



# VHS LIESING

## Kursprogramm Sommer 2020



Foto: Perframer

Liebe Wiener\*innen,

die letzten Monate haben gezeigt, wie wichtig es ist, zusammenzuhalten, auch wenn wir dabei auf Abstand bleiben mussten. Mehr denn je wurde deutlich, wie wichtig Bildung ist, damit alle die gleichen Chancen haben, denn sie ist das Rüstzeug, um aus eigener Kraft voran zu kommen. Deshalb haben wir auch während der Coronakrise dafür gesorgt, dass die Wiener\*innen weiterhin Zugang zu guter und leistbarer Bildung haben. Wir haben Schüler\*innen beim Lernen unter die Arme gegriffen, indem wir die VHS Gratis Lernhilfeskurse online abgehalten und sogar noch ausgebaut haben. Davon haben 15.000 Kinder profitiert. Die Wiener Volkshochschulen haben darüber hinaus 1.000 Kurse auf Online-Angebote umgestellt und mit zahlreichen kostenlosen Videos Bildung und Spaß in die Wohnzimmer der Wiener\*innen gebracht.

Was wir aber alle vermisst haben, ist das menschliche Miteinander, das man einfach nicht ersetzen kann. Auch Kurse an der VHS leben davon, dass sie Bildungs-Begegnungszonen sind, in denen man sich gemeinsam entwickelt und lernt. Dieses soziale Erlebnis kann nun – mit dem nötigen Abstand – wieder stattfinden und wir alle sind froh, ein Stück Normalität zurückzubekommen.

Im Juli öffnen die 33 Standorte der Wiener Volkshochschulen wieder ihre Pforten und bieten Ihnen einen Bildungssommer, wie es ihn noch nie gab. Das abwechslungsreiche Programm nimmt dabei Rücksicht auf Ihre Bedürfnisse und bietet weiterhin Online-Angebote und ein neues, flexibles Kursformat. Ob Sie eine neue Sprache lernen, etwas für Ihre Gesundheit tun oder sich beruflich weiterentwickeln wollen: einem Bildungsurlaub an der VHS steht nichts mehr im Wege.

Schmökern Sie durch die folgenden Seiten und finden Sie das Richtige für sich. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei einem Kurs der Wiener Volkshochschulen!

Mag. Jürgen Czernohorszky  
Stadtrat für Bildung und Integration

<b>SPRACHEN</b> .....	3
<b>GESUNDHEIT   BEWEGUNG</b> .....	4
<b>KUNST   KREATIVITÄT   HANDWERK</b> .....	9
<b>COMPUTER   INTERNET   MULTIMEDIA</b> .....	12
<b>KINDER   ELTERN</b> .....	13
<b>LERNFÖRDERUNG</b> .....	14
<b>SERVICE</b> .....	15

**Freuen Sie sich auf das Herbstprogramm der VHS Liesing!**



**Weitere Infos erhalten Sie in Kürze.**

## IMPRESSUM

Kursprogramm Sommer 2020 der Wiener Volkshochschulen, Ausgabe VHS Liesing / Erscheinungsort: Wien / Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien / Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer; Mag.ª Caroline Eckhart, Direktorin der VHS Liesing / Grafik: Michaela Adler | Cover: Mathias Nemeč / Fotos (wenn nicht anders angegeben): August Lechner, Johannes Zinner, Lena Horvath / Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel, Austria / Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## AGBS

Die AGBs finden Sie unter [www.vhs.at/agb](http://www.vhs.at/agb)

# SPRACHEN



## Fremdsprachen

### ENGLISCH

#### Summertime English

Spielerisch Vokabeln wiederholen, Grammatik und Smalltalk

**20504304** Michaela Winkler € 43,20  
8.–22. Jul / Mi 09:00–11:00 6 UE / 3 x / 6–12 TN  
VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256

#### Survival English Konversation

Von der Begrüßung, über Telefonate bis zum Small Talk. Frischen Sie Ihr Englisch für den Alltag auf. Hilfreiche Redewendungen für den Urlaub, das Geschäftsleben, mit Bekannten, Freund\*innen und Familie. Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (Sprachniveaus A2 bis B1)

**20502113** Roland Gleiss € 57,60  
6.–15. Jul / Mo, Mi 18:00–20:00 8 UE / 4 x / 6–11 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### ITALIENISCH

#### Italienisch A1 im Sommer zum Kennenlernen

**20502115** Mag.<sup>a</sup> art. Angela Amodio € 57,60  
20.–29. Jul / Mo, Mi 18:00–20:00 8 UE / 4 x / 6–15 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

#### Italienisch B1/B2 Konversation

In diesem Kurs üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren. Aufgaben zur Anwendung der vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben sowie der Teilfertigkeiten Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik, wobei in diesem Kurs die Fertigkeit Sprechen im Vordergrund steht.

**20502114** Mag.<sup>a</sup> art. Angela Amodio € 57,60  
20.–29. Jul / Mo, Mi 10:00–12:00 8 UE / 4 x / 6–15 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### POLNISCH

#### Polnisch A1 zum Kennenlernen

**20501115** Mag.<sup>a</sup> Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz € 21,60  
14.–21. Sep / Mo 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 6–7 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### TSCHECHISCH

#### Tschechisch A1 zum Kennenlernen

**20501410** Anna Peterka € 21,60  
17.–24. Sep / Do 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 6–7 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

## Deutschkurse

### DEUTSCHKURSE (DAZ)

#### Deutsch im Park 2020

##### Gratis Sprachkurs im Wiener Flur

Kostenloser Deutschkurs. Alphabetisierung und Sprachniveaus A1 – A2.

**20506110** Mag.<sup>a</sup> Edith Nedelka, Elke Schmözl, BSc **Kostenlos**  
6.–29. Jul / Mo, Di, Mi 14:00–17:00 36 UE / 12 x / 1–15 TN  
Kursort: Wiener Flur



### HYGIENE

wird bei uns, besonders auch in diesen Zeiten, großgeschrieben. Unsere Räumlichkeiten werden **regelmäßig gesäubert und desinfiziert**. Unsere Kurse sind so angelegt, dass die nötigen **Abstandsregelungen** eingehalten werden können. Zusätzlich finden Sie in **allen Kursräumen Desinfektionsmittel**.



