

Meine **Erfolg**shochschule.

# Volkshochschule

Mistelbach

**Programm  
Sommersemester  
2024  
inkl. Ferienprogramm!**

Mit Unterstützung der

**Raiffeisenbank  
im Weinviertel**



Verband  
Niederösterreichischer  
Volkshochschulen



Ihre **ANMELDUNG** nehmen wir sehr gerne persönlich,  
schriftlich oder online entgegen.

**Volkshochschule Mistelbach**

2130 Mistelbach, Franz-Josef-Straße 43 (1. Stock)  
Telefon: (02572) 52 00, Telefax: (02572) 52 00-15  
Mail: [info@vhs-mistelbach.at](mailto:info@vhs-mistelbach.at), Web: [www.vhs-mistelbach.at](http://www.vhs-mistelbach.at)

**BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag, Dienstag u. Freitag  
8:00–13:00 Uhr

Donnerstag  
15:00–17:00 Uhr

**Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Mistelbach (AGB) ZVR Zahl: 489920175**

Die vollständigen AGB und Informationen zum Datenschutz finden Sie im Büro der VHS- Mistelbach und online auf [www.vhs-mistelbach.at](http://www.vhs-mistelbach.at)

**Jede Anmeldung ist verbindlich!**

**Anmeldeschluss jeweils 1 Woche vor Kurs- bzw. Seminarbeginn!**

**Kursgebühr:**

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn, nach Übermittlung des Zahlscheines, zu überweisen oder bar zu bezahlen. Die Kursbeiträge sind im Programmheft angegeben und vor Veranstaltungsbeginn fällig. Verspätete Anmeldung oder späterer Eintritt in einen Kurs ziehen keinen Anspruch auf Reduzierung nach sich. Unterbelegte Kurse können gekürzt oder abgesagt werden.

**Rückgabegarantie bei Nichtzustandekommen eines Kurses!**

Im Großteil der Sprachkurse werden Lehrbücher verwendet. Den Buchpreis erfahren Sie am ersten Kurstag/-abend.

Rauchen in Schul- und Kursräumen ist nicht gestattet. Tiere dürfen in Kurse und zu anderen Veranstaltungen nicht mitgebracht werden.

Eine Unterrichtseinheit (=UE) beträgt 50 Minuten, der Rest kann für Pausen verwendet werden. Für persönliche Schäden und Sachschäden in Zusammenhang mit der Durchführung der Schulungsmaßnahmen haftet der Veranstalter nicht (Freizeitklausel nach § 879 ABGB).

**Kursausschluss:**

Die Volkshochschule behält sich vor, Teilnehmer/innen vom Unterricht auszuschließen, wenn diese den Unterricht stören und sich nicht an die Anweisungen der Trainer/in halten. Bei einem Kursausschluss werden die Kurskosten nicht zurückerstattet.

**Rücktritt und Stornobeträge:**

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir um sofortige Mitteilung, spätestens jedoch eine Woche vor Kursbeginn, um den freien Kursplatz weitergeben zu können. Rücktrittsrecht nach dem Fernabsatzgesetz. Dieses Rücktrittsrecht besteht jedoch nicht, sofern der Kurs oder die Veranstaltung vereinbarungsgemäß bereits innerhalb dieser sieben Werktage beginnt. Bei Absage ab einer Woche vor Kursbeginn ist ein **Stornobetrag von 50% des Kurspreises** zu entrichten. Bei Absage oder Nichtantritt am selben Tag bzw. Austritt nach Beginn ist der **Gesamtpreis** zu bezahlen! Bedenken Sie bitte, dass eine kurzfristige Absage die Abhaltung des ganzen Kurses in Frage stellt. Offene Zahlungen, die nach zweimaliger Mahnung nicht bei der VHS eingelangt sind, werden an ein Inkassobüro weitergeleitet. Alle Kurse und Veranstaltungen finden unter zum jeweiligen Kurszeitpunkt geltenden gesetzlichen Maßnahmen zur Covid 19 Bekämpfung statt.

**Haftpflicht:**

Die Volkshochschule **HAFTET NICHT** für den Verlust von Kleidungsstücken, von Wertgegenständen usw. Für Unfälle und sonstige Schäden während aller Veranstaltungen sowie auf den Wegen zu und von den Unterrichtsorten wird keine Haftung übernommen. Die Volkshochschule tritt bei allen Reisen, Fahrten, Exkursionen und dergleichen nur als Überbringer auf und übernimmt daher auch in diesen Fällen keine Haftung.

**Datenschutz:**

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Sie stimmen damit den **AGB** zu und erteilen die **datenschutzrechtliche Zustimmung** zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge. Wir behandeln sämtliche Angaben vertraulich. Mit der verbindlichen Buchung Ihres Kurses oder Ihrer Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen, erklären Sie sich mit der Nutzung und Veröffentlichung eventueller Fotos auf unserer Homepage, sozialen Netzwerken und zu Werbezwecken der Volkshochschule Mistelbach einverstanden. Wenn Sie mit der Nutzung der Bilder nicht einverstanden sind, ersuchen wir Sie um einen schriftlichen Widerruf.

**Wünsche, Anregungen und Beschwerden:**

Wir bemühen uns redlich, alles so zu organisieren, dass Sie mit den Leistungen der Volkshochschule Mistelbach zufrieden sind – trotzdem kann einmal etwas nicht so laufen, wie Sie sich das vorstellen. Bitte teilen Sie uns das sofort mit, damit wir die Sache auch sofort überprüfen und reagieren können.

**Mehr Geld für meine Weiterbildung!**

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 220 €. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich <https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>.

**Ab 1. Juli 2021** sind folgende Fördervoraussetzungen in der Rahmenrichtlinie der NÖ Bildungsförderung neu geregelt:

Erhöhung der Einkommensgrenzen bei der NÖ Bildungsförderung von bisher maximal € 3.000,-- Brutto auf maximal € 4.000,-- Brutto. **Monatliches Bruttoeinkommen** - Höhe der Förderung (max. € 2.500,--) bis € 1.500,-- 80 % der Kurskosten, bis € 2.000,-- 60 % der Kurskosten, bis € 3.000,-- 40 % der Kurskosten, bis € 4.000,-- 20 % der Kurskosten.

Die **Zielgruppe** der einkommensabhängigen **NÖ Bildungsförderung** sind: ArbeitnehmerInnen in der Privatwirtschaft, ArbeitnehmerInnen, die Kinderbetreuungsgeld beziehen, ArbeitnehmerInnen, die Weiterbildungsgeld beziehen, WiedereinsteigerInnen bis höchstens fünf Jahre nach Ende einer Karenz, die keine Leistung vom AMS erhalten bzw. erhalten haben und öffentlich Bedienstete in handwerklicher Verwendung. **Voraussetzung** zur Genehmigung ist, dass die Bildungsmaßnahme der berufsspezifischen Weiterbildung dienen muss. Dies bedeutet, dass die neuen Qualifikationen entweder unmittelbar im Beruf zur Anwendung gelangen oder Voraussetzung für eine Höherqualifizierung im entsprechenden Arbeitsfeld sind. Nähere Informationen sind ab 01.Juli 2021 auf der Homepage des Landes NÖ unter <https://www.noel.gv.at/bildungsfoerderung> zu finden oder für Anfragen stehen Ihnen die MitarbeiterInnen unter [bildungsfoerderung@noel.gv.at](mailto:bildungsfoerderung@noel.gv.at) gerne zur Verfügung.

## Sprachkurse

Eine Unterrichtseinheit (=UE) beträgt 50 Minuten, der Rest kann für Pausen verwendet werden.

### Zur Selbsteinschätzung von Sprachkenntnissen

Die Kursbereiche entsprechen den Definitionen von Sprachniveaus des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ und dem „Europäischen Sprachenportfolio“ des Europarates. Unsere Sprachkurse sind entsprechend diesem Sprachniveau gekennzeichnet (z.B. Englisch A1, A2 etc.) Die Kompetenzbeschreibungen wurden für das Common European Framework und das Europäische Sprachenportfolio im Rahmen des Schweizer Nationalen Forschungsprogrammes NFP 33 entwickelt (Schneider, Günther/North, Brian: Fremdsprachen können – was heißt das? Chur/Zürich: Rüegger 2000).

<b>Sprachniveau:</b>	<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>B1</b>
<b>Kenntnisse:</b>	Ich habe keine Vorkenntnisse.	Siehe Kompetenzen A1	Siehe Kompetenzen A2
<b>Verstehen:</b>	Ich kann vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen, wenn sie sehr langsam gesprochen werden.	Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zu Personen, Familie, Einkauf, Arbeit geht. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Dingen.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann manchen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse oder Themen die Hauptinformation entnehmen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
<b>Sprechen:</b>	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leuten, die ich kenne, zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Mitteln anderen Leuten z.B. meine Familie, meine Ausbildung, meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.
<b>Schreiben:</b>	Ich kann eine kurze, einfache Postkarte, z.B. Feriengrüße, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adressen, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann eine kurze, einfache Notiz oder Mitteilung und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.	Ich kann einen einfachen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben und darin von Erfahrungen erzählen und Eindrücke beschreiben.

