

# GAB



## GABLITZER BILDUNGSWERK

Marktgemeinde Gablitz  
3003, Linzer Straße 99

### EINSCHREIBUNGEN

vom **31.08. bis 18.09.2009**

**PERSÖNLICH** am Gemeindeamt Gablitz

während der **Amtsstunden:**

**Mo-Do 8 - 12/13 - 16:30, Fr 8 - 12**

**TELEFONISCH** 02231-63466-112

**Per TELEFAX** an 02231-63466-139

**Per e-MAIL** an [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)

**Per POST** an GAB, 3003 Gablitz, Linzer Str. 99

Anmeldeformular auf Seite GABLITZ/30

**BEZAHLUNG DER BEITRÄGE FÜR  
KURSE – SEMINARE – VORTRÄGE etc.**

Bitte beachten Sie, dass keine Zahlscheine verschickt werden können. Die Beiträge können entweder persönlich, bar am Gemeindeamt oder mittels Banküberweisung bezahlt werden. Anmeldeformulare mit den Kontonummern für die Einzahlung der Kursbeiträge finden sie auf Seite GABLITZ - 24 -

In jedem Fall müssen die Zahlungen noch  
**VOR DEM ERSTEN VERANSTALTUNGSTERMIN  
EINLANGEN**

### ABKÜRZUNGEN DER KURS- UND VERANSTALTUNGSORTE DES GABLITZER BILDUNGSWERKES

**„VS“**

Musik (nicht Schlagzeug), Schach, Kids-Sprachen  
**Volksschule Ferdinand Ebner Gasse 6**

**„SZ“**

Sprachen. Kreatives, Vorträge, Seminare  
**Seminarzentrum Linzer Straße 165 B**

**„VT“**

Bewegung, Ballett, Tanz, Musikwerkstatt  
**Vereinstreff, Lefnaergasse 1**  
(neben Schwimmbad)

Viel Freude bei Bildung, Fortbildung, Ertüchtigung und Hobby,  
Kreativität und Xundheit für Körper, Geist und Seele  
wünscht Ihnen Ihre

Leiterin des Gablitzer Bildungswerkes  
**GR Manuela Dundler-Strasser**

### GABLITZ / 2

**MUSIKUNTERRICHT** Einzelunterricht á 30 Minuten (teilw. á 45 Minuten oder 60 Min.) Termineinteilung bei der Einschreibung. Wunschtermine werden nach Maßgabe freier Plätze nur bei gleichzeitiger Bezahlung des Kursbeitrages berücksichtigt.

### **BLOCKFLÖTE** **101 / 102**

Alle Altersstufen. Anfänger und Fortgeschrittene, Stilrichtung je nach Neigung. Verwendet werden Instrumente mit barocker Griffweise. Die Kursleiterin berät Sie beim Instrumentenkauf.

**KURSTAG A** MONTAG ab 21.09.  
**ZEITEN** ab 13:30 15x  
**KURSTAG B** DONNERSTAG ab 24.09.  
**ZEITEN** ab 13:30 15x  
**ORT** VS  
**KURSBEITRAG** 30 Min. € 212,- / 45 Min. € 319,- / 60 Min. € 425,-  
**KURSLEITERIN** Dipl. Päd. Susanne Warta

### **BLOCKFLÖTENENSEMBLE** **103**

Erarbeitung von Musikstücken für **mehrere** Spieler. Beim gemeinsamen musizieren werden Kommunikationsfähigkeit, rhythmische Sicherheit und Freude am Spiel gefördert.

**KURSTAG** nach Vereinbarung  
**KURSDAUER** 7 x 30 Minuten  
**ORT** VS  
**KURSBEITRAG** 30 Min. € 50,- / 45 Min. € 75,-  
60 Min. € 100,- (ab mind. 3 Teiln.)  
**KURSLEITERIN** Dipl. Päd. Susanne Warta

### **QUERFLÖTE** **104**

Qualifizierter, abwechslungsreicher Querflötenunterricht für alle Altersstufen, Unterrichtseinheiten á 30 Minuten oder 45 Minuten

**KURSTAG** FREITAG ab 25.09. 14x  
**ZEITEN** ab 13:00  
**ORT** VS **Schn**  
**KURSBEITRAG** 30 Min. € 210,- / 45 Min. € 315,-  
**KURSLEITERIN** Anna Zoubek

### **E-GITARRE** **105**

### **AKKUSTISCHE GITARRE** **106**

Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder u. Erwachsene

**KURSTAG A** DIENSTAG ab 29.09. 12x  
**KURSTAG B** MITTWOCH ab 30.09. 12x  
**ZEITEN** ab 14:00  
**ORT** VS max. je 10 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 165,-  
**KURSLEITER** Christian Jandrisits

### **KLASSISCHE GITARRE** **107 / 108**

Einführung: Notensystem, Harmonielehre, Begleitung, Solospiel, Klassik, Jazz, Rock, Pop, Country, Folk. Arrangementbearbeitung und –analyse.

**KURSTAG A** DONNERSTAG ab 01.10. 15x  
**ZEITEN** ab 14:00 **Schn**  
**ORT** VS max. je 8 Teiln.  
**KURSBEITRAG** 30 Min. € 206,- / 45 Min. € 309,-  
**KURSLEITER** Michael Schober

### **KLAVIER** **109**

Klavierspielen mit Freude lernen. Alle Stilrichtungen. Klassik bis Pop je nach Neigung der Schüler/innen. Alle Altersstufen, für Kinder schon ab 5 Jahren mögl. Es sind auch 45 min oder 60 min möglich!

**KURSTAG** DIENSTAG ab 22.09. 15x  
**ZEITEN** ab 13:00 **Schn**  
**ORT** VS mind. 7 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 210,-  
**KURSLEITERIN** Dipl. Päd. Jelena Lehner

### **KLAVIER / KEYBOARD** **110 / 111**

Alle Altersstufen, Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder schon ab 5 Jahre Neigungsbezogene Erarbeitung unterschiedlicher Stilrichtungen Klassik bis Pop. Harmonie- u. Formenlehre, Notenkunde.....

**KURSTAG A** DIENSTAG ab 22.09. 15x  
**KURSTAG B** MITTWOCH ab 23.09.  
**ZEITEN** ab 12:30 (auch 45 od. 60 Minuten) **Schn**  
**ORT** VS  
**KURSBEITRAG** € 210,-  
**KURSLEITER** Mag. Guillermo Alonso

**GABLITZ / 3****KLAVIER / KEYBOARD 112**

Kurs für Fortgeschrittene. Klassik, Pop, Liedbegleitung, Improvisation. Spielen, lernen mit Freude.

<b>KURSTAG</b>	MONTAG ab 28.09.	15x
<b>ZEITEN</b>	ab 13:00	30 / 45 / oder 60 Minuten
<b>ORT</b>	VS	max. 10 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	30 Min. € 213,-	
<b>KURSLEITERIN</b>	Mag. Katharina Litschauer	

**NEU****VIOLINE 113**

Grundlegende Erfahrungen mit Musik in ihrer ganzen Vielfalt: Violine – Einzelunterricht für alle Altersgruppen.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH	ab 23.09.	15x
<b>ZEITEN</b>	ab 14:30		
<b>ORT</b>	VS	max. 8 Teiln.	<b>SCHN</b>
<b>KURSBEITRAG</b>	30 Min. € 213,-		
<b>KURSLEITERIN</b>	Kyung-Won Lim		

**SCHLAGZEUG 114**

Einzelunterricht für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, Grundtechniken des Schlagzeugspielens: Stick control, Finger control, Up-/ Downstroke, Moeller Stroke, Rudiments und deren Interpretation am Drumset. Die wichtigsten Rhythmen der Jazz-, Rock-, Pop- und lateinamerikanischen Musik, Koordination und Unabhängigkeit, Improvisation/soloing, Playalong- u. Arrangementspiel. Vorbereitung für weiterführende Musikhochschulen u. Institutionen. (Auch 45 min oder 60 min möglich!)

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH	ab 23.09.	15x
	FREITAG	ab 25.09.	15x
<b>ZEITEN</b>	ab 12:00	(auch vormittags möglich)	
<b>ORT</b>	<b>SZ</b>		<b>SCHN</b>
	Schlagzeug ist am Kursort vorhanden!		
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 206,-		
<b>KURSLEITER</b>	Doz. Manfred Hausleitner		

**GESANG „Singen mit Spaß“ 115**

Alle Altersstufen, Modern bis Klassik, Stimm- u. Atemtechnik, Erarbeitung kleiner Repertoires. Training zu gesundem Stimmgebrauch. Einheiten á 30 oder 45 Minuten möglich.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH	ab 07.10.	10x
<b>ZEITEN</b>	ab 13:00		<b>Schn</b>
<b>ORT</b>	VS	mind. 6 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	30 Min. € 200,-		
	45 Min. € 263,-		
<b>KURSLEITERIN</b>	Zohreh Jooya Schönleitner		

Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin.

**SPRECHTECHNIK 116****„Die Stimme macht Stimmung“**

Die Stimme entscheidet, wie Sie ankommen. Eine klare, kraftvolle, lebendige Stimme kann begeistern. Emotionen verändern die Atmung und verengen den Resonanzraum. Darunter leidet die Aussprache, die Stimme wird gepresst. Übungen befreien Sie davon. Tipps u. Tricks für jede Situation.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH	ab 07.10.	10x
<b>ZEITEN</b>	ab 13:00		
<b>ORT</b>	VS	mind. 6 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	30 Min. € 200,-		
	45 Min. € 263,-		<b>Schn</b>
<b>KURSLEITERIN</b>	Zohreh Jooya Schönleitner		

**STIMMBEFREIUNG - Workshop 117**

Beim Sprechen und Singen, die Stimme nach außen klingen lassen, sich selbst erleben durch die eigene Stimme. Die Stimme ist vorhanden, man muss es sich nur bewusst machen. Die Stimme des Menschen ist Kommunikationsmittel und Barometer, man hört sehr wohl, ob jemand „in Stimmung“ ist, egal was sie oder er sagt. Stimmbefreiung des Menschen, körperlich, emotional und seelisch. Ganzheitliche Arbeit der Stimme.

