

# faiible

HIGHLIGHTS DER VHS RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS



**NACHHALTIGER  
DURCHS LEBEN**

.....

**WORKOUT AUF  
ITALIENISCH**

.....

**COOLE  
KINDERKURSE**



**Gerhard Zatlökal**  
Bezirksvorsteher  
Rudolfsheim-Fünfhaus



**Brigitte Pabst**  
Direktorin der  
VHS Rudolfsheim-Fünfhaus



**Michael Kofler**  
Vorsitzender der  
VHS Rudolfsheim-Fünfhaus

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Mädchen, älteste Tochter schwer arbeitender Eltern, geboren 1965, möchte gerne Schriftstellerin werden und studiert erfolgreich Französisch und Geschichte. Trotz aller Mühen ist sie mit 30 Jahren eine von einem Gewalttäter geschiedene, alleinerziehende Mutter ohne Job, die von der Sozialhilfe lebt. Sie schreibt und schreibt, aber kein Verlag will ihre Geschichten herausbringen. Endlich erbarmt sich ein kleiner Verlag, nachdem er sie schon abgelehnt hat, und druckt halb aus Mitleid 500 Exemplare ihrer Geschichte. Die Geschichte heißt „Harry Potter und der Stein der Weisen“ und die Schriftstellerin Joanne Rowling. Sie hat sich durchgekämpft. Heute ist Joanne Rowling Millionärin. So reich zu werden ist natürlich etwas ganz Seltenes, aber durchkämpfen müssen wir uns alle mehr oder weniger. Die einen durch eine traurige Kindheit, andere durch eine harte Schulzeit oder eine schlechte Ehe. Für manche ist der Arbeitsplatz eine Qual, andere müssen eine Krankheit oder einen Verlust verarbeiten. Wir alle haben uns durch Corona gekämpft: Von Mund-Nasen-Schutz zu FFP2 und wieder zurück. Durch Kurzarbeit, Homeoffice, Homeschooling und eine endlose Folge von würgenden Rachenabstri-

chen und Gurgeltests bis hin zur Impfung. Durch Angst und Einsamkeit, durch Ohnmacht, Gereiztheit bis zur Wurstigkeit. Einige von uns mussten schwere Verluste verkraften, aber gemeinsam sind wir da durchgegangen und uns wirft so leicht nichts mehr aus der Bahn!

Die 7-Tages-Inzidenz geht wieder hoch? Bitte sehr, wir stellen wieder um auf Onlinekurse. Und die FFP2-Masken haben wir auch noch hinten im Schrank. Das machen wir. Wir können inzwischen beim Anstellen eine Schlange bilden, wir können Testintervalle im Kopf ausrechnen und wir wissen, dass wir alle andere Menschen brauchen. Neben den Geldsorgen war die Einsamkeit die größte Herausforderung. Und deswegen setzen wir auch hier an der Volkshochschule Rudolfsheim-Fünfhaus in Zukunft noch stärker auf Gemeinsamkeit. Wir wollen uns hier im Bezirk noch stärker mit Ihnen verbinden. Wir laden Sie ein, bei uns Kursleiterin oder Kursleiter zu werden: Wenn Sie etwas besonders gut können, egal ob Rosen züchten oder tapezieren, dann teilen Sie es mit Ihren Mitmenschen, wir betreuen Sie dabei professionell beim Organisatorischen. Rufen Sie uns an!

### Wir sind für Sie da

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus  
15., Schwendergasse 41  
Tel +43 1 891 74-115 000  
[www.vhs.at/rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)  
[rudolfsheim@vhs.at](mailto:rudolfsheim@vhs.at)

Akademie der Zivilgesellschaft  
15., Schwendergasse 41  
Tel +43 1 891 74-115 000  
[www.zivilgesellschaft.wien](http://www.zivilgesellschaft.wien)  
[zivilgesellschaft@vhs.at](mailto:zivilgesellschaft@vhs.at)

### IMPRESSUM

Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 1115/2021, Ausgabe VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, **Zulassungsnummer:** MZ 02z031494M, Pb.b., **Erscheinungsort:** Wien **Herausgeber, Medieninhaber:** Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien **Für den Inhalt verantwortlich:** Herbert Schweiger, Geschäftsführer; Brigitte Pabst, Direktorin VHS Rudolfsheim-Fünfhaus **Produktion:** milk media GmbH, **Chefredaktion:** Catharina Gruidl **Redaktion:** Jürgen Brunner, Philipp Schneider **Grafik:** Brigitte Lang **Coverfoto:** Ludwig Schedl **Druck:** sandlerprint&packaging, Druckereiweg 1, 3671 Marbach an der Donau, Austria Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.



