VHS
HERNALS

VHS HERNALS

Kursprogramm Herbst – Teil 2
November 2020 – Jänner 2021

Stadt Wien | Bildung und Jugend

+43 1 891 74-117 000

www.vhs.at/hernals

SPRACHEN 3
GESUNDHEIT | BEWEGUNG 7
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG 12
COMPUTER | INTERNET | MULTIMEDIA 12
KUNST | KREATIVITÄT | HANDWERK 12
POLITIK | GESELLSCHAFT | KULTUR 12
KINDER | ELTERN 14
SERVICE 15

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

Fitness KARTE	Eine Karte – großes Angebot: Mit der VHS Fitnesskarte (€ 160,–) können Sie eine Auswahl der gekennzeichneten Kurse besuchen. Details unter www.vhs.at/fitnesskarte.
Fernweh KARTE	Eine Karte – viele Vorträge: Mit der VHS FernwehKarte (€ 19,–) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Reisevorträge besuchen
Klein GRUPPE	Kurse mit diesem Logo werden in exklusiven Kleingruppen mit 4 bis 5 Personen veranstaltet.
AK WIEN	Für diesen Kurs gilt der AK Wien Bildungsgutschein. Weitere Infos am Servicetelefon unter 0800/311 311.
plus 60	Alle Kurse mit diesem Logo richten sich speziell an Menschen über 60 Jahre.
	Kurs, Veranstaltung oder Aktion im Rahmen des Schwerpunktthemas 2020 der VHS Wien „Ziele für nachhaltige Entwicklung“. Mehr Info unter: **www.vhs.at/nachhaltig**
	Heimvorteil: Dieser Kurs findet in der VHS statt, kann aber bei Bedarf auch online besucht werden. Die eigene technische Ausrüstung ist dafür Voraussetzung.
ONLINE	Dieser Kurs findet zu fixen Zeiten online statt. Die eigene technische Ausrüstung ist dafür Voraussetzung.
	Ein Kurs für Kinder nur in Begleitung Erwachsener.

Aktuelles

Da es coronabedingt zu kurzfristigen Änderungen bzw. Abweichungen der angegebenen Kurszeiten kommen könnte, empfehlen wir Ihnen, die VHS Hernals für aktuelle Informationen telefonisch oder per Mail zu kontaktieren. Unsere aktualisierten Kursangebote finden Sie auch online unter www.vhs.at/hernals.

Foto: Henisch

Foto: Daniel Novotny

Liebe Wienerinnen und Wiener,

in der lebenswertesten Stadt der Welt zu wohnen, ist schon etwas Besonderes: Wo sonst gibt es Großstadtflair und das lauschige Bankerl im Park, Hochkultur und Schrammeln beim Heurigen oder Top-Forschung und Schmähführen im Hof im Gemeindebau in einem? Wien kann sich sehen lassen – im Großen wie im Kleinen. Auch wenn Wien Weltstadt ist, bleiben die Bezirke die Lebensadern dieser Stadt.

Deshalb sind wir auch mit unseren Bildungsangeboten dort, wo Sie zuhause sind: Wer etwas Neues lernen oder die Chancen für Beruf und Karriere verbessern will, findet Angebote ganz in der Nähe. Dafür sorgen die Wiener Volkshochschulen, die mit tausenden Kursen und Veranstaltungen an insgesamt 33 Standorten und 11 spezialisierten Einrichtungen eine echte Bildungsnahversorgerin sind. Gemeinsam mit den Fördervereinen in den Bezirken schauen wir darauf, dass die Angebote zu Ihnen und Ihrem Grätzl passen.

Nützen auch Sie diese herausfordernde Zeit, um sich weiterzubilden, neue Talente und Leidenschaften an sich zu entdecken oder im Job neue Wege einzuschlagen. Die VHS begleitet Sie bei Ihrem individuellen Abenteuer und bietet für alle Lebenslagen und Lebensphasen den richtigen Kurs – von Babyturnen über Pflichtschulabschlusskurse bis zum Computerkurs für die Generation 60 plus.
Um auf sich ändernde Rahmenbedingungen reagieren zu können und zum Schutz Ihrer Gesundheit haben wir in diesem Semester viele Online-Kurse im Programm.
Bei Kursen mit „Heimvorteil“ können Sie außerdem bei Bedarf Einheiten von zuhause aus besuchen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Wiener Volkshochschulen!

Christian Deutsch
Aufsichtsratsvorsitzender der Wiener Volkshochschulen

Dr.in Ilse Pfeffer
Stv. Vorsitzende des Fördervereins der VHS Ottakring-Hernals

IMPRESSUM
Kursprogramm Herbst 2020 (Teil 2) der Wiener Volkshochschulen, Nr. 1100/20, Ausgabe VHS Hernals / Erscheinungsort: Wien **Herausgeber, Medieninhaber:** Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien / **Für den Inhalt verantwortlich:** Herbert Schweiger, Geschäftsführer; Thomas Laimer, Direktor / **Grafik:** Helmut Wimmer / Coverfotos: © Shutterstock.com **Fotos:** Lena Horvath, August Lechner, Johannes Zinner / **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfl, Austria; Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

AGBS
Die AGBs finden Sie unter www.vhs.at/agb

SPRACHEN

Fremdsprachen

ENGLISCH

Englisch A1

Klein GRUPPE

10472095 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 101,70**
16. Nov–21. Dez / Mo 10:30–12:00 9 UE / 6 x / 4–5 TN

Englisch A1

10486349 **N. N.** **€ 105,00**
14. Dez–15. Feb / Mo 18:30–20:30 14 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch A1+ intensiv

AK WIEN

10490005 **N. N.** **€ 112,50**
18. Dez–12. Feb / Fr 18:30–21:00 15 UE / 6 x / ab 6 TN

Englisch A2 Teil 2

10486387 **Michaela Schramböck** **€ 78,80**
17. Nov–19. Jan / Di 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch A2+ Teil 2

10486394 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 78,80**
24. Nov–26. Jan / Di 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch A2+ Teil 2

10486395 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 78,80**
19. Nov–14. Jan / Do 11:30–13:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B1
für Alltag und Beruf

AK WIEN

10467375 **Carlos Piñas Postill** **€ 113,40**
30. Nov–25. Jan / Mo 19:00–21:00 14 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B1 Teil 2

10472093 **Verena Schumanski** **€ 78,80**
16. Nov–11. Jan / Mo 10:00–11:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B1+
für Alltag und Beruf / Onlinekurs

AK WIEN ONLINE

10471328 **N.N.** **€ 85,10**
26. Nov–21. Jan / Do 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B1+ Teil 2
für Alltag und Beruf

