



# KURSPROGRAMM 2023/2024



## VORWORT

### Mag. Johannes Tüchler (Stadtrat)

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Wissbegierige!

Es ist dem Team der VHS-Gmünd gelungen auch 2023/24 neue und abwechslungsreiche Kursangebote in das Programm aufzunehmen. Die Kurse mit dem Themenbereich „Gesundheit“ finden Sie wie auch im Vorjahr ebenfalls in diesem Heft. Bildung ist der Schlüssel für individuelle Lebenschancen und der Motor für gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Erfolg. Nichts entscheidet so sehr über die Zukunftschancen und die Innovationskraft jeder und jedes Einzelnen wie gute Bildung und Ausbildung. Da die Halbwertszeit von Wissen immer kürzer wird, ist es wichtig, dass das Bewusstsein für Weiterbildung als wichtiger Bestandteil in der Lebensführung in jedem von uns verankert wird. Daher sollte lebenslanges Lernen ein fixer Bestandteil unseres Lebens sein. Nutzen Sie unser Angebot, stellen Sie sich Ihr individuelles Weiterbildungspaket zusammen. Falls Sie selbst einen Kurs anbieten wollen, so setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir werden uns bemühen, Ihre Ideen im nächsten Kursprogramm zu verwirklichen.

Nach wie vor gibt es die Möglichkeit Kurse zu „verschenken“. Sie bekommen von uns einen Gutschein über Betrag oder Kurs ausgestellt. Kontaktieren Sie uns einfach unter der Tel.Nr. 02852/52506-102.

Abschließend noch eine Bitte: Senden Sie uns die ausgefüllten Kursbeurteilungen retour, diese dienen zur Verbesserung der Volkshochschule.

Ihr Johannes Tüchler (Stadtrat)

Sämtliche geschlechtsspezifischen Ausdrücke sind beidergeschlechtlich zu verstehen.

## 1. ANMELDUNGEN

Um an einem Kurs teilnehmen zu können, bedarf es einer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung. Anmeldung schriftlich mittels Anmeldeformular (siehe letzte Seite) an: Volkshochschule Gmünd, Schremser Straße 6, 3950 Gmünd, Postfach 19, Fax Nr. 02852/52506-500, telefonisch unter der Tel.Nr. 02852/52506-102, per E-Mail an [stadtgemeinde@gmuend.at](mailto:stadtgemeinde@gmuend.at) (bitte geben Sie alle am Formular erforderlichen Daten an) oder auch auf der Homepage [www.gmuend.at](http://www.gmuend.at). Die Anmeldung muss spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses eingegangen sein.

## 2. ABMELDUNGEN

Stornierungen bis zu einer Woche VOR Kursbeginn erfolgen kostenlos. Bei einem Rücktritt innerhalb einer Woche vor Kursbeginn oder Nichtteilnahme ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig. Es besteht aber die Möglichkeit, dass vom Teilnehmer eine Ersatzperson für die Kursteilnahme nominiert wird.

## 3. UNTERRICHTSZEITEN

Eine Unterrichtsstunde dauert 50 Minuten. Der Kurs findet nur einmal wöchentlich, jeweils am selben Wochentag, statt. An schulfreien Tagen, Allerseelen und am Faschingdienstag finden grundsätzlich keine Kurse statt.

## 4. MINDESTTEILNEHMER

Mindestteilnehmerzahlen sind bei den Kursen vermerkt.

## 5. KURSABSAGE

Die Volkshochschule behält sich vor, den Kurs abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn andere zwingende Gründe bestehen. In diesem Fall werden bereits einbezahlte Kursbeiträge zur Gänze refundiert.

Sollten Sie bis zum Tag des Kursbeginnes nicht telefonisch von einer Absage verständigt worden sein, findet der Kurs wie geplant statt.

## 6. HAFTUNG

Für Wertgegenstände, die in Garderoben aufbewahrt werden, übernimmt die Volkshochschule Gmünd keine Haftung.