<b>24S01S</b>	<b>Englisch</b>	<b>Vormittagskurs</b>	<b>Ziel: A2</b>	<b>Wann:</b> Montag, 09:00-11:00 Uhr
	Längst vergessene Kenntnisse werden wiederaufgefrischt. Die Grundgrammatik wird wiederholt und anhand schriftlicher Übungen sowie mündlicher Konversation gefestigt.		<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal	
		<b>Renate Artbauer</b>	<b>Preis:</b> € 140,00 für 20 UE (ohne Pause)	
<b>24S02S</b>	<b>Englisch Konversation</b>	<b>Vormittagskurs</b>	<b>Ziel: B1</b>	<b>Wann:</b> Montag, 11:00-13:00 Uhr
	Für alle, die bereits einige Zeit Englisch gelernt haben, ihren Wortschatz erweitern und das Gelernte festigen möchten. Der Schwerpunkt des Kurses ist auf Konversation gerichtet.		<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal	
		<b>Renate Artbauer</b>	<b>Preis:</b> € 140,00 für 20 UE (ohne Pause)	
<b>24S03S</b>	<b>Englisch</b>	<b>Nachmittagskurs</b>	<b>Ziel: A2</b>	<b>Wann:</b> Montag, 13:00-15:00 Uhr
	Längst vergessene Kenntnisse werden wiederaufgefrischt. Die Grundgrammatik wird wiederholt und anhand schriftlicher Übungen sowie mündlicher Konversation gefestigt.		<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal	
		<b>Renate Artbauer</b>	<b>Preis:</b> € 140,00 für 20 UE (ohne Pause)	
<b>24S04S</b>	<b>Englisch Anfänger</b>		<b>Ziel: A1+</b>	<b>Wann:</b> Montag, 17:00-17:50 Uhr
	Bereits erlernte Englischkenntnisse werden wiederholt und gefestigt. Erweiterung des Wortschatzes.		<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal	
		<b>Renate Artbauer</b>	<b>Preis:</b> € 75,00 für 10 UE (ohne Pause)	
<b>24S05S</b>	<b>Französisch – für Fortgeschrittene</b>		<b>Ziel: A2</b>	<b>Wann:</b> <b>Erst wieder ab dem Herbstsemester 2024!</b>
	Zum Verbessern/Auffrischen der Französischkenntnisse bietet der Kurs eine ausgewogene Mischung aus gesprochener und geschriebener Sprache, neben der auch die Landeskunde nicht zu kurz kommt.	<b>N.N.</b>	<b>Wo:</b>	
			<b>Preis:</b> <b>Voranmeldungen möglich!</b>	
<b>24S06S</b>	<b>Italienisch für Anfänger plus</b>		<b>Ziel: A1+</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 17:30-19:10 Uhr
	Für alle, die schon einmal einen Italienischkurs besucht haben. Ihre Grundkenntnisse werden wiederholt und vertieft, die Grammatik wird gefestigt und durch Gespräche geübt.		<b>Wo:</b> MS, Bahnstraße 3	
		<b>Rocco Del Giudice, native speaker</b>	<b>Preis:</b> € 140,00 für 20 UE	
<b>24S07S</b>	<b>Italienisch für Fortgeschrittene</b>		<b>Ziel: B2</b>	<b>Wann:</b> Montag, 17:00-18:40 Uhr
	Die Grammatik wird wiederholt, der Wortschatz wird mit vielen Gesprächen und Übungen gefestigt und erweitert.		<b>Wo:</b> MS, Bahnstraße 3	
		<b>Mag.<sup>a</sup> Magdalena Lehner</b>	<b>Preis:</b> € 140,00 für 20 UE	
<b>24S08S</b>	<b>Tschechisch für Anfänger*innen exklusiv</b>		<b>Ziel: A1</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 17:55-18:45 Uhr
	Alltagssituationen, Aussprache und einfache Kommunikation sind die Schwerpunkte. Der Wortschatz wird auf Ihre Interessen abgestimmt.		<b>Wo:</b> VHS- Kursraum, Stadtsaal	
		<b>Mag.<sup>a</sup> Judith Brandstätter</b>	<b>Preis:</b> € 110,00 für 10 UE	
<b>24S09S</b>	<b>Tschechisch für Fortgeschrittene exklusiv</b>		<b>Ziel: A2</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 17:00-17:50 Uhr
	Auffrischung und Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. Wiederholung und Vertiefung der Grammatik. Einstieg möglich!		<b>Wo:</b> VHS- Kursraum, Stadtsaal	
		<b>Mag.<sup>a</sup> Judith Brandstätter</b>	<b>Preis:</b> € 110,00 für 10 UE	

<b>24S10S</b>	<b>Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene</b> <b>Ziel: A1+</b> <b>Voraussetzung:</b> Kenntnis der lateinischen Schrift! Sie lernen, sich im Alltag mündlich und schriftlich zu verständigen und sich zu allgemeinen Themen zu äußern. <b>Susanna Machac</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 16:30-18:10 Uhr <b>Wo:</b> VHS- Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 28. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 140,00 für 20 UE (ohne Pause)
<b>24S11S</b>	<b>Einzelcoachings in den Bereichen Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierung, Basisbildung (Lesen, Schreiben, Rechnen, einf. Bedienung d. Computers), Rechtschreibung u. Grammatik. Prüfungsvorbereitung.</b> <b>Susanna Machac</b>	<b>Wann:</b> Nach Vereinbarung <b>Wo:</b> VHS- Kursraum, Stadtsaal <b>Preis:</b> € 45,00 für 50 Minuten € 80,00 für 2 UE (2x 50 Minuten)

## EDV-Kurse Eine Unterrichtseinheit (=UE) beträgt 50 Minuten, der Rest kann für Pausen verwendet werden.

<b>24S12E</b>	<b>Computer für Anfänger 50+</b> Allen, die sich bisher vor dem „Wunderding Computer“ gefürchtet haben, wird die Angst genommen. Sie erwerben Grundkenntnisse für das Arbeiten am Computer: Briefe schreiben, speichern, ausdrucken, im Internet surfen u.v.m. <b>DI Dr. Franz Deix</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 17:30-19:30 Uhr <b>Wo:</b> BHAK, Bahnzeile (neben Sporthalle) <b>Beginn:</b> 27. Februar 2024, 5x <b>Preis:</b> € 160,00 für 10 UE
<b>24S13E</b>	<b>Computer für leicht Fortgeschrittene 50+</b> Aufbauend auf dem Anfängerkurs werden Ihre Kenntnisse vertieft und Sie lernen u.a. das Schreiben und Senden von E-Mails, Bilder suchen, speichern und bearbeiten, Datenverwaltung, „Suchen und Finden“ im Internet u.v.m. <b>DI Dr. Franz Deix</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 17:30-19:30 Uhr <b>Wo:</b> BHAK, Bahnzeile (neben Sporthalle) <b>Beginn:</b> 16. April 2024, 5x <b>Preis:</b> € 160,00 für 10 UE
<b>24S14E</b> <b>NEU</b>	<b>Datensicherheit Vortrag/Workshop</b> „Datensicherheit“: Sie möchten sich im Internet sicherer bewegen und die Sicherheit am Handy und Zuhause verbessern? Anhand von vielen Praxisbeispielen erfahren Sie, wie sie bereits mit einfachen Mitteln die Sicherheit Ihrer Geräte verbessern können. (Datensicherheit, Cyber-Mobbing, Shit-Storm, Cyber-Kriminalität, Viren- und Hackerangriffe, Dark Net, digitaler Fußabdruck Abwehr von Viren und Trojanern, viele spannende Beispiele aus der Praxis)! <b>Dipl. Ing. Karl Pfeffer</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 23. Februar 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE <b>Bitte eigenen Laptop mitnehmen</b>
<b>24S15E</b>	<b>Microsoft Excel Grundkurs</b> Sie lernen, wie Excel funktioniert, und können es privat und beruflich einsetzen. Grundkenntnisse bezüglich Computer und Betriebssystem sind Voraussetzung. <b>Bitte eigenen Laptop mit Microsoft Excel mitnehmen!</b> <b>Dipl. Ing. Karl Pfeffer</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 13. Februar 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE
<b>24S16E</b>	<b>Microsoft Excel Fortgeschrittenen Kurs</b> Sie lernen, wie Excel funktioniert, und können es privat und beruflich einsetzen. Grundkenntnisse bezüglich Computer und Betriebssystem sind Voraussetzung. <b>Bitte eigenen Laptop mit Microsoft Excel mitnehmen!</b> <b>Dipl. Ing. Karl Pfeffer</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 5. März 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE
<b>24S17E</b>	<b>Vorbereitung für CEWE-Fotobuchkurs</b> Installation der CEWE Software; Fotos werden von Ihrer Kamera, externen Festplatte oder USB Stick auf Ihren Computer übertragen. Empfohlen für alle Neueinsteiger/innen als Vorbereitung für den CEWE Fotobuchkurs. <b>Bitte bringen Sie Ihre Kamera, Ihren Laptop und evtl. Ihre eigene externe Festplatte mit.</b> <b>Dipl. Ing. Karl Pfeffer</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 18:00-18:50 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 19. März 2024 <b>Preis:</b> € 40,00
<b>24S18E</b>	<b>CEWE Fotobuch-Gestaltung-Anfänger</b> Welche Möglichkeiten gibt es? Worauf ist bei der Erstellung eines Fotobuches zu achten? Wie bereite ich meine Fotos vor? <b>Bitte eigenen Laptop mitnehmen!</b> <b>Dipl. Ing. Karl Pfeffer</b> <b>Sie erhalten einen CEWE-Gutschein im Wert von € 40,00!</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 18:50-21:20 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 19. März 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE
<b>24S19E</b>	<b>CEWE Fotobuch für Fortgeschrittene - „Workshop“</b> <b>NEU</b> Sie arbeiten bereits mit CEWE Fotobuch bzw. haben bereits den Anfängerkurs besucht? Nehmen Sie Ihr aktuelles Fotobuch-Projekt mit, gemeinsam optimieren wir Ihr Fotobuch. <b>Dipl. Ing. Karl Pfeffer</b> <b>Sie erhalten einen CEWE-Gutschein im Wert von € 40,00!</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 16. April 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE <b>Bitte eigenen Laptop mitnehmen!</b>
<b>24S20E</b>	<b>EDV Einzelcoaching</b> Das Coaching kann jederzeit in der VHS Mistelbach oder vor oder nach einem EDV Kurs gebucht werden (Preisdifferenz wegen Fahrtkosten). Den Inhalt des Kurses können Sie frei wählen: Kundenbeispiele: Internetbanking, Bürgerkarte, Passwörter, Reisebuchung, Verkaufen im Internet, Handy Einrichten und erklären u.v.m. <b>Dipl. Ing. Karl Pfeffer</b> <b>Bitte eigenen Laptop oder Tablet bzw. Smartphone mitnehmen.</b>	<b>Wann:</b> Nach Vereinbarung <b>Wo:</b> VHS- Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> Nach Vereinbarung <b>Preis:</b> € 90,00 für 1 UE vor o. nach Kurs € 135,00 für 1 UE Wunschtermin € 215,00 für 2 UE Wunschtermin Inkl. Fahrtkosten



