VHS
PENZING

VHS PENZING

Kursprogramm Herbst 2019/20

BILDUNG·JUGEND
WIR BEWEGEN WIEN.

StaDt Wien

www.vhs.at/penzing

+43 1 891 74-114 000

Yoga:

Stärken, Dehnen, Durchatmen!

Trainieren Sie Ausdauer und Kraft beim klassischen Yoga, erweitern Sie Ihren Beweglichkeitsspielraum beim Flow Yoga oder nützen Sie die langsamen, fließenden Abläufe des Qi Gong oder unser Rücken-Yoga-Angebot um Ihre Muskeln zu lockern oder bringen Sie Ihren Nachwuchs mit zum Eltern-Kind-Yoga.

Ob AnfängerIn oder fortgeschritten – unsere Yoga-Profis begleiten Sie bei Ihrem Training.

Autogenes Training
Entspannung pur.

Qi Gong
Lockern und Ausgleich durch langsame, fließende Bewegungen.

Tai Chi Chuan + 8 Schätze 60+
Fördern Sie Ihr Gleichgewicht, Körperkontrolle und Beweglichkeit.

Lach-Yoga
Atem-, Dehn- und Lachübungen – hier finden Sie Ihre gute Laune.

Yoga – klassisch
Stärken, Dehnen, Durchatmen! Trainieren Sie Beweglichkeit, Ausdauer und Haltung.

Vinyasa Flow Yoga
Kreativ und dynamisch – fordernd und entspannend zugleich.

Zeiten und Preise ab Seite 12

Rücken Yoga
Stärkt und entspannt die Rückenmuskeln wunderbar.

Yoga für RollstuhlfahrerInnen
Die Körperübungen des Yoga sind für Sie angepasst.

Yoga für Männer
Männer und Yoga? Natürlich! Fördern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Yoga für Schwangere

Yoga oder Yogalates für Mütter/Väter mit Baby
Bringen Sie Ihr Baby mit, während Sie etwas für sich selbst tun.

Yoga für Familien
(Kinder ab 6 Jahren) Erlernen Sie Yoga gemeinsam mit Ihrem Kind.

Yogalates
Vereint Yoga und Pilates. Wir arbeiten an Atmung und Geschmeidigkeit, kräftigen den Körper.

VORWORT 4

SPRACHEN 5
Beratung und Einstufung 6
Deutschkurse 6
Fremdsprachen 6

GESUNDHEIT | BEWEGUNG 12
Wissen über Gesundheit 12
Entspannung & Körperwahrnehmung 13
Gymnastik & Fitness 17
Die Fitnesskarte 20
Tanz 24
Kochkurse 24

KUNST | KREATIVITÄT | HANDWERK 26
Literatur 26
Musik 27
INSTRUMENTAL – EINZELUNTERRICHT
für Kinder und Erwachsene 28
Darstellende Kunst 30
Bildende Kunst 30
Angewandte Kunst, Handwerk 31

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG 33

POLITIK | GESELLSCHAFT 37
Philosophie und Ethik 41
Reisevorträge 41

WIRTSCHAFT | MANAGEMENT 44

COMPUTER | INTERNET | MULTIMEDIA 46

NATURWISSENSCHAFTEN | TECHNIK 47
Tiere, Pflanzen & Umweltschutz 47

KINDER | ELTERN 48
Sprachen 48
Bewegung & Entwicklungsförderung 49
Tanz 51
Kunst, Kreativität und Handwerk 52
Musik 53
Naturwissenschaften 53

BASISBILDUNG | BILDUNGSABSCHLÜSSE 54

SERVICE 55
Förderungen 56
Allgemeine Geschäftsbedingungen 57
VHS Einrichtungen 58
Erreichbarkeit, Team 59

In diesem Programm finden Sie verschiedene Symbole neben den Kursbeschreibungen – hier eine kurze Erklärung dazu.

ICONLEGENDE			
Fitness KARTE	Eine Karte – viele Kurse: Mit der VHS Fitnesscard (€ 160) können Sie ein Semester lang alle gekennzeichneten Kurse an allen Wiener Volkshochschulen besuchen.	Fernweh KARTE	Eine Karte – viele Vorträge: Mit der VHS FernwehKarte (€ 19) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Reisevorträge besuchen.
plus 60	Alle Kurse mit diesem Logo richten sich speziell an Menschen über 60 Jahre.	science card SCI	Eine Karte – viele Vorträge: Mit der VHS science card (€ 29) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Vorträge besuchen.
Klein GRUPPE	Kurse mit diesem Logo werden in exklusiven Kleingruppen mit 4 bis 5 Personen veranstaltet.	AK WIEN	Für diesen Kurs gilt der AK Wien Bildungsgutschein. Weitere Infos am Servicetelefon unter 0800/311 311.
	Ein Kurs für Kinder nur in Begleitung Erwachsener.	alle 14 TAGE	Kurse mit diesem Logo finden im 14-Tage-Rhythmus statt.

Impressum

Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 1046/2019, Ausgabe VHS Penzing
Zulassungsnummer: MZ 02z031494M, P.b.b., Erscheinungsort: Wien

Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien

Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer; Mag.ª Sylvia Kuba, Direktorin VHS Penzing

Grafik: ARGEDDV KG **Druck:** sandlerprint&packaging, Druckereiweg 1, 3671 Marbach an der Donau

Fotos: VHS Wien, pixabay, pexels, August Lechner, Johannes Zinner, Lena Horvath, Shutterstock, Fotolia

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

Foto: Pertramer

Foto: Heinisch

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 Czernohorszky
Stadtrat für Bildung und Integration

Christian Deutsch
Aufsichtsratsvorsitzender der Wiener Volkshochschulen

Liebe Kundin, Lieber Kunde

Stärken. Dehnen. Aufatmen. Das ist das Motto unseres herbstlichen Yoga-Schwerpunktes. Ob AnfängerIn oder fortgeschritten – unsere Yogaprofis begleiten Sie gerne. Trainieren Sie Ausdauer und Kraft beim klassischen Yoga, üben Sie Ihre Beweglichkeit beim Vinyasa Flow Yoga oder nützen Sie die langsame Bewegungstechnik des Qi Gong, um Ihre Muskeln zu lockern und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Wer seine Wirbelsäule stärken möchte, dem sei das Rücken Yoga empfohlen und den besonderen Bedürfnissen von werdenden Müttern wird unser Yoga für Schwangere gerecht. Versuchen Sie es!

Profi-Fußball abseits der Kameras.
Diesen Herbst bieten wir allen Fußballinteressierten ein besonderes Highlight. Trainer und Schiedsrichter geben Einblick in Taktik, Geschichte und Praxis des Profisports. Der Höhepunkt: Der Videoanalyst des SK Rapid, Stefan Oesen, erklärt im Gespräch mit ORF-Moderatorin Miriam Labus, wie Spielanalyse und Taktikentwicklung im Profisport funktioniert. Für Kinder haben wir eine gratis Stadionführung im Programm.

Familienangebote: Zeit für Kinder, Zeit für Eltern
Für alle Kinder haben wir auch dieses Semester ein vielfältiges Programm aus Sprach-, Sport- und Kreativkursen. Gemeinsames Eltern-Kind-Turnen schafft schöne Erinnerungen für die ganze Familie. Und im Bereich der Elternbildung erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Kinder beim Spielen gestärkt werden können.

Zeit für Kultur
Für Museumsfans haben wir ein besonderes Schmankerl: Einen exklusiven Einblick in das Depot des technischen Museums.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen im Herbst ein leuchtendes Kulturprogramm – mit vielen Ausstellungen, Vorträgen, Filmen und Lesungen. Wenn Sie darüber auf dem Laufenden bleiben wollen: Abonnieren Sie unseren Newsletter oder besuchen Sie uns auf unserer neuen Facebook-Seite!

Mag.ª Sylvia Kuba
Direktorin der VHS Penzing

Scanne mich!

NEU IN DIESEM KURSPROGRAMM – QR-CODES

QR-Codes (QR = Quick Response) sind Grafiken, die mithilfe eines Smartphones und dessen Kamera gelesen werden können und einen Link zu einem Video enthalten.
Android: Kostenlosen QR-Code-Reader downloaden und installieren. iOS: Die Kamera von iPhones erkennt QR-Codes automatisch.

SPRACHEN

MEHRSPRACHIGKEIT UND SPRACHLICHE VIELFALT

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

BERATUNG UND EINSTUFUNG

Eine erste Orientierung bietet unser Raster zur Selbsteinschätzung von Sprachkenntnissen. Zusätzlich laden wir Sie zu einem kostenlosen Beratungs- und Einstufungsgespräch in die VHS ein. Bitte beachten Sie dabei die jeweils am Kapitelbeginn der gewünschten Zielsprache angegebenen Beratungstermine.

KURSFORMATE UND NIVEAUSTUFEN

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

METHODIK UND LERNMATERIALIEN

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

GRUPPENGRÖßEN UND KURSGEBÜHREN

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

INTERNATIONALE SPRACHZERTIFIKATE UND PRÜFUNGSVORBEREITUNGEN

CAMBRIDGE / JLPT / ÖSD

Egal, ob Sie mit einem Cambridge-Zertifikat Ihre Englischkenntnisse unter Beweis stellen möchten, zum Japanese Language Proficiency Test (JLPT) antreten oder mit dem Österreichischen Sprachdiplom Deutsch (ÖSD) Ihre Deutschkenntnisse nachweisen wollen – die VHS bietet Prüfungsvorbereitungen für die verschiedenen Zertifikatssysteme an und ist für einige auch lizensiertes Prüfungszentrum.

Beratung und Einstufung

Im Rahmen unserer kostenlosen Sprachberatung und Einstufung erhalten Sie detaillierte Informationen zu unserem Sprachenangebot, Tipps zum Sprachenlernen, Infos über Fördermöglichkeiten und die Möglichkeit einer Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse. Wir bitten um Voranmeldung!
KOSTENLOS!

Deutsch

10427623 **Thomas Bauer**
19. Sep / Do 17:00–19:00 2 UE / 1 × / 1–12 TN

Englisch

10427613
19. Sep / Do 17:00–19:00 2 UE / 1 × / 1–12 TN

Französisch

10426643 **Dr.in Christine Anderle**
19. Sep / Do 18:00–19:00 1 UE / 1 × / 1–6 TN

Griechisch

10426990 **Ilias Vounelakos**
12. Sep / Do 17:00–18:00 1 UE / 1 × / 1–6 TN

Italienisch

10427784 **Dr.in Sarah Ferrario-Hofstetter**
19. Sep / Do 18:30–19:30 1 UE / 1 × / 1–6 TN

Spanisch

10427778 **BA,BEd Sandra Fend**
19. Sep / Do 18:00–19:00 1 UE / 6 × / 1–6 TN

Deutschkurse

Scanne mich!

SprachCafé VHS Penzing bringt Menschen zusammen

In unserem wöchentlichen SprachCafé tauschen wir uns bei Kuchen und Kaffee spielerisch und in entspannter Atmosphäre auf Deutsch aus. Herzlich willkommen sind Menschen aller Altersklassen, unabhängig von dem Niveau der Deutschkenntnisse.

10435012 **Brigitte Bichler-Fuchs** **kostenlos**
9. Okt–6. Nov / Mi 14:00–15:30 7,5 UE / 5 × / 1–15 TN

Deutsch Fokus A2 Sprechen und Grammatik

10429725 **Thomas Bauer** **€ 176,00**
27. Sep–17. Jan / Fr 17:30–20:30 40 UE / 14 × / 6–15 TN

Deutsch Fokus B1 Schreiben und Grammatik

10429755 **Thomas Bauer** **€ 176,00**
28. Sep–18. Jan / Sa 9:00–12:00 40 UE / 14 × / 6–15 TN

Deutsch B2

10429780 **€ 352,00**
7. Okt–5. Dez / Mo, Mi, Do 11:30–14:30 80 UE / 27 × / 6–15 TN

Deutsch Fokus B2 für den Beruf

10429757 **Thomas Bauer** **€ 176,00**
28. Sep–18. Jan / Sa 12:00–15:00 40 UE / 14 × / 6–15 TN

Deutsch Fokus C1 für Alltag und Beruf

10429760 **Thomas Bauer** **€ 208,00**
28. Sep–18. Jan / Sa 15:00–18:00 40 UE / 14 × / 6–15 TN

Fremdsprachen

ARABISCH

Arabisch A1

10432383 **Rim Albaroudi** **€ 162,00**
29. Okt–14. Jan / Di 19:00–20:30 15 UE / 10 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

Arabisch A1+

10432382 **Rim Albaroudi** **€ 243,00**
26. Sep–16. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

Arabisch A1++

10432365 **Rim Albaroudi** **€ 243,00**
26. Sep–16. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

ENGLISCH

Englisch A1 – für die Reise

plus 60

10426830 **€ 43,20**
25. Sep–16. Okt / Mi 10:00–11:30 6 UE / 4 × / 6–15 TN

Englisch A1

plus 60

10425366 **€ 162,00**
23. Sep–20. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Englisch A1 +

10425365 **Mag. Alexander Zurawski** **€ 162,00** plus 60
23. Sep–20. Jan / Mo 09:00–10:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

10426817 **Mag.a Maria Schnutt** **€ 129,60**
11. Okt–13. Dez / Fr 15:30–17:30 18 UE / 9 × / 6–15 TN

Englisch A1++

plus 60

10427604 **Nigel A. James** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 09:00–10:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Englisch A2 intensiv
Auffrischung

10426685 **Mag. Peter Mracsna** **€ 129,60**
11. Okt–22. Nov / Fr 09:30–12:30 18 UE / 6 × / 6–15 TN

Scanne mich!

Englisch A2+

10426653 **Mag.ª Maria Schnutt** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 19:00–20:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Englisch A2++

10426828 **Mag. Peter Mracsna** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Englisch A2/B1
Auffrischung

10426824 **€ 129,60**
26. Sep–12. Dez / Do 19:30–21:00 18 UE / 12 × / 6–15 TN

Englisch B1
Für den Beruf/Für Eltern in Karenz

10426818 **Mag. Alexander Zurawski** **€ 140,40**
17. Okt–21. Nov / Do 10:30–12:30 12 UE / 6 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

Englisch B1 intensiv
Für den Beruf

10426669 **Mag. Alexander Zurawski** **€ 140,40**
12. Okt–23. Nov / Sa 09:00–12:00 18 UE / 6 × / 6–15 TN

Englisch B1+

10427606 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Fr 10:00–11:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Englisch B1+
Für Alltag und Beruf – Konversation

10427805 **€ 140,40**
8. Okt–12. Nov / Di 18:30–20:30 12 UE / 6 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

Englisch B2
Für den Beruf: Small Talk & Networking

10427609 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 117,00**
30. Sep–28. Okt / Mo 19:00–21:00 10 UE / 5 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

Englisch B2+
Für Alltag und Beruf

10426672 **Mag. Peter Mracsna** **€ 140,40**
3. Okt–19. Dez / Do 18:30–20:00 18 UE / 12 × / 6–15 TN

Englisch B2+
Conversation in the morning

10426911 **Mag.ª Maria Hahn** **€ 86,40**
6. Nov–11. Dez / Mi 10:00–12:00 12 UE / 6 × / 6–15 TN

Englisch C1
für den Beruf: Schriftliche Kommunikation

10426694 **€ 140,40**
28. Okt–16. Dez / Mo 17:30–19:00 12 UE / 8 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

FRANZÖSISCH

Französisch A1

10426593 **Dr.in Christine Anderle** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Di 17:00–18:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Französisch A1++

10426581 **Dr.in Christine Anderle** **€ 162,00**
23. Sep–20. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Französisch A2

10426585 **Dr.in Christine Anderle** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Französisch A2+

10426589 **Dr.in Christine Anderle** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 19:00–20:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Französisch A2++

10426637 **Dr.in Christine Anderle** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Französisch B1+

10426639 **Dr.in Christine Anderle** **€ 162,00**
23. Sep–20. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Französisch B1++

10426641 **Dr.in Christine Anderle** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache (ÖGS) A1

10426650 **Jennifer Schügerl** **€ 129,60**
5. Okt–16. Nov / Sa 13:00–15:00 12 UE / 6 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

Gebärdensprache (ÖGS) A1+

10426652 **Jennifer Schügerl** **€ 129,60**
5. Okt–16. Nov / Sa 15:00–17:00 12 UE / 6 × / 4–5 TN Klein GRUPPE

GRIECHISCH

Griechisch A1

10426945 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch A1+

10426947 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
23. Sep–20. Jan / Mo 16:30–18:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch A1++

10426955 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Fr 18:30–20:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch A2

10426951 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
23. Sep–20. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch B1+

10426992 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch B2+

10426993 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 16:30–18:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch B2++

10426980 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
24. Sep–21. Jan / Di 16:30–18:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

10426994 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch B2/C1 intensiv – Auffrischung

10421473 **Ilias Vounelakos** **€ 43,20**
11.–12. Sep / Mi, Do 18:00–21:00 6 UE / 2 × / 6–15 TN

Griechisch C1

10426999 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 16:30–18:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch C1+

10426986 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
24. Sep–21. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch C2

10426952 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
23. Sep–20. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Griechisch C2
Konversation

10426964 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

10426962 **Ilias Vounelakos** **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

ITALIENISCH

Italienisch A1 – für die Reise

plus 60

10421506 **Dr.in Sarah Ferrario-Hofstetter** **€ 43,20**
16.–20. Sep / Mo, Mi, Fr 09:30–11:30 6 UE / 3 × / 6–15 TN

Italienisch A1

10425372 **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Italienisch A1+

plus 60

10432594 **Dr.in Katia Marinozzi** **€ 162,00**
23. Sep–20. Jan / Mo 11:30–13:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Italienisch A1++

10425378 **Dr.in Sarah Ferrario-Hofstetter** **€ 129,60**
30. Sep–16. Dez / Mo 18:30–20:00 18 UE / 12 × / 6–15 TN

Italienisch A2

10425376 **Dr.in Sarah Ferrario-Hofstetter** **€ 129,60**
30. Sep–16. Dez / Mo 17:00–18:30 18 UE / 12 × / 6–15 TN

Italienisch A2+

10425370 **€ 162,00**
26. Sep–16. Jan / Do 16:30–18:00 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Italienisch B1

10432021 **Dr.in Sarah Ferrario-Hofstetter** **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Italienisch B2

10425374 **€ 162,00**
1. Okt–3. Dez / Di 18:30–20:00 15 UE / 10 × / 4–5 TN

Klein GRUPPE

Italienisch C1

10425367 **€ 162,00**
23. Sep–25. Nov / Mo 18:00–19:30 15 UE / 10 × / 4–5 TN

Klein GRUPPE

Eine Unterrichtseinheit UE …

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

JAPANISCH

Schnupperstunde Japanisch A1
am Wiener Tag der Bildung

10436870 — **kostenlos**
19. Sep / Do 18:00–19:00 — 1 UE / 1 × / 1–10 TN

Japanisch A1 NEU

10435990 — **€ 129,60**
30. Sep–16. Dez / Mo 18:30–20:00 — 18 UE / 12 × / 6–15 TN
VHS Penzing | 14., Kienmayergasse 41

KOREANISCH

Schnupperstunde Koreanisch A1

10436877 — **kostenlos**
16. Nov / Sa 10:00–11:00 — 1 UE / 1 × / 1–10 TN

Koreanisch A1 NEU

10433085 — **€ 129,60** Klein GRUPPE
30. Nov–18. Jan / Sa 10:00–12:00 — 12 UE / 6 × / 4–5 TN

KROATISCH

Kroatisch A1

10427624 — **€ 129,60** Klein GRUPPE
9. Okt–27. Nov / Mi 19:30–21:00 — 12 UE / 8 × / 4–5 TN

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1

10434958 — **€ 129,60** Klein GRUPPE
11. Jan–7. Mär / Sa 15:30–17:00 — 12 UE / 8× / 4–5 TN

PERSISCH

Persisch (Farsi) A1

10430276 **DI Bita Sharifi** — **€ 129,60** Klein GRUPPE
7. Jan–3. Mär / Di 17:30–19:00 — 12 UE / 8 × / 4–5 TN

Persisch (Farsi) A1+

10430278 **DI Bita Sharifi** — **€ 129,60** Klein GRUPPE
1. Okt–19. Nov / Di 17:30–19:00 — 12 UE / 8 × / 4–5 TN

PORTUGIESISCH (EUROPA)

Portugiesisch A1

10432898 **Mag. Gian Nicola Enna** — **€ 162,00** Klein GRUPPE
9. Jan–19. Mär / Do 19:30–21:00 — 15 UE / 10 × / 4–5 TN

Portugiesisch A1+

10432890 **Mag. Gian Nicola Enna** — **€ 162,00** Klein GRUPPE
3. Okt–5. Dez / Do 19:30–21:00 — 15 UE / 10 × / 4–5 TN

SCHWEDISCH

Schwedisch A1

10430290 **Burkhard Bärner** — **€ 129,60** Klein GRUPPE
5. Okt–30. Nov / Sa 14:30–16:00 — 12 UE / 8 × / 4–5 TN

SPANISCH

Spanisch A1

10425443 **BA,BEd Sandra Fend** — **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Di 17:00–18:30 — 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Spanisch A1+

10425454 **BA,BEd Sandra Fend** — **€ 162,00**
24. Sep–14. Jan / Di 18:30–20:00 — 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN
VHS Penzing | 14., Linzer Straße 232

Spanisch A2

10425421 **Mag.ª Maria Vazquez Gomez** — **€ 162,00**
27. Sep–24. Jan / Fr 16:30–18:00 — 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Spanisch A2+

10425423 **Mag.ª Maria Vazquez Gomez** — **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 19:30–21:00 — 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

Spanisch B2

10425437 **Mag.ª Maria Vazquez Gomez** — **€ 162,00**
25. Sep–15. Jan / Mi 18:00–19:30 — 22,5 UE / 15 × / 6–15 TN

TÜRKISCH

Türkisch A1

10430257 **Mag. Murat Hamzacebi** — **€ 162,00** Klein GRUPPE
28. Okt–20. Jan / Mo 19:30–21:00 — 15 UE / 10 × / 4–5 TN

UNGARISCH

Ungarisch A1

10433073 — **€ 162,00** Klein GRUPPE
30. Okt–15. Jan / Mi 10:00–11:30 — 15 UE / 10 × / 4–5 TN

RASTER ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

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

13 BILDUNG·JUGEND WIR BEWEGEN WIEN. StaDt Wien

VON SPRACHKENNTNISSEN

VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Sprachverwendung	kompetente Sprachverwendung		
B2	C1	C2	Kenntnisse
Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B2 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von C1 erreicht	
Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Ziele
☐ Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	☐ Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	☐ Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.	Hören — Verstehen
☐ Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	☐ Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	☐ Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.	Lesen — Verstehen
☐ Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer/m MuttersprachlerIn recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	☐ Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.	☐ Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen, bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.	An Gesprächen teilnehmen — Sprechen
☐ Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	☐ Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.	☐ Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den ZuhörerInnen erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.	Zusammenhängend sprechen — Sprechen
☐ Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	☐ Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen LeserInnen angemessen ist.	☐ Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so der/m LeserIn helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.	Schreiben — Schreiben

www.vhs.at

Bildungstelefon der Wiener Volkshochschulen: +43 1 893 00 83

GESUNDHEIT | BEWEGUNG

Wissen über Gesundheit

GESUNDHEITSTHEMEN

Kursberatung: Gesundheit & Bewegung am Wiener Tag der Bildung

Im Rahmen unserer kostenlosen Beratung erhalten Sie detaillierte Informationen zu unserem Bewegungsangebot.

10435974	**Hulda Malai**	**kostenlos**
19. Sep / Do 17:00–18:30		1,5 UE / 1 × / 1–10 TN

Fit durch ein straffes Bindegewebe

Wahre Schönheit kommt von innen. Doch auch unser Bindegewebe leistet dazu einen großen Beitrag. Es ist ein wichtiger Bestandteil und bedarf einer gesunden Pflege. Beim Vortrag wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Bindegewebe stärken und unterstützen können, damit Sie lange fit und gesund bleiben können.

10434726	**Eva Pointner**	**€ 6,00**
8. Okt / Di 19:00–20:30		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Haltbarmachung von Lebensmitteln

Sie möchten keine Lebensmittel verschwenden und Ihr Gefrierfach ist einfach zu klein? Es gibt vielfältige Methoden, fertige und halbfertige Gerichte anderweitig haltbar zu machen, ganz ohne Gefrierschrank. In diesem Vortrag erfahren Sie Basistipps & Kniffe, wie Sie Ihre eigenen Lieblingsgerichte konservieren können.

10435333	**Ute Harbacek**	**€ 8,00**
22. Okt / Di 19:00–21:00		2 UE / 1 × / 1–25 TN

Aktuelle Diättrends kritisch betrachten und bewerten

Fitness KARTE

Low Carb, Paleo, Clean Eating etc. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Ernährungsformen und jede davon verspricht große Erfolge, wie z. B. mehr Vitalität, Gewichtsreduktion/Gewicht halten oder sogar Heilung von Erkrankungen. Doch was steckt dahinter? In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur Low Carb Ernährung, zu Paloe, zu Clean Eating, zu vegan & vegetarisch, zur basischen Ernährung und zu Superfoods sowie zu deren Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel und unsere Gesundheit.

10433824	**Melissa Millonig, BBSc**	**€ 8,00**
25. Okt / Fr 18:30–20:30		2 UE / 1 × / 1–25 TN

Das ABC der Kräuter
Achtsame Nutzung von heimischen Pflanzen

Es gibt eine Vielzahl an heimischen Wildkräutern, die besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie anderen wertvollen Inhaltsstoffen sind. Oft nimmt man sie jedoch gar nicht wahr oder weiß nicht um ihre besonderen Fähigkeiten Bescheid. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Wildkräuter bei uns zu finden sind und was man mit ihnen machen kann.

10435340	**Libuša Kanov/Eva Eckenhofer**	**€ 8,00**
19. Nov / Di 19:00–21:00		2 UE / 1 × / 1–25 TN

Ernährung in den Wechseljahren

Fitness KARTE

Die Wechseljahre bringen für viele Frauen ungewünschte Folgen, wie z. B. Gewichtszunahme, Hitzewallungen und Schlafstörungen mit sich. Eine an diese Situation angepasste Ernährung führt auch hier zu mehr Lebensqualität.

10433838	**Melissa Millonig, BBSc**	**€ 8,00**
27. Nov. / Mi 18:30–20:30		2 UE / 1 × / 1–25 TN

Von der Selbstoptimierung zur echten Autonomie Bewegungstrends hinterfragen und den eigenen Weg finden

Sich „richtig“ bewegen, „richtig“ abnehmen, „richtig“ fühlen – Ansätze um uns selbst zu optimieren gibt es viele. Die Historikerin und ausgebildete Bewegungstrainerin Katharina Kuffner ordnet aktuelle Trends bei Sportangeboten ein, verschafft Überblick über gesellschaftliche Hintergründe und hinterfragt: Wie kann man sich selbst ermächtigen, das Gefühl für den eigenen Körper stärken und nutzen, ohne dem allgegenwärtigen Zwang von Selbstoptimierung auf dem Leim zu gehen? Ein lebendiger Anstoß zum Weiterdenken und diskutieren.