## Auf den Spuren des SK Rapid

Auch wenn der SK Rapid heute fest mit Hütteldorf verbunden ist, so liegen seine Wurzeln doch in Rudolfsheim. 1897 wurde Rapid als 1. Wiener Arbeiter Fußball-Club gegründet und spielte auf der Schmelz. 1903 wurde – schon als SK Rapid – mit dem Rudolfsheimer Sportplatz zum ersten Mal ein eigener Platz bezogen und die Gegend bleibt bis heute ein Zentrum der grün-weißen Fußballwelt. Ein Spaziergang am 8. September (17:30 Uhr) begibt sich auf Spurensuche zu den Wurzeln des SK Rapid im 15. Bezirk.



### Infotermine mit der Polizei

Sie haben Fragen zu Ihrer Sicherheit, zu anderen sicherheitsrelevanten Themen oder hätten gerne eine Einschätzung zu einem Thema, bei dem Sie nicht sicher sind, ob die Polizei zuständig ist? Ab September bietet die Polizei einmal im Monat an der VHS Rudolfsheim ein Beratungsgespräch im Rahmen der Aktion „Gemeinsam.sicher“ an, zu dem Sie ohne Voranmeldung kommen können. Weitere Infos unter [vhs.at/rudolfsheim](http://vhs.at/rudolfsheim).

Fotos: Johannes Zinner, Martin Nigblaum, fotoschuster.at



Fotos: Fritz Pichler, Thomas Reithmayer



**Besuchen Sie uns auch online!**  
Sie wollen in Echtzeit erfahren, was sich in der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus tut? Dann besuchen Sie uns auch auf Facebook (@VHSrudolfsheim) und Instagram (@vhs\_rudolfsheim).

### Im Wandel der Zeit

In mehreren Vorträgen und Spaziergängen von und mit Bezirkshistoriker Thomas Reithmayer wird im Herbst 2021 die Geschichte unseres Bezirks zum Leben erweckt. Reithmayer zeichnet die Entwicklung einzelner Bezirksteile sowie der in den Grenzen des heutigen 15. Bezirks lebenden Bevölkerung seit Beginn der industriellen Revolution nach. Dabei wird deutlich, dass sich die Bezirksgeschichte(n) seit jeher um Themen wie Zuwanderung, Kriminalität sowie „Sittenlosigkeit“ im Allgemeinen dreht. Inwieweit solche Zuschreibungen wirklich zutreffen und auf welche sozialen Verhältnisse diese zurückzuführen sind, wird im Rahmen der Veranstaltungsreihe aus verschiedenen Blickwinkeln analysiert. Mit der Reihe soll ein Beitrag dazu geleistet werden, aktuelle Entwicklungen in ihrem historischen Kontext besser zu verstehen. Alle Informationen zur Veranstaltungsreihe erhalten Sie bei unserem Kund\*innenservice sowie unter [vhs.at/rudolfsheim](http://vhs.at/rudolfsheim).

Weitere Kurse und Workshops im Herbst 2021 finden Sie online unter [www.vhs.at/rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)



# Geht nicht? Gibt's nicht!

**Kursleiterin Brigitte Krupitza zeigt Ihnen, wie Sie in einfachen Schritten Ihr Lebensumfeld nachhaltiger gestalten können.**

Weitere Kurse und Workshops im Herbst 2021 finden Sie online unter [www.vhs.at/rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)

„Das geht nicht!“ oder „Das haben wir schon immer so gemacht!“. Zwei Sätze, bei denen die inneren Alarmglocken von Brigitte Krupitza zu schrillen beginnen. „Das sind oftmals Ausreden von Menschen, die zu bequem sind und sich keine Gedanken über mögliche Alternativen machen wollen“, sagt die langjährige Erwachsenenbildnerin. In ihrem Workshop „Wir gestalten unser Lebensumfeld mit“ gibt sie Multiplikator\*innen und allen anderen Interessierten praxiserprobte Werkzeuge an die Hand, mit denen diese ihre Umgebung, ihren Betrieb oder ihre Organisation nachhaltiger aufstellen und ihre Mitmenschen zum Mitmachen motivieren können.

Wenn man also zum Beispiel im Unternehmen, in dem man tätig ist, den Verbrauch der Kaffeemaschinen analysieren und nachhaltiger gestalten will, ist man in Krupitzas Workshop genauso gut aufgehoben, wie wenn man als Lehrer\*in einen Nachhaltigkeitsworkshop für die eigenen Schüler\*innen auf die Beine stellen will. Wer sich für Kreislaufwirtschaft und Gemeinwohlökonomie interessiert, ist genauso willkommen wie jemand, dem\*der die steigenden Plastikmüllberge ein Gräuelfeld sind und der\*die etwas dagegen unternehmen will. Denn in den allermeisten Fällen stellt man fest, dass man in puncto Nachhaltigkeit sehr wohl etwas verändern und aktiv werden kann. Wie das funktioniert und wie Sie Ihre Mitmenschen für Ihr Anliegen gewinnen, erfahren Sie im Workshop mit Brigitte Krupitza am 12. November (siehe Seite 5).