AK WIEN

10471331 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 85,10**
27. Nov–22. Jan / Fr 17:00–18:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B2
Onlinekurs für Alltag und Beruf

AK WIEN ONLINE

10490006 **N. N.** **€ 129,60**
09. Dez–22. Jan / Mi, Fr 18:30–20:30 16 UE / 8 x / ab 6 TN

Englisch B2 Teil 2

10473315 **Verena Schumanski** **€ 78,80**
11. Nov–23. Dez / Mi 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B2 Teil 2
für Alltag und Beruf

AK WIEN

10471332 **Mag.ª Michaela Stiepani** **€ 85,10**
17. Nov–19. Jan / Di 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B2 Teil 2

Klein GRUPPE

10473265 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 118,70**
19. Nov–14. Jan / Do 10:00–11:30 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Englisch B2 Teil 2

plus 60

10473266 **Lukasz Kwiatek, BA** **€ 78,80**
20. Nov–15. Jan / Fr 10:30–12:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B2+ Teil 2
Konversation

10472100 **Allen Browne** **€ 78,80**
30. Nov–25. Jan / Mo 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B2+ Teil 2

10473316 **Verena Schumanski** **€ 78,80**
11. Nov–23. Dez / Mi 10:30–12:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch B2+ Teil 2
Konversation

Klein GRUPPE

10472098 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 118,70**
16. Nov–11. Jan / Mo 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

SPRACHEN

Englisch B2+/C1 Teil 1

10473262 **N. N.** **€ 78,80**
16. Nov–11. Jan / Mo 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Englisch C1

10477437 **Lukasz Kwiatek, BA** **€ 158,20**
4. Dez–29. Jan / Fr 08:30–10:30 14 UE / 7 x / 4–5 TN

ENGLISCH INTENSIVKURSE

Englisch B1/B2 intensiv
für den Beruf: Business Conversation

Business Conversation
Conversations will be held on a variety of business-related topics, including for instance: economic and social issues, world of work, globalisation, intercultural communication, gender and equality issues at work. Improve your Business English vocabulary and speaking skills by learning about and discussing real world events. This is also a good chance to voice your opinion and be heard!

10467835 **Barbara Paulmayer, BA** **€ 109,80**
27.–28. Nov / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–16:00 9 UE / 2 x / 4–5 TN

Englisch B2 intensiv
Business English

10467848 **Michaela Schramböck** **€ 121,50**
9. Nov–7. Dez / Mo 18:30–21:30 15 UE / 5 x / ab 6 TN

Englisch C1 intensiv
Business English

10467851 **Michaela Schramböck** **€ 145,80**
14. Dez–1. Feb / Mo 18:30–21:30 18 UE / 6 x / ab 6 TN

Englisch B2 Literaturklub
Online

Once a month we discuss one book, which we all read before. In a nice atmosphere we want to talk about the different characters, our impressions and thoughts about the book. Join us!

10473244 **Mag.ª Eva Linton-Kubelka** **€ 46,90**
13. Nov–19. Mär / Fr 18:30–20:00 7 UE / 5 x / ab 6 TN

FINNISCH

Finnisch A1

10470170 **Laura Katarina Cemmel** **€ 60,00**
27.–28. Nov / Fr 19:00–21:00, Sa 10:00–16:00 8 UE / 2 x / ab 6 TN

TÜRKISCH

Türkisch C1 Teil 2

10473107 **Mag.ª Emel Hackermüller** **€ 78,80**
25. Nov–20. Jan / Mi 18:15–19:45 10,5 UE / 7 x / 6–8 TN

FRANZÖSISCH

Französisch A1

10468190 **Martine Lenoble** **€ 118,70**
9. Nov–21. Dez / Mo 10:45–12:15 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Französisch A1/A1+ Teil 1

10473225 **Mag.ª Chloé Chevreau** **€ 118,70**
2. Dez–27. Jan / Mi 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Französisch A2 Teil 2

10477444 **Martine Lenoble** **€ 78,80**
16. Nov–11. Jan / Mo 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Französisch A2 Teil 2

10486248 **Mag.ª Chloé Chevreau** **€ 78,80**
19. Nov–14. Jan / Do 08:30–10:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Französisch A2 Teil 2

10486249 **Mathieu Bedouelle, BSc** **€ 78,80**
19. Nov–14. Jan / Do 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Französisch B1 Teil 2

10486245 **Martine Lenoble** **€ 78,80**
18. Nov–13. Jan / Mi 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Französisch B1 Teil 2

10486250 **Marie-Pierre Zizzo** **€ 78,80**
23. Nov–18. Jan / Mo 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Französisch B1+ Teil 2

10486246 **Martine Lenoble** **€ 118,70**
18. Nov–13. Jan / Mi 17:45–19:15 7 UE / 7 x / 4–4 TN

Französisch B1+ Teil 2

10486247 **Mag.ª Chloé Chevreau** **€ 118,70**
19. Nov–14. Jan / Do 10:00–11:30 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Französisch B2 Teil 2

10486243 **Martine Lenoble** **€ 118,70**
13. Nov–8. Jan / Fr 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Französisch B2 Teil 2

10472092 **Martine Lenoble** **€ 78,80**
10. Nov–12. Jan / Di 10:30–12:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Französische Lieder und Musik B1

Découvrir un pays à travers ses chanteurs. C'est une autre faon de partager la culture et d'apprendre la langue franaise.

10468053 **Martine Lenoble** **€ 22,50**
28. Nov / Sa 10:00–13:00 3 UE / 1 x / ab 6 TN

ITALIENISCH

Italienisch A1

10472466 **Mag.ª Viviana Elisa Nicoletti** **€ 78,80**
13. Jan–3. Mär / Mi 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch A1 intensiv
Sprach- und Kochkurs

10472894 **Mag.ª Micaela Nardi** **€ 112,50**
13. Nov–18. Dez / Fr 18:30–21:00 15 UE / 6 x / ab 6 TN

Italienisch A1+

10472335 **Dott.ssa Isabella Crimini** **€ 78,80**
17. Nov–19. Jan / Di 19:00–20:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch A1+

10486898 **Mag.ª Micaela Nardi** **€ 78,80**
25. Nov–20. Jan / Mi 10:45–12:15 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch A2

10472895 **N. N.** **€ 112,50**
15. Jan–26. Feb / Fr 18:15–20:45 15 UE / 6 x / ab 6 TN

Italienisch A2 Teil 2

10472458 **Mag.ª Luisa Bonventre** **€ 78,80**
25. Nov–20. Jan / Mi 18:10–19:40 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch A2+ Teil 2

