

# foible

HIGHLIGHTS DER VHS FAVORITEN

SOMMER 2021





BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

# Fit im Sommer

Besonders in Corona-Zeiten schätzen viele das kostenlose Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, wie etwa die Aktiv-Parks mit ihren Trainingsmöglichkeiten. Oder die neue Calisthenics-Anlage im Alfred-Böhm-Park. Insgesamt hat Favoriten 45 Prozent Grünflächen, die so groß sind wie die Bezirke 3, 4, 5, 6 und 7 in ihrer Gesamtfläche zusammengerechnet. Dazu zählen das Naherholungsgebiet Wienerberg, der Kurpark Oberlaa oder der Laaer Berg. Zusätzlich zum öffentlichen Angebot fürs freie Durchatmen gibt es jetzt auch Freiluft-Kurse von der VHS Favoriten. Diese finden im Kurpark Oberlaa, im Helmut-Zilk-Park und am Wasserturm statt und sind kostenlos. Auch Kinder-, Sprach- und Malkurse stehen im Arthaberpark für die Favoritnerinnen und Favoritner zur Auswahl.



*„Ob am Reumannplatz oder im Grätzel-Park – Favoriten hat viele Freizeit- und Grünflächen, die mit ihren Trainingsgeräten zu mehr Bewegung einladen.“*

Bezirksvorsteher Marcus Franz

**GESUNDHEIT:**  
**ZUMBA®**  
10.6.-1.7. | 4x | 18-19 Uhr  
Wasserturm

**PILATES**  
5.-26.7. | 4x | 19-20 Uhr  
Helmut-Zilk-Park

**QI GONG**  
1.-22.7. | 4x | 18-19 Uhr  
Kurpark Oberlaa

**POWER WORKOUT**  
10.-31.8. | 4x | 18:30-19:30 Uhr  
Wasserturm

**KINDER: GRAFFITI**  
8.7. | 16-18 Uhr  
Arthaberplatz

**KUNST: ACRYLMALEREI**  
6.-27.7. | 4x | 17-18.30 Uhr  
Arthaberplatz

**SPRACHEN:**  
**ENGLISCH A1 KONVERSATION IM PARK**  
7.7. | 17 - 19 Uhr  
Arthaberplatz

Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie auf [www.vhs.at/favoriten](http://www.vhs.at/favoriten), unter Tel. +43 1 891 74 - 110 000 oder per E-Mail: [favoriten@vhs.at](mailto:favoriten@vhs.at)



## Reden lernt man durchs Reden

*Rhetorik-Trainer Wolfgang Markytan zeigt, wie man Schwung in jede Rede bringt.*

Sie wissen es seit Monaten und bald ist es so weit, aber Ihre Rede ist weder geschrieben noch einstudiert. Doch der runde Geburtstag des Vaters, die Hochzeit der Tochter oder die Firmenabschiedsrede rücken näher und näher. Verzweiflung macht sich breit. Vorschnell fällen Sie das Urteil, dass Ihnen das Reden nicht in die Wiege gelegt worden ist. Das mag sein, aber Sie können es lernen und trainieren, zum Beispiel im Rhetorik-Workshop mit Wolfgang Markytan.

Gemeinsam sammeln Sie Ideen und unser Rhetorik-Trainer unterstützt Sie beim Aufbau der Rede. Anhand von Beispielen zeigt er Ihnen, wie wichtig die ersten Sätze beim Einstieg sind und wie Sie damit die Aufmerksamkeit des Publikums gewinnen. Er gibt nützliche Tipps, wie man heitere Passagen in die Rede einbaut – das bringt Schwung in Ihre Botschaft. Jetzt fehlt nur noch ein überzeugender Schluss und die Rede ist perfekt. Ganz dem Kurstitel entsprechend „Reden lernt man durchs Reden – jetzt spreche ich“ gibt unser Rhetoriktrainer auch erste Einblicke in die Kunst der freien Rede, das Reden ohne Manuskript. Eine Spielart der freien Rede wird im sogenannten Speakers' Corner praktiziert, eigentlich ein Versammlungsplatz im Londoner Hyde Park, an dem seit 1872 ohne Anmeldung Reden zu einem beliebigen Thema gehalten werden können. Ein solcher Speakers' Corner findet am 24.6. um 13.30 Uhr am Sonnwendplatz statt. Sie könnten also, nach dem Kurs gut gerüstet, gleich selbst das Wort ergreifen, denn „Reden lernt man durchs Reden“.