<b>TERMIN</b>	30.09.	15:00 – 18:00
<b>ORT</b>	VS	
<b>BEITRAG</b>	€ 25,-	mind. 4 Teiln.
<b>LEITUNG</b>	Zohreh Jooya Schönleitner	

**GABLITZ / 4**

**AK plus SPRACHEN** Bei einigen Kursen kann der **AK plus** Scheck eingelöst werden: Hinweise s. 1. Umschlagseite

**DEUTSCH f. AUSLÄNDER/Anfänger 201**

Grundsätze der deutschen Grammatik und Vermittlung eines Wortschatzes, um den Alltag in allen Situationen in Wort und Schrift fehlerfrei zu bewältigen.

<b>GERS A1</b>	
<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 23.09.
<b>ZEIT</b>	18:00 – 19:15 12x
<b>ORT</b>	SZ ab 5 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 125,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Mag. Maria Osuch-Gutscher

**DEUTSCH f. AUSLÄNDER/Fortgeschr. 202**

Sie haben schon einige Deutschkenntnisse, wollen Ihren Wortschatz erweitern, die richtige Grammatik u. Aussprache lernen? Steigen Sie ein!

<b>GERS A2</b>	
<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 23.09.
<b>ZEIT</b>	19:30 – 20:45 12x
<b>ORT</b>	SZ ab 5 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 125,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Mag. Maria Osuch-Gutscher

**ENGLISCH leicht Fortgeschrittene 203****Fortsetzungskurs und Neueinsteiger**

Lernen Sie Englisch u. beginnen Sie tägliche Situationen zu beherrschen. Als Fortsetzung des Frühjahrskurses und für Neueinsteiger.

<b>GERS A2</b>		
<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG ab 22.09.	13x
<b>ZEIT</b>	18:00 – 19:30	<b>Schn</b>
<b>ORT</b>	SZ	mind. 6 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 114,-	
<b>KURSLEITER</b>	Markus Richter	

**ENGLISCH Anfänger 2 204**

Ein wenig hört man ja aus dem Alltag, aber selber englisch sprechen? Das lernen Sie hier und zwar von Grund auf, rasch und vor allem zunächst das Wichtigste für Ihren täglichen Gebrauch.

<b>GERS A1</b>		
<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG ab 22.09.	13x
<b>ZEIT</b>	19:30 – 21:00	<b>Schn</b>
<b>ORT</b>	SZ	mind. 6 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 114,-	
<b>KURSLEITER</b>	Markus Richter	

**FRANZÖSISCH f. Wiedereinsteiger 205**

Sie haben bereits eine „Ahnung“ von der französischen Sprache und möchten sich aber doch noch etwas gekonnter auf Französisch verständigen? Nichts einfacher als das! Anhand von authentischen Dialogen und Hörbeispielen lernen wir neben den Grundlagen der Grammatik wie man sich in typischen Alltagssituationen leicht verständigt. So wird die Gesprächsanbahnung sicher gelingen!

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG	ab 29.09.	14x
<b>ZEIT</b>	17:30 – 18:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 6 Teiln., max. 12 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 119,-		<b>Schn</b>
<b>KURSLEITERIN</b>	Dr. Traude Jäger		

**FRANZÖSISCH KONVERSATION I 206**

Wir lesen leichtfassliche Texte, erarbeiten den entsprechenden Wortschatz, um uns dann über diese interessanten Themen unterhalten zu können. Damit bekommen wir einen Einblick in die französische Mentalität und erweitern unsere Kommunikationsfähigkeit. Wiederholen u. üben d. Grammatik n. Bedarf.

<b>KURSTAG</b>	MONTAG ab 28.09.	14x
<b>ZEIT</b>	18:15 – 19:15	
<b>ORT</b>	SZ	mind. 6 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 119,-	<b>Schn</b>
<b>KURSLEITERIN</b>	Dr. Traude Jäger	

**GABLITZ / 5****FRANZÖSISCH KONVERSATION II 207**

Mit Elan und Freude wollen wir auch weiterhin unsere Sprachkompetenz ausbauen, indem wir uns mit vielfältigen Texten (aktuelle Zeitungsartikel, Literatur, Chansons) beschäftigen, Inhalte wiedergeben und die eigenen Standpunkte zum Ausdruck bringen. Erarbeitung stilistisch interessanter Wendungen, fallweise Wiederholung einzelner Grammatikkapitel.

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG	ab 29.09.	14x
<b>ZEIT</b>	18:45 – 19:45		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 6 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 119,-	<b>Schn</b>	
<b>KURSLEITERIN</b>	Dr. Traude Jäger		

**FRANZÖSISCH KONVERSATION III 208**

Eric-Emmanuel Schmitt ist der zurzeit am meisten gelesene französische Autor der Welt! Wir werden uns am Beginn dieses Kurses mit seinem Roman « Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran » (wurde verfilmt und auch bei uns unter dem Titel « Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran » im Kino gezeigt) auseinandersetzen. Weiters: Aktuelles aus Frankreich, Chansons, Besuch frz. Filme und Theatervorstellungen.

<b>KURSTAG</b>	MONTAG	ab 28.09.	14x
<b>ZEIT</b>	19:30 – 20:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 6 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 119,-	<b>Schn</b>	
<b>KURSLEITERIN</b>	Dr. Traude Jäger		

**ITALIENISCH Anfänger 209**

Lernen Sie Italienisch vom Italiener. Dieser spricht mit Ihnen Deutsch - bald sprechen Sie mit ihm Italienisch.

<b>KURSTAG</b>	DONNERSTAG	ab 01.10.	12x
<b>ZEIT</b>	20:30 – 21:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 3 Teiln., max. 20 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 100,-	<b>SCHN</b>	
<b>KURSLEITER</b>	Dr. Marco Robiati		

**ITALIENISCH Fortgeschrittene II 210**

Einstufung durch den Kursleiter möglich

<b>KURSTAG</b>	MONTAG	ab 28.09.	12x
<b>ZEIT</b>	18:30 – 19:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 3 Teiln., max. 20 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>SCHN</b>	
<b>KURSLEITER</b>	Dr. Marco Robiati		

**ITALIENISCH Fortgeschrittene III 211**

Einstufung durch den Kursleiter möglich

<b>KURSTAG</b>	MONTAG	ab 28.09.	12x
<b>ZEIT</b>	19:30 – 20:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 3 Teiln., max. 20 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>SCHN</b>	
<b>KURSLEITER</b>	Dr. Marco Robiati		

**ITALIENISCH KONVERSATION 212**

Einstufung durch den Kursleiter möglich

<b>KURSTAG</b>	MONTAG	ab 28.09.	12x
<b>ZEIT</b>	20:30 – 21:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 3 Teiln., max. 20 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>SCHN</b>	
<b>KURSLEITER</b>	Dr. Marco Robiati		

**ITALIENISCH KONVERSATION I 213**

Um sich zum Beispiel anhand von ital. Zeitungen oder Zeitschriften aktuell informieren zu können und bei entsprechenden Vorkenntnissen – **der ideale Kurs!**

<b>KURSTAG</b>	DONNERSTAG	ab 01.10.	12x
<b>ZEIT</b>	18:30 – 19:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 3 Teiln., max. 20 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>SCHN</b>	
<b>KURSLEITER</b>	Dr. Marco Robiati		

**ITALIENISCH KONVERSATION II 214**

Die Sprache noch mehr vertiefen und die Konversation verbessern!

<b>KURSTAG</b>	DONNERSTAG	ab 01.10.	12x
<b>ZEIT</b>	19:30 – 20:30		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 5 Teiln., max. 20 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>SCHN</b>	
<b>KURSLEITER</b>	Dr. Marco Robiati		

**GABLITZ / 6****SPANISCH für ANFÄNGER 215**

**GERS A1**

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG	ab 22.09.	12x
<b>ZEIT</b>	20:20 – 21:10 <b>Schn</b>		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 4 Teiln., max. 8 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-		
<b>KURSLEITERIN</b>	Mag. Violeta Chivarova		

**SPANISCH Anf. m. VORKENNTNISSEN 216**

*Buch: « Caminos NEU 1 » ab Lektion 4* **GERS A1+**

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG	ab 22.09.	12 x
<b>ZEIT</b>	18:00 - 18:50		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 4 Teiln., max. 8 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>Schn</b>	
<b>KURSLEITERIN</b>	Mag. Violeta Chivarova		

**SPANISCH leicht FORTGESCHRITTENE 217**

*Buch zum Kurs: „Caminos – neu.1“ ab Lektion 8* **GERS A2**

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG	ab 22.09.	12 x
<b>ZEIT</b>	19:00 – 19:50		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 4 Teiln., max. 8 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>Schn</b>	
<b>KURSLEITERIN</b>	Mag. Violeta Chivarova		

**SPANISCH FORTGESCHRITTENE 218**

*Buch zum Kurs: „Caminos – neu.2“ ab Lektion 7* **GERS A2++**

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG	ab 22.09.	12 x
<b>ZEIT</b>	17:00 – 17:50		
<b>ORT</b>	SZ	mind. 4 Teiln., max. 8 Teiln.	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-	<b>Schn</b>	
<b>KURSLEITERIN</b>	Mag. Violeta Chivarova		

**KURSE SPEZIELL FÜR UND MIT KIDS****SCHACH f. KINDER ab 6 Jahre 301**

Das beste Alter, um mit dem königlichen Spiel zu beginnen. Es fördert die Konzentration und die Kombinationsgabe. Lassen Sie Ihr Kind einmal schnuppern!

<b>KURSTAG</b>	MONTAG	ab 21.09.
<b>KURS Anfänger</b>	17:30 – 18:30	<b>Schn</b>
<b>ORT</b>	VS/Medienraum	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 12,- pro Semester	
<b>KURSLEITER</b>	DI Gottfried Lamers	

**MUSIKWERKSTATT f. Kinder 302****(für 4 – 6jährige)**

Komm mit auf eine Reise durch die Welt der Musik! Instrumentenwerkstatt, singen, tanzen, komponieren, musizieren, experimentieren mit Musik, und vieles mehr – Lass dich überraschen! Ich freue mich auf dich!

<b>KURSTAG</b>	MONTAG	ab 21.09.
<b>KURS A</b>	15:00 – 16:00	14x
<b>KURS B</b>	16.10 – 17.10	14x
<b>ORT</b>	VT	<b>Schn</b>
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 119,- / Sem. inkl. Material	
<b>TEILNEHMER</b>	mind. 6 / max. 10	
<b>KURSLEITERIN</b>	Dipl. Musikpäd. Barbara Eschenbacher	

**English Club 303**

Am leichtesten und am besten lernen Kinder Fremdsprachen. Im English Club basteln, spielen und singen wir auf Englisch. Die Kinder erweitern spielerisch ihren Wortschatz und entwickeln Gefühl und Gehör für die Fremdsprache.