<b>24S21E</b>	<b>Was kann mein Smartphone alles</b> Überblick über die Möglichkeiten eines Smartphones. Internetbanking, digitaler Führerschein, Coronapass, bezahlen mit dem Handy, Senioren Funktionen, Notruf funktion, Schrittzähler u.v.m. Unterschiede der verschiedenen Hersteller. (Im Anschluss an den Kurs können beim Trainer Einzelunterrichtsstunden gebucht werden, um auch Fragen zu beantworten die nur für Sie und Ihr Smartphone relevant sind.)	<b>Wann:</b> Mittwoch, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 8. Mai 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE <b>Bitte eigenen Laptop, Tablet o. Smartphone mitnehmen!</b>
<b>24S22E</b>	<b>Apple iPhone und iPad Grundlagen Workshop</b> Sie lernen Ihr iPhone / iPad zu konfigurieren, die Systemeinstellungen zu verstehen und zu verwenden. Verstehen Sie ihr Gerät besser und nutzen Sie mehr Funktionen. <b>Bitte eigenes iPhone oder iPad mitnehmen!</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 11. April 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE
<b>24S23E</b> <b>NEU</b>	<b>Gesund mit dem Smartphone und der Fitnessuhr</b> Vom Schrittzähler bis zum Blutdruckmessgerät, Ihr Smartphone hat viele tolle Funktionen, die Ihre Gesundheit überwachen und Sie dazu motivieren gesünder und sportlicher zu leben.	<b>Wann:</b> Montag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 29. April 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE
<b>24S24E</b> <b>NEU</b>	<b>Kaufberatung für Computer, Smartphone und Tablet</b> Wie funktioniert ein Computer? Was ist beim Kauf eines Computers, Tablets, Smartphones zu berücksichtigen, auf welche Komponenten kommt es an? Bringen Sie ihre offenen Fragen zum Kurs mit.	<b>Wann:</b> Donnerstag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 4. April 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE
<b>24S25E</b> <b>NEU</b>	<b>Jobsuche im Internet</b> Wie funktioniert Jobsuche im Internet? Welche Bewerbungsportale gibt es? (Videos, digitale Bewerbungsmappe, digitale Stellensuche, digitale Bewerbungsformen, Bewerbungen beim Bund, Europäischer Lebenslauf, Nutzung von Social Media).	<b>Wann:</b> Dienstag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 23. April 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 3 UE

## Wir bringen Sie zum Kochen - Kochkurse in der VHS Mistelbach

(Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitnehmen!)

<b>24S26K</b> <b>NEU!</b>	<b>5-Elemente Kochworkshop - Abendmahlzeiten – Schlaf fördernd &amp; ausgleichend!</b> Freue dich auf einen abwechslungsreichen Kochworkshop zwischen Alltags-Koch Praxis und theoretischen 5-Elemente Ernährungsempfehlungen. Ein Mix aus verschiedenen, schlaffördernden Gerichten (pikant, süß, vegetarisch und Fleischgerichte), welche gemeinsam in kleiner Gruppe zubereitet und im Anschluss verkostet werden. Einfache Gerichte - saisonal - regional - BIO. <b>Eva Dötzel, dipl. 5-Elemente Ernährungsberaterin</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 16:00-20:00 Uhr <b>Wo:</b> Bezirksbauernkammer, Küche <b>Beginn:</b> 15. März 2024 <b>Preis:</b> € 98,00 inkl. Materialkosten & Handout <b>Bitte mitbringen: Hausschuhe, Geschirrtuch</b>
<b>24S27K</b> <b>NEU!</b> Jugendliche ab 16 J. und Herren sind herzlich willkommen!	<b>Low Budget – Wir kochen schnell und günstig!</b> Wir kochen ohne großen Aufwand und preiswert: Suppe, Hauptgericht (auch vegetarisch) und Nachtisch mit Tipps zur Restverwertung. <b>Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schürze, Geschirrtuch, Behälter zum Mitnehmen</b> <b>Silvia Godovits, Lehrerin für Ernährung und Haushalt</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 9:00-13:00 Uhr <b>Wo:</b> Bezirksbauernkammer, Küche <b>Beginn:</b> 13. April 2024 <b>Preis:</b> € 48,00 inkl. Lebensmittelbeitrag
<b>24S28K</b>	<b>Vielfältige Strudeln – von süß bis pikant</b> Selbstgemachter Strudelteig, gefüllt mit süßen und pikanten Füllungen. <b>Roswitha Müllner-Balon, Seminarbäuerin</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 09:00-13:00 Uhr <b>Wo:</b> Bezirksbauernkammer, Küche <b>Beginn:</b> 10. Februar 2024 <b>Preis:</b> € 58,00 inkl. Lebensmittel

## Kunstkurse

<b>24S29KK</b>	<b>Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Grundlagen d. Aquarelltechnik u. Bildgestaltung werden erklärt: Vorbereitung mit Skizze, Farbkomposition und Farbmischen, Licht und Schatteneffekte etc. Jedes Motiv wird vorgeführt um versch. Maltechniken praktisch zu zeigen. <b>Edda Swatschina, Künstlerin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 18:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> MS II, Bahnstraße 3 <b>Beginn:</b> 26. Februar 2024, 6x <b>Preis:</b> € 145,00 <b>Mitzubringen:</b> Aquarellfarben, Zeichenblock oder -bögen, kleines Skizzenheft, Aquarellpinsel groß und klein, Wasserglas, Maltuch, Sprühflasche, Tischunterlage
	<b>Kreativworkshop Zeichnen und Malen</b> In diesem Workshop erlernen Sie den Umgang mit Bleistift, Rötel, Tusche u. Feder, Buntstift od. Pastell. Auch mit Aquarell- oder Acrylfarben darf gemalt werden. Die verschiedensten Motive werden nach einem Foto gezeichnet bzw. gemalt. <b>Mag. Marcus Stiehl</b>	<b>Wo:</b> MS II, Bahnstraße 3, Werkraum <b>Preis:</b> € 80,00 Mitzubringende Materialien siehe <a href="http://www.m-stiehl.com">www.m-stiehl.com</a> Individuelle Betreuung von Anfängern u. Fortgeschrittenen!
<b>24S30KK</b>	<b>Samstag, 9. März 2024, 9:00 – 17:00 Uhr</b>	
<b>24S31KK</b>	<b>Samstag, 1. Juni 2024, 9:00 – 17:00 Uhr</b>	

## Hobbykurse

<b>24S32H</b>	<b>Gitarre (auch E-Gitarre) für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Alle Altersgruppen ab ca. 7 Jahren auf unterschiedlichen Niveaus (Grundstufe bis Perfektion). 25 Minuten Einzelunterricht, die Einteilung erfolgt bei der Anmeldung. <b>Martin Buchebner, Dipl. Musikpädagoge</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, Zeit nach Vereinbarung <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 20. Februar 2024, 15x <b>Preis:</b> € 215,00 pro Semester
<b>24S33H</b>	<b>Klavier für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Klavierspielen macht Spaß und bietet eine breite Palette an klanglichen und stilistischen Ausdrucksmöglichkeiten (Klassik, Blues, Jazz, Pop, Soul und Funk). Einzelunterricht nach Noten oder frei improvisiert. <b>Mag. B. F. Wilhelm Bornemann</b>	<b>Wann:</b> Freitag, zw. 14:00 und 19:00 Uhr n. V. <b>Wo:</b> Aula der Volksschule Mistelbach <b>Beginn:</b> 16. Februar 2024, 13x je 25 min. <b>Preis:</b> € 235,00 pro Semester
<b>24S34H</b>	<b>Kräutervorräte für Küche und Hausapotheke</b> In diesem Kurs verarbeiten und konservieren wir verschiedene Kräuter, Gewürze und Gemüse. Wir werden Suppenwürze, Kräutersalz, ein Kräuteröl, eine Salbe u. eine Tinktur herstellen. Im theoretischen Teil lernen Sie, welche Pflanzen wofür geeignet sind. <b>Renate Goblirsch, Dipl. Kräuterpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 13:30-17:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 2. März 2024 <b>Preis:</b> € 70,00 inkl. Materialkosten, Skriptum mit Rezepten, hergestellten Produkten
<b>24S35H</b>	<b>Naturseifen selber machen</b> In diesem Kurs lernen Sie alles rund um das Seifensieden. Sie lernen schrittweise alle Einzelheiten zur Herstellung von Seifen (den sachgemäßen Umgang mit Natronlauge) sowie Feinheiten zur Beduftung, Färbung und Form der Seife. <b>Bitte Schutzbrille, Handschuhe und ein Handtuch mitbringen!</b> <b>Renate Goblirsch, Dipl. Kräuterpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 13:30-17:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum Stadtsaal <b>Beginn:</b> 9. März 2024 <b>Preis:</b> € 70,00 inkl. Materialkosten, inkl. umfangreichen Skriptum und im Kurs hergestellter Produkte
<b>24S36H</b>	<b>Naturkosmetik selbstgemacht</b> In diesem Kurs stellen wir Kräuter-Pflegeprodukte her. Sie bekommen wichtige Informationen zu selbstgemachten Produkten für Haut-, Haar-, Zahn- und Babypflege sowie Rezepte für die Herstellung von Body-Lotion, Haar-Shampoo, Duschgel, Zahnpasta und einer einfachen Salbe. <b>Renate Goblirsch, Dipl. Kräuterpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 13:30-17:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 13. April 2024 <b>Preis:</b> € 70,00 inkl. Materialkosten, Skriptum mit Rezepten, hergestellten Produkten
<b>24S37H</b>	<b>Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Klöppeln ist ein 500 Jahre altes Handwerk, das keineswegs so schwierig ist, wie man zunächst annimmt. Es ist eine besondere Handarbeit und eine Herausforderung für solche, die anspruchsvolle Beschäftigung suchen. Jedes fertiggestellte Teil ist ein Unikat! Zusätzlich fallen ca. € 20,00 - 25,00 Materialkosten für Brett und Garn an. Information 0664/2342452. <b>Brigitte Arampatsis</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 17:00-20:00 Uhr <b>Wo:</b> MS, Bahnstraße 3 <b>Beginn:</b> 27. Februar 2024, 6x <b>Preis:</b> € 100,00 für 18 UE <b>Termine:</b> 27.2., 19.3., 16.4., 30.4., 14.5. und 28.5.2024
<b>24S38H</b> <b>NEU!</b>	<b>Bandweben</b> Wir weben dekorative Borten, Bänder und Gurte in Kett-Rips-Technik auf einem kleinen Bandwebrahmen. Der Webrahmen wird für den Kurs zu Verfügung gestellt. Material für ein Band ist im Kursbeitrag inkludiert. <b>Textilatelier Fadenreich - Claudia Kral</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 10:00–16:00 Uhr <b>Wo:</b> Textilatelier Fadenreich, Mistelb. <b>Beginn:</b> 20. April 2024 <b>Preis:</b> € 85,00 für 6 UE
<b>24S39H</b> <b>NEU!</b>	<b>Weben für Anfänger*innen</b> Am Gatterkammwebrahmen lernen wir die Grundbegriffe des Webens kennen, berechnen und schären eine Kette für den Webrahmen und bäumen diese auf! Leihwebrahmen mit dem gesamten Zubehör stehen zur Verfügung, diese können dann gegen eine Leihgebühr ausborgert werden, um das Webstück fertigzustellen. Wolle bringt jede*r Teilnehmer*in selbst mit, Details zu Stärke, Qualität etc. werden zeitgerecht bekannt gegeben. <b>Textilatelier Fadenreich - Claudia Kral</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 10:00–16:00 Uhr <b>Wo:</b> Textilatelier Fadenreich, Mistelb. <b>Beginn:</b> 16. März 2024 <b>Preis:</b> € 110,00 für 6 UE
<b>24S40H</b> <b>24S41H</b>	<b>Töpferkurs</b> Sie wollten schon immer einmal mit Ton arbeiten oder haben bereits Erfahrung? In diesem Kurs können Sie Ihre persönlichen Ideen umsetzen. So können z.B. versch. Dekorationsgegenstände (Kugeln, Tiere, Duftbüchsen, Ostergeschenke...) entstehen, aber auch Gebrauchsgegenstände (z.B. Schüsseln, Seifenschalen...) können hergestellt werden. <b>Gabriele Gössl-Hiesböck, Waldorf Pädagogin</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 18:30-21:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Preis:</b> € 50,00 exkl. Material (ca. € 18,00 für Ton u. 2x brennen u. Glasur)  <b>Mitzubringen:</b> Wenn vorhanden, Schürze und alten Nudelwalker
<b>24S42H</b> <b>NEU!</b>	<b>Intensiv Töpfern (begrenzte Teilnehmerzahl)</b> In diesem Kurs tauchen wir intensiv ins Töpfern (auch für Anfänger) ein. Wir probieren verschiedene Techniken aus, jeder darf an der Töpferscheibe arbeiten und lernt dabei wie man zentriert und abdreht. <b>2ter Termin:</b> Bemalen der Kunstwerke! <b>Mitzubringen:</b> Wenn vorhanden Schürze und alten Nudelwalker <b>Gabriele Gössl-Hiesböck, Waldorf Pädagogin</b>	<b>Wann:</b> Sa., 6.4.2024, 09:00-17:00 Uhr (Mittagspause v. 12:00-13:30 Uhr) Sa., 27.4.2024, 09:20-12:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Preis:</b> € 290,00 (inkl. Materialkosten, brennen u. Glasur)