**REDEN LERNT MAN DURCHS REDEN**  
23. Juni | 9-13 Uhr  
Arthaberplatz

*Den Sommer verbringen viele am liebsten im Freien. Wir genießen die Sonne, die milde Luft und entspannen uns in der Wiese unter einem Baum liegend. Aber auch unsere Fitness wollen wir in den Sommermonaten nicht zu kurz kommen lassen.*

*Wie wäre es dann damit, beides zu verbinden? Die VHS macht es möglich!*

*Diesen Sommer kommen unsere bestens ausgebildeten Kursleiter\*innen zu Ihnen in den Park. Von Fitness-Mix, Fußball, Tabata bis hin zu Yoga – in drei verschiedenen Parks im 10. Bezirk gibt es ein bunt gemischtes Angebot für Kinder und Erwachsene. Zwei einfache Schritte führen Sie zu uns:*

*Kurs suchen – Kurs buchen ([www.vhs.at/favoriten](http://www.vhs.at/favoriten)) und schon können Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch oder per E-Mail über unser Angebot.*

*Hier finden Sie die Adressen der Parks, in denen unsere Bewegungskurse stattfinden:*

**Helmut-Zilk-Park**  
1100 Wien, Hlawkagasse 2  
(Treffpunkt beim Motorikpark)

**Kurpark Oberlaa**  
1100 Wien, Kurbadstraße 12  
(Treffpunkt: Kurkonditorei Oberlaa, Platz bei der hinteren Terrasse)

**Wasserturm**  
1100 Wien, Wasserturm  
(Eingang Windtenstraße, Ecke Triester Straße)



## Eine runde Sache

Mitten im Corona-Herbst hat Peter Scharner als Kursleiter an der VHS angefangen und auch seinen Bachelor in Sportwissenschaften gemacht, jetzt ist er auf dem Weg zum Master. Im Sommer macht er einen Fußballkurs für Kinder. „Ich mag alles, was mit einem Ball zu tun hat“, lacht der gebürtige Niederösterreicher. „Und ich arbeite wahnsinnig gern mit Kindern. Ich mag, wenn ich sehe, dass die Kids Spaß an der Bewegung finden und Ehrgeiz entwickeln. Der Kurs ist offen für all jene, die das Kicken ausprobieren wollen, und genauso für diejenigen, die in der Sommerpause am Ball bleiben möchten.“ Natürlich spielen bei ihm Mädchen und Burschen. Neben dem Fußball unterrichtet er auch Tabata. Hier trainiert man mit dem eigenen Körpergewicht, und zwar nach einer genauen Vorgabe: 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause, auch 30/15 oder 40/20 ist möglich –

wichtig ist, dass die Belastung doppelt so lang wie die Pause ist. Tabata besteht aus acht verschiedenen Übungen, die in mehreren Durchgängen wiederholt werden. „Wir starten mit einem 20-minütigen Aufwärmtraining und dann legen wir los. Ich finde super, dass mit diesem Training alle großen Muskelgruppen des Körpers beansprucht werden. Es ist eine großartige Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern“, erzählt der 28-Jährige. Die Übungen sind so einfach wie effektiv, beispielsweise der Hampelmann, Kniebeugen, Liegestütze und Ausfallschritte in allen Varianten. Um Muskelkater vorzubeugen, werden am Ende der Einheit die Muskeln gedehnt.

**TABATA**  
9.-30.6. | 4x | 18-19 Uhr  
Wasserturm

**FUSSBALL FÜR KINDER**  
5.-12.7. | 4x | 16-17:30 Uhr  
Wasserturm

## Yoga-Pionierin

Seit 25 Jahren leitet Elisabeth Cenek Yoga-Kurse an der VHS. „Menschen auf ihrem Weg zu einem besseren Körpergefühl zu begleiten, ist eine große Freude“, sagt die erfahrene Yogini mit strahlenden Augen. Man sieht ihre Freude und man hört sie auch in ihrer Stimme. „In der Gruppe verstärken sich Energie und Aufmerksamkeit, das ist etwas unglaublich Schönes und für jene, die grade beginnen, sehr motivierend“, so Cenek.

Über eine Freundin ist sie zum Yoga gekommen, als es noch lange nicht modern war. Angezogen war sie vom Fokus auf zentriertes Bewegen, der positiven Aufmerksamkeit der Lehrenden und der Verbindung von Körper und Atem.