# GESUNDHEIT BEWEGUNG KOCHKURSE

## Entspannung & Körperwahrnehmung

### ENTSPANNUNGSMETHODEN

#### Stress weg – Entspannungstechniken

Wir üben Bewegungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungstechniken für Körper und Geist aus verschiedenen Kulturkreisen: Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Qi Gong, Yoga, Achtsamkeitsübungen, Dehnen. Die Übungen bringen einen Einblick in die unterschiedlichen Methoden. Sie erfahren, wie Sie sich selbst am besten entspannen und so für einen guten Schlaf und ausgeglichenen Alltag sorgen können. Da wir dabei vom Bekannten zum Unbekannten gehen, ist dieser Kurs besonders für Einsteiger\*innen geeignet.

<b>20591105</b>	<b>Christine Huber</b>	<b>€ 19,50</b>
7.–14. Sep / Mo 08:30–10:00	3 UE / 2 x / 6–9 TN	
<b>VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3</b>		

#### Stressfrei und achtsam in den Sommer Meditations-Workshop

Meditation und Achtsamkeit sind wichtige Mittel gegen Stress, Burnout, Angst und Schmerzen. Für Personen, die Interesse an Meditation und Achtsamkeit haben und dieses gerne ausprobieren möchten.

Wir üben und praktizieren in der Gruppe mit verschiedenen Meditationsformen. Ziel: Tiefe körperliche und geistige Entspannung zu erleben sowie zur inneren Ruhe zu kommen

<b>20596313</b>	<b>Ing. Alexander Przyborski</b>	<b>€ 26,00</b>
15.–16. Jul / Mi, Do 18:00–20:00	4 UE / 2 x / 6–15 TN	
<b>VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4</b>		

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

Alle Teilnehmer\*innen werden darauf hingewiesen, dass eine geeignete Bekleidung bzw. Ausrüstung nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern auch für die eigene Sicherheit wichtig ist (rutschfeste Fußbekleidung sowie bequeme Sportbekleidung). Betreffend geeigneter Kleidung bzw. Ausrüstung

### MASSAGE

#### Nuad – Thai Massage zum Kennenlernen

Lernen Sie einfache Massagegriffe für Entspannung, Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebendigkeit! Nuad (auch Thai-Yoga-Massage oder passives Yoga genannt) ist eine wohltuende Form der Körperarbeit aus Thailand und findet bekleidet am Boden auf einer Matte statt. Wir arbeiten mit sanftem bis kräftigem Druck und Zug am ganzen Körper des Partners\*/der Partnerin\*, bringen die Gelenke in Bewegung und führen angenehme Dehnungen aus. Viele Grundtechniken sind einfach zu lernen und wunderbar geeignet, um sie zuhause selbst anzuwenden – für Partner\*innen, Kinder oder im Freundeskreis. Anmeldungen mit oder ohne Partner\*in möglich (sollten Sie sich allein anmelden, können Sie mit einer anderen allein angemeldeten Person zusammenarbeiten).

Bitte Leintuch und 2 Kissen/Sitzkissen mitbringen.

<b>20591101</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Sabine Müller</b>	<b>€ 19,50</b>
31. Aug / Mo 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–12 TN	
<b>VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3</b>		

#### Indische Babymassage

In diesem Kurs lernen Sie die Geheimnisse der traditionellen indischen Baby-Massage, die seit Generationen von Mutter zu Mutter überliefert werden. Nehmen Sie die Signale ihres Kindes wahr, bevor sie zu massieren beginnen. Lassen Sie sich für die Berührungen Zeit und achten Sie immer darauf, wie Ihr Baby reagiert. Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Baby mit einer Wohlfühlmassage verwöhnen können. Bitte Babydecke, Handtuch und Öle für diesen Kurs mitnehmen.

<b>20591204</b>	<b>Sangita Nebel</b>	<b>€ 9,80</b>
15. Sep / Di 10:00–11:30	1,5 UE / 1 x / 6–10 TN	
<b>VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3</b>		

sind insbesondere auch die Hinweise der VHS und der Kursleitung, vor allem zu Beginn jedes Kurses, zu beachten.

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

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

## ASIATISCHE BEWEGUNGSKULTUREN

### Yoga

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

**20592325 Petra Hruska € 29,30**  
8.–22. Jul / Mi 18:30–20:00 4,5 UE / 3 x / 6–15 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

**20594117 Janine Nutz € 39,00**  
6.–27. Jul / Mo 10:30–12:00 6 UE / 4 x / 6–9 TN  
VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256

### Yoga für Schwangere zum Kennenlernen

Dieser Kurs bietet werdenden Müttern die Möglichkeit, sich mit Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga auf die Anforderungen der bevorstehenden Geburt einzustimmen. Atemübungen festigen die Beziehung zum Baby, die Verbindung von Bewegung und Atmung löst sanft Verspannungen im Bewegungsapparat und macht Atemräume spürbar. Die Teilnahme ist nach dem dritten Monat bis zur Geburt möglich. Um Mitnahme von einer Decke und Polster wird gebeten.

**20591302 Janine Nutz € 19,50**  
9.–16. Sep / Mi 11:10–12:40 3 UE / 2 x / 6–12 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Rücken-Yoga

**20596407 Sophie Eidenberger, BA € 13,00**  
9. Jul / Do 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–9 TN  
VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

### Yoga zum Kennenlernen

**20596109 Karin Cencig € 29,30**  
6.–20. Jul / Mo 18:00–19:30 4,5 UE / 3 x / 6–15 TN  
VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

### Yoga 60+ zum Kennenlernen



Mit viel Achtsamkeit und Freude bringen wir neuen Schwung in Ihren Körper, damit Sie sich flexibler und wohler fühlen. Auch werden Ihre Gedanken ruhiger, indem die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem gelegt wird. Die daraus gewonnene Wahrnehmung zu Ihrem Inneren ermöglicht, dass Sie Ihre Grenzen erkennen und auch respektieren. Yoga ist kein Leistungssport. Tun Sie was Ihnen gut tut!

**20591301 Janine Nutz € 19,50**  
9.–16. Sep / Mi 09:30–11:00 3 UE / 2 x / 6–12 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Qi Gong zum Kennenlernen

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

**20591304 Erica de Roo € 9,80**  
16. Sep / Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–12 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Tai Chi Chuan zum Kennenlernen

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

**20595101 DI Mag. Rainer Amler € 19,50**  
31. Aug–7. Sep / Mo 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 6–15 TN  
VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

## Gymnastik & Fitness

### FUNKTIONELLE GYMNASTIK, SANFT & SCHONEND

#### Faszientraining zum Kennenlernen

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.