# HISTORISCHES HANDWERK 2024

KURSE IM  
MAMUZ SCHLOSS ASPARN/ZAYA



**MAMUZ**  
SCHLOSS ASPARN/ZAYA



6. Juli Bronzeguss

6. Juli Knochen- und Geweihschnitzen  
in der Urgeschichte

6. – 7. Juli Ledertasche herstellen

7. Juli Drahtschmuck schmieden

7. Juli Kochen und Braten in der  
Urgeschichte

13. Juli Brettchenweben

13. Juli Bier brauen

13. & 27. Juli Silberarmreif und Torques  
aus Kupfer

13. Juli Ledergürtel herstellen

14. Juli Mittelalterliche Hausapotheke

14. Juli Steinschleuder bauen

14. Juli Lederköcher für Pfeile herstellen

19. – 21. Juli Bogenbau

20. – 21. Juli Bau eines mobilen  
Lehmkuppelofens

21. Juli Schmuckstücke aus Eisen schmieden

27. Juli Filzen

27. Juli Pfeilspitzen schmieden

28. Juli Messer schmieden

28. Juli Survival

3. August Spinnen von Wolle

3. August Stein in Silberdraht fassen

3. August Bau eines Schemels aus Holz

4. August Seifen sieden

4. August Keramik und Figurinen formen

9. August Schmieden von eisernen Gartengeräten

10. August Glasperlen herstellen

10. August Herstellen von Erdfarben inkl. Malen

11. August Nadelbinden

16. August Gefäß aus Birkenrinde herstellen

17. – 18. August Alemannische oder frühmittelalterliche  
Leier bauen

18. August Schmieden eines Beils

## TIPP

Die Kursübersicht für Kinder finden Sie unter  
[www.mamuz.at](http://www.mamuz.at)

Impressum: WVB Weinviertel Museum Betriebs GmbH, Waldstraße 44-46, 2130 Mistelbach / Fotos: Lydia Sedt  
Ferien, Zimoly / Informationen zum Widerspruchsrecht unter [www.mamuz.at/datenschutz/klarerung](http://www.mamuz.at/datenschutz/klarerung)

## INFORMATIONEN ZU DEN KURSEN / ONLINEBUCHUNG:

MAMUZ Schloss Asparn/Zaya / Schlossgasse 1, A-2151 Asparn an der Zaya  
Tel. +43 2572 20719 / [buchung@mamuz.at](mailto:buchung@mamuz.at) / [www.mamuz.at](http://www.mamuz.at)

## Persönlichkeitsbildung, Kommunikation und Politische Bildung

<b>24S43PK</b>	<b>Politik am Vormittag</b> Ein POLITISCHER STAMMTISCH als Diskussionsplattform für interessierte Menschen - ein Beitrag für eine gesunde Psychohygiene (Anmeldung nicht erforderlich) <b>Dipl. Päd. Alfred Weidlich</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr <b>Wo:</b> Café Harlekin, Bahnstraße <b>Beginn:</b> 14. Februar 2024, 10x (14-tägig) <b>Spende:</b> Freie Spende
<b>24S44PK</b> <b>NEU!</b>	<b>Retreat Tag für deine INNERE FREIHEIT, Bewegung und Leichtigkeit!</b> Deinen Körper bewegen, innerlich ins Gleichgewicht kommen um gestärkt durch diese Zeit zu gehen und dir seelisch Gutes tun! ♡ Übungen für Wirbelsäule und Gelenke, Yoga zum Dehnen deiner Faszien, Entspannungsübungen um innerlich abzuschalten, Bewegung in der Natur, Tools um Leichtigkeit in dein Leben zu integrieren, Freies Tanzen um den Körper so richtig aufzulockern.... <b>Margot Selina, Bewusstseins- und Fitnesstrainerin</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 9:00-15:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 9. März 2024 <b>Preis:</b> € 120,00 <b>Bitte mitbringen:</b> Getränk und eventuell Verpflegung!
<b>24S45PK</b> <b>NEU!</b>	<b>Vortrag: Omega 3 - Hype oder Hope?</b> Zellgesundheit, chronische Erkrankungen, stille Entzündungen...wie Omega 3 im Körper wirkt und somit Ihre Gesundheit aktiv fördern kann. Wie erkennt man gute Qualitätsprodukte! <b>Gabriele Gössl-Hiesböck, MA, in freier Praxis tätig mit Bioresonanztherapie und BRMT</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 18:30–20:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 19. April 2024 <b>Preis:</b> € 10,00 Dauer ca. 90 Minuten (inkl. Diskussion)
<b>24S46PK</b> <b>NEU!</b>	<b>Vortrag: Darmgesundheit</b> "Der Tod sitzt im Darm" sagte schon Hippokrates! In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge von Darm, Immunsystem und anderen Faktoren erklärt und wie jeder selbst aktiv seine (Darm-)Gesundheit fördern können. <b>Gabriele Gössl-Hiesböck, MA, in freier Praxis tätig mit Bioresonanztherapie und BRMT</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 18:30–20:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 10. Mai 2024 <b>Preis:</b> € 10,00 Dauer ca. 90 Minuten (inkl. Diskussion)
<b>24S47PK</b> <b>NEU!</b>	<b>„The Work – Lieben was ist“ nach Byron Katie</b> 4 Fragen und Umkehrungen erleichtern das Leben (wirklich). Sind unsere Gedanken negativ und stressig, haben sie einen ungünstigen Einfluss auf uns und unsere Beziehungen, beruflich wie privat. Mit „The Work“ können solche stressigen und belastenden Gedanken über Situationen und andere Personen sehr einfach untersucht und neue Handlungsoptionen gefunden werden. Leicht erlernbar und als Selbst-coaching-Tool einfach anzuwenden. Sammle erste Erfahrungen mit praktischen Beispielen! <b>Christiane Lorenz, Coach for The Work</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 6. Juni 2024 <b>Preis:</b> € 30,00
<b>24S48PK</b> <b>NEU!</b>	<b>Vortrag: Diagnose: Autoimmunerkrankung, unheilbar!</b> Wollen Sie sich damit abfinden oder nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst aktiv in die Hand? Was ist eine Autoimmunerkrankung? Welche Zusammenhänge im Körper und andere Faktoren gibt es und was können Sie selbst tun, damit die Symptome gelindert werden können. <b>Gabriele Gössl-Hiesböck, MA, in freier Praxis tätig mit Bioresonanztherapie und BRMT</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 18:30–20:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 7. Juni 2024 <b>Preis:</b> € 10,00 Dauer ca. 90 Minuten inkl. Diskussion
<b>24S49PK</b>	<b>Elternvortrag: Stress bei Hausaufgaben – das muss nicht sein!</b> Kinder, die möglichst selbständig und ordentlich ihre Hausaufgaben erledigen – das wünschen sich viele Eltern. Warum das noch nicht gelingt und was Sie tun können, damit es in Zukunft doch gelingen kann erfahren Sie an diesem Abend. <b>Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, Kinesiologin, ganzheitlicher Kinder- &amp; Jugend-(Lern-)coach</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 7. März 2024 <b>Preis:</b> € 30,00 Dauer ca. 90 Minuten inkl. Diskussion
<b>24S50PK</b> <b>NEU!</b>	<b>Dein Kind verstehen und richtig fördern: Human Design entschlüsselt die wahre Magie deines Kindes</b> Verstehe die einzigartige Energie deines Kindes (und deine eigene). Du erfährst, wie dein Kind ist und was es wirklich für sein Leben in Flow braucht. Rätselraten und Ausprobieren gehören der Vergangenheit an. <b>Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, Kinesiologin, ganzheitlicher Kinder- &amp; Jugend-(Lern-)coach</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 18. April 2024 <b>Preis:</b> € 30,00 Dauer ca. 90 Minuten inkl. Diskussion
<b>24S51PK</b> Wegen größerer Nachfrage noch im Programm!	<b>Erben – Vermögensnachfolge im Todesfall</b> Jeder ist früher oder später davon betroffen. Erhalten Sie aktuelle Informationen zu Erben und Vererben, Pflichtteilsrecht, Testamentsformen, Verlassenschaftsverfahren, Schenkungen zu Lebzeiten etc. <b>Dr. Harald Beber, Rechtsanwalt und Mag. Marco Studeny</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 14. März 2024 <b>Preis:</b> € 20,00 für 2 UE



## 24S52PK Ahnenforschung

Wegen  
Großer  
Nachfrage  
wieder im  
Programm!