**POWER DURCH YOGA AM MORGEN**  
9.-30.6. | 4x | 7-8:30 Uhr  
Kurpark Oberlaa

**YOGA - OFFENE GRUPPE**  
9.-30.6. | 4x | 18-19:30 Uhr  
Kurpark Oberlaa



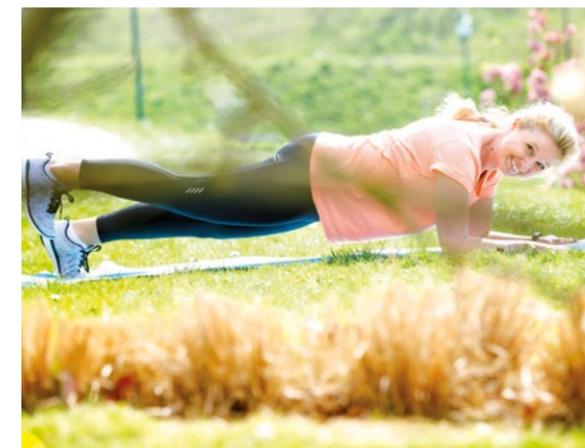
Fotos: Ludwig Scheidl

Fotos: Ludwig Scheidl

# Sport ist jetzt auch *Kopfsache*

Mit ausgewählten Übungen vermittelt Christa Neumer Fitness, die Körper und Geist bewegt.

Als ausgebildete Tänzerin hat Christa Neumer schon sehr jung verinnerlicht, wie man Körper, Geist und Rhythmus in Einklang bringt. Erst das perfekte Zusammenspiel brachte ihr Bühnenerfolge. Bewegung ist seither ihr täglicher Begleiter, zumindest einen ausgedehnten Waldspaziergang braucht sie für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. „Die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse belegen immer deutlicher, dass die Brücke zwischen Kopf und Gliedern viele Möglichkeiten eröffnet.“ Im Zuge einer Vertretung landete sie bei der VHS, wo sie jetzt verschiedene Kurse gestaltet und zur Freude der Teilnehmer\*innen auch mit speziellen Übungen anreichert: „Mit beiden Armen unterschiedliche Bewegungen und gleichzeitig Beinbewegungen im selben Takt ausführen und dabei rückwärts zählen – das ist eine Herausforderung. Viele Menschen berichten danach, dass sie sich auch geistig



wendiger fühlen.“ Weil Sie laufend Fortbildungen macht, kann die verheiratete Mutter auch Spezialkurse, etwa für Menschen mit Demenz, anbieten. Heuer präsentiert sie ihr neues Summer-Workout (mit Übungen aus Bauch-Bein-Po-, „Gesunder Rücken“- und Cardiotraining) an einigen der schönsten Outdoor-Plätze in Favoriten. Erfahrungsgemäß sind zwei Dinge dabei garantiert: „Wir werden Spaß haben und lachen und nach ein paar Stunden sehen, dass sich die Mühe bei vielen Übungen mit messbarem und sichtbarem Erfolg bezahlt macht.“

**SUMMER-WORKOUT**  
7.-28.6. | 4x | 9:30-10:30 Uhr  
Kurpark Oberlaa

**SUMMER-WORKOUT**  
9.-30.6. | 4x | 9:30-10:30 Uhr  
Kurpark Oberlaa

## Kraft tanken unter freiem Himmel

Zu sehen, wie Teilnehmer\*innen stärker werden, aufrechter, das ist die größte Freude für Elfriede Rodlmayr.

Sport ist das Lebenselixier von Elfriede Rodlmayr. Schon vor 20 Jahren erarbeitete sie sich den Ruf, als Private Coach in Wien das Beste aus Trainings herauszuholen: „50 Minuten volle Konzentration auf den eigenen Körper, das ist eine wahre Wohltat, auch für den Geist.“ Schon bald wollte sie ihre Motivation zur „Wohltat Fitness“ nicht nur einem engen Kreis ermöglichen. Seit 15 Jahren gibt sie daher auch Kurse an der VHS und hat damit ihr Talent, Menschen für Bewegung zu begeistern, auf eine noch breitere Basis gestellt. Mit Pilates und Bauch-Bein-Po-Kursen versucht sie, Menschen für gesunde Freizeitaktivitäten zu gewinnen: „Es spricht doch alles dafür! Sport stärkt unser Immunsystem, ist eine wirksame Osteoporose-Vorbeugung und leistungsfähige Muskeln



sind einfach das A und O des Wohlbefindens.“ Ihr neuestes Projekt an der VHS Favoriten soll den Puls frischgebackener Mütter beschleunigen: „Fit mit Kinderwagen“ heißt der Kurs an der frischen Luft. „Wir werden im Kurpark Oberlaa walken und ich freue mich schon wahnsinnig darauf. Frauen nach Schwangerschaft und Geburt darin zu unterstützen, wieder kräftiger zu werden und Kondition aufzubauen, ist einfach etwas Schönes“, sagt Rodlmayr.