10441385 **Mag.ª Kuffner Katharina** **€ 8,00**
4. Dez / Mi 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Naturkosmetik für den Winter

In diesem Kurs geht es um die Herstellung von verschiedenen Pflegeprodukten für den Alltag, z. B. Lippenpflegestift, Körperbutter, Bodylotion u.v.m. Schwerpunkt ist hier natürlich die richtige Hautpflege im Winter. In den letzten Jahren nimmt die Diskussion über gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten immer mehr zu. Aus diesem Grund sollten wir uns wieder dem uralten Wissen zuwenden, wie wir unsere Haut mit natürlichen Stoffen reinigen und pflegen können. Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Skript mit Informationen zu den einzelnen Rohstoffen und Rezepten, außerdem dürfen die Teilnehmenden auch die im Kurs hergestellten Produkte mitnehmen.
Die Materialkosten (€ 15,00) werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

10433800 **Manfred Michlits** **€ 26,00**
23. Nov / Sa 10:00–14:00 4 UE / 1 × / 6–12 TN

Duftende Kosmetik zur Weihnachtszeit Pflegeprodukte selbst gemacht

Weihnachten steht vor der Tür. Überraschen Sie Ihre Liebsten mit selbst gemachten duftenden Kleinigkeiten aus der Naturkosmetik-Rührküche., z. B. Badesalz, Körperbutter, Badepralinen u.v.m. Zurück zur Natur und selber machen – wie einfach das geht, erfahren Sie in diesem Workshop. Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Skript mit Informationen zu den einzelnen Rohstoffen und Rezepten, außerdem dürfen die Teilnehmenden auch die im Kurs hergestellten Produkte mitnehmen. Die Materialkosten (€ 15,00) werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

10433802 **Manfred Michlits** **€ 26,00**
7. Dez / Sa 10:00–14:00 4 UE / 1 × / 6–12 TN

Entspannung & Körperwahrnehmung

Stretching & Entspannung

Fitness KARTE

Das abwechslungsreiche Programm baut muskuläre Verspannungen ab und fördert gleichzeitig den Stressabbau. Mit einzelnen Dehnübungen werden bestimmte Muskelgruppen gekräftigt und führen neben mehr Beweglichkeit zu einem verbesserten Körpergefühl.

10433255 **Kurt Rabitsch** **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 12:00–13:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Rhythmus-Trommeln NEU

Musizieren, gerade auch Trommeln ist hervorragend geeignet, Stress abzubauen oder auch vorzubeugen – ähnlich wie beim miteinander Singen entsteht beim Trommeln ein gemeinsamer „Puls“. Auch beim Trommeln geht es um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung – und die Gratwanderung zwischen Kontrolle und Loslassen, bei mir bleiben, aber auch die anderen wahrnehmen.
In diesem Progamm wird jedem Raum gegeben, um das Ventil zu öffnen, Dampf abzulassen und zur Ruhe zu kommen. Es werden Rahmentrommeln und Percussion-Instrumente verwendet.

10435872 **Brigitte Sardari Iravani** **€ 13,00**
07. Dez / Sa 15:00–17:00 2 UE / 1 × / 6–15 TN

Autogenes Training – Grundstufe NEU

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.

10432322 **Mag.ª Brigitte Vogt** **€ 159,60**
8. Jan–26. Feb / Mi 17:30–19:00 10,5 UE / 7 × / 6–10 TN

AKADEMIE DER ZIVILGESELLSCHAFT

„Im Lehrgang wurde mir das Know-how vermittelt, unser Projekt innerhalb weniger Monate auf die Beine zu stellen und umzusetzen.“

Johannes, Angestellter

In der Akademie der Zivilgesellschaft entwickeltes Projekt: FoodCoop LebensMittelPunkt HaWei

AKADEMIE DER ZIVILGESELLSCHAFT
VHS Wiener Urania / 1., Uraniastraße 1 / +43 1 891 74-100 181
zivilgesellschaft@vhs.at / www.zivilgesellschaft.wien

VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN
13 BILDUNG·JUGEND WIR BEWEGEN WIEN. StadtWien

ASIATISCHE BEWEGUNGSKULTUREN

Qi Gong

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.

10423010 **Mag.ª Melanie Marschnig** **€ 97,50** Fitness KARTE
30. Sep–2. Dez / Mo 12:00–13:30 15 UE / 10 × / 1–10 TN

10423006 **Mag.ª Melanie Marschnig** **€ 97,50**
01. Okt–21. Jan / Di 09:00–10:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10421258 **Mag. Hannes Schlader** **€ 97,50**
2. Okt–4. Dez / Mi 17:30–19:00 15 UE / 10 × / 6–8 TN

Für den Alltag

plus 60

10422449 **Irene Helma** **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 09:00–10:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Qi Gong (Yi Jin Jing)

NEU

Qi Gong bedeutet so viel wie „arbeiten an der Lebensenergie (Qi)“. Die Bewegungsabläufe sind langsam, harmonisch und fließend, Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht. 12 ineinander übergehende Übungen sorgen für eine Stärkung der Muskeln und Lockerung der Faszien.

10423004 **Mag.ª Melanie Marschnig** **€ 97,50**
03. Okt–23. Jan / Do 18:00–19:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Tai Chi Chuan + 8 Schätze

plus 60

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

10422452 **Irene Helma** **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 10:00–11:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Lach-Yoga

Lachen ist die beste Medizin, es stärkt das Immunsystem, kräftigt die Muskeln und inneren Organe und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff. Eine Lachyoga-Einheit setzt sich aus diversen Atem-, Dehn-, Lockerungs- und natürlich Lachübungen zusammen. Ziel der Übungen ist es, aus dem anfangs künstlich herbeigeführten Lachen nach und nach echtes Lachen aus dem Bauch heraus zu erzeugen und anschließend mit einem inneren Lächeln aus der Stunde zu gehen.

10423015 **Ulrike Ude** **€ 29,30**
5.–19. Nov / Di 10:00–11:30 4,5 UE / 3 × / 6–10 TN

Scanne mich!

Yoga

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

AnfängerInnen

10432307 **€ 78,00**
10. Okt–9. Jan / Do 17:30–18:30 12 UE / 12 × / 6–10 TN

10432381 **Maria Simhandl** **€ 19,50** plus 60
20. Sep–4. Okt / Fr 09:30–10:30 3 UE / 3 × / 6–10 TN

10432387 **Maria Simhandl** **€ 52,00** plus 60
25. Okt–20. Dez / Fr 09:30–10:30 8 UE / 8 × / 6–10 TN

AnfängerInnen und (Leicht) Fortgeschrittene

In diesen Kursen orientiert sich das Programm an den jeweils vorhandenen körperlichen Voraussetzungen und die Übungen werden behutsam angepasst. Diese Kurse sind für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

10433131 **Kurt Rabitsch** **€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 09:00–10:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10423480 **Bohdana Kabacinski** **€ 97,50** Fitness KARTE
24. Sep–14. Jan / Di 14:00–15:00 15 UE / 15 × / 1–10 TN

10430920 **Maria Simhandl** **€ 146,30**
24. Sep–14. Jan / Di 19:00–20:30 22,5 UE / 15 × / 6–10 TN

10423482 **Bohdana Kabacinski** **€ 78,00** plus 60
25. Sep–11. Dez / Mi 11:30–12:30 12 UE / 12 × / 6–10 TN

10433132 **Kurt Rabitsch** **€ 65,00**
06. Sep–15. Nov / Fr 08:00–09:00 10 UE / 10 × / 6–10 TN

10433228 **Kurt Rabitsch** **€ 45,50**
29. Nov–24. Jan / Fr 08:00–09:00 7 UE / 7 × / 6–10 TN

10423438 **Bohdana Kabacinski** **€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 17:00–18:00 15 UE / 15 × / 1–10 TN

10430930 **Maria Simhandl** **€ 117,00**
26. Sep–12. Dez / Do 18:00–19:30 18 UE / 12 × / 6–20 TN

10432391 **Maria Simhandl** **€ 39,00**
9.–30. Jan / Do 18:00–19:30 6 UE / 4 × / 6–20 TN

VHS Penzing | 14., Hochsatzengasse 22–24

Gratis Schnuppern ...

... ist in allen Semester-Kursen am ersten Kurstag möglich. Anmeldung erforderlich: penzing@vhs.at Tel.: 89 174 114 000

Vinyasa Flow Yoga

Fitness KARTE NEU

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

10435111	**Djenana Hadžić**	**€ 78,00**
3. Okt–19. Dez / Do 17:30–18:30		12 UE / 12× / 6–15 TN
VHS Penzing | 14., Lortzinggasse 2		

Rücken Yoga

Wir stärken und entspannen die Rückenmuskeln mit gezielten, sanften Yoga-Übungen. Die Wirbelsäule wird beweglicher, die Muskeln können entspannen. Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen können so gelindert werden.

10423525	**Mag.ª Iris Artacker**	**€ 146,30**
23. Sep–20. Jan / Mo 18:00–19:30		22,5 UE / 15 × / 6–10 TN
10423491	**Mag.ª Iris Artacker**	**€ 117,00** Fitness KARTE
25. Sep–11. Dez / Mi 19:30–21:00		18 UE / 12 × / 1–10 TN
10423498	**Mag.ª Iris Artacker**	**€ 39,00**
8.–29. Jan / Mi 19:30–21:00		6 UE / 4 × / 6–10 TN

Yoga für RollstuhlfahrerInnen Auch geeignet für ProthesenträgerInnen / SchlaganfallpatientInnen

NEU

Die sanften Körperübungen des Yoga sind für Sie angepasst und bieten eine Vielzahl an Variationen, die im Rollstuhl praktiziert werden können. Yoga ist mehr als eine Körperhaltung. Yoga ist Achtsamkeit und Bewusstsein. Viele Atemtechniken unterstützen Sie beim Aufbau der Lungenkapazität und fördern die Konzentration. Vor allem Schulter, Armbereich und Verdauungstrakt werden in diesem Übungsprogramm gestärkt. Für mehr Gelassenheit und innere Ruhe unterstützen Meditation und natürlich eine lange Entspannung nach der Übungseinheit.
Auch ProthesenträgerInnen sind eingeladen. Begleitpersonen und/oder AssistentInnen können kostenlos teilnehmen. **Barrierefreier Zugang und Toiletten**

10435450	**Mag. phil. Eva-Maria Basantpreet**	**€ 39,00**
14. Nov–5. Dez / Do 18:30–20:00		6 UE / 4 × / 6–6 TN

Yoga für Männer

Männer und Yoga? Natürlich! Denn Yoga verbessert nicht nur die Bewegungsfähigkeit und das Körpergefühl, sondern senkt auch nachweislich den Blutdruck und trägt zur Stressreduktion bei. Aus diesem Grund schwören auch sämtliche Profi-Sportler auf die indische Bewegungslehre, denn durch die Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination eignen sich Yogaübungen hervorragend als Zusatz zum Training, aber eben auch genauso für Sport-Einsteiger.

10433243	**Kurt Rabitsch**	**€ 52,00**
11. Okt–6. Dez / Fr 19:00–20:00		8 UE / 8 × / 6–10 TN

Yoga für Schwangere

Dieser Kurs bietet werdenden Müttern die Möglichkeit, sich mit Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga auf die Anforderungen der bevorstehenden Geburt einzustimmen. 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.

10423468	**Bohdana Kabacinski**	**€ 45,50**
25. Sep–6. Nov / Mi 09:00–10:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10423471	**Bohdana Kabacinski**	**€ 45,50**
27. Nov–22. Jan / Mi 09:00–10:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN

GEBURTSVORBEREITUNG (28.–36. SSW)

mit Partner oder GeburtsbegleiterInnen

Gemeinsam setzen wir uns mit dem Geschehen in der Schwangerschaft und Geburt auseinander und besprechen die erste Zeit mit einem Baby.

- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Ablauf der Geburt
- Atmung und Umgang mit Schmerzen
- Wochenbett und Stillen

Dabei sollen theoretisches Wissen, viele praktische Übungen und Austausch untereinander Mut und Vertrauen schenken, um entspannt in diesen neuen Lebensabschnitt zu gehen. Bitte Decke und Polster mitbringen!
Bitte paarweise anmelden – Gebühr p. Person.

10428478	**Bakk. (Fh) Theresa Schmidl**	**€ 52,00 (p. Person)**
29.–30. Nov / Fr 17–21 Uhr, Sa 9–13 Uhr		8 UE / 2 × / 12–16 TN

Yoga für Mütter/Väter mit Baby

Dieser Kurs bietet Müttern/Vätern die Möglichkeit, ihre Babys (bis etwa 20 Monate) dabei zu haben und mit einzubeziehen, während sie etwas für sich selbst tun. Die einfachen Yoga-Übungen orientieren sich an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Und natürlich kommt zwischen Üben und Entspannen auch der gegenseitige Austausch nicht zu kurz. Keine Vorkenntnisse notwendig!

10423474	**Bohdana Kabacinski**	**€ 68,30**
25. Sep–6. Nov / Mi 10:00–11:30		10,5 UE / 7 × / 6–10 TN
10423477	**Bohdana Kabacinski**	**€ 68,30**
27. Nov–22. Jan / Mi 10:00–11:30		10,5 UE / 7 × / 6–10 TN

Yoga für Familien (Kinder ab 6 Jahren)

Bei diesem Kurs sind Kinder (ab 6 Jahren) gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson herzlich willkommen! Yoga ist ein indisches Übungssystem, das körperliche und psychische Unausgewogenheiten ins Gleichgewicht bringt und eignet sich deshalb auch hervorragend zum Stressabbau, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Gemeinsam mit Ihrem Kind erlernen Sie verschiedene Atem-, Körper- und Entspannungsübungen die von allen Altersgruppen durchgeführt werden können.

10423466	**Bohdana Kabacinski**	**€ 97,50 (p. Person)**
28. Sep–25. Jan / Sa 11:00–12:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

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

10422825	**Michaela Schattovits**	**€ 68,30**
24. Sep–5. Nov / Di 09:30–11:00		10,5 UE / 7 × / 6–8 TN
10422829	**Michaela Schattovits**	**€ 146,30**
24. Sep–14. Jan / Di 11:00–12:30		22,5 UE / 15 × / 6–8 TN
10422826	**Michaela Schattovits**	**€ 68,30**
19. Nov–14. Jan / Di 09:30–11:00		10,5 UE / 7 × / 6–8 TN

Ismakogie

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

10422496	**Eva Bartosch**	**€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Mi 15:00–16:30		22,5 UE / 15 × / 1–10 TN

MASSAGE

Babymassage
6 Wochen bis 9 Monate

Berührung schafft Nähe, Vertrauen und wohltuende Entspannung, die Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt und unterstützt einen guten Start ins Leben. Babymassage fördert die physische, psychische, emotionale und soziale Entwicklung des Babys. In entspannter Atmosphäre erhalten Sie einen Überblick über die geeigneten Massagetechniken (und die zu verwendenden Öle) und erlernen die Babymassage, um Beschwerden wie Koliken, Blähungen, Schlafprobleme u. a. zu lindern.

10430375	**Franziska Hofer**	**€ 26,00**
17. Okt–7. Nov / Do 09:30–10:30		4 UE / 4 × / 6–10 TN

Paar- & PartnerInnenmassage
Für Paare

In einer Zeit, in der Stress und einseitige Belastung oft ein Teil des Alltags sind, ist es sehr wichtig, sich hin und wieder eine Auszeit zu gönnen. Besonders schön ist es, wenn man diese mit dem Partner teilt und sich gegenseitig etwas Gutes tut. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse der klassischen Massage, die sich gut und bedenkenlos im Alltag einsetzen lassen. Besonderes Augenmerk wird auf Verspannungen in Rücken und Nackenbereich gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Badetücher, Massageöl, Hausschuhe und Schreibzeug

10435687	**Barbara Zipfinger, BSc.**	**€ 52,00 p. P.**
28. Sep / Sa 09:00–17:00		8 UE / 1 × / 8–12 TN
10435690	**Barbara Zipfinger, BSc.**	**€ 52,00 p. P.**
9. Nov / Sa 09:00–17:00		8 UE / 1 × / 8–12 TN
10435694	**Barbara Zipfinger, BSc.**	**€ 52,00 p. P.**
25. Jan / Sa 09:00–17:00		8 UE / 1 × / 8–12 TN

Gymnastik & Fitness

FUNKTIONELLE GYMNASTIK, SANFT & SCHONEND

Beckenbodentraining für Frauen
zur Prävention

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

10431016	**Mag.ª Sabine Hollmann**	**€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 15:30–16:30		15 UE / 15 × / 1–10 TN

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. Die positive Wirkung ist mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

10431030	**Martina Schörg**	**€ 97,50**	
23. Sep–20. Jan / Mo 16:00–17:00		15 UE / 15 × / 1–10 TN	

Inklusive Wirbelsäulengymnastik

10422353	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 10:00–11:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN

mit Schwerpunkt Rücken

10422340	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 16:30–17:30		15 UE / 15 × / 6–10 TN
10433105	**Mag. Tarik Samman**	**€ 78,00**
27. Sep–20. Dez / Fr 10:30–11:30		12 UE / 12 × / 6–10 TN

Functional Fit und Faszientraining

Durch effektive Funktionsgymnastik kräftigen wir den gesamten Körper und trainieren speziell die Muskelkraft zur Verbesserung der Körperhaltung. Durch das zusätzliche Faszientraining (Myofaszien sind die Bindegewebshülle der Muskulatur und durchziehen den Körper wie ein Netzwerk) fördern wir Beweglichkeit, Wohlbefinden und Entspannung.

10422343	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 17:30–18:30		15 UE / 15 × / 6–10 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. Bei regelmäßigem Training stärken Sie die Stabilität und den Aufbau ihrer Knochen und Gelenke.

10422437	**Rosa Kamaryt**	**€ 97,50**	plus 60
24. Sep–14. Jan / Di 09:30–10:30		15 UE / 15 × / 6–8 TN	
10422446	**Rosa Kamaryt**	**€ 97,50**	plus 60
24. Sep–14. Jan / Di 10:30–11:30		15 UE / 15 × / 6–8 TN	
10422432	**Rosa Kamaryt**	**€ 97,50**	
24. Sep–14. Jan / Di 17:00–18:00		15 UE / 15 × / 6–8 TN	
10422435	**Rosa Kamaryt**	**€ 97,50**	
24. Sep–14. Jan / Di 18:00–19:00		15 UE / 15 × / 6–8 TN	
10433139	**Kurt Rabitsch**	**€ 97,50**	Fitness KARTE
26. Sep–16. Jan / Do 11:00–12:00		15 UE / 15 × / 1–10 TN	

Fit und vital mit Gymnastik

10422345	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 09:00–10:00		15 UE / 15 × / 6–12 TN

Kräftigungstraining

plus 60 NEU

Muskelabbau und Kraftverlust sind oft Gründe für den Verlust der Selbständigkeit im Alltag. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf den Aufbau von Muskulatur, vor allem in den Beinen und im Rumpf. Übungen im Stehen und auf der Matte sorgen dafür, dass Sie gut gerüstet für die täglichen Herausforderungen sind.

10432441	**Ursula Wölfl**	**€ 19,50**
18. Sep–2. Okt / Mi 11:00–12:00		3 UE / 3 × / 6–8 TN
10432442	**Ursula Wölfl**	**€ 65,00**
9. Okt–11. Dez / Mi 11:00–12:00		10 UE / 10 × / 6–7 TN

Sturzprävention

plus 60

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

10432440	**Ursula Wölfl**	**€ 65,00**
9. Okt–11. Dez / Mi 10:00–11:00		10 UE / 10 × / 6–8 TN

Pilates

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

10421695 **Brigitte Horner** **€ 97,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 15:45–16:45 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10421698 **Brigitte Horner** **€ 97,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 20:00–21:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10422541 **Olivia Griensteidl** **€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Di 20:00–21:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10422262 **Maria Stefanie Holub** **€ 97,50**
25. Sep–22. Jan / Mi 11:00–12:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10422296 **Maria Stefanie Holub** **€ 97,50**
25. Sep–22. Jan / Mi 12:30–13:30 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10433106 **Mag. Tarik Samman** **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 17:00–18:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10433099 **Mag.ª Karoline Balasch** **€ 97,50** Fitness KARTE
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:00 15 UE / 15 × / 1–20 TN
VHS Penzing | 14., Linzer Straße 232

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.

10431033 **Konstantin Stoynov** **€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 17:00–18:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10431037 **Konstantin Stoynov** **€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 19:00–20:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10431041 **Konstantin Stoynov** **€ 97,50** Fitness KARTE
25. Sep–15. Jan / Mi 20:00–21:00 15 UE / 15 × / 1–10 TN

Yogalates für Eltern mit dem Baby

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.

10426022 **Stani Pitschiller** **€ 78,00**
3. Okt–19. Dez / Do 11:00–12:00 12 UE / 12 × / 6–10 TN

Eine Unterrichtseinheit UE ...

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

Mother & Baby Workout
Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft

Ein Schwangerschafts-Rückbildungskurs der besonderen Art. Die „alte“ Figur zurück, aber bitte mit Vorsicht! Nur durch richtig gewählte Übungen können Sie den Beckenboden wieder kräftigen und den gesamten Körper wieder in Form bringen. Ein Workout, das garantiert Abwechslung und Spannung verspricht. Babys können zur Stunde mitgebracht werden.

bis 8 Monate

10422812 **Elfriede Rodlmayr** **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 12:30–13:30 15 UE / 15 × / 6–10 TN

ab 8 Monate

10422809 **Elfriede Rodlmayr** **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 13:30–14:30 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Gesundheitsgymnastik mit Musik

Durch leichte Übungen werden Gelenke, Muskeln, Kreislauf und der gesamte Stoffwechsel aktiviert. Rhythmisches Üben erhöht nicht nur die Bewegungsfreude, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele und trägt zur Verbesserung Ihrer Haltung und Bewegungsabläufe im Alltag bei.

10421686 **Brigitte Horner** **€ 97,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:45–17:45 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10433146 **Kurt Rabitsch** **€ 78,00** plus 60
1. Okt–17. Dez / Di 10:00–11:00 12 UE / 12 × / 6–10 TN

10430892 **Mag.ª Felicitas Pexa** **€ 97,50** Fitness KARTE
26. Sep–16. Jan / Do 20:00–21:00 15 UE / 15 × / 1–20 TN
VHS Penzing | 14., Hochsatzengasse 22–24

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 ein besonderes Augenmerk legt. Ziel: Sie erlernen Übungen zur Stärkung Ihres Rückens und kennen die Grundregeln für ein rückenschonendes Alltagsverhalten.

10421680 **Brigitte Horner** **€ 117,00** AK
4. Okt–10. Jan / Fr 19:30–21:00 18 UE / 12 × / 6–10 TN

10422877 **Hulda Malai** **€ 39,00**
28. Sep–9. Nov / Sa 16:00–17:00 6 UE / 6 × / 6–10 TN

10433484 **Hulda Malai** **€ 39,00**
30. Nov–18. Jan / Sa 16:00–17:00 6 UE / 6 × / 6–10 TN

10433098 **Mag.ª Karoline Balasch** **€ 97,50** plus 60
1. Okt–21. Jan / Di 19:00–20:00 15 UE / 15 × / 1–20 TN
VHS Penzing | 14., Linzer Straße 232

Rückenfit

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

10427669	**Elina Everett**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 20:00–21:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10422359	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 17:30–18:30	15 UE / 15 × / 6–20 TN	

VHS Penzing | 14., Hadersdorfer Hauptstraße 80

Wirbelsäulengymnastik

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

10422854	**Hulda Malai**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 11:00–12:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10422362	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 18:00–19:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10422366	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 19:00–20:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10421729	**Brigitte Horner**	**€ 97,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10421736	**Brigitte Horner**	**€ 97,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:00–20:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10422267	**Maria Stefanie Holub**	**€ 97,50**
25. Sep–22. Jan / Mi 09:00–10:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10422279	**Maria Stefanie Holub**	**€ 97,50**
25. Sep–22. Jan / Mi 10:00–11:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10422368	**Susanne Gallistl**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 11:00–12:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

10431006	**Ernst Krispl**	**€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 14:30–15:30	15 UE / 15 × / 1–10 TN	

10427513		**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 18:00–19:00	15 UE / 15 × / 1–20 TN	

VHS Penzing | 14., Märzsstraße 178–180

FITGYMNASTIK

Bauch Bein Po

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

10433143	**Kurt Rabitsch**	**€ 78,00**
4. Okt–10. Jan / Fr 18:00–19:00	12 UE / 12 × / 1–10 TN	

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.

10422531	**Olivia Griensteidl**	**€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Di 19:00–20:00	15 UE / 15 × / 6–10 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.

10433136	**Kurt Rabitsch**	**€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Di 16:00–17:00	15 UE / 15 × / 1–10 TN	

Bodywork als Büro-Ausgleich

10426696	**Kurt Rabitsch**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 20:00–21:00	15 UE / 15 × / 1–20 TN	

VHS Penzing | 14., Lortzinggasse 2

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!

10422848	**Hulda Malai**	**€ 78,00**
28. Sep–21. Dez / Sa 17:00–18:00	12 UE / 12 × / 6–10 TN	

Salsa Dance

Salsa-Musik in unterschiedlichen Stilen begleitet uns in dieser Stunde, in der traditionelle Schritte mit modernen Tanzelementen kombiniert werden. Salsa steht für Lebensfreude und temperamentvolle, dynamische Bewegungen. (Kein Paartanz)

10431023	**Martina Schörg**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 15:00–16:00	15 UE / 15 × / 6–10 TN	

Salsation®

Salsation ist ein Tanzprogramm, welches besonderen Wert auf die Entwicklung des Gefühls für Musik und auf die Vielfalt verschiedener Bewegungselemente legt. Der Unterschied zu anderen Workout-Programmen ist, dass funktionelle Körperbewegungen in alle Tanzabläufe einer gelenkschonenden Choreographie integriert werden und dadurch Beweglichkeit sowie Ausdauer trainiert werden. Unter dem Motto „Let the dancing do the talking“ werden verstärkt die Glückshormone ausgeschüttet und das Gefühl für die Musik intensiviert.

10434143	**BA,BEd Sandra Fend**	**€ 26,00**
9.–30. Jan / Do 17:00–18:00	4 UE / 4 × / 6–20 TN	

VHS Penzing | 14., VS Märzstr. 178 –180

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

10422859	**Hulda Malai**	**€ 97,50**
24. Sep–14. Jan / Di 18:00–19:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN
10422873	**Hulda Malai**	**€ 78,00**
12. Okt–18. Jan / Sa 10:00–11:00		12 UE / 12 × / 1–10 TN

Leicht Fortgeschrittene
Das intensivere Training mit speziellen, schweren Smovey® Power-Ringen ist ein ideales Workout für fortgeschrittene TeilnehmerInnen aus Smovey®-Kursen.

10422875	**Hulda Malai**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 17:00–18:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN

Smovey® Dance
Die schwungvollen Tanzübungen zu mitreißender Musik führen zu mehr Ausdauer, einer guten Koordination und Konzentration, mehr Gleichgewicht, das Bindegewebe wird angeregt und der Muskelaufbau unterstützt.