10472481 **Dott.ssa Katja Voncina** **€ 118,70**
12. Nov–14. Jan / Do 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Italienisch B1 Teil 2

10472471 **Mag.ª Viviana Elisa Nicoletti** **€ 78,80**
25. Nov–27. Jan / Mi 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch B1+ Teil 2
Leichte Konversation

10472861 **Dr.in Katia Marinozzi** **€ 78,80**
11. Nov–23. Dez / Mi 11:00–12:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch B1+ Teil 1
Konversation über italienische Kultur, Gastronomie und Musik

10472493 **Mag.ª Elisabeth Mitterrutzner** **€ 78,80**
18. Nov–13. Jan / Mi 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch B1+ Teil 2

10472857 **Dott.ssa Katja Voncina** **€ 118,70**
26. Nov–21. Jan / Do 10:30–12:00 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Italienisch B2 Konversation
Online

10472852 **Dott.ssa Isabella Crimini** **€ 118,70**
17. Nov–19. Jan / Di 17:30–19:00 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Italienisch B2 Teil 2

10472889 **Dott.ssa Katja Voncina** **€ 78,80**
18. Nov–13. Jan / Mi 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch B2+ Teil 2

10486257 **Dr.in Silvia Guidolin** **€ 79,10**
24. Nov–26. Jan / Di 09:00–10:00 7 UE / 7 x / 4–5 TN

Italienisch B2+ Teil 2
Konversation

10486434 **Dr.in Silvia Guidolin** **€ 78,80**
17. Nov–19. Jan / Di 10:00–11:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Italienisch B2+ Teil 2

10472893 **Dott.ssa Katja Voncina** **€ 118,70**
18. Nov–13. Jan / Mi 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / 4-5 TN

PORTUGIESISCH (EUROPA)

Portugiesisch A1

10473101 **Dr.in Claudia Fernandes** **€ 78,80**
12. Nov–07. Jan / Do 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Portugiesisch A1+

10473238 **N.N.** **€ 105,-**
14. Jan–4. Mär / Do 18:00–20:00 14 UE / 7 x / ab 6 TN

Portugiesisch A1+ Teil 2

10486443 **Dr.in Claudia Fernandes** **€ 90,00**
16. Nov–21. Dez / Mo 17:30–19:30 12 UE / 6 x / ab 6 TN

SPANISCH

Spanisch A1

10472367 **Mag.ª Chloè Chevreau** **€ 90,-**
26. Nov–14. Jan / Do 18:30–20:30 12 UE / 6 x / ab 6 TN

Spanisch A1 Teil 2

10472965 **Luis Manuel Sumariva Bernal** **€ 78,80**
23. Nov–18. Jan / Mo 10:30–12:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Spanisch A1+ intensiv und spanische Küche
Sprach- und Kochkurs

10473021 **Maria Angeles Molero Esteban** **€ 112,50**
20. Nov–8. Jan / Fr 18:30–21:00 14 UE / 6 x / ab 6 TN

SPRACHEN

Spanisch A2 Teil 2

10472976 **Luis Manuel Sumariva Bernal** **€ 78,80**
17. Nov–19. Jan / Di 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Spanisch A2 Teil 2

10472978 **Maria Angeles Molero Esteban** **€ 118,70**
19. Nov–14. Jan / Do 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Spanisch B1 Teil 1

10473007 **Maria Angeles Molero Esteban** **€ 118,70**
26. Nov–21. Jan / Do 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / 4–5 TN

Spanisch B1 Teil 2

10486438 **Luis Manuel Sumariva Bernal** **€ 79,10**
17. Nov–19. Jan / Di 09:30–10:30 7 UE / 7 x / 4–5 TN

Spanisch B1 Teil 2

10473000 **Luis Manuel Sumariva Bernal** **€ 78,80**
10. Nov–12. Jan / Di 10:45–12:15 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Spanisch B2 Teil 2

10473009 **Luis Manuel Sumariva Bernal** **€ 78,80**
19. Nov–14. Jan / Do 19:30–21:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Deutschkurse

Deutsch B1+
Fokus Grammatik und Sprechen

10490025 **Csilla Hirnschaller Rodler** **€ 92,00**
17. Dez–11. Mär / Do 17:30–19:30 20 UE / 10 x / ab 7 TN

Deutsch B2
Fokus Schreiben und Grammatik

10466282 **Daniel Brandlechner, MA** **€ 92,00**
3. Nov–26. Jan / Di 18:15–20:15 20 UE / 10 x / ab 7 TN

10467931 **Dr. Stefan Scheiner** **€ 92,00**
18. Jan–29. Mär / Mo 11:15–13:15 20 UE / 10 x / ab 7 TN

Deutsch C1 Fokus Sprechen
Aussprachetraining und Konversationskurs

10466328 **Dr. Stefan Scheiner** **€ 190,00**
9. Nov–25. Jan / Mo 19:30–21:30 20 UE / 10 x / 4–6 TN

Deutsch C2
Fokus für Alltag und Beruf
Online

10466322 **Daniel Brandlechner, MA** **€ 108,00**
11. Nov–27. Jan / Mi 18:00–20:00 20 UE / 10 x / ab 7 TN

GESUNDHEIT BEWEGUNG KOCHKURSE

Entspannung & Körperwahrnehmung

Yoga – Anfänger*innen Teil 2
Für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

10476989 **Dipl.Päd. Ingrid Jaffery** **€ 70,40**
17. Nov–19. Jan / Di 19:00–20:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

10476318 **Mag.ª Anoushe Malekfatehi** **€ 30,20**
9.–23. Dez / Mi 17:20–18:50 4,5 UE / 3 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Yoga Teil 2

10473743 **Bärbel Mair** **€ 70,40**
23. Nov–18. Jan / Mo 10:15–11:45 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Yoga

10484695 **DI Birte Jessen** **€ 90,90**
30.Nov–25. Jan / Mo 18:00–19:30 4,5 UE / 6 x / 4–5 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

Bitte bringen Sie ...

... zu jedem Kurs Ihre eigene Matte mit!

Yoga – Fortgeschrittene

10476761 **Boris Bonev** **€ 70,40**
10. Nov–12. Jan / Di 18:15–19:45 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

10476762 **Boris Bonev** **€ 70,40**
10. Nov–12. Jan / Di 19:45–21:15 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Yoga – Workshop
Surya Namaskar – Der Sonnengruß

Klein Gruppe

10467755 **Bärbel Mair** **€ 20,20**
28. Nov / Sa 14:00–16:00 2 UE / 1 x / 4–5 TN

Die Welt des Atmens

10465233 **Tanja Schaurhofer, MSc** **€ 20,20**
13. Dez / So 10:00–12:00 2 UE / 1 x / 4–5 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst ...