## 7. KURSBEITRAG

Einige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zahlschein zugesandt, der vor Kursbeginn zu zahlen ist. Die Zahlungsbestätigung (Zahlscheinabschnitt) ist am ersten Kurstag dem Kursleiter vorzuweisen.

## AVIVA-SCHNUPPERKURS

Die Aviva-Methode ist eine Bewegungsreihe, die den Körper unterstützen soll. Durch gezielte Bewegungen wird der Blutkreislauf in der Beckenregion gesteigert und die Beckenorgane werden wieder besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was viele Probleme wie Menstruationsbeschwerden, Hitzewallungen, Probleme vor und während des Wechsels, Blasenprobleme, hormonell bedingte Gewichtsprobleme etc. der Vergangenheit angehören lässt, oder es gilt einfach nur unsere Jugendlichkeit zu bewahren oder wieder zu erlangen. Denn aus dem Becken kommt die Kraft!

Wintersemester:	06.11.2023 – 04.12.2023
Sommersemester:	12.02.2024 – 11.03.2024
Zeit:	Jeweils Montag, 18:00 – 19:00 Uhr (5 x 1 Stunde)
Ort:	Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd, Dr.-Karl-Renner-Straße 33
Kursleiter/in:	Elfriede KAINZ
Kursgebühr:	€ 48,50
Mindestteilnehmer:	6 Personen
Höchstteilnehmer:	10 Personen
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung und warme Socken

## BINDUNG DURCH BERÜHRUNG - BINDUNGSORIENTIERTER BABYMASSAGEKURS (VON 4 WOCHEN BIS CA. 5 MONATE)

Individuell erstellen wir eine Schmetterlings-Babymassage durch bindungsstärkende Berührung, die den besonderen Bedürfnissen jedes Babys gerecht wird. Dazu beobachten wir in Ruhe die Babys und stärken unsere Selbstwahrnehmung. Achtsame Atem- und Entspannungsübungen für die Eltern fördern die eigene Erholung und schaffen eine wertschätzende, wohlthuende Atmosphäre. Daher ist der Kurs auch für Babys geeignet, die sich manchmal schwer beruhigen lassen oder überstimuliert reagieren.

Wintersemester:	08.09.2023 – 29.09.2023
Sommersemester:	01.03.2024 – 22.03.2024
Zeit:	Jeweils Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr (4 x 1,5 Stunden)
Kursleiter/in:	Karin OPELKA, Basic Bonding Kursleiterin, Ergotherapeutin

Ort: ElternKind&Ergotherapie Praxis, Breinleiten 18,  
3950 Gmünd-Großeibenstein  
Kursgebühr: € 103,00  
Mindestteilnehmer: 3 Personen  
Höchstteilnehmer: 4 Personen

## **KÖRPERÜBUNGEN NACH KINESIOLOGIE**

Wir finden mit einfachen Methoden wie Klopfen, Reiben oder Halten von Akupunktur-Punkten unser physisches, energetisches und mentales Gleichgewicht wieder. Die EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Helfen Sie sich selbst, indem Sie

- körperliche Unausgewogenheit und Krankheiten vorbeugen
- Stimmungsschwankungen und emotionale Belastungen ausgleichen
- Verbesserungen der Beweglichkeit und des Zusammenspiels der Muskeln erreichen
- die Körperhaltung verbessern
- die Lernfähigkeit und auch die Merkfähigkeit wesentlich verbessern
- besonderer Wert wird auf Atmung und Balance der Wirbelsäule gelegt.

