



VHS KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 25

MAUTERN

Die Volkshochschule für Ihre körperliche, mentale & geistige Gesundheit!

UNLOCK
YOUR
POTENTIAL

Ab Montag, 10. Februar 2025

NMS Mautern

S25-01 FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (A2/B1) mit Christine Pastre-Bauer (Französisch-lehrerin u. Nativespeaker)

Schwerpunkt dieses Kurses ist freies Sprechen mit einem Native Speaker und Wiederholung der Grammatik.

Anmeldung bei: Frau Christine Pastre-Bauer
T: 0650/857 03 85, E-Mail: christinepastre@yahoo.fr

18.30 bis 20.00 Uhr (10 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

Ab Donnerstag, 13. Februar 2025

NMS Mautern

S25-21 BEWEG DEIN GEHIRN (Gedächtnistraining) - mit Gabriele Hoch

Anti-Aging mit Köpfchen - ein innovatives Gehirntraining, das kurzweilig, herausfordernd und unterhaltsam ist. Die Trainingsinhalte umfassen die Aktivierung des Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnisses, sowie die Schulung von Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration. Darüber hinaus wird theoretisches Wissen über unser wichtigstes Organ vermittelt. Ein weiterer Bestandteil dieser Trainingseinheit sind Dual-Task-Übungen, die motorische Bewegung und kognitive Aufgaben kombinieren.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

16.00 bis 17.30 Uhr (12 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

Ab Dienstag, 11. Februar 2025

Turnsaal NMS

S25-70 PILATES mit Pilatetrainerin Daniela Sontag

Pilates als gezielte Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“). Zentrale Elemente sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen, welche vor allem auch die tiefliegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

17.15 bis 18.05 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 12. Februar 2025

Severin Stadl

S25-25 STRETCH & RELAX mit Dipl. Entspannungstrainerin Gabriele Hoch



Um gesund und leistungsfähig zu sein und Krankheiten vorzubeugen, muss das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht sein. Leiden wir unter Dauerstress, leiden wir auch auf körperlicher Ebene, z.B. in Form von muskulären Verspannungen, chronischen Schmerzen oder Verdauungsstörungen. In dieser Einheit behandeln wir sowohl die muskuläre als auch die kognitive Ebene durch Faszientraining, Stretching, Aktivierung Vagusnerv, Progressive Muskelrelaxation und Body Scan.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

17.30 bis 18.30 Uhr (12 Einheiten á 60 min) Euro 90,00

YOGA & DIE KRAFT IM ATEM - Wie wir durch gezielte Bewegungen in Koordination mit dem Atem „PRANA“ Lebenskraft und Wohlbefinden aktivieren können - mit Jürgen Ullrich, Yoga-Lehrer

Der Yogastil heisst schlicht Yoga und bezieht sich auf die Erfahrungen einer 2000-jährigen Lehrtradition. Die Kurse werden schrittweise angeleitet und sind so für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.
INFO unter: www.juergenullrich.at

S25-10: Ab Montag, 10.02.2025, 08.30-09.45, Dance Alive
S25-11: Ab Montag, 10.02.2025, 18.45-20.00, Turnsaal VS
S25-12: Ab Dienstag, 11.02.2025, 08.30-09.45, Dance Alive

Anmeldung bei: Ing. Juergen Ullrich, T: 0681/105 306 17
(14 Einheiten á 75 min) Euro 120,00

Ab Donnerstag, 13. Februar 2025

Turnsaal VS

S25-23 QIGONG - 8 BROKATE UND MEHR“ mit Diplom-Qigong-Lehrer Peter Svetitsch

Die alte chinesische Bewegungskunst Qigong fördert die körperliche und geistige Entspannung, aber auch Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit und schenkt frische Energie. Qigong umfasst sowohl meditative Übungen, als auch Elemente aus den Kampfkünsten. Die achtsam ausgeführten Bewegungen sind für alle Altersklassen geeignet.

Anmeldung bei: Herrn Peter Svetitsch
T: 0664 1516427, E-Mail: psvetitsch@mac.com

18.30 bis 19.45 Uhr (14 Einheiten á 75 min) Euro 100,00

Ab Donnerstag, 13. Februar 2025

NMS Pausenraum

S25-18 ISMAKOGIE - BEWUSST BEWEGEN mit Dipl. Ismakogie Lehrerin Helga Wanke

Sanftes gelenkschonendes Muskeltraining für jedes Alter! Lernen Sie, wie Sie durch gute HALTUNG, körpergerechtes SITZEN - STEHEN - GEHEN, Probleme und Verspannungen im Rücken vermeiden können. Die Übungen sind so gestaltet, dass der Einsatz des Beckenbodens in alle Alltagsbewegungen einfließt. Dadurch entsteht eine aufrechte Haltung ohne Verspannung! Kommen Sie in bequemer Kleidung, Socken und Matte.