... 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.

Yoga Flow Onlinekurs

Online

10479333 **Mirjam Langer** **€ 70,40**
5. Nov–17. Dez / Do 19:00–20:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Yoga Flow Teil 2

10479266 **Tanja Schaurhofer, MSc** **€ 70,40**
11. Nov–23. Dez / Mi 19:15–20:45 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Yoga für den Rücken Onlinekurs

Online

10485557 **Bärbel Mair** **€ 70,40**
6. Nov–18. Dez / Fr 09:30–11:00 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Qi Gong

10477438 **Johannes Kleinowitz** **€ 70,40**
5. Nov–17. Dez / Do 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

Qi Gong – Workshop

10465255 **Johannes Kleinowitz** **€ 20,10**
15. Nov / So 10:00–13:00 3 UE / 1 x / ab 6 TN

10465262 **Johannes Kleinowitz** **€ 20,10**
24. Jan / So 10:00–13:00 3 UE / 1 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Shiatsu im Alltag
Ein Kurzurlaub für den Körper

Klein Gruppe

10468766 **Mag.ª Judith Salletmayr** **€ 30,30**
13. Dez / So 13:00–16:00 3 UE / 1 x / 4–5 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Klein Gruppe

10489229 **Sarah Dimichiel, Clemens Prutscher** **€ 40,40**
5. –26. Nov / Mo 19:30–20:30 4 UE / 4 x / 4–5 TN

Feldenkrais® – Workshop
Den Atem befreien (2)

10469891 **MA Magdalena Mayer** **€ 13,40**
4. Dez / Fr 14:00–16:00 2 UE / 1 x / ab 6 TN

Den Atem befreien (3)

10469892 **MA Magdalena Mayer** **€ 13,40**
29. Jan / Fr 14:00–16:00 2 UE / 1 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Gymnastik & Fitness

BEWEGUNGSKURSE FÜR ELTERN MIT BABYS UND KLEINKINDERN

Pilates mit Baby Teil 2
Für Mütter mit Baby ab 8 Wochen nach der Geburt

Klein Gruppe

10474010 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,70**
30. Nov–25. Jan / Mo 11:05–12:05 7 UE / 7 x / 4–5 TN

Für Eltern mit Baby ab dem Krabbelalter

10474009 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,70**
30. Nov–25. Jan / Mo 10:00–11:00 7 UE / 7 x / 4–5 TN

10484497 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,70**
19. Nov–14. Jan / Do 11:00–12:00 7 UE / 7 x / 4–5 TN

FUNKTIONELLE GYMNASTIK, SANFT & SCHONEND

Wussten Sie, dass die richtige Kurswahl ...

... über Ihre persönliche Zufriedenheit im Kurs entscheidend ist? Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von unserem Kund*innenservice beraten.

Bei Bewegungskursen empfehlen wir generell vor Kursbeginn die Rücksprache mit eigenen ärztlichen oder medizinischen Vertrauenspersonen..

Beckenbodengymnastik für Frauen

10479376 **Mag.ª Elisabeth Beschorner-Weber** **€ 46,90**
20. Nov–15. Jan / Fr 11:10–12:10 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Beckenbodengymnastik Teil 2

10479115 **Mag.ª Sabine Hollmann** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 17:05–18:05 7 UE / 7 x / ab 1 TN
Fitness Karte
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

Osteoporosevorbeugung und Beckenbodentraining Teil 2

10479373 **Mag.ª Elisabeth Beschorner-Weber** **€ 46,90**
20. Nov–15. Jan / Fr 09:00–10:00 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Center Flow Teil 2
Starke Mitte – Bewegung im Fluss

10479369 **DSA Sonja Balaz-Browne, MAS** **€ 70,40**
19. Nov–14. Jan / Do 09:00–10:30 10,5 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Bitte bringen Sie ...

... zu jedem Kurs Ihre eigene Matte mit!

Faszientraining Teil 2
Mobilisieren, Stabilisieren, Dehnen – fitte Faszien für eine gute Gesundheit

10476818 **Silvana Germann** **€ 46,90**
17. Nov–19. Jan / Di 19:20–20:20 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Gesunder Rücken – Teil 2

10470630 **Silvana Germann** **€ 70,40**
12. Nov–7. Jan / Do 18:00–19:30 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

10479346 **Alexandra Gross** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 08:00–09:00 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

10476558 **Evelyn Sulzbacher** **€ 46,90**
23. Nov–18. Jan / Mo 18:00–19:00 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

Gesundheitsgymnastik Teil 2

10479338 **Brigitte Soos** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 08:20–09:20 7 UE / 7 x / ab 6 TN

10479344 **Brigitte Soos** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 10:30–11:30 7 UE / 7 x / ab 6 TN

10479375 **Mag.ª E. Beschorner-Weber** **€ 46,90**
20. Nov–15. Jan / Fr 10:05–11:05 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Locker vom Hocker Teil 2
Krafttraining im Sitzen

10479380 **Renate Garber** **€ 46,90**
20. Nov–15. Jan / Fr 10:05–11:05 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Pilates Teil 2

10474016 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 46,90**
16. Nov–11. Jan / Mo 18:05–19:05 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

10479325 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 18:15–19:15 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Pilates – Fortgeschrittene Teil 2

10476315 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 46,90**
16. Nov–11. Jan / Mo 17:00–18:00 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Pilates Intensiv Teil 2

10479327 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,40**
19. Nov–14. Jan / Do 19:20–20:50 10,5 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Yogalates Onlinekurs

10474017 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,40**
2. Nov–14. Dez / Mo 19:10–20:40 10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Wirbelsäulengymnastik Teil 2

10474028 **Hulda Malai** **€ 46,90**
17. Nov–19. Jan / Di 09:00–10:00 7 UE / 7 x / ab 6 TN

10474029 **Hulda Malai** **€ 46,90**
17. Nov–19. Jan / Di 10:10–11:10 7 UE / 7 x / ab 6 TN

10479349 **Alexandra Gross** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 09:05–10:05 7 UE / 7 x / ab 6 TN

10473325 **Claudia Ginser** **€ 46,90**
23. Nov–18. Jan / Mo 09:00–10:00 7 UE / 7 x / ab 6 TN

10479378 **Renate Garber** **€ 46,90**
20. Nov–15. Jan / Fr 09:00–10:00 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

10476817 **Silvana Germann** **€ 46,90**
17. Nov–19. Jan / Di 18:15–19:15 7 UE / 7 x / ab 1 TN

