



Schwarzhubergasse 5 | volkshochschule@purkersdorf.at  
www.purkersdorf.at

# Herbst- und Wintersemester 2017 / 2018

**NEU** Quinoa-Kochkurse

**NEU** Schminkschule

**NEU** Glasfusing





**MEHR GELD**

**FÜR MEINE**

**WEITERBILDUNG!**

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das **AK<sup>plus</sup>** - Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr.

Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100% der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

Einfach anrufen und informieren  
05 7171-29000

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

Verband NÖ Volkshochschulen



# Weiter kommen mit meiner Volkshochschule.

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



## Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger!

Mit dem Beginn des neuen Schuljahres wird die Leitung der VHS Purkersdorf von unserer Bildungsstadträtin Beatrix Kaukal übernommen. Somit entsteht eine noch nähere Verbindung der VHS Purkersdorf zu den anderen hoch qualifizierten Bildungseinrichtungen unserer Stadt. Lebenslanges Lernen endet nicht mit der Grundausbildung, sondern ist ein wichtiger Aspekt in allen Lebensphasen.

Es freut uns, Ihnen auch dieses Jahr wieder ein Programm präsentieren zu dürfen, welches unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen entspricht.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie erstmals ein Produkt, in dem die Kurse der VHS Purkersdorf und des BHW Gablitz zu finden sind. Dies erspart den Einrichtungen nicht nur Kosten, sondern soll vor allem den Bürgerinnen und Bürgern der Gemeinden einen vereinfachten Überblick über die Bildungsangebote der Region ermöglichen!

Erweitern Sie Ihr Wissen, bauen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten aus und verbessern Sie Ihre körperliche Fitness – gemäß dem Leitspruch: Weiter kommen mit meiner Volkshochschule!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihren gewählten Kursen an der



Mag. Karl Schlögl  
Bürgermeister



Beatrix Kaukal  
Stadträtin für Bildung

Sprachen	ab Seite 3
EDV	ab Seite 8
Bewegung & Entspannung	ab Seite 9
Kreatives & Gestalten	ab Seite 15
Gesundheit	ab Seite 17
Teilnahmebedingungen	Seite 19
Impressum	Seite 20

### **!!! Wichtig: Anmeldung zu einem VHS-Kurs !!!**

Bevor Sie einzahlen, fragen Sie im Sekretariat der VHS Purkersdorf nach, ob der gewünschte Kursplatz noch frei ist.

Eine Einzahlung ohne vorheriger Nachfrage und Anmeldung sichert Ihnen keinen Kursplatz!

volkshochschule@purkersdorf.at  
Tel.: 02231/63 601 DW 235

Weitere Infos unter „Teilnahmebedingungen“!

**Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Semester in  
der VHS-Purkersdorf!**

**Das Team der VHS-Purkersdorf**

## Haben Sie Fragen zu Ihrer beruflichen Zukunft?



### Unsere Beratungsgespräche sind

- persönlich
- vertraulich
- kostenlos

### Wir informieren Sie über

- Aus- und Weiterbildung
- Nachholen von Abschlüssen
- passende Bildungsangebote
- Bildungsförderungen

Jetzt Termin vereinbaren!

Terminvereinbarung:  
0699/110 57 502, Rosi Peer

Sie wollen anonym bleiben und von Öffnungszeiten unabhängig sein?  
Führen Sie einen schriftlichen Dialog mit einer Online-Beraterin zu allen Fragen rund um Bildung und Beruf.

Mehr dazu auf  
[www.bildungsberatung-online.at](http://www.bildungsberatung-online.at)

Alle Termine und Orte finden Sie auf  
[www.bildungsberatung-noe.at](http://www.bildungsberatung-noe.at)

## Sprachen

### Englisch

1104

#### Business English A2



*Für Personen mit mittleren Vorkenntnissen*  
Lernen Sie auf Ihre Vorkenntnisse aufbauend die Sprache im Berufsleben anzuwenden und gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen.

Topics: telephoning, meetings, emailing, small talk and general communication

**Beginn:** Dienstag, 26.9.2017  
**Zeit:** 19:00 bis 20:30, wöchentlich, 12 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Reinhold Ratz  
(European Risk Manager, native speaker, university lecturer, Master of Business Administration, Cape Town, South Africa)

1102

#### English Conversation A2



Der Schwerpunkt liegt beim Sprechen - dadurch Vertrauen gewinnen, Vokabeln auffrischen und Verständnis aufbauen. Fragen der Grammatik werden bei Bedarf wiederholt.

A wide variety of topics are discussed and related vocabulary trained/learnt. Course participants are encouraged to speak and are supported by the trainer in a relaxed atmosphere.

**Beginn:** Dienstag, 26.9.2017  
**Zeit:** 17:30 bis 19:00, wöchentlich, 12 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Reinhold Ratz

### Deutsch

1401

#### Deutsch als Fremd-/Zweitsprache B1



*Für leicht Fortgeschrittene.*  
Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Erleichtert den Alltag und dient als Vorbereitung für die verpflichtende

Deutschprüfung zur Erlangung eines neuen Visums oder Staatsbürgerschaft.

**Beginn:** Donnerstag, 5.10.2017  
**Zeit:** 9:00 bis 10:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Maria Stattin, OSR  
(Direktorin der VS Purkersdorf i.P.)