Anmeldung bei: Frau Helga Wanke
T: 0699/107 23 155, E-Mail: helga.wanke@yahoo.de

18.30 bis 19.45 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 95,00

Ab Dienstag, 11. Februar 2025

Turnsaal VS

S25-17 FELDENKRAIS mit Feldenkraislehrerin Elisabeth Schmidt

Feldenkrais oder „Bewusstheit durch Bewegung“ ist eine Körperwahrnehmungsschulung, in der Sie durch leichte Bewegung Ihre Schmerzen (z.B. Rücken/Schulter/Nacken Schmerzen) verstehen und beheben lernen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Schmidt
T: 0681/20 50 10 13, E-Mail: feldenkrais-physio@gmx.at

18.15 bis 19.05 Uhr (12 Einheiten á 50 min) Euro 75,00

Ab Montag, 10. Februar 2025

Turnsaal NMS

S25-14 BAUCH - BEIN - PO mit **Fitnesstrainerin Eva Jakab**

Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem kurzweiligen Workout sportlich in Form. Diese Übungen trainieren Bauch, Beine und Po und lassen keine Muskelgruppe aus. Ganz nebenbei wird auch noch der Rücken gestärkt.

Anmeldung bei: Frau Eva Jakab
T: 0660/2375380, E-Mail: evazumba@gmail.com

17.45 bis 18.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Dienstag, 11. Februar 2025

Turnsaal NMS

S25-13 BODYFIT - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG mit **Fitnesstrainerin Elisabeth Gruber**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Diese Trainingseinheit richtet sich an alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und in Schwung halten wollen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Gruber
T: 0660/910 46 12, E-Mail: elisabeth.gruber17@gmail.com

18.30 bis 19.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 12. Februar 2025

Turnsaal VS

S25-20 CHOREO-FITNESS mit **Fitnesstrainerin Eva Jakab**

ChoreoFitness ist ein Workout, welches Tanz und Kräftigung kombiniert. Zu motivierender Musik wird Dance Aerobic und Latin getanzt. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig die Fettverbrennung aktiviert. Dieses Training ist sowohl für Sie als auch für Ihn. Dance to the beat of your body!

Anmeldung bei: Frau Eva Jakab
T: 0660/237 53 80, E-Mail: evazumba@gmail.com

19.30 bis 20.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 10. Februar 2025

Turnsaal NMS

S25-16 AKTIVES RÜCKENTRAINING mit **Fitnesstrainerin Daniela Sontag**



Falsche körperliche Belastung, zu langes Sitzen und schlechte Körperhaltung belasten unseren Rücken, wodurch es zu muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen kommen kann. Mit funktionellen Übungen stärken wir die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich und mit Gleichgewichts- und Beckenbodenübungen steuern wir die tiefliegende Haltemuskulatur an. Ein angenehmes Stretching rundet unser Rückentraining ab.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

18.45 bis 19.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 10. Februar 2025

Turnsaal VS

S25-08 FIT INS BESTE ALTER mit **Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch**

Der Fokus dieser Trainingseinheit liegt auf der Stabilisation und Beweglichkeit von Hüfte, Becken, Knien und der Körpermitte, um eine gesunde Wirbelsäule zu unterstützen. Faszienbewegungen als dynamisches Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination runden die Einheit ab. Dieses Training ist perfekt für Menschen jeden Alters geeignet.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

16.30 bis 17.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Montag, 10. Februar 2025

Severin Stadl

S25-07 LOCKER VOM HOCKER (Sesselgymnastik) mit **Dipl. Seniorentainerin Gabriele Hoch**

„Locker vom Hocker“ bietet die Möglichkeit Sport zu betreiben, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon etwas abgenommen hat. Die Schwerpunkte dieses Trainings: Gelenkmobilisation, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com, I: www.gesund-noe.at

15.00 bis 15.50 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 12. Februar 2025

Turnsaal VS

S25-09 GESELLIGE TÄNZE FÜR JUNG UND ALT mit **Gerda Böhm**

Seniorentanz macht Freude u. fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen durch die körperliche, geistige und emotionale Stimulation die effektivste Präventionsmaßnahme ist, um ganzheitlich fit zu bleiben. Lassen Sie sich von der Freude am Tanzen anstecken und machen Sie mit bei „Tanzen ab der Lebensmitte“.

Anmeldung bei: Frau Gerda Böhm, T: 0676/78 444 95

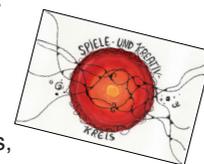
18.00 bis 19.15 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 70,00

Ab Samstag, 11. Jänner 2025

Vereinshaus VV Mautern

EINLADUNG ZUM SPIELE- UND KREATIVKREIS **Kreatives und Spiele je nach Angebot** von **DIR und HobbykünstlerInnen**

Wer: Jung und Alt
Wann: Samstag Nachmittag
Wo: Verschönerungsverein, Vereinshaus,
3512 Mautern, Außstraße 24



Offener Raum -> Ideen -> Umsetzung -
KOMM UND MACH MIT!