10422850	**Hulda Malai**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 12:00–13:00		15 UE / 15 × / 1–10 TN

Smovey Walking
Smovey Walking, das Gehen mit Smovey Ringen (mit Metallkugeln gefüllte Spiralringe) ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining für alle, die gerne im Freien trainieren. Bei regelmäßigem Training stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, verbessern Ihre Ausdauer und sorgen für ein besseres Körpergefühl.
Falls eigene Ringe vorhanden sind, bitte mitnehmen, ansonsten bei der Anmeldung bekannt geben.

10433638	**Hulda Malai**	**€ 19,50**
28. Sep / Sa 10:00–13:00		3 UE / 1 × / 6–20 TN
10433640	**Hulda Malai**	**€ 19,50**
5. Okt / Sa 10:00–13:00		3 UE / 1 × / 6–20 TN

Treffpunkt: Feuerwehr Steinhof (Gruppenwache Steinhof) Johann-Staud-Str. 75 1160 Wien (Bus46 B)

Die Fitnesskarte

Montag	
12:00–13:00 Uhr	**Smovey® Dance**
	Qi Gong
16:00–17:00 Uhr	**Faszientraining**
Dienstag	
14:00–15:00 Uhr	**Yoga**
16:00–17:00 Uhr	**Bodywork**
18:00–19:00 Uhr	**Pilates** (1)
19:00–20:00 Uhr	**Gesunder Rücken** (1)
Mittwoch	
15:00–16:30 Uhr	**Ismakogie**
15:00–16:00 Uhr	**Zumba**
19:30–21:00 Uhr	**Rückenyoga**
	Yogalates
Donnerstag	
11:00–12:00 Uhr	**Osteoporosevorbeugung**
12:00–13:00 Uhr	**Stretching & Entspannung**
14:30–15:30 Uhr	**KO-KRA**
16:00–17:00 Uhr	**Balletoning®**
17:30–18:30 Uhr	**Vinyasa Flow Yoga** (4)
18:00–19:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** (2)
20:00–21:00 Uhr	**Gesundheitsgymnastik mit Musik** (3)
Freitag	
14:30–15:30 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**
15:30–16:30 Uhr	**Beckenbodentraining für Frauen**
18:00–19:00 Uhr	**Bauch Bein Po**
Samstag	
10:00–11:00 Uhr	**Smovey®**
Vorträge	
Fr 25.10.2019 18:30–20:30	**Aktuelle Diättrends kritisch betrachten und bewerten**
Mi 27.11.2019 18:30–20:30	**Ernährung in den Wechseljahren**

Außenstellen: (1) 1140 Wien, Linzerstraße 232 (2) 1140 Wien, Märzstr. 178–180 (3) 1140 Wien, Hochsatzengasse 22–24 (4) 1140 Wien, Lortzinggasse 2

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

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!**

BILDUNG·JUGEND WIR BEWEGEN WIEN. StaDt Wien

www.vhs.at/fitnesskarte +43 1 893 00 83

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.

10436303	**Dr.in Pia Lorenz**	**€ 78,00**
30. Sep–16. Dez / Mo 17:00–18:00		12 UE / 12 × / 6–10 TN
10422814	**Dr.in Petra Vermaeren, MSc**	**€ 45,50**
23. Sep–4. Nov / Mo 18:00–19:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10422818	**Dr.in Petra Vermaeren, MSc**	**€ 45,50**
23. Sep–4. Nov / Mo 19:00–20:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10421669	**Brigitte Horner**	**€ 97,50**
1. Okt–21. Jan / Di 20:00–21:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN
10432298	**Martina Stevkova**	**€ 78,00** Fitness KARTE
25. Sep–11. Dez / Mi 15:00–16:00		12 UE / 12 × / 1–10 TN
10422572	**Bakk. Cornelia Kotrba**	**€ 97,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 16:00–17:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN
10422820	**Dr.in Petra Vermaeren, MSc**	**€ 45,50**
26. Sep–7. Nov / Do 19:00–20:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10422666	**Bakk. Cornelia Kotrba**	**€ 97,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 18:30–19:30		15 UE / 15 × / 6–10 TN
10422704	**Katrin Suschitzky**	**€ 78,00**
27. Sep–20. Dez / Fr 19:30–20:30		12 UE / 12 × / 6–10 TN
10422831	**Dr.in Petra Vermaeren, MSc**	**€ 45,50**
18. Nov–20. Jan / Mo 18:00–19:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10422833	**Dr.in Petra Vermaeren, MSc**	**€ 45,50**
18. Nov–20. Jan / Mo 19:00–20:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10422841	**Dr.in Petra Vermaeren, MSc**	**€ 45,50**
21. Nov–16. Jan / Do 19:00–20:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN

Zumba® Gold

plus 60

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

10422701	**Bakk. Cornelia Kotrba**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 10:00–11:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN
10422669	**Bakk. Cornelia Kotrba**	**€ 97,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 11:00–12:00		15 UE / 15 × / 6–10 TN
10432319	**Martina Stevkova**	**€ 19,50**
20. Sep–4. Okt / Fr 10:00–11:00		3 UE / 3 × / 6–10 TN
10432302	**Martina Stevkova**	**€ 45,50**
18. Okt–6. Dez / Fr 10:00–11:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN

KONDITION & AUSDAUER

Nordic Walking

plus 60

Nordic Walking, das Gehen mit speziellen Stöcken, ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining für alle, die gerne im Freien trainieren. Ziel: Sie beherrschen die Basistechnik des Nordic Walkings und sind damit in der Lage, bei regelmäßigem Training Ihr Herz-Kreislaufsystem, Ihre Ausdauer sowie 90 % Ihrer Muskulatur zu trainieren.

Bitte selbst Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

10430027	**Kurt Rabitsch**	**€ 48,80**
18. Sep–16. Okt / Mi 10:00–11:30		7,5 UE / 5 × / 6–20 TN

Treffpunkt: Feuerwehr Steinhof (Gruppenwache)
Johann-Staud-Str. 75, 1160 Wien

KO-KRA
Kondition & Kraft

Fitness KARTE NEU

Sie möchten mehr Kraft, Ausdauer, Vitalität und eine bessere Haltung? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie wissen sicher, dass Muskeln ein wichtiger Bestandteil für die Fettverbrennung und für mehr Lebensqualität sind, aber dazu sind nicht immer teure Trainingsgeräte notwendig. Die Stunde beginnt mit einer flotten Aufwärmphase zu rhythmischer Musik, der Mittelteil besteht darin, Ihren ganzen Körper zu kräftigen und ein entspannter Ausklang rundet die Einheit ab.

10425675	**Elfriede Rodlmayr**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 14:30–15:30		15 UE / 15 × / 6–10 TN

Strong by Zumba®

NEU

Bei Strong by Zumba® wird ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Musik kombiniert, um die Motivation zu steigern. In jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, dadurch können die Grenzen jedes/r Teilnehmer/in überstiegen werden und Fitnessziele können schneller erreicht werden. Das wichtige bei Strong by Zumba® ist, dass die Musik speziell für ein Workout zusammengestellt wird, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progession voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren.

Kursdauer: 60 Minuten!

10435579	**Dr.in Pia Lorenz**	**€ 15,60**
10. Sep–17. Sep / Di 17:00–18:00		2 UE / 2× / 6–10 TN
10434262	**Dr.in Pia Lorenz**	**€ 117,00**
24. Sep–14. Jan / Di 17:00–18:00		15 UE / 15× / 6–10 TN

Konditionstraining

NEU

Gezieltes Konditionstraining steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Die intensiven Übungen trainieren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Ziel ist eine verbesserte Kondition und mehr Freude an anderen sportlichen Aktivitäten.

10435164		**€ 123,00**
9. Okt–11. Dez / Mi 17:00–18:30		15 UE / 10 × / 6–15 TN

VHS Penzing | Stadt des Kindes – MZR, 14., Hofjägerstrasse 8

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (ab 15 Jahren)
Methode „drehungen“

Durch Stärkung der Tatkraft und des Selbstwertgefühls können wir mit Hilfe von Tipps und Tricks aus den Erfahrungen von Frauen Grenzüberschreitungen, Stalking, Mobbing, Belästigungen und Gewalttätigkeiten bereits im Ansatz verhindern. Die Methode „drehungen“ nützt dabei das vorhandene Potenzial an Kraft und Geschicklichkeit und setzt die spezifischen Möglichkeiten des weiblichen Körpers bewusst ein. Für Mädchen (10–14 Jahre) besteht die Möglichkeit, parallel einen Selbstverteidigungs-Workshop zu besuchen (Kursnr.10433723).

Bitte mitbringen: flache, rutschfeste Schuhe, bequeme Kleidung!

10433722	**DSAin Dagmar Trimmel**	**€ 65,00**
11. Jan+18. Jan / Sa 13:00–18:00		10 UE / 2 × / 6–10 TN

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen (10–14 Jahre)
Methode „drehungen“

Selbstsicherheit gewinnen und Strategien zum Selbstschutz – von Frauen für Mädchen. Durch Stärkung der Tatkraft und des Selbstwertgefühls können wir mit Hilfe von Tipps und Tricks aus den Erfahrungen von Mädchen und Frauen Grenzüberschreitungen, Belästigungen und Gewalttätigkeiten bereits im Ansatz verhindern. Die Methode „drehungen“ nützt dabei das vorhandene Potenzial an Kraft und Geschicklichkeit und setzt die spezifischen Möglichkeiten des weiblichen Körpers bewusst ein. Dieses Konw-how ist im Alltag erfolgreich einsetzbar und für alle Mädchen unabhängig von ihrer Kondition leicht erlernbar.

Für Mütter, Tanten, … besteht die Möglichkeit, parallel einen Selbstverteidigungs-Workshop zu besuchen (Kursnr. 10433722).

Bitte mitbringen: flache, rutschfeste Schuhe, bequeme Kleidung!

10433723	**Mag.a Renate Wenda**	**€ 65,00**
11. Jan+18. Jan / Sa 13:00–18:00		10 UE / 2 × / 6–10 TN

Selbstverteidigung für Frauen und Männer

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

10433248		**€ 13,00**
8. Nov / Fr 17:00–19:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN
10433249		**€ 13,00**
13. Jan / Mo 17:00–19:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN

Gratis Schnuppern …

… ist in allen Semester-Kursen am ersten Kurstag möglich. Anmeldung erforderlich: penzing@vhs.at Tel.: 89 174 114 000

Selbstverteidigung

plus 60

Nach dem Kurs sind Sie sich der Tatsache bewusst, 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.

10430898	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 13,00**
1. Okt / Di 09:00–11:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN
10430901	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 78,00**
11. Okt–6. Dez / Fr 13:30–15:00		12 UE / 8 × / 6–10 TN
10430900	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 13,00**
26. Nov / Di 10:00–12:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN
10430905	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 13,00**
22. Jan / Mi 10:00–12:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN

SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS

Aquafitness

Aquafitness ist eine besonders gelenkschonende Trainingsform für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Übungen werden im brusthohen Wasser ausgeführt, der hydrostatische Druck des Wassers verstärkt den positiven Trainingseffekt und wirkt sich günstig auf die Durchblutung von Muskeln, Haut und Bindegewebe aus. Ziel ist die schonende Verbesserung der Kondition bei gleichzeitiger Entspannung.

Wassertemperatur: 28 Grad

Der Eintritt ins Bad ist im Kurspreis inkludiert.

10428572	**Mag. Tarik Samman**	**€ 107,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 13:00–14:00		15 UE / 15 × / 6–12 TN
10428563	**Mag. Tarik Samman**	**€ 107,50** plus 60
25. Sep–15. Jan / Mi 14:00–15:00	15 UE / 15 × / 6–12 TN	
10428565	**Mag. Tarik Samman**	**€ 107,50** plus 60
24. Sep–14. Jan / Di 13:00–14:00	15 UE / 15 × / 6–12 TN	
10428567	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
27. Sep–15. Nov / Fr 14:00–15:00		7 UE / 7 × / 6–12 TN
10428568	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
29. Nov–24. Jan / Fr 14:00–15:00		7 UE / 7 × / 6–12 TN

VHS Penzing | Holmes Place, 14., Hütteldorfer Straße 130a

AQUAFITNESS IN DER STADT DES KINDES

NEU

Wassertemperatur: 25 Grad

Der Eintritt ins Bad ist im Kurspreis inkludiert.

10435124		**€ 98,00**
9. Okt–11. Dez / Mi 15:00–16:00		10 UE / 10 × / 6–10 TN
10435146		**€ 98,00**
9. Okt–11. Dez / Mi 16:00–17:00		10 UE / 10 × / 6–10 TN

VHS Penzing | Stadt des Kindes – POOL, 14., Hofjägerstrasse 8

Aquafitness für Schwangere

Diese besonders schonende Bewegungsform für Schwangere wird im brusthohen Wasser ausgeführt und hält Beweglichkeit sowie Leistungsfähigkeit aufrecht. Der hydrostatische Druck des Wassers verstärkt den positiven Trainingseffekt und wirkt sich günstig auf die Blutgefäße aus. Der Eintritt ins Bad ist im Kurspreis inkludiert.

Wassertemperatur: 28 Grad

10428578	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
24. Sep–05. Nov / Di 14:00–15:00		7 UE / 7 × / 6–12 TN
10428579	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
19. Nov–14. Jan / Fr 14:00–15:00		7 UE / 7 × / 6–12 TN

VHS Penzing | Holmes Place, 14., Hütteldorfer Straße 130a

Aquafitness mit dem Baby (3–12 Monate)

Diese besonders schonende Bewegungsform wird im brusthohen Wasser ausgeführt und ermöglicht ein sanftes Training des ganzen Körpers. Gemeinsam schweben Mama und Baby durchs Wasser, dessen hydrostatischer Druck den positiven Trainingseffekt verstärkt. Der Eintritt ins Bad ist im Kurspreis inkludiert.

Wassertemperatur: 28 Grad

10428581	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
27. Sep–15. Nov / Fr 13:00–14:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10428582	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
29. Nov–24. Jan / Fr 13:00–14:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN

VHS Penzing | Holmes Place, 14., Hütteldorfer Straße 130a

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

Die TeilnehmerInnen werden darauf hingewiesen, dass eine geeignete Bekleidung bzw. Ausrüstung nicht nur für ihr Wohlbefinden, sondern auch für ihre Sicherheit wichtig ist (rutschfeste Fußbekleidung sowie bequeme Sportbekleidung). Betreffend der geeigneten Kleidung bzw. Ausrüstung sind insbesondere auch die Hinweise der VHS und der Kursleitung, vor allem zu Beginn jedes Kurses, zu beachten.

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

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

Tanz

Balletoning®

NEU

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

10433519	**Hulda Malai**	**€ 6,50**
19. Sep / Do 16:00–17:00		1 UE / 1 × / 6–10 TN
10422879	**Hulda Malai**	**€ 78,00**
26. Sep–12. Dez / Do 16:00–17:00		12 UE / 12 × / 1–10 TN

Fitness KARTE

Griechische Tänze
für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Die traditionellen griechischen Tänze haben ihre Wurzeln in der Antike. Ich übermittle sowohl die Schrittkombinationen als auch den Ausdruck der Tänze. In diesem Kurs sind Grundkenntnisse der griechischen Tänze Voraussetzung. Wir werden die bereits erlernten Tänze festigen und neue einstudieren.

10433725	**DI Charis Angelidis**	**€ 48,80**
30. Okt–27. Nov / Mi 19:15–20:45		7,5 UE / 5× / 6–12 TN

Line Dance
AnfängerInnen & leicht Fortgeschrittene

Line Dance ist leicht zu erlernen, da die Schrittfolgen einfach sind. Beim Tanzen werden alle Sinne angeregt, die Konzentration verbessert, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt.

10431235	**Manuela Cermak**	**€ 117,00**
3. Okt–19. Dez / Do 18:30–20:00		18 UE / 12 × / 6–20 TN

VHS Penzing | 14., Lortzinggasse 2

Orientalischer Tanz für Frauen

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

Anfängerinnen & leicht Fortgeschrittene

10423190	**Adrien Imlinger**	**€ 146,30**
26. Sep–16. Jan / Do 19:30–21:00		22,5 UE / 15 × / 6–8 TN

Fortgeschrittene

10423413	**Adrien Imlinger**	**€ 146,30**
25. Sep–15. Jan / Mi 18:00–19:30		22,5 UE / 15 × / 6–8 TN
10423419	**Adrien Imlinger**	**€ 146,30**
26. Sep–16. Jan / Do 18:00–19:30		22,5 UE / 15 × / 6–8 TN

Bauchtanz

Der Bauchtanz eröffnet einen neuen Zugang zu Erotik und Lebenskraft. Mit weichen runden, aber auch kraftvollen Bewegungen wollen wir unsere ursprüngliche Weiblichkeit zum Ausdruck bringen. Das Erlernen der isolierten Bewegungen von Kopf, Schulter, Armen, Brustkorb, Becken und Hüfte wird zur Entdeckungsreise durch den eigenen Körper.
Bitte mitbringen: bequeme, anliegende Bekleidung, Rock, Hüfttuch, Schleier

10430030	**Melitta-Silvia Frauendorfer**	**€ 19,50**
9. Nov / Sa 15:00–18:00		3 UE / 1 × / 6–8 TN
10430033	**Melitta-Silvia Frauendorfer**	**€ 19,50**
14. Dez / Sa 15:00–18:00		3 UE / 1 × / 6–8 TN

Swing und Lindy Hop
AnfängerInnen

Lindy Hop ist ein Paartanz aus den 20er Jahren, der ursprünglich von der schwarzen Bevölkerung New Yorks zu Swing getanzt wurde. Beeinflußt wurde der Lindy Hop durch unzählige Tanzstile wie Charleston, Break Away, Stepptanz, usw... Der besondere Reiz des Tanzes ist, dass es hier keine starren Schrittfolgen gibt, sondern eher die Improvisation zu der Musik im Vordergrund steht. Dieser Kurs soll den Grundstock des Repertoires bilden, um schnellstmöglich in den Genuß des Lindy Hops zu kommen. Keine Paaranmeldung nötig!

10431851	**Michael Groiss**	**€ 65,00**
10. Okt–12. Dez / Do 20:00–21:00		10 UE / 10 × / 6–10 TN

Kochkurse

EXPERTENVORTRAG ZUM THEMA FLEISCH

Der bekannte Metzger Horst Stierschneider gibt einen exklusiven Einblick in alles, was der/die FleischliebhaberIn wissen muss, als KundIn aber oft nicht erfährt: Woran erkennt man die Qualität? Was bringt Regionalität wirklich? Worauf bei Lagerung und Haltbarkeit achten? Und schließlich: die Profi-Tipps zur Vor- und Zubereitung. Erfahren Sie alle Geheimnisse rund um die Kunst, das perfekte Fleisch auszusuchen und zuzubereiten.

10431576	**Horst Stierschneider**	**€ 6,00**
5. Dez / Do 18:30–20:00		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Bei allen Kochkursen ...

... bitte Geschirrtuch, Plastikbehälter und Kochschürze mitbringen!
... werden die Materialkosten (max. € 15,- pro Kurs) direkt mit den KursleiterInnen abgerechnet!

Sushi

Aus Sushi-Reis und verschiedenen Zutaten wird die Nationalspeise Japans, das auch hierzulande bekannte Sushi, hergestellt. Es gibt davon vielfältige Varianten. Angefangen von Maki-Sushi – eingewickelt in Algenblättern – bis hin zu dem allseits beliebtem Sushi mit rohem Fisch. Auch die vegetarische Variante mit Avocado oder anderem Gemüse schmeckt äußerst lecker.

10429426 **Shu Mei Pai** **€ 30,80**
8. Okt / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 × / 6–10 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

Backkurs: Brot und Kuchen

In diesem Kurs lernen Sie Ihr eigenes Brot zu backen. Wir zaubern köstliche Brote: Dinkelbrot, Vollkornbrot, knuspriges Weißbrot, glutenfreies Buchweizen-Maisbrot und auch das Life-Changing Bread (glutenfrei und low-carb) werden wir an diesem Abend zubereiten. Außerdem backen wir 2–3 verschiedene vegane Kuchen – ohne Eier, Butter und Milch. Trotzdem sind sie fluffig und voller Geschmack. Wir arbeiten mit Sauerteig, Hefe und anderen Backtriebmitteln. Die benötigten Mehle werden wir vor Ort frisch mahlen. Alle Rezepte werden Sie ganz einfach zu Hause nachbacken können. Vorteige werden verarbeitungsfertig von der Kursleiterin mitgebracht.

10431958 **Klaudia Menichetti Garin di Cocconato** **€ 30,80**
15. Okt / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 × / 6–15 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

Herbstküche
Thanksgiving

Herbstzeit ist Erntezeit – üppig, bunt und sinnlich. Nun beschenken uns Garten, Feld und Wald mit ihrer ganzen Vielfalt und Fülle. Wir kochen die berühmte Corn Chowder und zaubern aus Süßkartoffeln, Kürbis, Pilzen, Äpfeln, Cranberries und co. traditionelle Thanksgiving Speisen – ganz ohne dem Truthahn eine Feder zu krümmen.

10431950 **Klaudia Menichetti Garin di Cocconato** **€ 30,80**
5. Nov / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 × / 6–15 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

Griechische Mezedes

An diesem Abend lernen Sie kleine Mezedes herzurichten. Sie können Sie als Begleitung zur Hauptspeise essen oder als eigenständige Mahlzeit: Gemüselaibchen, pikante Wust, pikanter Käse, gefüllte Laibchen mit Aubergine und als Nachspeise gibt es Tiganites (Pfannkuchen) mit Honig.

10432277 **Dr.in Mag.a Maria Makri** **€ 30,80**
14. Nov / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 × / 6–15 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

Die unbekannte Seite der griechischen Küche

Weniger bekannte Gerichte vom Festland und den griechischen Inseln, die nicht nur sehr gesund sind, sondern auch sehr gut schmecken, werden Sie an diesem Abend kennenlernen. Wir bereiten sowohl vegetarische als nicht vegetarische Speisen zu: Salat mit Kräutern, Huhn in Tomaten-Rotweinsauce, diverse Gemüsetaschen und ein Apfelkuchen mit Nüssen werden Ihnen einen anderen Einblick in die griechische Küche gewähren.

10432278 **Dr.in Mag.a Maria Makri** **€ 30,80**
21. Nov / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 × / 6–15 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

Scanne mich!

Chinesische Spezialitäten mit dem Wok

Mit dem Wok kocht man schnell und vitaminschonend, daher ist diese Zubereitungsform asiatischer Gerichte sehr beliebt. Auch wenn Sie viele Zutaten kennen: das Wichtigste zum Gelingen Ihres Lieblingsgerichtes ist die richtige Auswahl und Anwendung dieser Produkte.

10429430 **Shu Mei Pai** **€ 30,80**
3. Dez / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 × / 6–10 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

Dim Sum

Gefüllte chinesische Teigspeisen sind ein Spezialtipp für Liebhaber asiatischer Gaumenfreuden. Die kleinen Teighäppchen kann man sich sowohl als Hauptgerichte als auch als Zwischenmahlzeiten munden lassen.
Es werden Mehle verschiedenster Pflanzen verwendet, so zum Beispiel Reismehl, Klebermehl, Mehl aus Süßkartoffeln und aus Weizen. Die Füllung kann aus Gemüse, Fleisch oder Garnelen bestehen.

10429429 **Shu Mei Pai** **€ 30,80**
5. Dez / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 × / 6–10 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

Arabische Küche

Kochen Sie auch leidenschaftlich gerne? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie den leckeren Geschmack der arabischen Welt kennen. Neben köstlichen orientalischen Gerichten erwarten Sie viele Gespräche und Erfahrungsaustausch in der Küche. Neben Hauptspeisen werden wir gemeinsam natürlich auch Vor- und Nachspeisen zubereiten. Kommen Sie bitte mit leerem Magen!

10432386 **Rim Albaroudi** **€ 30,80**
28.Jan / Di 17:00-21:00 4 UE / 1 × / 6–15 TN
VHS Penzing | Schulküche 14., Spallartgasse 18

KUNST | KREATIVITÄT | HANDWERK

Literatur

SCHREIBEN

Geschichten, die bleiben – Biografisches Schreiben

Biografiearbeit ist eine Methode der Erwachsenenbildung, die am Menschen und seinen Erlebnissen ansetzt. Mit vielfältigen, kreativen und kommunikativen Methoden wird das Erinnern angeregt und es werden mögliche Gestaltungsspielräume für die Gegenwart und Zukunft ausgelotet. Das miteinander Reden, Nachdenken und Lachen fördert den lebendigen Kontakt der Kursteilnehmenden untereinander.

10428069	**Die Sprachküche e. U**	**€ 65,00**
8.–29. Jan / Mi 18:00–20:30		10 UE / 4 × / 6–15 TN

Kreatives Schreiben – Von der Idee zum fertigen Text

Sie wollten schon immer literarische Texte schreiben, wissen aber nicht, wie Sie am besten beginnen? Oder Sie schreiben bereits und wollen Ihrem Text den nötigen Feinschliff geben? Egal ob Kurzgeschichte, Roman, Theaterstück oder Drehbuch wir unterstützen Sie bei Ihren literarischen Vorhaben. In einfachen, aufbauenden Schritten erlernen Sie das schriftstellerische Handwerkszeug. Im Zentrum des Kurses stehen die Auseinandersetzung mit den Texten, der Austausch mit anderen KursteilnehmerInnen und die konstruktive Kritik durch die Kursleitung in entspannter Atmosphäre. So soll die Lust am Schreiben gefördert werden.
Dieser Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für fortgeschrittene VielschreiberInnen geeignet. Für die Kursteilnahme wird ein Internetzugang mit Emailadresse vorausgesetzt. Das Skriptum im Wert von € 10,– ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

10431475	**Stephan Lack**	**€ 104,00**
11. Okt–24. Jan / Fr 19:00–21:00		16 UE / 8 × / 6–15 TN

Schreibwerkstatt: Drehbuch Hollywoods Erzählstrategien

NEU

Quentin Tarantino ist Ihr Held? Sie sind ein Woody Allen-coholic? Sie bewundern die Filmkunst von Billy Wilder, Stanley Kubrick oder Alfred Hitchcock? Schwärmen Sie für die schrägen Welten eines Wes Anderson oder eines David Lynch? Oder liegen Ihnen eher die Thriller von Christopher Nolan und David Fincher? Lernen Sie von großen Meistern des Hollywoodkinos. Was sind ihre narrativen Konzepte? Was machen ihre Filme und Drehbücher so einzigartig? Wie entwickeln sie ihre Geschichten? Welche Stilmittel und Erzählstrategien setzen sie ein? Wie haben ihre Arbeiten die jeweiligen Genres beeinflusst? Theaterautor und Dramaturg Stephan Lack, selbst leidenschaftlicher Filmliebhaber, analysiert mit Ihnen in diesem Kurs Drehbücher und Filmszenen und verrät Ihnen die Tricks des Hollywood-Erzählkinos. Grundlegende Englischkenntnisse sind erforderlich.