<b>KURSTAG</b>	MONTAG	ab 14.09.	15 x
<b>KURS A (1. u. 2. Klasse)</b>	15:00 – 16:00		
<b>KURS B (3. u. 4. Klasse)</b>	16:00 – 17:00		
<b>ORT</b>	VS	<b>Schn</b>	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 150,- ab 5 Teilnehmer		
<b>KURSLEITERIN</b>	Tamara Duenas		

**START? KLAR! MATURA! 304**

**Zielgruppe:** Schülerinnen ab der 10. Schulstufe **Nutzen:** Mit den richtigen Techniken wird die Lernfähigkeit gesteigert, können Daten und Fakten wesentlich schneller als bisher gemerkt und sicher abgerufen werden. Mit optimalen Lernmanagement und faszinierenden Gedächtnistechniken entdecken die TN ihr tatsächliches Lernpotenzial.

**KURSTAG** MONTAG ab 28.09. 7 x  
**ZEIT** 18:00 – 19:30 ab 4 Teiln.  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 299,-  
**KURSLEITERIN** Dipl.Päd. Gerhild Löchli

**BALLET – KREATIV / ANFÄNGER 305**

**Für Kinder von 4 –6 J** Behutsames Heranführen an die komplexe Technik d. klassischen Balletts unter Berücksichtigung des Spiel- und Bewegungsdranges der Kinder in einer dem Alter der Kinder angemessenen Art und Weise.

**KURSTAG** DIENSTAG ab 06.10. 12 x  
**ZEIT** 15:00 – 15:50  
**ORT** VT min. 5/max. 10 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 110,-  
**KURSLEITERIN** Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**BALLET –<1> 5 -7 Jahre 306**

**Weiterführung vom Frühjahrssemester – Neueinstieg nach Absprache**  
 Der technische Teil wird langsam erweitert, es kommen kleine Schrittkombinationen bis zum Erlernen kleiner Tänze hinzu.

**KURSTAG** DIENSTAG ab 06.10. 12 x  
**ZEIT** 16:00 – 16:50  
**ORT** VT min. 5 / max. 10 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 110,-  
**KURSLEITERIN** Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**BALLET –<1> 5 - 7 Jahre 307**

**Weiterführung vom Frühjahrssemester – Neueinstieg nach Absprache**

**KURSTAG** DIENSTAG ab 06.10. 12 x  
**ZEIT** 17:00 – 17:50  
**ORT** VT min. 5/max. 10 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 110,-  
**KURSLEITERIN** Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**BALLET –<2> 6 - 8 Jahre 308**

**Fortsetzung vom letzten Jahr – Neueinstieg nach Absprache**

**KURSTAG** DONNERSTAG ab 08.10. 12 x  
**ZEIT** 15:00 – 15:50  
**ORT** VT min. 5/max. 10 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 110,-  
**KURSLEITERIN** Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**BALLET –<3>(Modern Ballett) 8-10 J. 309**

**Weiterführung vom Vorsemester**

Ein Aufbaukurs für Kinder aus dem vorjährigen Kurs und mit Vorkenntnissen. Zusätzlich zur Balletttechnik fließen in diesen auch Elemente aus dem Modern Dance und Jazz Dance ein, um das Bewegungsrepertoire zu erweitern und Kreativität zu fördern. (Ballettschläppchen – „Sprungschuhe“ sind zu empfehlen)

**KURSTAG** DONNERSTAG ab 08.10. 12 x  
**ZEIT** 16:00 – 16:50  
**ORT** VT min. 5/max. 10 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 110,-  
**KURSLEITERIN** Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**NEU****KREATIVER KINDERTANZ 310**

Ab 4 Jahren

Spielend, tanzend und singend soll Bewegung, Rhythmus und Tanz erfahrbar gemacht werden.

**KURSTAG** DONNERSTAG ab 08.10. 12 x  
**ZEIT** 14:00 – 14:50  
**ORT** VT min. 5 Teiln.  
**KURSBEITRAG** € 110,- Schn  
**KURSLEITERIN** Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**KREATIVES UND WORKSHOPS****SCHAUSPIELUNTERRICHT f. Laien 401**

Grundzüge der Schauspielkunst für Anfänger aber auch für aktive Laiendarsteller. Sprechen, Gestik, Mimik, Körpersprache in Theorie und Praxis. Ein lebendiges Seminar für Interessierte aller Altersgruppen. Solide Ausbildung von erfahrenem Schauspieler und Theaterexperten Methoden Aderhold, Ebert und Molcho.

**KURS A** Montag 21.09. 10 Abende  
**ZEIT** 19:00 – 21:30  
**BEITRAG** € 250,- ab 5 Teiln.  
**LEITUNG** Otto Novacek

**SCHAUSPIELUNTERRICHT f. Laien 402**

**KURS B** Sa/So 19./20./ 26./27.09. 4 Ganztage  
**ZEIT** 10:00 – 16:00 (inkl. Pausen)  
**ORT** SZ  
**BEITRAG** € 250,- ab 5 Teiln.  
 Ermäßigung für Theatervereine ab 8 Teiln.  
**LEITUNG** Otto Novacek

**RHETORIK IM ALLTAG 403**

Ein Workshop für alle, die viel zu reden haben oder mitreden wollen. Angst vor Kommunikation!? Sie werden es nach diesem Seminar leicht haben, mit Menschen in Kontakt zu treten, an Diskussionen teilzunehmen, Reden in kleinem oder großem Rahmen zu halten. Stil, Aufbau und Körpersprache sind erlernbar.

**TERMIN 1** Sa. 03.10. von 9 – 16 Uhr  
**ORT** SZ  
**BEITRAG** ab 4 Teiln. € 125,-  
**KURSLEITER** Otto Novacek

**RHETORIK IM ALLTAG 404**

**TERMIN 2** Sa. 10.10. von 9 – 16 Uhr  
**ORT** SZ  
**BEITRAG** ab 4 Teiln. € 125,-  
**KURSLEITER** Otto Novacek

**Espresso Service**

3002 Purkersdorf

Wintergasse 52 (Auf der Schanz 2)

Geschäftsführer : M. Pramendorfer

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8 – 16 Uhr

Tel.: 02231/ 62628 Mobil: 0664/8498201

E-Mail: [office@espressoservice.at](mailto:office@espressoservice.at)

[www.espressoservice.at](http://www.espressoservice.at)

Sponsor

**THEATERGRUPPE PETER PILAT****SPIELT WIEDER**

Am 18./19./25./26. September 2009

Jeweils 19:30 im Theater 82er Haus

*Wer glaubt denn schon an Engel?*

Komödie von D.R. Wilde

mit: W. Gstöttner, E. Flament, R. Pribitzer,

M. Umshaus, J. Heissig, I. Ehrenguber,

E. Toman, W. Scherzer, M. Fernau,

W. Flament, W. Krätzl

Regie: Elisabeth Toman

Kartentelefon: 02231-62922

Kartenpreis € 16,-

Info: [www.theater82erhaus.at/tpp](http://www.theater82erhaus.at/tpp)

Bezahlte Anzeige

**TANZ UND SPORT FÜR JUNG UND ALT****SELBSTVERTEIDIGUNG 501**

Vermittelt werden einfache, aber äußerst wirkungsvolle Techniken, mit denen man körperlich überlegene Angreifer abwehren kann

<b>KURSTAG</b>	FREITAG 25.09. u. 02.10. SAMSTAG 26.09. u. 03.10.
<b>ZEIT</b>	Fr. 19:00 – 21:00 Sa. 15:00 – 20:00
<b>ORT</b>	VT min. 8 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 82,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Dipl. Tr. Karl-Heinz Doppler

**DANCE WORKOUT kreativ aktiv 502**

**Bewegung / Soft Workout** Definierte Muskeln wie eine Tänzerin. Dance Workout ist eine Kombination von Kraft-, Kreislauf- u. Dehnungsübungen. Elemente aus Yoga und Pilates fließen ein. Zur Förderung der Koordination werden kleine Schrittkombinationen eingebaut. Am Ende eine ausgiebige Entspannungseinheit. Sanft beginnend, ist das Workout gut für AnfängerInnen. Bequeme Kleidung, Socken, Matte (Decke), Handtuch oder Polster mitbringen.

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG ab 13.10. 10 x
<b>ZEIT</b>	18:00 – 19:15
<b>ORT</b>	VT min. 5 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 116,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**NEU****POWER PILATES I 503**

Zu den 18 klassischen Übungen kommen 8 weitere hinzu; es wird genauso präzise, jedoch schneller und mit mehr Wiederholungen trainiert. Das Training wird mit Kleingeräten wie Hanteln, Magic-Theraband, Pilatesball, usw. erweitert und vertieft.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 07.10. 10 x
<b>ZEIT</b>	10:00 – 11:00
<b>ORT</b>	VT min. 5 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 125,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**POWER PILATES II For BACK 504**

Übungen für ältere Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Wirbelsäule und Rückenproblemen. Der gesundheitliche Aspekt steht bei diesem Kurs im Vordergrund.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 07.10. 10 x
<b>ZEIT</b>	09:00 – 10:00
<b>ORT</b>	VT min. 5 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 125,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Tanzpädagog. Brigitte Grützmaker

**ORIENTALISCHER TANZ – Ragus-Sharky (Anfänger, leicht Fortg.) 505**

Der orientalische Tanz bietet jeder Frau einen wunderbaren Weg zu mehr Beweglichkeit und gesteigertem positiven Körpergefühl. Im Tanz wird der Körper gestärkt, gedehnt und auf gesunde, lustvolle Art fit gehalten.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 07.10. 12x
<b>ZEIT</b>	18:00 – 18:50
<b>ORT</b>	VT mind. 4 / max. 10 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Dipl. päd. ITP Tanzpädagogin Ute Albert

**ORIENTALISCHER TANZ – Ragus-Sharky (Mittelstufe) 506**

Wir erweitern und verfeinern die Bewegungen. Auf der Basis des Tanzes erarbeiten wir kleine Choreografien und Schrittkombinationen. Beim Improvisieren kann jede Frau ihren eigenen Ausdruck finden.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 07.10. 12x
<b>ZEIT</b>	19:00 – 19:50
<b>ORT</b>	VT mind. 4/ max. 10 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Dipl. päd. ITP Tanzpädagogin Ute Albert

**ORIENTALISCHER TANZ – Ragus-Sharky (Fortgeschrittene) 507**

Wir lernen verschiedene Tanzstile aus verschiedenen Ländern kennen. Andalusischer Fächertanz, Folkloretänze und ein Lichtertanz stehen heuer auf dem Programm. Weiters: der Shimmey im Trommelsolo.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 07.10. 12x
<b>ZEIT</b>	20:00 – 20:50
<b>ORT</b>	VT mind. 4/ max. 10 Teiln.
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 113,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Dipl. päd. ITP Tanzpädagogin Ute Albert

**NEU****TANZEND IN DEN MOMENT FALLEN 508**

Ein Nachmittag als Tanzreise zum eigenen Selbst. Atmung und Meditation vertiefen die Bewegung, Tanz erfrischt Geist und Seele. Spielerisch erlebt sich jeder neu, voll Energie und Sanftmut.

