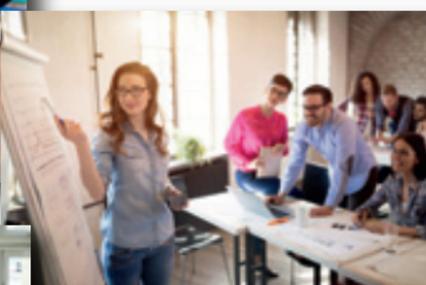




Gablitzer Bildungswerk Bildungsprogramm Herbst 2020



Anmeldungen und Informationen:
Bernhard Uhlir
T: 02231/634 66-141
E: uhlir@gablitz.gv.at

Manuela Dundler-Strasser
Vizebürgermeisterin
GGRin für Kultur und Fortbildung
www.bhw.eu

ZVR 121 142 286

VERBINDEN
MOTIVIEREN
ERLEBEN
BEWEGEN

www.bhw-n.eu

WARENHAUS

Seit 1979

Gstöttner

SCHREIBWAREN - SCHULARTIKEL
GESCHENKE - HANDARBEITEN - BASTELN
SPIELWAREN - NÄHZUBEHÖR

Textilservice



Post



HERMES
LOGISTIK
GRUPPE

warenhaus@gstoettner.net Tel 02231 63420
3003 Gablitz, Linzerstrasse 62

fish & trips REISEBÜRO

info@fish-trips.com Tel 02231 65450
3003 Gablitz, Linzerstrasse 62



Apotheke
Waldstern

Mag. pharm. Dr. M. Reza Kamyar
Hauptstraße 23, 3003 Gablitz
Tel: 02231/67640
Fax: 02231/67640 - 30
Email: office@apowaldstern.at
www.apowaldstern.at

RUDI DRÄXLER

IMMOBILIENBERATUNG

Seit über 19 Jahren Ihr
Immobilien-Spezialist im Wienerwald



Ob Verkauf, Kauf oder Vermietung - unser kompetentes Team begleitet Sie von Anfang an!

Auhof Center West
1140 Wien, Albert Schweitzer Gasse 6
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9 - 19 Uhr

01/577 44 34
www.haus-haus.at

Dorfcafe Gablitz

Inh. Reinhard Eggner
Hauptstraße 17
3003 Gablitz
Tel: 0676 / 736 74 82
www.dorfcafe.at



BARGELDLOS
im Gemeindeamt
ab 01. Jänner 2020

Aus banktechnischen Gründen
können

ab 01. Jänner 2020

die **GAB-KURSE**

im Gemeindeamt

nur mehr mit Bankomat

bezahlt werden !

Wienerwald Beach Cup

06.09.2020

Sportplatz Gablitz

GABLITZ

Turnierstart 10:00 Uhr



Info und Anmeldung
www.WWBC.AT

Gablitzer PFARR-FLOHMARKT

Sa: 26. Sept. 2020, 9 - 17 Uhr

So: 27. Sept. 2020, 9 - 12 Uhr

in der

„Gablitzer Glashalle“

Linzer Straße 89, 3003 Gablitz

**Der Reingewinn kommt
Menschen in Not zugute!**

Abgabe von Verkaufsgut:

Nur Fr. 25. September 2020, 14 - 19 Uhr
in der Glashalle

Anfragen bitte n Herrn Simon Dörflinger (Tel. 0680/202 67 60)



Gablitzer Bauernmarkt

LÄNDLICHE
PRODUKTE AUS
DER REGION

JEDEN MITTWOCH

AB 15.04.2020

16 - 19 UHR

VOR DEM ÄRZTEZENTRUM

www.gablitz.at

Gablitz

Gablitzer PFARRFEST

am Sonntag, den

30. Aug. 2020

im PFARRGARTEN

9:30 Uhr FESTMESSE

anschließend **GROSSES FEST:**

Murauer Bier

Kaffee und
Milchgetränke

**Gablitzer
Musikverein**

Hausgemachte
Torten und Kuchen

Grillhendln

Grosses Kinderprogramm

WI WA MUSICA

Eisspezialitäten

Brat-
würstel

Hupfburg*

* Gesponsert von
der Raiffeisenbank

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

das Jahr 2020 war bis jetzt ein sehr ungewisses
und herausforderndes Jahr. Vor allem in der
Bildung stießen wir an viele Grenzen als Verant-
wortliche, als Kursleiterin und Kursleiter und
auch als Teilnehmerin und Teilnehmer. Wir
danken allen wirklich sehr für das hohe Maß
an Flexibilität, Ausdauer und Geduld.

Nun halten Sie das neue Herbstprogramm in
Händen und Ihnen wird auffallen, dass wir
versucht haben alle Kurse in jeder Situation
durchführen zu können. Wir denken, so sind
wir gut gerüstet für das kommende Semester
und Sie haben die Gewissheit, dass der Kurs
Ihrer Wahl in jedem Fall stattfindet.

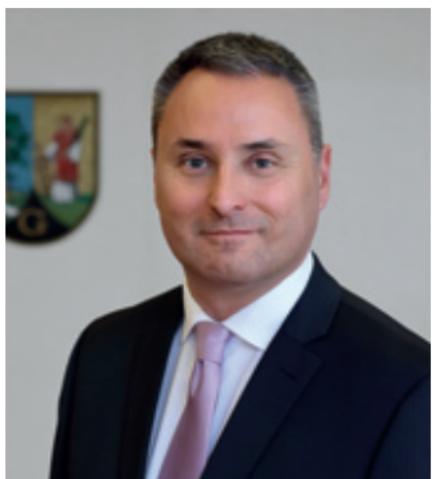
Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem
Herbstprogramm und freuen uns, wenn Sie sich
anmelden.

Alles Liebe



Manuela Dundler-Strasser
Vizebürgermeisterin
GGRⁱⁿ für Kultur und Fortbildung

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Dundler-Strasser'.



Bürgermeister
Ing. Michael W. Chech

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Michael W. Chech'.



**Marktgemeinde Gablitz
3003, Linzer Straße 99**

EINSCHREIBUNGEN

vom 17.08. bis 18.09.2020

Email: uhlir@gablitz.gv.at

Telefon: 02231-63466-141 Herr Uhlir

Inhaltsverzeichnis

Musik	ab Seite 2
Sprachen	ab Seite 7
Kinder/Jugendliche	ab Seite 11
Yoga	ab Seite 17
Tanz/Bewegung/Fitness	ab Seite 19
Kampfsportarten	ab Seite 22
Gsunde Gemeinde	ab Seite 24
Workshops/Seminare	ab Seite 29
Vorträge	
Anmeldeformulare	Seite 38
Info Kursbedingung Covid19	Seite 39
Teilnahmebedingungen	Seite 40

101 BLOCKFLÖTE

Für Anfänger und Fortgeschrittene **jeden Alters**.

Kurstag: Montag ab 21.09. **13x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 210,--/30 Min., € 320,--/45 Min.
Kursleitung: Horst Hausleitner

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

102 KLARINETTE

Klarinette (deutsches System) ab 9-99 Jahren und mehr. Klassik, Popular- und Worldmusic (Klezmer). Der Unterricht wird auch durch aufwändige Computer-Programme gestaltet.

Kurstag: Montag ab 21.09. **13x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 225,--/30 Min., € 330,--/45 Min.
Kursleitung: Horst Hausleitner

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

103 SAXOPHON

Saxophon ab 9-99 Jahren und mehr. Klassik, Jazz und Populärmusic. Der Unterricht wird auch durch aufwändige Computer-Programme gestaltet.

Kurstag: Montag ab 21.09. **13x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 225,--/30 Min., € 330,--/45 Min.
Kursleitung: Horst Hausleitner

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

104 QUERFLÖTE

Unterricht für Querflötenbegeisterte **ab 6 Jahren**, die Spaß an Musik aus verschiedenen Jahrhunderten und Stilrichtungen haben.

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **14x**
Zeit: ab 14:00 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 289,--/30 Min., € 434,--/45 Min.
Kursleitung: Martin Rotter-Nunner

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

105 E-GITARRE, GITARRE

Rock, Blues, Pop, Musiktheorie, Multimedia-Anbindung durch Ipad, Internet und Youtube. **Anfänger und Fortgeschrittene**.

Kurstag: Mittwoch ab 23.09. **15x**
Zeit: ab 13:30 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 293,--/30 Min., € 439,--/45 Min.
Kursleitung: Alexander M. Meixner

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

**KURSEINZAHLUNG AM GEMEINDEAMT MÖGLICH,
 AB 1.1.2020 NUR MEHR MIT BANKOMAT!**

106 KLASSISCHE GITARRE

Einführung in das Notensystem, Harmonielehre, Begleitung, Solospiel in Klassik, Jazz, Rock, Pop, Country und Folk. Arrangementbearbeitung und Analyse.

Kurstag: **Donnerstag** ab 08.10. **13x**
Zeit: ab 13:30 **Schn**
Ort: **Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6**
Kursbeitrag: € 220,--/30 Min., € 330,--/45 Min.
Kursleitung: **Michael Schober**

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

107 KLAVIER

Klavierspielen mit Freude lernen. Alle Stilrichtungen, Klassik bis Pop je nach Neigung der Schüler/-innen. Für **Kinder schon ab 6 Jahren** möglich und auch **Erwachsene** sind herzlich willkommen!

Kurstag: **Dienstag** ab 22.09. **13x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: **Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6**
Kursbeitrag: € 240,--/30 Min., € 350,--/45 Min.,
 € 480,--/60 Min.
Kursleitung: **Dipl. Päd. Jelena Lehner**

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

108 KLAVIER VON KLASSIK BIS POP

Für Erwachsene und **Kinder ab 7 Jahren**. Wollen Sie Klavier spielen? Egal ob Klassik oder Pop, es gibt immer eine persönliche Lösung, Ihre musikalischen Ziele zu erreichen. Sie brauchen nur Freude und ein wenig Geduld, um bald Ihre Lieblings-Klavierstücke spielen zu können.

Kurstag 1: **Montag** ab 21.09. **12x**
Kurstag 2: **Mittwoch** ab 23.09. **12x**
Kurstag 3: **Donnerstag** ab 24.09. **12x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: **Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6**
Kursbeitrag: € 238,--/30 Min., € 355,--/45 Min.
Kursleitung: **Mag. Guillermo Alonso**

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

109 KLAVIERSPIELEN MIT FREUDE

Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene! Lernen mit Freude und Rücksicht auf die individuellen Bedürfnisse und das eigene Tempo jedes Schülers. **Für Erwachsene und sehr gerne auch Kinder ab 7 Jahren.**

Kurstag: **Montag** ab 21.09. **12x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: **Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6**
Kursbeitrag: Bitte ab September bei Herrn Uhlir nachfragen!
Kursleitung: Bitte ab September bei Herrn Uhlir nachfragen!

* Online Kurs bei Covid19 bitte ab September bei Herrn Uhlir nachfragen!

110 SCHLAGZEUG

Einzelunterricht für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Flexibler Unterricht - **Kinder bereits ab 3 Jahren**. Antiaging Drumming (für Senioren sehr geeignet). Es werden die Grundtechniken des Schlagzeugspiels wie Stick Control, Double Bass, Finger Control, Up/Downstroke, Moeller-Stroke, Rudiments und deren Interpretation am Drumset unterrichtet. Wir befassen uns mit den wichtigsten Rhythmen des Jazz, Metal, Punk, Rock, Pop und der lateinamerikanischen Musik. Wir üben Koordination, Unabhängigkeit, Arrangementspiel und Improvisation/SoloingPlay-along. Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Kurstag 1: Montag ab 21.09. **15x**
Kurstag 2: Mittwoch ab 23.09. **15x**
Kurstag 3: Freitag ab 25.09. **15x**
Zeit: ab 14:00 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 220,--/30 Min., € 330,--/45 Min.
Kursleitung Mo: Thomas Böröcz
Kursleitung Mi/Fr.: Doz. Manfred Hausleitner

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

111 WECKE DEN RHYTHMUS IN DIR

Mit großer Freude DJEMBE spielen und in der Gruppe experimentieren. Für Anfänger und ungeübte Spieler/-innen ab 12 Jahren. Wir werden gemeinsam viel Spaß am Spielen haben und durch einfache Übungen die DJEMBE (afrikanische Trommel) kennen lernen. Wir lernen verschiedene Rhythmen und auch freispielen, sowie improvisieren.

Kurstag: Freitag ab 02.10. **16x**
Zeit: 19:45 - 20:45 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 135,--
Kursleitung: Thomas Topolanek

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

112 GESANGSUNTERRICHT „Singen mit Spaß“

Für alle Altersstufen von Modern bis Klassik. Entspannungs-, Stimm- und Atemtraining. Erarbeitung eines kleinen Repertoires für individuelle Bedürfnisse. Bei Bedarf, Vorbereitung für die Aufnahmeprüfung an Musikuniversitäten und pädagogischen Lehranstalten. Eine gesunde Atemführung und ein korrekter Gebrauch der Stimme ist die Basis für die Weiterentwicklung der Stimme.