10431624	**Stephan Lack**	**€ 26,00**
30. Nov / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 × / 6–15 TN

Buchpräsentation & Lesung: „Die Fragen stellen wir!“ Polizeigeschichten und Anekdoten von Johann Veith

Johann Veith erzählt Geschichten und Anekdoten von Gaunern, Dieben und Mördern. Er berichtet von der Wichtigkeit des „Zunds“, der Notwendigkeit der Mithilfe der BürgerInnen und von spektakulären Verhaftungen. Sein kriminalistisches Gespür und seine Einsatzbereitschaft waren ihm dabei ebenso hilfreich wie seine Kampfkunst. Gesammelt hat er die Anekdoten an Tatorten und in den Polizeidienststellen Wiens. Veith beschließt bereits im Alter von fünf Jahren Polizist zu werden. Seine Karriere führt ihn vom Polizeiwachzimmer ins Kommissariat und über das Wiener Sicherheitsbüro ins Innenministerium.

10435308	**Johann Veith, MA**	**kostenlos**
03. Okt / Do 18:30–20:30		2 UE / 1 × / 1–25 TN

AUSSTELLUNGEN

Bei unseren Ausstellungseröffnungen führen die KünstlerInnen Sie persönlich durch Ihre Werke. Dieses Semester haben wir ein ganz besonderes Angebot.

3.9., 18.30 Uhr | Noura El Kordy
Die gezeigten Werke sind geprägt durch Mythologie und die altägyptische Kultur.

8.10., 18.30 Uhr | Sabine Ott
Man fragt sich, welches Gewand kurzfristig seinen angestammten Platz verlassen haben mag und warum ein Ordnungselement aus der Reihe tanzt.

5.11., 18.30 Uhr | Rudolf Fritz
In seinen Werken verarbeitet er die von ihm gesammelten Eindrücke rund um das alte nostalgische Wien, teils fiktiv, teils real.

Ab 1.10. ist mit „Betreten erbeten" zwei Wochen lang ein ganz besonderes Projekt der fliegenden Galerie bei uns zu erleben. Schauen Sie im Jänner vorbei und sehen sie selbst.

Scanne mich!

Musik

STIMMBILDUNG UND GESANG

Ein bewusster und gesunder Gebrauch der Singstimme ist wesentlich für den persönlichen und kommunikativen Ausdruck. Ob hoch oder tief, voll oder dünn: In unserer Stimme drückt sich unsere Grundstimmung aus. Die Erforschung des eigenen Stimmpotentials wird zu einem spannenden und interessanten Abenteuer.
Das individuell abgestimmte Gesangscoaching richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Fortgeschrittene aller Altersstufen in den Stilrichtungen Pop, Rock, Jazz, Soul, Blues. Unterrichtsinhalte sind u. a. Stimmbildung, Atemtechnik, Körperarbeit, Erweiterung des Stimmumfangs, Gehörbildung, Intonation.

Einzelunterricht: Gesang und Stimmbildung (25 min.)

10431714	**Hristina Lazarova**	**€ 78,00**
30. Sep–21. Okt / Mo 11:00–14:00		2 UE / 4 × / 1–6 TN
10431716	**Hristina Lazarova**	**€ 78,00**
25. Nov–16. Dez / Mo 11:00–14:00		2 UE / 4 × / 1–6 TN

Einzelunterricht: Klavier und Gesang (25 min)

10425606	**Makvala Saralidze**	**€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 15:00–20:00		7,5 UE / 15 × / 1–10 TN
10425832	**Noda Haruki, BA**	**€ 292,50**
28. Sep–25. Jan / Sa 12:00–18.00		7,5 UE / 15 × / 1–12 TN
10425835	**Noda Haruki, BA**	**€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 16:00–20:00		7,5 UE / 15 × / 1–8 TN

VHS Penzing | 14., SPZ-Kienmayergasse 41

Gesangscoaching: Pop, Rock, Jazz, Soul, Blues (25 min)
Einzelunterricht für Kinder und Erwachsene

10425609	**Manuela Diem**	**€ 292,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 10:00–13:30		7,5 UE / 15 × / 1–7 TN
10425627	**Manuela Diem**	**€ 292,50**
26. Sep–16. Jan / Do 10:00–18:30		7,5 UE / 15 × / 1–17 TN

Jodeln NEU
Lebenslust & Stimmtraining

Jodeln ist so ursprünglich wie das Lachen, Schreien oder Singen. Ausdruck von Lebensfreude, Spaß und Übermut. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Jodelns, können Ihrer Stimme freien Lauf lassen, ihre Technik verbessern und die Freude am gemeinsamen Jodeln entdecken.

10429998	**Ivana Milakovic**	**€ 26,00**
30. Nov / Sa 14:00–18:00		4 UE / 1 × / 6–8 TN

CHOR

Chor: Jeder Mensch kann singen!

Immer wieder machen Menschen die Erfahrung, dass sie singen können, obwohl man ihnen irgendwann gesagt hat: Sei still, du kannst nicht singen! Mit leichten Übungen und einfachen Liedern, in der Gruppe geübt und gesungen, wird die Freude am Singen geweckt. Und die Überraschung heißt: Ich kann singen! Wir singen Lieder wie: Happy Birthday, I am sailing, Kum ba yah, This little light of mine, La-le-lu, This river is flowing usw...

10425829	**Noda Haruki, BA**	**€ 58,50**
9. Okt–13. Nov / Mi 18:30–20:00		9 UE / 6 × / 6–15 TN
10425831	**Noda Haruki, BA**	**€ 58,50**
27. Nov–15. Jan / Mi 18:30–20:00		9 UE / 6 × / 6–15 TN

VHS Penzing | 14., VS Linzer Straße 232

MUSIKTHEORIE

Songwriting Workshop
Klein GRUPPE alle 14 TAGE NEU

Du hast eine Song Idee? Dir fehlt aber das Handwerk dazu? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Hier lernst du an Beispielen von Eric Clapton bis hin zu James Bay wie aus einer Idee ein Song entsteht, um daraufhin deinen eigenen Song zu schreiben. Grundkenntnisse auf Gitarre oder Klavier sind vorausgesetzt.

10435897	**Stephan Kutscher**	**€ 98,00**
15. Okt–10. Dez / Di 19:00–21:00		10 UE / 5 × / 4–5 TN

Harmonielehre für AnfängerInnen

Für viele ist die Harmonielehre kompliziert und unverständlich, andererseits ist sie unverzichtbar, wenn man musikalische Zusammenhänge erkennen will oder selbst kreativ werden möchte. In diesem Kurs werden auf leicht verständliche Weise musiktheoretische Grundlagen vermittelt. Wir beschäftigen uns mit dem Aufbau von Tonarten, Dreiklängen und ihren Umkehrungen, grundtonbezogenem Intervalldenken, dem Aufbau der wichtigsten Akkorden, aber auch ihren Funktionen in der Kadenz. Die Teilnahme an allen 3 Terminen wird empfohlen.

10432103	**Josef Vejvancicky**	**€ 39,00**
22. Okt–5. Nov / Di 19:00–21:00		6 UE / 3 × / 6–10 TN

Rhythmus-Trommeln

NEU

Musizieren, gerade auch Trommeln ist hervorragend geeignet, Stress abzubauen oder auch vorzubeugen – ähnlich wie beim miteinander Singen entsteht beim Trommeln ein gemeinsamer „Puls“. Auch beim Trommeln geht es um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung – und die Gratwanderung zwischen Kontrolle und Loslassen.
In diesem Progamm wird jedem Raum gegeben, um das Ventil zu öffnen, Dampf abzulassen und zur Ruhe zu kommen. Es werden Rahmentrommeln und Percussion-Instrumente verwendet.

10435872	**Brigitte Sardari Iravani**	**€ 13,00**
07. Dez / Sa 15:00–17:00		2 UE / 1 × / 6–15 TN

Kammermusik Streichinstrumente

NEU

In diesem Kurs sind alle HobbymusikerInnen herzlich willkommen, die gerne in einem Ensemble gemeinsam musizieren möchten. Gespielt werden Werke der klassischen Kammermusikliteratur, von Barock bis zu zeitgenössischen Werken. Der Schwierigkeitsgrad des Programms richtet sich nach den technischen und musikalischen Fähigkeiten der einzelnen TeilnehmerInnen – dabei steht aber in erster Linie die Freude an der Musik und am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund.
Die erarbeiteten Stücke werden selbstverständlich bei geselligem Beisammensein auch vorgetragen.

10437093	**Mag.ª Ildiko Tarmann**	**€ 58,80**
30. Sep–4. Nov / Mo 16:00–17:00		6 UE / 6 × / 4–5 TN
10437096	**Mag.ª Ildiko Tarmann**	**€ 58,80**
18. Nov–13. Jan / Mo 16:00–17:00		6 UE / 6 × / 4–5 TN

VHS Penzing | 14., SPZ-Kienmayergasse 41

Informationen zu Musikkursen Einzelunterricht

Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.
Die Musikkurse können als Einzel- und als Paarunterricht zu halben oder ganzen Unterrichtseinheiten gebucht werden. Die angegebenen Zeiten sind Rahmenzeiten, innerhalb derer Sie Ihre Kurszeit („Block“) wählen können. Die Kurse können zu unterschiedlichen Termineinheiten gebucht werden. In dem praxisbezogenem Einzelunterricht (für Kinder empfohlen ab 7 Jahren) berücksichtigen die KursleiterInnen sowohl das individuelle Niveau als auch die bevorzugte Musikrichtung: Klassik, Moderne, Pop oder Volksmusik.

Preisbeispiel für einen Standardkurs. 15 x halbe UE (25 Min.)	
€ 265,50	**Kinder und Jugendliche** unter 25 Jahren
€ 292,50	**Erwachsene** ab 25 Jahren

INSTRUMENTAL – EINZELUNTERRICHT für Kinder und Erwachsene

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

Blockflöte, Sopran-, Alt- und Tenorflöte (25 min)

AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH!

10425558	**Maria Haschek**	**€ 292,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 15:00–19:00		7,5 UE / 15 × / 1–8 TN

Blockflöte, Querflöte (25 min)

10425564	**Alexandra Stummer**	**€ 292,50**
24. Sep–14. Jan / Di 16:00–18:00		7,5 UE / 15 × / 1–4 TN

VHS Penzing | 14., SPZ-Kienmayergasse 41

Blockflöte (25 min)

10436802	**Constanze Höffinger**	**€ 292,50**
26. Sep–16. Jan / Do 16:00–18:00		7,5 UE / 15 × / 1–4 TN

VHS Penzing | 14., VS Linzer Straße 232

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDEN AM WIENER TAG DER BILDUNG

Instrumente zum Kennenlernen!

Blockflöte, Bassgitarre

10436916 **Constanze Höffinger** **kostenlos**
19. Sep / Do 15:00–16:00 1 UE / 1 × / 1–10 TN

Geige

10436938 **Mag.ª Ildiko Tarmann** **kostenlos**
19. Sep / Do 16:00–17:00 1 UE / 1 × / 1–10 TN

Gitarre, Mandoline, Klavier, Gesang

10436920 **Noda Haruki, BA** **kostenlos**
19. Sep / Do 17:00–18:30 1,5 UE / 1 × / 1–10 TN

Klarinette

10437227 **BA Clara Hofer** **kostenlos**
19. Sep / Do 16:30–17:30 1 UE / 1 × / 1–6 TN

Blockflöte für Kinder (6–10 Jahre) (50 min) NEU

Gruppenunterricht nur für AnfängerInnen

10436800 **Constanze Höffinger** **€ 132,80**
26. Sep–16. Jan / Do 15:00–16:00 7,5 UE / 15 × / 4–4 TN
VHS Penzing | 14., VS Linzer Straße 232

Klarinette (25 min)

10425841 **Clara Hofer, BA** **€ 292,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 17:00–18:30 7,5 UE / 15 × / 1–3 TN
VHS Penzing | 14., VS Linzer Straße 232

Saxophon (25 min)

10425568 **Peter Blemenschütz** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 17:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–6 TN
VHS Penzing | 14., VS Hochsatzengasse 22–24

Geige (25 min)

10425573 **Mag.ª. Ildiko Tarmann** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 17:00–18:30 7,5 UE / 15 × / 1–3 TN
VHS Penzing | 14., SPZ-Kienmayergasse 41

Gitarre (25 min)

10425577 **Josef Vejvancicky** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 14:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425473 **Stephan Kutscher** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 18:00–21:00 7,5 UE / 15 × / 1–6 TN

10425466 **Stephan Kutscher** **€ 292,50**
24. Sep–14. Jan / Di 13:30–18:30 7,5 UE / 15 × / 1–10 TN

10425639 **Rosemarie Winkler** **€ 292,50**
24. Sep–14. Jan / Di 15:00–20:00 7,5 UE / 15× / 1–10 TN

10425584 **Michael Wedenig** **€ 292,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 14:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425641 **Rosemarie Winkler** **€ 292,50**
26. Sep–16. Jan / Do 15:00–18:00 7,5 UE / 15× / 1–6 TN

10425582 **Josef Vejvancicky** **€ 292,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 14:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425832 **Noda Haruki, BA** **€ 292,50**
28. Sep–25. Jan / Sa 12:00–18:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425835 **Noda Haruki, BA** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 16:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–8 TN
VHS Penzing | 14., SPZ-Kienmayergasse 41

Bassgitarre (25 min)

10436802 **Constanze Höffinger** **€ 292,50**
26. Sep–16. Jan / Do 16:00–18:00 7,5 UE / 15 × / 1–4 TN
VHS Penzing | 14., VS Linzer Straße 232

Mandoline (25 min)

10425577 **Josef Vejvancicky** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 14:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425584 **Michael Wedenig** **€ 292,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 14:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425582 **Josef Vejvancicky** **€ 292,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 14:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425832 **Noda Haruki, BA** **€ 292,50**
28. Sep–25. Jan / Sa 12:00–18:00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425835 **Noda Haruki, BA** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 16:00–20:00 7,5 UE / 15× / 1–8 TN
VHS Penzing | 14., SPZ-Kienmayergasse 41

Zither (25 min)

10425587 **Barbara Laister-Ebner** **€ 292,50**
26. Sep–16. Jan / Do 15:00–19:00 7,5 UE / 15 × / 1–8 TN

Akkordeon, Melodica (25 min)

AUCH AUF TSCHECHISCH UND SLOWAKISCH MÖGLICH!

10425819 **Blasius Visnovsky** **€ 292,50**
24. Sep–14. Jan / Di 12:00–19:00 7,5 UE / 15 × / 1–14 TN

Keyboard (25 min)

10425590 **Barbara Bruckmüller** **€ 292,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 10:00–19:30 7,5 UE / 15 × / 1–17 TN

Keyboard (25 min)

AUCH AUF TSCHECHISCH UND SLOWAKISCH MÖGLICH!

10425819 **Blasius Visnovsky** **€ 292,50**
24. Sep–14. Jan / Di 12:00–19:00 7,5 UE / 15 × / 1–14 TN

Klavier (25 min)

10425606 **Makvala Saralidze** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 15:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–10 TN

10425590 **Barbara Bruckmüller** **€ 292,50**
27. Sep–24. Jan / Fr 10:00–19:30 7,5 UE / 15 × / 1–17 TN

10425832 **Noda Haruki, BA** **€ 292,50**
28. Sep–25. Jan / Sa 12:00–18.00 7,5 UE / 15 × / 1–12 TN

10425835 **Noda Haruki, BA** **€ 292,50**
23. Sep–20. Jan / Mo 16:00–20:00 7,5 UE / 15 × / 1–8 TN
VHS Penzing | 14., SPZ-Kienmayergasse 41

Klavier (25 min)
Nur für AnfängerInnen

10425609 **Manuela Diem** **€ 292,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 10:00–13:30 7,5 UE / 15 × / 1–7 TN

10425627 **Manuela Diem** **€ 292,50**
26. Sep–16. Jan / Do 10:00–18:30 7,5 UE / 15 × / 1–17 TN

Klavier (25 min)

AUCH AUF JAPANISCH MÖGLICH!

10425598 **Mag.art Yuko Hrncirik-Nishida** **€ 292,50**
24. Sep–14. Jan / Di 15.00–20.00 7,5 UE / 15 × / 1–10 TN

Klavier (25 min)

AUCH AUF ENGLISCH MÖGLICH!

10425558 **Maria Haschek** **€ 292,50**
25. Sep–15. Jan / Mi 15:00–19:00 7,5 UE / 15 × / 1–8 TN

Darstellende Kunst

Theaterworkshop für Frauen
Ich bin die Frau meiner Träume

Eine Reise ins Land der Phantasie, der keine Grenzen gesetzt sind. Je weiter weg die Traumfrau von der realen Situation ist, desto besser ist es. Die Teilnehmerinnen schlüpfen für zwei Samstage in Ihre Traumfrau. Mit Improvisationen und Aufwärmübungen werden die Charaktere entwickelt, unterstützt von Kostümteilen und Requisiten. Wenn Sie möchten, begegnen sie auch den anderen Traumfrauen in einer kleinen Szene.

10429516 **Katharina Scholz-Manker** **€ 57,60**
5.–12. Okt / Sa 14:00–18:00 8 UE / 2 × / 6–15 TN

Bildende Kunst

Aquarellmalerei

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.
Bitte bei Anmeldung Materialliste verlangen oder unter www.m-stiehl.com nachlesen!

10429090 **Mag.art. Marcus Stiehl** **€ 55,20**
9.–30. Okt / Mi 19:00–21:00 8 UE / 4 × / 6–10 TN

10429087 **Mag.art. Marcus Stiehl** **€ 82,80**
4. Okt–15. Nov / Fr 09:00–11:00 12 UE / 6 × / 6–12 TN

10429088 **Mag.art. Marcus Stiehl** **€ 82,80**
22. Nov–10. Jan / Fr 09:00–11:00 12 UE / 6 × / 6–12 TN

Zeichnen

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Bleistift, Rötel, Kreide und Feder. Sie befassen sich mit der Technik des Skizzierens, der Naturstudie, der Perspektive und bei Interesse auch mit Portrait und Akt. Danach können Sie Linien und Schraffuren zur zweidimensionalen Darstellung von Objekten einsetzen. Sie haben Fähigkeiten zum Skizzieren einfacher plastischer Objekte, bis hin zum Zeichnen von komplexen Kompositionen.
Bitte mitbringen: Austria Zeichenpapier A3, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Spitzer, Knetgummi (grau).

10429110 **Mag.art. Marcus Stiehl** **€ 82,80**
4. Okt–15. Nov / Fr 11:00–13:00 12 UE / 6 × / 6–12 TN

10429113 **Mag.art. Marcus Stiehl** **€ 82,80**
22. Nov–10. Jan / Fr 11:00–13:00 12 UE / 6 × / 6–12 TN

Scanne mich!

Comics, Karikaturen und Cartoons
Mit einem –– auf den . gebracht!

Zeichnen können, was immer das auch sein sollte, ist in keiner Weise Voraussetzung; feiner Humor, wache Augen und ein scharfer Geist sind hingegen nicht hinderlich. Wer kennt nicht den blitzartig erheiternden Reiz einer Zeichnung, mit der jemand oder etwas geistreich und genau getroffen wird? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie in einfachen Schritten Karikaturen, Comics und/oder Cartoons zeichnen.
Bitte mitbringen: Fineliner in div. Strichstärken und/oder Bleistifte (3B bis 7B), Skizzenpapier

10433844 **Walter Mathes** **€ 34,50**
30. Nov / Sa 10:00–15:00 5 UE / 1 × / 6–12 TN

Bei Kalligraphie-Workshops ...

... bitte bei der Anmeldung bekanntgeben, wenn Sie Linkshänder sind

Kalligraphie für AnfängerInnen

Anhand einer runden oder gebrochenen Schrift erlernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit der Breitfeder und verwandten Geräten. Blattkomposition, Schriftrhythmus und Buchstabenproportionen werden sorgfältig erarbeitet, experimentelle Anwendungen lockern den Lernprozess auf.

Bitte mitbringen:

- 1 Federhalter
- Tinte (keine Tusche!) in 2 Farben
- 1 Maltuch
- 1 mittlerer Haarpinsel (zum Füllen der Feder)
- 5 Blatt weißes Zeichenpapier A3 (möglichst kein Schulzeichenpapier)

Federn können im Kurs erworben werden.

10431657	**Mag.ª Eva Pöll**	**€ 48,30**
19. Okt / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 × / 6–12 TN

Kalligraphie

Wir werden uns intensiv mit einer Majuskelschrift beschäftigen und unterschiedliche Schreibgeräte und Papiere verwenden. Weiters werden wir mit verschiedenen Farben arbeiten, wodurch interessante Effekte entstehen.
Lassen Sie sich von den Ergebnissen überraschen!
Die Materialkosten (ca. € 10,-) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

10431634	**Mag. Petra Gartner**	**€ 48,30**
18. Jan / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 × / 6–12 TN

Schreibschriften

NEU

Wer ist schon mit der eigenen Schreibschrift zufrieden? Dass zusammenhängendes händisches Schreiben nicht nur praktisch und eine sichtbare Spur unserer Persönlichkeit, sondern auch eine ausgesprochen erfreuliche Beschäftigung ist, wird in diesem Kurzkurs praktisch erfahren. Wir experimentieren sowohl mit der sogenannten „Kurrent“ als auch der lateinischen Schreibschrift und mit den verschiedensten Schreibgeräten.

Bitte mitbringen:

- 1 A4-Heft, kariert, 20 Blatt
- Bleistifte HB und 3B, Radiergummi, Spitzer
- 30 cm langes Lineal oder großes Geodreieck
- 1 Glas Tinte beliebiger Farbe (keine Tuschen!)
- Fineliner, Buntstifte, Füllfedern etc.

Alle übrigen Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von € 2,- pro Person zur Verfügung gestellt.

10431658	**Mag.ª Eva Pöll**	**€ 48,30**
16. Nov / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 × / 6–12 TN

Kurrent – lesen & schreiben

Ob für die Archivrecherche, professionelle Familienforschung oder einfach aus Neugierde an familiären Schriftnachlässen: Die deutsche Schreibschrift lesen und schreiben zu lernen, ist ein spannendes und lohnendes Unterfangen.

10433211	**MMag.ª Karin Judith Exel**	**€ 55,20**
23. Nov–14. Dez / Sa 10:00–12:00		8 UE / 4 × / 6–15 TN

Angewandte Kunst, Handwerk

Scanne mich!

Nähen
für AnfängerInnen & leicht Fortgeschrittene

Ganz nach dem Motto learning by doing lernen Sie grundlegende Schneiderkenntnisse, die Sie gleich an einem Kleidungsstück in die Praxis umsetzen. Sie lernen verschiedene Kleidungsstücke Ihrer Wahl anzufertigen sowie Verarbeitungsdetails und Änderungen durchzuführen. Kursschwerpunkte sind das Abnehmen von Schnitten aus Modezeitschriften, das Abändern auf Ihre Figur und das Zuschneiden und Anfertigen einfacher Kleidungsstücke.
Schnittmusterhefte und Nähmaschinen sind vorhanden, es können auch eigene mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Seidenpapier oder Schnittpapier, Bleistift, Lineal und falls vorhanden Nähzeug (Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide), Schnitt, Stoff etc.

10431838	**Konstanze Schromm**	**€ 108,00**
28. Sep–2. Nov / Sa 09:30–12:30		15 UE / 5 × / 6–7 TN
10431840	**Konstanze Schromm**	**€ 108,00**
23. Okt–20. Nov / Mi 11:30–14:30		15 UE / 5 × / 6–7 TN
10431839	**Konstanze Schromm**	**€ 108,00**
23. Nov–21. Dez / Sa 09:30–12:30		15 UE / 5 × / 6–7 TN

Jersey-Beanie Mütze selber nähen

Klein GRUPPE

Das ideale Einsteigerprojekt ins Hobby Nähen ist ein Beanie – eine einfache Haube aus Jersey für Babys, Kinder und Erwachsene. Schnittmuster in allen Größen und Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: 1–3 alte T-Shirts oder Sweatshirts oder ca. 0,5–1 m Jerseystoff ,Schere, Kreide, Stecknadeln,... oder auch gegen Materialkosten bei der Kursleiterin erhältlich.

10435170	**Konstanze Schromm**	**€ 37,80**
4. Okt / Fr 17:00–20:30		3,5 UE / 1 × / 4–5 TN

Babykleidung nähen

NEU

Pumphosen, Kleidchen, Tücher oder Mützen – selbstgenähte Babysachen liegen voll im Trend und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!
Bitte mitbringen: Seidenpapier oder Schnittpapier, Bleistift, Lineal und falls vorhanden Nähzeug (Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide), Schnitt, Stoff etc.

10435882	**Konstanze Schromm**	**€ 64,80**
2.–16. Okt / Mi 11:30–13:30		9 UE / 3 × / 6–7 TN

Rucksack nähen

Klein GRUPPE

Planrollen, Bälle, Sportgeräte...oft braucht man einen Rucksack in ungewöhnlicher Größe. In diesem Workshop machen wir zuerst ein Schnittmuster in passender Größe und Form und nähen dann den Rucksack.
Fortgeschrittene können zusätzliche Taschen, Reißverschlüsse und Deko an den Rucksack nähen oder ein zweites Modell beginnen.
Bitte mitbringen: die Maße von dem Inhalt des Rucksackes und 1–2 m festen Stoff. Gurtbänder und verschiedene Verschlüsse, Ringe etc. können bei der Kursleiterin erworben werden.

10431846	**Konstanze Schromm**	**€ 54,00**
8. Nov / Fr 16:00–21:00		5 UE / 1 × / 4–5 TN

Kürzen, enger nähen und co. Änderungen selbst gemacht!

Klein GRUPPE

Reparieren statt wegwerfen! Kaputter Zipp? Zu groß? Zu klein? Langweilige und/oder unmoderne T-Shirts? In diesem Kurs werden wir mitgebrachte Kleidungsstücke mit fachkundiger Anleitung reparieren und/oder umarbeiten sowie mit selbstentworfenen Applikationen verschönern.
Bitte mitbringen: Nähzeug, soweit vorhanden (Stecknadeln, Schere, Geodreieck, Kreide, Auftrenner, Faden in passender Farbe...)