In diesem Seminar wird Genealogie im Detail erklärt und Problemlösungen aufgezeigt. Für den Einstieg wie auch für die Fortbildung. Mit 30-jähriger Erfahrung erklärt Ihnen der Vortragende die Grundlagen. Als Skriptum wird das Buch „Der Weg in die Vergangenheit“ vorausgesetzt. Man kann es über die Internetseite [www.GenBuch.eu](http://www.GenBuch.eu) beziehen oder direkt beim Seminar. (€ 38,- + Versand). **Prof. Felix Gundacker, Berufsgenealoge**

**Wann:** Samstag, 09:00-17:00 Uhr

**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal

**Beginn:** 16. März 2024

**Preis:** € 110,00

## 24S53PK Buchpräsentation und Lesung mit Michael Staribacher Weinviertlerisch PUR



Unter dem Titel „Weinviertlerisch PUR“ werden auf heitere Weise Dialektbegriffe aus dem neuesten „Großen Weinviertler Dialektlexikon“ vorgestellt. Dabei erfährt man viel von der Verbreitung des Dialektes und von den unterschiedlichen Ausprägungen in den Regionen. Außerdem gibt es bei dieser Gelegenheit auch noch Kurzgeschichten, Ortsspitzenamen und allerhand Weinviertler Weisheiten. Im Finale unterhält uns der „Wortklauber“ mit einem „Weinviertler Dialekt Blitzkurs“.

**Wann:** Donnerstag, 19:00 Uhr

**Wo:** Kleiner Stadtsaal, Mistelbach

**Beginn:** 22. Februar 2024

**Preis:** € 8,00

**24S54PK ANGST - verstehen und überwinden** Die Angst verstehen ist wesentlich, um sie überwinden zu können. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man der Angst bewusst entgegenzutreten kann. Hat Angst positive Seiten? Können wir aus Angst lernen? Was macht die Angst mit dem Körper? Was ist nötig, um Betroffenen das Leben zu erleichtern? **Barbara Patek, Dipl. Mentaltrainerin**

**NEU!**

**Wann:** Freitag, 18:00 Uhr

**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal

**Beginn:** 23. Februar 2024

**Preis:** € 15,00

**24S55PK SELBSTWERT - ein Superheld?** Wie entsteht der Selbstwert? Kann man zu viel davon haben? Warum ist er für unsere Kinder und uns wesentlich? Einfache Tipps, wie man den eigenen Selbstwert stärkt und praktische Übungen erfahren Sie in diesem Workshop. **Barbara Patek, Dipl. Mentaltrainerin**

**NEU!**

**Wann:** Freitag, 18:00 Uhr

**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal

**Beginn:** 1. März 2024

**Preis:** € 15,00

## Ferienprogramm Sommer 2024

**24S56F Freies malen unter Bäumen für Kinder von 4 bis 14 Jahren** Malen nach Lust und Laune! Durch diese Art erlebt jedes Kind seine eigene Kreativität! Es werden keine Themen oder Motive vorgegeben und jeder kann sich von den Farben inspirieren lassen! Die Kursleiterin begleitet die kleinen Künstler bei ihrem Tun und steht liebevoll an ihrer Seite.

**Heidemarie Winna, Künstlerin**

**Wann:** Freitag, 15:00-16:30 Uhr

**Wo:** Martinsklausen Mistelbach, outdoor (bei Schlechtwetter im Kursraum)

**Beginn:** 19. Juli 2024

**Preis:** € 48,00 (inkl. Material, 2 Keilrahmen, Farbe....)

**24S57F Baumscheiben malen für Erwachsene und Kinder (ab 4 Jahren)** Egal ob Erwachsener oder Kind, erwecken Sie eine Baumscheibe mit Farben und Ihrem eigenen Stil zum Leben! Es entsteht ein nachhaltiges Unikat, welches als kreative Holzdekoration (z.B. als Gartenstecker) eingesetzt werden kann. Wichtig sind Spaß und Freude am Gestalten und – es gibt kein Richtig oder Falsch.

**Heidemarie Winna, Künstlerin**

**Wann:** Freitag, 15:00-16:30 Uhr

**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal

**Beginn:** 26. Juli 2024

**Preis:** € 48,00 inkl. 1 Baumscheibe, Farben, Lackierung u. Stecker. Bitte „alte“ Kleidung anziehen!

**NEU! Disney – Tanzauber - Sommertanzcamp für Kinder von 3-6 Jahren** Ein 3-Tages Tanzcamp mit viel kreativer und freier Bewegung zu verschiedenen Themen aus „Disney“, wie z.B. die Eiskönigin, Vaiana, das Dschungelbuch u.v.m. **Marianne Rauscha, Dipl. Elementarpädagogin**

**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal

**Preis:** € 40,00

**24S58F 1. Gruppe: Mittwoch, 7. bis Freitag, 9. August 2024, 9:00-10:00 Uhr, 3x**

**24S59F 2. Gruppe: Mittwoch, 7. bis Freitag, 9. August 2024, 10:00–11:00 Uhr, 3x**

**24S60F Faszinierende Welt der Naturwissenschaften – Kinder von 8 bis 12 Jahren** Tauche für drei Stunden in die großartige Welt der Naturwissenschaften ein. Der Vormittag soll ganz im Zeichen von zahlreichen Experimenten aus Biologie, Chemie und Physik stehen. Für scheinbar zauberhafte Experimente werden wir einfache naturwissenschaftliche Erklärungen finden.

**Mag.<sup>a</sup> Astrid Tröstl, Biologin**

**Wann:** Dienstag, 9:00-12:00 Uhr

**Wo:** BHAK (Eingang zwischen Sporthalle und Sportplatz nach hinten)

**Beginn:** 27. August 2024

**Preis:** € 35,00 (inkl. € 15,00 Materialbeitrag pro Kind)

**24S61F Erlebnis Wald für Kinder von 3 bis 6 Jahren** (und je eine Begleitperson): „Die Waldfüchse sind los!“ Wir schleichen durch den Wald wie die Füchse, balancieren auf Baumstämmen, hüpfen in den Matsch, finden Naturschätze und spielen mit dem, was wir draußen finden: Gemeinsam tauchen die Kinder mit allen Sinnen ein in die Wunderwelt Natur. Mitzubringen: Bequeme Kleidung (darf auch schmutzig werden), Sitzunterlage, Rucksack mit Jause u. Trinkflasche. **Mag.<sup>a</sup> (FH) Stefanie Platzgummer, BEd Umweltpädagogin**

Beliebter  
Ferienkurs  
rasch Plätze  
sichern!