Foto: Ludwig Scheel

Fotos: Adobe Stock (2), Pixels (2), Sandra Löffelmann

## HIGHLIGHTS

12.11.2021, 12–19 UHR

### WIR GESTALTEN UNSER LEBENSUMFELD MIT

Es muss nicht immer eine Plastikflasche oder der Kaffee aus der Kapselmaschine sein, mittlerweile gibt es zahlreiche Alternativen, die die Umwelt und unser Klima schonen. Wie wir unser Umfeld, den eigenen Arbeitsplatz oder die eigene lokale Umgebung nachhaltiger gestalten können, erfahren Sie in diesem Workshop mit Brigitte Krupitza.



15.10.2021, 16–19 UHR

### NATÜRLICHE PUTZMITTEL SELBSTGEMACHT

In diesem Workshop mit Pamela Eder lernen Sie, wie einfach es ist, aus nur wenigen, natürlichen und biologisch abbaubaren Produkten Spülmittel, Backofenreiniger und andere Putzmittel im Handumdrehen selbst herzustellen. Dabei wird darauf geachtet, dass die selbstgemachten Putzmittel weder die Umwelt noch die Haut oder das Geldbörse belasten.

## Selbst aktiv werden!

14.1.2022, 16–19 UHR

### ERSTE HILFE AUS DER NATUR

Was genau ist ein Wiesenpflaster? Was tun bei Blasen an den Fersen oder gegen einen lästigen Insektenstich? In diesem Workshop mit Pamela Eder werden uns tolle „Helferlein“ begegnen, deren Wirkungsweisen wir ganz leicht erarbeiten und anwenden werden. Gemeinsam wird mindestens ein Produkt hergestellt, das mitgenommen werden kann.



27.11.2021, 10–13 UHR

### SCHALS FILZEN

Schon mal probiert? Nuno-Filz ist die delikate Verschmelzung von zartem Seidenstoff und butterweicher Merinowollfaser. Schals sind im Winter ein Muss, aber sie dürfen dabei auch modisch und einzigartig sein. Die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, zusätzlich Seiden-, Organza- oder Chiffonschals und feine Fasern/Garne mitzubringen.



17.12.2021, 16–19 UHR

### SELBSTGEMACHTE PFLEGEPRODUKTE ZUM VERSCHENKEN

In den letzten Jahren nimmt die Diskussion über gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten immer mehr zu. In diesem Workshop mit Pamela Eder lernen Sie, wie man hautschonende und gut duftende Kleinigkeiten aus der Naturkosmetik-Rührküche, z. B. Badesalz, Körperbutter oder Badepralinen, ganz einfach selbst herstellen kann.



Bezirksvorsteher Gerhard Zatlöckl, VHS Direktorin Brigitte Pabst und VHS 15-Vorsitzender Michael Kofler

# Gestalten Sie mit!

*Ob ehrenamtliches Engagement, Grätzelinitiative oder Wissensvermittlung: Die VHS Rudolfsheim-Fünfhaus öffnet ihr Haus für all jene, die das Grätzeln rund um Reindorfstraße und Schwendermarkt noch lebenswerter gestalten wollen.*

Foto: Briginger

# W

Im slawischen Sprachraum gibt es das Wort „grad“, es bedeutet Stadt oder Burg und meint etwas Eingegrenztes. Die Verkleinerungsform dazu ist gradec, das im benachbarten Österreich zu Gratz oder Grätz eingedeutscht wurde. Und dieses Grätz wurde in Wien liebevoll verkleinert zu Grätzeln und meint damit eine Nachbarschaft, im besten Fall eine Gemeinschaft, die sich einen überschaubaren Lebensraum teilt. Wenn wir hier vom Schwender-Grätzeln sprechen, meinen wir die Nachbarschaft rund um den Schwendermarkt: von der Reindorfstraße mit den kreativen Geschäften bis zum Auer-Welsbach-Park. Von den Westbahngleisen, die den Bezirk zweiteilen, bis hinunter zur Sechshauser Straße. Mit dem Schwendermarkt verfügt dieses Grätzeln über einen zentralen Ort, an dem nicht nur Waren ihre Käufer\*innen finden, sondern auch Informationen weitergegeben werden und gesellschaftlicher Austausch stattfindet.

## Die Grätzeln-VHS

In diesem belebten Grätzeln haben Bezirksvorsteher Gerhard Zatlöckl, VHS Direktorin Brigitte Pabst sowie Fördervereins-Vorsitzender und w24-Direktor Michael Kofler gemeinsam viel vor: aus einer Volkshochschule einen Mitgestaltungsort für die Menschen aus dem 15. Bezirk machen. Wir als VHS möchten nicht mehr nur Kurse anbieten, sondern zusätzlich auch mit unserer Infrastruktur und unserem Know-how stärker für die Nachbarschaft da sein. Insbesondere altes Wissen und alte Fertigkeiten sollen gerettet werden. Wer zum Beispiel dieses Wissen an die Jungen weitergeben möchte, kann das bei uns mit professioneller Unterstützung machen. Auch Kunstfertigkeit und Handwerk, Kultur und Handarbeit sind gefragt. Wer etwas Besonderes gut kann und bereit ist, das Wissen weiterzugeben, ist bei uns herzlich willkommen! Bitte melden Sie sich unter der Nummer 01/891 74-115 000 oder per E-Mail unter [rudolfsheim@vhs.at](mailto:rudolfsheim@vhs.at).