10435839	**Konstanze Schromm**	**€ 37,80**
6. Dez / Fr 17:00–20:30		3,5 UE / 1 × / 4–5 TN

KERAMIK & TÖPFEREI

Plastisch gestalten mit Kreativbeton

NEU

Was kann man alles mit Kreativbeton herstellen?
- Teelicht-Halter, Kerzenständer
- Weihnachtsschmuck, Figuren oder kleine Tiere
- Obstschalen, Blumentöpfe, Vasen…

In einfachen Formen werden wir am Freitag den Beton gießen oder kneten. Am Samstag können wir die Gegenstände aus den Formen herauslösen, bemalen und richtig präsentabel machen!
Bitte mitbringen: Schürze, Speiseöl (30 ml), falls vorhanden: Schleifschwamm, grobe Feile.
Materialkosten (max. € 12,00) sind in den Kurskosten nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

10431601	**Mag.ª Lise Binder**	**€ 32,40**
18.–19. Okt / Fr 15:00–16:30, Sa 10:00–13:00		4,5 UE / 2 × / 6–15 TN

Drahtschmuck selber machen für Jung & Alt (ab 8 Jahre)

NEU

Dieser Samstag Nachmittag steht ganz im Zeichen von Jung & Alt. Fertigen Sie unter fachlicher Anleitung Ihr eigenes Unikat, entweder für Sie selbst oder als Geschenk. Kinder ab 8 Jahren sind mit ihren (Groß-)Eltern gerne willkommen. Kostenlos für die erwachsene Begleitperson!
Die Materialkosten (max. € 12,00) sind im Kurspreis nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

10435014	**Geggy Cuba-Cumplido, BA**	**€ 21,60**
23. Nov / Sa 14:00–17:00		3 UE / 1 × / 6–8 TN

Trockenfilzen für Jung & Alt (ab 8 Jahre)

NEU

Dieser Samstag Nachmittag steht ganz im Zeichen von Jung & Alt. Gemeinsam filzen wir Christbaumschmuck – Engerln, Sterne und worauf wir sonst noch Lust haben. Kinder ab 8 Jahren sind mit ihren (Groß-)Eltern gerne willkommen. Kostenlos für die erwachsene Begleitperson!
Die Materialkosten in Höhe von € 5,– werden direkt mit der Kursleiterin vor Ort verrechnet.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Schaumgummiunterlage und Filznadel

10435013	**Geggy Cuba-Cumplido, BA**	**€ 21,60**
7. Dez / Sa 14:00–17:00		3 UE / 1 × / 6–8 TN

SCHMUCKDESIGN

Art Clay Silberschmuck

Art Clay Silver ist eine Technik, mit der Sie echten Silberschmuck wie Ohrringe, Anhänger und Ringe auf einfache Weise selbst kreieren können. In diesem Workshop lernen Sie die Grundtechniken, um mit Silver Art Modelliermasse, Paste oder Spritzmasse selbst gestaltete Silberschmuckstücke herzustellen.
Das Material (je nach Bedarf ca. € 50,–) ist nicht in den Workshopkosten enthalten. 10 g Silber kosten ca. € 30,–.

10430013	**Sabine Schimani**	**€ 50,40**
18.Okt / Fr 14:00-21:00		7 UE / 1 × / 6–10 TN

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

EIGENVERANTWORTLICHES HANDELN

Was es bedeutet hochsensibel zu sein
Von der Herausforderung zum erfüllten Leben

15–20 % der Bevölkerung sind hochsensibel. Sind Sie es auch? Leiden Sie an einem Zuviel an äußeren und inneren Reizen und werden dadurch schnell müde oder aggressiv? Sich abzugrenzen oder nein zu sagen fällt Ihnen schwer? Brauchen Sie verhältnismäßig viel Zeit für sich alleine? Erfahren Sie mehr über typische Merkmale hochsensibler Personen (ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit und Feinfühligkeit) und Methoden zum Umgang mit Hochsensibilität im Alltag, im Beruf und in der Partnerschaft.

10430003 **Mag.ª Andrea Neißl** **€ 8,00**
2. Okt / Mi 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Hochsensibilität in der Partnerschaft

Sie erhalten Informationen über den Einfluss von Hochsensibilität auf Beziehungen und Partnerschaft, über Ängste und Unsicherheiten beim Beziehungsaufbau und Beziehungserhalt, typische Beziehungsmuster, Herausforderungen und Chancen in Beziehungen von HSP und HSP oder HSP und Nicht-HSP. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Partnersuche bzw. Partnerfindung und Beziehungsmanagement.
Voraussetzung: Grundlagenvortrag oder Wissen über Hochsensibilität.

10430004 **Mag.ª Andrea Neißl** **€ 8,00**
11. Dez / Mi 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Lebenslange Begleiter: Ausmustern! Entrümpeln! Loslassen!

Frei nach dem Motto „Weniger ist mehr“ hören Sie in diesem Vortrag Wissenswertes und Hintergründe über die Wirkung der Dinge, die uns umgeben und erfahren Strategien, wie richtiges Entrümpeln einen guten Einzug in das eigene Leben finden kann.

10429530 **Elisabeth Walter** **€ 8,00**
29. Okt / Di 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Mentale Stärke statt Burnout
Impulstraining

Burnout entsteht durch Überforderung, wenn wir kein geeignetes Ventil mehr finden und aufgrund der vielseitigen Belastungen des Alltags die Stresshormonausschüttung nicht mehr reguliert werden kann.
Einer der effektivsten Wege, den ich selbst auf meinem Weg aus dem Burnout kennenlernen durfte, war mentale Stärke! Sich von Identifikationen zu lösen, die Kraft der Gedanken für eine Neuausrichtung zu nutzen und sich von begrenzenden Überzeugungen zu lösen, führt zu einer vollkommenen Neuausrichtung des Lebens. Dieser Vortrag ersetzt keinen Arztbesuch.

10433679 **DI Carolin Setzer** **€ 8,00**
24. Okt / Do 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Wussten Sie, dass ...

... wir auch Kurse „auf Bestellung“ organisieren? Sie sind eine Gruppe von Personen, die sich einen bestimmten Kurs wünscht.

Melden Sie sich beim KundInnenservice oder unter: Tel. +43 1 89 174-114 000

Stress lass nach

Du rast von einem Termin zum nächsten? Deine Gedanken drehen sich im Kreis? Abschalten fällt dir schwer? Du möchtest alltagstaugliche Impulse für mehr Balance und Ausgeglichenheit? In diesem Kompaktworkshop enttarnst du deine inneren Antreiber, erkennst deine Stressoren und persönlichen Stressmuster und entwickelst dein eigenes Frühwarnsystem. Lerne unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen und lade bewusste Balance in dein Leben ein.

10433666 **DI Carolin Setzer** **€ 8,00**
13. Nov / Mi 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Burnout erkennen und vorbeugen
Impulstraining

Sind anhaltender Stress und Burnout ein Thema, das mittlerweile auch deine Beziehungen und deine Lebensqualität beeinflusst? Du fühlst dich ausgelaugt, klagst immer wieder über Kopf- oder Rückenschmerzen und bist mittlerweile davon überzeugt, dass Schlafstörungen ein fixer Bestandteil deines Lebens bleiben? Hast du immer wieder das Gefühl, nicht mehr Gestalter deines Lebens zu sein und suchst nach Möglichkeiten, um aus quälenden Gedankenschleifen auszusteigen? Mit diesem Impulstraining unterstütze ich dich dabei, wieder mehr Bewusstsein und Raum für dich zu schaffen, damit du auch in sich verdichtenden Lebensphasen wieder deine Balance findest. Dieser Vortrag ersetzt keinen Arztbesuch.

10433665 **DI Carolin Setzer** **€ 8,00**
15. Jan / Mi 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

ADHS – wie helfe ich meinem Kind?
Elterninformation

Man kann sich gut vorstellen, wie schwierig sich der Alltag für sie gestaltet und wie sehr sie auf Verständnis, Ermutigung, und Geduld ihres Umfeldes angewiesen sind. Kein Grund zum Verzweifeln: Bei entsprechender Unterstützung können sie nicht nur ihre Defizite überwinden, sondern auch ihre besonderen Stärken entfalten.
Dieser Vortrag beantwortet folgende Fragen:

- Was ist ADS/ADHS?
- Wie entsteht ADS/ADHS?
- Welche Therapien werden angeboten?
- Welche Hilfe können Eltern ihren Kindern geben?
- Wo finden betroffene Eltern Unterstützung?

Im Anschluss ist ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion.

10426779 **Mag.ª D. Kerschbaumer-de Valon** **€ 12,00**
27. Jan / Mo 18:00–21:00 3 UE / 1 × / 1–25 TN

Mentaltraining
Erfolg beginnt im Kopf

ManagerInnen und SpitzensportlerInnen sind sich schon lange darin einig, dass die mentale Stärke oft entscheidend ist für Sieg oder Niederlage, für Durchhalten oder Aufgeben, für Erinnern oder Vergessen.
Inhalte:

- Die Wirkung täglicher Gedankenhygiene
- Der Einfluss unserer Glaubenssätze auf unsere Realität
- Starke, kraftvolle und zielgerichtete Visionen erschaffen
- Die Sprache positiver Zielerreichung kennenlernen
- Eigene Begrenzungen überwinden und die inneren Ressourcen aktivieren
- Motivation, Konzentration, Gedächtnis, Gehirnkoordination
- Praktische Übung zur Aktivierung unserer mentalen Kräfte

10428213 **Ingeborg Lösch** **€ 115,20**
13.–14. Dez / Fr 16:00–20:00, Sa 09:00–17:00 12 UE / 2 × / 6–15 TN

Eine Unterrichtseinheit UE …

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

Resilienz
Stärkung der persönlichen Widerstandskraft

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus zu meistern und 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 und so Grundlagen für eine mögliche Veränderung aufzuzeigen. Sie erkennen, wo es Aufmerksamkeit für Veränderungsmöglichkeiten braucht und erhalten praktische, leicht auszuführende und gut umsetzbare Übungen für Ihren Alltag und den Beruf.

10428210 **Ingeborg Lösch** **€ 115,20**
22.–23. Nov / Fr 16:00–20:00, Sa 09:00–17:00 12 UE / 2 × / 6–15 TN

Du kannst mehr als du denkst!
Finde deine versteckten Talente und beginne ein erfüllteres Leben!

Ich bin ja eh nichts Besonderes. Was ich weiß und kann, ist nichts wert! Wenn Sie auch schon so ähnlich gedacht oder gefühlt haben, könnten Sie sich nach diesem Seminar vielleicht in einem ganz neuen Licht sehen. Erster Teil: Die intensive Analyse ausgewählter Situationen in Ihrem eigenen Leben lässt Ihre Stärken und Talente erfahrbar werden, die möglicherweise bisher unbeachtet geblieben sind. Häufig werden dadurch neue Berufs- und Lebensperspektiven sichtbar. Zweiter Teil: Durch Perspektivwechsel kann es auch gelingen, bisherige Schwächen zu Stärken werden zu lassen, und dadurch das Selbstbild entscheidend zurecht zu rücken. In diesem Seminar erlernen Sie gängige Methoden des Selbst-Coachings, die Sie weiterhin begleiten und Ihr Selbstbewusstsein nachhaltig stärken können.

10429419 **Petra Dzierzon** **€ 153,60**
2.–9. Nov / Sa 09:00–18:00 16 UE / 2 × / 6–12 TN

Grenzen setzen – jetzt reicht's!

NEU

Ist Ihnen in einer bestimmten Situation wieder das „Ja" rausgerutscht, obwohl Sie dieses Mal ganz bestimmt nein sagen wollten? Eine gesunde Grenzsetzung im beruflichen und privaten Umfeld, ermöglicht es uns, zu einer ausgewogenen Work-Life Balance zu finden. In diesem Seminar werden Sie dabei unterstützt, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und Nein sagen zu lernen, ohne Porzellan zu zerschlagen.

10430069 **Susanne Killian** **€ 115,20**
4.–5. Okt / Fr 16:00–21:00, Sa 10:00–17:00 12 UE / 2 × / 6–15 TN

Wussten Sie, dass ...

... wir auch Kurse „auf Bestellung" organisieren? Sie sind eine Gruppe von Personen, die sich einen bestimmten Kurs wünscht.

Melden Sie sich beim KundInnenservice oder unter: Tel. +43 1 89 174-114 000

SITUATIONSGERECHT KOMMUNIZIEREN

Gewaltfreie Kommunikation
Einführung

Wie können Konflikte friedlich und nachhaltig gelöst werden?
Dieser Workshop bietet eine umfassende Einführung in die Theorie und zahlreiche praktische Übungen zur Umsetzung dieser Herangehensweise.
Vom amerikanischen Psychologen M. Rosenberg wurde eine wirkungsvolle Methode entwickelt, die eine konstruktive Gesprächsführung ermöglicht und auf einvernehmliche Lösungen abzielt.

Inhalte:

- Ihre Anliegen wirkungsvoll kommunizieren
- mit Ärger und Aggression umgehen
- Handlungsmotivationen erkennen
- Gefühle und Bedürfnisse ansprechen
- Eskalationen vorbeugen
- dauerhafte Lösungen entwickeln

Keine Vorkenntnisse nötig!

10426885 **Mag.ª D. Kerschbaumer-de Valon** **€ 134,40**
8.–9. Nov / Fr 16:00–21:00, Sa 09:00–18:0014 UE / 2 × / 6–12 TN

Bezahlte Anzeige!

Sprechen Sie Körpersprache?

Klein GRUPPE NEU AK WIEN

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre eigene Körpersprache zu verbessern und selbstbewusst einzusetzen. Durch erhöhte Präsenz und Ausstrahlung werden Sie sofort wahrgenommen.
Sie trainieren Ihre Beobachtungsgabe und lernen Ihren körpersprachlichen Status einzusetzen. Sie merken, wenn Aussage und Körpersprache nicht übereinstimmen. Sie kommunizieren besser – im Beruf und im Privatleben. Sie erfahren am eigenen Leib, wie Körpersprache wirkt und gewinnen mehr Menschenkenntnis.
Wir machen Übungen zu Haltung, Gestik und Mimik und spielen mit der Stimme. Sie lernen Ihre Körperspannung zu beherrschen und erhöhen Ihre Ausstrahlung und Wirkung.

10429501	**Maria Laßl e. U.**	**€ 57,60**
21. Nov / Do 16:00–20:00		4 UE / 1 × / 4–5 TN

Professionelle Reden schreiben

NEU AK WIEN

Sie wollen zu jedem Anlass die richtigen Worte finden – witzig, originell, geistreich. Sie wollen Ihre ZuhörerInnen mitreißen und überzeugend sein. In diesem Seminar lernen Sie Methoden, wie man treffsichere Reden schreibt.
Dabei spielt nicht nur die Wortwahl eine Rolle, sondern auch die Dramaturgie. Der Aufbau einer Rede entscheidet maßgeblich über deren Erfolg. Wir beschäftigen uns damit, wie man Spannungsbögen aufbaut und somit die Zuhörerinnen und Zuhörer bei der Stange hält. Das Schreiben von Reden hat aber auch viel mit dem Reden selbst zu tun. Wir lernen zu schreiben, wie uns der Schnabel gewachsen ist – unmittelbar, direkt und ohne Umschweife.
Nur so sind unsere Worte authentisch und glaubwürdig.

10428066	**Die Sprachküche e. U**	**€ 115,20**
6.–7. Dez / Fr 16:00–20:00, Sa 09:00–17:00		12 UE / 2 × / 6–15 TN

SELBSTPRÄSENTATION

Make-up Workshop

NEU

Unter professioneller Anleitung erlernen Sie, wie Sie sich typgerecht und passend zu Ihrer Augen -, Lippen und Gesichtsform schminken.
Inhalt: Grundierungen, Augen-Make-up, Rouge , Contouring und Lippen. Tages- und Abend Make-up.
Die Materialkosten (ca. € 8,–) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet und sind im Kurspreis nicht inkludiert.

10434892	**Hermine Wallner**	**€ 28,80**
18. Jan / Sa 10:00–13:00		3 UE / 1 × / 6–12 TN

SELBSTORGANISATION

Gedächtnistraining AnfängerInnen

AK WIEN

Sich Dinge besser merken können, Eselsbrücken bauen, im Alltag besser zurechtkommen – in diesem Kurs erhalten Sie Anregungen zur Erhöhung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und lernen verschiedene Lern- und Merktechniken kennen und anwenden. Das Training bringt beide Gehirnhälften in Schwung und fördert die Lernfähigkeit.

10427973	**Susanne Becker**	**€ 57,60**
3. Dez–14. Jan / Di 18:30–20:30		8 UE / 4 × / 6–10 TN

Gedächtnistraining AnfängerInnen und Fortgeschrittene

plus 60

10425751	**Susanne Becker**	**€ 64,80**
23. Sep–28. Okt / Mo 10:30–12:00		9 UE / 6 × / 6–10 TN
10425759	**Susanne Becker**	**€ 64,80**
2. Dez-27. Jan / Mo 10:30-12:00		9 UE / 6 × / 6–10 TN

ANONYM, KOSTENLOS & OHNE VORANMELDUNG!

STADT MENSCHEN WIEN

DU HAST EIN PROBLEM, WEISST ABER NICHT, WOHIN DU DICH WENDEN SOLLST?

KOMM VORBEI ZU UNSERER SPRECHSTUNDE:

SAMSTAG | 10:00 - 12:00
VHS PENZING
Hütteldorfer Straße 112
1140 Wien, *Kursraum 3*

www.stadtmenschen.wien
facebook.at/stadtmenschenwien

Eine Unterrichtseinheit UE ...

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

POLITIK

Working pur. Reportagen aus der Arbeitswelt
Lesung & Diskussion

Journalist und Autor Uwe Mauch präsentiert sein Buch „Working Pur“, das einen Blick in die moderne Arbeitswelt wirft. Vom 24-Stunden-Betreuer bis zum Personalchef einer Wiener Großbank, der die Liquidation des Unternehmens bis zum Ende vollziehen muss, gehetzten AMS-MitarbeiterInnen, bis zum überforderten Polier. In den Reportagen werden rasante Änderungsprozesse deutlich und was sie für die Menschen bedeuten, die darin arbeiten. Die Lesung mit anschließender Diskussion verspricht einen augenöffnenden Abend.

10424372	**Uwe Mauch**	**Kostenlos**
4. Nov / Mo 18:30–20:30		2 UE / 1 × / 1–25 TN

Sabotage und psychologische Kriegsführung

Wie stiftet man erfolgreich Verwirrung, Chaos und Misstrauen? Diese Frage beschäftigte den US-Geheimdienst während des Zweiten Weltkriegs. Die Antworten wurden in Leitfäden zusammengefasst, mit denen alliierte Agenten ins besetzte Europa einsickerten und die Menschen mit Ideen versorgten, die Nazi-Herrschaft von innen zu unterminieren. Als Waffe sollte nur alltäglich Verfügbares dienen – z. B. der eigene Verstand und schauspielerisches Talent. Der Historiker Dr. Florian Wenninger hat aus den Dokumenten ein überaus amüsantes Handbuch gemacht. Im Gespräch zeigt er: die Zeiten sind andere, einige Methoden bleiben aktuell. Sie begegnen uns tagtäglich in Politik, Bürointrigen und Nachbarschaftsstreitigkeiten.

10425038	**Dr. Florian Wenninger**	**€ 6,00**
21. Nov / Do 18:30–20:00		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Informationsvortrag zur Patientenverfügung

Als Patientin bzw. Patient können Sie bekanntlich jederzeit und ohne Begründung eine ärztliche Behandlung ablehnen. Eine solche Ablehnung können Sie dann nicht mehr vornehmen, wenn Sie die Einsichts-, Urteils- oder Äußerungsfähigkeit, beispielsweise durch Demenzerkrankung, verloren haben. Für diesen Zeitpunkt können Sie aber vorsorgen. Sie können nämlich schon jetzt erklären, für den Fall, dass Sie später dazu nicht mehr fähig sind, bestimmte medizinische Behandlungen abzulehnen. Dies geschieht durch die beachtliche bzw. verbindliche Patientenverfügung. Es wird bei diesem Vortrag ausführlich informiert und diskutiert.

10430970	**Christine Paula Edith Weber**	**Kostenlos**
17. Okt / Do 18:00–19:00		1 UE / 1 × / 1–25 TN

BEZIRKSMUSEUM PENZING
1140 Wien, Penzinger Straße 59
Tel.: 01/897 28 52, Web: www.bezirksmuseum.at
Öffnungszeiten: Sonntag 10–12 Uhr, Mittwoch 17–19 Uhr

Gewusst wohin...
Wer ist mein richtiger Ansprechpartner bei sozialen Anliegen?

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen aus den verschiedensten Bereichen des Lebens in Wien zeigen, wer hier zuständig ist und wer Ihnen helfen kann. Ob es Nachbarschaftskonflikte, finanzielle Sorgen oder auch die Sehnsucht nach Kontakten im Grätzel sind, ob Sie eine kostenlose Nachhilfe für Ihr Kind suchen oder sich in Rechtsfragen kostenlos beraten lassen wollen... Gerne wird auch auf das eine oder andere persönliche Anliegen eingegangen.

10427820 **Martina Zaussinger** **Kostenlos**
10. Okt / Do 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Gewusst wohin...
Wer ist mein richtiger Ansprechpartner bei sozialen Anliegen in der Familie?

Kinder sind was Wunderbares und als Familie möchte man viel miteinander erleben. Oft ist Geld ein Thema... In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, wo man sich als Familie in Wien Hilfe holen kann. Ob es die kostenlose Nachhilfe ist, Kontaktmöglichkeiten im Bezirk, In- und Outdoor-Tipps, finanzielle und organisatorische Unterstützungen, Hilfe bei Mobbing/Cybermobbing, Beratung bei Schulkonflikten oder auch nur die Suche nach Räumlichkeiten für einen Kindergeburtstag in der Nähe... Gerne wird auch auf das eine oder andere persönliche Anliegen eingegangen.

10427821 **Martina Zaussinger** **Kostenlos**
14. Nov / Do 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

RECHT

Vom Wert der Pflege

Die Pflege von älteren oder kranken Menschen wird in Österreich oft durch Angehörige geleistet. Scheinbar gratis. Gesundheitsökonomin Andrea Schmitt zeigt, welche finanziellen und sozialen Werte hier geschaffen werden und wer die Kosten dieser „informellen Pflege“ trägt. Außerdem diskutiert sie unterschiedliche Möglichkeiten der Pflegefinanzierung. Sie gibt einen faktenbasierten Einblick in einen Bereich, der viele unmittelbar betrifft, über den aber nur selten gesprochen wird.

10434401 **Mag.ª Dr.in Andrea Schmidt** **€ 8,00**
7. Nov / Do 18:00–20:00 2 UE / 1 × / 1–25 TN

„Ein Leuchtturm für unsere Gesellschaft“ – 30 Jahre UN-Kinderrechtskonvention
in Kooperation mit der MA 17

Egal ob Wertediskussionen oder Umgang mit sozialen Medien – unsere Gesellschaften sehnen sich nach Orientierung und frischen Perspektiven. Kinder und Jugendliche geben uns dazu vielfältigste Impulse, aber wir müssen bereit sein sie zu erkennen und aufzunehmen. Der Vortrag beleuchtet den Beitrag der Kinderrechte für eine nachhaltige Gesellschaft, die Bildungschancen und Teilhabe junger Menschen, starke Eltern und Geborgenheit für Kinder nicht nur Traum, sondern auch Wirklichkeit werden lässt.
In Kooperation mit der Stadt Wien für Integration und Diversität.

10438085 **Dr. Helmut Sax** **Kostenlos**
12.Nov / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Immobilienrecht praktisch durchleuchtet
Tipps für Käufer und Verkäufer

Nach diesem Vortrag kennen Sie die wichtigsten Besonderheiten beim Kauf und Verkauf von Immobilien. Als KäuferIn oder VerkäuferIn sind Sie dann in der Lage, sich vor den größten Fehlern zu bewahren.

10432113 **Dr. Clemens Lintschinger** **€ 8,00**
28. Okt / Mo 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Das 2. Erwachsenenschutzgesetz
Neuerungen im Sachwalterrecht?

Mit dem 2. Erwachsenenschutzgesetz wurde das österreichische Sachwalterrecht grundlegend geändert. Nunmehr gibt es vier Säulen der Erwachsenenvertretung, nämlich die gesetzliche, die gewählte und die gerichtliche Erwachsenenvertretung sowie die Vorsorgevollmacht. Im Rahmen dieses Vortrages werden alle Formen der Erwachsenenvertretung dargestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, eine bestmögliche Vertretung von Angehörigen sicherzustellen.

10434111 **Dr. Michael Vidmar** **Kostenlos**
28. Nov / Do 18:30–20:00 1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Meine Rechte als PatientIn

Welche Patientenrechte gibt es und wie kann ich diese durchsetzen? Wir beschäftigen uns in diesem Vortrag mit folgenden Themen: allgemeine Rechte gegenüber ÄrztInnen (z. B. Aufklärungspflichten), Rechte im Krankenhaus (z. B. Einsichtnahme in Krankengeschichten, Besuchsrechte), Behandlungsfehler (Voraussetzungen, Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen, Patientenanwaltschaften, Klagen), Patientenverfügungen.

10432114 **Dr. Clemens Lintschinger** **€ 8,00**
9. Dez / Mo 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Schenken oder vererben? Was ist besser?
Erbrecht einfach erklärt

Wie läuft ein Verlassenschaftsverfahren ab? Wie sieht die Erbsituation aus, wenn man vor dem Tod kein Testament errichtet hat? Worauf muss man achten, wenn man ein Testament errichtet? Welche Möglichkeiten hat man, wenn man als vermeintlicher Erbe übergangen wurde? Muss man eine Erbschaft antreten und welche Formen des Antritts gibt es?

10434112 **Dr. Michael Vidmar** **Kostenlos**
12. Dez / Do 18:30–20:00 1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Fußballtaktik 2.0 – Videoanalyse mit Dr. Stefan Oesen (SK Rapid Wien)

Der Videoanalyst des SK Rapid Wien zeigt worauf es ankommt.

Der Sportwissenschaftler Dr. Stefan Oesen, der im Profi-Trainerteam des SK Rapid als Videoanalyst tätig ist, gibt im Gespräch mit ORF Moderatorin Miriam Labus einen einmaligen Einblick in die Hintergründe der Spielanalyse und Taktikentwicklung. Welche Faktoren beeinflussen die Spieltaktik und wie analysiert man sie? Wie bereitet man ein Spiel professionell vor- und nach? Wie wird – abseits der Kommentare vor den Kameras – analysiert? Was bringen die neuen technischen Möglichkeiten? Und vor allem: was sieht der Profi sofort, was dem Laien vielleicht entgeht?

Vortragender: Stefan Oesen (SK Rapid)
Moderation: Miriam Labus (ORF)

10434641	**Dr. Stefan Oesen**	**Kostenlos**
14. Okt / Mo 18:30–20:00		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Grün-Weiß unterm Hakenkreuz

Am 22. Juni 1941 wird der SK Rapid deutscher Fußballmeister. Ein Kunststück, das kein anderer Verein, der heute nicht auf dem Gebiet der Bundesrepublik Deutschland liegt, geschafft hat. Doch was steht hinter diesem sportlichen Erfolg? Welche Rolle spielte der Fußball im nationalsozialistischen Machtsystem? Darf man diesen Erfolg feiern wie jeden anderen? Fragen, die Rapideum-Koordinator Laurin Rosenberg bei seinem Vortrag beantworten wird.

10425984	**Laurin Rosenberg**	**€ 6,00**
15. Okt / Di 18:30–20:00		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Kostenlose Führung im Rapid-Stadion für Kinder

Bei dieser Führung kannst du einen besonderen Blick hinter die Kulissen des SK Rapid werfen. Du bist dort, wo sich sonst nur Spieler und Funktionäre des Rekordmeisters aufhalten. So kannst du zum Beispiel auf der Trainerbank Platz nehmen! Dabei lernst du aber auch einiges über die Geschichte Rapids und bekommst einen wunderbaren Einblick in die Welt des Fußballs!