**20591309 Tiffany Halamiczek € 6,50**  
26. Aug / Mi 18:00–19:00 1 UE / 1 x / 6–15 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

**20595204 Daniela Feistl € 6,50**  
15. Sep / Di 18:30–19:30 1 UE / 1 x / 6–15 TN  
VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

### Beckenbodengymnastik

Dieses Aufbau-Training 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.

**20595202** Marta Agoston-Scherr, BA € 29,30  
 1.–3. Sep / Di, Mi, Do 18:00–19:30 4,5 UE / 3 x / 6–15 TN  
 VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

### Gymnastik mit Beckenbodentraining

**20591102** Marta Agoston-Scherr, BA € 48,80  
 3.–31. Aug / Mo 18:00–19:30 7,5 UE / 5 x / 6–15 TN  
 VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Osteoporosevorbeugung

Nach dem Kurs beherrschen Sie Übungen, welche die Stabilität und den Aufbau Ihrer Knochen und Gelenke stärken. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und können Geschicklichkeitsübungen, die Ihre Beweglichkeit fördern, ausführen.

**20591202** Marta Agoston-Scherr, BA € 68,30  
 4. Aug–15. Sep / Di 08:30–10:00 10,5 UE / 7 x / 6–15 TN  
 VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Sitzgymnastik 60+



Bewegungstraining auf einem Sessel sitzend (evtl. Matte). Zielgruppe: Menschen, deren Gleichgewichtssinn mehr oder weniger beeinträchtigt und deren Standfestigkeit nicht mehr absolut zuverlässig ist, bei Gelenksarthrosen. Dieser Kurs unterstützt aber auch Menschen mit Problemen im Rücken-/Kniebereich. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen. Auch für absolute Anfänger\*innen geeignet.

**20591307** Janine Nutz € 19,50  
 12.–26. Aug / Mi 10:40–11:40 3 UE / 3 x / 6–12 TN  
 VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### 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 tief liegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings.

**20591203** Marta Agoston-Scherr, BA € 68,30  
 4. Aug–15. Sep / Di 10:10–11:40 10,5 UE / 7 x / 6–15 TN  
 VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

**20595201** Marta Agoston-Scherr, BA € 19,50  
 25.–26. Aug / Di, Mi 18:00–19:30 3 UE / 2 x / 6–15 TN  
 VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

### Pilates & Stretch

**20591306** Janine Nutz € 29,30  
 12.–26. Aug / Mi 09:00–10:30 4,5 UE / 3 x / 1–15 TN  
 VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### FITGYMNASTIK

### Sommer-Sonne fit und froh Aktiv in den Morgen

Mit einem abwechslungsreichen Programm starten wir gemeinsam in den Tag: frei nach dem Gedicht von R.M. Rilke „Morgenwonne“: Ich bin so knallvergnügt erwacht ... Wir beginnen mit der Energie vom Wochenende, dehnen und strecken uns und kommen langsam in der Bewegung an. Dabei fließen u.a. auch Yoga- und Qi Gong-Übungen mit ein. Im Hauptteil führen wir Gymnastik- und Kräftigungsübungen auch mit verschiedenen Geräten, durch. Dabei berücksichtigen wir besonders eine gute Haltung der Wirbelsäule im Alltag. Die Einheit lassen wir mit verschiedene Entspannungsübungen aus allen Kulturen ausklingen.

**20592214** Christine Huber € 9,80  
 7. Jul / Di 08:30–10:00 1,5 UE / 1 x / 6–12 TN  
 VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Morgen Workout „Get up with me“



Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus Mobilisation, angenehmer Kräftigung und sanftem Streichung für einen fitten und gesunden Start in den Tag. Egal ob von zu Hause oder etwa dem Büro aus.

**20592215** Tiffany Halamiczek € 19,50  
 8.–27. Jul / Mo, Mi 08:30–09:00 3 UE / 6 x / 6–15 TN

### BARRE Workout & Pilates

Barre Workout ist ein Ganzkörpertraining mit Bewegungen aus dem klassischen Ballett kombiniert mit Elementen aus Yoga und Pilates.

**20594115** Janine Nutz € 26,00  
 6.–27. Jul / Mo 12:00–13:00 4 UE / 4 x / 6–9 TN  
 VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256

### Bauch-Bein-Po zum Kennenlernen

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.

**20595203** Daniela Feistl € 6,50  
 15. Sep / Di 17:30–18:30 1 UE / 1 x / 6–15 TN  
 VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

## Faszien & Stretch

Wie ein weißes dehnbares Netz umhüllen die Faszien jede einzelne Muskelfaser, jeden Nerv und alle Organe. Um die Faszien elastisch zu halten bewegen wir uns in einer harmonischen Abfolge von Übungen nach Nissim Zoares zur Musik.

<b>20594116</b>	<b>Janine Nutz</b>	<b>€ 26,00</b>
6.–27. Jul / Mo 09:30–10:30		4 UE / 4 x / 6–9 TN
VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256		

## Zumba®

### zum Kennenlernen

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.

<b>20591303</b>	<b>Martina Stevkova</b>	<b>€ 6,50</b>
16. Sep / Mi 18:00–19:00		1 UE / 1 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

## Zumba® Gold

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

Treffpunkt: VHS Liesing

<b>20592312</b>	<b>Martina Stevkova</b>	<b>€ 19,50</b>
22. Jul–5. Aug / Mi 17:00–18:00		3 UE / 3 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

## Spiel, Spaß und Bewegung

### Fit mit Baby + Geschwistern

#### Outdoor Fitnesstraining mit Baby

Outdoor-Fitnesstraining mit Baby am Spielplatz. Geschwister können gerne mitkommen. Treffpunkt: VHS-Liesing

Der Kurs findet bei Schönwetter im nahegelegenen Herbert-Mayr-Park statt

<b>20592310</b>	<b>Mag.<sup>a</sup> Angela Caren Van Vlijmen</b>	<b>€ 29,30</b>
9.–23. Jul / Do 09:30–11:00		4,5 UE / 3 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

## Tanz

### Popballett für Erwachsene

Ballett einmal anders! Klassische Bewegungen, die den ganzen Körper trainieren, kombiniert mit den neuesten Songs aus dem Bereich Pop/Rock. Fangen Sie an! Es ist nie zu spät ...!