<b>KURSTAG</b>	SAMSTAG 21.11.
<b>ZEIT</b>	14:00 – 17:00
<b>ORT</b>	SZ
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 28,- mind. 4 Teiln.
<b>KURSLEITER</b>	Dipl. Päd. Ute Albert

**NEU****WORKSHOP MAMMA-MIA 509**

Ein Nachmittag für Mütter und Töchter. Zur Musik des Erfolgsmusicals „Mamma mia“ gemeinsam tanzen und Spaß haben. Für Mütter mit Töchtern jeden Alters. Alle gehen mit guten Gefühlen, vielen Ideen und einer gemeinsamen Choreografie nach Hause!

<b>KURSTAG</b>	SAMSTAG 17.10.
<b>ZEIT</b>	14:00 – 17:00
<b>ORT</b>	SZ
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 28,- mind. 4 Teiln.
<b>KURSLEITER</b>	Dipl. Päd. Ute Albert

**FOLKLORETÄNZE aus aller Welt 510**

... sich die Hand reichen und mit Tänzen aus Griechenland, Frankreich, Ungarn, Bulgarien u.a. Körper und Füße für sich sprechen lassen. Vorkenntnisse und Partner(in) nicht erforderlich.

<b>KURSTAG</b>	DIENSTAG ab 22.09.	
	<b>14-tägig</b>	9 x
<b>ZEIT</b>	19:30 – 20:45	
<b>ORT</b>	VT	<b>Schn</b>
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 72,- ab 5 Teiln.	
<b>KURSLEITER</b>	Renate und Peter Mostbauer	

**FOLKLORETÄNZE aus aller Welt 511**

Für noch mehr Spaß an Tanz und Bewegung! Dieser Kurs ist eine Erweiterung des 14tägigen Folklore-Kurses: nun gibt es die Möglichkeit wöchentlich die Tänze des 14tägigen Kurses zu vertiefen. Da auch die Tänze des letzten Semesters getanzt werden, ist dieser Kurs für diese Teilnehmer oder auch für Fortgeschrittene geeignet.

<b>KURSTAG</b>	neu	DIENSTAG ab 22.09. 15 x
<b>ZEIT</b>		19:30 – 20:45
<b>ORT</b>		VT
<b>KURSBEITRAG</b>		€ 123,- ab 5 Teiln.
<b>KURSLEITER</b>		Renate und Peter Mostbauer

BITTE NICHT VERGESSEN, WENN SIE EIN KURSANGEBOT INTERESSIERT: **GLEICH ANMELDEN** DAMIT DAS ZUSTANDEKOMMEN RECHTZEITIG FESTSTEHT !

**amateur film Club Gablitz**

Klubabende jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr  
im Vereinstreff

**3003 Gablitz, Lefnaergasse 1a. Auskunft  
02231-63761**

BESUCHER HERZLICH WILLKOMMEN

**JUDO für Kinder u. Erwachsene 512**

Judo als Wettkampfsport und als Selbstverteidigung in jedem Alter. Einstieg lfd. möglich. Graduierungsprüfungen u. Anschluss an ÖJV oder SHOBUKAI möglich.

<b>KURSTAG</b>	DONNERSTAG ab 24.09.	
<b>ZEIT</b>	15:30 – 16:30	17 x
<b>ORT</b>	<b>VS Turnsaal</b>	<b>Schn</b>
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 88,-	
<b>KURSLEITER</b>	Mag. Karl Schwingenschlögl	
Auch Unterricht in KARATE, AIKIDO, IAIDO		
(Gruppenunterricht)		
bei entspr. Teilnehmerzahl und Eignung. Test beim Kursleiter		

**NINJUTSU geheime Kampfkünste der NINJA 513**

Eine der ältesten Kampfkünste Japans. Die Ninja haben zur Verteidigung Kampftechniken entwickelt. Ninjutsu ist sowohl waffenloser Kampf als auch mit Waffen wie Stock, Schwert, etc. Ninjutsu ist kein Wettkampf und kann von Personen jeglichen Alters ausgeübt werden.

<b>KURSTAG</b>	MITTWOCH ab 23.09.	
<b>ZEIT</b>	16:30 – 17:30	16 x
<b>ORT</b>	<b>VS Turnsaal</b>	<b>Schn</b>
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 88,-	
<b>KURSLEITER</b>	Mag. Karl Schwingenschlögl	

**NEU****NORDIC WALKING 514**

Einstieg in sanftes Ausdauertraining für alle Altersgruppen. Weder Muskulatur, Gelenke noch das Herz- Kreislaufsystem sind einer Überforderung ausgesetzt. Durch den Stockeinsatz wird Geschicklichkeit u. Körpergefühl geschult. Bei Gewichtsproblemen wird Fett in Muskeln umgebaut, der Fettstoffwechsel wird verbessert. Nordic Walking wird von Ärzten empfohlen (ÖDG) – speziell bei Diabetes, Osteoporose, Rückenschmerzen.

Wichtig dabei ist zu wissen wie es geht. Das erfahren Sie hier!

**Einführungskurs: Samstag 12.09. von 9:30 – 12:00**

<b>KURSTAG</b>	FREITAG 18.09. u. 02.10.	
<b>ZEIT</b>	18:30 – 20:00	
<b>ORT</b>	<b>VS</b>	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 81,- mind. 6 Teiln.	
<b>LEITERIN</b>	Gertrude Kaindl, zertifiz. NWO-Instructor	

**LAURENTIUS****P  
O  
T  
H  
E  
K  
E****KG**

**Mag. Pharm.  
Georg FLAMENT  
Hauptstraße 23  
3003 Gablitz**

**02231 / 67640  
gesund werden  
gesund bleiben -  
Ihr Apotheker  
informiert und hilft**

**XUNDE GEMEINDE GABLITZ****EUPHORISCHES MORGEN STEP 601**

Mit Schwung und Elan gehen wir es an. Mit den Schritten auf dem Step verbrennen wir was zu viel Fett und eins ist sicher liebe Leut', es macht uns allen große Freud! Matte und Trinken mitnehmen!

<b>KURSTAG</b>	DONNERSTAG ab 24.09.	16 x
<b>ZEIT</b>	09:00 – 10:00	
<b>ORT</b>	VT (max. 14 TN)	
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 63,-	<b>Schn</b>
<b>KURSLEITER</b>	Ing. Rudolf Weber	

**HATHA – YOGA – OFFENE STUNDE 602**

Fortsetzung des Anfängerkurses – flotteres Üben, Asanavariationen, verschiedene Atemtechniken, volle Entspannung – authentischer Yoga nach Sri Swami Sivananda!

<b>TERMIN</b>	MONTAG ab 21.09.	
<b>ZEIT</b>	18:30 – 20:00	8 x
<b>ORT</b>	SZ	<b>SCHN</b>
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 110,-	
<b>LEITERIN</b>	Ingrid Jelinek, Yoga-Lehrerin (Yoga Siromani)	

**YOGA für Anfänger 603**

8-wöchiger Kurs mit leichtem Einstieg – wir üben Pranayama = Atemübungen, Asanas = Yogastellungen, Entspannung total durch Autosuggestion Authentischer Yoga nach Sri Swami Sivananda

<b>TERMIN</b>	MONTAG 21.09.	
<b>ZEIT</b>	16:45 – 18:15	8x
<b>ORT</b>	SZ	<b>Schn</b>
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 110,- (mind 5 Teiln.)	
<b>LEITERIN</b>	Ingrid Jelinek, Yoga-Lehrerin (Yoga Siromani)	

**KLASSISCHE MASSAGE FÜR DEN PRIVATEN****GEBRAUCH 604**

Erlernen Sie die Techniken der klassischen Massage in Kombination mit passiven Dehnungsübungen der Thai Yoga Massage. Ziel ist es dem Partner eine entspannende Massage zu geben. Der Kurs richtet sich speziell auf Rückenmassage

<b>TERMIN</b>	SONNTAG 10. u. 17.01.2010
<b>ZEIT</b>	9 – 13 Uhr
<b>ORT</b>	SZ
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 97,- min. 6 / max. 14 Teiln.
<b>KURSLEITERIN</b>	Petra Walk, Heilmasseurin

**PILATES Basiskurs 605****f. Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

Sanftes Ganzkörpertraining/Wechselspiel aus Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Schonende Verbesserung der Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration. Stärkung von Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Fehlhaltungen der Wirbelsäule durch Aufbau bestimmter Muskelgruppen korrigierbar. Bitte mitbringen: Pilates-Ball ab 2. Std., Matte, lockere Kleidung, Socken/Turnschuhe

<b>TERMIN</b>	DIENSTAG ab 29.09. 14x
<b>Kurs A (Anfänger)</b>	18.00 - 19:15 <b>Kurs B (Fortg.)</b> 19:15 – 20:30
<b>ORT</b>	SZ
<b>KURSBEITRAG</b>	€ 96,-
<b>KURSLEITERIN</b>	Gertrude Kaindl, Bewegungstrainer

**SERVICE PAUSCHALE**

**€ 49,90 inkl. 20 % MwSt**

Komplett - Check Ihrer SAECO Kaffeemaschine  
Brühgruppen Service (Schmierer, Dichtungen nach Bedarf)  
Mahlscheiben - Check, Mahlgrad - Einstellung  
(Evtl. Reparaturen – Arbeitszeit & Ersatzteile gegen Aufpreis)  
Service für Gewerbegeräte auf Anfrage

**VERANSTALTUNGSREIHE „REIKI“ 606 - 611**

Diese Reihe umfasst einen Einführungsvortrag und die Bereiche Reiki 1, Reiki 2, Reiki 3 sowie Reiki 1 Intensiv als Seminare. Die Seminare können auch einzeln gebucht werden:

**VORTRAG 1 606****Aktivieren der eigenen Selbstheilungskräfte – ohne Medikamente, ohne Nebenwirkungen**

Einführungabend in die Themen universeller Lebensenergie (energetische Quelle unserer Existenz) und Energiearbeit (Reiki, japanisches Heilströmen) sowie der Einfluss von Gedankenmustern auf unsere Gesundheit. Es erfolgt auch eine Einführung in das Thema der ganzheitlichen Heilung (Körper-Seele-Geist) aus energetischer Sicht.