Für die mit



bezeichneten Kurse gilt Ihr AK-Bildungsbonus.

# Sprachen

## Französisch

1201

Französisch A2

### *Anfänger mit Vorkenntnissen*

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf einfache Art zu verständigen, Fragen zu stellen und zu beantworten, einfache Wendungen und Sätze zu gebrauchen, einen kurzen Brief zu schreiben oder Begrüßungen zu formulieren.

Buch: «Sourire», Band 2.

**Beginn:** Mittwoch, 27.9.2017  
**Zeit:** 18:00 bis 19:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 95 € max. 5 Personen  
**Kursleitung:** Dr. Peter Schnitt  
(Mehrjährige Aufenthalte in Brüssel, Abidjan und Paris; Diplom der Université Nationale de Cote d'Ivoire, Abidjan; Universitätslektor für „Interkulturelles Marketing“)

1202

Französisch B2

### *Umgangssprache und Redewendungen*

In diesem Kurs lernen Sie, sich in einfachen routinemäßigen Situationen zu verständigen. Sie werden einfache Texte lesen und sprechen.

Zeitschrift: „Econte“ wird von der Kursleitung besorgt.

**Beginn:** Mittwoch, 27.9.2017  
**Zeit:** 16:30 bis 18:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Dr. Peter Schnitt

1203

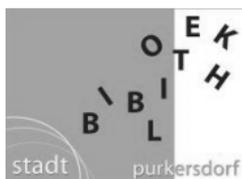
Französisch – Conversationskurs

Führen von Dialogen, selbstständiges Erzählen.

Zeitschrift «Ecoule» wird von der Kursleitung besorgt.

**Beginn:** Donnerstag, 28.9.2017  
**Zeit:** 18:00 bis 19:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Dr. Peter Schnitt

**Besuchen Sie vor oder nach Ihrem VHS Kurs die  
Stadtbibliothek Purkersdorf**



Schwarzhubergasse 5  
im Bildungszentrum, EG  
02231/63601-800  
stadtbibliothek@purkersdorf.at

### Öffnungszeiten

Di 15.00-19.00, Mi 8.30-14.00, Fr 14.00-18.0

Ab Herbst 2017 finden Sie hier nicht nur deutschsprachige Literatur aus allen Sparten, sondern auch viele englischsprachige Bücher!

## Italienisch

### Information und Einstufung – Italienisch

Donnerstag, 21. September, 17:00-19:00  
BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1

#### 1301A Italienisch Anfängerkurs A1

*Ohne Vorkenntnisse*

Lernen Sie die Italienisch ohne Zeitdruck und mit viel Spaß.  
Buch: „Insieme A1“, ab Lezione 5.

**Beginn:** Dienstag, 26.9.2017  
**Zeit:** 18:30 bis 20:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse Raum 1  
**Kosten:** 95 € max. 12 Personen  
**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

#### 1301B Italienisch Aufbaukurs B1+

Chiacchierando insieme impariamo qualcosa di nuovo.  
Eigenes Kursmaterial

**Beginn:** Montag, 25.9.2017  
**Zeit:** 19:30 bis 21:00, wöchentlich, 14 Abende  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 95 € max. 12 Personen  
**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

#### 1301C Italienisch Basiskurs A2+

In diesem Kurs werden die Sprachkenntnisse noch weiter verbessert und gefestigt. Ziel ist es, tägliche Begebenheiten selbstständig zu erzählen. Kleine Rollenspiele runden das Kursprogramm ab.  
Buch: «Insieme A2», ab Lezione 9.

**Beginn:** Montag, 29.9.2017  
**Zeit:** 18:00 bis 19:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 95 € max. 12 Personen  
**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

#### 1303B Italienisch Basiskurs A1++

Ohne Zeitdruck und mit viel Spaß trainieren wir die Grundlagen der italienischen Sprache weiter.  
Buch: «Insieme A1», ab Lezione 12.

**Beginn:** Dienstag, 26.9.2017  
**Zeit:** 17:00 bis 18:30, wöchentlich 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 95 € max. 12 Personen  
**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

#### 1302 Italienisch Basiskurs A2

In diesem Kurs werden die Sprachkenntnisse noch weiter verbessert und gefestigt. Tägliche Begebenheiten werden selbstständig erzählt und kleine Rollenspiele ergänzen das Programm.  
Buch: «Insieme A2», ab Lezione 6.

**Beginn:** Donnerstag, 28.9.2017  
**Zeit:** 17:00 bis 18:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 95 € max. 12 Personen  
**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

## Sprachen

### 1304 Italienisch Basiskurs A2+

Hier werden die Sprachkenntnisse noch weiter verbessert und gefestigt. Sie lernen tägliche Begebenheiten selbstständig zu erzählen, kleine Rollenspiele ergänzen das Programm.

Buch: «Insieme A2», ab Lezione 9

**Beginn:** Donnerstag, 28.9.2017  
**Zeit:** 9:00 bis 10:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 95 € max. 12 Personen  
**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

### 1305 Italienisch Basiskurs A2+

Hier werden die Sprachkenntnisse noch weiter verbessert und gefestigt. Sie lernen tägliche Begebenheiten selbstständig zu erzählen, kleine Rollenspiele ergänzen das Programm.