WICHTIG -> Singen muss Spaß machen und befreien!

Kurstag: Mittwoch ab 07.10. **12x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 231,--/30 Min., € 294,--/45 Min.
Kursleitung: Zohreh Jooya-Schönleitner
 Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

**DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN GESCHICKT!!
 Überweisung bzw. Bezahlung der Kursbeiträge siehe allgemeine Teilnahmebedingungen S. 40!**

113 STIMM- UND SPRECHTRAINING

Die Stimme eines Menschen ist das wichtigste Mittel zur Kommunikation und ein Barometer für alles was sich in einem abspielt. Wir lernen Entspannungs-, Stimm- und Atemtraining so wie Tipps und Tricks für jede Sprechsituation.

Eine klare, kraftvolle und lebendige Stimme macht frei, glücklich und kann andere begeistern.

Kurstag: Mittwoch ab 07.10. **12x**
Zeit: ab 13:00 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 231,--/30 Min., € 294,--/45 Min.
Kursleitung: Zohreh Jooya-Schönleitner
 Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

114 MUSICAL KLASSE

“Die schönsten Lieder aus bekannten Musicals”

Highlights aus den Musicals Arielle, Beauty & the Beast, Cabaret, Cats, Chorus Line, Elizabeth, Hair, König der Löwen, Lala Land, Mamma Mia, Mary Poppins Pocahontas, The Sound of Music, Westsidestory. Gesang, Schauspiel und Tanz, sowie die Möglichkeit an einer Aufführung teilzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig - neue Seiten an sich kennenlernen und viel Spaß haben ist das Motto dieses Kurses!

Kurstag: Erstes Treffen, Samstag 03.10. **12x**
Zeit: 10:00 - 13:00/13:00 – 15:30 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 280,-- pro Semester
Kursleitung: Zohreh Jooya-Schönleitner
 Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

115 SINGKREIS - Herz und Kraftlieder

Wir singen Mantras, heilsame Lieder aus allen Kulturkreisen, um Kraft zu tanken und aus reiner Freude.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren!

Jugendliche ab 11 Jahren nur in Begleitung!

Kurstag: Donnerstag ab 24.09. **14 tägig!!** **9x**
Zeit: 19:15 – 21:15 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 12,--
Kursleitung: Helmut Haussteiner

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

Die Kurskarte/Einzahlungsbeleg

Bei Einzahlung am Gemeindeamt erhalten Sie eine Kurskarte, bei Überweisung des Kursbeitrages über Ihr Konto zählt der Einzahlungsbeleg als Berechtigung zur Teilnahme. Beides muss auf Verlangen vorgewiesen werden. Mit Überweisung des Kursbeitrages unterliegt der Kursteilnehmer diesen allgemeinen Teilnahmebedingungen.

UNSERE BANKVERBINDUNG:

EMPFÄNGER: Marktgemeinde Gablitz

ERSTE BANK: IBAN AT85 2011 1310 0270 0097

WICHTIG ->Verwendungszweck:

Bitte immer auch den Kursteilnehmer/-in **UND** welcher Kurs besucht wird, bei der Überweisung anführen!



I. Gablitz Musikverein
« d'Wienerwalder »

MUSIKSCHULE

Ein Instrument zu spielen verbessert die Feinmotorik, schärft die Wahrnehmung, trainiert Konzentration und Gedächtnis, hilft beim gemeinsamen Musizieren auch die sozialen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Bereits die ersten erlernten Melodien schenken Selbstvertrauen.

Unsere ausgebildeten Instrumentalpädagogen bieten derzeit Unterricht für folgende Instrumente an:

Block- und Querflöte	Trompete, Flügelhorn
Klarinette	Tenorhorn, Posaune
Saxophon	Tuba
Geige, Bratsche	Gitarre, E-Gitarre, E-Bass
Klavier	Schlagzeug, Schlagwerk

Bei entsprechendem Bedarf bemühen wir uns auch Unterricht für andere Instrumente einzurichten.

Weitere Schwerpunkte sind Gehörbildung, Rhythmus, Improvisationen, Notenkunde und Instrumentenkunde.

Ein Instrument kann – bei Verfügbarkeit – vom Musikverein zur Verfügung gestellt werden.

Tarif Einzelunterricht pro Semester (mind. 14 UE)

Unterrichtsdauer	Gablitz Kinder und Jugendliche bis 24	Erwachsene und Auswärtige
25 min	€ 191,-	€ 275,-
30 min	€ 223,-	€ 327,-
40 min	€ 275,-	€ 425,-
50 min	€ 325,-	€ 526,-

Wann:
vereinbart.

Wird mit dem Instrumentallehrer

Wo:
3003 Gablitz

Musikschule, Lefnärgasse 1a,

ANMELDUNG

www.mv-gablitz.at

musikschule@mv-gablitz.at

Dr. Joachim Luitz
0699-17090999

201 FRANZÖSISCH für Fortgeschrittene

Vielfältige Texte mit aktuellen Themen regen uns zum Erarbeiten eines erweiterten Wortschatzes und in der Folge zum Meinungsaustausch an. Wiederholung und Übung der Grammatik nach Bedarf.

Kurstag: Dienstag ab 29.09 **12x**
Zeit: 17:15 - 18:15 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: Dr. Traude Jäger

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

202 FRANZÖSISCH Konversation I

Die Verbesserung des aktiven Sprachgebrauchs ist auch das Ziel dieses Kurses: Textverständnis, kontrollierte Konversation, stilistische und grammatikalische Übungen.

Kurstag: Montag ab 28.09. **12x**
Zeit: 18:15 - 19:15 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: Dr. Traude Jäger

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

203 FRANZÖSISCH Konversation II

Anhand von authentischem Material erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und haben viel Freude daran, diese in angeregten Diskussionen anzuwenden.

Kurstag: Dienstag ab 29.09 **12x**
Zeit: 16:00 - 17:00 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: Dr. Traude Jäger

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

204 FRANZÖSISCH Konversation III

Nous adorons nous exprimer dans la langue française et échanger nos points de vue sur des thèmes intéressants (articles de presse, reportages, littérature, chansons).

Kurstag: Montag ab 28.09 **12x**
Zeit: 19:30 - 20:30 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: Dr. Traude Jäger

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Schnupperstunde (Schn)

Eine Schnupperstunde kann nur in der ersten Stunde konsumiert werden, aber nur wenn sie im Programmheft ausdrücklich vorgesehen ist, gekennzeichnet durch **Schn**.

Auch für eine Schnupperstunde muss man sich anmelden! An der nächstfolgenden Kurseinheit darf nur dann teilgenommen werden, wenn der Kursbeitrag vollständig und **nachweislich** bezahlt wurde.

205 ENGLISCH für leicht Fortgeschrittene Fortsetzung

Lernen Sie Englisch mit Freude und beginnen Sie tägliche Situationen immer besser zu beherrschen. Dieser Kurs ist wieder eine Fortsetzung des letzten Semesterkurses, aber **auch für Neueinsteiger geeignet**.

Kurstag: Montag ab 21.09. **10x**
Zeit: 18:00 - 19:30 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 150,--
Kursleitung: Markus Richter

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

206 SPANISCH für Anfänger mit Vorkenntnissen A1++

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht, oder Sie haben früher schon einmal Spanisch gelernt und möchten jetzt wieder Ihre Grundkenntnisse auffrischen. Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **12x**
Zeit: 17:00 - 18:00 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: Mag. Violeta Chivarova

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

207 SPANISCH für Fortgeschrittene A2

Training der Sprachanwendung in Situationen, Arbeit mit verschiedenen Texten, Landeskunde. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **12x**
Zeit: 18:00 - 19:00 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: Mag. Violeta Chivarova

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

208 SPANISCH Konversation B2+

A base de sus conocimientos en este curso ustedes podrán llevar a cabo conversaciones más largas, tratando temas diversos.

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **12x**
Zeit: 16:00 - 17:00 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: Mag. Violeta Chivarova

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

ACHTUNG: BITTE JEDES SEMESTER ANMELDEN!

Aus organisatorischen Gründen muss man sich bitte **auch** bei Kursen, die **weiter bzw. fortlaufend** besucht werden wie z.B. Musik, Pilates, Sprachen, Yoga..., **jedes Semester** neu anmelden. Wir bitten um Verständnis!

209 SPANISCH für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1+

Damit Sie in den sage und schreibe **21 spanischsprachigen Ländern** der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Nach diesem Kurs beherrschen Sie mehr als nur Grundwortschatz und Grammatik. Sie werden sich auch in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen können.

Kurstag:	Dienstag ab 22.09.	12x
Zeit:	19:00 - 20:00	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 138,--	
Kursleitung:	Mag. Violeta Chivarova	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

210 SPANISCH für Anfänger A1

Sie möchten die spanische **Sprache von Grund auf lernen** damit Sie in den sage und schreibe **21 spanischsprachigen Ländern** der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Nach dem Kurs haben Sie Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen.

Kurstag:	Dienstag ab 22.09.	12x
Zeit:	20:00 - 21:00	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 138,--	
Kursleitung:	Mag. Violeta Chivarova	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

211 ITALIENISCH für Anfänger

Einstufung durch den Kursleiter möglich.

Kurstag:	Montag ab 21.09	12x
Zeit:	20:30 – 21:30	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 119,--	
Kursleitung:	Dr. Marco Robiati	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

212 ITALIENISCH für leicht Fortgeschrittene

Die Sprache noch mehr vertiefen, die Konversation verbessern!

Kurstag:	Montag ab 21.09.	12x
Zeit:	18:30 – 19:30	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 144,--	
Kursleitung:	Dr. Marco Robiati	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Verspäteter Kurseintritt, Nichtteilnahme und Kursabbruch

geben keinen Anspruch auf eine Reduktion des Kursbeitrages. Eine Rückzahlung des Kursbeitrages erfolgt nur dann, wenn der Kurs von der Gemeinde Gablitz abgesagt wird.

213 ITALIENISCH für Fortgeschrittene

Einstufung durch den Kursleiter möglich.

Kurstag:	Montag ab 21.09.	12x
Zeit:	19:30 - 20:30	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 144,--	
Kursleitung:	Dr. Marco Robiati	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

214 ITALIENISCH für Fortgeschrittene II

Einstufung durch den Kursleiter möglich.

Kurstag:	Donnerstag ab 24.09.	12x
Zeit:	19:30 - 20:30	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 144,--	
Kursleitung:	Dr. Marco Robiati	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

215 ITALIENISCH Konversation I

Lernen Sie Italienisch vom Italiener.

Kurstag:	Donnerstag ab 24.09.	12x
Zeit:	18:30 - 19:30	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 144,--	
Kursleitung:	Dr. Marco Robiati	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

216 ITALIENISCH Konversation II

Um sich aus italienischen Zeitungen oder Zeitschriften aktuell zu informieren und bei entsprechenden Vorkenntnissen, ist dies der ideale Kurs!

Kurstag:	Donnerstag ab 24.09.	12x
Zeit:	20:30 - 21:30	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 144,--	
Kursleitung:	Dr. Marco Robiati	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

217 TSCHECHISCH für Anfänger A1+TSCHECHISCH für leicht Fortgeschrittene A1+.
Lernen Sie die Sprache des Nachbarlandes.

Kurstag:	Mittwoch ab 30.09.	12x
Zeit:	18:00 - 19:00	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 135,--	
Kursleitung:	Mag. Hana Brandstätter	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

UNSERE BANKVERBINDUNG:**ERSTE BANK: IBAN AT85 2011 1310 0270 0097**Bitte immer **den Kursteilnehmer/-in UND welcher Kurs besucht wird**, bei der Überweisung anführen!***DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN GESCHICKT!***

301 MUSIKWERKSTATT für Kinder

Musik ist eine riesengroße Schatzkiste! Mit Trommeln, Percussions Instrumenten, unterschiedlichsten Tänzen, abwechslungsreichen Liedern, Rhythmus und verschiedensten Materialien gehen wir auf musikalische Entdeckungsreisen und werden dabei viel Spaß haben!

Kurstag: Freitag ab 25.09. **14x**
Zeit: 16:15 - 17:15 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 120,--
Kursleitung: Ursula Franke MA

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

302 STREETDANCE & ENGLISCH

Kinder (6 - 10 Jahre)

Wie in unseren bewährten Sommerworkshops erleben die Kinder und Jugendlichen während des Semesters HipHop oder andere Streetdance Arten & Englisch.

Kurstag: Donnerstag ab 24.09. **13x**
Zeit: 15:10 - 16:10 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 140,--
Kursleitung: Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge
 English Preparation Centre
www.learningevents.at

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

303 STREETDANCE & ENGLISCH

Kinder (11 - 15 Jahre)

Wie in unseren bewährten Sommerworkshops erleben die Kinder und Jugendlichen während des Semesters HipHop oder andere Streetdance Arten & Englisch.