10425985		**Kostenlos**
18. Okt / Fr 15:00–16:00		1 UE / 1 × / 1–25 TN

Schiedsrichterwissen: Wie man entscheidet

90 Minuten, 17 Regeln, einer pfeifft. Ein Einblick in die weniger bekannten Regeln des Fußballs und in die Praxis der Schiedsrichterei mit anschaulichen (Video-)Beispielen.

10425000	**Michael Heiling**	**€ 6,00**
31. Okt / Do 18:30–20:00		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

GESCHICHTE

Exklusive Führung durch das Bezirksmuseum Penzing

Auf liebevolle Weise bereitet das Bezirksmuseum die Geschichte des 14. Bezirks auf. Höhepunkte bilden einige wunderbar erhaltene Originale aus früheren Zeiten: von der echten Greißlerei, der Werkstatt der letzten Schmiede und Werkstätte eines Handschuhmachers, einer alten Schulklasse bis hin zur Waldhütte kann in den originalen Aufbauten im Bezirksmuseum alles erlebt werden. Viel Raum wird auch der Kunst- und Kulturgeschichte und ihren Persönlichkeiten eingeräumt.

10424110	**Mag.ª H. Gogg | F. Schandera**	**Kostenlos**
14. Nov / Do 17:00–18:30		1,5 UE / 1 × / 6–20 TN

Exklusive Depot-Führung im Technischen Museum Wien

Sind Sie interessiert an einem Blick hinter die Kulissen und wollen einmal das Depot des Technischen Museums besuchen? Dann bieten wir diese spezielle Führung für Sie an. Mehr als 90% aller Objekte des TMW lagern in Depots. Die Depots bilden eine wesentliche Grundlage für die Museumsaufgaben des Ausstellens, Vermittelns und wissenschaftlichen Erschließens und werden auch im Leihverkehr anderen Museen – und damit der Öffentlichkeit – zur Verfügung gestellt. Die Erfassung der Sammlungsobjekte (mit Daten und Fotos) bildet zusammen mit der Erhaltung und Restaurierung eine der Aufgaben eines Museum ab und schafft die Basis für alle weitere Aufgaben. Eintritt im Kurspreis inkludiert.

Anmeldeschluss: 11.10.2019

10435824		**€ 5,50**
22. Okt / Di 14:00–16:00		2 UE / 1× / 15–20 TN
Depot Breitensee, 14., Braillegasse 35		

Kultur-Spaziergang durch Hadersdorf-Weidlingau

Hauptstraße bis Josef-Palme-Platz

Wer Interesse am Leben im alten Hadersdorf-Weidlingau in der Zeit vom Ende des 19. bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts hat, der ist eingeladen, bei diesem Kulturspaziergang mitzugehen. Die Hauptstraße bildete die „Schlagader" des Ortes. Welche Geschäfte befanden sich hier? Welche Betriebe boten ihre Leistungen an? Wo konnte man ins Kino gehen oder Lottoscheine kaufen? Wie viele Gasthäuser versorgten in früheren Zeiten einheimische Gäste und die vielen Wochenendausflügler und Sommerfrischler, die HaWei besuchten?

Treffpunkt: vor der Kirche Mariabrunn, der Spaziergang endet am Josef-Palme-Platz

10433074	**Mag.ª Regine Rebernig-Ahamer**	**€ 8,00**
28. Sep / Sa 15:00–17:00		2 UE / 1 × / 6–15 TN

Eine Unterrichtseinheit UE ...

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

Kultur-Spaziergang durch Hadersdorf-Weidlingau
Auhof
Wo sich heute Autobahnabfahrt, Gewerbebetriebe und Einkaufszentrum befinden, breitete sich vor 80 Jahren noch die „Große Weidlingauer Wiese“ aus. Schützlinge des Hauses der Barmherzigkeit konnten hier den Sommer verbringen, vor dem Schloss Weidlingau erstreckte sich ein herrlich gepflegter Park und auf der „Ochsenweide“ bauten Hadersdorfer ihr Gemüse in Kleingärten an. Erstmalig gestört wurde diese Idylle durch die Regulierung des Wienflusses, später durch den Bau der Wientalstraße und eines Luftwaffen-Lagers in der NS-Zeit.
Treffpunkt: SPAR-Parkplatz, neben Dr. Karl-Lueger-Brücke, Hadersdorf – der Spaziergang endet am Josef-Palme-Platz

10433086	**Mag. Regine Rebernig-Ahamer**	**€ 8,00**
12. Okt / Sa 15:00–17:00		2 UE / 1 × / 6–15 TN

Die Geschichte des Dehneparks
Auf den historischen Spuren einer eher unbekannten Parkanlage im 14. Bezirk. Obwohl der Dehnepark auf dem Satzberg – dem Hausberg von Hütteldorf und einem beliebten Ausflugsgebiet – liegt, zählt er zu den eher unbekannten Parkanlagen des 14. Bezirks. 1969 kaufte ihn die Stadt Wien von Willi Forst, dem bekannten Filmregisseur und Schauspieler und machte die Parkanlage nur wenige Jahre später der Öffentlichkeit zugängig. Dieser Vortrag beschäftigt sich einerseits mit der Vergangenheit des Dehneparks als englischer Landschaftsgarten im 19. Jahrhundert und andererseits mit der Zeit, seit der der Dehnepark der Stadt Wien gehört.

10431671	**Dr.in Waltraud Zuleger**	**€ 6,00**
12. Nov / Di 19:00–20:30		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Filmvorführung: Wilde Siedlungen
Vortrag mit Ausschnitten des Films „VERBAUT“
Noch während des 1. Weltkrieges begannen ArbeiterInnen den Boden rings um die Städte und Industrieorte urbar zu machen, bauten Gemüse an, züchteten Kleintiere. In abgelegenen Gebieten an den Stadträndern Wiens wurde Grund und Boden illegal in Besitz genommen: auf landwirtschaftlichen Flächen, Schuttablagerungsplätzen, aufgelassenen Ziegeleien, Bahnarealen und sonstigem Ödland.
Neben der Aufarbeitung der geschichtlichen Entwicklung der Siedlungen von der Jahrhundertwende bis jetzt steht das „wilde, informelle“ im Fokus. Dreharbeiten fanden im Biberhaufen, am Bruckhaufen, in der Kordonsiedlung, am Wolfersberg und am Friesenplatz statt.

10433097	**Melanie Hollaus**	**€ 6,00**
18. Nov / Mo 18:30–20:00		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Mariabrunn – Wallfahrtsstätte und Forstakademie im Wienerwald
Mariabrunn, heute Teil von Hadersdorf-Weidlingau und Dienststelle des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, hat eine interessante Vergangenheit als legendenumwobene Wallfahrtsstätte. Das 1639 gegründete Kloster, in welchem der bekannte Prediger Abraham á Sancta Clara zeitweise wirkte, überstand selbst die Reformationen des Josephinismus und war Sitz einer Ausbildungsstätte, an der Joseph Ressel, der spätere Erfinder der Schiffsschraube, studierte. Nach der Aufhebung als Kloster 1829 befand sich hier die Forstakademie.

10431672	**Dr.in Waltraud Zuleger**	**€ 6,00**
26. Nov / Di 19:00–20:30		1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

CINE-FORO: FILMVORFÜHRUNG IN SPANISCHER SPRACHE
Der Dachverband Lateinamerikanischer Vereine in Österreich lädt jedes Monat zu einer Filmvorführung und Diskussionsveranstaltung ein, in dessen Zentrum das politische, soziale und wirtschaftliche Zeitgeschehen in Lateinamerika und der Karibik steht.

„Perro bomba“ (Chile, 2018)
Anlässlich des Tages der Immigration (04.09., Argentinien)

10423174	**Kostenlos**
27. Sep / Fr 17:30–21:00	3,5 UE / 1 × / 1–50 TN

„La Boca del Lobo“ (Peru, 1989, 122 Min.)
Anlässlich des Internationalen Tages des Indigenen Widerstands (12.10.)

10423175	**Kostenlos**
11. Okt / Fr 17:30–21:00	3,5 UE / 1 × / 1–50 TN

„Solo mia“ (Spanien, 2001, 100 Min.)
Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen (25.11.)

10423176	**Kostenlos**
22. Nov / Fr 17:30–21:00	3,5 UE / 1 × / 1–50 TN

„La pelicula de Ana“ (Kuba, 2012, 100 Min.)
Themenschwerpunkt im Jänner: Arbeitsethik im soziopolitischen Kontext

10423180	**Kostenlos**
17. Jan / Fr 17:30–21:00	3,5 UE / 1 × / 1–50 TN

Blamagen auf Briefmarken

Briefmarken sind amtliche Dokumente, die eigentlich in Ordnung sein müssten, aber nicht immer sind. Diesmal geht es nicht um Druck- oder Herstellungsfehler, sondern um Fehler in der bildlichen Darstellung, um falsche Jahreszahlen, falsche Personen, falsche Fahrzeuge, falsche Landesgrenzen bis hin zur Verkehrsampel, die das Rotlicht unten zeigt. So kann Briefmarkensammeln Spaß machen!

10430022 **OStR. Prof. Richard Zimmerl** **€ 6,00**
20. Nov / Mi 18:30–20:00 1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Von Drachen, Dämonen, Tod und Teufel
Wiener Sagen

Kaum eine andere Stadt hat mit so vielen Sagen, Mythen und Legenden aufzuwarten wie Wien.
Das Böse ist ein besonderes Thema in der Sage. Es setzt einen Kontrapunkt zu belehrenden und moralisierenden Inhalten. Für den mittelalterlichen Menschen waren Unwesen konkret vorhanden. Wir werden uns mit den Geistern des Bösen beschäftigen, aber auch welche Methoden man hatte, diese unschädlich zu machen.

10434611 **Ursula Schwarz** **€ 6,00**
22. Jan / Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Philosophie und Ethik

Das gelungene Leben
Philosophie-Workshop

Vieles kann einem im Leben gelingen. Berufliche Karriere, sportliche Erfolge. Doch wie sieht es mit dem Leben selbst aus? Kann auch dieses gelingen? Doch was heißt gelingendes Leben? Was brauche ich dafür? Was brauche ich dafür nicht? Was hindert mich am Gelingen? Ist das gelungene Leben ein gutes Leben? Was aber ist das Gute? Wie können wir wissen, dass unser Leben gelingt? Wie können wir um das Gute wissen?
Gemeinsam nähern wir uns den Fragen und bleiben dabei bei unserer Erfahrung. Wir erkennen, dass Philosophie nicht in den Büchern lebt, sondern mitten in unserem Leben.

10428070 **Die Sprachküche e. U** **€ 16,00**
11.–18. Okt / Fr 18:00–20:00 4 UE / 2 × / 6–10 TN

Reisevorträge

Stockholm und Umgebung – Bis zum Westende des Mälaren und Uppsala

Neben den üblichen Fixpunkten eines Stockholm-Besuchs – die Altstadt, das königliche Schloss, die Storkyrka, das Stadshus, Gröna Lund, das Freilichtmuseum Skansen und natürlich die große untergegangene und wieder gehobene Fehlkonstruktion namens Vasa – gibt es auch weniger Bekanntes zu sehen. Am Mälarsee besuchen wir Birka, Mariefred mit Schloss Gripsholm, ein Gräberfeld aus der Vikingerzeit nahe Västerås, das schöne Schloss Skokloster und noch einiges mehr, schließlich geht es nach Uppsala und in die Schären.

10432832 **Günter Dörfler** **€ 6,00**
30. Sep / Mo 18:30–20:00 1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Südschweden – von Trelleborg bis Öland

Wir starten in Sassnitz und landen in Trelleborg, von dort aus geht es ostwärts, zu Schlössern, einem Museum und nach Ystad mit Schauplätzen der Wallander-Filme. Nach einigen weiteren Orten tauchen wir in die Zeit der Auswanderung nach Amerika ein und besuchen einige Glashütten. Über Karlskrona geht es nach Kalmar und schließlich über die Brücke nach Öland, welches wir bis zum Leuchtturm an der Südspitze und den Trollwald am Nordende durchstreifen.

10432839 **Günter Dörfler** **€ 6,00**
11. Nov / Mo 18:30–20:00 1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

Süd-Peru 2018 – Teil 1

Unsere Reise durch Süd – Peru beginnt in Lima und gestaltet sich von Beginn an sehr facettenreich mit Kolonien von Seelöwen und Meeresvögel auf felsigen Küsteninseln, unweit davon eine endlose Sandwüste mit Mumiengräbern und mystischen Geoglyphen. Atem(be)raubend geht es auf die Pampa Hochebene (3800 m) mit Vicuñas und Lamas. Einfache Andendörfer und deren indigene Bevölkerung beleben die oft sehr karge Landschaft. Steile Terrassen an den Hängen entlang des Rio Colca werden landwirtschaftlich genutzt. Im ehemaligen Zentrum des Inkareiches Cusco (3399 m) und in seiner unmittelbaren Umgebung begegnen einander imposante Bauwerke der Inkas, malerische historische Ecken und BesucherInnen aus aller Welt.

10426099 **Michael Bayr** **€ 8,00**
07. Okt / Mo 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

VHS FernwehKARTE

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

Peru, Bolivien & Bogotá 2018 – Teil 2

Bevor wir Cusco in Richtung Valle Sagrado verlassen, besuchen wir noch den authentischen Mercado San Pedro.
Inkaruinen, kunstvoll angelegte Terrassen in Kombination mit Hochlanddörfern und farbenfrohen Märkten erstrecken sich entlang des Flusses Urubamba. In dieser Umgebung erhebt sich imposant die Ruinenstadt Machu Picchu. Freundliche Stimmung erleben wir später auf den Inseln im blauen ,,Andenmeer''. Am Landweg überqueren wir die quirlige Grenze nach Bolivien und kommen über El Alto (4100 m) nach La Paz. Ein markanter Temperaturunterschied erwartet uns dann im bolivianischem Tiefland (Madidi Nationalpark). Ein weiteres Ziel ist die schwüle Pampas, wo bei Bootsfahrten am Rio Yacuma viele Tiere in Ufernähe beobachtet werden. Ein Zwischenstop in Bogotá beendet unsere 4 wöchige Reise.

10426100 **Michael Bayr** **€ 8,00**
21. Okt / Mo 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Schottlands Whiskyinsel Islay
Vortrag und Degustation

40 km lang, 23 km breit, 4.000 EinwohnerInnen und 8 Whisky Destillerien – so präsentiert sich die Insel Islay, die südlichste Insel der Inneren Hebriden vor der Westküste Schottlands. Für WhiskygenießerInnen des torfigen Single Malts gilt sie mitunter auch gerne als der Mittelpunkt der Welt. Lassen Sie sich mittels Multimedia Genussvortrag in die Welt des Aqua Vitae entführen und entdecken Sie, dass Islay neben dem Wasser des Lebens noch vieles mehr zu bieten hat!
Um in die Welt des Islay Whiskys richtig einzutauchen, erfahren Sie viel Wissenswertes und Informatives über diese edlen Tropfen. Wir werden auch mehrere Proben verkosten und bewerten. Dafür ist ein Unkostenbeitrag von € 15,- vorgesehen.

10432009 **Mag. (FH) Nicolas Pacher** **€ 12,00**
15. Nov / Fr 17:00–20:00 3 UE / 1 × / 6–15 TN

Neuseeland – Am anderen Ende der Welt

Neuseeland besteht aus rund 700 kleineren Inseln und zwei Hauptinseln, der Nord- und der Südinsel. Diese beiden Inseln weisen ein gänzlich unterschiedliches Erscheinungsbild auf. Regenwald, Fjorde, Gletscher und bis 3700 m hohe Berge beherrschen das Landschaftsbild der Südinsel. Im Norden wechseln kochende Geysire und heiße Quelltümpel in vielen Farben mit endlosen Schafweiden, Obst-, Wein- und Kiwi-Plantagen. Nahe den Thermalgebieten befinden sich die Ansiedlungen der Maori, die mit rund 12 % auch heute noch eine bedeutende Bevölkerungsgruppe darstellen. Sie sind die Nachkommen eines einst den ganzen polynesischen Raum beherrschenden Kulturvolkes.

10431970 **Wolfgang Lirsch** **€ 6,00**
2. Dez / Mo 18:30–20:00 1,5 UE / 1 × / 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 Blumenpracht erleben die Besucherinnen und Besucher beim alljährlichen Blumenfest.

10431974 **Wolfgang Lirsch** **€ 6,00**
16.Dez / Mo 18:30-20:00 1,5 UE / 1 × / 1–25 TN

MAG. REINHARD WITTMANN
ÖFFENTLICHER NOTAR
EINGETRAGENER MEDIATOR
Karree Breitensee
Hütteldorfer Straße 112, A-1140 Wien
Parkgarage im Haus
Öffentlich erreichbar mit U3, 10, 49 – Station Hütteldorfer Straße
Tel.: +43 1 984 65 00 | office@notar-wittmann.at | www.notar-wittmann.at
Beglaubigung
Erbenvertretung
Familienrecht
Grundbuch
Immobilien
Rechtsberatung
Schenkung
Testament & Erbrecht
Treuhandschaft
Unternehmer & Gründer / Firmenbuch
Vorsorgevollmacht

Gedenken an die Opfer

Vortragende, Funktionäre und Funktionärinnen der Wiener Volkshochschulen

Josef August Lux 1871–1947

Kunsthistoriker, Schriftsteller; geboren am 8.4.1871. Hielt von 1907 bis 1911 Lichtbildvorträge in der Wiener Urania zu bauhistorischen Themen und organisierte dort zwischen 1923 und 1935 Dichterabende. Mit dem ersten „Prominententransport" wurde er nach Dachau verbracht und im Juli 1938 mit der Auflage eines Schreibverbots freigelassen.

Repertoire-Vortrag: Das künstlerische Stadtbild Wiens
mit Lichtbildern und Kinematogrammen

WS 1908/09, Urania Wien, Kleiner Vortragssaal

Repertoire-Vortrag: Dalmatien, das Land der Vergangenheit und der Zukunft
mit Lichtbildern

SS 1910/11, Urania Wien, Kleiner Vortragssaal

Dipl.-Kaufmann Oswald Markus 1903–1942

Geboren am 26.10.1903; leitete zwischen 1933 und 1938 insgesamt 16 Kurse für Buchhaltung und Handelskunde in der Zweigstelle Simmering der Volkshochschule Ottakring. Nach seiner Deportation am 9.4.1942 nach Izbica (möglicher Zielort Majdanek) verlieren sich seine Spuren.

Vortrag: Was sollen der Kleinkaufmann und der Gewerbetreibende von der Buchhaltung wissen?

WS 1934/35, Volksheim Ottakring, Zweigstelle Simmering, Saal VII

Kurs: Buchhaltung und Handelskorrespondenz, Handelskunde

SS 1937/38, Volksheim Ottakring, Zweigstelle Simmering

Attilio (auch: Salomon Attilio) Mordo 1896–1944

Schauspieler und Regisseur; geboren am 1.1.1896. War im Kursjahr 1932/33 in der Wiener Urania Mitwirkender an mehreren Kinderaufführungen. Nach seiner Emigration nach Griechenland wurde er in Athen aufgegriffen, inhaftiert und schließlich nach Auschwitz und Flossenbürg überstellt, wo er am 19.12.1944 ermordet wurde.

Veranstaltung:
Feier 10 Jahre Zweigstelle Simmering:
„Wien" (von Karl Ziak), **Festprolog** (von Alfons Petzold)

WS 1932/33, Volksheim Ottakring, Zweigstelle Simmering, Simmeringer Brauhaus, Großer Saal

Veranstaltung: „Struwelpeter"
gemeinsam mit anderen Mitwirkenden

SS 1933/34, Urania Wien, Großer Vortragssaal

Paul Morgan (Pseudonym für Georg Paul Morgenstern) 1886–1938

Schauspieler und Schriftsteller; geboren am 1.10.1886. Hielt Gastbeiträge an der Volkshochschule Ottakring. Im Mai 1938 wurde er nach Dachau deportiert, am 23.9.1938 nach Buchenwald überstellt und dort am 10.12.1938 ermordet.

Kunsthistorische Fachgruppe: Vortragsakademie
gemeinsam mit Elsa Heller und Dr. Rob Weil

1910/1911, Volksheim Ottakring, Stammhaus Koflerpark 7

Veranstaltung: Lustiger Faschingsabend
gemeinsam mit anderen Mitwirkenden

SS 1935/36, Volksheim Ottakring, Stammhaus Koflerpark 7

Prof. Dr. phil. Alfred Nathansky 1874–1942

Mittelschullehrer für Deutsch, Latein und Griechisch; geboren am 18.3.1874. Zwischen 1920 und 1938 hielt er insgesamt 85 Vorträge an der Volkshochschule Ottakring. Unmittelbar nach seiner Deportation nach Maly Trostinec wurde er am 11.5.1942 ermordet.

Kurs:
Goethes „Faust", Lektüre und Erklärungen

WS 1922/23, Volksheim Ottakring, Stammhaus Koflerpark 7

Kurs:
Hebbels und Wagners Nibelungendichtungen

WS 1925/26, Volksheim Ottakring, Stammhaus Koflerpark 7

Kurs:
Henrik Ibsen. Zum 100. Geburtstag (Folge 2) – Ibsen und das Theater

SS 1927/28, Urania Wien, Klubsaal

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**

VHS Hietzing
Österreichisches Volkshochschularchiv
DOW Dokumentationsarchiv des österreichischen Widerstandes
13 Bildung·Jugend Wir bewegen Wien.
Wien Kultur
Stadt Wien

WIRTSCHAFT | MANAGEMENT

FÜHREN & LEITEN

Ich werde Chef/Chefin!

NEU AK WIEN Klein GRUPPE

Die neue Rolle als Führungskraft fordert grundlegendes Wissen, aber auch das nötige „Fingerspitzengefühl". Wie verhält man sich zu den bisherigen KollegInnen und was darf man nicht tun. Wie plant man den Erfolg und wie verhält man sich bei Misserfolg. Anhand von Fallbeispielen und Gruppenarbeiten wird das Wissen direkt vermittelt und kann sofort in die Praxis umgesetzt werden. Im Seminar wird auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen und Raum für Diskussion geboten. Das Seminar für neue Führungskräfte informiert über die grundlegend notwendigen Wissensgebiete.

Seminarinhalt:

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

Methoden: Vortrag mit Beteiligung der KursteilnehmerInnen und Gruppenarbeiten

10428977	**Ing. Heinz Ebenstein, MBA**	**€ 115,20**
30. Nov / Sa 09:00–17:00		8 UE / 1 × / 4–5 TN

EIGENE EFFIZIENZ STEIGERN

Konfliktbearbeitung
Das richtige Verhalten in beruflichen Konflikten

NEU AK WIEN

In diesem Seminar erfahren Sie, was ein Konflikt ist, wie Konflikte entstehen, welche Arten von Konflikten es gibt und wie wir mit ihnen umgehen können. Sie erhalten einen Einblick in die Konflikttheorie, reflektieren in praktischen Übungen das eigene Konfliktverhalten und können festgefahrene Muster erkennen. Ziel des Seminars ist ein bewussterer Umgang mit Konflikten und eine Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Konfliktfall.

10428536	**Reinhard Babinsky, MSc**	**€ 57,60**
29. Nov / Fr 14:00–20:00		6 UE / 1 × / 6–15 TN

Scanne mich!

Sketchnoting für AnfängerInnen
Visuelle Notizen erstellen – Vom 1. Strich zum eigenen Sketchnote

AK WIEN

Mit Sketchnotes bleiben Inhalte besser und länger im Gedächtnis und komplexe Themen können vereinfacht dargestellt werden. Sie eignen sich für alles: vom Business-Meeting über Elternabend bis hin zum Kochrezept. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundelemente der visuellen Sprache kennen und wie Sie daraus Ihre eigene Symbol-Bibliothek aufbauen. Sie lernen Gesichter und Figuren sowie auch Emotionen mit einfachen Strichen darzustellen. Sie erfahren Wissenswertes über Struktur und Aufbau, erhalten eine Einführung in die Typographie und arbeiten mit Übungsbeispielen. **Wichtig:** Es ist KEIN Talent oder Vorwissen notwendig. Gerne auch eigene Ideen mitbringen. Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

10427774	**Mag.ª Erika Lang**	**€ 96,00**
18.–19. Okt / Fr 16:00–20:00, Sa 10:00–16:00		10 UE / 2 × / 6–15 TN

Storytelling – überzeugend kommunizieren mit richtig guten Geschichten

Wie vermitteln Sie am besten, was Sie sagen wollen? Sie erzählen eine Geschichte! Mit Ihrer Geschichte emotionalisieren Sie, geben Sie zu denken und reißen Ihre ZuhörerInnen mit. Mit kraftvollen Bildern, die Ihre Geschichte in den Köpfen der anderen erzeugt, sind Sie imstande, ein Feuer der Begeisterung und Zustimmung zu entfachen. Um authentisch zu erzählen, brauchen Sie einen authentischen Zugang zur eigenen Sprache und zur eigenen Bildwelt. In diesem Workshop erlernen Sie wichtige Methoden des Geschichtenerzählens und Sie finden neue Zugänge zu Ihrer Kreativität.

10428062 **Die Sprachküche e. U** **€ 115,20**
15.–16. Nov / Fr 16:00–20:00, Sa 09:00–17:00 12 UE / 2 × / 6–15 TN

Zeitmanangement

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Alltag optimal zu organisieren und effektiver zu arbeiten. Sie lernen neue Wege im Selbst- und Zeitmanagement kennen, erfahren, wie Sie mit Zeitfressern umgehen und wie Sie persönliche Ziele sowie Prioritäten optimal setzen.

Inhalte:

- Zeitmanagement im Überblick
- Erkennen von und Umgang mit Zeitdieben
- Prioritätensetzung und Nein sagen
- Persönliche Ziele kreativ planen und verfolgen
- Mentale Stärke durch Mentaltraining
- Spielerische Körperübungen für Mikropausen

10428234 **Ingeborg Lösch** **€ 115,20**
10.–11. Jan / Fr 16:00–20:00, Sa 09:00–17:00 12 UE / 2 × / 6–15 TN

GENDER- & DIVERSITÄTSMANAGEMENT

Managing Diversity – Grundlagen Ein Diversitätstraining nach den Kriterien des AMS

Nach dem Kurs sind Sie mit den Grundlagen und den zentralen Themen von Managing Diversity vertraut und können diese im Alltag anwenden. Damit können Sie die Vielfalt im beruflichen wie im privaten Umfeld nutzen, „Störfaktoren" zu Potenzialen machen sowie kreative Impulse und neue Gestaltungsspielräume zulassen. Zahlreiche 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.

10430416 **Anja Benning** **€ 153,60**
13.–14. Dez / Fr, Sa 09:30–17:30 16 UE / 2 × / 6–15 TN

Gender & Gender Mainstreaming Grundlagen Ein Gendertraining nach den Kriterien des AMS

In diesem Seminar wird eine Einführung in Gender und Gender Mainstreaming geboten und methodisch vielfältig sowohl mittels Theorieinput wie auch praktischen Übungen eine Auseinandersetzung mit dem Themenfeld ermöglicht. Ziel ist, die eigene Genderkompetenz zu vertiefen und im eigenen Arbeitsfeld einsetzen zu können.

