



Volkshochschule Poysdorf

KURSPROGRAMM Herbst / Winter 2023/2024

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Poysdorf

Helmut Seidl, Tel. 0677/64255458

E-Mail: he.seidl@aon.at

Stadtgemeinde Poysdorf

Tel. 02552/2200-29 (Fr. Bayer)

Wichtige Hinweise!

Es wird gebeten sich für die Kurse rechtzeitig **anzumelden** und eine **Telefonnummer** für etwaige Rücksprachen bekannt zu geben.

Sollte sich bei einem Kurs die angegebene Teilnehmerzahl nicht ergeben, kann der Kurs bei entsprechender Erhöhung des Kursbeitrages trotzdem gehalten werden.

Die Anmeldung zu einem Kurs ist bindend und verpflichtet zur Bezahlung des Kursbeitrages bei Kursantritt!

Die Unterrichtszeit wird in Einheiten angegeben, wobei eine Einheit 50 Minuten umfasst.

Programmänderungen vorbehalten!



FREMDSPRACHEN

F1 - Englisch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Erwerb der Grundkenntnisse (Wortschatz, Grammatik, ...)

10 x 1 Einheit, ab Di., 26. Sept. 2023, 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Mag. Zuzana Ingrova

F2 - Englisch für Fortgeschrittene

Ausbau der Grundkenntnisse, Konversation

10 x 1,5 Einheiten, ab Di., 26. Sept. 2023, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 100,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Mag. Zuzana Ingrova

F3 - Tschechisch für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der tschechischen Sprache vermittelt, um sich leicht verständigen zu können.

10 x 1,5 Einheiten, ab Di., 3. Okt. 2023, 18.30 Uhr

Kursbeitrag: € 100,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Mag. Zdenka Kubickova, Native Speaker

F4 - Tschechisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse ausgebaut, um im Sprachgebrauch sattelfest zu werden.

10 x 1,5 Einheiten, ab Do., 5. Okt. 2023, 18.30 Uhr

Kursbeitrag: € 100,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Mag. Zdenka Kubickova, Native Speaker

F5 - Italienisch für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der italienischen Sprache vermittelt und weiter ausgebaut.

10 x 2 Einheiten, ab Fr., 29. Sept. 2023, 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 120,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Prof. Rocco Del Giudice, Native Speaker

FITNESS / GESUNDHEIT / SPORT

• FÜR KINDER

K1 - Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

10 x 1 Einheit ab Mo., 13. Nov. 2023, 16.00 Uhr für Anfänger (K1a) • 16.50 Uhr für Fortgeschrittene (K1b)

Kursleiterin: Bettina Uhl, BEd

10 x 1 Einheit ab Di., 14. Nov. 2023, 16.00 Uhr für Anfänger (K1c) • 16.50 Uhr für Fortgeschrittene (K1d)

Kursleiterin: Barbara Zeinler, BEd

10 x 1 Einheit ab Do., 16. Nov. 2023, 16.00 Uhr für Anfänger (K1e) • 16.50 Uhr für leicht Fortgeschrittene (K1f)

Kursleiter: Bernd Körber, BEd

Kursbeitrag: € 85,-, ab 8 Kinder (Geschwister zahlen nur je € 75,-)

Kursort: Schwimmbad, Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstraße 34, Eingang Schulstraße

K2 - Eltern – Kind – Turnen für Kinder von 3 - 6 Jahren

8 x 1 Einheit, ab Fr., 29. Sept. 2023 • zur Wahl: Kurs 1: 15.00 Uhr (K2a) • Kurs 2 (K2b): 16.00 Uhr

Kursbeitrag: € 65,- ab 10 Kinder (Geschwister zahlen nur je € 55,-)

Kursort: Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34, Eingang Schulstraße

Kursleiterin: Sylvia Tögl, Elementarpädagogin (sylvia.toegl@gmx.at) und Nadine Rieder, Inklusive Elementarpädagogin

K3 - Selbstverteidigung für Kinder von 4 - 14 Jahren

Bewegung und körperliche Betätigung stehen dabei im Vordergrund. Die Bewegungsabläufe gehen auf den Kampfsport zurück, sind aber nicht im Mittelpunkt des Trainings. Es wird vor allem auf den Aufbau von körperlicher und geistiger Selbstbeherrschung sowie auf die Steigerung von Konzentration und Selbstvertrauen geachtet. Der Spaß an der Bewegung soll nicht zu kurz kommen.