Kurstag: Donnerstag ab 24.09. **13x**
Zeit: 16:15 - 17:45 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 205,--
Kursleitung: Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge
 English Preparation Centre
www.learningevents.at

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

304 CAPOEIRA FÜR KLEINKINDER

(3 - 4 Jahre)

Capoeira ist eine tolle Kampfsportart mit Tanz- und Musikelementen, die ihre kulturellen Wurzeln in Brasilien hat. Mit viel **Musik, Spaß und Lebensfreude** werden **die Kids** in Selbstverteidigung, Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit unterrichtet. Selbstbewusstsein, wie auch Respekt anderen Menschen gegenüber sowie kulturelles Bewusstsein sind auch wichtige Teile dieses Kurses.

Kurstag : Dienstag ab 22.09. **16x**
Zeit: 15:30 – 16:00 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 80,--
Kursleitung: Adilson Ferreira Dos Santos
 (Instructor China)

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

305 CAPOEIRA FÜR KINDER**(5 - 6 Jahre)**

Capoeira ist eine tolle Kampfsportart mit Tanz- und Musikelementen, die ihre kulturellen Wurzeln in Brasilien hat. Mit viel **Musik, Spaß und Lebensfreude** werden die **Kids** in Selbstverteidigung, Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit unterrichtet. Selbstbewusstsein, wie auch Respekt anderen Menschen gegenüber sowie kulturelles Bewusstsein sind auch wichtige Teile dieses Kurses.

Kurstag : Dienstag ab 22.09. **16x**
Zeit: 16:00 – 16:45 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 80,--
Kursleitung: Adilson Ferreira Dos Santos
(Instructor China)

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

306 CAPOEIRA FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**(7 - 17 Jahre)**

Capoeira ist eine tolle Kampfsportart mit Tanz- und Musikelementen, die ihre kulturellen Wurzeln in Brasilien hat. Mit viel **Musik, Spaß und Lebensfreude** werden die Kids in Selbstverteidigung, Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit unterrichtet. Selbstbewusstsein, wie auch Respekt anderen Menschen gegenüber sowie kulturelles Bewusstsein sind auch wichtige Teile dieses Kurses.

Kurstag : Dienstag ab 22.09. **16x**
Zeit: 17:00 – 18:00 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 140,--
Kursleitung: Adilson Ferreira Dos Santos
(Instructor China)

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

307 SCHACH für KINDER**(ab 6 Jahren)**

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

Kurstag: Montag ab 21.09. **16x**
Zeit: 17:30 - 18:30 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 12,--
Kursleitung: Dipl.-Ing. Gottfried Lamers

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

308 CHINESISCH FÜR KINDER - ANFÄNGER**6 -10 Jahre**

In diesem Kurs lernen die Kinder mit interessanten Kulturgeschichten die chinesische Sprache. Der Unterricht beginnt mit dem Alphabet und somit erlernen die Kinder die Grundkenntnisse von Mandarin zu sprechen, zu lesen und zu schreiben.

Kommt zur Schnupperstunde am 21.09.2020!

Kurstag: Montag ab 21.09. **10x**
Zeit: 15:00 – 16:00 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 120,--
Kursleitung: Mag. Shin – Chieh Joanne Mlynek
Tai Chi Trainerin

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

309 ENGLISCH FÜR KINDER**„PREPARING FOR SECONDARY SCHOOL“****NUR VOLKSSCHÜLER DER 3. KLASSE**

Eine oft schwierige Hürde ist der Sprung von der Volksschule in die AHS oder NMS. Wir bereiten die Kinder auf den Englischunterricht vor. Bei unserem Sprachunterricht achten wir sehr darauf, dass die 4 Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in jeder Stunde berücksichtigt werden und die Kinder so die Sprache ganzheitlich erlernen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, aber auch dem Englisch Buch „More“, da dieses häufig in Gymnasien verwendet wird. Unsere Kurse sind aufbauend.

Kurstag:	Freitag ab 25.09.	13x
Zeit:	11:45 – 12:35	Schn
Ort:	Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6	
Kursbeitrag:	€ 185,--	
Kursleitung:	Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge English Preparation Centre www.learningevents.at	

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

310 ENGLISCH FÜR KINDER**„PREPARING FOR SECONDARY SCHOOL“****NUR VOLKSSCHÜLER DER 4. KLASSE!**

Eine oft schwierige Hürde ist der Sprung von der Volksschule in die AHS oder NMS. Wir bereiten die Kinder auf den Englischunterricht vor. Bei unserem Sprachunterricht achten wir sehr darauf, dass die 4 Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in jeder Stunde berücksichtigt werden und die Kinder so die Sprache ganzheitlich erlernen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, aber auch dem Englisch Buch „More“, da dieses häufig in Gymnasien verwendet wird. Unsere Kurse sind aufbauend.

Kurstag:	Freitag ab 25.09.	13x
Zeit:	12:40 – 13:30	Schn
Ort:	Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6	
Kursbeitrag:	€ 185,--	
Kursleitung:	Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge English Preparation Centre www.learningevents.at	

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

311 VORBEREITUNGSKURS AUF DAS CAMBRIDGE ENGLISH FIRST CERTIFICATE (FCE-B2)**Die perfekte Vorbereitung auf die Englisch Matura!**

Nach diesem Kurs kannst Du das „Cambridge English First“ beim Cambridge Institute ablegen. Dieses wird von tausenden Universitäten, Colleges und Arbeitgebern als upper-intermediate Sprachnachweis anerkannt. Termine für die Prüfung nach Vereinbarung. **Prüfungsgebühren sind extra zu bezahlen, jedoch zu einem ermäßigten Preis.**

Kurstag:	Dienstag ab 15.09.	15x
Zeit:	17:00 – 18:30	Schn
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 745,--	
Kursleitung:	Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge English Preparation Centre www.learningevents.at	

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

**KURSEINZAHLUNG AM GEMEINDEAMT MÖGLICH,
AB 1.1.2020 NUR MEHR MIT BANKOMAT!**

312 SPIEL, BASTEL UND ERLEBNISSTUNDE FÜR KINDERGARTENKINDER

3-5 Jahre

Zu keiner Zeit waren Kinder so vielen Stressfaktoren ausgesetzt wie heute. Durch permanente Reizüberflutung, ein Leben in einer virtuellen Welt, ein voller Terminkalender mit Freizeitstress schon im Kindergartenalter sowie erhöhter Leistungsdruck durch ein immer schneller werdendes Leben. Die Folgen sind oft Konzentrations- und Lernprobleme, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, aber auch innere Unruhe, Schlafstörungen und vieles mehr.

Kursinhalt:

- Kennenlernen von aktiven Entspannungsspielen
- Klangschalen-Erlebnis, Experimente mit Klangschalen
- Kinderyoga (Hund, Katze, Löwe, Bär, Baum...)
- Atemtechniken, Fantasiereisen
- Musik und tanzen

In meinen Kurs lernen Kinder spielerisch achtsam mit sich selbst und ihrem Gegenüber umzugehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche

Kurstag:	Dienstag ab 22.09	10x
Zeit:	14:00 – 15:00	Schn
Ort:	Lefnärgasse 1a	
Kursbeitrag:	€ 100,--	
Kursleitung:	Nicole Bognar Dipl. Wohlfühl- u. Kinderentspannungstrainerin Special Times of Life	

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

313 SPIEL, BASTEL UND ERLEBNISSTUNDE FÜR VOLKSSCHULKINDER

6-10 Jahre

Zu keiner Zeit waren Kinder so vielen Stressfaktoren ausgesetzt wie heute. Durch permanente Reizüberflutung, ein Leben in einer virtuellen Welt, ein voller Terminkalender mit Freizeitstress schon im Kindergartenalter sowie erhöhter Leistungsdruck durch ein immer schneller werdendes Leben. Die Folgen sind oft Konzentrations- und Lernprobleme, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen aber auch innere Unruhe, Schlafstörungen und vieles mehr.

Kursinhalt:

- Kennenlernen von aktiven Entspannungsspielen
- Klangschalen-Erlebnis, Experimente mit Klangschalen
- Kinderyoga (Hund, Katze, Löwe, Bär, Baum...)
- Atemtechniken, Fantasiereisen
- Achtsamkeitsübungen

In meinen Kurs lernen Kinder spielerisch achtsam mit sich selbst und ihrem Gegenüber umzugehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche

Kurstag:	Mittwoch ab 23.09.	10x
Zeit:	14:00 – 15:00	Schn
Ort:	Vereinstreff, Lefnärgasse 1a	
Kursbeitrag:	€ 100,--	
Kursleitung:	Nicole Bognar Dipl. Wohlfühl- u. Kinderentspannungstrainerin Special Times of Life	

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

EINZAHLUNG:

Der Kursbeitrag ist 3 Tage VOR Kursbeginn bzw. **spätestens nach der Schnupperstunde innerhalb einer Woche** zu überweisen.

NEU!**314 FASZIEN TRAINING FÜR JUGENDLICHE**

13 – 19 Jahre!

In diesem Training machen wir **schwungvolle, federnde und deh nende Bewegungen**, um die Verspannungen deines Schulalltags und auch Stress abzubauen. Du lernst den richtigen Umgang mit der **Faszienrolle** und spürst am Ende jeder Stunde wohltuende Entspannung. Nach einigen Trainingsstunden findest du deine Übungen, die du im Bedarfsfall selbständig zu Hause anwenden kannst.

Mit Freunden macht das Training mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Handtuch, Faszienrolle(Blackroll), Blackroll-Ball oder Tennisball, Trinkflasche

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **10x**
Zeit: 15:30 – 16:30
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 125,--
Kursleitung: Gertrude Kaindl, Fascial Fitness Trainerin

Schnupperstunde nur am 15.09.2020/17:15-17:45 möglich!

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Gilt nur für diesen Kurs: Bei Online-Training auf Grund von Covid19 sind € 5,-, zusätzlich **pro Person beim Kursleiter** zu bezahlen!

NEU!**315 ABENTEUER FILM FÜR KINDER!**

Mit einem Profi drehen Kinder ihren ganz eigenen Kurzfilm! Von der ersten Idee bis hin zum fertigen Produkt fungieren die Kinder als Ideenschöpfer, Schauspieler, Kamerafrau/ -mann, Produktionsdesigner, Kostümbildner etc.. Abgerundet wird das Projekt mit einer **Premierenfeier**, bei der Familie und Freunde dazu eingeladen sind mit dem jungen Künstler ein Publikumsgespräch zu führen. **Der fertige Film ist auf einem Youtube Kanal** für alle die es nicht zur Premiere schaffen zu sehen. Der Kurs ist aufbauend! **Der Kursbeitrag beinhaltet die Teilnahme am Kurs inkl. Materialkosten und die Erstellung eines Drehbuches sowie Schnitt und Tonschnitt durch einen Profi.**

Philip Aleksiev ist Autor und Regisseur für Film und Theater. Seit 2012 bringt er regelmäßig Kindertheaterstücke auf die Bühne. In der Zwischenzeit hat er mehr als 20 Stücke geschrieben und inszeniert, unter anderem am Dschungel Wien. Auftritte auch im österreichischen Parlament. Auszeichnungen: Bank Austria Sozialpreis 2018, ISFFH 2013 als Autor für Onatah (Kurzspielfilm)

Kurstag: Freitag ab 02.10. **10x**
Zeit: 13:00 – 17:00
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 200,-
Kursleitung: Philip Aleksiev
 Autor und Regisseur

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

Schnupperstunde (Schn)

Eine **Schnupperstunde** kann nur in der ersten Stunde konsumiert werden, aber nur wenn sie im Programmheft ausdrücklich vorgesehen ist, gekennzeichnet durch **Schn**.

Auch für eine Schnupperstunde muss man sich anmelden! An der nächstfolgenden Kurseinheit darf nur dann teilgenommen werden, wenn der Kursbeitrag vollständig und **nachweislich** bezahlt wurde.