Eigenes Kursmaterial.

**Beginn:** Donnerstag, 28.9.2017  
**Zeit:** 10:30 bis 12:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 95 € max. 12 Personen  
**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

## Parlando in Cucina

*Für Freundinnen und Freunde der italienischen Sprache und der italienischen Küche.*

Es werden typische italienische Gerichte zubereitet und es wird darüber gesprochen. Solo in Italiano. Die Kurse wenden sich an TeilnehmerInnen mit Sprachkenntnissen. Aber auch Italo-Fans sind herzlich willkommen. Der Kursbeitrag enthält keine Materialkosten. Diese werden von der Kursleitung eingehoben. Bitte Schürze, Plastikgefäße und Alufolie mitbringen.

**Kursleitung:** Fava Mauro (Madrelingua italiana)

### 1306 L`autunno in cucina

**Beginn:** Freitag, 6.10.2017  
**Zeit:** 17:30 bis 21:30, einmalig  
**Ort:** SPZ im BIZ, Schwarzhubergasse 5  
**Kosten:** 30 € 4 bis 8 Personen

### 1307 Primi piatti

**Beginn:** Freitag, 3.11.2017  
**Zeit:** 17:30 bis 21:30, einmalig  
**Ort:** SPZ im BIZ, Schwarzhubergasse 5  
**Kosten:** 30 € 4 bis 8 Personen

### 1308 Piatti tradizionali

**Beginn:** Freitag, 1.12.2017  
**Zeit:** 17:30 bis 21:30, einmalig  
**Ort:** SPZ im BIZ, Schwarzhubergasse 5  
**Kosten:** 30 € 4 bis 8 Personen

# Sprachen

## Spanisch

### 1501 Spanisch Aufbaukurs B1+

Lernen Sie ohne Zeitdruck und mit viel Spaß die Grundlagen der spanischen Sprache.

Libro: „Caminos B1“

**Beginn:** Montag, 18.9.2017  
**Zeit:** 17:45 bis 19:15, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Gisele Germàn Artuche de Rieder  
(Muttersprache Spanisch, geboren in Montevideo, Management- und Marketing-Ausbildung an der Verwaltungs- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Uruguay, geprüfte Lehrerin in der Erwachsenenbildung und für Jugendliche)

### 1502 Spanisch Basiskurs A1++

Lernen Sie ohne Zeitdruck und mit viel Spaß die Grundlagen der spanischen Sprache.

Libro: „Caminos 1 - Neu, Lehr- und Arbeitsbuch“, ab Unidad 11

**Beginn:** Montag, 18.9.2017  
**Zeit:** 19:15 bis 20:45, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Gisele Germàn Artuche de Rieder

### 1503 Spanisch Basiskurs A1

Lernen Sie ohne Zeitdruck und mit viel Spaß die Grundlagen der spanischen Sprache.

Libro: „Caminos 1 - Neu, Lehr- und Arbeitsbuch“, ab Unidad 6

**Beginn:** Donnerstag, 21.9.2017  
**Zeit:** 19:15 bis 20:45, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Gisele Germàn Artuche de Rieder

### 1504 Spanisch Aufbaukurs B2 + Konversation

Para todos los que tienen una buena base de español. Conversación, lectura de textos y gramática a nivel avanzado. Eigenes Kursmaterial

**Beginn:** Mittwoch, 20.9.2017  
**Zeit:** 17:45 bis 19:15, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Gisele Germàn Artuche de Rieder

### 1505 Spanisch Basiskurs A2+

Lernen Sie ohne Zeitdruck und mit viel Spaß die Grundlagen der spanischen Sprache.

Libro: „Caminos A2“

**Beginn:** Mittwoch, 20.9.2017  
**Zeit:** 11:00 bis 12:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 95 € 7 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Gisele Germàn Artuche de Rieder

**0000 EDV-Kurse Einführungsabend**

Jedem Teilnehmer / jeder Teilnehmerin der Kleingruppe steht ein eigener PC zur Verfügung. Die definitive Anmeldung sowie die Vereinbarung der Kurstermine erfolgt anlässlich des Einführungsabends

**Beginn:** Dienstag, 3.10.2017  
**Zeit:** 19:00, einmalig  
**Ort:** NMS, Alois Mayer-Gasse 4, HP links  
 Computerraum 2. Stock  
**Kosten:** kostenlos  
**Kursleitung:** Hellfried Lauer

**2201 Internet-Basiskurs an 4 Abenden**

*Einführung in die Welt des Computers*

Haben Sie keine Scheu, die moderne Technik für sich zu nutzen. Geboten wird eine schrittweise Einführung: Geräte, Bedienung, Arbeiten mit verschiedenen Programmen (Schwerpunkt Schriftverkehr), Kommunikationstechnologie – Internet.

**Beginn:** Termine werden am Einführungsabend festgelegt (3.10.2017)  
**Zeit:** 4 Abende zu je 2 Stunden  
**Ort:** NMS, Alois Mayer-Gasse 4  
 Computerraum 2. Stock  
**Kosten:** 120 € 5 bis 8 Personen  
**Kursleitung:** Hellfried Lauer

Für die mit



bezeichneten Kurse gilt Ihr AK-Bildungsbonus.