**Wann:** Montag, 26. bis

Freitag, 30. August 2024

**Wo:** Treffpunkt: Waldgasthof

Martinsklausen, Stadtwald

**Beginn:** Vormittagsgruppe:

10:00 bis 12:00 Uhr, 5x

**Preis:** € 110,00

<b>24S62F</b>	<b>Erlebnis Wald für Kinder ab 7 Jahren (ohne Begleitperson)</b> Du möchtest mit Freunden durch den Wald streifen, Tierspuren entdecken, schnitzen und werken, Hütten bauen, rutschen, klettern, spielen, singen und gatschen..? <b>Mitzubringen: Bequeme dem Wetter entsprechende Kleidung (darf auch schmutzig werden), Sitzunterlage, Rucksack mit Jause u. Trinkflasche.</b> <b>Mag.<sup>a</sup> (FH) Stefanie Platzgummer, BEd Umweltpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Mo., 26. bis Fr., 30. August 2024 <b>Wo:</b> Treffpunkt: Waldgasthof Martinsklause, Stadtwald <b>Beginn:</b> <b>Nachmittagsgruppe:</b> 14:00 bis 16:00 Uhr, 5x <b>Preis:</b> € 110,00
<b>24S63F</b>	<b>IBIKU English Summer Camp</b> Wir begeben uns mit den Kindern auf eine Reise zu Big Ben, Lady Liberty oder Ayers Rock. Es gibt ein abwechslungsreiches Programm ausschließlich in englischer Sprache. Wir motivieren und bringen die Teilnehmer/innen mit altersgerechten Spielen, Rätseln, Liedern u.v.m. mit Spaß zum Sprechen. <b>Native Speaker</b> <b>Kids von 7 bis 10 Jahren:</b> Montag, 15. bis Freitag, 19. Juli 2024 <b>Teens von 11 bis 14 Jahren:</b> Montag, 29. Juli bis Freitag, 2. August 2024	<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 8:00-14:00 Uhr <b>Preis:</b> € 20,- <b>Frühbucherbonus:</b> € 15,- bei Buchung bis 30.4.2024 <b>Bitte Lunchpaket mitbringen!</b> <b>Informationen und Anmeldung:</b> <a href="https://camps.biku.at/anmeldung">https://camps.biku.at/anmeldung</a>
<b>24S64F</b> <b>NEU!</b>	<b>Outdoormäuse – Sommercamp (2 – 4 Jahre)</b> Diese endlosweite Welt will mit allen Sinnen begriffen werden und das am Besten im Freien. Naturbegegnung ist das Schlagwort unseres Mäusecamps! Wir wollen den Boden, die Bäume und die Luft um uns bewusst wahrnehmen und spüren. <b>Bitte unbedingt mit wetterfester Kleidung kommen, die auch schmutzig werden darf!</b> <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 22.7. bis Donnerstag, 25.7. 2024 <b>Wo:</b> Treffpunkt Waldgasthof Martinsklause, Stadtwald <b>Beginn:</b> 9:00-10:30 Uhr, 4x <b>Preis:</b> € 55,00
<b>24S65F</b> <b>NEU!</b>	<b>Outdoorwölfe – Sommercamp (5 – 8 Jahre)</b> AB NACH DRAUSSEN! Der Sommer will in vollen Zügen genossen werden, und da schon einige Ferienwochen hinter euch liegen, wollen wir neue Outdoorspiele und Beschäftigungsideen erproben! Weg von den Bildschirmen und ab in die Natur! <b>Bitte unbedingt mit wetterfester Kleidung kommen, die auch schmutzig werden darf.</b> <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 29.7. bis Donnerstag, 1.8. 2024 <b>Wo:</b> Treffpunkt Waldgasthof Martinsklause, Stadtwald <b>Beginn:</b> 9:00-11:00 Uhr, 4x <b>Preis:</b> € 65,00
<b>24S66F</b> <b>NEU!</b>	<b>Das fliegende Musikzimmer (2 – 5 Jahre)</b> An alle Kinder, die auch im Sommer gerne musizieren wollen: Willkommen im fliegenden Musikzimmer! Wir musizieren mit Stimme, Körper und Instrumenten und werden dazu unseren eigenen Rhythmus suchen. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 9:00-10:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 5. Juli 2024, 5 x <b>Preis:</b> € 50,00
<b>24S67F</b> <b>NEU!</b>	<b>Die musikalische Reise um die Welt (4 – 7 Jahre)</b> Andere Länder andere Klänge und Lieder! Gemeinsam beschäftigen wir uns mit unserer Erde, versch. Menschen und Musikstilen. Dabei halten wir Ausschau nach den Gemeinsamkeiten und lernen so, dass das WIR immer größer sein wird als das ICH. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 10:30-11:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 5. Juli 2024, 5 x <b>Preis:</b> € 50,00
<b>24S68F</b>	<b>Bilderbuchkoffer: Superwurm (2 – 5 Jahre)</b> Ich packe meinen Koffer und nehme mit.....keine Badehose! Es ist ein Buch über Mut, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Witzig illustriert und mit klangvollen Versen nehme ich die Kids mit in die Welt der Bücher. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 9:30-10:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 3. Juli 2024 <b>Preis:</b> € 10,00
<b>24S69F</b>	<b>Sommercamp: Musikgarten – Instrumentenbau im Freien (4 – 7 Jahre)</b> Wir stellen gem. Musikinstrumente im Freien her! Im Stadtpark wollen wir ein paar kreative Tage verbringen und unsere Werke auch ausprobieren. Wird ein tolles Abschlusskonzert! <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Mo., 15.7. - Do., 18.7.2024 <b>Wo:</b> Eingang VHS, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 09:30-11:00 Uhr, 4x <b>Preis:</b> € 60,00
<b>24S70F</b>	<b>Selbstverteidigung Sommerkurs für Kinder (4 – 10 J.)</b> Bewegung und körperl. Betätigung stehen dabei im Vordergrund. Es wird vor allem auf den Aufbau von körperl. und geist. Selbstbeherrschung sowie auf die Steigerung von Konzentration und Selbstvertrauen geachtet. <b>Igor Žgela, Trainer</b> <b>Schwimmwoche für Anfänger für Kinder ab 5 Jahren</b> Kinder lieben das Wasser und schon sehr früh gewöhnen sich die Kleinsten spielerisch ans kühle Nass. <b>Schwimmtrainer d. SV OMV Gänserndorf</b>	<b>Wann:</b> Mi., 24. und Do., 25. Juli 2024 <b>Wo:</b> MS II, Gymnastiksaal <b>Beginn:</b> 17:00–18:00 Uhr <b>Preis:</b> € 20,00 für 2x <b>Wann:</b> Montag, 12. bis Freitag, 16. August 2024 <b>Wo:</b> Hallenbad Ladendorf <b>Preis:</b> € 90,00 inkl. Eintritt
<b>24S71F</b>	1. Gruppe: 8:00-8:50 Uhr, 5x	
<b>24S72F</b>	2. Gruppe: 9:00-9:50 Uhr, 5x	

<p>24S73F 24S74F 24S75F <b>NEU!</b></p>	<p><b>Schwimmwoche für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene ab 5 Jahren</b> Bei diesem Kurs wiederholt und verbessert Ihr Kind durch vielfältige Übungen alle Schwimmstile und lernt seine Ausdauer zu verbessern. <b>1. Gruppe: 10:00-10:50, 5x Schwimmtrainer d. SV OMV Gänserndorf</b> <b>2. Gruppe: 11:00-11:50, 5x</b></p>	<p><b>Wann:</b> Mo., 12. bis Fr., 16. August 2024 <b>Wo:</b> Hallenbad Ladendorf <b>Preis:</b> € 90,00 inkl. Eintritt <b>Schwimmbrille mitnehmen!</b></p>
	<p><b>Action &amp; Fun Days - Parkour / Freerunning, Fun Games, Mind Games ab 5 Jahren</b> Die Kids und Jugendlichen erwartet eine tolle Mischung aus Spaß und einigen Trendsportarten wie zum Beispiel Parkour / Freerunning, Spannende Deduction Games, Ultimate Frisbee u.v.m. <b>Stephan Niedermayer, Instruktor - Georg Wolf, Trainer</b></p>	<p><b>Wann:</b> Mo., 5. bis Mi., 7. August 2024 <b>Wo:</b> MS Turnsaal, Oserstraße <b>Beginn:</b> 09:00-12:00 Uhr, 3 x 3 Stunden <b>Preis:</b> € 158,00 <b>Bitte eventuell Jause u. Getränke mitbringen!</b></p>
<p>24S76F</p>	<p><b>Sommer Musical und Pop Workshop Tage (5-8 Jahre)</b> Spielerisches Heranführen an Songs und „Moves“ im Bereich Musical und Pop. Wir singen und tanzen gemeinsam und improvisieren und schauspielern mit und ohne Requisiten. Förderung von Kreativität durch Theatersport- und Improvisationsübungen, Finden der eigenen Mitte durch Stimmübungen und jede Menge Spaß am Lernen und Trainieren durch Musik - stehen in dieser Woche am Programm. <b>Petra Niedermayer u. Assistenz, Dozentinnen</b></p>	<p><b>Wann:</b> Mo., 5. bis Mi., 7. August 2024 <b>Wo:</b> BHAK (Eingang Bahnzeile zwischen Sportplatz und Sporthalle) <b>Beginn:</b> 09:00-12:00 Uhr, 3x <b>Preis:</b> € 100,00 <b>inklusive kleinen Snacks VOR ORT und Getränken, keine Präsentation!</b></p>
<p>24S77F</p>	<p><b>Sommer Musical und Pop Workshop Tage (9-15 Jahre)</b> Körper und Seele der TeilnehmerInnen ganzheitlich fördern. Singen, Tanzen, Schauspielen u. Improvisieren! Körpertraining für Koordination u. Fitness, Förderung von Kreativität mit Improvisationsübungen, Finden der eig. Mitte durch Stimmübungen und jede Menge Spaß am Lernen und Trainieren durch Musik, die alle kennen und lieben stehen in dieser Woche am Programm. Mit aktuellen Pop- und Musical-Songs. <b>Petra Niedermayer u. Assistenz, Dozentinnen</b></p>	<p><b>Wann:</b> Mo., 5. bis Mi., 7. August 2024 <b>Wo:</b> BHAK (Eingang Bahnzeile zwischen Sportplatz und Sporthalle) <b>Beginn:</b> 09:00-12:00 Uhr, 3x <b>Preis:</b> € 100,00 <b>inklusive kleinen Snacks VOR ORT und Getränken, keine Präsentation!</b></p>
<p>24S78F 24S79F <b>NEU!</b></p>	<p><b>Tanz-Intensiv-Tage</b> Wir lernen verschiedene Tanz-Stile kennen und schauen uns an, was Tic Toc Stars bei Tanzvideos präsentieren. Es wird aufgewärmt und gedehnt und es werden Tanz-Spiele gemacht und Schrittkombis erlernt (inkl. einer Choreografie). <b>Petra Niedermayer, Dozentin</b> <b>für 5-7 Jahre: 14:00-15:30 Uhr</b> <b>ab 8 Jahren: 15:30-17:00 Uhr</b></p>	<p><b>Wann:</b> Montag, 1. bis Mittwoch, 3. Juli 2024 <b>Wo:</b> MS II, Gymnastikraum <b>Preis:</b> € 50,00 für 3x <b>Ohne Präsentation!</b></p>
<p><b>BIO BEEREN GARTEN HUMMEL</b> 24S80F 24S81F 24S82F</p>	<p><b>Erkunde die Bio-Beerenfelder im Biobeerengarten Hummel</b> Auf der Wanderung zu den Beerenfelder kannst du versuchen, die Rätsel entlang des Weges zu lösen. Nach Verkostung von frischen Beeren, Marmeladen und Himbeersaft wirst du zum Beerenprofi. <b>Katharina Schödl-Hummel</b> Mittwoch, 10. Juli 2024, 09:00–13:00 Uhr Mittwoch, 17. Juli 2024, 09:00-13:00 Uhr Freitag, 9. August 2024, 09:00-13:00 Uhr</p>	<p><b>Wo:</b> Biobeerengarten Hummel, 2133 Loosdorf 95 (eigene Anreise) <b>Preis:</b> € 20,00 pro Kind inkl. Essen € 27,00 Erwachsener inkl. Essen Inkl. Mittagessen und Kostproben. <b>Mitzubringen:</b> Sonnenschutz, Trinkflasche</p>
<p><b>BIO BEEREN GARTEN HUMMEL</b> 24S83F 24S84F 24S85F</p>	<p><b>BioBeerenErlebnis Hummel</b> Erhalten Sie einen Einblick in den Biobeerengarten Hummel: Vorstellung des Betriebes, Besichtigung der Gärten, Naschen der reifen Früchte am Feld, Verkostung von Produkten. Gemütlicher Abschluss im Hofladen bei Kaffee und Kuchen. <b>Katharina Schödl-Hummel</b> Donnerstag, 11. Juli 2024, 09:30–11:30 Uhr Montag, 22. Juli 2024, 15:00–17:00 Uhr Dienstag, 10. September 2024, 17:00-19:00 Uhr</p>	<p><b>Wo:</b> Biobeerengarten Hummel, 2133 Loosdorf 95 (eigene Anreise) <b>Preis:</b> € 20,00 <b>Mitzubringen:</b> Sonnenschutz</p>

**bbn**  
BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NO


**Nutzen Sie JETZT Ihre Chancen für eine bessere Zukunft!**

Sie haben Fragen zum Thema **Weiterbildung**, zu **Bildungsförderungen**, zum **Wiedereinstieg** oder **zweiten Bildungsweg**? Sie wollen sich **beruflich neu orientieren**?