„Helfen Sie mit, Ihr Grätzeln Reindorfstraße-Schwendermarkt mit uns gemeinsam noch lebenswerter zu gestalten!“

Wer sich ehrenamtlich für das Grätzeln engagiert, soll ebenfalls die Möglichkeit bekommen, sich kostenlos in unseren Räumlichkeiten zu treffen. „Corona hat uns mehr denn je gezeigt: Es kommt auf die Gemeinschaft an. Homeoffice und Zoom sind eine feine Ergänzung, aber ohne andere Menschen, ohne Gemeinschaft und Gemeinsamkeit ist das alles nichts“, verweist Förderverein-Vorsitzender Michael Kofler auf die auch in der Coronakrise zu Tage getretene Notwendigkeit eines solidarischen Miteinanders.

## Wichtige Vorreiterrolle

Bezirksvorsteher Gerhard Zatlöckl hat sicherlich die größte Verantwortung: Er muss seinen Bezirk fit für den Klimawandel machen. Keine leichte Aufgabe für einen Bezirk, der im Verhältnis die meisten zubetonierten Flächen in ganz Wien hat. Das Grätzeln rund um den Schwendermarkt ist eine besonders heiße Zone, die dringend kühler werden muss. Die Renovierung des Gemeindebaus aus den 70er-Jahren ist überfällig und mit einer Fassadenbegrünung könnten weitere Kühleffekte für die ganze Nachbarschaft erreicht werden. „Die Volkshochschule kann eine wichtige Vorreiterrolle dabei übernehmen, das gesamte Grätzeln rund um den Schwendermarkt zu einem Leuchtturm in Sachen Lebensqualität und Klimaschutz zu verwandeln“, erklärt Zatlöckl.

„Guten Morgen Rudolfsheim“  
Der Podcast der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, jeden Montag neu auf Spotify & Co!

# Avanti Rudolfsheim!



Wenn ich voll in meiner Energie bin, kann es schon mal passieren, dass ich während eines Workouts ganz intuitiv etwas auf Italienisch sage“, erklärt die gebürtige Italienerin Emily Cardi (ihre Familie kommt ursprünglich vom Gardasee). „Die Kursteilnehmer\*innen haben das immer toll gefunden, also haben wir uns überlegt, dass wir auch mal eine ganze Workout-Einheit auf Italienisch anbieten könnten.“ Am 4. Oktober startet Total Body Workout in italiano mit Emily Cardi an der VHS Rudolfshaus-Fünfhaus. „Das Workout eignet sich richtig gut dafür, weil die Übungen nicht so schnell sind wie zum Beispiel beim Powerdance. Am Anfang werden wir sicherlich viel zwischen Deutsch und Italienisch wechseln. Aber mein Ziel

ist, dass wir die letzte Einheit vielleicht ausschließlich auf Italienisch schaffen.“

Wer die energiegeladene Italienerin kennt, weiß, dass sie ihre Ziele meistens auch erreicht. Die ausgebildete Tänzerin ist Mitglied des Staatsopern-Ensembles, sie engagiert sich im Rahmen von Green Affaire für mehr Klimaschutz und sie spricht neben Deutsch und Italienisch auch Englisch, Spanisch „und ein bisschen Französisch“. Behilflich ist ihr bei all ihren Aktivitäten die Bewegung, „denn regelmäßiger Sport hilft uns dabei, produktiv zu sein und unseren Herausforderungen positiv zu begegnen.“ Nicht von ungefähr gibt es heutzutage in vielen Schulen Ergometerklassen, in denen die Schüler\*innen gleichzeitig radeln und lernen.

Wer sich von Emily Cardis Energie anstecken lassen möchte, kann dies im Herbst nicht nur beim Total Body Workout machen, sondern ab 4. Oktober auch im Fitness Dance Workout. Dieser Kurs ist zwar auf Spanisch geplant, aber wer weiß, vielleicht streut Emily Cardi auch in diesem Workout das eine oder andere italienische Wort ein. Avanti!

**Ob mit Bewegung  
oder ohne – die VHS  
Rudolfsheim bietet im Herbst  
2021 zahlreiche Sprachkurse  
an! Alle Infos erhalten Sie bei  
unserem Kund\*innenservice  
sowie online unter  
[www.vhs.at/  
rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)**



Emily Cardis ambitioniertes Ziel: Die letzte Workout-Einheit ausschließlich auf Italienisch zu machen



Montag, ab 4. Oktober, 14–15 Uhr  
**FITNESS DANCE EN ESPAÑOL**

In diesem Kurs mit Emily Cardi bringen Sie bewegte Kräftigungsübungen und tänzerische Elemente ins Schwitzen. Gemeinsam erlernen wir einzelne Übungen und Elemente und verbinden diese miteinander zu einem dynamischen Bewegungsablauf. So kombinieren wir ein effektives Ganzkörper-Workout und lernen gleichzeitig einfache Vokabeln und Sätze auf Spanisch (keine Vorkenntnisse nötig).