#### Fortgeschrittene

<b>20592212</b>	<b>Isabella Hiess</b>	<b>€ 39,00</b>
7.–28. Jul / Di 17:00–18:30		6 UE / 4 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

#### AnfängerInnen

<b>20592213</b>	<b>Isabella Hiess</b>	<b>€ 26,00</b>
7.–28. Jul / Di 18:40–19:40		4 UE / 4 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

### Line Dance Workshop

Trainieren Sie durch Tanzen Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination! Line Dances werden in Liniendarstellung getanzt. Voraussetzung für diesen Kurs sind Basiskenntnisse. Das Schrittprogramm wird in erweiterten Choreografien und zu flotterem Musiktempo aufgebaut. Es ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: flache, gut sitzende Schuhe mit Ledersohle, Tanzschuhe oder Sneakers, legere Freizeitkleidung.

#### zum Kennenlernen

<b>20591104</b>	<b>Christine Nagy</b>	<b>€ 9,80</b>
7. Sep / Mo 18:00–19:30		1,5 UE / 1 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

#### Fortgeschrittene

<b>20591103</b>	<b>Christine Nagy</b>	<b>€ 29,30</b>
3.–17. Aug / Mo 18:00–19:30		4,5 UE / 3 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

### Line Dance Workshop

<b>20593501</b>	<b>Angela Kornfeil</b>	<b>€ 39,00</b>
28.–29. Aug / Fr 16:00–19:00, Sa 14:00–17:00		6 UE / 2 x / 6–9 TN
VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256		

### Orientalischer Tanz für Frauen

#### Accessoires

Bauchtanz mit Accessoires, für Tänzerinnen mit Erfahrung (Accessoires vorhanden)

<b>20591313</b>	<b>Christa Bauer</b>	<b>€ 19,50</b>
9.–16. Sep / Mi 10:40–12:10		3 UE / 2 x / 6–12 TN

#### Fresh Up

Reinschnuppern in den Orientalischen Tanz. In drei Einheiten lernen Sie die angenehmen und wohltuenden Bauchtanzbewegungen kennen, das Tanzvergnügen und ein spezielles Training.

<b>20591312</b>	<b>Christa Bauer</b>	<b>€ 19,50</b>
9.–16. Sep / Mi 09:00–10:30		3 UE / 2 x / 6–12 TN
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3		

**JAZZ, MODERN, MUSICAL DANCE**

**Tanz- und Bewegungsimprovisation: spielerisch draußen experimentieren**

Was erzählt der Körper? In Bewegung entstehen Geschichten und Begegnungen. Wir kommen im Körper an, entdecken unsere Bewegungsmöglichkeiten und unseren tänzerischen Ausdruck. Wir schöpfen aus der Schatzkiste der Möglichkeiten – laufen, springen, rollen, drehen, fliegen, still sein, tönen, spielen, allein, zu zweit, in der Gruppe. Und dann gibt es da ja auch noch unsere Umgebung im Grünen, die uns inspiriert und mittantzt. Offen für alle Experimentierfreudigen, keine Vorkenntnisse nötig! Treffpunkt: Pappelteich, Maurer Wald

**20591235**    **Mag.ª Sabine Müller**    **€ 19,50**  
 1.–3. Sep / Di, Do 17:30–19:00    3 UE / 2 x / 6–9 TN

**Lindy Hop**

Lindy Hop ist ein Tanz aus den 20er Jahren, der ursprünglich von der schwarzen Bevölkerung New Yorks zu Swing getanzt wurde. Beeinflußt wurde der Lindy Hop durch unzhliche 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. Teilnahme als Paar oder auch alleine möglich!

**20596312**    **Michael Groiss**    **€ 29,30**  
 8.–10. Jul / Mi, Do, Fr 17:30–19:00    4,5 UE / 3 x / 6–15 TN  
**VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4**

**Kochkurse**

Unsere Kursgebühren enthalten keine Materialkosten. Diese werden, wenn nicht anders angegeben, direkt mit der Kursleitung verrechnet (pro Termin ca. € 15,00). Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch und eventuell kleine Gefäße zum Mitnehmen der zubereiteten Speisen mitbringen.

**Indische Sommerküche**

After-Work Gerichte – schnell und leicht zubereitet.

**20592132**    **Sangita Nebel**    **€ 36,80**  
 15. Jul / Mi 17:00–21:00    4 UE / 1 x / 5–8 TN  
**VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3**

**Spanische Tapas**

Tapas – eine spanische Spezialität, ideal zu Bier oder Wein. Ihnen werden an diesem Abend originelle Zubereitungsarten vermittelt und Sie lernen die typischsten Rezepte kennen, z.B. Pimientos de Padrn, Datteln im Speckmantel, Aioli (spanische Knoblauchcreme), Tortilla, Garnelen in Knoblauchöl und Albndigas (Fleischbällchen in Paradeisersauce).

**20591501**    **Sangita Nebel**    **€ 36,80**  
 21. Aug / Fr 17:00–21:00    4 UE / 1 x / 5–8 TN  
**VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3**



**Spielzeit 2020/21**

**Das Volkstheater kommt ins VZ LIESING**

23. Bezirk, Liesinger Platz 3

**#01 BARFUSS IM PARK**

Do, 15.10.2020 – 19:30 Uhr

**#02 SECHS TANZSTUNDEN IN SECHS WOCHEN**

Infos zu weiteren Terminen unter +43 1 52 111-77

bezirke@volkstheater.at



# KUNST KREATIVITÄT HANDWERK



## Bildende Kunst

### MALEREI/ZEICHNEN

#### Herbstausstellung art23 „Wählt Kunst“

Die vor über 15 Jahren in unserem Bezirk gegründete Künstler\*innengruppe art23 stellt sich ein paar Wochen vor der Wien Wahl, bei der Herbstausstellung mit dem Aufruf „Wählt Kunst“ mit einem vielfältigen Angebot vor. Interessante Themen, visuelle Umsetzungen, verschiedenste Blickwinkel, unterschiedlichste Materialien und Techniken werden von zehn ausstellenden Künstler\*innen den Besuchern präsentiert: IRENE Dlabaja, REGINA Gottsbachner, SYLVIA Pseiner, PATRICIA Willers, NINA & WOLFGANG Chalupsky, PETER Daurer, WOLFI Sobinia, ALEXIUS Kaufmann, OSKAR Truecher. Bildende Kunst auf klein- und großformatigen, realistischen und abstrakten Werken, in Acryl- & Mischtechnik, klassische Ölmalerei, phantastisch-realistische Makro- und Natur-Fotografie, Zeichnungen, Druckgrafiken, Speckstein & Keramiken.