## **EK – LERN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK I**

Wintersemester: 25.09.2023 – 04.12.2023  
Sommersemester: 08.01.2024 – 18.03.2024  
Zeit: Jeweils Montag, 19:00 – 20:00 Uhr (10 x 1 Stunde)  
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,  
Dr.-Karl-Renner-Straße 33  
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ  
Kursgebühr: € 81,00  
Mindestteilnehmer: 7 Personen  
Höchstteilnehmer: 15 Personen  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

## **EK – LERN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK II**

Wintersemester: 26.09.2023 – 05.12.2023  
Sommersemester: 09.01.2024 – 28.05.2024



Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr (Wintersemester:  
10 x 1 Stunde bzw. Sommersemester: 18 x 1 Stunde)  
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,  
Dr.-Karl-Renner-Straße 33  
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ  
Kursgebühr: € 81,00 (Wintersemester)  
€ 143,50 (Sommersemester)  
Mindestteilnehmer: 7 Personen  
Höchstteilnehmer: 15 Personen  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

## EK - LERN- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK III

Wintersemester: 26.09.2023 – 05.12.2023  
Sommersemester: 09.01.2024 – 28.05.2024  
Zeit: Jeweils Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr (Wintersemester:  
10 x 1 Stunde bzw. Sommersemester: 18 x 1 Stunde)  
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,  
Dr.-Karl-Renner-Straße 33  
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ  
Kursgebühr: € 81,00 (Wintersemester)  
€ 143,50 (Sommersemester)  
Mindestteilnehmer: 7 Personen  
Höchstteilnehmer: 15 Personen  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

## GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR SENIOREN II

Wintersemester: 26.09.2023 – 05.12.2023  
Sommersemester: 09.01.2024 – 28.05.2024  
Zeit: Jeweils Dienstag, 16:45 – 17:45 Uhr (Wintersemester: 10 x  
1 Stunde bzw. Sommersemester: 18 x 1 Stunde)  
Ort: Turnsaal der Allgemeinen Sonderschule Gmünd,  
Dr.-Karl-Renner-Straße 33  
Kursleiter/in: Elfriede KAINZ  
Kursgebühr: € 81,00 (Wintersemester)  
€ 143,50 (Sommersemester)

Mindestteilnehmer: 7 Personen  
Höchstteilnehmer: 15 Personen  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken

## HATHA-YOGA BASISKURS (AB 14 JAHREN)



Yoga fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch Kraft, Koordination und Balance. Zusammen mit der entspannenden Wirkung wird das Yoga-üben zu einem ganz allgemein wertvollen Gesundheitstraining. Es werden grundlegende Haltungen und Abfolgen sowie die Atemtechnik des Hatha-Yoga erlernt. Dabei wird auf eine präzise Ausführung und das Beachten der individuellen körperlichen Möglichkeiten Wert gelegt. Kursteilnehmer sollten in der Lage sein, am Boden (ggf. mit einem Polster) zu sitzen. Sie erhalten einfache Übungsabläufe für zu Hause.

Wintersemester: 07.11.2023 – 19.12.2023  
Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr (7 x 1,5 Stunden)  
Ort: Gymnastikraum der Mittelschule für Musik und Ökologie, Schulgasse 1  
Kursleiter/in: Kristin HARRICH  
Kursgebühr: € 64,50  
Mindestteilnehmer: 6 Personen  
Höchstteilnehmer: 10 Personen  
Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und evt. eine Decke zum Sitzen

## HATHA-YOGA BASIS + (AB 14 JAHREN)



Geeignet für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und auch als Fortsetzung für die Teilnehmer/innen am Basiskurs im Wintersemester.

Sommersemester: 20.02.2024 – 30.04.2024  
Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)  
Ort: Gymnastikraum der Mittelschule für Musik und Ökologie, Schulgasse 1

Kursleiter/in: Kristin HARRICH  
Kursgebühr: € 90,50  
Mindestteilnehmer: 6 Personen  
Höchstteilnehmer: 10 Personen  
Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke zum Sitzen

## **NATURKRAFT TRANSFORMATION (AB 17 JAHREN)**

In geführten Meditationen werden die Teilnehmer an ihre destruktiven Gefühlskonstrukte und Gedankenkonstrukte herangeführt, mit der Absicht diese in konstruktive Gefühle und Gedanken zu transformieren. Lebens Themen wie Süchte, Krankheiten und Ängste werden erläutert. Schöpfungsprinzipien und Naturgesetze bilden die Grundlage für den Workshop. Für Menschen die Gesundheit, Vertrauen und Lebensfreude anstreben und bereit sind dafür ihre Schattenthemen anzuschauen und loszulassen.