Montag, ab 4. Oktober, 11:30–12:30 Uhr  
**RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK**

Mit den sanften Übungen der Rückbildungsgymnastik wird der Beckenboden gestärkt und Rücken- und Bauchmuskulatur werden trainiert, Entspannungselemente tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern für mehr Sicherheit in der neuen Lebensphase, das Baby (Alter bis 12 Monate) ist mit dabei!

Fotos: Ludwig Scheidl

## HIGHLIGHTS

Weitere Kurse  
und Workshops  
im Herbst 2021  
finden Sie online  
unter [www.vhs.at/  
rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)

Montag, ab 4. Oktober, 13–14 Uhr  
**TOTALBODY WORKOUT IN ITALIANO**

**1** In diesem Kurs mit Emily Cardi lernen Sie verschiedenste Kräftigungs- und Dehnungsmethoden, u. a. aus den Bereichen Fitness, Ballett und Yoga. Die Übungen werden auf der Matte und im Stehen ausgeführt, Sie fühlen sich im Anschluss gestärkt, gedehnt und stressfreier. Dieser Kurs wird auf Italienisch unterrichtet, damit Sie Vokabeln und Sätze gleichzeitig mitlernen können (keine Vorkenntnisse nötig).

Montag, ab 4. Oktober, 18–19 Uhr  
**ZUMBA®**

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

Donnerstag, 25. November, 18–20 Uhr  
**WIE KÖNNEN UNS SPORT UND ERNÄHRUNG  
VOR ERKÄLTUNGEN SCHÜTZEN?**

**4** Klirrende Kälte und trockene Heizungsluft sorgen im Winter dafür, dass unser Immunsystem an seine Grenzen stößt und wir uns erkälten. Wie Sport und Ernährung dazu beitragen können, das Immunsystem zu stärken, wird im Rahmen dieses Vortrags mit Barbara Wessner auch anhand praktischer Tipps aufgegriffen.

**5**

# Begleiten und wachsen lassen

*Es kommt nicht nur darauf an, mit seinen Kindern Zeit zu verbringen, sondern auch darauf, diese bewusst und qualitativ miteinander zu nutzen.*



*In Anna Mangelbergers Workshop dreht sich alles rund um die gute Beziehung zwischen Eltern und Kind.*

Eine grundlegende Beziehung mit seinem Kind kann man am besten in dessen Kindheit aufbauen“, weiß Anna Mangelberger. „Das beginnt schon mit der Beziehung, die man zu einem neugeborenen Baby aufbaut.“ In den vier Herbstsemester-Workshops, die Anna Mangelberger an der VHS Rudolfsthal-Fünfhaus hält, dreht sich alles rund um den achtsamen Umgang mit Kindern. Sei es beim Aufbau einer tragfähigen zwischenmenschlichen Beziehung, der Begleitung von Kindern in Sozialen Medien oder Informationen rund um die Kinderbetreuung in Wien, Anna Mangelberger gibt den Teilnehmer\*innen ihrer Kurse nicht nur wertvolles Theoriewissen, sondern auch zahlreiche Praxistipps mit auf den Weg.

Von großer Bedeutung für die Beziehung zwischen Kind und Erwachsenen ist dabei nicht nur, dass man miteinander Zeit

verbringt, sondern auch die Qualität der gemeinsamen Zeit, „dass man also nicht ständig nebenbei am Handy rumspielt oder der Fernseher läuft. Man sollte sich wirklich bewusst Zeit füreinander nehmen“, betont die Pädagogin und Sozialarbeiterin, die derzeit ihre Ausbildung zur Psychotherapeutin absolviert und selbst Mutter einer neunjährigen Tochter ist. Auch die Art und Weise, wie wir unseren Kindern ihren eigenen Entfaltungsraum gewähren, ist von großer Bedeutung. „Will ich mein Kind erziehen, es also in eine bestimmte Richtung ziehen, oder kann ich es begleiten und wachsen lassen? Habe ich das Ur-Vertrauen in mein Kind oder glaube ich, mein Kind aktiv steuern zu müssen? Das sind wichtige Fragen, die man sich immer wieder stellen sollte und die natürlich auch mit dem eigenen Menschenbild und selbst gemachten Erfahrungen zu tun haben“, weiß Mangelberger.