10430415 **Anja Benning** **€ 57,60**
25. Jan / Sa 10:00–16:00 6 UE / 1 × / 6–15 TN

LEITBILD DER WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Wir verwirklichen unsere Vision...

Wir treten für eine offene und sozial gerechte Gesellschaft ein – es muss Bildungschancen für alle Menschen geben, durch die sie ihre Potenziale voll entfalten und aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Wir leisten einen wichtigen Beitrag für die Lebensqualität und das Zusammenleben aller Menschen in Wien und treten gegen Diskriminierung und Ausgrenzung auf.

...auf der Basis unserer Erfahrung

Wir sind stolz auf eine mehr als 130-jährige Tradition der Wiener Volksbildung. Von Beginn an setzt sich die Volksbildungsbewegung für einen demokratischen Zugang zu Wissen und Bildung ein. Wir sind ein wichtiger Bestandteil der Stadt Wien, ihrer Geschichte, Kultur und Bildungslandschaft.

...durch Vielfalt und Vernetzung

Unsere Teilnehmenden, Unterrichtenden und Mitarbeitenden sind in ihrer sozialen und kulturellen Vielfalt das Fundament unserer Bildungsarbeit. Durch unsere Vernetzung, unsere Bandbreite an Einrichtungen und Angeboten und unsere starke Präsenz in den Bezirken können wir auf Bedürfnisse rasch und qualifiziert eingehen.

...durch gelingendes Miteinander

Wir verstehen Lernen als persönlichen aber auch gesellschaftlichen Prozess. In diesem Sinne leisten wir einen Beitrag zur Selbstbestimmungsfähigkeit der TeilnehmerInnen. Das egalitäre Miteinander der Beteiligten führt zu einem Gelingen von Lernen, Beratung und Dienstleistung.

...in einem zukunftsweisenden Unternehmen.

Wir orientieren uns am aktuellen Stand wissenschaftlicher Diskurse, setzen pädagogische und didaktische Standards und bieten Beratung an, die Handlungsoptionen erweitert und Umsetzungswege erschließt. Wir optimieren kontinuierlich unsere Arbeitsweise durch Reflexion und konstruktiven Umgang mit Anregungen und Kritik.

COMPUTER | INTERNET | MULTIMEDIA

Videos erstellen und bearbeiten mit dem Smartphone (Android)

Die beste Kamera ist die, die man dabei hat!

Smartphones sind unsere ständigen Begleiter und haben gleichzeitig immer bessere Videoaufnahme- und Videoschnittfunktionen. In diesem Kurs lernen Sie mit einfachen Schritten Videos zu schneiden, Übergänge zu konstruieren und das Video mit Musik zu unterlegen. Die Mitnahme Ihres eigenen Smartphones (Android) ist erforderlich. Voraussetzung ist, dass Ihr Handy videotauglich ist.

10431988	**Christian Lahner**	**€ 86,40**
8.–15. Nov / Fr 15:30–18:30		6 UE / 2 × / 4–5 TN

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

Kurse für MacOS:

- Kunst VHS

Grundkurse:

- VHS Simmering
- VHS Hietzing
- VHS Donaustadt

Grund- und Aufbaukurse sowie weiterführende Spezialangebote:

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

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

Navigation am Handy (Android)

Was können google maps und quando?

Sie möchten wissen, wann die nächste U-Bahn fährt oder wie Sie auf dem schnellsten Weg an einen bestimmten Ort kommen? Mit diesen beiden Handy-Apps sparen Sie sich teure Navigationssysteme. In diesem Workshop erfahren Sie u. a., wie Sie eine Route kreieren, Störungen lokalisieren und Fahrpläne abrufen können und erhalten einen generellen Einblick über die verschiedenen Menü-Funktionen.

10431872	**Christian Lahner**	**€ 43,20**
19. Nov / Di 09:00–12:00		3 UE / 1 × / 4–5 TN

WhatsApp (Android)

WhatsApp ist eine kostenlose Handy-App, die es ermöglicht, einfach und unkompliziert Fotos, Dateien und Videos an Familie und Freunde oder aber auch in einer Gruppe zu verschicken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese App herunterladen und bedienen können.

10431865	**Christian Lahner**	**€ 43,20**
1. Okt / Di 09:00–12:00		3 UE / 1 × / 4–5 TN
10431870	**Christian Lahner**	**€ 43,20**
10. Dez / Di 09:00–12:00		3 UE / 1 × / 4–5 TN

Smartphone & Tablet Grundkurs für Generation 60+ (Android)

10431853	**Christian Lahner**	**€ 86,40**
8.–10. Okt / Di, Do 09:00–12:00		6 UE / 2 × / 4–5 TN
10431854	**Christian Lahner**	**€ 86,40**
26.–28. Nov / Di, Do 09:00–12:00		6 UE / 2 × / 4–5 TN
10431855	**Christian Lahner**	**€ 86,40**
14.–16. Jan / Di, Do 09:00–12:00		6 UE / 2 × / 4–5 TN

Smartphone & Tablet Aufbaukurs für Generation 60+ (Android)

10431859	**Christian Lahner**	**€ 86,40**
3.–5. Dez / Di, Do 09:00–12:00		6 UE / 2 × / 4–5 TN

NATURWISSENSCHAFTEN | TECHNIK

Hundebiss – nein danke!
Wie schütze ich mein Kind?

In diesem Vortrag erahren Sie, wie Hunde kommunizieren, wenn sie sich unwohl fühlen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Kindern den richtigen Umgang mit Hunden beibringen können, damit erst gar keine Gefahrensituation entsteht. Ebenso lernen Sie die Anwendung deeskalierender Verhaltensweisen kennen, sollten fremde Hunde zu einer potentialen Gefahr werden.

10435541 **Carmen Vavra** **€ 8,00**
4. Dez / Mi 18:30–20:30 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Haltbarmachung von Lebensmitteln

Sie möchten keine Lebensmittel verschwenden und Ihr Gefrierfach ist einfach zu klein? Es gibt vielfältige Methoden, fertige und halbfertige Gerichte anderweitig haltbar zu machen, ganz ohne Gefrierschrank. In diesem Vortrag erfahren Sie Basistipps & Kniffe, wie Sie Ihre eigenen Lieblingsgerichte konservieren können.

10435333 **Ute Harbacek** **€ 8,00**
22. Okt / Di 19:00–21:00 2 UE / 1 × / 1–25 TN

Das ABC der Kräuter
Achtsame Nutzung von heimischen Pflanzen

Es gibt eine Vielzahl an heimischen Wildkräutern, die besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie anderen wertvollen Inhaltsstoffen sind. Oft nimmt man sie jedoch gar nicht wahr oder weiß nicht, um ihre besonderen Fähigkeiten Bescheid. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Wildkräuter bei uns zu finden sind und was man mit ihnen machen kann.

10435340 **Libuša Kanov/Eva Eckenhofer** **€ 8,00**
19. Nov / Di 19:00–21:00 2 UE / 1 × / 1–25 TN

RAK – Restmüll & Altstoffe im Kreislauf
in Kooperation mit der MA 48 – Abfallwirtschaft

RAK – Restmüll und Altstoffe im Kreislauf: Wie wird der Abfall richtig entsorgt? Was passiert mit den getrennt gesammelten Altstoffen und dem Restmüll? In diesem Vortrag wird die Sinnhaftigkeit der Mülltrennung erörtert, aufgelockert durch Bilder und kurze Filme.

10434643 **Mag. Karl Hartmann** **Kostenlos**
27. Nov / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 × / 1–25 TN

DIE UMWELT BERATUNG

Ihre erste Adresse in Umweltfragen!

Abfall • Ressourcenschonung • Bauen und Wohnen • Stadtökologie
Ernährung • Gärtnern • Textilien • Energieberatung • Chemie und Reinigung

Wir beraten sie gerne!

www.umweltberatung.at 01 803 32 32

KINDER | ELTERN

ADHS – wie helfe ich meinem Kind?
Elterninformation

Man kann sich gut vorstellen, wie schwierig sich der Alltag für sie gestaltet und wie sehr sie auf Verständnis, Ermutigung, und Geduld ihres Umfeldes angewiesen sind. Kein Grund zum Verzweifeln: Bei entsprechender Unterstützung können sie nicht nur ihre Defizite überwinden, sondern auch ihre besonderen Stärken entfalten.
Dieser Vortrag beantwortet folgende Fragen:

- Was ist ADS /ADHS?
- Wie entsteht ADS /ADHS?
- Welche Therapien werden angeboten?
- Welche Hilfe können Eltern ihren Kindern geben?
- Wo finden betroffene Eltern Unterstützung?

Im Anschluss ist ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion.

10426779 **Mag.ª D. Kerschbaumer-de Valon** **€ 12,00**
27. Jan / Mo 18:00–21:00 3 UE / 1 × / 1–25 TN

Kinder & Spiel
So unterstützen Sie Ihr Kind spielend beim Groß werden

Spielen ist wesentlich, um gefestigt und selbstbewusst erwachsen zu werden. Kinder lernen, experimentieren, interagieren und entwickeln sich beim Spielen. Sie verlieren sich im Spiel und finden sich dabei selbst. Was können Eltern tun, um Ihre Kinder dabei zu unterstützen? Welche Spielvarianten regen an, helfen bei Konfliktbewältigung? Was funktioniert allein, was in Gruppen, was am besten mit Eltern? Welche Spiele passen für mein(e) Kind(er) oder Enkelkinder? Jakob Scholz zeigt, wie man Kinder beim schönsten kindlichen Zeitvertreib begleitet.

10428441 **Jakob Scholz** **€ 12,00**
14. Nov / Do 18:00–21:00 3 UE / 1 × / 1–25 TN

Kostenlose Führung im Rapid-Stadion für Kinder

NEU

Bei dieser Führung kannst du einen besonderen Blick hinter die Kulissen des SK Rapid werfen. Du bist dort, wo sich sonst nur Spieler und Funktionäre des Rekordmeisters aufhalten. So kannst du zum Beispiel auf der Trainerbank Platz nehmen! Dabei lernst du aber auch einiges über die Geschichte Rapids und bekommst einen wunderbaren Einblick in die Welt des Fußballs!

10425985 **Kostenlos**
18. Okt / Fr 15:00–16:00 1 UE / 1 × / 1–25 TN
Allianz Stadion, 14. Gerhard-Hanappi-Platz 1

Elterncoaching: Konflikte bewältigen

Das Elternsein treibt einen manchmal an die eigenen Grenzen. Sie lernen an diesem Abend einige einfache Werkzeuge kennen, um den Blick auf Lösungen zu richten, anstatt sich von Konflikten die Energie rauben zu lassen. Der Bildungswissenschaftler, ausgebildete Coach und Vater, Stefan Tacha, sucht gemeinsam mit Ihnen nach Wegen aus der Konfliktzone.

10441553 **Stefan Tacha** **€ 8,00**
21. Jan / Di 18:30–20:30 2 UE / 1 x / 1–25 TN

Sprachen

In diesen Kursen 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!

Deutsch für Kinder (4–6 Jahre)

10427616 **Dr.in Gabriele Matzinger** **€ 66,00**
26. Sep–16. Jan / Do 15:30–16:30 15 UE / 15 × / 6–10 TN

10431706 **Hristina Lazarova** **€ 70,40**
5. Okt–30. Nov / Sa 14:00–16:00 16 UE / 8 × / 6–10 TN

Deutsch für Kinder 1.+2. Klasse VS

10427619 **Dr.in Gabriele Matzinger** **€ 66,00**
26. Sep–16. Jan / Do 16:30–17:30 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Englisch für Kinder (4–6 Jahre)

Hier lernen Ihre Kinder spielerisch den Umgang mit der englischen Sprache. Lustige Lieder und spannende Spiele bereiten den Kindern Freude an der Sprache, die so leicht erlernt wird.

10430360 **€ 86,40**
2. Okt–18. Dez / Mi 15:30–16:30 12 UE / 12 × / 6–10 TN

Englisch für Kinder (7–10 Jahre)

10430361 **€ 86,40**
2. Okt–18. Dez / Mi 16:30–17:30 12 UE / 12 × / 6–10 TN

GEBURTSVORBEREITUNG (28.–36. SSW)

mit Partner oder GeburtsbegleiterInnen

Gemeinsam setzen wir uns mit dem Geschehen in der Schwangerschaft und Geburt auseinander und besprechen die erste Zeit mit einem Baby.

- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Ablauf der Geburt
- Atmung und Umgang mit Schmerzen
- Wochenbett und Stillen

Dabei sollen theoretisches Wissen, viele praktische Übungen und Austausch untereinander Mut und Vertrauen schenken, um entspannt in diesen neuen Lebensabschnitt zu gehen.
Bitte Decke und Polster mitbringen!
Bitte paarweise anmelden – Gebühr p. Person.

10428478 **Bakk. (Fh) Theresa Schmidl** **€ 52,00 (p. Person)**
29.–30. Nov / Fr 17:00–21:00, Sa 9:00–13:00 8 UE / 2 × / 12–16 TN

Bewegung & Entwicklungsförderung

Yoga für Schwangere

Dieser Kurs bietet werdenden Müttern die Möglichkeit, sich mit Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga auf die Anforderungen der bevorstehenden Geburt einzustimmen. 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.

10423468 **Bohdana Kabacinski** **€ 45,50**
25. Sep–6. Nov / Mi 09:00–10:00 7 UE / 7 × / 6–10 TN

10423471 **Bohdana Kabacinski** **€ 45,50**
27. Nov–22. Jan / Mi 09:00–10:00 7 UE / 7 × / 6–10 TN

Yoga für Mütter/Väter mit Baby

Dieser Kurs bietet Müttern/Vätern die Möglichkeit, ihre Babys (bis etwa 20 Monate) dabei zu haben und mit einzubeziehen, während sie etwas für sich selbst tun. Die einfachen Yoga-Übungen orientieren sich an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen. Und natürlich kommt zwischen Üben und Entspannen auch der gegenseitige Austausch nicht zu kurz. Keine Vorkenntnisse notwendig!

10423474 **Bohdana Kabacinski** **€ 68,30**
25. Sep–6. Nov / Mi 10:00–11:30 10,5 UE / 7 × / 6–10 TN

10423477 **Bohdana Kabacinski** **€ 68,30**
27. Nov–22. Jan / Mi 10:00–11:30 10,5 UE / 7 × / 6–10 TN

Yoga für Kinder (8–12 Jahre)

NEU

Kindgerechte Yogaübungen für mehr Kraft und Ausgeglichenheit

In der Ruhe liegt die Kraft – Hektik, Angst und Unruhe sind uncool! Kindgerechte Yogaübungen helfen Spannungen abzubauen und Kraft zu tanken, sie verbessern das Gleichgewichtsvermögen, stärken das Immunsystem und bringen Entspannung. Kinderyoga heißt Bewegung, aber auch Ruhe und Konzentration!

10429071 **Ulrike Prügger** **€ 6,50**
17. Sep / Di 17:00–18:00 1 UE / 1 × / 6–10 TN

10429068 **Ulrike Prügger** **€ 39,00**
24. Sep–29. Okt / Di 17:00–18:00 6 UE / 6 × / 6–10 TN

Yoga für Familien (Kinder ab 6 Jahren)

Bei diesem Kurs sind Kinder (ab 6 Jahren) gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson herzlich willkommen! Yoga ist ein indisches Übungssystem und eignet sich hervorragend zum Stressabbau, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Gemeinsam mit Ihrem Kind erlernen Sie verschiedene Atem-, Körper- und Entspannungsübungen, die von allen Altersgruppen durchgeführt werden können.

10423466 **Bohdana Kabacinski** **€ 97,50 (p. Person)**
28. Sep–25. Jan / Sa 11:00–12:00 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Yogalates für Eltern mit dem Baby

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.

10426022 **Stani Pitschiller** **€ 78,00**
3. Okt–19. Dez / Do 11:00–12:00 12 UE / 12 × / 6–10 TN

Mother & Baby Workout
Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft

Ein Schwangerschafts-Rückbildungskurs der besonderen Art. Die „alte“ Figur zurück, aber bitte mit Vorsicht! Nur durch richtig gewählte Übungen können Sie den Beckenboden wieder kräftigen und den gesamten Körper wieder in Form bringen. Ein Workout, das garantiert Abwechslung und Spannung verspricht. Babys können zur Stunde mitgebracht werden.

bis 8 Monate

10422812	**Elfriede Rodlmayr**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 12:30–13:30		15 UE / 15 × / 6–10 TN

ab 8 Monate

10422809	**Elfriede Rodlmayr**	**€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 13:30–14:30		15 UE / 15 × / 6–10 TN

Aquafitness für Schwangere

Diese besonders schonende Bewegungsform für Schwangere wird im brusthohen Wasser ausgeführt und hält Beweglichkeit sowie Leistungsfähigkeit aufrecht. Der hydrostatische Druck des Wassers verstärkt den positiven Trainingseffekt und wirkt sich günstig auf die Blutgefäße aus. Die Massagewirkung regt die Durchblutung von Muskeln, Haut und Bindegewebe an und strafft das Gewebe.

Wassertemperatur: 28 Grad

10428578	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
24. Sep–05. Nov / Di 14:00–15:00		7 UE / 7 × / 6–12 TN
10428579	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
19. Nov–14. Jan / Di 14:00–15:00		7 UE / 7 × / 6–12 TN

VHS Penzing | Holmes Place, 14., Hütteldorfer Straße 130a

Aquafitness mit dem Baby (3–12 Monate)

Diese besonders schonende Bewegungsform wird im brusthohen Wasser ausgeführt und ermöglicht ein sanftes Training des ganzen Körpers. Gemeinsam schweben Mama und Baby durchs Wasser, dessen hydrostatischer Druck den positiven Trainingseffekt verstärkt. Die Massagewirkung regt die Durchblutung von Muskeln, Haut und Bindegewebe an, alle Sinne werden angeregt und die Mama-Baby-Bindung wird gestärkt. Am Ende der Stunde sind Sie und Ihr Baby angenehm entspannt.

Wassertemperatur: 28 Grad

10428581	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
27. Sep–15. Nov / Fr 13:00–14:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN
10428582	**Mag. Tarik Samman**	**€ 50,50**
29. Nov–24. Jan / Fr 13:00–14:00		7 UE / 7 × / 6–10 TN

VHS Penzing | Holmes Place, 14., Hütteldorfer Straße 130a

Babymassage
6 Wochen bis 9 Monate

Berührung schafft Nähe, Vertrauen und wohltuende Entspannung, die Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt und unterstützt einen guten Start ins Leben. Babymassage fördert die physische, psychische, emotionale und soziale Entwicklung des Babys. In entspannter Atmosphäre erhalten Sie einen Überblick über die geeigneten Massagetechniken (und die zu verwendenden Öle) und erlernen die Babymassage, um Beschwerden wie Koliken, Blähungen, Schlafprobleme u. a. zu lindern.

10430375	**Franziska Hofer**	**€ 26,00**
17. Okt–7. Nov / Do 09:30–10:30		4 UE / 4 × / 6–10 TN

Eltern-Kind-Turnen

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

8–15 Monate

10426016	**Stani Pitschiller**	**€ 69,60**
9. Okt–8. Jan / Mi 09:00–10:00		12 UE / 12 × / 12–16 TN

10–18 Monate

10426019	**Stani Pitschiller**	**€ 87,00**
26. Sep–16. Jan / Do 09:00–10:00		15 UE / 15 × / 12–16 TN

1,5–3 Jahre

10421766	**Brigitte Horner**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 14:00–15:00		15 UE / 15 × / 12–16 TN
10426018	**Stani Pitschiller**	**€ 87,00**
26. Sep–16. Jan / Do 10:00–11:00		15 UE / 15 × / 12–16 TN

2,5–4 Jahre

10421761	**Brigitte Horner**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 15:00–16:00		15 UE / 15 × / 12–16 TN
10421756	**Brigitte Horner**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 17:00–18:00		15 UE / 15 × / 12–36 TN

VHS Penzing | 14., Hochsatzengasse 22–24

3–5 Jahre

10431010	**Ernst Krispl**	**€ 69,60**
1. Okt–17. Dez / Di 16:00–17:00		12 UE / 12 × / 12–16 TN
10421748	**Brigitte Horner**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 16:00–17:00		15 UE / 15 × / 12–36 TN

VHS Penzing | 14., Hochsatzengasse 22–24

Selbstverteidigung für Kinder

Nach dem Workshop ist sich Ihr Kind der Tatsache bewusst, dass körperliche Gewalt auch ohne große Kraftausübung abzuwenden ist. Das Sicherheitsgefühl ist erhöht und es kennt Strategien zum Selbstschutz. Es kann damit körperliche Auseinandersetzungen vermeiden bzw. abwehren.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, es wird barfuß oder mit Matten- / Kampfsportschuhen trainiert!

6–10 Jahre

10430917	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 13,00**
27. Sep / Fr 15:00–17:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN
10430915	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 13,00**
23. Nov / Sa 11:00–13:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN

10–14 Jahre

10430909	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 13,00**
8. Nov / Fr 15:00–17:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen (10–14 Jahre)

Methode „drehungen“

Selbstsicherheit gewinnen und Strategien zum Selbstschutz – von Frauen für Mädchen.
Durch Stärkung der Tatkraft und des Selbstwertgefühls können wir mit Hilfe von Tipps und Tricks aus den Erfahrungen von Mädchen und Frauen Grenzüberschreitungen, Belästigungen und Gewalttätigkeiten bereits im Ansatz verhindern. Die Methode „drehungen“ nützt dabei das vorhandene Potenzial an Kraft und Geschicklichkeit und setzt die spezifischen Möglichkeiten des weiblichen Körpers bewusst ein. Dieses Know-how ist im Alltag erfolgreich einsetzbar und für alle Mädchen unabhängig von ihrer Kondition leicht erlernbar.
Für Mütter, Tanten, … besteht die Möglichkeit, parallel einen Selbstverteidigungs-Workshop zu besuchen (Kursnr. 10433722).
Bitte mitbringen: flache, rutschfeste Schuhe, bequeme Kleidung!

10433723	**Mag.ª Renate Wenda**	**€ 65,00**
11. Jan+18. Jan / Sa 13:00–18:00		10 UE / 2 × / 6–10 TN

Capoeira für Kinder (4–8 Jahre)

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 so von mehr Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen.

AnfängerInnen

10431299	**Stefan Michelfeit**	**€ 78,00**
25. Sep–11. Dez / Mi 16:30–17:30		12 UE / 12 × / 6–10 TN

Fortgeschrittene

10431297	**Stefan Michelfeit**	**€ 78,00**
25. Sep–11. Dez / Mi 15:30–16:30		12 UE / 12 × / 6–10 TN

Karate für Kinder (6–11 Jahre) NEU

Neben den körperlich-sportlichen Grundlagen wie allgemeine motorische Fähigkeiten, Koordination und Wahrnehmung werden auch Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und Selbstbehauptung, aber auch das Erkennen und Akzeptieren von Grenzen geschult.

- Vielseitigkeit der Bewegung
- Grundlagen von Techniken in Karate
- Koordinationsfähigkeit steigern
- Orientierung verbessern

10437992	**Julia Wintersperger**	**€ 97,50**
2. Okt–4. Dez / Mi 16:00–17:30		15 UE / 10 × / 6–15 TN
VHS Penzing | VS 14., Zennerstraße 1		

Turnen für Kinder (6–10 Jahre) NEU

Vielfältige Bewegungserfahrungen sind für die Entwicklung des Kindes wichtig und bereiten den Boden für Lust auf körperliche Aktivität im späteren Leben. In diesem Kurs können sich die Kinder austoben und jede Menge Spaß haben. Altersgerechte Bewegung, Turnen mit und ohne Geräten, Bewegungslandschaften und lustige Spiele lassen keine Langeweile aufkommen!

10434880		**€ 65,00**
9. Okt–11. Dez / Mi 16:30–17:30		10 UE / 10 × / 6–15 TN
VHS Penzing | 14., Lortzinggasse 2		

Bewegungs- und Ballspiele (6–10 Jahre)

Wir hüpfen, springen, rollen und drehen uns. Gemeinsam werden wir unser Koordinations- und Rhythmusgefühl mit Musik und verschiedenen Spielen stärken. Bewegung ist für Kinder unerlässlich und wichtig für die Entwicklung motorischer und kognitiver Fähigkeiten. Dazu werden wir verschiedene Ballspiele, Parkourlauf und rhythmisch-koordinative Übungen meistern, mit denen zusätzlich auch der natürliche Bewegungsdrang der Kinder gestillt wird. Bewegung, Spiel und vor allem viel Spaß erwartet uns.

10427525	**Sandra Fend**	**€ 65,00**
26. Sep–28. Nov / Do 17:00–18:00		10 UE / 10 × / 6–20 TN
VHS Penzing | 14.,VS Märzstraße 178		

TANZ

Eltern-Kind-Tanzwerkstatt (3–5 Jahre)

Eine bunte Mischung aus Kreistänzen, Tanz – und anderen Bewegungsspielen bietet Kindern und Eltern die Gelegenheit, gemeinsam neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Koordination und Rhythmusgefühl werden gefördert, während Groß und Klein gemeinsam die Freude am Bewegen und an der Musik genießen.

10431697	**Hristina Lazarova**	**€ 78,00**
30. Sep–16. Dez / Mo 16:00–17:00		12 UE / 12 × / 12–16 TN

Kreativer Tanz für Kinder (4–6 Jahre)

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

10431708 **Hristina Lazarova** **€ 65,00**
4. Okt–13. Dez / Fr 15:30–16:30 10 UE / 10 × / 6–10 TN

Zumba Kids® (7–12 Jahre)

ZUMBA® steht für Bewegung und Spaß zu abwechslungsreichen lateinamerikanischen Rhythmen.
Eine Kombination aus Aerobic und einfachen, kinderfreundlichen Tanzschritten kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

10431741 **Martina Stevkova** **€ 65,00**
9. Okt–11. Dez / Mi 16:00–17:00 10 UE / 10 × / 6–10 TN

Video-Clip-Dancing (8–12 Jahre)

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

Für Anfänger

10431698 **Hristina Lazarova** **€ 65,00**
4. Okt–13. Dez / Fr 16:30–17:30 10 UE / 10 × / 6–10 TN

Für Fortgeschrittene

10431699 **Hristina Lazarova** **€ 65,00**
4. Okt–13. Dez / Fr 17:30–18:30 10 UE / 10 × / 6–10 TN

Hip Hop, Street Jazz Dance (10–14 Jahre) NEU
Sei der Star in deinem eigenen Musikvideo!

Coole Choreographien zu aktuellen Hits – in diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Erlernen von Hip Hop Foundation und dem Erarbeiten cooler Choreographien. Wir wärmen uns mit Grooves und Isolationen auf, anschließend geht es an's Üben und Performen der Choreographie und als Ausklang wird zum Schluss noch gemütlich gestretcht. Wenn die Choreographie sitzt, werden wir außerdem ein Video drehen und du wirst der Star deines eigenen Musikvideos, das du selbstverständlich nach Hause mitnehmen kannst.