**TERMIN** FREITAG 25.09. 19:00 Uhr

**ORT** SZ

**BEITRAG** € 10,- (ab 2 - .....Teiln)

**SEMINAR 2 REIKI 1 USUI System der natürl. Heilung 607**

Aktivieren der eigenen Selbstheilungskräfte – nur durch Handauflegen. Die Zufuhr der universellen Lebensenergie durch Handauflegen ist leicht erlernbar und man kann jederzeit, an jedem Ort für sich und für andere diese heilende Energie anwenden. Kein medizinisches Wissen, keine Vorkenntnisse erforderlich

**TERMIN** SAMSTAG 03.10. 10:00 – ca. 15:30Uhr

**ORT** SZ

**BEITRAG** € 180,- max. 10 Teiln.

**SEMINAR 3 REIKI 2 USUI System der natürl. Heilung 608**

Fortsetzung von Reiki 1 wenn Sie intensiver mit Reiki arbeiten wollen. Es werden die 3 traditionellen Reiki-Symbole und Techniken der Anwendung gelehrt sowie 7 weitere Symbole und erweiterte Techniken der Energiearbeit, die ihren Ursprung im Karuna-Reiki sowie Tera Mai-Reiki haben

**TERMIN** SAMSTAG 24.10. 10:00 – ca. 15:30Uhr

**ORT** SZ

**BEITRAG** € 260,- max. 10 Teiln.

**SEMINAR 4 REIKI 2 Intensiv, Usui-System d. natürl. Heilung**

**609** Fortsetzung von Reiki 2 wenn Sie bereits einen Reiki 2 Kurs der traditionellen Linie (egal wo) besucht haben. Kurze Wiederholung der Techniken und Lehre weiterer Techniken und 7 Symbolen, (Ursprung im Karuna-Reiki sowie Tera Mai-Reiki).

**TERMIN** SAMSTAG 07.11. 10:00 – ca. 14:00Uhr

**ORT** SZ

**BEITRAG** € 160,- max. 10 Teiln.

**SEMINAR 5 / REIKI 3 USUI - System der natürlichen Heilung**

**610** Fortsetzung von Reiki 2. Die vollkommene Öffnung zum Reiki – Kanal für die, die Reiki auch für die eigene spirituelle Weiterentwicklung verwenden wollen. Es wird das Meistersymbol sowie ein weiteres Symbol gelehrt, welches man für sich selber aber auch in Behandlungen verwenden kann.

**TERMIN** SAMSTAG 21.11. 10:00 – ca. 14:00Uhr

**ORT** SZ

**BEITRAG** € 390,- max. 10 Teiln.

**SEMINAR 6 / REIKI 1 Intensiv. USUI - System durch natürl. Heilung 611**

Aktivieren der eigenen Selbstheilungskräfte – nur durch Handauflegen. Eine Einführung in die Grundlagen des japanischen Heilströmens und der Energiebahnen im menschlichen Körper. Durch dieses Wissen ist es bei Reiki - Behandlungen möglich, effizienter und somit professioneller die Hände aufzulegen und somit raschere Ergebnisse zu erzielen.

**TERMIN** SAMSTAG 16.01. 10:00 – ca. 15:30Uhr

**ORT** SZ

**BEITRAG** € 120,- max. 10 Teiln.

**L I M A Lebensqualität im Alter I 612**

Trainingsprogramm für Menschen ab 55 nach Prof. W. D. Oswald / Universität Erlangen unterstützt Sie geistig und körperlich fit zu sein. 8-teiliges Übungsprogramm erhöht die Merk- u. Konzentrationsfähigkeit und Ihre Sicherheit und Selbstständigkeit. In der Weitergabe Ihrer Erfahrungen zu Lebens- und Sinnfragen tanken Sie für den Alltag auf u. erleben Gemeinschaft. Sinn und Freude!

**TERMIN 1** DIENSTAG ab 13.10. 8x

**ZEIT** 09:00 - 11:00

**ORT** VT Schn

**KURSBEITRAG** € 69,- (ab 8 Teiln) € 55,- (11 - 15 TN)

**KURSLEITERIN**

Dipl. LIMA-Trainerin / Dipl. Rel. Päd. Christine Limberger

**LIMA Lebensqualität im Alter II 613**

Plus 55 Gedächtnistraining und mehr. Vergessen Sie hin und wieder etwas? Gezieltes Gedächtnis- u. Bewegungstraining verbessert das Erinnerungsvermögen. 4-teiliger Kurs. Probieren Sie Übungen, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern.

**TERMIN** DIENSTAG ab 12.01.2010 4 x

**ZEIT** 09:00 – 11:00

**ORT** VT

**KURSBEITRAG** € 35,- (mind. 8 Teiln.) € 29,- (mind. 11 Teiln.)

**KURSLEITERIN** Dipl. Rel. Päd. GG Kursleiterin

Christine Limberger

LIMA in Zusammenarbeit mit dem KATH. BILDUNGSWERK WIEN

**NEU****SCHLANK durch Mentaltraining 614**

Mentaltraining führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Hier lernen sie mit ihrem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten und alle schlechten (Ess-)Gewohnheiten abzulegen, Gedankenmuster zu ändern und neue positive Gewohnheiten zu programmieren.

**KURSTAG** DONNERSTAG ab 29.10.

**ZEIT** 18:30 – 20:00 7 x

**ORT** SZ Schn

**KURSBEITRAG** € 70,-

**KURSLEITER** Sabina Nowotny

**EXPERTENVORTRÄGE****NEU****Erste Hilfe bei Haustieren 701**

Zwei Tierärzte zeigen in diesem Vortrag sowohl theoretische als auch praktische Tipps, wie Sie Ihrem Tier rasch und einfach Erste Hilfe leisten können. Inhalt: Erstversorgung bei Schnittverletzungen, Verbrennungen, Bissverletzungen, Vergiftungen, Hitzschlag, Insektenstiche, Allergische Reaktionen, Fremdkörper (z.B. Angelhaken), Gefahren im Haushalt, etc.

**Workshop:** Anlegen von Verbänden, Wundversorgung, Herz-Kreislaufüberprüfung, etc. Nach dem Seminar stehen wir Ihnen gerne für persönliche Anliegen bei Kaffee und Kuchen zur Verfügung!

**TERMIN** Sa. 03.10.

**ZEIT** 09.00 – 13 :00

**ORT** SZ

**BEITRAG** € 45,- mind. 7 - max. 20 Teiln.

**LEITUNG** Mag. Paolo D'Orazio

**NEU****AYURVEDA Gesundheit und Ernährung 702**

Was ist Ayurveda? Woher kommt es? Wie wende ich es an? Wer hilft mir dabei? Was sind die 3 Doshas? Was bin ich? Was hat das mit meinem Leben zu tun? Und viele Fragen mehr, werden zu beantworten versucht – Bei Interesse wird ein späterer Kochkurs angeboten!

**TERMIN** MITTWOCH 23.09.

**ZEIT** 19:00 – 21:00

**ORT** SZ min. 5 Teiln.

**BEITRAG** € 16,-

**LEITUNG** Ingrid M.L. Jelinek

Die Seminare Nr. 606 bis 611 werden ausschließlich vom  
Reiki-Experten  
**Dipl. Ing. Dr. Günter Schönmann**  
geleitet

**NEU****WORKSHOP Ayurvedisches Kochen 703**

Wie ernähre ich mich richtig? Was sind gute Lebensmittel? Wie bereite ich sie zu? Was ist Ghee, Lassi, Chapati? Wir bereiten ein leckeres Essen mit 6 Geschmacksrichtungen!

**TERMIN** SAMSTAG 07.11.  
**ZEIT** 10:00 – 13:30  
**ORT** SZ min. 3 Teiln.  
**BEITRAG** € 11,-  
**KURSLEITERIN** Ingrid M.L. Jelinek

**NEU****BRAINFOOD - gescheite Ernährung 704**

Was und wie wir täglich essen, beeinflusst unsere Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Oder ist es ein Zufall, dass die Walnuss unserem Gehirn so ähnlich sieht? Lernen Sie bei diesem Vortrag, wie viele weitere Lebensmittel auch Ihre „Denkweise“ ändern kann.

**KURSTAG** MONTAG 28.09.  
**ZEIT** 19:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 10,- mind. 10 Teiln.  
**KURSLEITER** Mag. Brigitte Haiden-Starkie,  
 Train your food Ernährungsberatung

**MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT 705**

Wer endlich mal ohne Schnupfennase und Hustenhals durch die kalte Jahreszeit kommen möchte, kann durch seine Ernährung der einen oder anderen Bazille leicht ein Schnippchen schlagen. Welche Lebensmittel uns besonders widerstandsfähig machen, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

**KURSTAG** DIENSTAG 13.10.  
**ZEIT** 19:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 10,- mind. 10 Teiln.  
**KURSLEITER** Mag. Brigitte Haiden-Starkie,  
 Train your food Ernährungsberatung

**WORKSHOP „Was ess ich da eigentlich? – Zutatenlisten richtig lesen“ 706**

Wie viel Fett und Zucker sind wirklich in einem Produkt? Was ist E 270? Und was tut Kalziumdinitratmethylendiamintetraacetat im Gemüsesalat? Hier erfahren Sie anhand zahlreicher Beispiele, was das alles bedeutet und worauf Sie achten sollten. Bitte bringen Sie auch eigene Verpackungen mit. Sie erhalten wertvolle, praxiserprobte Orientierungshilfen, inkl. Skriptum.