Diese und viele weitere Fragen zu Ihrer beruflichen Zukunft sind zentrale Themen für die **Bildungsberatung Niederösterreich**. Sie bietet Ihnen umfassende Information und Beratung für Ihre ganz persönliche Weiterentwicklung - völlig **kostenfrei**, **unverbindlich** und selbstverständlich **streng vertraulich**.

jeweils von 13.00 bis 17.00 Uhr in der VHS-Mistelbach: Do, 25.01.2024, Do, 29.02.2024, Do, 28.03.2024, Do, 23.05.2024, Do, 27.06.2024, Do, 25.07.2024 & Do, 29.08.2024

Anmeldung **0676/525 4805** od. [j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto:j.hammer@bildungsberatung-noe.at) ; Informationen: [www.bildungsberatung-noe.at](http://www.bildungsberatung-noe.at).



## Spezialprogramm Semester- und Osterferien 2024

<b>24S86KI</b> <b>NEU Semesterferien Special</b>	<b>Bilderbuchkoffer zur Faschingszeit: Für Hund und Katz ist auch noch Platz (für Kinder von 2 bis 5 J)</b> Die Hexe will eine Reise machen, drum packt sie ihre Siebensachen... Die Reisen mit Magie, Action und Freundschaft gehen ins Ohr und Auge und es bleibt Platz für Fragen, Antworten und Mitmachen. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 09:30-10:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 9. Februar 2024, 1x <b>Preis:</b> € 10,00
<b>24S87KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>FokusPocus – mit diesen Tricks zu mehr Konzentration</b> Ein bewegter Workshop für Volksschulkinder mit folgenden Inhalten: Entspannende Tipps zum „Runterkommen“ - Spiele & Übungen, um Konzentration zu erleben – einfache konzentrationsfördernde Rituale für den Schullalltag! Einfach, kindgerecht und auch zuhause selbstständig anwendbar! Inkl. schriftlicher Zusammenfassung aller FokusPocus Tricks. <b>Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, ganzheitlicher Kinder-&amp;Jugend-(Lern-)coach, Kinesiologin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 10:00-12:00 Uhr, <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 25. März 2024 <b>Preis:</b> € 45,00 inkl. schriftl. Zusammenfassung <b>Bitte mitbringen:</b> Buntstifte, Büroklammern, 2 Paar Socken in unterschiedlichen Farben, Wäscheklammern, (Yoga)matte, Trinkflasche
<b>24S88KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>Magic Learning – ich lerne lernen: Coole Lernstrategien für smarte Schüler (ab 5. Schulstufe)</b> Über den Büchern sitzen und stumpfsinnig Auswendiglernen – das gehört der Vergangenheit an! In diesem Workshop trainieren wir gehirngerechte Lernstrategien, die viel mehr bringen und dabei auch noch Spaß machen. <b>Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, ganzheitlicher Kinder-&amp;Jugend-(Lern-)coach, Kinesiologin</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 09:30-12:00 Uhr, <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 26. März 2024 <b>Preis:</b> € 52,00 inkl. Handout
<b>24S89KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>Fit-4-test: Mit Leichtigkeit zur Prüfung (ab der 5. Schulstufe)</b> Mental gestärkt und voll konzentriert zur nächsten Prüfung In einer Kleingruppe (4-8 TN) lernen die Kids verschiedene Elemente aus dem Mentaltraining und der Kinesiologie, sich besser zu konzentrieren und mit Nervosität besser umzugehen (Erklärungen u. praktische Anwendung). <b>Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, ganzh. Kinder-&amp;Jugend-(Lern-)coach, Kinesiologin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 10:00-12:00 Uhr, <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 27. März 2024 <b>Preis:</b> € 45,00 inkl. Handout
<b>24S90KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>Ostercamp – Die musikalischen Küken (6 – 12 Monate)</b> Für alle kl. Musikliebhaber biete ich hier Raum und Zeit. Wir begreifen unsere (Oster-) Welt mit allen Sinnen und ganz besonders die Ohren sollen sich in diesem Kurs wohl fühlen u.a. mit meiner Ukulele! <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Mo., 25. bis Do., 28. März 2024 <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 09:20-10:10 Uhr, 4x <b>Preis:</b> € 40,00
<b>24S91KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>Ostercamp – Die musikalisch bunte Eiersuche (1 – 6 Jahre)</b> Für alle Kids, die in den Osterferien nicht auf gemeinsames Musizieren verzichten wollen: Willkommen bei einer musikalisch bunten Eiersuche, wo wir zusammen mit versch. Instrumenten, Materialien und unserer Stimme experimentieren. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Mo., 25. bis Do., 28. März 2024 <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 10:30-11:30 Uhr, 4x <b>Preis:</b> € 45,00
<b>24S92KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>Ostercamp – Outdoorhasen - Ab nach draußen! (5 – 8 Jahre)</b> Endlich erwacht die Natur wieder und der Frühling will in vollen Zügen genossen werden. Ganz viel Frischluft tanken und die bewusste Wahrnehmung unserer Umwelt sind hier Priorität und stehen neben Spielen und Beschäftigungsideen zum Thema Ostern und Frühling am Programm. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Mo., 25. bis Do., 28. März 2024 <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 14:30-16:30 Uhr, 4x <b>Preis:</b> € 55,00 <b>Bitte mit wetterfester Kleidung kommen, die auch schmutzig werden darf.</b>
<b>24S93KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>Bilderbuchkoffer zu Ostern: Kleinohrhasen und Zweiohrküken (2-5 Jahre)</b> Kleinohrhasen und Zweiohrküken sind richtig gute Freunde, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Ein wunderbares Bilderbuch über die Suche nach sich selbst, das Wünschen und das Glück der Freundschaft. Ich werde Euch daraus erzählen, die Geschichte für die Kids bildlich gestalten und gem. mit euch dieses tolle Buch erleben. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 09:20 – 10:10 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 29. März 2024, 1x <b>Preis:</b> € 10,00
<b>24S94KI</b>  <b>Osterferien Special</b>	<b>Osterbilderbuchvorstellung: Wir zwei und das Ei (2 – 5 Jahre)</b> Vor dem lang ersehnten Osterwochenende wollen wir uns noch einmal Zeit nehmen und in meinen Bilderbuchkoffer schauen...Hase und Igel sind glücklich. Da stolpert der Igel über ein weißes Ding. Ein Ei, wie die Krähe zu berichten weiß. Aber woher kommt es? Und kann es wirklich sein, dass darin ein winziges Küken steckt? Ich werde Euch daraus erzählen, die Geschichte für die Kids bildlich gestalten und gemeinsam mit euch dieses tolle Buch erleben. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 10:30 – 11:20 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 29. März 2024, 1x <b>Preis:</b> € 10,00





Osterferien  
Special

## WORKSHOP MUSICAL inkl. Mikrofon-Singen- Übungsmög-lichkeit

Gruppen Warm Up, Choreo Einstudierung, Schauspiel Improvisation, Sprechtechnik, Einsingen, Chor, MIKROFON-GESANG Übungsmöglichkeit u.v.m.: Wir wärmen uns mit lustigen Spielen auf, schlüpfen in erfundene Rollen, üben Singen, Tanzen und Schauspielen. Jede Menge positive Energie und Freude stehen im Vordergrund!

**Petra Niedermayer, Dozentin**

**Wann:** Samstag, 23. März 2024, 15:30-18:00 Uhr  
Sonntag, 24. März 2024, 15:30-18:00 Uhr  
**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal  
**Preis:** € 80,00

**24S95KI 1. Gruppe: 6 bis 9 Jahre, 2x**  
**24S96KI 2. Gruppe: 10 bis 15 Jahre, 2x**

## Kurse für Kinder

**24S97KI Englisch für Kinder - Anfänger von 3 bis 6 Jahren** Ihre Kinder werden die englische Sprache in unserer Kindergruppe auf spielerische Weise erlernen. Dabei verwenden wir verschiedene Spielzeuge, hören und singen englische Kinderreime.  
**Renate Artbauer, English Teacher**

**Wann:** Montag, 15:30-16:20 Uhr  
**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal  
**Beginn:** 26. Februar 2024, 10x  
**Preis:** € 100,00

**Erlebnis Wald für Kinder von 2 bis 5 Jahren „WALDWICHTEL UNTERWEGS“** Gemeinsam (1 Begleitperson) entdecken wir den Wald auf spielerische Weise und tauchen mit allen Sinnen ein in die Wunderwelt Natur. Wir nutzen die Möglichkeiten des Waldes und die Schätze der Natur zum Spielen, Forschen, Werken u.v.m.  
**Lisa Binderlehner, Waldpädagogin**

**NEU**  
**4 Termine**

**Wo:** Treffpunkt: Waldgasthof Martinsklause, Stadtwald  
**Preis:** € 70,00  
Mitzubringen: wetterfeste, bequeme Kleidung, Sitzunterlage, Rucksack (Jause und Getränk)  
**Termine:** 26.4.+3.5.+17.5.+24.5.2024

**24S98KI 1. Gruppe: Freitag, 13:30-15:00 Uhr**  
**24S99KI 2. Gruppe: Freitag, 15:15-16:45 Uhr**

**24S100KI Erlebnis Wald für Sachensucher & Rätselknacker (5 bis 7 J)** Gemeinsam (1 Begleitperson) wagen wir ein bewegtes Abenteuer im Mistelbacher Wald – lösen Rätsel und entdecken „Waldschätze“. Wir fokussieren uns auf Geländespiele & kooperative Abenteuerspiele. Für alle Mädchen und Buben, die sich gerne bewegen. Mitzubringen: wetterfeste, bequeme Kleidung, Sitzunterlage, Rucksack (Jause und Getränk)  
**Lisa Binderlehner, Waldpädagogin**