## Bewegung und Entspannung

### Pilates am Vormittag

#### *Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*

Pilates verbindet sportliche Bewegung mit bewusster Körperwahrnehmung. Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Kraft durch gezielte Pilates-Übungen. Der Rücken wird gestärkt, man trainiert sein Zentrum und formt den ganzen Körper. Die Konzentration wird geschärft und mit Präzision und Kontrolle werden die Bewegungen ausgeführt. Trainingsmatte mitbringen! Pilates soll Spaß machen und gut tun!

**Kursleitung:** Regine Wehling (Dipl. Pilatetrainerin)

**4212**

**Kurs 1**

**Beginn:** Dienstag, 19.9.2017  
**Zeit:** 9:30 bis 10:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 90 € 7 bis 12 Personen

**4213**

**Kurs 2**

**Beginn:** Dienstag, 19.9.2017  
**Zeit:** 10:40 bis 11:40, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 90 € 7 bis 12 Personen

### Pilates

#### *Klassischer Pilates-Matten-Unterricht*

Pilates verbindet sportliche Bewegung mit bewusster Körperwahrnehmung. Durch regelmäßiges Pilatetraining verspüren Sie rascher Ihren Erfolg, wie Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Rückenproblemen und der Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration, Stärkung von Bauch- und Beckenbodenmuskeln, das Abnehmen wird unterstützt. Der Pilatesball verstärkt die Körperübungen. Pilates soll Spaß machen und gut tun! Bitte Trainingsmatte und Pilatesball (Durchmesser 22 cm) mitbringen!

**Kursleitung:** Gertrude Kaindl (Dipl. Pilatetrainerin)

**4207A**

**Pilates für AnfängerInnen**

**Beginn:** Mittwoch, 20.9.2017  
**Zeit:** 17:15 bis 18:10, wöchentlich, 15 x  
**Ort:** Kindergarten II, Bad Säckingenstraße 7  
**Kosten:** 95 € 10 bis 14 Personen

**4207B**

**Pilates für Fortgeschrittene**

**Beginn:** Mittwoch, 20.9.2017  
**Zeit:** 18:15 bis 19:10, wöchentlich, 15 x  
**Ort:** Kindergarten II, Bad Säckingenstraße 7  
**Kosten:** 95 € 10 bis 14 Personen

**4207C Pilates Informations- und Schnupperabend**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über Pilates- und Faszientraining zu informieren und es auch gleich auszuprobieren. Sie erhalten hier auch Informationen bezüglich der Faszienrolle und des Blackrollballs. Bitte mitbringen: Matte und lockere Kleidung. Anmeldung erforderlich!

**Beginn:** Mittwoch, 13.9.2017  
**Zeit:** 18:15 bis 18:45, einmalig  
**Ort:** Kindergarten II, Bad Säckingenstraße 7  
**Kosten:** kostenlos

# Bewegung und Entspannung

## Gesundheitsgymnastik

Gesundheitsgymnastik (authentische GG-Methode Mößler-Taubert) ist eine feinfühlig ganzheitliche Arbeit am eigenen Körper. Es wird hier nicht leistungsorientiert und mechanisch, sondern bewusst körpergerecht geübt. Maß ist der eigene Körper, Grenze der eigene Schmerz. Ziel ist es, eine größere Beweglichkeit und Elastizität sowie eine Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates zu erarbeiten. Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

**Kursleitung:** Marianne Gröschel (Diplom in Gesundheitsgymnastik und ganzheitlicher Massage)

### 4201 Kurs 1

**Beginn:** Montag, 2.10.2017  
**Zeit:** 17:30 bis 18:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** VS, Alois Mayer-Gasse 4, Gymnastikraum  
**Kosten:** 65 € 10 bis 15 Personen

### 4202 Kurs 2

**Beginn:** Dienstag, 3.10.2017  
**Zeit:** 17:30 bis 18:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** VS, Alois Mayer-Gasse 4, Gymnastikraum  
**Kosten:** 65 € 10 bis 15 Personen

### 4203 Kurs 3

**Beginn:** Dienstag, 3.10.2017  
**Zeit:** 18:30 bis 19:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** VS, Alois Mayer-Gasse 4, Gymnastikraum  
**Kosten:** 65 € 10 bis 15 Personen

### 4204 Vormittagskurs

**Beginn:** Montag, 2.10.2017  
**Zeit:** 11:00 bis 12:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** Pfarrzentrum Purkersdorf, Pfarrhofgasse 1  
**Kosten:** 65 € ab 10 Personen

## Bewegung und Entspannung

### Qi Gong

Das Qi Gong-Üben im Herbstsemester wird vor allem der Stärkung des Erdelementes in uns dienen, also unserer Mitte, der Balance für unseren Lebensalltag. Wobei wir in den Vormittagsgruppen eher aktivierende Elemente kennenlernen, und die Abendeinheiten mehr dem Entspannen und Ausgleichen gewidmet sein werden.