Weitere Kurse und Workshops im Herbst 2021 finden Sie online unter [www.vhs.at/rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)

Foto: Ludwig Scheel

Fotos: Adobe Stock (3), Unsplash, August Lechner

# Für Sie und Ihr Kind!

*Ob Eltern-Kind-Capoeira, Gesundheitsworkshop oder Tipps und Tricks für die Kindergarten-Eingewöhnung – wir unterstützen Eltern im Herbst 2021 mit einem abwechslungsreichen Programm!*

Tipp 1



## WIE ELTERN IHRE KINDER DURCH DIE MEDIENWELT BEGLEITEN KÖNNEN

Digitale Medien nehmen einen selbstverständlichen Platz in unserer Realität ein. Eltern sind mehr denn je gefordert, Kindern im Erwerb ihrer Medienkompetenz zur Seite zu stehen. Wie Medien auf Kinder und Jugendliche wirken und wie Eltern die Medienkompetenz ihrer Kinder fördern können, erfahren Sie im Workshop mit Anna Mangelberger (7.10., 19–21 Uhr).

## ELTERN-KIND-CAPOEIRA (4–6 JAHRE)

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der Akrobatik, Tanz, Bewegungssicherheit und Musik eine wichtige Rolle spielen. Kinder begeistert am Capoeira-Training der Mix aus Fun und Action. Im Mittelpunkt des Kurses mit Anderson Camargo-Ferreira (ab 6.10., 16:30–17:30 Uhr) stehen körperliche Fitness, Motorik und Rhythmik.



Tipp 2

Tipp 3

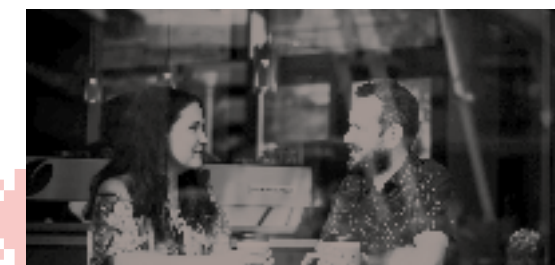


## EINGEWÖHNUNG IN DEN KINDERGARTEN

Neben einem neuen Tagesablauf ist die Kindergarten-Eingewöhnung häufig auch durch starke Emotionen, aber auch Unsicherheit und Sorge geprägt. Der Workshop mit Andrea Koppy-Wiesinger (28.10., 18:30 Uhr) bietet einen Einblick in die unterschiedlichen Möglichkeiten der Eingewöhnung sowie ausreichend Raum für Fragen und Austausch.

## MÜTTERGRUPPE

Nach einer Geburt ändert sich alles. Das Kind steht an erster Stelle und Eltern verlernen mitunter das Paarsein. Der Körper muss neu erkundet und akzeptiert werden. Biologische Fakten und nützliche Tipps sowie Körperübungen für den Alltag sind fachliche Hauptthemen dieses Kurses (ab 4.10., 17 Uhr).



Tipp 4

Tipp 5



## MUNDGESUNDHEIT VON 0–3 JAHREN

Wie lässt sich mein Kind ohne Stress die Zähne putzen? Im Workshop mit Elisabeth Kalczyk (25./26.11.) werden Ihre Fragen rund um den ersten Zahnarztbesuch, die richtige Zahnbürste sowie ungesunde Nahrungsmittel beantwortet. Und zusätzlich gibt's Tipps und Tricks, um die Zahngesundheit Ihres Kindes auch für die Zukunft positiv beeinflussen zu können.



# COOLE KURSE im Herbst

Ob Dance Fun, musikalische Frühförderung oder Jonglieren: Die VHS Rudolfsheim-Fünfhaus bietet Kindern und Jugendlichen im Herbst und Winter ein spannendes und abwechslungsreiches Programm!

**DANCE FUN FÜR KINDER (6–10 JAHRE)**  
AB FR, 8.10., 15:30–16:30 UHR

In diesem Kurs mit Emily Cardi bewegen sich die Kinder zu verschiedensten Kinder-Disco-Liedern. Die einzelnen Kurseinheiten werden jeweils mit einer lockeren Aufwärmrunde begonnen, um Beweglichkeit, Musikalität und Koordination zu fördern. Ziel des Kurses ist das Einstudieren mehrerer Kinder-Choreographien. Alle Kinder, die Spaß am Tanzen haben und Musik lieben, sind herzlich willkommen!

**DEUTSCH FÜR KINDER (4–6 & 6–8 JAHRE)**  
AB MO, 4.10., 15:30–16:30 UHR & 16:30–17:30 UHR

Der erste Zugang zum Erlernen der deutschen Sprache ist für Ihr Kind wichtig: Eine positive Einstellung prägt die kommende Schulzeit und führt zur Freude am Lernen. Die Kinder lernen in den Kursen mit Adriana Zangl altersgerecht deutsche Wörter und Begriffe mit allen Sinnen, angepasst an ihre kognitive und motorische Entwicklungsstufe – wir singen, basteln, zeichnen, tanzen und spielen gemeinsam!

**MUSIKALISCHE FRÜHFÖRDERUNG (4–6 JAHRE)**  
AB DO, 7.10., 16:30–17:30 UHR

Musikalische Frühförderung unterstützt die kognitive Entwicklung von Kindern. Nach diesem Kurs mit Melina Harrer hat Ihr Kind seine eigenen musikalischen Fähigkeiten entdeckt und es kennt unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten. Es kann sich mittels Singen, Tanzen, Spielen und Musizieren mit einfachen Instrumenten ausdrücken und verfügt darüber hinaus über grundlegendes musikalisches Wissen.