10 x 1 Einheit, ab Mi., 27. Sept. 2023, 15.40 Uhr

Kursbeitrag: € 60,- ab 10 Kinder (Geschwister zahlen nur je € 50,-)

Kursort: Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34, Eingang Schulstraße

Kursleiter: Igor Žgela, Trainer

FITNESS / GESUNDHEIT / SPORT

• **FÜR ERWACHSENE** Bei allen Turnkursen besteht die Möglichkeit, in der ersten Stunde zu schnuppern.

S1 - Lokale Stabilisatoren der Wirbelsäule

Angeboten wird ein Rumpfstabilisationstraining unter physiotherapeutischer Kontrolle, um gerade und schräge Bauch- und Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen aufzubauen.

10 x 1 Einheit, ab Mo., 25. Sept. 2023, Basiskurs: 18.40 Uhr (S1a) • Fortgeschrittenenkurs: 19.30 Uhr (S1b)

Kursbeitrag: € 90,- ab 8 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiter: Philipp Schwarzl, Physiotherapeut

S2 - Yoga mit Tina

Dieses Programm ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Yoga hilft uns, die tiefere Muskulatur zu kräftigen, die Haltung zu stärken, die Atmung wieder bewusst wahrzunehmen und zu entspannen.

10 x 1,5 Einheiten, ab Di., 26. Sept. 2023, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 105,- ab 10 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiterin: Tina Römisch, Dipl. Yoga Instructor

S3 - Yoga mit Vicky (Slow Flow)

Besonders für Neu- oder Wiedereinsteiger und alle, die eine ruhigere Yoga-Praxis bevorzugen. Kraft, Beweglichkeit, Fokus und Entspannung werden gezielt durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie fließende Bewegungen geschult.

10 x 1,5 Einheiten, ab Mi., 27. Sept. 2023, 19.45 Uhr

Kursbeitrag: € 105,- ab 10 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiterin: Victoria Schreiber, zertifizierte Yogatrainerin

S4 - Yoga mit Vicky (Fortgeschrittene)

Hier besteht die Möglichkeit, die Yogapraxis zu intensivieren und die Grenzen des Körpers bewusst kennenzulernen. Kreative Flows und herausfordernde Asanas verhelfen zu mehr Einklang von Körper, Geist und Seele.

10 x 1,5 Einheit, ab Mi., 27. Sept. 2023, 18.15 Uhr

Kursbeitrag: € 105,- ab 10 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiter: Victoria Schreiber, zertifizierte Yogatrainerin

S5 - Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Durch fließende Übungsabfolgen werden tiefliegende Muskelgruppen aktiviert und die Körperhaltung verbessert.

10 x 1 Einheit, ab Do., 28. Sept. 2023, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 80,- ab 10 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiterin: Jennifer Spangl, Personal-, Fitness- und Aerobictrainerin

S6 - Schnuppertauchen (für Jugendliche und Erwachsene)

Theoret. Einführung in die Welt des Tauchsports u. Tauchgang an einem Tag (ca. 2 Einh.). Schwimmkenntnisse erforderlich. Sa., 2. Dez. 2023 (S6a) oder Sa., 13. Jan. 2024 (S6b), jeweils 10.00 Uhr

Kursbeitrag: € 25,- (inklusive Ausrüstung) mindestens 2 Teilnehmer, Schwimmbadbenützung € 5,-

Bei Buchung eines Tauchkurses werden die Kosten für das Schnuppertauchen angerechnet.

Kursort: Schwimmbad, Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiter: Werner Weis (Auskunft und Anmeldung: 0680/2157468 oder www.scubafix.at)

S7 - Tauchen – OWD (Open Water Diver) (Ausbildung erfolgt nach PADI)

In diesem Kurs erhält man eine komplette Grundausbildung für das weltweit selbständige Tauchen – theoretisches Wissen, praktische Tauchfertigkeiten im Schwimmbad und im Freiwasser; immer in Begleitung eines qualifizierten PADI Tauchlehrers. Schwimmkenntnisse erforderlich! Tauchausrüstung gratis!

8 x 2,5 Einheiten (Theorie und Schwimmbad) + 2 Tage Freiwasserausbildung,

Zur Wahl: Kurs 1: ab Sa., 17. Feb. 2024, 10.00 Uhr (S7a) • Kurs 2: ab Sa., 16. März 2024, 10.00 Uhr (S7b)

Kursbeitrag: € 310,- für 3 – 6 Teilnehmer (10% Ermäßigung für Jugendliche)

zuzüglich € 85,- für Lehrmaterial, € 26,- für den Tauchschein und € 5,- für Schwimmbadbenützung

Kursort: Schwimmbad, Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiter: Werner Weis (PADI Instructor), Auskunft und Anmeldung: 0680/2157468 oder www.scubafix.at

E1 - Umgang mit dem Smartphone oder Tablet (Apps, Fotos, WLAN, ...)