10479324 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 17:10–18:10 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

10476559 **Evelyn Sulzbacher** **€ 46,90**
30. Nov–25. Jan / Mo 19:05–20:05 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

10479296 **Mag.ª Linda Naar** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 18:00–19:00 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Grätzltreff Zeillergasse, Zeillerg. 39–43, 1170 Wien

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining Teil 2

10479114 **Mag.ª Sabine Hollmann** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 16:00–17:00 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

FITGYMNASTIK

Bauch-Bein-Po Teil 2

10479330 **Marjeta Urch** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 18:10–19:10 7 UE / 7 x / ab 1 TN
SPZ Leopold-Ernstgasse, Leopold-Ernstgasse 37, 1170 Wien, Eingang Turnsaal: Kastnergasse 29

10476409 **Susanne Gahn** **€ 46,90**
23. Nov–18. Jan / Mo 17:30–18:30 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Bodywork Teil 2

10477313 **Mag.ª Natalie Touray** **€ 46,90**
17. Nov–19. Jan / Di 19:00–20:00 7 UE / 7 x / ab 1 TN

10476410 **Susanne Gahn** **€ 70,40**
23. Nov–18. Jan / Mo 18:35–20:05 10,5 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

10479332 **Marjeta Urch** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 19:15–20:15 7 UE / 7 x / ab 1 TN
SPZ Leopold-Ernstgasse, Leopold-Ernstgasse 37, 1170 Wien, Eingang Turnsaal: Kastnergasse 29

Fit mit Musik Teil 2

10476816 **Marjeta Urch** **€ 46,90**
17. Nov–19. Jan / Di 17:15–18:15 7 UE / 7 x / ab 1 TN

10479256 **Mag.ª Maria Binder, MBA** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 17:10–18:10 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

10479298 **Mag.ª Linda Naar** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 19:05–20:05 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Grätzltreff Zeillergasse, Zeillerg. 39–43, 1170 Wien

10479351 **Alexandra Gross** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 10:10–11:10 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Fitmacher-Gymnastik Teil 2

10479341 **Brigitte Soos** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 09:25–10:25 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Fit ins Wochenende Teil 2

10479335 **Konstantin Stoynov** **€ 46,90**
13. Nov–8. Jan / Fr 16:00–17:00 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien

Latin Workout Teil 2
Dance, Shape & Relax

10479264 **Laura Tantanozis** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 19:05–20:05 7 UE / 7 x / ab 1 TN

10477322 **Mag.ª Johanna Frisch** **€ 33,50**
24. Nov–12. Jan / Di 18:00–19:00 5 UE / 5 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

Zumba®
Teil 2

10477323 **Mag.ª Johanna Frisch** **€ 60,30**
17. Nov–12. Jan / Di 19:05–20:35 9 UE / 6 x / ab 6 TN

10479262 **Laura Alvarez Rosales** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 18:00–19:00 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Rötzergasse, Rötzergasse 2–4, 1170 Wien

KONDITION & AUSDAUER

Fatburning Teil 2

10476413 **Mag.ª Tiziana Hrazdira** **€ 46,90**
30. Nov–25. Jan / Mo 18:45–19:45 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Intervalltraining Teil 2

10479261 **Mag.ª Maria Binder, MBA** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 18:15–19:15 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Bitte bringen Sie ...

... zu jedem Kurs Ihre eigene Matte mit!

Tae Boxing Teil 2

10476414 **Mag.ª Tiziana Hrazdira** **€ 46,90**
23. Nov–18. Jan / Mo 19:50–20:50 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

10465020 **Peter Nestler** **€ 13,40**
28. Nov / Sa 10:30–12:30 2 UE / 1 x / ab 6 TN

10465026 **Peter Nestler** **€ 13,40**
24. Jan / So 10:30–12:30 2 UE / 1 x / ab 6 TN

Selbstverteidigung für Senior*innen

10465028 **Peter Nestler** **€ 15,20**
28. Nov / Sa 09:00–10:30 1,5 UE / 1 x / 4–5 TN

10465036 **Peter Nestler** **€ 15,20**
24. Jan / So 09:00–10:30 1,5 UE / 1 x / 4–5 TN

Tanz

Ballett für Erwachsene Teil 2

Fitness KARTE

10479336 **Konstantin Stoynov** **€ 46,90**
13. Nov–8. Jan / Fr 17:05–18:05 7 UE / 7 x / ab 1 TN

Ballett für Senior*innen Teil 2

10479352 **Martine Lenoble** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 11:15–12:15 7 UE / 7 x / ab 6 TN

Dance & Fun Teil 2

Fitness KARTE

10479328 **DSA Sonja Balaz-Browne, MAS** **€ 46,90**
19. Nov–14. Jan / Do 18:30–19:30 7 UE / 7 x / ab 1 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Hula-Tanz aus Hawaii

10464598 **Sonja Gabriel** **€ 26,80**
15. Nov / So 13:00–17:00 4 UE / 1 x / ab 6 TN

10464599 **Sonja Gabriel** **€ 26,80**
24. Jan / So 13:00–17:00 4 UE / 1 x / ab 6 TN

Irish Dance

10473666 **Prisca Kakuska-Löffler** **€ 10,10**
20. Nov / Fr 14:30–16:00 1,5 UE / 1 x / ab 6 TN

10473668 **Prisca Kakuska-Löffler** **€ 10,10**
15. Jan / Fr 14:30–16:00 1,5 UE / 1 x / ab 6 TN

Wissen über Gesundheit

Fasten für Gesunde
Saftfasten – Basenfasten – Intervallfasten (Autophaghie)

Fitness KARTE

10474768 **Christine Gaetz-Kettner** **€ 6,00**
26. Jan / Di 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / ab 1 TN

Aktuelles

Da es coronabedingt zu kurzfristigen Änderungen bzw. Abweichungen der angegebenen Kurszeiten kommen könnte, empfehlen wir Ihnen, die VHS Hernals für aktuelle Informationen telefonisch oder per Mail zu kontaktieren. Unsere aktualisierten Kursangebote finden Sie auch online unter www.vhs.at/hernals.