**JONGLIEREN (6–12 JAHRE)**  
AB DI, 9.11., 16–17 UHR

Ob mit Bällen, Keulen oder Ringen: Die Geschichte des Jonglierens reicht bis ins Mittelalter zurück, die ersten Jonglier-Schulen und „Bruderschaften“ entstanden bereits im vierzehnten Jahrhundert. Jonglieren trainiert die motorischen Fähigkeiten, fördert die Verbindung beider Gehirnhälften, steigert die Konzentrationsspanne, ist eine ausgezeichnete Übung für Koordination und macht einfach viel Spaß.

**GESUNDE ERNÄHRUNG MACHT SCHLAU UND STARK!**  
FR, 19.11., 15–17 UHR

Brot und Getreide; Obst und Gemüse; Milch, Fleisch und Süßigkeiten: In diesem Workshop mit Christina Alfery erarbeiten sich die Kinder und Jugendlichen auf spielerische Art und Weise die Ernährungspyramide und erforschen verschiedene Lebensmittel mit all ihren Sinnen. Anschließend werden – ohne hinzugefügten Zucker – gesunde Naschereien zubereitet, denn naschen kann man auch mit gesunden Nahrungsmitteln!

Foto: Adobe Stock

Foto: VHS 15

# Guten Morgen Rudolfsheim!

Ob eine interessante Veranstaltung, ein Fotowettbewerb im Bezirk oder ein spannender Kurs in der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus: im Podcast „Guten Morgen Rudolfsheim“ bringen wir Sie jeweils zu Wochenbeginn auf den neuesten Stand darüber, was in der jeweiligen Woche in unserem Bezirk auf dem Programm steht. „Während der Corona-Lockdowns sind neue Podcasts wie Schwammerln aus dem Boden geschossen. Deswegen haben wir uns bewusst dafür entschieden, „Guten Morgen Rudolfsheim“ als kompaktes und kurzes Podcast-Format zu entwickeln, das man auch schnell mal zwischendurch in der Straßenbahn oder während des Frühstücks konsumieren kann“, sagt Brigitte Pabst, Direktorin der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus. Seit Februar 2021 wird „Guten Morgen Rudolfsheim“ jeweils montags veröffentlicht, die einzelnen Episoden dauern dabei nicht länger als acht Minuten. Neben Infos und Tipps zum Programm der VHS sowie zu Veranstaltungen und Neuigkeiten aus dem Bezirk sind auch Kooperationspartner aus dem Bezirk in das Programm eingebunden. So stellt das Buchcafé Melange einmal im Monat ein neues Buch vor und das Bezirksmuseum Rudolfsheim-Fünfhaus steuert, ebenfalls einmal im Monat, eine interessante historische Episode aus dem Bezirk bei. Nach der Sommerpause startet „Guten Morgen Rudolfsheim“ im September wieder mit den wöchentlichen Episoden. Und wer sich im Herbst noch ein bisschen Summer-Feeling bewahren will, kann in das Anfang Juli erschienene halbstündige Podcast-Summer-Special reinhören, in dem der Podcast einen akustischen Spaziergang durch den Bezirk unternimmt und dabei viele interessante Menschen zu Wort kommen lässt.



**„Guten Morgen  
Rudolfsheim“**

erscheint jeweils zu Wochenbeginn. Sie finden den Podcast der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus auf der Podcast-Plattform Ihres Vertrauens (z. B. auf Spotify, iTunes, Deezer). Unter <https://vhs.at/rudolfsheim/podcast> finden Sie eine Übersicht mit allen bisherigen Episoden sowie weiterführenden Links zu den einzelnen Themen des Podcasts.



# Malen mit Worten



Im  
Herbst 2021  
können Sie an  
der VHS Rudolfsthal-Fünfhaus Ihrer  
schreibenden  
Kreativität freien  
Lauf lassen!

**SCHREIBWERKSTATT – INNERE WELTEN**  
mit Rolf Gregor Seyfried  
19.10.–14.12., 18–20:30 Uhr

**SCHREIBEN IM BERUF**  
mit Nadine Mittempergher  
12.1.–26.1., 17–20 Uhr

**ICH, SCHREIBENDE, MAMA**  
mit Nadine Mittempergher  
13.1.–20.1., 17–20 Uhr

Schreiben ist nicht nur ein im Berufsalltag nützliches Werkzeug, dessen Beherrschung wir bereits im frühesten Kindesalter erlernen. Schreiben hilft uns auch dabei, unsere Ideen und Pläne zu ordnen, und es sorgt im ruhelosen digitalen Zeitalter dafür, dass wir einen Moment ganz bei uns und unseren Gedanken sind.