Voraussetzungen: keine • Bitte Smartphone bzw. Tablet mitbringen.

5 x 2 Einheiten / Kursbeginn nach Vereinbarung, Terminwünsche werden berücksichtigt

Kursbeitrag: € 105,- ab 6 Teilnehmer • **Kursort:** Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstr. 34 • **Kursleiterin:** Andrea Braun, BEd

E2 - Wie schütze ich mich vor Viren und Hackern?

Die Cyberbedrohungen nehmen ständig zu. Durch einfache Tipps und Tricks lernen Sie an diesem Abend, wie Sie sich vor Datenverlust besser schützen können. (Für Microsoft Windows-Umgebungen.)

1 x 2 Einheiten / Kursabend nach Vereinbarung, Terminwünsche werden berücksichtigt

Kursbeitrag: € 25,- ab 6 Teilnehmer • **Kursort:** Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstr. 34

Kursleiter: Christian Frank, IT Techniker

HOBBY / KUNST / KULTUR

• FÜR KINDER

H1 - Erlebnis Spiel - Theaterluft schnuppern für Kinder ab 9 Jahren

5 x 2 Einheiten, ab Dienstag, 14. Nov. 2023, 16.30 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- ab 10 Kinder (Geschwister zahlen nur je € 60,-)

Kursort: Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstr. 34, Eingang Schulstraße

Kursleiterinnen: Gudrun Sperner-Habitzl, Zert. Theaterpäd. und Sonja Bürgermeister, Zert. Theaterpäd.

H2 - Bastelkurse für Kinder ab 9 Jahren (3-8 Kinder)

Basteln und Gestalten von Dekoartikeln und Geschenken für die Weihnachtszeit (H2a)

Di., 5. Dez. 2023, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kursbeitrag: € 28,- inkl. Materialkosten

Töpferkurs - Alles für die Weihnachtszeit (H2b)

Do., 9. Nov. 2023, 16.00 - 18.00 Uhr und Do., 23. Nov. 2023, 16.00 Uhr

Kursbeitrag: € 35,- inkl. Materialkosten

Kursort: Fa. Reidlinger, Poysdorf, Dreifaltigkeitsplatz 25 • **Kursleiterin:** Christina Reidlinger (0664/73706633)

• FÜR ERWACHSENE

H3 - Bastelkurse für Erwachsene ab 3 Teilnehmer

Töpferkurs (H3a)

Sie wollten schon immer mit Ton arbeiten. Melden Sie sich an und setzen Sie einige Ideen um (z.B. Tiere, Kugel, Schale, ...)

Di., 7. Nov. 2023, 19.00 - 21.30 Uhr und Do., 23. Nov. 2023, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 49,- inkl. Materialkosten

Töpferkurs (H3b)

Setzen Sie in diesem Kurs Ihre persönlichen Ideen um.

Fr., 1. Dez. 2023, 19.00 - 21.30 Uhr und Fr., 15. Dez. 2023, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 49,- inkl. Materialkosten

Kursort: Fa. Reidlinger, Poysdorf, Dreifaltigkeitsplatz 25 • **Kursleiterin:** Christina Reidlinger (0664/73706633)

H4 - Kochen mit Severin

2 Abende: Di., 10. Okt. 2023, 18.00 Uhr (H4a) und Mi., 15. Nov. 2023, 18.00 Uhr (H4b)

Kursbeitrag: € 30,- je Abend, zuzüglich Kosten für Lebensmittel, ab 6 Teilnehmer

Kursort: Schulküche, NMS Poysdorf, Hindenburgstr. 34 • **Kursleiter:** Severin Weber, Genusswerkstatt Siebenschläfer

VORSCHAU - Begleitete E-Bike-Erlebnistouren im Rahmen des Poysdorfer Radfrühlings 2024

jeweils am Sonntag, 14. Apr., 21. Apr., 28. Apr., 5. Mai, 12. Mai, 2. Juni 2024

Info und Details zu den Touren unter www.radwerk-w4.at oder 0670 60 20 125 (Reinhard Ebenauer), Anmeldung erforderlich

Kursort: RadwerkW4-Verleihstation, Brünner Straße 28, Poysdorf, unterhalb des Weinmarktes

Kursleiter: Reinhard Ebenauer