Kochkurse

BASISKURSE

Kochen für Student*innen
Oops... die Mensa ist zu

10464393 **Martin Taubert-Witz** **€ 36,80**
14. Jan / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Schnelle Gerichte
Kochkurs am Vormittag

10464394 **Martin Taubert-Witz** **€ 36,80**
27. Jan / Mi 09:00–13:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Kochen für Männer

10479524 **Reinhard Kochauf** **€ 36,80**
27. Jan / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

15-Minuten-Rezepte

10465624 **Sangita Nebel** **€ 36,80**
9. Dez / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Alles Roulade

10473569 **Reinhard Kochauf** **€ 36,80**
18. Nov / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Knödel

10479523 **Reinhard Kochauf** **€ 36,80**
25. Nov / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Altwiener Rindfleischküche

10464110 **Michael Ruckenstuhl** **€ 46,00**
24. Jan / So 09:30–14:30 5 UE / 1 x / ab 5 TN

Knuspriger Schweinsbraten von Schopf bis Stelze
„Schwein gehabt“

10464107 **Michael Ruckenstuhl** **€ 46,00**
29. Jan / Fr 16:00–21:00 5 UE / 1 x / ab 5 TN

INTERNATIONALE KÜCHE

Feines aus der tollen Knolle
Kartoffelgerichte

10464391 **Martin Taubert-Witz** **€ 36,80**
19. Nov / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Thailändische Küche
Currys

10465727 **Claire Le** **€ 36,80**
17. Dez / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Pizza

10479539 **Dr. Andrea Tramontano** **€ 36,80**
28. Nov / Sa 10:00–14:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Die Küche Nordindiens

10465351 **Sangita Nebel** **€ 36,80**
11. Jan / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Israelische Küche

10465629 **Mag.ª Astrid Draxler** **€ 36,80**
13. Jan / Mi 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

One Pot – Alles aus einem Topf

10464765 **Petra Gruber** **€ 36,80**
21. Jan / Do 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Vietnamesische Straßenküche

10479536 **Claire Le** **€ 36,80**
11. Dez / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Spanische Küche: Paella!
Kochen und eine Fremdsprache lernen

10465614 **Maria Angeles Molero Esteban** **€ 36,80**
12. Jan / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Vietnamesische und chinesische Dim Sum

10464476 **Claire Le** **€ 36,80**
18. Jan / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

La cucina siciliana - Sizilianische Küche
Kochen und eine Fremdsprache lernen

10489201 **Mag.ª Viviana Elisa Nicoletti** **€ 36,80**
25. Jan / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Neapolitanische Küche
A tavola con Napoli /
Kochen und eine Fremdsprache lernen

10465615 **Simona Mastracchio** **€ 36,80**
26. Jan / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

BACKEN UND NACHSPEISEN

Vollkornbrot und -gebäck backen

10479540 **Petra Gruber** **€ 46,00**
15. Nov / So 09:00–14:00 5 UE / 1 x / ab 5 TN

Kuchen aus Rührmassen

10464474 **Petra Gruber** **€ 36,80**
16. Nov / Mo 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Stollen und Lebkuchen

10479537 **Mag.ª Astrid Draxler** **€ 36,80**
4. Dez / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Weihnachtsbäckerei

10464763 **Petra Gruber** **€ 36,80**
1. Dez / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Kinderkochkurs: Weihnachtsbäckerei

10479541 **Petra Gruber** **€ 36,80**
13. Dez / So 10:00–14:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Französische Desserts
Kochen und eine Fremdsprache lernen

10479538 **Anne Dorda** **€ 36,80**
15. Jan / Fr 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Modellieren mit Schokolade

10464764 **Kathinka Linsbichler** **€ 36,80**
19. Jan / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Kochen & Archeologie
Essen wie in der Steinzeit

10466206 **Mag.ª Emel Hackermüller** **€ 27,60**
27. Nov / Fr 18:00–21:00 3 UE / 1 x / ab 5 TN

Kochen mit Insekten

10484002 **Mag.ª Andrea Ficala** **€ 36,80**
15. Dez / Di 17:00–21:00 4 UE / 1 x / ab 5 TN

Unsere Kochkurse ...

... enthalten keine Materialkosten, diese werden mit der Kursleitung verrechnet (ca. 15 Euro pro Termin).
Zu allen Kochkursen bitte Geschirrtuch, Schürze und eventuell kleine Gefäße mitbringen

KUNST
KREATIVITÄT
HANDWERK

Bildende Kunst

Aquarellmalerei Teil 2

10473326	**Alma Aigner**	**€ 72,50**
17. Nov–19. Jan / Di 09:00–10:30		10,5 UE / 7 x / ab 6 TN
10473327	**Alma Aigner**	**€ 72,50**
17. Nov–19. Jan / Di 10:30–12:00		10,5 UE / 7 x / ab 6 TN

Fotospaziergang – Digitale Fotografie leicht gemacht

Die Veranstaltungsreihe *Fotospaziergänge durch Wien* ist gefördert von der Hernalser Bezirksvorsteherin Dr. Ilse Pfeffer.

Architektur und Dokumentation: Hauptbücherei am Urban-Loritz-Platz

10464352	**Mag.ª Maria Dürr**	**€ 7,00**
7. Nov / Sa 10:00–12:30		2,5 UE / 1 x / ab 6 TN

Detail- und Landschaftsfotografie: Weihnachtsausstellung Blumengärten Hirschstetten

10464354	**Mag.ª Maria Dürr**	**€ 7,00**
11. Dez / Fr 10:00–12:30		2,5 UE / 1 x / ab 6 TN

Architektur und Dokumentation: Österreichische Nationalbibliothek mit Prunksaal

10464355	**Mag.ª Maria Dürr**	**€ 7,00**
29. Jan / Fr 10:00–12:30		2,5 UE / 1 x / ab 6 TN

Musik

EINZELUNTERRICHT

Die Musikkurse können als Einzel- und als Paarunterricht zu halben oder ganzen Unterrichtseinheiten (UE) gebucht werden. **Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.**

Blockflöte Teil 2 (25 Min.)

AUF ANFRAGE AUCH ONLINE MÖGLICH

10472143	**Prisca Kakuska-Löffler**	**€ 136,50 / € 123,90**
10. Nov–12. Jan / Di 11:55–17:55		3,5 UE / 7 x
10472144	**Prisca Kakuska-Löffler**	**€ 136,50 / € 123,90**
11. Nov–13. Jan / Mi 12:55–17:55		3,5 UE / 7 x

Wussten Sie, ...

... dass beim Musikeinzelunterricht **Teilnehmer*innen unter 25 Jahren** nur € 123,90 für 7 Termine zahlen?

Klavier Teil 2 (25 Min.)