Bei der Eröffnungsvernissage am 11.9. ab 19:00 Uhr treten das Musiktrio HEUSCHRÖCK UND KO und die Sängerin-Pianistin IRINA RADOVIC & FRIENDS auf. Genießen sie einen Abend mit Musik, Kunst und einem kleinen Buffet mit ihren Freunden und den Künstler\*innen.

**20615504** **Kostenlos**  
11.–12. Sep / Fr 17:00–22:00, Sa 14:00–19:00 10 UE / 2 x / 1–30 TN  
VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

#### Aquarellmalerei

Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavierens, 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.

**20615401** **Angelika Aue** **€ 86,30**  
10. Sep–8. Okt / Do 09:00–11:30 12,5 UE / 5 x / 6–9 TN  
VHS Erlaa, 1230, Putzendorplergasse 4

#### Sommer – Sonne – Aquarelle

Die Farbenpracht des Sommers aufs Papier bringen! Großzügige Farbeffekte durch Nass in Nass Technik oder zarte Details durch Lasieren entstehen lassen. Bildaufbau, (Farb)perspektive, Tiefenwirkung sind ebenso wichtig wie die Lichtfarbe durch den Sonnenstand. Eine kompakte theoretische Einführung und individuelle Betreuung lassen ihr persönliches Stimmungsbild entstehen. Materialien (bitte mitbringen): Aquarellpapier, Aquarellfarben, Pinseln, Notizblock und Bleistift – nach Anfrage auch bei der Kursleiterin gegen Kostenersatz erhältlich.

**20612301** **Dr.<sup>in</sup> Astrid Esterlus** **€ 62,10**  
13.–27. Jul / Mo 18:00–21:00 9 UE / 3 x / 6–9 TN

VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

#### Malen wie Klimt

##### Acryl und Aquarell

Wer war Gustav Klimt? Wir erfahren einiges über das Leben und Wirken des Malers und betrachten einige seiner Werke genauer. Angelehnt an seine Maltechnik und Formensprache versuchen wir unsere eigene Version eines Bildes von Gustav Klimt. Materialliste: Acrylfarben, Pinsel, Malgründe (z.B. Leinwand), Maltuch, Wassergefäß. Einige Blätter Kopierpapier und Bleistift für theoretische Notizen.

**20611102** **Dr.<sup>in</sup> Astrid Esterlus** **€ 41,40**  
14.–15. Sep / Mo, Di 18:00–21:00 6 UE / 2 x / 6–9 TN

VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

#### Manga Zeichnen

In diesem Kurs lernt ihr Mangazeichnen mit Feder und Pinsel! Die japanischen Bildgeschichten haben in ihrem Ursprungsland eine lange Tradition, in Europa bzw. im deutschsprachigen Raum sind Mangas spätestens seit den 90er Jahren absolut im Trend. Typische Merkmale sind große, glänzende Augen und wenig Text. Nach dem Kurs können Sie Mangas zeichnen. Sie kennen die Grundlagen des Charakterdesigns, des Aufbaus einer Comicseite und können eine Bild-Geschichte entwickeln. Mitzubringen sind: Bleistifte (HB oder B), Spitzer, Radiergummi, Lineal (länger als 15 cm), Zirkel, Filzstifte, Korrekturflüssigkeit und Taschentücher. Ein Materialbeitrag (für Tuschen, Feder, Federhalter, Malpinsel und Papier) von € 8,00 wird von der Kursleitung eingehoben.

**20614505** **Ikuyo Hori** **€ 41,40**  
10.–11. Jul / Fr 16:00–19:00, Sa 10:00–13:00 6 UE / 2 x / 6–9 TN

VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256

## Aktzeichnen

### Sommerworkshop

In den schönen Räumlichkeiten der VHS Mauer die intensive und inspirierende Arbeit mit einem Modell kennenlernen und in einem geleiteten und abwechslungsreichen Kurs erste Erfahrungen mit den unterschiedlichen Ansätzen der Menschendarstellung sammeln. Dominic Chan unterrichtet seit 25 Jahren Aktzeichnen und begleitet mit Begeisterung auch Neueinsteiger mit sinnvollen Übungen und individueller Hilfestellung. Für Anfänger\*innen geeignet. Material: Papier (empfohlen wird A2) mindestens 25 Blatt, Pastellblöckchen, Zeichenkohle, Kugelschreiber

**20614603** Mag.art. **Dominic Chan** (inkl. Modellgeld) **€ 28,80**  
18. Jul / Sa 14:00–17:00 3 UE / 1 x / 6–8 TN  
**VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256**

## Musik

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.

## ZUPFINSTRUMENTE

### Gitarre, E-Gitarre, Bass Gitarre, Mundharmonika, Ukulele (25 min)

#### Einzelunterricht

**20594210** Eli Lary **€ 78,00**  
7.–28. Jul / Di 15:00–17:00 2 UE / 4 x / 1–4 TN  
**VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256**

### Gitarre, E-Gitarre, Bass Gitarre, Mundharmonika, Ukulele (25 min)

**20594510** Eli Lary **€ 78,00**  
10.–31. Jul / Fr 15:00–16:30 2 UE / 4 x / 1–3 TN  
**VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256**

### Gitarre (25 min)

**20594610** Walter Brenner **€ 78,00**  
11. Jul–1. Aug / Sa 09:00–10:30 2 UE / 4 x / 1–3 TN  
**VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256**

## Gitarre – Liedbegleitung

Dieser Kurs richtet sich an all jene Personen, die in das Gitarrenspiel hineinschnuppern wollen. Im Zuge des Kurses werden den Teilnehmer\*innen einfache Grundakorde und Rhythmik für Liedbegleitung erklärt.

**20614104** Eli Lary **€ 58,80**  
6.–8. Jul / Mo, Di, Mi 17:30–19:30 6 UE / 3 x / 4–5 TN

**20613101** Eli Lary **€ 58,80**  
31. Aug–14. Sep / Mo 16:00–18:00 6 UE / 3 x / 4–5 TN

**VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256**

## Gesang

### Klavier, Gesangsunterricht (25 min)

#### Einzelunterricht

Einzelunterricht Kurzkurs. Ideal für alle die auch im Sommer ihre Stimme trainieren wollen, oder immer schon mal in einen Gesangsunterricht schnuppern wollten.