**Kursleitung:** Renate Reuter (Ausgebildete Qi Gong Lehrerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin)

#### 4302 Fortgeschrittene

**Beginn:** Mittwoch, 27.9.2017  
**Zeit:** 8:30 bis 9:45, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 90 € 8 bis 15 Personen

#### 4303 AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

**Beginn:** Mittwoch, 27.9.2017  
**Zeit:** 10:00 bis 11:15, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 90 € 8 bis 15 Personen

#### 4304 AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

**Beginn:** Montag, 25.9.2017  
**Zeit:** 18:45 bis 20:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** VS, Alois Mayer-Gasse 4, Gymnastikraum  
**Kosten:** 90 € 8 bis 15 Personen

### Jiu Jitsu, Goshindo und Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) im Verein JJG-Gablitz

**für Kinder, Jugendliche u. Erwachsene  
Beginn ab Mo. 04. Sept. 2017 Glashalle Gablitz  
Linzer Straße 89 und ab Do. 07. Sept. 2017 Turnsaal  
der Volksschule Gablitz (wenn Schule).  
Einstieg jederzeit möglich!**

Sport, Kampfkunst und Selbstverteidigung für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren. Wir lernen ohne Waffen, durch geschickte Griffe und Techniken Angreifer abzuwehren. Fallschule zur Verhinderung von Verletzungen, Hebel-, Wurf- und Schlagtechniken. Koordinations- und Konzentrationsübungen zur Körperbeherrschung sowie richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen. Die Schüler werden je nach Anzahl und Können in Gruppen aufgeteilt und von mehreren Trainern betreut. International werden anerkannte Prüfungen in allen Disziplinen abgenommen, ebenso ist zusätzlich die Teilnahme an Sondertrainings, Lehrgängen, Sommercamps und Wettkämpfen möglich.

**Basis-Training im Turnsaal Gablitz: jeden Donnerstag**

16:45 bis 18:15 > für Kinder, Anfänger bis Fortgeschrittene

18:30 bis 20:00 > für Jugendliche und Erwachsene

**Schwerpunkt-Training in der Glashalle: jeden Montag**

16:45 bis 17:45 > für Kinder, Anf. b. Fortgeschr.(BJJ u. Jiu Jitsu)

18:00 bis 19:00 > **Damen-Kurse:** Schlag- u. Kicktr./Selbstvert.

19:15 bis 20:30 > Jugendliche und Erw. (BJJ und Jiu Jitsu)

ab 20:45 nach Bedarf > Open Mat-BJJ (für Mitgl. kostenfrei)

SEMESTERBEITRAG: € 120,- für einen Tag/Woche oder

€ 200,- beide Tage/Woche, Kurse können unabhängig

gebucht werden.

(zuzüglich internat. Verbandsbeitrag u. Prüfungsgebühren)

**Nähere INFOS und ANMELDUNGEN** bei Gerhard IVAN,

Tel: 0664/4328687, [gerhard.ivan@wkfaustria.at](mailto:gerhard.ivan@wkfaustria.at)

Bezahlte Anzeige

## Bewegung und Entspannung

### Zumba

Zumba bringt Bewegung in ihren Körper. Der auf südamerikanischen Rhythmen Merengue und Salsa basierende Aerobic-Tanz ist in den USA schon seit Jahren ein Hit. Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und poppige Musik mit einem effektiven Workout-Programm voller Spaß. Und jede und jeder, der an dem Kurs teilnimmt, hat von der ersten Minute an Freude an der Bewegung.

**Kursleitung:** Gisele Germán Artuche de Rieder (Geboren in Montevideo, Official Zumba® Instructor, Erfahrene Aerobictrainerin)

#### 4214 Kurs 1

**Beginn:** Donnerstag, 21.9.2017  
**Zeit:** 18:00 bis 19:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Bewegungsraum  
**Kosten:** 90 € 8 bis 15 Personen

#### 4215 Kurs 2

**Beginn:** Dienstag, 19.9.2017  
**Zeit:** 18:00 bis 19:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** Pfarrzentrum Purkersdorf, Pfarrhofgasse 1  
**Kosten:** 90 € 8 bis 20 Personen

### Zumba – Bauch, Beine, Po

Hauptaugenmerk wird hier den weiblichen Problemzonen gewidmet. Straffen und formen Sie Ihren Körper mit gezielten Übungen für die Bereiche Bauch, Beine und Po. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein effektives Kräftigungs-Programm, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Der Bikini-Figur steht somit nichts mehr im Wege. „Kurzhandel“ mitnehmen!

**Kursleitung:** Gisele Germán Artuche de Rieder

#### 4216 Kurs 1

**Beginn:** Mittwoch, 20.9.2017  
**Zeit:** 19:20 bis 20:10, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Bewegungsraum  
**Kosten:** 75 € 8 bis 15 Personen

## Bewegung und Entspannung

### Faszientraining

Faszien sind bei jeder Bewegung beteiligt (z. B. laufen, hüpfen, gehen). Zahlreiche Bewegungsabläufe sind jedoch ohne die Fähigkeit der Faszien zur Kraftübertragung, zur elastischen Rückfederung oder flexiblen Vorspannung gar nicht denkbar. Als ein Ganzkörpernetzwerk durchziehen sie uns von Kopf bis Fuß und sie bilden zugresistente Seile zum Beispiel die Achillessehne. Dieser Kurs enthält die 4 Trainingsprinzipien des Faszientrainings - federn, dehnen, beleben und verfeinern - dadurch werden die Faszien gekräftigt und trainiert und Sie spüren rascher Ihren Erfolg, wie die Kräftigung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur, ein strafferes Bindegewebe, Verbesserung von Rückenproblemen, lösen von Verspannungen. Ein Ganzkörpertraining, das auch im Profisport als Ergänzung zu Kraft, Ausdauer, Koordination erfolgreich eingesetzt wird (z.B. Fußball, Schisport). Stärken und kräftigen auch Sie Ihr Lebensnetzwerk - trainieren Sie jetzt Ihre Faszien!

Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Handtuch, Faszienrolle (Blackroll), Blackroll-Ball oder Tennisball, 2x Gewicht 0,5kg oder 2x0,5l Plastikflaschen mit Wasser befüllt.

**Kursleitung:** Gertrude Kaindl (Fascial Fitness Trainerin)

#### 4209A

#### Faszientraining

**Beginn:** Mittwoch, 20.9.2017  
**Zeit:** 19:15 bis 20:15, wöchentlich, 13 x  
**Ort:** Kindergarten II, Bad Säckingenstraße 7  
**Kosten:** 135 € mind. 10 Personen

#### 4209B

#### Informations- und Schnupperabend

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über Pilates- und Faszientraining zu informieren und es auch gleich auszuprobieren. Sie erhalten hier auch Informationen bezüglich der Faszienrolle und des Blackrollballs. Bitte mitbringen: Matte und lockere Kleidung. Anmeldung erforderlich!

**Beginn:** Mittwoch, 13.9.2017  
**Zeit:** 19:00 bis 19:30, einmalig  
**Ort:** Kindergarten II, Bad Säckingenstraße 7  
**Kosten:** kostenlos

### Funktionsgerechtes Körpertraining

Funktionsgerechtes Körpertraining führt zu einer Verbesserung der Wahrnehmung und Koordination. Es bewirkt eine Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung von Muskelgruppen, die für die Haltung von besonderer Bedeutung sind. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm - teilweise mit Trainingsgeräten und Musik.

**Kursleitung:** Gudrun Vallant (*Diplomierte Sportlehrerin, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode*)

#### 4208

#### Funktionsgerechtes Körpertraining

**Beginn:** Dienstag, 20.9.2017  
**Zeit:** 19:00 bis 20:15, wöchentlich, 12 x  
**Ort:** Pfarrzentrum Purkersdorf, Pfarrhofgasse 1  
**Kosten:** 75 € max. 14 Personen

## Bewegung und Entspannung

### Hartha-Yoga

Training für Muskeln, Sehnen und Bänder. Kräftigt die inneren Organe und verhilft zu seelischer Ruhe und Ausgeglichenheit. Meditationsübungen. Eine Unterlage ist mitzubringen.

**Kursleitung:** Ursula Rothe (geprüfte Yogalehrerin)

#### 4301A Yoga – Mittelstufe

**Beginn:** Donnerstag, 7.9.2017  
**Zeit:** 18:00 bis 19:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** Kindergarten, Wintergasse 46  
**Kosten:** 125 € 8 bis 15 Personen

#### 4301B Yoga – AnfängerInnen

**Beginn:** Dienstag, 5.9.2017  
**Zeit:** 18:30 bis 20:00, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** Kindergarten, Wintergasse 46  
**Kosten:** 125 € 8 bis 15 Personen

### Hormonyoga

*Für Frauen ab dem 40. Lebensjahr*

Hilft Wechselbeschwerden wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, "Wallungen", Migräne, Gewichtszunahme u.a. vorzubeugen bzw. zu mildern. Diese Yoga-Übungsreihe verbindet Positionen mit spezifischen Atem- und Energietechniken und wirkt direkt auf Hypophyse, Schilddrüse und Eierstöcke.

**Kursleitung:** Ursula Rothe (geprüfte Yogalehrerin)

#### 4301C Hormonyoga

**Beginn:** Dienstag, 5.9.2017  
**Zeit:** 17:30 bis 18:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** Kindergarten, Wintergasse 46  
**Kosten:** 85 € 8 bis 15 Personen

### Yoga am Vormittag

Dies ist eine aktivierende Einheit für alle; bei entsprechender Einsatzfreude. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Kursleitung:** Ursula Rothe (geprüfte Yogalehrerin)

#### 4301D Yoga am Vormittag

**Beginn:** Montag, 4.9.2017  
**Zeit:** 9:00 bis 10:30, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 125 € 8 bis 15 Personen

### Yoga für die Altersgruppe 50+

Training für Muskeln, Sehnen und Bänder. Kräftigt die inneren Organe und verhilft zu seelischer Ruhe und Ausgeglichenheit. Meditationsübungen. Eine Unterlage ist mitzubringen.

**Kursleitung:** Ursula Rothe (geprüfte Yogalehrerin)

#### 4301E Yoga 50+

**Beginn:** Montag, 4.9.2017  
**Zeit:** 10:40 bis 11:40, wöchentlich, 14 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 85 € 6 bis 10 Personen

8308

### Glasfusing – Workshop

**NEU!**

In diesem Kurs können verschiedene Schalen und Glasbilder hergestellt werden (Größe der Glasgegenstände max. ca. 38x38 cm). Es wird das Glasschneiden erklärt und geübt. Auf dem Grundglas können dann die Kursteilnehmer mit verschiedensten Glasfritten, Glaspulver und Glasstäben ihre Stücke kreativ gestalten. Es können im Kurs ca. 3-4 Schalen hergestellt werden. Der Kursbeitrag enthält keine Materialkosten. Diese werden von der Kursleitung eingehoben (ab ca. € 60,- plus € 16,- für das Brennen von 3 Glasstücken, jedes weitere Glasstück € 6,-). Die gestalteten Glasstücke werden von der Kursleiterin mitgenommen und gebrannt. Die fertig gebrannten Glasstücke können zum vereinbarten Termin im Bildungshaus abgeholt werden oder nach Wunsch auch nach Hause versandt werden.