Egal ob im Beruf oder für sich selbst, die VHS Rudolfsthal-Fünfhaus bietet all jenen, die gerne schreiben oder dies endlich mal wieder tun wollen, im Herbst 2021 zahlreiche Möglichkeiten dafür. Der Workshop „Schreiben im Beruf“ vermittelt Ihnen die Basiswerkzeuge des Schreibhandwerks, die für alle Textsorten im Beruf angewandt werden können. Denn ganz egal, ob E-Mails, Powerpoint-Präsentation oder ein Protokoll – wer seine Ideen und Vorhaben gut in Worte fassen kann, kommuniziert einfach besser und erfolgreicher.

Im Mütter-Schreibworkshop „Ich, Schreibende, Mama“ erforschen Sie mit Hilfe von verschiedenen Textformen (Gedichte, Kurzgeschichten, Tagebucheinträge etc.) Ihre Rolle als Mutter. Wertfrei erkunden die Teilnehmerinnen, wie Eigen- und Fremdvorstellungen, Wünsche und Ziele das Leben mit Kind(ern) beeinflussen. Ziel ist die Selbstreflexion und der wertfreie Austausch in der Gruppe.

Erinnerungen, Gedanken, ein großes Glück und Sehnsüchte – alles, was Menschen tief bewegen kann, findet Platz in der „Innere Welten“-Schreibwerkstatt. Im Mittelpunkt stehen dabei das kreative Schreiben sowie Yoga-Atemübungen. Am Ende der schreibenden Reise, die Sie im Kurs unternehmen, sind Sie ein Stück reicher an persönlichen Geschichten, Gedichten, Briefen und inneren Bildern.

Weitere Kurse  
und Workshops  
im Herbst 2021  
finden Sie online  
unter [www.vhs.at/  
rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)

Zahlreiche Typisierungen hat Walter Brenner bereits für „Geben für Leben“ organisiert. Dabei werden mittels Wangenabstrich die für eine Stammzellenspende notwendigen HLA-Merkmale bestimmt.



AKADEMIE DER  
ZIVILGESELLSCHAFT

## Professionell ehrenamtlich

Seit vier Jahren engagiert sich Walter Brenner ehrenamtlich beim Verein „Geben für Leben“. Die dafür notwendigen Fähigkeiten hat er an der Akademie der Zivilgesellschaft erworben.

Meist rufen uns Menschen an, in deren Bekanntenkreis jemand erkrankt ist. Wir stehen dann mit Rat und Tat zur Seite und organisieren Typisierungen, um eine\*n passende\*n Stammzellenspender\*in zu finden“, erzählt Walter Brenner vom Verein „Geben für Leben“. Walter erkrankte im Jahr 2002 selbst an Leukämie, dank neuartiger Medikamente brauchte er keine Stammzellen-Transplantation. Doch viele Erkrankte sind nach wie vor darauf angewiesen. Zwar gibt es eine internationale Spender\*innen-Datenbank, doch nicht immer findet sich darin ein\*e passende\*r Spender\*in. Dann klingelt mitunter das Telefon bei „Geben für Leben“ und Walter Brenner und seine ehrenamtlichen Unterstützer\*innen schwärmen aus, um eine Typisierung zu organisieren, zum Beispiel auch an der VHS Rudolfsthal-Fünfhaus. Erst im Juni konnte auf diese Weise ein Stammzellenspender für den kleinen Paul aus Oberösterreich gefunden werden.

Erfolgsmeldungen wie diese sind es, die Walter Brenner in seinem ehrenamtlichen Engagement motivieren. Ein Engagement, dessen Basis er im Lehrgang der Akademie der Zivilgesellschaft gelegt hat. „Durch den Lehrgang wurde ich mit dem nötigen Wissen und Rüstzeug ausgestattet, mein Engagement professionell und nachhaltig umzusetzen“, blickt er positiv zurück.



MEHR INFORMATION  
FINDEN SIE UNTER  
[www.zivilgesellschaft.wien](http://www.zivilgesellschaft.wien)  
[www.gebenfuerleben.at](http://www.gebenfuerleben.at)





## Kapazitäten

**Festsaal: 374 m<sup>2</sup>**

Sitzplatzvarianten:

Theaterstellung: 492 Sitzplätze

Tischstellung mit Tanzfläche: 68 Tische, 272 Sitzplätze

Tischstellung ohne Tanzfläche: 88 Tische, 352 Sitzplätze

**Bühne: Bühneneinsicht: 9,50 m x 4,30 m (+ 3 m)**

**Ausstellungshalle: 146 m<sup>2</sup>, 100 Personen**

### Kontakt

Schwendergasse 41, 1150 Wien

Tel.: 01/891 74-115 500

vz.rudolfsheim@vhs.at

www.vhs.at/rudolfsheim

# Wir geben Ihnen eine große Bühne!

*Sie suchen einen Konferenzsaal mit Bühne und moderner Technik oder einen diskreten kleinen Saal für Ihre Generalversammlung?*

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



Die VHS Rudolfsheim-Fünfhaus ist auch auf Instagram (@vhs\_rudolfsheim) sowie Facebook (@VHSrudolfsheim)!