316 ABENTEUER FILM FÜR TEENAGER!

Mit einem Profi drehen Jugendliche ihren ganz eigenen Kurzspielfilm! Von der ersten Idee bis hin zum fertigen Produkt fungieren die Teenager als Ideenschöpfer, Schauspieler, Kamerafrau/ -mann, Produktionsdesigner, Kostümbildner etc. Abgerundet wird das Projekt mit einer Premierenfeier, bei der Familie und Freunde dazu eingeladen sind mit dem jungen Künstler ein Publikumsgespräch zu führen. **Der fertige Film ist auf einem Youtube Kanal** für alle die es nicht zur Premiere schaffen zu sehen. Der Kurs ist aufbauend. **Der Kursbeitrag beinhaltet die Teilnahme am Kurs inkl. Materialkosten und die Erstellung eines Drehbuches sowie Schnitt und Tonschnitt durch einen Profi.**

Philip Aleksiev ist Autor und Regisseur für Film und Theater. 2017 feierte der Jugendspielfilm Taaoras Lied seine Premiere im Wiener Gartenbaukino, der unter Philip Aleksievs Regie und der Mitwirkung von Jugendlichen entstand. Seit 2012 bringt Philip Aleksiev regelmäßig Kindertheaterstücke auf die Bühne. In der Zwischenzeit hat er mehr als 20 Stücke geschrieben und inszeniert, unter anderem am Dschungel Wien. Auftritte auch im österreichischen Parlament. Auszeichnungen: Bank Austria Sozialpreis 2018, ISFFH 2013 als Autor für Onatah (Kurzspielfilm)

Kurstag: Samstag ab 03.10. **10x**
Zeit: 13:00 – 17:00
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 200,--
Kursleitung: Philip Aleksiev
 Autor und Regisseur

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

Kurse in Zusammenarbeit mit dem HILFSWERK NÖ BETRIEBS GmbH



**Anmeldungen und Einzahlungen zu diesen Kursen
nur beim Hilfswerk NÖ**

Tel. 0676 / 87 87 31211

E-Mail: elisabeth.mayer@noe.hilfswerk.at

HUKI-TUKI-TURNEN

Kinder haben einen großen, natürlichen Bewegungsdrang, der in unserer Gesellschaft oft zu wenig Platz hat. Beim gemeinsamen Turnen, bei 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/Vater und Kind sowie der Teilnehmer untereinander positiv beeinflusst werden. Omas, Opas, Tanten und Onkel sind herzlichst eingeladen.

Für 1 ½ - 3 jährige KINDER MIT ELTERN

Kursbeginn: Dienstag 22. Sept. 2020 **15x**
Zeit: 15:00 – 16:00
Kursort: Turnsaal d. Volksschule Gablitz
Kursbeitrag: € 120,-- (Geschwister: € 75,--)
Teilnehmer: Mind. 12 Kinder, max. 18 Kinder
Kursleiterin: Bianca Dusvald

Für 3 - 6 jährige KINDER MIT ELTERN

Kursbeginn: Donnerstag 24. Sept. **15x**
Zeit: 14:30 – 15:30
Kursort: Turnsaal d. Volksschule Gablitz
Kursbeitrag: € 120,-- (Geschwister € 75,--)
Teilnehmer: Mind. 12 Kinder, max. 18 Kinder
Kursleiterin: Anna Bock

Die aktuellen **Richtlinien** der Bundesregierung auf Grund von **Covid-19** sind strikt **einzuhalten**. Die Kurse können **NICHT online** abgehalten werden.

401 ASHTANGA YOGA

Ashtanga Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, bei der durch spezielle Atemtechnik und durch dynamische Übungen rasch körperliche Fitness und Ausdauer aufgebaut werden.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger und Jugendliche geeignet!

Mitzubringen ist bequeme Kleidung, eine Yogamatte und Freude.

Kurstag :	Mittwoch ab 23.09	16x
Zeit:	19:00 – 20:30	<u>Schn</u>
Ort:	Vereinstreff, Lefnärgasse 1a	
Kursbeitrag:	€ 180,-- Erwachsene € 90,-- Jugendliche bis 18 Jahre	
Kursleitung:	Antonia Schuster BSc	

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

402 YOGA FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Yoga im täglichen Leben

„Klassisches“ YOGA-PROGRAMM nach einem Jahrtausend altem System in der aktuellen Überlieferung „YOGA im täglichen Leben“. KEINE ANFÄNGER

ABLAUF: Entspannung, Asanas (Körperübung), Pranayamas (Atemübung), Dharan (Konzentrationsübung).

ZIELE: Physische Gesundheit, Geistige Gesundheit, Soziale Gesundheit, Spirituelle Gesundheit, Selbstverwirklichung.

Kurstag :	Mittwoch ab 23.09.	16x
Zeit:	18:30 – 20:00	<u>Schn</u>
Ort:	Gewerbehof, 1. Stock, Linzer Str. 89-91	
Kursbeitrag	€ 225,--	
Kursleitung:	Alexander Schilling	

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

403 HATHA YOGA = Atemyoga

Dieser Kurs ist für leicht Fortgeschrittene jeden Alters, kein Anfängerkurs! Authentischer Unterricht nach Sri Sivananda und Sri Vishnudevananda für leicht Fortgeschrittene jeden Alters. Es wird Atemübungen geben, Asanas und Entspannung durch Autosuggestion. **Gebraucht wird** eine Yogamatte, ein fester Sitzpolster und eine leichte Decke.

Bitte 3 Std. davor die letzte Mahlzeit, trinken erlaubt.

Kurstag:	Montag ab 21.09	8x
Zeit:	18:30 – 20:00	<u>Schn</u>
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b	
Kursbeitrag:	€ 110,--	
Kursleitung:	Ingrid Jelinek	

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

ACHTUNG KURSANMELDUNG!

Bitte melden Sie sich zu jedem Kurs an! Bei Herrn Uhler unter der Tel.: 02231 63466-141, Fax DW: 139, oder per Email: uhler@gablitz.gv.at. **Dies gilt auch, wenn Sie eine Schnupperstunde besuchen möchten!** Kursteilnehmer ohne Anmeldung können bei einem ausgebuchten Kurs nicht berücksichtigt werden.

Bei Einzelveranstaltungen wie: Workshops, Seminare und Vorträge **bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn anmelden,** da bei nicht ausreichender Teilnehmer/-innenzahl Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden.

404 LACHYOGA

Für Gesundheit und mehr Lebensfreude: Glückshormone freisetzen und effektiv Stress abbauen. In diesem Kurs lernt jede Frau, jeder Mann, wie man durch aktive Atem- und Lachübungen Gesundheit und Lebensenergie steigern kann. Gezielte Entspannungsübungen helfen den Anforderungen des Lebens mit friedlichem Lachen zu begegnen. **Ab 18 Jahren.**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke. Dieser Kurs ist **nicht zu empfehlen** bei Herzerkrankungen, Bandscheibenvorfall, Epilepsie, weniger als 3 Monate nach einer OP, Schwangerschaft, starke psychische Störungen.

Kurstag: Freitag ab 02.10. **16x**
Zeit: 18:30 – 19:30 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 12,--
Kursleitung: Thomas Topolanek, zertifizierter Lachyoga-Trainer nach Dr. Kataria (Gründer)

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

NEU!

405 SIVANANDA & YIN YOGA

Sanftes Yoga, Entspannung und Meditation

Geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Yoga bringt tiefe Freude, Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Leben. Auf harmonische und gesunde Weise erlangen Sie innere Stärke, Ruhe und Gelassenheit, positives Denken und Ausgeglichenheit. Yoga hilft, ihre Energie ins Fließen und Ihren Geist zur Ruhe zu bringen und unterstützt Sie so in allen Bereichen Ihres Lebens. Meine Yogapraxis ist sanft und meditativ und für alle Altersgruppen geeignet. Während meiner langjährigen Yogapraxis in Indien und Österreich habe ich mich dem traditionellen und ganzheitlichen Yoga verschrieben und mich auch auf „Yoga 50 plus“ spezialisiert.

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke und bequeme Kleidung

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **12x**
Zeit: 11:45 – 13:15 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 135,--
Kursleitung: Monika Demartin
 zertifizierte Yogalehrerin
 www.yogademartin

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

Elektro Maier



Elektro Maier

Elektroinstallationen GmbH

Hauptstraße 25a

3003 Gablitz

Tel.: 02231/63 887

Mobil: 0664/25 13 419

eMail: office@maier-elektro.at

406 FASZIENYOGA**Für Beginner und Fortgeschrittene!**

Frauen, Männer, auch 60+ sind herzlich willkommen!

Dieser Yogakurs ist auf den neuesten Erkenntnissen der Faszienforschung aufgebaut. Körperübungen (Asanas) werden fließend ausgeführt und mit **dehnenden, federnden und schwingenden Bewegungen** ergänzt, so dass **ganze Faszienketten** deines Körpers trainiert werden. Dieses Training ist vorbeugend und auch schon bei bestehenden körperlichen Beschwerden wie Rücken/Muskelbeschwerden geeignet. Du lernst den richtigen Umgang mit der **Faszienrolle** und fühlst dich nach diesem Training **wieder entspannt und locker!** Durch **Atemübungen und Tiefenentspannung** findest du deine innere Ruhe und dein Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Faszienrolle, Blackrollball oder Tennisball

Kurstag: **Dienstag** ab 22.09. **13x**
Zeit: 09:30 – 11:00
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Kursbeitrag: € 175,-
Kursleitung: **Gertrude Kaindl, Dipl. Fas. Yoga Trainerin**

Schnupperstunde nur am 15.09.2020/18:30-18:50 möglich!

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Gilt nur für diesen Kurs: Bei Online-Training auf Grund von Covid19 sind € 5,-, zusätzlich **pro Person beim Kursleiter** zu bezahlen!

501 ORIENTALISCHER GESUNDHEITSTANZ**Für Frauen jeden Alters**

Wer Lust hat in der entspannten Atmosphäre einer humorvollen Frauengruppe gesund in Bewegung zu kommen, ist bei uns genau richtig! Zu den beschwingten Klängen orientalischer Musik fällt das Training der Rücken- und Bauchmuskulatur gleich viel leichter! Gemeinsam Energie und Lebensfreude tanken – ist das Motto dieses Kurses!!!!

Auch für Anfängerinnen geeignet!

Kurstag: **Mittwoch** ab 07.10. **12x**
Zeit: 18:45 - 19:45 **Schn**
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Kursbeitrag: € 138,--
Kursleitung: **Dipl.Päd. ITP Tanzpäd., MA Ute Albert**

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

502 FOLKLORETÄNZE aus aller Welt

Internationale Kreistänze (z. B. aus Griechenland, Frankreich usw.), werden mit viel Spaß und Freude getanzt. Rhythmus, Schrittfolgen und Melodien verschiedener Völker und Traditionen werden uns bewegen, berühren, beleben, fördern unsere Koordination und trainieren unser Gedächtnis. Vorkenntnisse und Partner/-in nicht erforderlich.

Kurstag: **Dienstag** ab 22.09. **14-tägig** **10x**
Zeit: 19:15 - 20:30 **Schn**
Ort: **Vereinstreff, Lefnärgasse 1a**
Kursbeitrag: € 98,--
Kursleitung: **Renate und Peter Mostbauer**

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

503 ZUMBA FITNESS

Dieses schweißtreibende Workout ist eine perfekte Mischung aus Fitness und Tanz. Elemente aus dem Fitness-, Kardio-, und Muskelaufbautraining werden zu lateinamerikanischen Musik kombiniert. Dieses kalorienverbrennende Intervalltraining garantiert gute Laune und Spaß zu den Rhythmen von Merengue, Salsa, Bachata oder Cumbia.

Kurstag: Montag ab 21.09. **15x**
Zeit: 18:00 - 18:50 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 85,--
Kursleitung: Dipl. Julia Widhalm
 Dipl. Zumba- und Aerobictrainerin

Kombiangebot: Kurs 503 und 504 zusammen nur: € 150,--!

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

504 BODYWORK

Nach einem Warmup folgen effektive Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, speziell für Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Handgeräte wie Hanteln, Smoveys, Rubberbands oder Steps bieten viel Abwechslung.

Kurstag: Montag ab 21.09. **15x**
Zeit: 19:00 - 19:50 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 85,--
Kursleitung: Dipl. Päd. Julia Widhalm

Kombiangebot: Kurs 503 und 504 zusammen nur: € 150,--!

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

NEU!

505 Superset Bodytoning Ganzkörpertraining
Effektives und gezieltes Workout für den gesamten Körper
Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren!

Alle Muskelgruppen werden gekräftigt, somit werden Dysbalancen vorgebeugt und zusätzlich die Fettverbrennung ordentlich angeregt. Neben den Übungen mit eigenem Körpergewicht, verwenden wir außerdem 2 Flaschen als Gewichte, die uns beim Muskelaufbau helfen. Mit cooler Musik und viel Motivation bringen wir unseren Körper in Topform! Ein abwechslungsreiches Training bei dem nichts zu kurz kommt. Durch individuelle Anpassung an das eigene Leistungsniveau, **sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet!**

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Trinkflasche, 2 mit Wasser gefüllte Plastikflaschen als Gewichte (je 0,5l, 1,0l oder 1,5l)

Kurstag: Freitag ab 25.09. **13x**
Zeit: 18:00 – 19:00 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 145,--
Kursleitung: Nicole Bortel
 Dipl. Fitnessinstructorin

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN GESCHICKT!! Überweisung bzw. Bezahlung der Kursbeiträge siehe allgemeine Teilnahmebedingungen S. 40!