Termine: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03 (Freitag),
22.03., 05.04.2025 - jeweils um 14.00 Uhr

Infos & Anmeldung: Elisabeth Schwarz, T: 0664 230 78 97,
Helga Gruber, T: 0676 607 89 50

VORTRÄGE & WORKSHOPS

WORKSHOP

- Dr. Heribert Waitzer, MSc
Internist, Sportmediziner, Systemischer Coach
- Mag. Dagmar Kaiser-Waitzer
Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin

WERDEN SIE IHR EIGENER GESUNDHEITS-EXPERTE - IHR WEG ZU EINEM GESÜNDEREN LEBEN

Erleben Sie Theorie und Praxis in einem integrativen Workshop, der Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern wird.

Dieser Workshop verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Übungen, um Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihre körperliche und mentale Gesundheit gezielt stärken können.

In drei Stunden erwartet Sie eine Kombination aus fundierten Theoriemodulen und effektiven Praxisteilen, geleitet von erfahrenen Experten und Expertinnen mit umfangreicher Erfahrung in Trainingstherapie und Coaching.

Was erwartet Sie?

Theorie: Lernen Sie, Ihre persönliche Ausgangssituation zu erkennen, realistische Ziele zu setzen und gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Sie erfahren, wie Veränderungen funktionieren und welche Strategien langfristig erfolgreich sind.

Praxis: Probieren Sie Neuroathletik-Training aus, um Ihre körperliche Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit zu steigern. Mobilisations- und funktionelle Übungen helfen Ihnen, Beweglichkeit und Muskelkraft zu verbessern, während Qi Gong-Techniken und Atemübungen für Entspannung und innere Balance sorgen.

Ihr Nutzen:

- Sie erhalten praktische Methoden, um kleine, aber effektive Schritte in Ihren Alltag zu integrieren.
- Sie lernen, wie Sie gesunde Routinen entwickeln und langfristig beibehalten.
- Sie erleben unmittelbare Effekte der Praxisübungen und können diese eigenständig fortführen.
- Durch die Kombination von wissenschaftlichen Grundlagen und anwendbaren Techniken gewinnen Sie Selbstvertrauen und Motivation, Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Warum sollten Sie teilnehmen?

Dieser Workshop bietet Ihnen nicht nur wertvolle Erkenntnisse über Ihre Gesundheit, sondern auch die Möglichkeit, diese sofort in die Praxis umzusetzen. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene: Unsere praxisnahen Ansätze helfen jedem, neue Perspektiven zu gewinnen und langfristig mehr Lebensqualität zu erreichen.

Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise zu einem gesünderen, ausgeglicheneren Leben!

Termin: Samstag, 26. April 2025, 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Severin Stadl
Kosten: Euro 35,00

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch,
T: 0664 811 53 52 oder E-Mail: vhs.mautern@gmail.com

VORTRAG

- Dr. Heribert Waitzer, MSc
Internist, Sportmediziner, Systemischer Coach

EIGENTLICH BIN ICH GANZ ANDERS - ABER ICH KOMME SO SELTEN DAZU!

Viele von uns wollen gesünder leben, aber es bleibt oft beim Wunsch. Verlängern Sie Ihre gesunden Lebensjahre, indem Sie jetzt vom „Wollen ins Tun“ kommen. Erkennen Sie, was wirklich relevant ist, und entwickeln Sie Strategien, um die Kraft zu finden, die notwendigen Veränderungen erfolgreich umzusetzen.

Inhalte des Vortrages:

- 1) Warum wir so selten das tun, was wir als gut und richtig erkannt haben
- 2) Die Wissenschaft hinter gesunden Lebensjahren
- 3) Vom Wissen ins Handeln kommen

Termin: Freitag, 04. April 2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Severin Stadl
Kosten: Euro 15,00

Anmeldung bei: Frau Gabriele Hoch,
T: 0664 8115352 oder E-Mail: vhs.mautern@gmail.com

KURSANMELDUNGEN ERFORDERLICH!

Aufgrund der großen Nachfrage unserer Kursangebote, bitten wir um Voranmeldung beim jeweiligen Kursleiter, oder auf unserer Homepage: <https://mautern.vhs-noe.at>

GESUNDE GEMEINDE MAUTERN

Die Gesunde Gemeinde Mautern unterstützt die Kurse mit Euro 5,00 pro Person/Semester für Kursteilnehmende die in Mautern wohnen,



AKNÖ BILDUNGSBONUS

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 Euro. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK NÖ: noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



ACHTUNG: Die Einreichung kann erst nach Kursabschluss gestellt werden!

KURSORTE

- Sport- u. Europamittelschule (NMS),
3512 Mautern, Melker Straße 24
- Volksschule Mautern (VS),
3512 Mautern, Melker Straße 10
- Severin Stadl, 3512 Mautern, Kremser Straße 3
- Dance Alive, 3512 Mautern, Austraße 3