Wintersemester: 10.10.2023 – 21.11.2023  
Sommersemester: 20.02.2024 – 02.04.2024  
Zeit: Jeweils Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr (6 x 1,5 Stunden)  
Ort: Klasse der Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule,  
Otto-Glöckel-Straße 2

Kursleiter/in: Alfred STOCK  
Kursgebühr: € 290,50  
Mindestteilnehmer: 4 Personen  
Höchstteilnehmer: 20 Personen  
Mitzubringen: Schreibsachen

## **NATURKRAFT YOGA (AB 15 JAHREN)**

Leichte Körperübungen, leichte Atemübungen, Entspannungsübungen, Meditationsübungen und Bewusstseinsbildung.

Wintersemester: 09.10.2023 – 20.11.2023  
Sommersemester: 12.02.2024 – 18.03.2024  
Zeit: Jeweils Montag, 19:00 – 20:30 Uhr (6 x 1,5 Stunden)  
Ort: Gymnastikraum der Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule,  
Otto-Glöckel-Straße 2

Kursleiter/in: Alfred STOCK  
Kursgebühr: € 172,50  
Mindestteilnehmer: 8 Personen  
Höchstteilnehmer: 20 Personen  
Mitzubringen: Lockere Bekleidung, Yogamatte (wenn vorhanden)

Verband NÖ Volkshochschulen



# Gemeinsam weiter kommen mit der Volkshochschule.

[www.vhs-noe.at](http://www.vhs-noe.at)

## **GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT! (AB 16 JAHREN)**

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema gesunde Ernährung. Es werden unterschiedliche Themenschwerpunkte besprochen und Tipps für die Umsetzung im Alltag gegeben. Gemeinsam wird das Erlernte auch umgesetzt und schnelle, gesunde Speisen hergestellt.

Wintersemester: 12.09.2023 – 10.10.2023  
Zeit: Jeweils Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr (5 x 2 Stunden)  
Ort: Schulküche der Mittelschule für Musik und Ökologie,  
Schulgasse 1  
Kursleiter/in: Bianca ZWÖLFER, Dipl. Ernährungstrainerin  
Kursgebühr: € 142,00  
Mindestteilnehmer: 6 Personen  
Höchstteilnehmer: 12 Personen

## DRAHTBLUMENKURS

In diesem Kurs wird eine bunte Drahtblume (Durchmesser 25 cm) angefertigt. Jedes Stück wird ein Unikat. Es kann aus vielen Farben gewählt werden.

Sommersemester:	Am 15.01.2024
Zeit:	Montag, von 17:00 bis 19:00 Uhr (2 Stunden)
Ort:	Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule, Otto-Glöckel-Straße 2
Kursleiter/in:	Verena LEBINGER
Kursgebühr:	€ 35,00
Mindestteilnehmer:	3 Personen
Höchstteilnehmer:	10 Personen
Mitzubringen:	ev. Drahtschere

## HAARSTYLING-FLECHT-WORKSHOP

- verschiedene Flechttechniken für DIY Frisuren (Fischgrätenzopf, Boxerbraids, Kordelfrisuren uvm.)
- bebilderte Schritt-für-Schritt Anleitungen für zuhause
- Tipps und Tricks damit die Frisur lange hält

Wintersemester:	Am 26.09.2023
Zeit:	Dienstag, von 15:00 bis 17:00 Uhr (2 Stunden)
Ort:	Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule, Otto-Glöckel-Straße 2
Kursleiter/in:	Cornelia TRINKO
Kursgebühr:	€ 67,50
Mindestteilnehmer:	4 Personen

## KREATIVE AUSZEIT (VON 6 BIS 99 JAHREN)

Kleine Geschenke, tolle Schilder, Stoffe bedrucken, uvm. Mit tollen Farben, Pasten und Stiften auf unterschiedlichen Untergründen coole Werke entstehen lassen.