**20612206** Makvala Zwiebler **€ 78,00**  
14.–23. Jul / Di, Do 14:00–20:00 2 UE / 4 x / 1–4 TN

**VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3**

## Literatur

### LESEN, ERZÄHLEN

#### Lesung mit Autor Christoph Hahn:

##### Die Wellenbrecherin

Sex, Surfen und Rock 'n' roll ... der Erzähler steht auf der Sonnenseite des Lebens. Er ist fesch, jung, gesund und trotzdem todunglücklich. Sich selbst und dem Leben überdrüssig will er dem Lebensglück noch eine allerletzte Chance geben. In seinem geliebten VW-Bus macht er sich auf zu einem Roadtrip durch die USA. Mit an Bord: eine Pistole und ein Kalender, auf dem er seinen mutmaßlich letzten Tag markiert hat. Doch eines ist sicher: das Leben hält noch einige Überraschungen für ihn bereit. Die Lesung findet in der Buchhandlung Michael am Atzgersdorfer Kirchenplatz 2 statt.

**20615410** Christoph Hahn **Kostenlos**  
17. Sep / Do 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 1–9 TN

Der **KunstSalon 23** lädt zur Neueröffnung und Ausstellung:

# Selection 1

**Kerstin Arnold, Tone Fink, Günther Grass, Johannes Haider, Erika Seywald, Peter Pongratz, Herwig Zens**

Vernissage:

**Freitag, 18. September 2020, 19 Uhr**

**KunstSalon 23** (1230 Wien | Liesinger Platz 3)

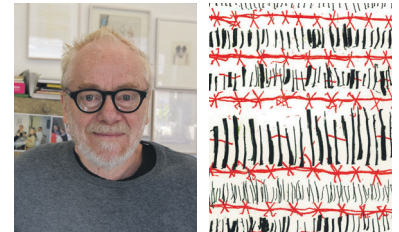
Begrüßung: **Mag.a Caroline Eckhart**,  
Direktorin VHS Liesing

Einleitende Worte: **Ernst Woller**,  
Erster Präsident des Wiener Landtages

Zum Projekt: **Christian Deutsch**,  
Vorsitzender des Verbandes der Wiener Volksbildung

Eröffnung: **Gerald Bischof**,  
Bezirksvorsteher 23. Bezirk

Musikalischer Beitrag: **Wiener blond**



Die Ausstellung kann für die Dauer von 2 Monaten besucht werden und ist von der kleinen galerie kuratiert.



# COMPUTER INTERNET MULTIMEDIA

## Smartphone & Tablet

### Smartphone & Tablet Grundkurs für Generation 60+ (Android)

plus  
60

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

**20542101**    **Josef Benes**    **€ 57,60**  
14.–16. Jul / Di, Do 10:00–13:00    6 UE / 2 x / 6–8 TN  
**VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3**

### Smartphone & Tablet Aufbaukurs für Generation 60+ (Android)

plus  
60

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

**20542103**    **Josef Benes**    **€ 57,60**  
28.–30. Jul / Di, Do 10:00–13:00    6 UE / 2 x / 6–8 TN  
**VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3**

Gut zu wissen!
[www.bildungsberatung-wien.at](http://www.bildungsberatung-wien.at)

**Wissen macht Mut,  
Bildung zahlt sich aus!**

Kostenfreie und unabhängige  
Beratung zu Bildung und Beruf  
für Erwachsene

**BUCHEN SIE IHR PERSÖNLICHES  
ORIENTIERUNGSGESPRÄCH AN DIESER VHS:**

- TERMIN BUCHEN**  
[www.bildungsberatung-wien.at](http://www.bildungsberatung-wien.at)
- TELEFONBERATUNG**  
Gratis-☎ 0800 20 79 59
- MAIL-/CHAT-BERATUNG**  
[www.bildungsberatung-online.at](http://www.bildungsberatung-online.at)

**Wer macht  
mich fit für die  
Digitalisierung?**

**AK**

**extra**  
**Digi-Bonus**

**BILDUNGS  
GUTSCHEIN**  
120€

**BILDUNGS  
GUTSCHEIN**  
50€

**DIGI  
BONUS**  
120€

**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](http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein)  
AK Servicetelefon 0800 311 311  
(kostenlos, Montag bis Freitag  
von 8.00 bis 15.45 Uhr)



## Kunst, Kreativität & Handwerk

### MALEREI/ZEICHNEN

#### Malen mit allen Sinnen (Kinder ab 8 Jahren) Sommerworkshop

In diesem Workshop gehen dem schöpferischen Malen und Gestalten ein suchender Blick, ein hörendes Ohr, eine führende Hand voraus. Unsere Sinne entdecken, wahrnehmen, verwandeln und mit Freude und Aktivität in Energie und vielleicht ein Bild, eine Farbe eine Form verwandeln. Wir hören Worte, tanzen Töne, erfühlen das Material und lassen das Erlebte Gestalt annehmen. Die Kursleiterin begleitet Ihre Kinder bei ihren individuellen Gestaltungsprozessen und stellt dabei verschiedene Materialien vor. Kennenlernen, entdecken und ausprobieren, sich selbst freudig gestaltend erleben dürfen! Benötigt werden flüssige Farben (Wasserfarben oder Gouache oder Fingermalfarbe); Kreiden (Pastell oder Öl), Buntstifte oder Filzstifte, Papier (mind. A4, weiß und/oder bunt). Alternativ kann der Materialbeitrag von € 2,00 auch mit der Kursleiterin verrechnet werden. Die Freude entsteht beim Tun!

**20614504** Mag.<sup>a</sup> Larissa Enter-Chan **€ 11,80**  
17. Jul / Fr 15:00–17:00 2 UE / 1 x / 6–9 TN  
VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256

### THEATER & SCHAUSPIELEN

#### Theaterworkshop für Kids (6–10 Jahre)

Du genießt es, im Rampenlicht zu stehen? Du schlüpfst gerne in Rollen oder erzählst leidenschaftlich gerne Geschichten? Dann bist du hier genau richtig! Im Theaterworkshop üben wir die Grundlagen der Schauspielkunst, wie etwa Sprechtechnik, Stimmbildung und Körperarbeit. Wir werden auch Szenen improvisieren und gemeinsam phantasieren. Also nichts wie raus aus dem Zuschauerraum und lerne mit uns das Theater von einer seiner besten Seiten kennen!