AUF ANFRAGE AUCH ONLINE MÖGLICH

10472135	**Dipl.-Musikerin S. Günther**	**€ 136,50 / € 123,90**
10. Nov–12. Jan / Di 09:00–13:00		3,5 UE / 7 x
VHS Ottakring, Ludo-Hartmann-Pl. 7, 1160 Wien		
10472140	**Dipl.-Musikerin S. Günther**	**€ 136,50 / € 123,90**
13. Nov–8. Jan / Fr 13:00–19:00		3,5 UE / 7 x
VHS Hernals, Rötzergasse 15, 1170 Wien		
10472138	**Dipl.-Musikerin S. Günther**	**€ 136,50 / € 123,90**
19. Nov–14. Jan / Do 13:00–19:00		3,5 UE / 7 x
VHS Hernals Volksschule Knollgasse, Knollgasse 4-6, 1170 Wien		

Gitarre Teil 2 (25 Min.)

10472131	**Mag. Sinisa Gascic**	**€ 136,50 / € 123,90**
17. Nov–19. Jan / Di 13:00–19:00		3,5 UE / 7 x
VHS Hernals Volksschule Knollgasse, Knollgasse 4-6, 1170 Wien		

Gitarre und E-Gitarre Teil 2 (25 Min.)

AUF ANFRAGE AUCH ONLINE MÖGLICH

10472130	**Miriam Meixner, BA**	**€ 136,50 / € 123,90**
6. Nov–8. Jan / Fr 12:25–17:55		3,5 UE / 7 x
10472128	**Helmut Mühlbacher**	**€ 136,50 / € 123,90**
16. Nov–11. Jan / Mo 12:25–17:55		3,5 UE / 7 x

Klavier und Gesang Teil 2 (25 Min.)

AUF ANFRAGE AUCH ONLINE MÖGLICH

10471730	**Mag.ª Larysa Demjanko**	**€ 136,50 / € 123,90**
10. Nov–12. Jan / Di 08:30–13:30		3,5 UE / 7 x
10471735	**Mag.ª Larysa Demjanko**	**€ 136,50 / € 123,90**
12. Nov–7. Jan / Do 12:55–17:55		3,5 UE / 7 x
10471741	**Mag.ª Larysa Demjanko**	**€ 136,50 / € 123,90**
13. Nov–8. Jan / Fr 08:30–18:30		3,5 UE / 7 x

Violine Teil 2 (25 Min.)

10472142	**Giacomo Mura**	**€ 136,50 / € 123,90**
13. Nov–8. Jan / Fr 14:25–17:55		3,5 UE / 7 x

Literaturklub für ...

... **Englisch** Seite 4

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

COMPUTER, INTERNET & MULTIMEDIA

LIMA®-Gedächtnistraining

Klein GRUPPE

10470951	**Angelika Jedlicka-Valita**	**€ 84,80**
5. Nov–3. Dez / Do 09:00–10:30		7,5 UE / 5 x / 4–5 TN

Gewaltfreie Kommunikation
Einführung

AK WIEN

10461367	**Claus Josef Hollweck**	**€ 138,60**
27.–28. Nov / Fr 15:00–21:00, Sa 09:00–17:00		14 UE / 2 x / ab 6 TN

Digital Fit auf der VHS-Plattform
Gratisberatung für Einsteiger*innen

Sie haben noch keine Erfahrungen mit dem Onlinelernen? Sie interessieren sich für einen unserer Onlinekurse? Sie möchten im Falle einer möglichen Umstellung auf Online-formate vorbereitet sein? Kommen Sie zu einer kostenlosen, ca. 20-minütigen Einzel-Beratung, in der wir Sie mit unserer Online-Lernplattform vertraut machen. Je nach Wunsch und Bedarf telefonisch oder vor Ort.

10485216	**Team VHS Hernals**	**kostenlos**
5. Nov / Do 12:00–13:00		0,33 UE / 1 x

WhatsApp für Generation 60+

plus 60

Voraussetzung: Grundkurs Smartphone. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes und Ladekabels ist erforderlich!

10463921	**Josef Benes**	**€ 29,70**
26. Nov / Do 10:00–13:00		3 UE / 1 x / ab 6 TN

POLITIK GESELLSCHAFT KULTUR

Reisen im vormodernen Tibet
Forscher

Fernweh KARTE

10473513	**Gabriele Coura, MA**	**€ 6,00**
19. Jan / Di 18:00–19:30		1,5 UE / 1 x / ab 6 TN

Missionare

10451369	**Gabriele Coura, MA**	**€ 6,00**
3. Nov / Di 18:00–19:30		1,5 UE / 1 x / ab 6 TN

Christine Nöstlinger: Iba de gaunz oamen Leit
Die einfachen Leute im Wirtschaftswunder

10457864	**Mag. Thomas Reithmayer**	**€ 6,00**
24. Nov / Di 18:00–19:30		1,5 UE / 1 x / ab 6 TN

Trude Marzik: Mizzi. Ein Mädel aus der Vorstadt

10457866	**Mag. Thomas Reithmayer**	**€ 6,00**
12. Jan / Di 18:00–19:30		1,5 UE / 1 x / ab 6 TN

KINDER
ELTERN

Deutschkurse

Deutsch für 1. + 2. Klasse Volksschule

Klein GRUPPE

10478105 **Mag.ª Harriett Keber** **€ 56,70**
6. Nov–18. Dez / Fr 14:30–15:30 7 UE / 7 x / 4–6 TN

Deutsch für 3. + 4. Klasse Volksschule

Klein GRUPPE

10478106 **Mag.ª Harriett Keber** **€ 56,70**
6. Nov–18. Dez / Fr 15:35–16:35 7 UE / 7 x / 4–6 TN

Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst ...

... 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause.

Bewegungskurse für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Sie möchten etwas für sich und Ihr körperliches Wohlbefinden tun und Ihr Baby oder Kleinkind dabei mitnehmen? Die folgenden Bewegungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Müttern und Vätern zugeschnitten, die ihre Kinder zum Kurs mitbringen möchten.
Die Babys und Kleinkinder dürfen spielen oder können bei manchen Übungen auch mit einbezogen werden.