**KURSTAG** DONNERSTAG 29.10.  
**ZEIT** 18:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 23,- mind. 5 Teiln.  
**KURSLEITER** Mag. Brigitte Haiden-Starkie,  
 Train your food Ernährungsberatung

**NEU****„MOOD FOOD – Ernährung u. seelisches Wohlbefinden 707**

Ursachen für depressive Stimmungen gibt es viele. Auch unsere Ernährung nimmt hier Einfluss. Mood Food – als modernes Schlagwort – beschreibt, wie unser seelisch – mentales Wohlbefinden von unserer Ernährung abhängt. Erfahren Sie, welche Lebensmittel unsere Stimmung heben und warum Schokolade uns (fast) alle glücklich macht.

**KURSTAG** MONTAG 09.11.  
**ZEIT** 19:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 10,- mind. 10 Teiln.  
**KURSLEITER** Mag. Brigitte Haiden-Starkie,  
 Train your food Ernährungsberatung

Es wird darauf hingewiesen, dass Veranstaltungen jeder Art nur mit einer gültigen Kurs- oder Zutrittskarte besucht werden können. Das gilt auch für angebotene Schnupperstunden, für die Sie sich unbedingt auch rechtzeitig anmelden müssen. Danke für Ihr Verständnis

**„Du bist, was du isst – die besten Strategien für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement 708**

Trenn dich von der Kost, iss dich glyxlich oder ist Ihr Kilouberschuss doch bloß eine Blutgruppen Unverträglichkeit? Lassen Sie sich nicht mehr auf Halbwahrheiten ein und erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht wirklich erreichen und vor allem, behalten.

**KURSTAG** DONNERSTAG 14.01.  
**ZEIT** 19:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 10,- mind. 10 Teiln.  
**KURSLEITER** Mag. Brigitte Haiden-Starkie,  
 Train your food Ernährungsberatung

**WINTERGENÜSSE saisonal, regional, optimal 709**

Vitamine im Winter müssen nicht aus dem Glashaus und mit dem Flugzeug zu uns kommen. Traditionell versorgten sich die Menschen von jeher mit lagerfähigen, heimischen Gemüse und Hülsenfrüchten, und das nicht zu ihrem Nachteil. Was Kürbis, Bohnen, Linsen, Kraut und Rüben so alles drauf und drinnen haben, gibt's bei diesem Workshop zu kosten, inkl. Skriptum.

**KURSTAG** DIENSTAG 24.11.  
**ZEIT** 18:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 23,- mind. 5 Teiln.  
**KURSLEITER** Mag. Brigitte Haiden-Starkie,  
 Train your food Ernährungsberatung

**KINDER SIND GRENZGÄNER 710**

Wie man Kindern Grenzen setzt (Konsequenz und Toleranz in der Erziehung). Darf man erlauben, oder soll man verbieten? Das Verhältnis von Freiräumen und Grenzen ist ein zentrales Problem in der Kindererziehung. Das Kind lernt erst nach und nach, welche Grenzen es einhalten muss und welche es selbst bestimmen kann. Gefördert wird dieser Lernprozess indem wir Eltern die kindlichen Allmachtsgefühle sinnvoll beschränken, Kompromissbereitschaft vorleben und dem Kind feste Orientierungspunkte bieten.

**WORKSHOPTERMIN** MONTAG 12.10.  
**ZEIT** 19:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 28,- min. 10 Teiln.  
**KURSLEITERIN** Sabine Brenn-Struckhkof,  
 Diplom Lebens- und Sozialberaterin

**GEWALTPRÄVENTION BEI KINDERN 711**

Wut tut gut/Gewalt halt oder „Wie es vom Wüten, Toben, Weinen zum Schlagen, Zerstören, Schreien kommen kann“. Wir fühlen uns oft hilflos, wenn Kinder ungewohnt handeln. Wissen oft nicht wie intensive Gefühle entstehen, was sie bedeuten. Ratlos, wie sinnvoll mit starken Gefühlsreaktionen umgegangen werden kann. Wann das Verhalten ignorieren? Wann nachgeben? Wann spreche ich von Gewalt- was sind die Ursachen?

**TERMIN** DIENSTAG 19.01.  
**ZEIT** 19:00 – 21:00  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 28,- min. 10 Teiln.  
**KURSLEITERIN** Sabine Brenn-Struckhkof,  
 Diplom Lebens- und Sozialberaterin

**GEWALTPRÄVENTION BEI KINDERN mit Kindern ab 6 Jahren 712**

Das Erwerben emotionaler Intelligenz (IQ). Die Kinder gewinnen die Möglichkeit Schritt für Schritt mit kreativen und altersgerechten Methoden wie „spielen, malen, zeichnen, reden, Geschichten erzählen, Rollenspiele, Bilderbücher lesen, bewegen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und auszudrücken. Es kommt zu Stärkung im Umgang mit uns selbst und im Zusammensein mit anderen.

**TERMIN** DIENSTAG 22.09.  
**ZEIT** 16:30 – 18:30 12x  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 225,- min. 6 Kinder.  
**KURSLEITERIN** Sabine Brenn-Struckhkof,  
 Diplom Lebens- und Sozialberaterin



**LÖWEN GÄHNEN NIEMALS LEISE 713**

Wenn Lernen alleine nichts mehr nützt, dann helfen dir KINESIOLOGISCHE ÜBUNGEN und Entspannungstechniken, deinen Schulalltag wieder erfolgreich zu meistern. Lass uns gemeinsam mit viel Spaß und Begeisterung diese Bewegungsübungen machen. Bitte eine Matte/Decke und lockere Kleidung mitbringen.

**KURSTAG** MITTWOCH ab 30.09. 14tägig  
**ZEIT** 15:30 – 16:30 6 x  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 82,- mind. 7 Teiln.  
**KURSLEITER** Gertrude Kaindl,  
 Dipl.Kinesiologin/Stressmanagementtrainer

**ONE BRAIN METHODE 714-716**

Alltagsstress? Krisen? Wunsch, deine persönlichen Stärken und Fähigkeiten zu kennen? Kursreihe zum emotionalen Stressabbau mit der One Brain Methode von 3 in 1 Concepts

**KURS 1 Tools of the trade 714**  
 Effiziente Basistechniken werden vorgestellt, anzuwenden für sich selbst und andere.  
**TERMIN** 03. u. 04.10.  
**ZEIT** 09:30 – 18:30 1 Std. Mittagspause  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 188,- mind. 6 Teiln.

**KURS 2 Basic One Brain 715**

Lernen / leben mit dem „ganzen Gehirn“. Methoden, werden vermittelt die auf Lernblockaden bezogen sind,.

**TERMIN** 24. u. 26.10.  
**ZEIT** 10:00 – 18:00 1 Std. Mittagspause  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 275,- mind. 6 Teiln.

**KURS 3 Under the Code 716**

Wir blicken hinter unsere genetische Codierung und Erkennen unsere Fähigkeiten, Talente und Stärken, z.B. soll ich Abstand halten oder näher kommen?

**TERMIN** 23. u. 24.01. sowie 30.01.  
**ZEIT** 10:00 – 18:00 1 Std. Mittagspause  
**ORT** SZ  
**KURSBEITRAG** € 275,- mind. 6 Teiln.  
 Zu jedem Kurs ist ein Workshopbuch bei der Kursleiterin erhältlich!  
**KURSLEITER** Gertrude Kaindl, Dipl.  
 Kinesiologin / Stressmanagementtrainer

**WELLNESS für KÖRPER, GEIST u. SEELE !!! 717**

**Gönnen Sie sich einen Abend pro Woche für Vitalität, Lebensfreude und Entspannung!** Einfache Körperübungen aus Yoga, Reiki, Heil-Massage- Techniken, Meditation, etc.

**Termin:** Donnerstag ab 8.10.2009 14x  
**Zeit:** 18:30 - 20:00  
**Ort:** SZ  
**Kursbeitrag:** € 146,- ab mind. 6 TN  
**Kursleiterin:** Johanna E.Prinz,  
 Heilmasseurin und Yoga-Gruppenleiterin

**KINDER YOGA für ca. 5 bis 12-Jährige 718**

Spielerischer Umgang zur Förderung von Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und (Lern-) Konzentration. Begünstigt eine gesunde Körperhaltung und Atmung, dient der Entspannung und Regeneration. Ablauf u. Programm: Bewegung, Körperkräftigung; Körperbeherrschung, innere und äußere Konzentration, sich selbst wahrnehmen, sich leicht und fröhlich spüren, sich erleben wie ein Löwe, eine Katze, ein Hase, "cooler Römer". etc.....

**Kurstag:** Donnerstag ab 8.10.2009 14x  
**Zeit:** 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** SZ  
**Kursbeitrag:** € 125,- ab mind. 7 TN  
**Kursleiter:** Ing. Bernhard Prinz, Sportlehrwart

**GYMNASTIK-KLUB-GABLITZ**

**ANMELDUNGEN : NUR BEI DEN KURSLEITERINNEN**  
**KURSORT FÜR ALLE KURSE : TURNSAAL VS GABLITZ**

**SANFTE DAMEN-GYMNASTIK für jedes Alter**

**KURSBEGINN** DIENSTAG 15.09. 17:00 – 17:55  
**LEITUNG** Edith Leitgeb (64 672) Eva Gartus

**HERRENGYMNASTIK**

**KURSBEGINN** DIENSTAG 15.09. 18:00 – 18:55  
**LEITUNG** Ulli Schießl (61 872) und Team

**GYMNASTIK für DAMEN+HERREN**

**KURSBEGINN** DIENSTAG 15.09. 19:00 – 19:55  
**LEITUNG** Ulli Schießl (61 872) und Team

**SEMESTERBEITRAG JEWEILS € 36,-**

**KINDERGYMNASTIK**

**für 3-6 Jährige mit viel Spiel und Spaß**

**KURSBEGINN** DIENSTAG 22.09. 16:00 – 16:50  
 Mit Nora und Eva 0699/10913223  
 Mindestteiln.: 10 Kinder

**Semesterbeitrag € 40,- pro Kind Geschwister € 25,- pro Kind**  
 Bei allen Kursen „Schnupperstunde“ möglich

**BERUFSBILDUNG COMPUTER(PC)****INFORMATION – ANMELDUNG**

Telefonisch bei der Kursleiterin  
 Mag<sup>a</sup> Heidemarie Grossenberger  
 02231-66 975 od. 0664 / 3952530

oder am 14.09.2009

von 17:30 - 18:00 / PC-Raum der VS

ab 21.09 Montag u. Mittwoch 4 Abende á 90 Min

18:00 - 19:30 oder 20:00 - 21:30

(Termin kann bei der Anmeldung eingeteilt werden)

16:00 - 16:50 oder 17:00 - 17:50

**KURSBEITRAG** € 160,-  
**SENIORKURSE** € 120,-  
**OFFICE KURS** € 298,-

**PC01 BETRIEBSSYSTEM WINDOWS**

Grundkonzept der grafischen Benutzeroberfläche, Drag & Drop, Gestaltung d. Arbeitsplatzes, Funktionen d. Maus, Dateioperationen mit Explorer, Formatieren, Kopieren, Drucken, Speichern, Verknüpfungen erstellen, Suchfunktionen, Arbeiten mit Verzeichnissen, Arbeiten mit Speichermedien, Systemsteuerung, Softwareinstallation

**PC02 WORD (Textverarbeitung) BASISKURS**

(Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.) Erfassen, Bearbeiten, Gestalten, Drucken v. Schriftstücken, Zeichen- u. Absatzformatierung, Setzen v.Tabulatoren, Rechtschreibprüfung, Thesaurus, Autotext u. -korrektur, Einbinden v. Tabellen, Objekten, Kopf- u. Fußzeilen

**PC03 WORD AUFBAUKURS**

(Voraussetzung : Word-Kenntnisse) Erstellen v. Serienbriefen, Gestaltung langer Dokumente (Gliederung, Querverweise, Fußnoten, Inhaltsverzeichnis), Makros aufzeichnen, Dokumentvorlagen.