**FIT MIT KINDERWAGEN**  
9.-30.6. | 4x | 10:30-11:30 Uhr  
Kurpark Oberlaa

**BAUCH-BEIN-PO**  
5.-26.7. | 4x | 18-19 Uhr  
Helmut-Zilk-Park



# Open Air? Bitte sehr!



## Persönlichkeit

Dem Stress des Alltags entfliehen und wieder ins Gleichgewicht kommen gelingt am besten mit Gleichgesinnten im Coachingraum Natur. Wenn man dann auch noch unter Anleitung einer geschulten Kursleitung Methoden zur Selbstfürsorge und Achtsamkeitsübungen kennenlernt, dann fällt das Loslassen von Sorgen und Alltagsproblemen nicht schwer. Entspannt und mit frischer Energie aufgetankt, kann man dann den neuen Herausforderungen wieder gut entgegenreten.

**GEMEINSAM ZU SICH IM COACHINGRAUM NATUR**  
2. u. 9. Aug 16-20 Uhr  
Kurpark Oberlaa

**MIT SELBSTMANAGEMENT GESTÄRKT DURCH DIE KRISE**  
19. u. 26. Juli 17-20 Uhr  
Online



Fotos: Pixabay, AdobeStock

## Sprachen

Sonnenschein, grüne Wiesen, Blätterrauschen, Sommerstimmung, Sprachenvielfalt am Strand, ein paar Wörter in einer neuen Sprache lernen. Wer träumt nicht davon? In diesem Sommer holen wir das Urlaubsgefühl für Sie nach Favoriten. In den Kursen „Konversation im Park“ wird in der Kleingruppe auf Englisch, Französisch, Griechisch, Spanisch oder Tschechisch geplaudert. Lernen Sie neue oder erste Wörter und Phrasen, und das alles in gemütlicher Atmosphäre, eben wie im Urlaub.

Wer seine Sprachreise im eigenen Wohnzimmer oder am Küchentisch starten und die Sommermonate dafür nutzen möchte, ist in den Online-Sprachkursen (verschiedene Fremdsprachen und Deutsch als Zweitsprache) bestens aufgehoben.

Genauere Informationen zu Terminen und Preisen unserer Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.at/favoriten](http://www.vhs.at/favoriten) oder Sie kontaktieren uns telefonisch unter +43 1 891 74 – 110 000 oder per E-Mail an [favoriten@vhs.at](mailto:favoriten@vhs.at)



## Kunst

Kunst unter freiem Himmel, da kommen Kreativität und Inspiration ganz von allein. Wer immer schon einmal ein Farbfeuerwerk veranstalten wollte, Lust hat zu experimentieren, mit verschiedenen Materialien arbeiten will, der\*die sollte nicht länger warten! Kreativität will ihren Ausdruck finden, will nach draußen, will sich zeigen und gesehen werden. Dafür ist ein VHS Sommerkurs die perfekte Gelegenheit: Hier wird Zeit und Raum für den künstlerischen Ausdruck geboten, von Malerei über Porträtzeichnung bis zur Schreibwerkstatt. Auch Musik ist ein wunderbarer Weg, mit der Welt in Kontakt zu treten: An der VHS Favoriten wird Einzelunterricht für Block- und Querflöte, Zither, Steirische Knopfharmika und Gitarre angeboten.

## Kinder-Sommer, Sonne, große Ferien

Endlich Action! Spielerisches Ausprobieren, etwas zeichnen oder sich bewegen, sich in einer neuen Gruppe erleben und hinterher den Großeltern und Freund\*innen davon erzählen oder ihnen das neu Gelernte auf der Flöte oder der Gitarre vorspielen – in den Kursen der VHS kann Ihr Kind neue Erfahrungen sammeln und Freundschaften schließen.

Auch für Eltern gibt es im Sommer die Möglichkeit, bei Elternbildungskursen Wissenswertes zu erfahren, z. B. zum Thema „Eingewöhnung in Kindergarten und Schule“. Weitere Themen zu Elternbildungsangeboten finden Sie unter [www.vhs.at/favoriten](http://www.vhs.at/favoriten)