NEU!**506 HIIT-Hochintensives Intervall Zirkel Training****Der perfekte und abwechslungsreiche Power-Mix aus Cardio- und Kraftübungen für maximale Fettverbrennung und Muskelaufbau!****Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren!**

Hier werden wie arbeiten sowohl mit funktionellen Körpergewichtsübungen, als auch mit verschiedenem Equipment, das an unterschiedlichen Stationen im Raum verteilt ist, an unserer Fitness. Von Theraband, Hantel, bis Gewichtsball, das **Material stelle ich euch zur Verfügung**-den Rest erledigt ihr! Durch individuelle Anpassung an das eigene Leistungsniveau, sowohl für Anfänger als auch für **Fortgeschrittene bestens geeignet!**

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Trinkflasche

Kurstag: Freitag ab 25.09. **13x**
Zeit: 19:20 – 20:20 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 145,--
Kursleitung: Nicole Bortel
 Dipl. Fitnessinstruktorin

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!**NEU!****507 HIIT – Hochintensives Intervall Training****Kurz, Knackig & effektiv für maximale Fettverbrennung und straffe Muskeln für den ganzen Körper!**

In kurzer Zeit den ganzen Körper auf Hochtouren bringen & aktivieren. Durch einen Mix aus Kraft & Ausdauer jeden Muskel spüren und endlich Treppen steigen ohne aus der Puste zu kommen.

Mitzubringen: Motivation, etwas Kondition, Trinkflasche, Handtuch, eine Matte, Sportbekleidung

Kurstag: Montag ab 21.09. **13x**
Zeit: 19:00 – 20:00 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 189,--
Kursleitung: Paula Aleksiev
 Dipl. Functional Gesundheits- und Personaltrainerin

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!**NEU!****508 HIIT – Hochintensives Intervall Training****Kurz, Knackig & effektiv für maximale Fettverbrennung und straffe Muskeln für den ganzen Körper!**

In kurzer Zeit den ganzen Körper auf Hochtouren bringen & aktivieren. Durch einen Mix aus Kraft & Ausdauer jeden Muskel spüren und endlich Treppen steigen ohne aus der Puste zu kommen.

Mitzubringen: Motivation, etwas Kondition, Trinkflasche, Handtuch, eine Matte, Sportbekleidung

Kurstag: Mittwoch ab 23.09. **13x**
Zeit: 20:00 – 21:00 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 189,--
Kursleitung: Paula Aleksiev
 Dipl. Functional Gesundheits- und Personaltrainerin

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

509 CAPOEIRA FÜR ERWACHSENE

Capoeira ist eine tolle Kampfsportart mit Tanz- und Musikelementen, die ihre kulturellen Wurzeln in Brasilien hat. Mit viel **Musik, Spaß und Lebensfreude** werden Sie in Selbstverteidigung, Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit unterrichtet. Selbstbewusstsein, wie auch Respekt anderen Menschen gegenüber sowie kulturelles Bewusstsein sind auch wichtige Teile dieses Kurses.

Kurstag : Dienstag ab 22.09. **16x**
Zeit: 17:00 – 18:00 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 156,--
Kursleitung: Adilson Ferreira Dos Santos
(Instructor China)

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

510 NINJUTSU GEHEIME KAMPFKUNST NINJA Kinder ab 9 Jahren

Eine der ältesten Kampfkünste Japans. Die Ninja entwickelten zur Verteidigung Kampftechniken zugleich waffenlos als auch mit Waffen wie Stock, Schwert, etc. Ninjutsu ist kein Wettkampf und kann von **Kinder und Erwachsenen** ausgeübt werden.

Kurstag: Mittwoch ab 23.09. **17x**
Zeit: 16:45 - 17:45 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 88,--
Kursleitung: Mag. Karl Schwingenschlögl

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

511 JUDO FÜR KINDER UND ERWACHSENE Kinder ab 5 Jahren

Judo als Wettkampfsport und als Selbstverteidigung **für Kinder und Erwachsene**. Graduierungsprüfungen und Anschluss an ÖJV oder SHOBUKAI möglich.

Kurstag: Donnerstag ab 24.09. **18x**
Zeit: 15:30 - 16:30 **Schn**
Ort: Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6
Kursbeitrag: € 88,--
Kursleitung: Mag. Karl Schwingenschlögl

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

Die Einschreibung zu den Kursen

Persönlich: am Gemeindeamt Gablitz
während der Amtsstunden
Mo-Do 8 - 12/13 – 16, Fr 8 – 12 Uhr

Telefonisch: 02231-63466-141

Per Telefax an: 02231-63466-139

Per E-MAIL an: uhlir@gablitz.gv.at

Per Post an: GAB, Linzer Str. 99, 3003 Gablitz



Ab 07. September beginnt das neue Semester!

Jiu Jitsu, Goshindo, und Brazilian Jiu Jitsu (BJJ)
sowie **KRV Maga/Selbstverteidigung (auch Damen)**
im Verein JYG-Gablitz

Für Kinder, Jugendliche u. Erwachsene

Jeden Montag in der Glashalle Gablitz, Linzer Straße 89

Jeden Donnerstag im Turnsaal der Volksschule Gablitz

Einstieg jederzeit möglich!

Sport, Kampfkunst und Selbstverteidigung für Erwachsene und Kinder. Wir trainieren ohne Waffen, durch geschickte Griffe und auch Techniken Angreifer abzuwehren. Die Fallschule ist wichtig 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 anerkannte Prüfungen werden in allen Disziplinen abgenommen, ebenso ist zusätzlich die Teilnahme an diversen Sondertrainings, Lehrgängen, Sommercamps und Wettkämpfen möglich.

Montag-Training Glashalle Gablitz:

15:30 bis 16:30 > **Little Dragon:** Jiu Jitsu Kinder ab **4 Jahren**.

16:45 bis 18:00 > **für Kinder ab 6 J.:** Anf./Fortgeschr. (Jiu Jitsu)

18:15 bis 19:15 > **Selbstverteid.:** Schlag-u. Kicktr./Befreiungst.

19:30 bis 20:45 > **Jugendliche und Erwachsene** (Jiu Jitsu)

Neu: Dienstag-Training in der Glashalle Gablitz:

Kata- und Schwerpunktraining f. Jugend ab 12 J.: nach Abspr.

Donnerstag-Training Turnsaal Gablitz: (nur an Schultagen)

16:45 bis 18:15 > für Kinder ab 6. J. Anf. B. Fortgeschr. (Jiu Jitsu)

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

SEMESTERBEITRAG: € 135,- für 1 Training/Woche oder
€ 220,- für 2 Tage/Woche, (**inklusive** Verbandsbeitrag u.
zuzüglich Prüfungsgebühren).

Little Dragon-Spielstunde: **€ 125,-**

Selbstverteidigung: € 105,-

Nähere INFOS und ANMELDUNGEN b. Sensei Gerhard IVAN,

Tel: 0664/4328687, info@jiu-gablitz.at

UNSERE BANKVERBINDUNG:

ERSTE BANK: IBAN AT85 2011 1310 0270 0097

Bitte immer **den Kursteilnehmer/-in UND welcher Kurs besucht wird**, bei der Überweisung anführen!

DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN GESCHICKT!

Verspäteter Kurseintritt, Nichtteilnahme und Kursabbruch

geben keinen Anspruch auf eine Reduktion des Kursbeitrages. Eine Rückzahlung des Kursbeitrages erfolgt nur dann, wenn der Kurs von der Gemeinde Gablitz abgesagt wird.

601 L I M A – Trainingsgruppe 55+

Lebensqualität im Alter, Gedächtnis- und Bewegungstraining: wissenschaftlich fundiert, alltagsorientiert, praktisch erprobt, um Selbstständigkeit und Freude am Leben zu erhalten und zu steigern. Schneller denken, besser konzentrieren, beweglich bleiben!

Kurstag: Dienstag ab 29.09. **10x**
Zeit: 09:15 – 10:45
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 90,--
Kursleitung: Dipl. Päd. Christine Limberger

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!

602 L I M A – Trainingsgruppe 55+

Lebensqualität im Alter, Gedächtnis- und Bewegungstraining: wissenschaftlich fundiert, alltagsorientiert, praktisch erprobt, um Selbstständigkeit und Freude am Leben zu erhalten und zu steigern. Schneller denken, besser konzentrieren, beweglich bleiben!

Kurstag: Donnerstag ab 01.10. **10x**
Zeit: 09:30 – 11:00
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 90,--
Kursleitung: Dipl. Päd. Christine Limberger

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

603 INFORMATIONS- UND SCHNUPPERABEND:

1.Faszientraining für Jugendliche, 2.Pilates, 3.Faszientraining und Faszien Yoga 4.Muskel trifft Faszie

Nutzen Sie die Möglichkeit, die Trainerin persönlich kennen zu lernen. Hier können Sie sich über das Training informieren und einfache Basisübungen auch gleich ausprobieren. Sie erhalten auch Informationen bezüglich der Faszienrolle und des Blackrollballs.

Bitte mitbringen: Matte und lockere Kleidung und Theraband für Kurs 3. Wenn Sie bereits eine Faszienrolle besitzen, bitte diese für Kurs 1,3 und 4 mitbringen.

TEILNAHME NUR BEI VORHERIGER ANMELDUNG MÖGLICH!

Tag: Dienstag am 15.09. **1x**
 1. Faszientraining für Jugendliche 17:15 – 17:45
 2. Pilatetraining: 18:00 – 18:20
 3. Faszientraining und Faszienyoga: 18:30 – 18:50
 4. Muskel trifft Faszie: 19:00 – 19:20

Bitte Theraband (rot/leicht) mitnehmen

Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Beitrag: € 0,-- !
Kursleitung: Gertrude Kaindl, Fascial Fitness Trainerin

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

ACHTUNG: BITTE JEDES SEMESTER ANMELDEN!

Aus organisatorischen Gründen muss man sich bitte **auch** bei Kursen, die **weiter bzw. fortlaufend** besucht werden wie z.B. Musik, Pilates, Sprachen, Yoga..., **jedes Semester** neu anmelden. Wir bitten um Verständnis!

604 PILATES**Für Beginner (A) und Fortgeschrittene (B)****Klassische Pilatesübungen nach Joseph H. Pilates**

Fließende Bewegungsabläufe stehen im Mittelpunkt dieses Pilates Trainings. Spezielle Aufwärmübungen verstärken und intensivieren die nachfolgenden Pilatesübungen, der Energiefluss im Körper wird gesteigert. Dadurch spürst du rascher deinen 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 Pilatesübungen.

Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Socken, Trinkflasche, **Pilates-Ball Kurs A und B** und **Theraband Kurs B** ab der 2. Stunde.

Kurs A: **Dienstag** ab 22.09. **13x**

Zeit: 16:45 – 18:00

Pilatesball (Anf. u. leicht Fortgeschr.)

Kurs B: **Dienstag** ab 22.09. **13x**

Zeit: 18:00 – 19:15

Pilatesball und Theraband (Fortgeschr.)

Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**

Kursbeitrag: € 125,--/pro Kurs

Für Kurs 604 und 606 nur € 240,--!

Kursleitung: **Gertrude Kaindl, Dipl. Pilatetrainerin**

Schnupperstunde nur am 15.09.2020/18:00-18:20 möglich!

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Gilt nur für diesen Kurs: Bei Online-Training auf Grund von Covid19 sind € 5,-, zusätzlich **pro Person beim Kursleiter** zu bezahlen!

605 PILATES AM VORMITTAG**Klassische Pilatesübungen nach Joseph H. Pilates**

Fließende Bewegungsabläufe stehen im Mittelpunkt dieses Pilates Trainings. Spezielle Aufwärmübungen verstärken und intensivieren die nachfolgenden Pilatesübungen, der Energiefluss im Körper wird gesteigert. Dadurch spürst Du rascher Deinen Erfolg. 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 Pilatesübungen. Durch Atemübungen bringst Du Deine Lebensenergie in Fluss und Entspannungstechniken helfen Dir, Stress abzubauen und Dein persönliches Wohlbefinden zu steigern.

Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Socken, **Pilates-Ball und Theraband**

Kurs : **Mittwoch** ab 23.09. **13x**

Zeit: 10:00 – 11:15

Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**

Kursbeitrag: € 125,--/pro Kurs

Kursleitung: **Gertrude Kaindl, Dipl. Pilatetrainerin**

Schnupperstunde nur am 15.09.2020/18:00-18:20 möglich!

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Gilt nur für diesen Kurs: Bei Online-Training auf Grund von Covid19 sind € 5,-, zusätzlich **pro Person beim Kursleiter** zu bezahlen!

ORTSTAXI

0664 9804111

Betriebszeiten:

MO, MI, FR 08:00 – 13:00

606 FASZIEN TRAINING**Für einen gesunden Rücken und Körper!**

Faszien umhüllen unseren ganzen Körper und haben einen großen Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Bewegung, unsere Haltung, unser Schmerzempfinden. Wir trainieren nach den **4 Trainingsprinzipien des Faszientrainings: federn - dehnen - beleben - verfeinern**. Dieses Training ist vorbeugend und auch schon bei bestehenden Körperbeschwerden wie Rücken/Muskelbeschwerden geeignet. Du lernst den richtigen Umgang mit der Faszienrolle und erlebst am Ende jeder Stunde körperliche Entspannung. Ein Ganzkörpertraining, das auch im Profi-Sport als Ergänzung zu Kraft - Ausdauer - Koordination erfolgreich eingesetzt wird. Stärke und kräftige auch du deine Faszien - beginne jetzt mit deinem Training!