**PC04 EXCEL(Tabellenkalkulation) BASISKURS**

(Voraussetzung : Windows-Kenntnisse) Einführung in die Tabellenkalkulation, Tabellen bearbeiten, Autoausfüllen, Rechnen mit Formeln u. Bezügen, Arbeitsmappenkonzept, Detektiv, Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen, einfache Funktionen.

## GABLITZ / 19

### PC05 EXCEL AUFBAUKURS

Voraussetzung : (Excel-Grundkenntnisse) Erstellen von Formularen, Listenfunktionen (Maske, filtern, sortieren, gliedern), Erstellen von Makros, Zielwertsuche, Szenariomanager, Konsolidieren v. Bereichen, Funktionen, Verknüpfungen m. Programmen



### PC06 POWERPOINT (Gestalten v Präsentationen)

(Voraussetzung: Windows Kenntnisse) Bildschirmaufbau, Erstellen professioneller Präsentationen, Arbeiten mit Text und Zeichenwerkzeugen, Foliengestaltung, Einbinden von Grafiken, Tabellen und Objekten, Erstellen von Notizen und Handzette



### PC07 INTERNET UND SICHERHEIT

(Voraussetzung Windows Kenntnisse) Einstellungen Internetexplorer, Spezialausdrücke, Surfen u. Chatten, Download von Dateien, Versenden und Empfangen von e-Mails mit Outlook Express, Suchmaschinen, Tipps u. Tricks, Sicherheit bei Onlinebanking SCHUTZ VOR VIREN, SPAMS U. DIALERN

( 2 Abende ! ) Kursbeitrag hier € 77,00

### PC08 HOMEPAGES mit Frontpage ERSTELLEN

Voraussetzung : Grundkenntnisse in Windows, Word u. Internet. Erstellen, Entwerfen und Verwalten einer Homepage unter Einbindung von Hyperlinks, Grafiken und Tabellen.

### PC09 POWERPOINT

Erstellen von animierten Präsentationen unter Einbindung von Fotos und Musik. Dauer : 4 Abende

## PC10 PC- KURSE für 50+ ANFÄNGERKURS

### KEINE GRUNDKENNTNISSE ERFORDERLICH

Hier wird Ihnen der Umgang mit dem Computer nahe gebracht. Was kann ich alles mit dem PC machen ? (Briefe schreiben, rechnen, Arbeiten mit CD-Rom, Surfen und Zeitung lesen im Internet, e-Mail schreiben u. empfangen)

KURSDAUER 8 Wochen je 50 Min.



Kursbeginn nach tel. Vereinbarung mit der Kursleiterin

Tel.: 02231-66 975 oder 0664 /3852530

### PC11 AUFBAUKURS FÜR SENIOREN 50+

VORAUSSETZUNG : GRUNDKENNTNISSE ODER TEILNAHME AM ERSTEN PC-KURS FÜR SENIOREN

Vertiefung v. Kenntnissen Word, Powerpoint und Excel.

KURSDAUER 8 Wochen je 50 Min.

KURSBEITRAG € 120,-



Kursbeginn nach tel. Vereinbarung mit der Kursleiterin

Tel.: 02231-66 975 oder 0664 /3952530

### PC12 OFFICE-KURS

Sie lernen die Verbindung von Microsoft Word und Excel und deren Verwendung im Büroalltag. Datenverwaltung, dynamischer Datenaustausch, Erstellen von Serieldokumenten. Der Kurs in Stufen, bietet Ihnen nach 12 x 90 Minuten eine perfekte Organisation Ihres Büros: **PACKAGE-ANGEBOT** besonders preisgünstig: BETRIEBSSYSTEM / WORD / EXCEL / POWER POINT / INTERNET und E-MAIL

KURSBEITRAG € 298,-



### PC13 Videobearbeitung mit Adobe Premiere pro

Videoschnitt, Einbindung von Musik und Übergängen etc.

Ort und Termin nach Vereinbarung

## GABLITZ / 20

### Zusammenarbeit mit dem NÖ HILFSWERK

ANMELDUNGEN UND EINZAHLUNGEN  
ZU DIESEN KURSEN NUR BEIM HILFSWERK  
Mo-Fr 8-12 / Die 15-18 Uhr/Tel. 02231-666 30

### HUKI-TUKI-TURNEN

#### für 1 ½ - 3-JÄHRIGE KINDER MIT ELTERN

Kinder haben einen großen, natürlichen Bewegungsdrang, der in unserer Gesellschaft oft zu wenig Platz hat. Bei gemeinsamem Spiel, Spaß und Bewegung mit den Eltern und anderen Kindern soll dem Rechnung getragen werden. Dadurch kann die Beziehung zum eigenen Körper auch jene zwischen Mutter und Kind sowie der Teilnehmer untereinander positiv beeinflusst werden. Auch Omas, Opas, Tanten und Onkel sind herzlich eingeladen.

KURSBEGINN DIENSTAG 22.09. 12 x  
ZEIT 15:00 – 16:00 Uhr  
KURSORT Turnsaal der Volksschule Gablitz  
KURSBEITRAG € 82,- / Kind (Geschwister € 50,-)  
TEILNEHMER Mind. 8 Kinder, max. 15 Kinder  
KURSLEITERIN Mag. Nora Walter

### HUKI-TUKI-TURNEN

#### f. 3 BIS 6-JÄHRIGE KINDER MIT ELTERN

KURSBEGINN DONNERSTAG 12.02. 12 x  
ZEIT 14:30 – 15:30 Uhr  
KURSORT Turnsaal der Volksschule Gablitz  
KURSBEITRAG € 82,- / Kind (Geschwister € 50,-)  
TEILNEHMER Mind. 8 Kinder, max. 15 Kinder  
KURSLEITERIN Christine Klissenbauer, Sportlehrwart

### SPIEL UND SPASS

#### MIT BEWEGUNG FÜR 1 ½ - 3-JÄHRIGE Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Hier können Kinder in einer kleinen geschlossenen Gruppe erste Sozialkontakte knüpfen. Mit lustigen Spielen, Liedern, Malaktivitäten, Werkarbeiten u.v.m wird ein vielseitiges Programm angeboten, das die Kinder ganzheitlich anspricht. Neben der Spielmöglichkeit für die Kinder kann die Gruppe auch Kontakt- und Austauschmöglichkeit für Eltern sein.

KURSBEGINN DIENSTAG 22.09. 12 x  
ZEIT 9:30 – 11:00 Uhr  
KURSORT Pfarrheim Gablitz  
KURSBEITRAG € 82,- / Kind (Geschwister € 50,-) Schn  
TEILNEHMER Mind. 8 Kinder, max. 15 Kinder  
KURSLEITERIN Sandra Weber  
Heil- u. Sonderpädagogin

## MUSEEN IN GABLITZ

Das HEIMATMUSEUM  
Erleben Sie unter fachkundiger Führung die Gablitzer Geschichte und besichtigen Sie die vielfältigen Original-Exponate dieser interessanten Sammlung.

und das FEUERWEHRMUSEUM in der  
Hauptstraße im Gebäude der FFewerwehr Gablitz  
FÜHRUNGEN JEDERZEIT NACH ANMELDUNG bei  
Kustos Berthold Weiss (02231) - 670 03

LAUFEND SONDERAUSSTELLUNGEN

Geführte Besichtigung nach telefonischer Vereinbarung

# JIU-JITSU GOSHINDO

VEREIN GABLITZ

Für Kinder, Jugendliche  
u. Erwachsene,

Anfänger und Fortgeschrittene jeder  
Graduierung.



Wir lernen ohne Waffen, durch geschickte Griffe und Kniffe Angreifer abzuwehren; Fallschule zur Verhinderung von Verletzungen. Koordinations- und Konzentrationsübungen zur Körperbeherrschung, richtiges Verhalten bei gefährlichen Situationen. Hebel-, Wurf- und Schlagtechniken. Graduierungsprüfungen werden abgehalten, die das Selbstvertrauen zusätzlich steigern. (Teilnahme an Lehrgängen, Sommercamps und Meisterschaften möglich) Die Schüler werden je nach Anzahl und Können in Gruppen aufgeteilt und von mehreren Trainern betreut. Einstieg jederzeit möglich.