**Beginn:** Freitag, 13.10.2017  
**Zeit:** 14:00 bis 18:00, einmalig  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 50 € 6 Personen  
**Kursleitung:** Sabine Schimani

8309

### Silberschmuck – Workshop

Sie erlernen die Grundtechniken mit Silver Art Modelliermasse, Past und/oder Spritzmasse eigens gestaltete Silberschmuckstücke mit neuer Technik herzustellen. Art Clay ist eine formbare Masse wie Ton, mit der Sie echten Silberschmuck, wie Ohringe, Anhänger und Ringe herstellen können. Die Verarbeitung des Brennens, sowie das Einarbeiten von Zirkonien und Brünieren des Silberschmucks wird im Workshop gezeigt. Freuen Sie sich auf Ihren echten, individuellen Silberschmuck. Sie werden mit ungefähr 4-5 Schmuckstücken nach Hause gehen. Bitte Blätter aus der Natur mitbringen. Der Kursbeitrag enthält keine Materialkosten. Diese werden von der Kursleitung eingehoben (ab 50 €).

**Beginn:** Samstag, 21.10.2017  
**Zeit:** 13:00 bis 21:00, einmalig  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 4  
**Kosten:** 50 € 6 Personen  
**Kursleitung:** Sabine Schimani (Art clay silver teacher)

5301

Schminkschule

**NEU!**

In diesem Seminar erlernen Sie einfache Schminktechniken zur optimalen Gesichtsgestaltung mit dekorativer Kosmetik. Nach der Vermessung Ihrer Gesichtslandschaft wird ein individuelles Make Up kreiert, das Sie unter Anleitung selbst anzuwenden lernen.

Seminarunterlagen und Arbeitsmaterial sind inkludiert.

**Beginn:** Freitag, 29.9.2017  
**Zeit:** 17:00 bis 22:00, einmalig  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 65 € 6 bis 10 Personen  
**Kursleitung:** Eva Köck-Eripek  
(AICI CIM Certified Image Master)

8204

Miteinander Singen – einfach so

*Reden kann nur einer, singen können alle.*

Die Liedauswahl wird gemeinsam getroffen. Es wird das gesungen, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freut und erfreut. Noten werden beigelegt. Die Lieder werden mit Gitarre begleitet. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursleitung:** Maria Kuba (Trainerin Erwachsenenbildung, Liedermacherin)

**Beginn:** Freitag, 22.9.2017  
**Zeit:** 17:00 bis 18:15, 14tägig, 8 x  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 1  
**Kosten:** 50 € max. 15 Personen

## Quinoa

**NEU!**

Immer mehr Leute leiden unter Zöliakie und Magenkrankheiten oder haben Schwierigkeiten ihr Gewicht zu halten. Probieren Sie das Getreide Quinoa aus den Anden: das Gold der Inkas! Wir lernen mit Quinoa schmackhafte Gerichte zu kochen, ergänzt mit weiteren peruanischen Speisen. Der Kursbeitrag enthält keine Materialkosten. Diese werden von der Kursleitung eingehoben. Bitte Schürze, Plastikgefäße und Alufolie mitbringen.

**Kursleitung:** Cecilia Gutiérrez (aus Lima, Peru; Agrar-Ökonomin; seit 22 Jahren in Österreich, Auslandsaufenthalte in Finnland, Kalifornien und Deutschland)

### 8302 **Pikante Quinoa-Speisen**

**Beginn:** Freitag, 22.9.2017  
**Zeit:** 17:00 bis 21:00, einmalig  
**Ort:** SPZ im BIZ, Schwarzhubergasse 5  
**Kosten:** 30 € 4-8 Personen

### 8303 **Süße Quinoa-Speisen**

**Beginn:** Freitag, 26.1.2018  
**Zeit:** 17:00 bis 21:00, einmalig  
**Ort:** SPZ im BIZ, Schwarzhubergasse 5  
**Kosten:** 30 € 4-8 Personen

## Move, Swing & Relax – bewegen und entspannen

**NEU!**

*Beginnen Sie entspannt die Adventzeit!*

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Entspannen, Loslassen vom Alltag sowie auf Lockerung der Muskulatur, um den Bewegungsmangel des Alltags wieder auszugleichen – einfache Bewegungsübungen, (für alle Altersgruppen geeignet) bei denen der Gesundheitsaspekt im Vordergrund steht, Elemente aus dem Faszientraining, verschiedene Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen. Sie lernen einfache Techniken kennen, die Sie selbst und Ihre Familie im Alltag anwenden können. Lassen Sie sich vom Energie-Check am Beginn und am Ende des Workshops überraschen!

Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Socken, kleines Handtuch. Achtung: wir werden uns ca. 45 Min. auch in der Natur bewegen!