**20611101** Antonia Straßegger **€ 35,40**  
24.–26. Aug / Mo, Di, Mi 09:30–11:30 6 UE / 3 x / 6–12 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### KLASSIK COOL!

#### Vivaldi. Die vier Jahreszeiten

Eine mitreißende Reise für kleine Zuhörer durch die Jahreszeiten. Vivaldis bekannte Melodien begleiten unseren Ausflug durch die Jahreszeiten. Töne heiß und kalt und alles, was noch hinter der Musik steckt! Ein Mitmach-Konzert wo jedes Kind altersentsprechend ganz viele neue Eindrücke mitnehmen kann. Karten: Kinder € 10,00, Erwachsene € 12,00. Reservierung bitte direkt beim Kulturverein grossundklein unter office@grossundklein.info oder 0660 581 33 96.

**20615603** Kulturverein grossundklein **€ 12,00**  
19. Sep / Sa 16:00–17:00 1 UE / 1 x / 1–50 TN  
VHS Erlaa, 1230, Putzendorfergasse 4

## Gesundheit & Bewegung

#### Little Yogis – Yoga für Kinder

Für Kinder zwischen 4–12 Jahren. Bitte eigene Matte, Wasserflasche und eine leichte Decke oder Langarmshirt zum Zudecken in der Endentspannung mitbringen.

**20593131** Janine Nutz **€ 26,00**  
17. Aug–7. Sep / Mo 16:00–17:00 4 UE / 4 x / 1–15 TN

#### Kinderyoga & Malen Sommerkurs

Im Kinderyoga werden die Yogafiguren auf spielerische Art und Weise erlernt. Wir toben, hüpfen, spielen, lachen, singen, entspannen, atmen und malen. Durch Schule und Freizeitaktivitäten sind viele Kinder schon einem gewissen Leistungsdruck ausgesetzt und genau den gilt es im Kinderyoga loszulassen. Nichts muss, alles darf. Yoga kann den Kindern helfen ihr inneres Gleichgewicht (wieder) zu finden, stärkt ein positives Körpergefühl und die Konzentrationsfähigkeit.

**20594208** Janine Nutz **€ 29,30**  
7.–21. Jul / Di 14:30–16:00 4,5 UE / 3 x / 6–9 TN  
VHS Mauer, 1230, Speisinger Straße 256

### Spiel und Spaß in den Ferien (6–10 Jahre)

Bewegung, Natur und Ernährung – Wir werden an jedem Tag etwas anderes tolles machen und uns mit den drei Themen „Bewegung, Natur und Ernährung“ beschäftigen. Kleine Spiele, Bewegungsübungen, Koordination und Spaß heißt es am Bewegungstag. Raus in die Natur, Spielplätze und den Liesingbach erkunden (Je nach Wetterbedingungen) ist ein weiterer Schwerpunkt und am Ernährungstag werden wir staunen und lernen, welche Lebensmittel gesund sind und gemeinsam etwas Leckeres zubereiten. Materialkosten kommen auf: € 5,00 Bitte Rucksack mit Trinkflasche, Handtuch, bequeme Kleidung (Wechsel T-Shirt, falls es heiß sein sollte) und eventuell rutschfeste Socken mitnehmen. Festes Schuhwerk oder Sandalen (keine FlipFlops)

**20592121** Mag.<sup>a</sup> Angela Caren Van Vlijmen € 58,50  
13.–15. Jul / Mo, Di, Mi 09:00–12:00 9 UE / 3 x / 6–9 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Judo für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

In Kooperation mit dem Verein Judoring.

**20591119** Judoring € 62,50  
14. Sep–9. Nov / Mo 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / 6–20 TN

**20591322** Judoring € 62,50  
16. Sep–4. Nov / Mi 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / 6–20 TN  
VS Korbgassee, 1230, Korbgassee 1

## Kochkurse

### Koch-Workshop für Kinder (6–10 Jahre)

#### Smoothies und Eis selbstgemacht – einfach cool!

Aus sommerlichen Früchten und anderen interessanten Zutaten zaubern wir erfrischende Smoothies. Außerdem wird geraten, gekostet, geschnuppert ... – kurzum ein Erlebnis für die Sinne! Materialkosten: ca. € 5,00 pro Person

**20592131** Mag.<sup>a</sup> Angelika Hochreiter-Walter € 18,40  
15. Jul / Mi 10:00–12:00 2 UE / 1 x / 5–8 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Koch-Workshop für Kinder (6–10 Jahre)

#### „Schmecken, riechen, hören, tasten, sehen: eine Erlebniseinheit für alle Sinne“

Wie hören sich Kürbiskerne an? Wie spürt man eine Avocado? In diesem Workshop gibt es eine Menge zu entdecken, und ganz nebenbei werden die 5 Sinne spielerisch trainiert.

Materialkosten: ca. € 5,00 pro Person

**20591305** Mag.<sup>a</sup> Angelika Hochreiter-Walter € 18,40  
26. Aug / Mi 10:00–12:00 2 UE / 1 x / 5–8 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3



## LERNFÖRDERUNG

## Nachhilfe

### Deutsch Oberstufe intensiv Nachhilfe in den Sommerferien

Die ideale Kursform für alle SchülerInnen, die sich in Kleingruppen (4–7 Personen) auf eine Wiederholungsprüfung vorbereiten oder den Schulstoff auffrischen wollen. Der Stoff des vergangenen Schuljahres wird in diesem Intensivkurs klar aufbereitet, wiederholt und dadurch gefestigt. Lerntipps und Lernstrategien helfen darüber hinaus, das persönliche Lernverhalten für die Zukunft zu verbessern.

**20731101** € 270,00  
17.–28. Aug / Mo, Di, Mi, Do, Fr 09:00–12:00 30 UE / 10 x / 4–7 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Englisch Oberstufe intensiv

**20731103** Sandra Eberl, BA € 270,00  
17.–28. Aug / Mo, Di, Mi, Do, Fr 09:00–12:00 30 UE / 10 x / 4–7 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3

### Mathematik Oberstufe intensiv

**20731102** Michael Noya € 270,00  
17.–28. Aug / Mo, Di, Mi, Do, Fr 09:00–12:00 30 UE / 10 x / 4–7 TN  
VHS Liesing, 1230, Liesinger Platz 3



WIR SIND FÜR SIE DA!