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

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **13x**
Zeit: 19:15 – 20:15
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 140,--

Für Kurs 604 und 606 nur € 240,--!

Kursleitung: Gertrude Kaindl, Fascial Fitness Trainerin

Schnupperstunde nur am 15.09.2020/18:30-18:50 möglich!

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Gilt nur für diesen Kurs: Bei Online-Training auf Grund von Covid19 sind € 5,-, zusätzlich **pro Person beim Kursleiter** zu bezahlen!

607 MUSKEL TRIFFT FASZIE**Kombination von Krafttraining und Faszientraining**

1.Trainingsteil: Du **stärkst deine Muskeln und Knochen** (Vorbeugung gegen Osteoporose) mit dem Theraband. In diesem einfachen funktionellem Krafttraining trainieren wir Maximalkraft und Kraftausdauer und stärken die gesamte Körpermuskulatur. **2.Trainingsteil:** Du bewegst und trainierst deine **Faszien** ganz gezielt, damit sie **gedehnt, gefedert, belebt und verfeinert** werden. Dieses Training ist vorbeugend und auch schon bei bestehenden Rücken/Muskelbeschwerden geeignet. Du lernst den richtigen Umgang mit der Faszienrolle und erlebst am Ende jeder Stunde körperliche Entspannung. Probiere auch du dieses neue Fitnessstraining aus - als Prävention für deine Gesundheit!

Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Handtuch, Faszienrolle (Blackroll), Blackroll-Ball oder Tennisball, Theraband rot (leicht), Trinkflasche

Kurstag: Mittwoch ab 23.09. **13x**
Zeit: 08:30 – 09:45
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 150,-
Kursleitung: Gertrude Kaindl, Fascial Fitness Trainerin

Schnupperstunde nur am 15.09.2020/19:00-19:20 möglich!

* Online Kurs bei Covid19 ja, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

Gilt nur für diesen Kurs: Bei Online-Training auf Grund von Covid19 sind € 5,-, zusätzlich **pro Person beim Kursleiter** zu bezahlen!

608 TAI CHI FÜR ANFÄNGER

Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Tai Chi im Chen Stil – **Der chinesische Weg für ein fittes und gesundes Leben.** Tai Chi ist das Prinzip von Ying und Yang. Der Chen Stil ist die älteste Tai Chi Bewegung. Es fördert Stressabbau, senkt den Blutzucker und Blutdruck. Es reduziert das Körperfett, sorgt für mehr Energie und ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining.

Kommen Sie zur Schnupperstunde am 25.09.2020!

Kurstag: Freitag ab 25.09. **10x**
Zeit: 17:15 – 18:15 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 125,--
Kursleitung: Mag. Shin – Chieh Joanne Mlynek
 Tai Chi Trainerin

Aktion: Tai Chi f. Anfänger u. Qi Gong zusammen € 225,-!!!*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!**609 TAI CHI FÜR FORTGESCHRITTENE**

Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Tai Chi im Chen Stil – **Der chinesische Weg für ein fittes und gesundes Leben.**

-Ganzkörpertraining

-Mehr Energie

-Blutdruck senken

Kommen Sie zur Schnupperstunde am 23.09.2020!

Kurstag: Mittwoch ab 23.09. **10x**
Zeit: 18:00 – 19:00 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 125,--
Kursleitung: Mag. Shin – Chieh Joanne Mlynek
 Tai Chi Trainerin

Aktion: Tai Chi f. Fortgeschrittene u. Qi Gong zusammen € 225,-!!!*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!**610 TAI CHI FÜR FORTGESCHRITTENE AM VORMITTAG**

Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Tai Chi im Chen Stil – **Der chinesische Weg für ein fittes und gesundes Leben.**

-Ganzkörpertraining

-Mehr Energie

-Blutdruck senken

Kommen Sie zur Schnupperstunde am 22.09.2020!

Kurstag: Dienstag ab 22.09. **15x**
Zeit: 08:15 – 09:15 **Schn**
Ort: Vereinstreff, Lefnärgasse 1a
Kursbeitrag: € 175,--
Kursleitung: Mag. Shin – Chieh Joanne Mlynek
 Tai Chi Trainerin

*Online Kurs bei Covid19 nein, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

**EVN-Störungsdienst bei
 Wassergebrechen
 02272/65979
 STROM-Störungsdienst
 0800/500 600**

611 TAI CHI FÜR 50+

Der chinesische Weg für ein fittes und gesundes Leben!

-Ganzkörpertraining

-Mehr Energie

-Blutdruck senken

Kommen Sie zur Schnupperstunde am 24.09.2020!

Kurstag: Donnerstag ab 24.09. **10x**
Zeit: 09:00 – 10:00 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 125,--
Kursleitung: Shin – Chieh Joanne Mlynek
 Tai Chi Trainerin

Aktion: Tai Chi für 50+ und Qi Gong zusammen € 225,-!!!

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

612 RÜCKENFIT

Wir mobilisieren Deinen ganzen Körper, stärken mit einfachen effektiven Übungen die Bauch- und Rückenmuskeln, trainieren Deine Beweglichkeit und das Gleichgewicht und verbessern dadurch Deine Haltung, Deine Körperwahrnehmung und Deine Dehnfähigkeit. Sowohl für Einsteiger und Fortgeschrittene präventiv als auch bei schon bestehenden chronischen Problemen der Wirbelsäule geeignet!

Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche, Sportbekleidung, Sportschuhe oder Barfußschuhe

Kurstag: Montag ab 21.09. **14x**
Zeit: 09:30 – 10:30 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 140,--
Kursleitung: Katharina Wustinger
 Dipl. deepWORK Instructor
 Dipl. Aerobic Trainerin

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

613 DEEPWORK™

athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig!

deepWORK™ - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Mit diesem Workout verbesserst Du Deine Kondition, Koordination sowie die Kraft und Beweglichkeit Deines ganzen Körpers. Wir trainieren barfuß oder mit Barfußschuhen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet! **Einfach ausprobieren und mitmachen!**

„Bei chronischen Handgelenks -, Knie – oder Sprunggelenksbeschwerden sprich mich bitte bei der Schnupperstunde an!“

Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, eine Trinkflasche, Sportbekleidung, ev. Barfußschuhe

Kurstag: Montag ab 21.09. **14x**
Zeit: 08:30 – 09:30 **Schn**
Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Kursbeitrag: € 140,--
Kursleitung: Katharina Wustinger
 Dipl. deepWORK Instructor
 Dipl. Aerobic Trainerin

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

614 QI GONG

Chinesische Medizin, Kampfkunst und chinesische Philosophie sind die drei wichtigsten Elemente bei Qi Gong. Sie lernen durch langsam fließende Bewegungen und mit tiefer Atmung, wie Sie Ihren Körper beruhigen und entspannen.

Kommen Sie zur Schnupperstunde am 23.09.2020!

Kurstag: **Mittwoch** ab 23.09. **10x**
Zeit: 10:30 – 11:30 **Schn**
Ort: **Vereinstreff, Lefnärgasse 1a**
Kursbeitrag: € 125,--
Kursleitung: **Mag. Shin – Chieh Joanne Mlynek**
 Tai Chi Trainerin

Aktion 2 Kurse zusammen buchen und weniger bezahlen:

Qi Gong mit Tai Chi für Anfänger zusammen € 225,-!

Qi Gong mit Tai Chi für Fortgeschrittene € 225,-!

Qi Gong mit Tai Chi 50+ € 225,-!

*Online Kurs bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!

701 WORKSHOP - FOTOBUCHGESTALTUNG

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Als selbstständige Fotobuchgestalterin zeige ich Ihnen in diesem Kurs Tippe & Tricks, um einfach und schnell ein wunderschönes kreatives CEWE Fotobuch zu erstellen.

Voraussetzung: ein eigener Laptop, bitte KEIN Tablet!

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält GRATIS CEWE Gutscheine im Wert von 40 €! Auch für Anfänger geeignet!

Tag: **Samstag** 17.10.
Zeit: 09:00 – 12:00
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Beitrag: € 51,--
Leitung: **Mag. (FH) Sandra Radlinger**

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

702 FELDENKRAIS - WORKSHOP

Becken und unterer Rücken

Ein funktional gut eingesetzter Beckenbereich ist für unsere alltäglichen Bewegungen wie z.B. für das Aufstehen, Heben und Treppensteigen von Bedeutung. Effektive Bewegungen unseres Beckens beeinflussen den unteren Rücken, die Hüftgelenke und Beine. Die Organisation des Beckens hat auch Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat sowie auf unsere Körperhaltung. Mit Hilfe **der Feldenkrais-Methode** wird Ihre Selbstwahrnehmung besser geschult und Sie spüren den Zusammenhang zwischen Becken und Wirbelsäule bzw. Beine. So können Sie ein harmonisches Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung in der Bewegung erlangen.

Bitte mitbringen: Matte, eventuell ein Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.

Kurstag: **Samstag** am 28.11.
Zeit: 10:00 – 13:00
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Kursbeitrag: € 50,-- / je **Workshop**
Kursleitung: **Mag. Susanne Kroiss MSc,**
 Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach,
 NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner

Kombiangebot: Kurs 702 und 703 zusammen nur: € 90,--!

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

703 FELDENKRAIS - WORKSHOP **Freie Schultern – Schmerzfreier Rücken**

Unsere Schultergelenke sind die Gelenke unseres Körpers, die über das größte Bewegungsausmaß verfügen. Sie sorgen für die Beweglichkeit unserer Arme. Wenn wir daran denken, in wie viele Richtungen unserer Arme und Hände täglich greifen, was sie halten, heben und bewegen, können wir uns eine Vorstellung davon machen, wie beweglich unsere Schultergelenke sind. Mit verantwortlich sind für diese Bewegungsfunktionen neben der dazugehörigen Muskulatur unsere Schulterblätter und die Schlüsselbeine die sich an fast allen Schulter- und Armbewegungen beteiligen. So ist unser Bewegungsapparat wie unser gesamter Körper als eine Einheit zu betrachten. Alles spielt irgendwie zusammen, ergänzt und unterstützt sich gegenseitig. Es entstehen ökonomische Bewegungsabläufe.

Bitte mitbringen: Matte, eventuell ein Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.

Kurstag: **Samstag** am 23.01.2021
Zeit: 10:00 – 13:00
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Kursbeitrag: € 50,-- / je **Workshop**
Kursleitung: **Mag. Susanne Kroiss MSc,**
 Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach,
 NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner

Kombiangebot: Kurs 702 und 703 zusammen nur: € 90,--!

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

704 BECKENBODENGYMNASTIK FÜR FRAUEN **KRISTON METHODE! MOTTO: GLÜCK STATT TABU!**

Mehr als Rückbildungsgymnastik und Inkontinenz-Vorbeugung!
 Diese Methode dient der Stärkung und Rehabilitation der Beckenorgane und des Beckenbodens. Folgende Symptome bzw. Probleme werden durch diese Gymnastik behoben bzw. gelindert: Harn- und Stuhlinkontinenz, Hämorrhoiden, Organsenkung, Endometriose, Zysten, PCOS, Beschwerden während der Menstruation, wie auch häufiger Harndrang, Vaginismus, Kinderwunsch, Rehabilitation nach Operationen und diese Methode ist **für Frauen in jedem Alter geeignet! Der Kurs beinhaltet neben Bewegungseinheiten auch theoretische Tipps zur behutsamen Ausführung von Alltagstätigkeiten**, wie richtiges Tragen und Heben, gesundes Toilettenverhalten und schonende Körperhaltung. Außerdem werden Fallbeispiele vorgebracht, die helfen können, die individuellen Hintergründe für die verschiedenen Symptome zu erkennen. Der Grund für Ihre Teilnahme bleibt anonym. So können Sie ohne Hemmungen an Ihrem Problem arbeiten und mit Hilfe eines **persönlichen Bewegungsplans**, der für jeden Teilnehmer individuell erstellt wird, **auch nach Kurs Ende zu Hause weiter trainieren.**

WS 1: **Sa. u. So.** 26.09. u. 27.09. **2x**
WS 2: **Sa. u. So.** 03.10. u. 04.10. **2x**
Zeit: 9:00 – 15:00
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Kursbeitrag: € 295,-- je Workshop!
Kursleitung: **Sara Haden**
 Trainerin Kriston Methode

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

EINZAHLUNG:

Der Kursbeitrag ist 3 Tage VOR Kursbeginn bzw. **spätestens nach der Schnupperstunde innerhalb einer Woche** zu überweisen.