**Kursleitung:** Gertrude Kaindl (Diplomierte Kinesiologin, Stressmanagementtrainerin, Faszientrainerin)

### 8304 **Move, Swing & Relax**

**Beginn:** Samstag, 18.11.2017  
**Zeit:** 13:00 bis 18:30, einmalig  
**Ort:** Kindergarten II, Bad Säckingenstraße 7  
**Kosten:** 104 € mind. 6 Personen

## Kräuter und Pflanzen



**Kursleitung:** Mag.<sup>a</sup> Michaela Köttler (Biologin, Zert. Kräuterpädagogin, Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin, Tuina Praktikerin)

**8305**

### Kräuterwanderung

Wovon hat sich Ötzi ernährt? Womit konnte er sich bei kleinen gesundheitlichen Problemen weiterhelfen? Bei dieser spannenden Tour durch Wald und Wiese erfahren Sie, wovon sich schon unsere Vorfahren in der „Wildnis“ ernährt haben und mit welchen Pflanzen sie sich zum Beispiel bei Insektenstichen oder wunden Füßen weiter geholfen haben. Feste Schuhe und wetterfeste Bekleidung sind notwendig!

**Wetterinfo:** 0680 3147638. **Anmeldung** und **Einzahlung** vor dem Termin der Kräuterwanderung im Sekretariat der VHS!

**Beginn:** Freitag, 06.10.2017  
**Zeit:** 16:00 bis 18:00, einmalig  
**Ort:** Park&Ride Platz, Purkersdorf  
**Kosten:** 12 € 10 bis 20 Personen

**8306**

### Herstellung von Seifen

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen vermittelt. Es werden verschiedene natürliche, pflanzliche Inhaltsstoffe verwendet. Zum Beduften der Seife können Sie Ihren Lieblingsduft (ca. 5ml ätherisches Öl) mitbringen. Jeder Teilnehmer nimmt ca. 0,5 kg handgesiedete Naturseife mit nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das restliche Material wird zur Verfügung gestellt!

Mitzubringen sind: Schutzbrille, Gummihandschuhe, Kleidungsschutz bzw. alte Kleidung und zwei Handtücher (oder eine alte Decke) für den Heimtransport der Seife. Mindestalter: 14 Jahre

**Beginn:** Freitag, 03.11.2017  
**Zeit:** 16:00 bis 19:00, einmalig  
**Ort:** BIZ, Schwarzhubergasse 5, Raum 5  
**Kosten:** 50 € 4 bis 7 Personen

## Teilnahmebedingungen

### Die Anmeldung

Falls nicht anders angegeben muss die Anmeldung bis **spätestens eine Woche vor Kursbeginn** erfolgen, da bei nicht ausreichender Teilnehmer/-innenzahl die Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.

**Bevor Sie Ihre Kursgebühr einzahlen**, fragen Sie bitte im Sekretariat der VHS-Purkersdorf nach, ob der gewünschte Kursplatz noch frei ist.

**WICHTIG:** Bitte vermerken Sie bei Ihrer Einzahlung die Kursnummer.

### Die Einschreibung zu den Kursen

- **Telefonisch:** im Sekretariat der VHS in der Stadtgemeinde Purkersdorf  
Tel.: 02231 / 63 601 DW 235
- **Per Mail:** volkshochschule@purkersdorf.at
- **Online:** www.purkersdorf.at

### Einzahlung

Nach erfolgreicher Anmeldung und Bestätigung Ihres Kursplatzes, zahlen Sie bitte den Kursbeitrag auf folgendes Konto ein – erst nach der Einzahlung ist der Kursplatz gesichert.

Bank Austria | BLZ 12000 | Kto. 619 070 097

IBAN: AT531200000619070097, BIC: BKAUATWW

Der **Einzahlungsbeleg** gilt als Kurskarte und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen und auf Verlangen vorzuweisen.

### Nichtteilnahme und verspäteter Kursantritt

Verspäteter Kurseintritt oder Nichtteilnahme geben keinen Anspruch auf eine Reduktion des Beitrages. Eine Rückzahlung des Kursbeitrages erfolgt nur dann, wenn ein Kurs von der VHS abgesagt wird. Bei Einstellung eines Kurses während des Semesters wird ein aliquoter Teil des Kursbeitrages rückerstattet.

## Impressum

### Leitung der VHS-Purkersdorf

Beatrix Kaukal  
Stadträtin für Bildung  
Tel.: 0676 / 59 25 035  
beatrix.kaukal@gmx.at

### Kursbetreuung

Mag.<sup>a</sup> Astrid Schwarz  
a.schwarz@purkersdorf.at

### Sekretariat

Stadtgemeinde Purkersdorf, Finanz-Verwaltung  
Sandra Jägersberger  
Rathaus, Hauptplatz 1, 3002 Purkersdorf  
Tel.: 02231 / 63 601 DW 235  
volkshochschule@purkersdorf.at  
www.purkersdorf.at

### Impressum

#### **Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Stadtgemeinde Purkersdorf  
Hauptplatz 1  
3002 Purkersdorf,

#### **Druckerei/Hersteller:**

Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag Ges.m.b.H.  
Hauptplatz 36  
8962 Gröbming

**Verlagspostamt:** 8962 Gröbming