**Kurstage ab 15. 09. 2009 /17.09. im Pfarrsaal**

**Kinder ab 5 J., Anfänger bis Kindergrün**

**Dienstag 16:00 – 17:00 und/od. Donnerstag  
16:00 – 17:00**

**Kinder Kader und ab Kinderblau**

**Dienstag 17:00-18:00 u./od. Donnerstag 17:00-  
18:00**

**Jugendliche und Erwachsene**

**Dienstag 18:00 - 19:00 und/oder 19:00 - 20:00**

**KURSBEITRAG: (PRÜFUNGSgebühren extra)  
€ 90,-/Semester u. Stunde 2 Stunden € 135,-**

**TRAINER:**

**Shihan Ernst Binder, Sensei Brigitte Binder,  
Sensei Gerhard Ivan,  
Sempai Karin Gruber und Sempai Sandra  
Meninger**

**und staatlich gepr. Lehrwarte/Trainer**

**Anmeldung/Auskunft bei:**

**Mag. Heidemarie Grossenberger**

**Tel. 02231-66975 oder 0664/3952530**

**Email: [info@home-office.at](mailto:info@home-office.at)**

\*\*\*\*\*

**GESUND durch FITNESS !**

**KOORDINATIONSTRaining**

**und KRÄFTIGUNG der MUSKULATUR**

**durch gezieltes GANZKÖRPERTRAINING**

**für jede Altersklasse geeignet!**

**Donnerstag, 18:00 bis 19:00 im Pfarrheim**

**SEMESTERBEITRAG: € 50,-**

**JIU JITSU / GOSHINDO Verein GABLITZ**

**Tel: 02231/66 975 0.**

**[info@home-office.at](mailto:info@home-office.at)**



A-3002 Purkersdorf, Linzer Strasse 63/3. Stock, Tel: 02231/67628  
 Öffnungszeiten: MO-MI-FR 9.00-21.00, DI/DO 9.00-13.00, SA 10.00 - 14.00  
 Sonn- und Feiertag geschlossen.

Auskunft erteilt gerne **Waltraud Berger** (Fußpflege - siehe unten)  
 oder **Martin Kronstorfer** (Rückenzentrum) [www.vitalmed.info](http://www.vitalmed.info)

Rückenfitness an den Dr. Wolff Trainingsgeräten hilft gezielt Rückenbeschwerden ohne Schmerzmittel zu beseitigen bzw. vorzubeugen!!

**Rückenfitness – Check - € -**

“Startpaket Dauer 1,5 bis 2 Std.” inkl. Retesting gratis 160,-

**Preisliste Rückenfitness – Gerätenutzung - € -**

10er Block (gültig max. 3 Monate)	150,-
Monatskarte (max. 1 Woche Verlängerung)	70,-
3 Monatskarte (max. 3 Wochen Verlängerung)	195,-
6 Monatskarte (max. 5 Wochen Verlängerung)	360,-
12 Monatskarte (max. 9 Wochen Verlängerung)	650,-
Die Gerätenutzungskarten gelten taggenau – im Voraus bekannt gegebene Unterbrechungen ab 1 Woche verlängern die Laufzeit. Unterbrechungen, die über die max. Verlängerungszeit hinausgehen, können nicht berücksichtigt werden. Gutscheine zu jedem Betrag erhältlich!!	
Semester Kombikarte 1xGeräte + 1x60´Aerobic pro Woche	245,-
Semester Kombikarte 1xGeräte + 1x90´Aerobic pro Woche	275,-

**Angebote Gymnastik und Aerobic 9/09-1/10  
 Kursbeginn und Workshops siehe Homepage**

<b>MONTAG:</b>		
09.00-10.30	MOVE & RELAX Semester € 130,-	Esther
19.00-20.30	RAKS SHARQI Orient. Tanz Sem. € 130,-	Sabine L.
<b>DIENSTAG:</b>		
09.30-10.30	*FITMIX Semester € 90,-	Waltraud
18.00-19.15	FLAMENCO Anf.+ leicht Fortg 8x € 104,-	Alexandra K.
19.30-20.45	FLAMENCO Fortgeschrittene 8x € 104,-	Alexandra K.
<b>MITTWOCH:</b>		
10.30-11.30	*FOREVER YOUNG Semester € 90,-	Waltraud/Edith
17.30-18.30	*PILATES Semester € 90,-	Karin C.
18.30-19.30	TAIJI/QIGONG 12x € 100,-	Madrina
19.30-21.00	TAIJI/QIGONG 12x € 130,-	Madrina
<b>DONNERSTAG:</b>		
17.45-19.15	YOGA für Anfänger 10x € 100,-	Monika
19.30-21.00	YOGA für Fortgeschr 10x € 110,-	Monika
<b>FREITAG:</b>		
09.00-10.30	*FITMIX + Choreographie Sem. € 130,-	Waltraud
<b>SAMSTAG:</b>		
11.00-12.00	*LINE DANCE 10x € 90,-	Waltraud
12.9.2009	<b>HORMONYOGA GANZTAGESWORKSHOP</b>	Monika

**ANMELDUNG und INFORMATION unter 02231/67628**

**Preisliste Gymnastik und Aerobic (Vitalmedkurse) - € -**

Einzelstunden nur bei Kursbelegung (mindestens 8 Teilnehmer)  
 möglich 60/90 Min. 8,- / 11,-  
 Semesterkarten siehe \*Kurse, Jahreskarte inkl. Sommertraining 470,-

**Behandlungsangebot - € -**

Behandlung Klassisch Teil/Ganzk.	30/45/60 Min.	25,-/35,-/43,-
Fussreflex oder Klangschale	45 Min.	35,-
TUINA Akupressurbehandlg.	45 Min.	36,-
MARNITZ Therapie	30/45/60/75 Min.	25,-/35,-/43,-/58,-
Lymphdrainage	30/45/60 Min.	25,-/35,-/43,-
LOMI Tempelknetung	ca. 75 Min.	58,-
DUAL LOMI Tempelknetung	ca. 75 Min.	95,-
RAINDROP Aromaölbehandlg.	ca. 75 Min.	58,-
Körperbürstung od. Gesichtsmassage	ca. 25 Min	20,-
Körperöl- oder Thalassowickel	ca. 45 Min.	35,-
„Königinnenbad-plus“, Ganzkörperbürstung, Dusche, Ölwickel+LD		58,-
Fußpflege	30/45/60 Min.	20,-/25,-/30,-
RINGANA Kosmetik	30/45/60 Min.	30,-/40,-/50,-

**PREISE Solarium / Lichttherapie - € -**

SOLARIUM –Bestrahlungsdauer  
 10 Min. € 5,- /€ 45,- 20 Min. € 9,- /€ 80,- 30 Min. € 13,-/€ 120,-  
 einzeln/ 10er Block

**FUSSPFLEGE**  
 Linzerstrasse 63 / Top 7 Tel. 02231/676 28





**Auskunft/Anmeldung-GTV-Kurse bei:**

**Edith Leitgeb**

**02231/64672 oder 0664/56 833 01**

**KINDER-PROGRAMM IN DER FESTHALLE GABLITZ 09/09-01/10**

**FIT & FUN für KIDS**

**MONTAGS 16.45 bis 17.45 Uhr mit Sabine und Rita**

Mädchen 6 bis 11 Jahre Kurskosten: € 50,-/Kind  
Aufpreis für Geschwister € 25,-/Kind Kursbeginn: 14.9.2009 (13x)

**VIDEO CLIP DANCING ab 8 Jahre - ?**

**MONTAGS 17.45 bis 18.45 Uhr mit Sabine**

Teilnehmeranzahl mind. 10 Jugendliche Kursbeginn: 14.9.09 (13x)  
Kurskosten: je Kurs € 50,-

**BASKETBALL f. Mädchen und Buben DONNERSTAGS 16.45-17.45  
(8-10Jahre) und 17.45-18.45 Uhr (11-15 Jahre mind. 8 Teilnehmer!)  
mit JENS + BERNHARD**

Kursbeginn: 24.9.2009 Kurskosten: € 30,-/Kind  
Aufpreis für Geschwister €15,-/Kind, Anmeldung bei Trainingsbeginn!

**ERW.- PROGRAMM IN DER FESTHALLE GABLITZ 09/09 – 01/10**

**Einstieg jederzeit – Wir freuen uns auf Ihr Kommen!!**

♥ **BODYWORK MONTAGS 19.00 – 20.00 UHR mit unserem  
TOP-GYM-TEAM**

Schwungvolle Aerobic sowie Kräftigungsübungen (+/-Handgeräten +  
Stepbrettern)

Kursbeginn:14.9.2009 € 50,-

♥ **FITMIX MITTWOCHS 19.00 – 20.00 UHR mit unserem TOP-  
GYM-TEAM**

Variationsreiches Ganzkörperfitnessprogramm mit Choreografie -  
Einstieg jederzeit!

Kursbeginn 16.9.2009 – Ende letzter Mi im Dezember € 50,-

♥ **SELFDEFENCE (für Frauen ab 16 Jahre)**

**MITTWOCHS 19.00 – 20.00 UHR mit Waltraud**

Erlerne selbstbewusstes Auftreten sowie Abwehrtechniken für den  
Alltag sowie den Ernstfall!

Kursbeginn: 4 x Mi im Jänner 2010 € 25,- (für Gym-Kunden GRATIS)

♥ **BODYRELAX mit PILATES DONNERSTAGS 19.00 – 20.00 UHR  
mit dem GYM-TEAM**

Ein Ganzkörperprogramm (im Sinne von Bauch-Beine-Po) mit  
Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen mit Pilatesball, Sitfit,  
Gymnastikball und Stretching

Kursbeginn. 17.9.2009 € 50,-

**Reine PILATES-Stunde bei Vitalmed! Mittwochs 17.30-18.30 Uhr**

**TAI JI/QI GONG bei Vitalmed! Mittwochs 18.30-19.30**

**Info/Anmeldung unter 02231/67628**

Das **GYM-TEAM** stellt sich vor:

MONTAG: ILSE/ ESTHER/LISA MITTW: WALTRAUD/LISA

DONNERSTAG: ILSE/BRIGITTE/EVA

**PREISE für ♥-Kurse:**

**1 Kurs: € 50,-, 2 Kurse: € 80,-, 3 Kurse: € 100,-**

**BASKETBALL für FORTGESCHR. MONTAGS 20.10 bis 22.00 Uhr**  
Kursbeginn: 14.9.2009 Kurskosten: € 25,-/Person Min. 10 Teilnehmer

**BADMINTON/ERWACHSENE DIENSTAGS und DONNERSTAGS  
jeweils 20.10 bis 22.00 Uhr mit TIMEA**

Training mit eigenem Schläger! Kursbeginn: 15.9.2009/17.9.2009  
Kurskosten: € 40,- pro Pers. für 2 Tage/ Woche

**VOLLEYBALL/ERWACHSENE (mit Vorkenntnissen) MITTWOCHS  
20.10 bis 22.00 Uhr**

Kursbeginn: 16.9.2009 Kurskosten: € 25,-/Person Mind. 10 Teilnehmer