705 WORKSHOPS – TAG DER EINKEHR

Ein Tag, um zur Ruhe zu kommen, voller Meditation und Achtsamkeit, ein zeitloser Tag ohne Hektik, Handy und Computer. An den Tagen der Einkehr verbringen wir die Stunden gemeinsam in der Stille und **Selbstwahrnehmung** mit verschiedenen angeleiteten Mediationen, Atemberuhigung, progressiver **Muskelrelaxation**, Klangschalen und einigen weiteren Techniken um uns zu entspannen. Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam ein.

Kleingruppen bis max. 10 Teilnehmer, ab 16 Jahre, auch für Meditationseinsteiger geeignet.

Bei Schönwetter genießen wir den Tag im Freien.

Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Polster, leichte Decke, Essen, Wasserflasche, bequeme Kleidung.

Im Optimalfall können Sie sich auch den Abend freihalten um den Tag noch nachspüren zu können.

WS1-Tag: Sonntag 11.10.

WS2-Tag: Sonntag 07.01.2021

Zeit: 10:00 – 16:00

Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b

Kursbeitrag: € 41,--

Kursleitung: Tanja McKennitt

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!

706 WORKSHOP - SCHREIBWERKSTATT

Zeilen im Umbruch

Und plötzlich ist alles anders. Corona brachte uns zum Stillstand, viele begannen ihre Situation schriftlich zu reflektieren und Wahrnehmungen in Tagebuchform zu Papier zu bringen. Diese Schreibwerkstatt richtet sich nun an all jene, die **einzelne Sequenzen daraus weiterentwickeln** möchten und dafür kleine Anregungen zum Warmschreiben und Dranbleiben ausprobieren wollen.

Workshop 1: Samstag 14.11.

Workshop 2: Samstag 23.01.2021

Zeit: 13:00 – 17:00

Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b

Beitrag: € 23,--

Leitung: Regina Reiter

Zertifizierte Erwachsenenbildnerin
und Autorin

* Online Kurs bei Covid19 **ja**, s. Teilnahmebedingungen Seite 39!

NEU!

707 YOGATAG

Gönnen Sie sich einen ganzen Tag um Yoga in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Von richtiger Entspannung, Pranayama-Atemübungen, Yoga Asanas, Stille-Wanderung, Waldmeditation bis hin zur Yogaphilosophie und einem gesunden gemeinsamen Brunch. Tauchen Sie ein in die wunderbare Vielfalt des Yoga, mit Zeit Ruhe und Freude

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, Wasserflasche und bequeme Kleidung.

Vegetarischer Mitbring-Brunch (nach Absprache)

Tag: Samstag 24.10.

Zeit: 09:00 – 16:00

Ort: Seminarzentrum, Linzer Straße 165b

Beitrag: € 55,--

Leitung: Monika Demartin

zertifizierte Yogalehrerin
www.yogademartin

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!

708 FASZIENTRAINING FÜR JUGENDLICHE **Stressabbau und Entspannung für Jugendliche 13-19 J.**

In diesem Workshop machen wir **schwungvolle, federnde und deh nende Bewegungen**, um die Verspannungen deines Schulalltags und auch Stress abzubauen. Du lernst den richtigen Umgang mit der **Faszienrolle** und spürst am Ende dieses Trainings wohltuende Entspannung. Danach folgt eine **Entspannungseinheit** mit diversen **Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen**. Du lernst eine Technik kennen, die dir hilft, dich auf einen stressigen Schultag (z.B. Prüfung) vorzubereiten. Mit Freunden macht der Workshop mehr Spaß!
Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Handtuch, Faszienrolle (Blackroll), Blackroll-Ball oder Tennisball, Trinkflasche

Tag: **Samstag 14.11.**
Zeit: 15:00 – 18:00
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Beitrag: € 48,--
Leitung: **Gertrude Kaindl,**
 Dipl. Fascial Fitness Trainerin

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!

709 TOOLS OF THE TRADE - SEMINAR

Dieses Seminar vermittelt das „Handwerkszeug“ von **Three In One Concepts®** und führt in die Anwendung der Fertigkeiten der ONE BRAIN® – Methode ein. Das Verhaltensbarometer®, Stressreduktionstechniken und Muskeltesten sind die wesentlichen Bestandteile. Gleichzeitig ist dieses Seminar das Basisseminar für die Ausbildungsreihe von Three In One Concepts®. **Deine Vorteile:** Bewusstseins- und Herzensbildung stärken und weiter ausbauen - Erlernen und Anwenden von Techniken, die Stress reduzieren und im Alltag jederzeit einsetzbar sind - wieder in deine Mitte kommen klare Entscheidungen treffen können, sorgenfreier leben und vieles mehr....

Es erwarten dich zwei wunderbare Tage!

Tag 1: **Samstag 07.11.**
Tag 2: **Sonntag 08.11.**
Zeit: 10:00 – 18:00 (1 Stunde Mittagspause)
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Beitrag: € 225,- (exkl. Unterlagen)
Leitung: **Gertrude Kaindl,**
 Dipl. Kinesologin
 Instructor ONE BRAIN® Methode Three In One Concepts®

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

710 TEESEMINAR **„Tees aus heimischen Kräutern, Blüten und Früchten“**

In diesem Praxisseminar erfahren Sie alles über richtiges Sammeln, Verarbeiten (z. B. das Fermentieren) und verwenden heimischer Pflanzen für wohltuende und gesunde Tees inkl. Skript vielen Kostproben und einer von Ihnen selbst gemachten Teemischung zum Mitnehmen. Lassen Sie sich von der Natur überraschen und beschenken!

Tag: **Donnerstag 05.11.**
Zeit: 18:00 – 20:00
Ort: **Seminarzentrum, Linzer Straße 165b**
Beitrag: € 28,--
Leitung: **Mag^a Brigitte Haiden**

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!**711 BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG MIT DEM NEUEN SHAMROCK MODELL****Für alle Menschen, die sich beruflich verändern wollen!**

Egal wo Sie stehen, ob im Job oder ob Sie gerade von der Elternzeit zurückkommen, wenn Sie das Gefühl kennen, nicht genau zu spüren wo es sie beruflich hinzieht und welche Arbeit für Sie wirklich sinnvoll ist, dann sind Sie in diesem 2-tägigen Workshop richtig und herzlich willkommen. Mit Hilfe des neu-entwickelten systemischen Shamrock-Modells arbeiten wir an zwei Tagen daran, Ihre vielleicht noch verdeckten Ressourcen zu erwecken, damit Sie so leben und arbeiten können, wie sie wirklich wollen und um das Leben zu führen, das sie wirklich glücklich macht – beruflich und privat. Denn wahre Begeisterung führt zum Erfolg!

Workshop 1:	Freitag	11.09. Modul 1
	Freitag	18.09. Modul 2
Workshop 2:	Samstag	12.09. Modul 1
	Samstag	19.09. Modul 2

Zeit:	14:00 – 16:00
Ort:	Seminarzentrum, Linzer Straße 165b
Beitrag:	€ 130,-- pro Workshop
Leitung:	Katharina Sigl MAS MSc MBA MA

*Online WS bei Covid19 **ja** s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!**712 FÜHRUNG 1 KULTURKICK WIEN****Highlights unserer Bundeshauptstadt!**

Kein besserer Zeitpunkt sich ohne internationale Touristenströme auf einen gemütlichen kulturellen Streifzug durch Wien zu begeben, um die Highlights unserer Bundeshauptstadt näher kennenzulernen! In einem zweistündigen Rundgang erkunden wir gemeinsam die Innenstadt und nehmen u.a. den Albertinaplatz, die Hofburg, die Spanische Hofreitschule, die Pestsäule und den Stephansdom unter die Lupe. So erschließt sich auch Ihnen als Einheimische die spannende Geschichte der berühmten Sachertorte, der Habsburger-Winterresidenz, des Schicksals der Kaiserin Elisabeth, des Denkmals vom „Türkenpoldl“-Kaiser am Graben und des Wiener Wahrzeichens, dem Steffl.

Aufgrund der aktuellen Covid19 Verordnung, bitte unbedingt MNS Maske mitnehmen und 1 m Abstand halten!

Tag:	Freitag 11.09.
Zeit:	16:15 – 18:15
Treffpunkt:	15:00 Bushaltestelle Gemeindeamt Gablitz (Abf. Bus 451 15:09, Ticket bitte selbst besorgen oder 16:15 vor der Oper gegenüber vom Hotel Sacher (Philharmonikerstraße 1))
Beitrag:	€ 17,--
Leitung:	Mag^a Katharina Tassi-Fuchshuber Staatlich geprüfte Fremdenführerin Austria Guide, Kunsthistorikerin

Bei Buchung aller 3 Führungen zahlen sie nur € 45.-!

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

EINZAHLUNG:

Der Kursbeitrag ist 3 Tage VOR Kursbeginn bzw. **spätestens nach der Schnupperstunde innerhalb einer Woche** zu überweisen.

NEU!**713 FÜHRUNG 2 KULTURKICK WIEN****Auf den Spuren Niederösterreichs in der Innenstadt!**

Verschiedene Klöster, Palais und Adelsfamilien erlauben uns mitten in Wien in die Vergangenheit Niederösterreichs einzutauchen. Ausgehend vom Schottentor lüften wir das Geheimnis um die schottischen mittelalterlichen Mönche in Wien, nehmen das Beethovenjahr zum Anlass an einer seiner am längsten bewohnten Adressen vorbeizuschauen und setzen unseren Rundgang zum Palais Niederösterreich fort. Wir nützen auch die Gelegenheit um den benachbarten Minoritenplatz zu besuchen sowie den Babenbergern mit ihrem ehemaligen Machtzentrum „am Hof“ auf die Spur zu kommen. Die Route führt uns auf versteckten Pfaden durch verträumte Innenhöfe im ersten Bezirk.

Aufgrund der aktuellen Covid19 Verordnung, bitte unbedingt MNS Maske mitnehmen und 1 m Abstand halten!

Tag: Freitag 16.10.
Zeit: 16:15 – 18:15
Treffpunkt: **15:00 Bushaltestelle Gemeindeamt** Gablitz (Abf. Bus 451 15:09, Ticket bitte selbst besorgen **oder 16:15 vor der McDonald's Filiale** am Schottentor gegenüber der Hauptuniversität
Beitrag: € 17,-
Leitung: **Mag^a Katharina Tassi-Fuchshuber** Staatlich geprüfte Fremdenführerin Austria Guide, Kunsthistorikerin

Bei Buchung aller 3 Führungen zahlen sie nur € 45.-!

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!

NEU!**714 FÜHRUNG 3 KAFFEEHAUSKULTOUR**

Kaum eine andere Stadt ist so geprägt von der Kaffeehauskultur wie Wien; die Anzahl der Cafés ist beachtlich und lag schon um 1900 bei ca. 600 Lokalen, die als erweiterte Wohnzimmer und Treffpunkte von Künstlern und Literaten galten. Bei einem Spaziergang durch die Wiener Innenstadt erkunden wir die legendären Cafés der Vergangenheit sowie der Gegenwart und decken so manche Legende um die Geschichte der bitteren Bohne und deren Sieder in Wien auf. Der Besuch eines Kaffeehauses kann im Anschluss individuell vorgenommen werden.

Aufgrund der aktuellen Covid19 Verordnung, bitte unbedingt MNS Maske mitnehmen und 1 m Abstand halten!

Tag: Samstag 07.11.
Zeit: 14:15 – 16:15
Treffpunkt: **13:00 Bushaltestelle Gemeindeamt** Gablitz (Abf. Bus 451 13:09, Ticket bitte selbst besorgen **oder 14:15 vor der Oper** gegenüber vom Hotel Sacher (Philharmonikerstraße 1)
Beitrag: € 17,-
Leitung: **Mag^a Katharina Tassi-Fuchshuber** Staatlich geprüfte Fremdenführerin Austria Guide, Kunsthistorikerin

Bei Buchung aller 3 Führungen zahlen sie nur € 45.-!

*Online WS bei Covid19 **nein**, s. Teilnahmebedingungen S. 39!



GYMNASTIK-KLUB-GABLITZ

ZVR-Zahl:041189285 gymnastikklub.gablitz@chello.at

Kursort für alle Kurse: Volksschule Gablitz

Bleiben Sie fit! Wir bieten ½ Stunde vergnügliche Bewegung mit Bällen, Wurfringen, Reifen, Keulen etc. und ½ Stunde auf der Matte mit Übungen für Venen, Beckenboden, Wirbelsäule usw. / Geschicklichkeits- und Gedächtnisübungen.

Kurstag: Dienstag	ab 22. September 2020	15x
Damen:	17:00 - 17:55 € 45,--	Schn
	im Turnsaal der Schule	
Gemischte Gruppe:	18:00 - 18:55 € 45,--	Schn
	im Turnsaal der Schule	

Kursleitung: Ulrike Schießl Tel.: 0676 7565273

Anmeldung und Bezahlung (Erlagschein) direkt im Kurs.