### Sommeröffnungszeiten

#### VHS LIESING

Liesinger Platz 3, 1230 Wien

Anmeldung und Beratung:

**Öffnungszeiten von 1. Juli bis 4. Sept. 2020:**

Montag bis Donnerstag 9.00–17.00 Uhr

Freitag 9.00–12.00 Uhr

**Ab 7. Sept. 2020 gelten wieder die herkömmlichen**

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag 9.00–19.00 Uhr

Freitag 9.00–14.00 Uhr

Telefonisch: +43 1/89 174 123 000

Mail: liesing@vhs.at

#### VHS ERLAA

Putzendoplergasse 4, 1230 Wien

Anmeldung und Beratung:

**Öffnungszeiten von 1. Juli bis 4. Sept. 2020:**

Montag bis Donnerstag 9.00–17.00 Uhr

Freitag 9.00–12.00 Uhr

**Ab 7. Sept. 2020 gelten wieder die herkömmlichen**

**Öffnungszeiten:**

Montag und Donnerstag 9.00–19.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch 9.00–17.00 Uhr

Freitag 8.00–14.00 Uhr

Telefonisch: +43 1/89 174 123 002

Mail: erlaa@vhs.at

#### VHS MAUER

Speisinger Straße 256, 1230 Wien

Anmeldung und Beratung:

**Öffnungszeiten von 1. Juli bis 4. Sept. 2020:**

Montag bis Donnerstag 9.00–16.00 Uhr

Freitag geschlossen

**Öffnungszeiten von 27. Juli bis 14. Aug. 2020:**

**Geschlossen**

**Ab 7. Sept 2020 gelten wieder die**

**herkömmlichen Öffnungszeiten**

Montag bis Mittwoch 9.00–16.00 Uhr

Donnerstag 9.00–18.30 Uhr

Freitag 9.00–12.30 Uhr

Telefonisch: +43 1/89 174 123 001

Mail: mauer@vhs.at



Bildung ist seit jeher eine Investition in die Zukunft. Die Wiener Volkshochschulen bieten diese in unmittelbarer Nachbarschaft unkompliziert an. Ob es um berufliche Weiterbildung oder die Entfaltung persönlicher Interessen geht, im Kursprogramm der Wiener Volkshochschulen wird man schnell fündig. Derzeit ist es coronabedingt generell leider notwendig flexibel zu sein. Auch die Volkshochschule Liesing hat hier ihr Kursprogramm entsprechend angepasst und bietet verschiedene Kurse nun in Kleinstgruppen oder im Freien an. Hier gilt natürlich auch: Sicherheit geht vor!

Viele Kurse finden daher in den kommenden Wochen in Liesinger Parks, oder auch am Liesinger Stadtwanderweg statt. Dazu möchte ich Sie herzlich einladen. Wählen Sie dabei beispielsweise aus verschiedenen für Sie kostenlosen Yoga-kursen für Teenager bis Erwachsenen, Smovey Walk & fit, Freude an der Bewegung in der Natur oder auch Spanisch auf der Wiese, und einige mehr. Werfen Sie aber abgesehen davon auch einen Blick in das sonstige interessante Kursprogramm der Volkshochschule Liesing.



**Ich bin für Ihre Wünsche, Anregungen und Ideen da!**

**Vereinbaren Sie gerne einen Termin, oder kontaktieren Sie mich per Email.**

Tel.: 01 4000-23111  
Email: gerald.bischof@wien.gv.at

**Neueste Infos aus Liesing** erhalten Sie jederzeit auf unserer Homepage: [liesing.wien.gv.at](http://liesing.wien.gv.at), über meine Homepage: [geraldbischof.at](http://geraldbischof.at) und auf meiner Facebookseite.

Gerald Bischof  
Bezirksvorsteher für den 23. Bezirk

## KOSTENLOSES BEZIRKSANGEBOT SOMMERKURSE 2020:

### Spanisch auf der Wiese

Frischen Sie ihre Spanischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre auf. Voraussetzung: leichte bis gute Vorkenntnisse.

**20501601 Berta-Miriam Rivera-Valencia** **Kostenlos**  
5.–19. Aug / Mi 17:30–19:00 4,5 UE / 3 x / 1–9 TN  
**Treffpunkt: VHS Liesing**

### Freude an der Bewegung in der Natur

**20591128 Christine Huber** **Kostenlos**  
7.–14. Sep / Mo 10:00–11:30 3 UE / 2 x / 1–9 TN  
**Treffpunkt: VHS Liesing**

### SMOVEY® Walk & fit

**20591308 Martina Stevkova** **Kostenlos**  
22. Jul–5. Aug / Mi 18:00–19:30 4,5 UE / 3 x / 1–9 TN  
**Treffpunkt: VHS Liesing**

### Hatha Yoga am Abend

**10475835 Janine Nutz** **Kostenlos**  
17. Aug–7. Sep / Mo 18:00–19:30 6 UE / 4 x / 1–15 TN  
**Treffpunkt: VHS Mauer**

### Yoga-Flow für Teenager

Fließende Sequenzen zu Chill-out Beats. Ab 13 Jahren, bitte eigene Matte, Wasserflasche und eine leichte Decke oder Langarmshirt zum Zudecken in der Endentspannung mitbringen.

**10475846 Janine Nutz** **Kostenlos**  
17. Aug–7. Sep / Mo 17:00–18:00 4 UE / 4 x / 1–15 TN  
**Treffpunkt: VHS Mauer**

### Computer Club

In angenehmer Atmosphäre haben Sie die Gelegenheit, Ihre EDV-Vorkenntnisse und bereits Gelerntes zu wiederholen, festigen und zu üben. Der offene Austausch und Ihre Fragen stehen dabei stets im Vordergrund.

**20541104 Josef Benes** **Kostenlos**  
3. Aug / Mo 09:00–11:00 2 UE / 1 x / 1–8 TN  
**VHS Liesing, Liesinger Platz 3, 1230 Wien**

**Infos und Anmeldung unter VHS Liesing:  
[liesing@vhs.at](mailto:liesing@vhs.at), Tel. Nr.: +43 1-89 174 123 000**