10437248 **Gabriela Matanovic** **€ 29,30**
16.–30. Nov / Sa 15:00–16:30 4,5 UE / 3× / 6–10 TN

Ballettvorbereitung für Kinder (4–6 Jahre)

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

10431739 **Martina Stevkova** **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 15:30–16:30 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Ballett für Kinder (6–8 Jahre)

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

10431738 **Martina Stevkova** **€ 97,50**
26. Sep–16. Jan / Do 16:30–17:30 15 UE / 15 × / 6–10 TN

Kunst, Kreativität und Handwerk

DRAHTSCHMUCK SELBER MACHEN FÜR JUNG & ALT (AB 8 JAHRE) NEU

Dieser Samstag Nachmittag steht ganz im Zeichen von Jung & Alt. Fertigen Sie unter fachlicher Anleitung Ihr eigenes Unikat, entweder für Sie selbst oder als Geschenk. Kinder ab 8 Jahren sind mit ihren (Groß-)Eltern gerne willkommen. Kostenlos für die erwachsene Begleitperson!
Die Materialkosten (max. € 12,00) sind im Kurspreis nicht inkludiert und werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

10435014 **Geggy Cuba-Cumplido, BA** **€ 21,60**
23. Nov / Sa 14:00–17:00 3 UE / 1 × / 6–8 TN

Trockenfilzen für Jung & Alt (ab 8 Jahre) NEU

Dieser Samstag Nachmittag steht ganz im Zeichen von Jung & Alt. Gemeinsam filzen wir Christbaumschmuck – Engerln, Sterne und worauf wir sonst noch Lust haben. Kinder ab 8 Jahren sind mit ihren (Groß-)Eltern gerne willkommen. Kostenlos für die erwachsene Begleitperson!
Die Materialkosten in Höhe von € 5,- werden direkt mit der Kursleiterin vor Ort verrechnet.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Schaumgummiunterlage und Filznadel

10435013 **Geggy Cuba-Cumplido, BA** **€ 21,60**
7. Dez / Sa 14:00–17:00 3 UE / 1 × / 6–8 TN

Mein Gesicht – Dein Gesicht وجهي و جهك NEU
Zeichenworkshop in arabischer Sprache

Die schnelle, einfache Umsetzung von Gesicht und Körper wird den Kindern in diesem Workshop spielend beigebracht. Durch die spezielle Technik des Künstlers in der Umsetzung von ausdrucksstarken Gesichtern werden auch die Grundlagen des Ausdrucks vermittelt.

Workshop in arabischer Sprache!

ورشة عمل تتضمن معلومات عن المدرسة التعبيرية والتعرف عليها
من خلال التقنية الخاصة التي اعمل عليها في
رسم الوجوه التعبيرية بالاضافة الى رسومات سريعة وبسيطة لتعليم
الاطفال كيفية رسم الوجه والجسم

10436450	**Ibrahim Barghoud**	**€ 27,60**
16. Nov / Sa 14:00–18:00		4 UE / 1× / 6–12 TN

Musik

Weiteren Instrumental-Einzelunterricht finden Sie auf Seite 28

Blockflöte für Kinder (6–10 Jahre) NEU

GRUPPENUNTERRICHT NUR FÜR ANFÄNGERINNEN

Beim gemeinsamen Spielen kann man viel lernen und dabei noch jede Menge Spaß haben!

10436800	**Constanze Höffinger**	**€ 132,80**
26. Sep–16. Jan / Do 15:00–16:00		7,5 UE / 15 x / 4–4 TN
VHS Penzing | 14., VS Linzer Straße 232		

Elementares Musizieren

Nach dem Kurs ist die Freude an der Musik von Eltern und Kindern geweckt. Ihr Kind hat musikalisches Neuland erforscht und kreative Zugänge zur Musik und zur Welt entdeckt, seine Sprachkompetenzen wurden gefördert. Sie selbst haben Ihre eigenen musikalischen Fähigkeiten (wieder-)entdeckt und entfaltet. Sie können die neuen Impulse und Anregungen für das gemeinsame Musikerleben zu Hause nützen.

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.

10–18 Monate

10431709	**Hristina Lazarova**	**€ 70,80**
30. Sep–16. Dez / Mo 10:00–11:00		12 UE / 12 × / 12–18 TN

1,5–3 Jahre

10431696	**Hristina Lazarova**	**€ 70,80**
30. Sep–16. Dez / Mo 15:00–16:00		12 UE / 12 × / 12–18 TN
10431659	**Lidia Sampson**	**€ 88,50**
24. Sep–14. Jan / Di 15:00–16:00		15 UE / 15 × / 12–18 TN
10431660	**Lidia Sampson**	**€ 88,50**
24. Sep–14. Jan / Di 16:00–17:00		15 UE / 15 × / 12–18 TN

Musikalische Frühförderung (4 und 5 Jahre)

Nach dem Kurs hat Ihr Kind seine eigenen musikalischen Fähigkeiten entdeckt und kennt unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten. Es kann sich mittels Singen, Tanzen, Spielen und Musizieren mit einfachen Instrumenten ausdrücken. Darüber hinaus verfügt es über grundlegendes musikalisches Wissen.

10431661	**Lidia Sampson**	**€ 59,00**
24. Sep–26. Nov / Di 17:00–18:00		10 UE / 10 × / 6–10 TN

Naturwissenschaften

Physiklabor für Kinder (8–11 Jahre) – Teil 1
Experimente zum Selbermachen

In diesem Workshop werden die Kinder die Gelegenheit haben, spielerisch selbst die Welt der Physik durch Experimente zu erforschen. Wir werden uns mit Feuer und Raketen beschäftigen, aber auch mit grundlegenden Begriffen wie Impuls, Kraft und Energie. Mit ganz alltäglichen Versuchsgegenständen wie Büroklammern, kleinen Autos oder Salz finden wir heraus, wo überall Physik in unserem täglichen Leben steckt.

10431188	**Ulrike Steiner**	**€ 13,00**
19. Okt / Sa 10:00–12:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN

Physiklabor für Kinder (8–11 Jahre) – Teil 2
Experimente zum Selbermachen

In diesem Kurs beschäftigen sich die Kinder mit der Frage, wieso manche Dinge schwimmen und andere wiederum nicht. Wieso schwimmt eine Büroklammer auf der Wasseroberfläche? Wie kann man in die Unendlichkeit sehen und wie wird Schall sichtbar? Antworten liefern Experimente, die die Kinder selbst durchführen können. Physiklabor für Kinder – Teil 1 ist keine Voraussetzung, um diesen Kurs besuchen zu können.

10431191	**Ulrike Steiner**	**€ 13,00**
14.Dez / Sa 10:00-12:00		2 UE / 1 × / 6–10 TN

PFLICHTSCHULABSCHLUSS gratis nachholen

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

Die Lehrgänge finden an sieben Volkshochschulen statt (VHS Polycollege Margareten // VHS Favoriten // VHS Meidling // VHS Ottakring // VHS Brigittenau // VHS Floridsdorf // VHS Rudolfsheim-Fünfhaus).

Angebote im Bereich Pflichtschulabschluss sind gefördert aus Mitteln der Stadt Wien und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

Die Teilnahme an den Pflichtschullehrgängen ist kostenlos!

Voraussetzungen für die Teilnahme an den Lehrgängen sind:

- Wohnsitz Wien
- Mindestalter 16 Jahre bei der ersten Teilprüfung
- Bereitschaft zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Unterricht
- Ausreichende Basisbildungskenntnisse

VHS Bildungstelefon
Tel: +43 1 893 00 83
E-Mail: info@vhs.at

Gefördert aus Mitteln des Landes Wien und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Initiative Erwachsenenbildung
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
13 BILDUNG·JUGEND WIR BEWEGEN WIEN.
StadtWien

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

VHS
13 BILDUNG·JUGEND WIR BEWEGEN WIEN. StadtWien
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

VHS VERANSTALTUNGS ZENTREN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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)

AK WIEN

AK Wien Bildungsgutschein und Digi-Bonus

Die AK Wien fördert Ihre Weiterbildung. Der Bildungsgutschein ist ein Startkapital für die persönliche Weiterbildung in der Höhe von **€ 120,–**. Für **Eltern in Karenz** gibt's noch **extra € 50,–** dazu.

Neu ab 2019: Der AK Digi-Bonus

Der Digi-Bonus ist eine Erweiterung des AK Wien Bildungsgutscheins - er wird um € 120,- aufgestockt für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich Digitalisierung. Der Digi-Bonus gilt für alle Kurse, die im Programm mit dem Zeichen „AK extra Digi Bonus" versehen sind. Den Digi-Bonus kann man mit dem traditionellen AK Bildungsgutschein kombinieren und bis zu € 240,- im Bereich Digitalisierung einlösen.

... für alle AK Wien-Mitglieder ...

Den Bildungsgutschein bzw. Digi-Bonus der AK Wien können alle Mitglieder der AK Wien anfordern. AK Wien Mitglied sind Sie, wenn Sie bei einem Wiener Unternehmen nicht selbstständig beschäftigt sind. Sie können ihn auch anfordern, wenn Sie gerade in Karenz oder auf Jobsuche sind. Auch Lehrlinge, geringfügig Beschäftigte und freie DienstnehmerInnen haben Anspruch auf den AK Wien Bildungsgutschein bzw. Digi-Bonus. Wenn Sie Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns unter unserer kostenlosen Servicenummer 0800/311 311 (Mo-Fr von 8.00 bis 15.45 Uhr).

... bestellen ...

Ganz einfach unter **http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein** oder beim AK Wien Servicetelefon **0800/311 311**

... und einlösen.

Ab sofort bis 31.12.2019 für die mit AK-Logo bzw. AK extra Digi-Bonus gekennzeichneten Kurse. Gleich für den gewünschten Kurs anmelden. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gutgeschrieben. Barablöse von Gutscheinen bzw. Rückerstattung von Teilbeträgen ist nicht möglich.

Einen Überblick über weitere finanzielle Förderungen können Sie sich unter **www.kursfoerderung.at** verschaffen.

Wir stärken Ihnen den Rücken ... fürs Weiterkommen im Beruf

Mit dem waff bekommen Sie die maßgeschneiderte Unterstützung für Ihre Weiterbildung:

NEU: Bis zu 5.000 Euro Förderung mit dem Digi-Winner
Sie planen eine berufliche Weiterbildung im digitalen Bereich? Mit dem Digi-Winner von waff und AK Wien können Sie jetzt bis zu 5.000 Euro Förderung bekommen!

Das Bildungskonto – bis zu 3.000 Euro für Ihre berufliche Weiterbildung
Mit dem Bildungskonto für alle unterstützen wir beschäftigte und arbeitsuchende WienerInnen. Es ist - je nach individueller Voraussetzung - mit 300 bis zu 3.000 Euro gefüllt.

Sie möchten einen Bildungsabschluss nachholen? Hier finden Sie Unterstützung
Sie möchten den Lehrabschluss nachholen? Die Berufsreifeprüfung machen? Oder die Meisterprüfung absolvieren ? Der waff begleitet und fördert Sie dabei mit bis zu 3.000 Euro.

Spezielle Unterstützung für Frauen und WiedereinsteigerInnen
Beim waff gibt es auch Unterstützung beim Wiedereinstieg vor, während und nach der Karenz bzw. für Frauen, die eine grundlegende berufliche Veränderung planen.

Unsere Anlaufstelle
Im waff Beratungszentrum für Beruf und Weiterbildung erhalten beschäftigte WienerInnen umfassende Informationen, professionelle Beratung und finanzielle Unterstützung für ihre berufliche Zukunft. Kostenlos und aus einer Hand!

Alle Informationen
Tel. 01 217 48 - 555
www.waff.at
www.weiterbildung.at

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!
Durch die Abgabe einer Kursanmeldung erklären Sie sich mit den AGB einverstanden.
Die Geschäftsführung

1. Anmeldung

1.1 Kurse können persönlich, per E-Mail, Fax oder über die Website (www.vhs.at) gebucht werden (im Folgenden kurz „**Buchung**“). Die Buchung ist in jedem Fall ein verbindlicher Vertragsabschluss und verpflichtet die buchende Person (im Folgenden kurz „TeilnehmerInnen“) zur Zahlung des Kursbeitrags.

1.2 Berechtigt zur Buchung sind Personen ab Vollendung des 14. Lebensjahrs. Sofern diese noch nicht volljährig sind, ist die schriftliche Zustimmung der gesetzlichen VertreterInnen vorzulegen. Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, aber noch nicht volljährig sind, bedürfen nicht der Zustimmung der gesetzlichen VertreterInnen, wenn (i) die Kursgebühren aus dem durch eigenen Erwerb erzielten Einkommen bestritten werden und (ii) keine Gefährdung der eigenen Lebensbedürfnisse vorliegt. Ein entsprechendes Einkommen ist auf Nachfrage nachzuweisen. Im Falle eines Ausbildungsvertrages müssen die gesetzlichen VertreterInnen jedenfalls zustimmen.

1.3 Für eine Buchung ist die korrekte Angabe von Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Geschlecht, Wohnadresse und Telefonnummer erforderlich. Für Buchungen über die Website ist darüber hinaus eine E-Mail-Adresse erforderlich. Allfällige Änderungen dieser Daten sind umgehend schriftlich an die VHS zu melden.

1.4 Verfügbare Kursplätze werden nach der Reihenfolge des Einlangens der Buchungen bei der VHS vergeben.

1.5 Buchungen können bis spätestens 7 (sieben) Tage vor Kursbeginn vorgenommen werden. Ausgenommen hiervon sind Kurse, für welche im Kursverzeichnis eine davon abweichende Anmeldefrist ausgewiesen wird.

1.6 Solange Zahlungsrückstände gegenüber der VHS bestehen, ist eine Buchung nicht möglich. Die VHS behält sich vor, Buchungen auch wegen Zahlungsrückständen in der Vergangenheit abzulehnen.

1.7 Die Inanspruchnahme von Ermäßigungen und/oder Förderungen ist unmittelbar bei der Buchung anzugeben. Informationen zu Ermäßigungen und Förderungen sind den aktuellen Informationsmedien der VHS zu entnehmen.

Einzelne Kurse und Veranstaltungen sehen bestimmte, im Kursverzeichnis ausgewiesene Teilnahmevoraussetzungen hinsichtlich Qualifikationen und Altersstufen vor. Mit Durchführung einer Buchung erklären die TeilnehmerInnen, dass sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen. Die VHS behält sich vor, TeilnehmerInnen von Kursen und Veranstaltungen auszuschließen, welche die Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllen.

2. Kursgebühren

2.1 Die Gebühren von Kursen und Veranstaltungen (im Folgenden kurz „**Kursgebühren**“) werden im Kursverzeichnis ausgewiesen. Festgehalten wird, dass die VHS keine Haftung für die Richtigkeit der darin ausgewiesenen Kursgebühren übernimmt und diese im Einzelfall auch abweichen können.

2.2 Sofern nicht anders angegeben, kann die Entrichtung der Kursgebühren in bar, mit Bankomat- oder Kreditkarte sowie per Onlinebanking vorgenommen werden. Der Zahlungseingang der Kursgebühr bei der VHS hat spätestens bis 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn zu erfolgen. Bei zeitgerechter persönlicher Buchung ist auch eine Entrichtung der Kursgebühren per Zahlschein möglich.

2.3 Kurse und Veranstaltungen sind gemäß § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994 von der Umsatzsteuer befreit, daher wird diese auf Rechnungen nicht ausgewiesen.

2.4 Der Nachweis über die Zahlung der Kursgebühr ist den MitarbeiterInnen der VHS auf Verlangen vorzuweisen.

2.5 Wurde eine Teilzahlung der Kursgebühren vereinbart, ist bei Zahlungsverzug der Gesamtbetrag sofort fällig.

2.6 Bei Zahlungsrückständen erfolgt eine zweimalige Mahnung und Aufforderung zur Zahlung der Rückstände durch die VHS. Für jede Mahnung werden Mahnspesen in Höhe von EUR 7,– in Rechnung gestellt. Werden offene Zahlungsrückstände nicht innerhalb der in der zweiten Mahnung festgelegten Frist beglichen, wird die Forderung zur Betreibung durch ein Inkassobüro weitergeleitet. Die damit in Zusammenhang entstehenden Kosten sind zur Gänze von den TeilnehmerInnen zu tragen.

3. Kursbedingungen

3.1 Eine Unterrichtseinheit (im Folgenden kurz „**UE**“) dauert 60 Minuten und besteht aus 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Eine halbe UE dauert 30 Minuten und besteht aus 25 Minuten Unterricht und 5 Minuten Pause.

3.2 Durch Verhinderung der KursleiterIn entfallene Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit an einem zusätzlichen Termin ohne zusätzliche Gebühr nachgeholt. Kann ein Ersatztermin nicht angeboten werden, werden die Kursgebühren aliquot im Verhältnis der entfallenden UE zu den gesamten UE zurückerstattet.

3.3 Die VHS behält sich vor, Kurse, bei welchen die angegebene Mindestanzahl an KursteilnehmerInnen nicht erreicht wird, abzusagen.

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

3.5 Die teilweise oder gänzliche Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt durch Überweisung auf ein von den TeilnehmerInnen bekannt zu gebendes Konto.

3.6 Lehrbücher, Skripten und sonstige Kursmaterialien sind, soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen von den jeweiligen TeilnehmerInnen gesondert erworben werden.

4. Stornierung

4.1 Die Stornierung einer Buchung kann nur schriftlich per Brief, Fax, E-Mail oder persönlich erfolgen. Eine persönliche Stornierung kann nur direkt bei der VHS von Montag bis Freitag während der regulären Öffnungszeiten erfolgen.

4.2 Bei Stornierung durch den Teilnehmer werden folgende Stornogebühren zur Zahlung fällig:

- Stornierungen bis 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn: kostenfrei
- Stornierungen ab 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn: 50 % der Kursgebühren
- Stornierungen ab 1 (einem) Werktag vor Kursbeginn: 100 % der Kursgebühren
- Fernbleiben ohne Stornierung: 100 % der Kursgebühren

4.3 Die unter Punkt 4.2 ausgewiesenen Stornogebühren werden auch dann zur Zahlung fällig, wenn die Kursgebühren noch nicht oder nur teilweise bezahlt wurden.

4.4 Wurden die Kursgebühren bereits von den TeilnehmerInnen bezahlt, wird die VHS die Stornogebühren von den Kursgebühren einbehalten und die Differenz auf ein von den KursteilnehmerInnen bekannt zu gebendes Konto überweisen.

4.5 Bei Änderung des Kursortes ist ein außerordentlicher Rücktritt nur möglich, wenn das Erscheinen am Kursort aufgrund der Wegzeiten nicht zumutbar ist.

4.6 Bei Änderung der Kursleitung (insbesondere bei Verhinderung) besteht kein außerordentliches Rücktrittsrecht der TeilnehmerInnen.

5. Widerrufsrecht im Fernabsatzverkehr

5.1 Widerrufsrecht:

TeilnehmerInnen haben das Recht, binnen 14 (vierzehn) Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, müssen die TeilnehmerInnen die VHS (Die Wiener Volkshochschulen GmbH, 1090 Wien, Lustkandlgasse 50, E-Mail: info@vhs.at, Fax: +43 1 891 74-300 000) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über den Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren.

TeilnehmerInnen können für den Widerruf das Muster-Widerrufsformular verwenden, welches jedoch nicht vorgeschrieben ist. Das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung kann auf unserer Webseite (www.vhs.at) elektronisch heruntergeladen werden. Wird von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht, und die Erklärung ordnungsgemäß übermittelt, so wird die VHS den TeilnehmerInnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, wenn die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.

5.2 Folgen des Widerrufs

Wenn der Vertrag widerrufen wird, wird die VHS den TeilnehmerInnen alle Zahlungen, die die VHS von diesen erhalten hat, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf des Vertrags bei der VHS eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS dasselbe Zahlungsmittel, das die TeilnehmerInnen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden den TeilnehmerInnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben die TeilnehmerInnen verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben diese einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem die VHS von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet wurde, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

6. Haftung

6.1 Sämtliche von der VHS in Publikationen und Internetseiten bereitgestellten Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die VHS übernimmt jedoch keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereit gestellten Informationen, soweit der VHS nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann.

6.2 Die VHS, deren Angestellte, AuftragnehmerInnen oder sonstige ErfüllungsgehilfInnen übernehmen in Fällen leichter Fahrlässigkeit keine Haftung für Sach- oder Vermögensschäden der TeilnehmerInnen, gleichgültig, ob es sich um unmittelbare oder mittelbare Schäden, entgangenen Gewinn oder Mangelfolgeschäden, Schäden wegen Verzugs, Unmöglichkeit, positiver Forderungsverletzung, Verschuldens bei Vertragsabschluss, wegen mangelhafter oder unvollständiger Leistung handelt. Das Vorliegen von grober Fahrlässigkeit haben die Geschädigten zu beweisen. Soweit die Haftung der VHS ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung von deren Angestellten.

6.3 Die VHS übernimmt keine Haftung hinsichtlich eines bestimmten persönlichen Lernerfolgs und kann nicht für einen bestimmten individuellen Erfolg ihrer Kurse und Veranstaltungen haftbar gemacht werden.

7. Schadenersatz

7.1 Das Inventar, die Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln. Allfällige Schäden sind umgehend zu melden.

7.2 Die TeilnehmerInnen haften für Schäden, welche sie verursacht haben und sind daher zu entsprechendem Ersatz verpflichtet.

8. Datenschutz

8.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die TeilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge.

8.2 Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen ein, dass personenbezogene Daten (Anrede, Vor- u. Zuname, Adresse, Telefonnr., E-Mail, Geb. Datum), die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen.

8.3 Sollten sich die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an info@vhs.at, per Fax an +43 1 891 74-300 000 oder telefonisch unter +43 1 891 74-100 000 bekannt gegeben werden. Die TeilnehmerInnen stimmen einer elektronischen Verarbeitung und Übermittlung ihrer bekanntgegebenen Daten zum Zwecke der Bonitätsprüfung bzw. des Inkassowesens im Sinne des geltenden Datenschutzgesetzes ausdrücklich zu.

8.4 Persönliche Daten der TeilnehmerInnen werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist.

8.5 Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist.

9. Urheberrecht

9.1 Die Inhalte der zur Verfügung gestellten Skripten, Unterlagen und Materialien sind urheberrechtlich geschützt und sind ausschließlich für die persönliche Verwendung der TeilnehmerInnen bestimmt. Jede weitergehende Nutzung, insbesondere die Speicherung, Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und jede Form von gewerblicher Nutzung sowie Weitergabe an andere Personen – auch in Teilen oder in überarbeiteter Form –, ohne Zustimmung der UrheberInnen ist untersagt.

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

9.3 Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, für den Fall urheberrechtlicher Ansprüche gegen die VHS aus Verstößen gegen das Urheberrecht, diese schad- und klaglos zu halten.

10. Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

10.1 Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung, dass in den Räumlichkeiten der VHS Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden dürfen, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die TeilnehmerInnen erklären sich damit einverstanden, dass die von ihnen während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote von der VHS gemachten Aufnahmen entschädigungslos, ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung, mittels jedes derzeitigen oder zukünftigen technischen Verfahrens ausgewertet und veröffentlicht werden darf.

11. Hausordnung und Gebührenordnung

11.1 Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, die an den jeweiligen Standorten von der VHS ausgehängte Hausordnung einzuhalten und nehmen zur Kenntnis, dass jeder Kursbuchung die Gebührenordnung von der VHS, in der jeweils geltenden Fassung, zugrunde liegt.

12. Rechtsform

12.1 Die Wiener Volkshochschulen GmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung nach österreichischem Recht mit dem Sitz in Wien und der Geschäftsanschrift 1090 Wien, Lustkandlgasse 50, eingetragen im Firmenbuch des Handelsgerichts Wien unter FN 304196y.

13. Recht und Gerichtsstand

13.1 Diese Vereinbarung untersteht materiellem österreichischem Recht.

13.2 Ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus und in Zusammenhang mit diesen AGB ist – soweit nicht § 14 KSchG etwas Abweichendes vorsieht – das für Wien Innere Stadt sachlich zuständige Gericht.

Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Februar 2018

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

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

1060

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

1080

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

1090

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

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

1100

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

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

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

1110

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

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

1120

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

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

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

1130

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

1140

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

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

1150

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

1160

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

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

1170

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

1190

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

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

1200

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

1210

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

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

WIR SIND FÜR SIE DA!

VHS Penzing, Hütteldorfer Straße 112, 1140 Wien

KundInnenservice Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9:00–19:00 Uhr

Kurszeiten

Montag bis Freitag 9:00–21:00 Uhr
Samstag 8:00–18:00 Uhr

In den Ferien gelten abweichende Öffnungszeiten.
Genaue Informationen erhalten Sie unter **www.vhs.at/penzing** bzw. am VHS Bildungstelefon unter 01/ 893 00 83.
Telefon: +43 1 891 74-114 000, **Fax:** +43 1 891 74-314 000
E-Mail: penzing@vhs.at, **Web:** www.vhs.at/penzing

MitarbeiterInnen

Direktorin
Mag.ª Sylvia Kuba, DW 100, sylvia.kuba@vhs.at

Programm-Management
Regina Kalkan, DW 113, regina.kalkan@vhs.at
Mag.ª Adelheid Heindl, DW 114, adelheid.heindl@vhs.at

KundInnenservice
Sanella Hochbaum, DW 110 / **Majlinda Miftari,** DW 111 / **Lara Chazigova** (Lehrling), penzing@vhs.at

Haustechnik
Heinz König, Serdar Düzenli

Reinigung
Hafize Cakir, Anita Paschkova Fassi

Kursfreie Tage

Allerheiligen	Fr 01.11.2019
Weihnachtsferien	Mo 23.12.2019 – einschließlich Mo 06.01.2020
Semesterferien	Mo 03.02.2020 – einschließlich 07.02.2020

Die Kurse an öffentlichen Schulen entfallen an schulfreien Tagen!

Außenstellen der VHS Penzing (1140 Wien)

1. **Lortzinggasse 2,** Gymnastikraum
2. **Hadersdorfer Hauptstraße 80,** Gymnastikraum
3. **Hochsatzengasse 22–24,** Gymnastikraum/Klasse
4. **Hütteldorfer Straße 130A,** Holmes Place/Pool
5. **Kienmayergasse 41,** Klasse
6. **Linzer Straße 232,** Gymnastikraum/Klasse
7. **Märzstraße 178–180,** Gymnastikraum
8. **Spallartgasse 18,** Küche
9. **Zennerstraße 1,** Gymnastikraum
10. **Stadt des Kindes, Hofjägerstraße 8,** Pool/Gymnastikraum

www.vhs.at/penzing

Sie erreichen uns mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

U-Bahn U3
Station Hütteldorfer Straße

Schnellbahn S 45
Station Breitensee

Straßenbahn 49
Station Hütteldorfer Straße

Straßenbahn 10
Station Reinlgasse

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

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.

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