Pilates mit Baby Teil 2

Klein GRUPPE

Für Mütter mit Baby ab 8 Wochen nach der Geburt

10474010 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,70**
30. Nov–25. Jan / Mo 11:05–12:05 7 UE / 7 x / 4–5 TN

Für Eltern mit Baby ab dem Krabbelalter

10474009 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,70**
30. Nov–25. Jan / Mo 10:00–11:00 7 UE / 7 x / 4–5 TN

10484497 **Mag.ª Rita Saneaux** **€ 70,70**
19. Nov–14. Jan / Do 11:00–12:00 7 UE / 7 x / 4–5 TN

Spiel, Spaß und Bewegung

Eltern-Kind-Turnen (1,5–3 Jahre) Teil 2

Bewegungsspiele für die Kleinsten

10479107 **Valentina Marguerite Langreiter** **€ 42,00**
18. Nov–13. Jan / Mi 16:00–17:00 7 UE / 7 x / 10–10 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

10479316 **Lisza Sophie Neumeier** **€ 42,00**
19. Nov–14. Jan / Do 16:00–17:00 7 UE / 7 x / 10–10 TN
SPZ Leopold-Ernstgasse, Leopold-Ernstgasse 37, 1170 Wien, Eingang Turnsaal: Kastnergasse 29

Eltern-Kind-Turnen (2–6 Jahre) Teil 2

Geschwisterkurs

10476313 **Valentina Marguerite Langreiter** **€ 42,00**
30. Nov–25. Jan / Mo 17:05–18:05 7 UE / 7 x / 10–10 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Eltern-Kind-Turnen (2,5–4 Jahre) Teil 2

10479317 **Lisza Sophie Neumeier** **€ 42,00**
19. Nov–14. Jan / Do 17:05–18:05 7 UE / 7 x / 10–10 TN
SPZ Leopold-Ernstgasse, Leopold-Ernstgasse 37, 1170 Wien, Eingang Turnsaal: Kastnergasse 29

10476312 **Emilia Linton-Kubelka** **€ 42,00**
30. Nov–25. Jan / Mo 16:00–17:00 7 UE / 7 x / 10–10 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Die Kursgebühr versteht sich pro Kind, ...

... die Begleitperson nimmt kostenlos teil.

Fußball für Kinder (6–8 Jahre) Teil 2

10479062 **Lukas Spenlingwimmer** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 16:00–17:00 7 UE / 7 x / ab 6 TN

Fußball für Kinder (8–10 Jahre) Teil 2

10479094 **Lukas Spenlingwimmer** **€ 46,90**
18. Nov–13. Jan / Mi 17:05–18:05 7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien

Parkourstraining (6–8 Jahre) Teil 2

10476806	**Christina Perkonig**	**€ 46,90**
17. Nov–19. Jan / Di 17:05–18:05		7 UE / 7 x / ab 6 TN

Parkourstraining (8–10 Jahre) Teil 2

10479299	**Emilia Linton-Kubelka**	**€ 46,90**
12. Nov–7. Jan / Do 16:00–17:00		7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien		

Selbstverteidigung

Jiu Jitsu (6–10 Jahre) Teil 2
Selbstverteidigung und Kampfsport für Kinder

10476314	**Mag.ª Felicitas Pexa**	**€ 46,90**
30. Nov–25. Jan / Mo 16:00–17:00		7 UE / 7 x / ab 6 TN
VHS Hernals, VS Kindermanngasse, Kindermanng. 1, 1170 Wien		

Tanz

Eltern-Kind-Tanzwerkstatt (2–4 Jahre) Teil 2

10479366	**Silvana Germann**	**€ 46,90**
12. Nov–7. Jan / Do 15:45–16:45		7 UE / 7 x / 10–10 TN

Kreativer Tanz für Kinder (4–6 Jahre) Teil 2

10476754	**Marjeta Urch**	**€ 46,90**
3. Nov–22. Dez / Di 15:00–16:00		7 UE / 7 x / ab 6 TN
10479365	**Silvana Germann**	**€ 46,90**
12. Nov–7. Jan / Do 14:40–15:40		7 UE / 7 x / ab 6 TN

Ballett Anfänger*innen (6–8 Jahre)

10476755	**Marjeta Urch**	**€ 46,90**
3. Nov–22. Dez / Di 16:05–17:05		7 UE / 7 x / ab 6 TN

Video-Clip-Dancing (7–10 Jahre) Teil 2

10479367	**Silvana Germann**	**€ 46,90**
12. Nov–7. Jan / Do 16:50–17:50		7 UE / 7 x / ab 6 TN

Kunst, Kreativität & Handwerk

Fotosafari für Kinder (8–12 Jahre): Wien entdecken als Künstler*in

10476703	**Noah Sporrer**	**€ 18,00**
7. Nov / Sa 09:30–12:00		3 UE / 1 x / ab 6 TN

Wussten Sie, ...

... dass wir auch Musikeinzelunterricht für Kinder und Jugendliche anbieten? Alle Informationen dazu finden Sie auf Seite 12

Philosophie & Ethik

Warum? Wohin? Was? Und Wie? Die Philosophiewerkstatt für Kinder (8–11 Jahre)

Klein GRUPPE

Warum gibt es Streit? Wohin gehen meine Gedanken? Was kommt nach dem Tod? Und wie ist das Universum entstanden? Hast du dir diese oder andere spannende Fragen, die keiner wirklich beantworten kann, schon mal gestellt?
Hast du Lust, mit anderen über deine Fragen nachzudenken und zu diskutieren?
Dann komm in die Philosophiewerkstatt!
Hier philosophieren wir gemeinsam, forschen nach den Antworten auf unsere Fragen, für die in der Schule und im Alltag keine Zeit ist, wir staunen und zweifeln. Unsere Werkstatt ist außerdem ein Übungsraum für Mitbestimmung, gegenseitiges Zuhören und respektvolles Diskutieren.

10483338	**Mag.ª Maria Johanna Oberleitner**	**€ 10,40**
15. Nov / So 10:00–11:30		1,5 UE / 1 x / 4–5 TN
10483340	**Mag.ª Maria Johanna Oberleitner**	**€ 10,40**
13. Dez / So 10:00–11:30		1,5 UE / 1 x / 4–5 TN
10483341	**Mag.ª Maria Johanna Oberleitner**	**€ 10,40**
24. Jan / So 10:00–11:30		1,5 UE / 1 x / 4–5 TN

VHS HERNALS

VHS HERNALS
Rötzergasse 15
1170 Wien
T: +43 1 89174 – 117 000
E: hernals@vhs.at
www.vhs.at/hernals

Öffnungszeiten Kund*innenservice:
Ab September
Mo – Do 09:00 – 19:30 Uhr
Fr 09:00 – 18:30 Uhr

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Olivia,
Architektin und VHS Kursleiterin
für Architektur und Multimedia

Foto: Johannes Zinner

Bernhard,
Yogatrainer und
VHS Kursleiter
für Hatha Yoga

Mit Abstand die beste Bildung!

Buchen Sie jetzt Ihren VHS Kurs und lernen Sie von Expert*innen.
Von beruflicher Weiterbildung über Sprachen, Multimedia bis hin zu Bewegungskursen.
An den VHS Standorten in ganz Wien und online.

Stadt Wien | Bildung und Jugend

DAS LEBEN FORDERT – WIEN FÖRDERT!

www.vhs.at