Kindergymnastik:

Spielerisches Erarbeiten der motorischen Grundeigenschaften und abwechslungsreiches Turnen an Geräten.

Kurstag: Dienstag	ab 22. September 2020	12x
Kinder 4-6 Jahre:	16:00-16:50 € 60,--/€ 50,--	Schn
	im Turnsaal der Schule	

Anmeldung bei Edith Leitgeb Tel.: 0664 5683301

Bezahlung (Erlagschein) direkt im Kurs.



Pfadis Gablitz

www.pfadfinder-gablitz.at
info@pfadfinder-gablitz.at

Wir ermöglichen es Kindern und Jugendlichen kleine und große Abenteuer zu erleben. Spiel, Spaß und Fantasie sind dabei von zentraler Bedeutung. Kinder und Jugendliche bekommen einen Raum, in dem sie sich außerhalb ihrer Familien entwickeln können und in einer Gruppe Verantwortung zu übernehmen lernen.

Wir treffen uns unter dem Jahr an Schultagen.

WICHTEL / WÖLFLINGE (7-10 Jahre)
 GUIDES / SPÄHER (10-13 Jahre)
 CARAVELLES / EXPLORER (13-16 Jahre)
 RANGER UND ROVER (16-21 Jahre)

Die Tage und Zeiten, an denen die Heimstunden abgehalten werden, sind noch nicht fixiert und werden auf der Homepage zeitgerecht bekanntgegeben.

Kosten: für das 1. Mitglied: € 104,00
 für das 2. Mitglied: € 54,50
 für das 3. Mitglied und alle weiteren: € 16,50
 (Verbandsbeitrag PPÖ)
 einmalige Einschreibgebühr: € 25

Wir Pfadfinder Gablitz sind für alle Kinder und Jugendlichen offen. Wir sind Teil der Pfadfinder- und Pfadfinderinnen Österreichs (ppoe.at). Mit über 50 Millionen Mitgliedern sind wir die weltweit größte Jugendbewegung.

Außerdem sind wir immer auf der Suche nach engagierten jungen Erwachsenen, die Freude an der Kinder- und Jugendarbeit haben, die helfen, die Idee der Pfadfinder weiterzutragen und auch bereit sind, Leitungsverantwortung zu übernehmen.

Gablitzer Turn Verein

Programm 9/2020 – 1/2021

**Auskunft/Anmeldung
GTV-Kurse bei:
Edith Leitgeb 0664/56 833 01**

PROGRAMM IM TURNSAAL VS GABLITZ

ZUMBA Fitness & BODYWORK



MONTAGS 18.00-18.50/19.00-19.50 Uhr mit JULIA
Genauere Infos siehe GAB Programm!

KINDERGERÄTETURNEN

für 7-11 Jährige

MONTAGS 16.30-17.45 Uhr
mit CHRISTIAN + Team

In Kleingruppen werden Übungen an Geräten (Boden, Sprung, Reck, Taue) sowie sportmotorische Grundelemente erlernt, geübt und verfeinert. Das Niveau wird individuell angepasst, aber vordergründig ist die Freude an der Bewegung.

Kursbeginn: 21.9.2020 (12x)

€ 100,-

RÜCKENFIT

MITTWOCHS 18.00-18.50 Uhr mit JULIA

Kräftigung aller Muskelpartien, die die Wirbelsäule stützen. Mobilisations- und Dehnungsübungen helfen Verspannungen zu lösen und Rückenproblemen vorzubeugen.

Kursbeginn: 23.9.2020 (15x)

€ 100,-

NEU STRONG NATION



MITTWOCHS 19.00-19.50 Uhr mit JULIA

Ein intensives und effizientes Ganzkörper Workout kombiniert mit Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining. Kickbox-Bewegungen, Squats oder Burpees bringen Abwechslung, machen Spaß und verbrennen vor allem viele Kalorien! Zähle nicht die Wiederholungen, sondern trainiere mit dem Beat der Musik!

Kursbeginn: 23.9.2020 (12x)

€ 90,-

KOMBIANGEBOT:

RÜCKENFIT UND STRONG

€ 170,-

SNOWPOWER

MITTWOCHS 19.00-20.00 Uhr mit JULIA+BERNHARD

Ein abwechslungsreiches, motivierendes Training bereitet dich auf die Schisaison vor. Kondition, Koordination, Kraft und Ausdauer werden verbessert. Ein Geräteparcour und auch „Schiabfahrten“ garantieren nicht nur Schweiß, sondern auch Spaß!

Termine: 13., 20 und 27.1.2021 (3x)

€ 30,-

einzel

€ 10,-

Gablitzer Turn Verein **Programm 9/2020 – 1/2021**

Auskunft/Anmeldung
GTV-Kurse bei:
Edith Leitgeb 0664/56 833 01
(oder 02231/64672)

PROGRAMM IM TURNSAAL VS GABLITZ

BASKETBALL für FORTGESCHRITTENE

MONTAGS 20.05-22.00 Uhr
Kursbeginn: 21.9.2020 € 30,-
Min.10 Teilnehmer

BADMINTON/ERWACHSENE

DIENSTAGS 19.00-22.00 Uhr
UND DONNERSTAGS 20.05- 22.00 Uhr
Training mit eigenem Schläger!
Kursbeginn: 22.9. und 24.9.2020 € 40,-

BADMINTON/TRAINING

Teilnehmer der BadmintonGRUPPE Gablitz
FREITAGS 17.00-19.00 Uhr mit THOMAS, HORST und
PETRA und Teilnehmer der Badmintongruppe Gablitz
Bitte mitbringen: Schläger und Bälle
Kursbeginn: 25.9.2020 € 25,-

VOLLEYBALL

ab 15 Jahre (mit Vorkenntnissen)

MITTWOCHS 20.05-22.00 Uhr
Kursbeginn: 23.9.2020 **Mind. 10 Teilnehmer!** € 30,-

PROGRAMM IM PFARRHEIM GABLITZ

FOREVER YOUNG

MITTWOCHS 10.00-11.00 Uhr mit WALDI
Diese tolle Musikgymnastik ist für den ganzen Körper,
Osteoporosevorbeugung, Schulung der Sensomotorik, Rhythmus,
Herz/Kreislaufverbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit. Bitte
Gymnastikmatte, Leintuch, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!
Kursbeginn: 16.9.2020 (15x) € 100,-
(Einzeltermin € 10,-)

FASZIENPFLEGE

MITTWOCHS 11.00-11.30 Uhr mit WALDI
Muskelpflege und/oder Übungen mit der Faszienrolle sowie
Yogadehnungsübungen zur Erhaltung der Flexibilität.
Bitte Faszienrolle, Gymnastikmatte, Leintuch, Handtuch und
Trinkflasche mitbringen!
Kursbeginn: 16.9.2020 (15x) € 60,-
(Einzeltermin € 7,-)

KOMBIANGEBOT:

Forever Young und Faszienpflege Kurs € 150,-

ANMELDUNG FÜR:

KURS NR:.....Kurstitel:.....

KURS NR:.....Kurstitel:.....

NAME.....

ADRESSE

PLZ / ORT

TELEFON / FAX

Bei Absage des Kurses soll der Beitrag rücküberwiesen werden, auf Konto Nr./Kontoinhaber/Bank/BLZ

ACHTUNG NEU AB 1.1.2020:

Am Gemeindeamt Gablitz können GAB-Kurse nur mehr mit Bankomat bezahlt werden!

ANMELDUNG FÜR:

KURS NR:.....Kurstitel:.....

KURS NR:.....Kurstitel:.....

NAME.....

ADRESSE

PLZ / ORT

TELEFON / FAX

Bei Absage des Kurses soll der Beitrag rücküberwiesen werden, auf Konto Nr./Kontoinhaber/Bank/BLZ

Informationen Kursbedingungen falls 2. Welle COVID 19

Liebe Kursteilnehmerinnen!

Liebe Kursteilnehmer!

Bei jenen Kursen mit der Bezeichnung **Covid19**

ONLINE JA sind folgende Informationen zu beachten:

Bei einer 2. Welle von Covid19 werden diese Kurse **online weitergehalten**, somit erhalten Sie alle bezahlten Einheiten.

Bei jenen Kursen mit der Bezeichnung **Covid19**

ONLINE NEIN sind folgende Informationen zu beachten:

Bei einer 2. Welle von Covid19 werden diese Kurse ausgesetzt, alle noch offenen Einheiten werden entweder nach einer Wiederöffnung des Gablitzer Bildungswerkes gehalten oder im nächsten Semester vom Kursbeitrag gutgeschrieben. Wer den Kurs nicht weiterbesucht, bekommt anteilig den Kursbeitrag zurück überwiesen.



Besuchen Sie das Gablitzer

HEIMATMUSEUM

Ferdinand Ebner Gasse 6

Eingang beim Parkplatz

Sonderausstellung

„Höbersbach: Steine, Kunst und Gastlichkeit“

Erfahren Sie Interessantes

über Bernstein aus Gablitz: von Dr. A. Lukeneder

über das alte Höbersbach:

über Steinbrüche, Künstler und Gastlichkeit

von Dr. Renate Grimmlinger

Termine: 4.7.2020 16 Uhr

12. und 19.9.2020 16 Uhr

u.n.V.

Dauerausstellungen

zur Lokalgeschichte und zu

Ferdinand Ebner, Arnulf Neuwirth,

Familie Lefnär, Otto Zeiller,

IPA-International Police Association

Führungen

für Kindergruppen und Schulklassen

nach Vereinbarung

Dr Renate Grimmlinger, MSc

office@gablitz-museum.at

[0676/7105535](tel:06767105535)

Besuchen Sie unsere Homepage

www.gablitz-museum.at

mit vielen Recherchen



und das

FEUERWEHRMUSEUM

Feuerwehrgeschichte mit

Interessanten Exponaten

im Feuerwehrhaus Hauptstr. 31

integriert

Führung mit Hausbesichtigung:

dzt. geschlossen, im Umbau

Auskunft bei OLM Peter Kraushofer, Tel.: 0664/313 76 22

Erleben Sie die Gablitzer Geschichte und besichtigen Sie die vielfältigen Original-Exponate.

Anmeldung:

WICHTIG: Jedes Semester anmelden, auch wenn man einen Kurs schon länger besucht! Jene Kursteilnehmer die sich anmelden werden bevorzugt. Eine Überweisung ohne Anmeldung sichert keinen Kursplatz!

Die **Anmeldungen für Kurse** können nur während des im Programmheft angegebenen Zeitraumes erfolgen. **Bei Einzelveranstaltungen, wie Vorträge, Seminare oder Workshops bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn**, da bei nicht ausreichender Teilnehmer/-innenzahl die Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.

Einschreibung zu den Kursen

Persönlich: Am Gemeindeamt Gablitz
während der Amtsstunden
Mo-Fr 8 – 12, Mo, Di, Do: 13-16

Telefonisch: 02231-63466-141

Per Telefax: 02231-63466-139

Per E-MAIL : uhlr@gablitz.gv.at

Per Post an: GAB, Linzer Str. 99, 3003 Gablitz

Kurskarte/Einzahlungsbeleg

Bei Einzahlung am Gemeindeamt erhalten Sie eine Kurskarte, bei Überweisung des Kursbeitrages über Ihr Konto zählt der Einzahlungsbeleg als Berechtigung zur Teilnahme. Beides muss auf Verlangen vorgewiesen werden. Mit Überweisung des kompletten Kursbeitrages unterliegt der Kursteilnehmer diesen allgemeinen Teilnahmebedingungen.

UNSERE BANKVERBINDUNG:

EMPFÄNGER: Marktgemeinde Gablitz

ERSTE BANK: IBAN: AT85 2011 1310 0270 0097

BIC: GIBAAWWXXX

Bitte immer den Kursteilnehmer/-in UND welcher Kurs besucht wird, bei der Überweisung anführen!

DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN GESCHICKT!!

ACHTUNG SEIT DEM 1.1.2020:

Am Gemeindeamt Gablitz können GAB-Kurse **nur** mehr mit **Bankomat** bezahlt werden!

Schnupperstunde (Schn)

Eine Schnupperstunde kann nur in der ersten Stunde konsumiert werden und auch nur dann wenn sie im Programmheft ausdrücklich vorgesehen ist, gekennzeichnet durch **Schn**. Der Besuch einer Schnupperstunde ist an eine Anmeldung während der Einschreibungsfrist gebunden. An der nächstfolgenden Kurseinheit darf nur dann teilgenommen werden, wenn der Kursbeitrag vollständig und **nachweislich** bezahlt wurde. **Auch für Schnupperstunden muss man sich anmelden!**

Verspäteter Kurseintritt, Nichtteilnahme und Kursabbruch,

geben keinen Anspruch auf eine Reduktion des Kursbeitrages. Eine Rückzahlung des Kursbeitrages erfolgt nur, wenn der Kurs von der Gemeinde Gablitz abgesagt wird.