Wintersemester: Am 04.10.2023  
Am 11.10.2023  
Am 18.10.2023  
Am 25.10.2023  
Am 08.11.2023  
Am 22.11.2023  
Am 29.11.2023  
Am 06.12.2023  
Am 13.12.2023  
Am 20.12.2023

Sommersemester: Am 10.01.2024  
Am 17.01.2024  
Am 24.01.2024  
Am 10.04.2024  
Am 17.04.2024  
Am 24.04.2024  
Am 08.05.2024  
Am 15.05.2024  
Am 22.05.2024  
Am 29.05.2024  
Am 05.06.2024  
Am 12.06.2024  
Am 19.06.2024  
Am 26.06.2024

Zeit: Mittwoch, 16:30 – 19:00 Uhr (2,5 Stunden)

Ort: Kursraum der VHS Gmünd, Schremser Straße 6  
(Eingang Walterstraße)

Kursleiter/in: Andrea FEILER

Kursgebühr: € 25,50

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Höchsteilnehmer: 10 Personen

Mitzubringen: Schürze

## **SCHMINK-WORKSHOP \*NATÜRLICH\*STRAHLEND\*SCHÖN\***

- BlitzMakeUp – in wenigen Minuten zu mehr Ausstrahlung
- viele Tipps und Tricks

- mit „learning by doing“ lernen die Teilnehmerinnen sich ein natürliches, typgerechtes MakeUp zu zaubern
- inkl. Schritt-für-Schritt Anleitung

Wintersemester: Am 07.10.2023  
Zeit: Samstag, von 16:00 bis 18:00 Uhr (2 Stunden)  
Ort: Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule,  
Otto-Glöckel-Straße 2  
Kursleiter/in: Cornelia TRINKO  
Kursgebühr: € 67,50  
Mindestteilnehmer: 4 Personen

## TROCKENBLUMENKRÄNZCHEN

In diesem Kurs wird ein Trockenblumenkränzchen (Durchmesser 30 cm) angefertigt. Es kann aus verschiedenen Kränzchen ausgewählt werden. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Sommersemester: Am 18.01.2024  
Zeit: Donnerstag, von 17:00 bis 19:00 Uhr (2 Stunden)  
Ort: Sport-Kreativ-Informatik-Mittelschule,  
Otto-Glöckel-Straße 2  
Kursleiter/in: Verena LEBINGER  
Kursgebühr: € 35,00  
Mindestteilnehmer: 3 Personen  
Höchstteilnehmer: 10 Personen  
Mitzubringen: ev. Baumschere

Area with horizontal dashed lines for writing notes.

IHRE NOTIZEN

INDEX VHS

SEITE

AVIVA-Schnupperkurs	4
Bindung durch Berührung – bindungsorient. Babymassagekurs	4
Drahtblumenkurs	10
EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik I	5
EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik II	5
EK – Lern- und Gesundheitsgymnastik III	6
Gesunde Ernährung leicht gemacht!	9
Gesundheitsgymnastik für Senioren II	6
Haarstyling-Flecht-Workshop	10
Hatha-Yoga Basiskurs	7
Hatha-Yoga Basis +	7
Körperübungen nach Kinesiologie	5Kreative Auszeit
NaturKraft Transformation	8
NaturKraft Yoga	8
Schmink-Workshop *natürlich*strahlend*schön*	11
Trockenblumenkränzchen	12

Verband NÖ Volkshochschulen



**Weiter kommen  
mit meiner Volkshochschule.**

[www.vhs-noe.at](http://www.vhs-noe.at)





BITTE  
AUSREICHEND  
FRANKIEREN

\_\_\_\_\_

Absender: .....

.....

.....

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

**Volkshochschule Gmünd**  
Schremser Straße 6  
3950 Gmünd