**COMICS FÜR KINDER AB 8 JAHREN**  
15.7. | 16-18 Uhr  
Arthaberplatz

**GRAFFITI FÜR KINDER AB 8 JAHREN**  
5.8. | 16-18 Uhr  
Arthaberplatz

**FUSSBALL FÜR KINDER**  
5.-12.7. | 4x | 16-17:30 Uhr  
Wasserturm



**PORTRAIT – ZEICHNEN UND MALEN – ARBEITEN MIT MODELL**

9.6. | 16-18 Uhr  
Arthaberplatz

**COLLAGEN IN 3D**  
2.7. | 15-18 Uhr  
Arthaberplatz

**ACTION PAINTING**  
11.6. | 16:30-20:30 Uhr  
Arthaberplatz

**ACRYLMALEREI**  
Juli und August | 17-18:30 Uhr  
Arthaberplatz

**DEUTSCH LERNEN EINMAL ANDERS: KONVERSATIONSKLUB F. KINDER IM PARK**

An drei Nachmittagen pro Woche unterstützt eine erfahrene Kursleiterin dabei, die Ausdrucksfähigkeit in der deutschen Sprache zu verbessern. Außerdem gibt es im Juli und August einwöchige Intensivkurse für Kinder, in denen die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen spielerisch trainiert werden.





# Zeit für Erfolgs-erlebnisse

Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, sich weiterzubilden? Im September startet das neue Kursjahr, der ideale Zeitpunkt also, Ihr Vorhaben umzusetzen.

Beginnen Sie am besten mit der Planung, indem Sie sich auf unserer Homepage über die Berufsreifeprüfung, kurz BRP, informieren. Unter [www.vhs.at/favoriten](http://www.vhs.at/favoriten) finden Sie neben umfassender Information zur BRP auch Termine für unsere kostenlosen BRP-Informationsabende. Bestens informiert können Sie sich dann für unsere zweisemestrigen Vorbereitungslehrgänge anmelden – hier die Übersicht über das BRP-Angebot an der VHS Favoriten.

## Kursbegleitende Angebote:

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die nur wenig mathematische Übung haben oder sich unsicher fühlen. Neben den Grundrechnungsarten, dem Rechnen mit negativen Zahlen, dem Bruchrechnen und dem Rechnen mit Termen werden auch lineare Funktionen geübt. Mit einem gezielten Basistraining braucht Mathematik nicht das „Angstfach“ zu sein, für das es viele halten! Empfohlen vor dem Einstieg in einen BRP-Lehrgang:

**AUFRISCHUNG MATHEMATIK**   
15. bis 30. Sep. | Mi, Do 17:00–21:00 | € 96,00

## Kursstart Herbst 2021

**BRP ENGLISCH**   
20. Sep. bis 4. Juli | Mo 13:30–16:45 | € 792,00  
21. Sep. bis 5. Juli | Di 18:00–21:15 | € 792,00

**BRP DEUTSCH**   
14. Sep. bis 7. Juni | Di 14:00–17:15 | € 704,00  
16. Sep. bis 2. Juni | Do 18:00–21:15 | € 704,00

**BRP MATHEMATIK**   
29. Sep. bis 14. Sep. | Mi 14:30–17:45 | € 792,00  
29. Sep. bis 14. Sep. | Mi 18:00–21:15 | € 792,00

**BRP GESUNDHEIT & SOZIALES**   
27. Sep. bis 27. Juni | Mo 18:00–21:15 | € 598,40

**BRP BETRIEBSWIRTSCHAFT & RECHNUNGSWESEN**   
27. Sep. bis 27. Juni | Mo 18:00–21:15 | € 704,00

**BRP POLITISCHE BILDUNG & RECHT**   
1. Okt. bis 1. Juli | Fr 17:00–20:15 | € 598,40

VHS Favoriten  
10., Arthaberplatz 18  
Tel +43 1 891 74-110 000  
[www.vhs.at/favoriten](http://www.vhs.at/favoriten)  
[favoriten@vhs.at](mailto:favoriten@vhs.at)

Öffnungszeiten für  
Anmeldung und Auskünfte:  
Montag-Freitag  
9–16 Uhr

So erreichen Sie uns öffentlich:  
U1: Station Reumannplatz  
6: Station Quellenplatz  
O, 11, 7A: Station Arthaberplatz

## IMPRESSUM

Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 1120/21, Ausgabe VHS Favoriten, **Zulassungsnummer:** MZ 02z031494M, P.b., **Erscheinungsort:** Wien  
**Herausgeber, Medieninhaber:** Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien  
**Für den Inhalt verantwortlich:** Herbert Schweiger, Geschäftsführer; Hannes Gmeiner, Direktor VHS Favoriten  
**Produktion:** milk media GmbH, **Chefredaktion:** Catharina Gruidl, **Grafik:** Brigitte Lang  
**Coverfoto:** Ludwig Schedl, **Druck:** sandlerprint&packaging, Druckereiweg 1, 3671 Marbach an der Donau, Austria  
Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.