**NEU**  
**4 Termine**

**Wann:** Freitag, 14:00-15:30 Uhr  
**Termine:** 23.2.+15.3.+12.4.+19.4.2024  
**Wo:** Treffpunkt: Waldgasthof Martinsklause, Stadtwald  
**Preis:** € 75,00

**24S101KI Mama-Tochter Yoga – gemeinsam statt gegeneinander und gemeinsam für Mamas und ihre Töchter ab 11 Jahren** Erlebt die Kraft des Miteinanders, spürt eure weibliche Energie und stärkt eure Beziehung. Gemeinsam werdet ihr eure Einzigartigkeit feiern und am letzten Ende mit einem gestärkten Band zwischen Mutter und Tochter die Herausforderungen der Pubertät meistern.  
**Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, integr. Kinderyogalehrerin, Kinesiologin**

**Wann:** Samstag, 10:00-11:30 Uhr  
**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal  
**Beginn:** 27. April 2024  
**Preis:** € 40,00 pro Mutter-Tochter Paar  
**Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Offenheit und Neugier!**

**24S102KI Familienyoga: Hilfe für die Osterhasen** Nur mehr 2 Wochen bis Ostern und die Osterhasen haben ganz schön viel zu tun. Lasst uns sehen, ob wir ihnen ein wenig unter die Pfoten greifen können. Erlebe ein flauschig entspanntes YogaAbenteuer mit deinem Kind. (keine Vorkenntnisse erforderlich – für große und kleine Yogi\*nis ab 3 Jahren)  
**Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, integrale Kinderyogalehrerin, Kinesiologin**

**NEU**

**Wann:** Samstag, 10:00-11:15 Uhr  
**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal  
**Beginn:** 16. März 2024  
**Preis:** € 30,00 p. Eltern – Kind Paar  
ggf € 7,00 pro zusätzliches Kind ab 3 Jah.  
**Mitzubringen:** Yogamatte, Decken, Wasserflasche

**24S103KI Familienyoga: Unterwegs zum Regenbogen** Himmlisches Familienyoga Abenteuer bei dem sich große und kleine Yogi\*nis gemeinsam mit Wolke Mia auf dem Weg zum Regenbogen machen. Auf dieser Yogareise bleibt genug Zeit für gemeinsam kuschelige Momente zwischen Eltern & Kind.  
**Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, integrale Kinderyogalehrerin, Kinesiologin**

**Wann:** Samstag, 10:00-11:15 Uhr  
**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal  
**Beginn:** 20. April 2024  
**Preis:** € 30,00 p. Eltern – Kind Paar  
ggf € 7,00 pro zusätzliches Kind ab 3 Jah.  
**Mitzubringen:** Yogamatte, Decken, Wasserflasche

**24S104KI Familienyoga: Strandabenteuer** Mit den steigenden Temperaturen gibt es kein Halten mehr – der Sommer ruft und große und kleine Yogi\*nis träumen vom Urlaub und Reisen schon jetzt an den YogaStrand und erleben ein entspannt lustiges und kuscheliges Abenteuer. Bei Schönwetter ggf im Freien!  
**Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, integrale Kinderyogalehrerin, Kinesiologin**

**Wann:** Samstag, 10:00-11:15 Uhr  
**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal  
**Beginn:** 25. Mai 2024  
**Preis:** € 30,00 p. Eltern – Kind Paar, ggf € 7,00 pro zusätzliches Kind ab 3 Jah.  
**Mitzubringen:** Yogamatte, Decken, Wasserflasche

<b>24S105KI</b>	<b>Rettet das Spiel - Alte Spiele neu entdeckt</b> Ein lustiger Nachmittag für Mutter/Vater & Kind (im Volksschulalter). Lasst uns gemeinsam verschiedene Spiele aus unserer Kindheit wiederbeleben! Neben Gruppenspielen stehen auch das vergessene „Gummihüpfen“ am Programm, sowie einige Partnerspiele für eine gem. und eventl. kuschelige Mama-Kind-Zeit. <b>Mag.<sup>a</sup> Marianne Rott, ganzheitl. Kinder-&amp;Jugend-(Lern-)coach, Kinesiologin</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 14:00-16:00 Uhr, <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 15. Juni 2024 <b>Preis:</b> € 50,00 pro EW/KD Paar <b>Anmerkung:</b> bei Schönwetter im Freien.
<b>NEU</b>	 <b>Ballettzauber von 3 bis 6 J.</b> Tanz und Musik eröffnet Kindern vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten. Dieser Kurs ist eine tolle Begegnung für Kinder, erste tänzerische Erfahrungen in versch. Tanzstilen zu sammeln, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. <b>Marianne Rauscha, Dipl. Elementarpädagogin</b>	<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 15. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 110,00
<b>24S106KI</b>	<b>3 - 4 Jahre:</b> Donnerstag, 15:00-15:50 Uhr, 10x	
<b>24S107KI</b>	<b>5 - 6 Jahre:</b> Donnerstag, 16:00-16:50 Uhr, 10x	
<b>24S108KI</b>	<b>Musikzwerge von 1½ bis 2½ Jahren</b> Singen und Musizieren gehören zu den wichtigsten Elementen in der kindlichen Entwicklung - natürlich auch aufgrund der Sprachförderung. Singen, spielen und bewegen wir uns gemeinsam! <b>Elena Haas, Dipl. Kindergärtnerin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 15:00-15:40 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 26. Februar 2024, 8x <b>Preis:</b> € 75,00 <b>Mitzubringen:</b> Decke
<b>24S109KI</b>	<b>Musikwichtel von 2 ½ bis 4 Jahren</b> Wir singen und musizieren mit einfachen Instrumenten, tanzen und bewegen uns zur Musik. Durch Kreisspiele, Lieder und Tänze wird der Spaß am Musizieren gefördert. Pro Kind ist eine Begleitperson notwendig! <b>Elena Haas, Dipl. Kindergärtnerin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 16:00-16:50 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 26. Februar 2024, 8x <b>Preis:</b> € 85,00 <b>Mitzubringen:</b> Decke
<b>24S110KI</b>	<b>Musikmäuse – Musikalische Früherziehung für die Jüngsten (6 – 12 Monate)</b> Schon im Mutterleib nehmen Babys Geräusche, Klänge und Melodien wahr. Bei den Musikmäusen wollen wir einen ersten Zugang zu Musik schaffen und spielerisch die größte Faszination, die es für unsere Ohren gibt begreifen und erkunden. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 09:20-10:10 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 19. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 105,00
<b>24S111KI</b>	<b>Musikhasen – Musikalische Früherziehung für die Jüngsten (12 – 18 Monate)</b> Wenn aus Babys langsam Kleinkinder werden, interessieren sie sich immer mehr für ihre Umwelt. Erste Worte knüpfen sich an Melodien, Musikinstrumente wollen begreifen und zum Klingen gebracht werden. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 10:30-11:20 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 19. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 105,00
<b>24S112KI</b>	<b>Tanzen, Bewegen – Musik erleben für Kinder von 3 bis 6 J.</b> In diesem Kurs wollen wir Bewegung und die unterschiedlichen Materialien mit Musik und Tanz vereinen. Eingeladen sind alle Buben und Mädchen im Kindergartenalter, die Lust haben ihre Nachmittage mit Kreisspielen, Tänzen und ganz viel Musik zu verbringen. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 14:00-15:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 20. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 100,00
<b>NEU</b>	<b>Kreative Bewegungsbaustellen – Wir be – greifen die Welt</b> Im Rahmen einer Geschichte laden vorbereitete Bewegungsbaustellen ein, unterschiedliche Oberflächen, Untergründe und Ebenen zu begreifen. Wichtig ist dabei Bekanntes wiederkehren zu lassen, um das Vertrauen und die Entdeckerlust der Jüngsten zu wecken und zu erhalten. Gemeinsam mit ihren Bezugspersonen dürfen die Kinder ihre Komfortzonen verlassen und neue Abenteuer entdecken. <b>Daniela Panek, Kindergartenpädagogin</b>	<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Preis:</b> € 100,00, 10x <b>Beginn:</b> 22. Februar 2024
<b>24S113KI</b>	<b>Kinder von 6 bis 12 Monaten:</b> Donnerstag, 9:20-10:10 Uhr, 10x	
<b>24S114KI</b>	<b>Kinder von 12 bis 24 Monaten:</b> Donnerstag, 10:30-11:20 Uhr, 10x	
<b>24S115KI</b>	<b>Kiddy Turnen</b> Du hast Spaß an der Bewegung und bist ein Kindergarten- oder Volksschulkind? Dann bist du hier richtig! Eine Sportstunde voller Action, Spaß und Bewegung! Nach einem spielerischen Aufwärmen werden wir uns im Bewegungsparcours austoben, Ball-, Lauf- und Fangspiele spielen, sowie Grundelemente des Turnens erlernen. Beweglichkeit, Koordination und Kraft der Kinder, Turnübungen und Spiele in der Gruppe fördern gleichzeitig auch das Sozialverhalten der Kinder. <b>Mag. Stefanie Lämmermayer, Pädagogin Bewegung und Sport, Übungsleiterin Geräteturnen</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 16:00-16:50 Uhr <b>Wo:</b> MS Turnsaal, Gartengasse <b>Beginn:</b> 7. Mai 2024, 8x <b>Preis:</b> € 80,00
<b>24S116KI</b>	<b>Gitarre (auch E-Gitarre) für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Alle Altersgruppen ab ca. 7 Jahren auf unterschiedlichen Niveaus (Grundstufe bis Perfektion). 25 Minuten Einzelunterricht, die Einteilung erfolgt bei der Anmeldung. <b>Martin Buchebner, Dipl. Musikpädagoge</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, Zeit nach Vereinbarung <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 20. Februar 2024, 15x <b>Preis:</b> € 215,00 pro Semester

<b>24S117KI</b>	<b>Klavier für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Klavierspielen macht Spaß und bietet eine breite Palette an klanglichen und stilistischen Ausdrucksmöglichkeiten (Klassik, Blues, Jazz, Pop, Soul und Funk). Es werden Noten gelesen und auch frei improvisiert. <b>Mag. B. F. W. Bornemann</b>	<b>Wann:</b> Fr., zw. 14:00 und 19:00 Uhr n. V. <b>Wo:</b> Aula der Volksschule Mistelbach <b>Beginn:</b> 16. Februar 2024, 13x à 25 Min. <b>Preis:</b> € 235,00 pro Sem.
<b>24S118KI</b>	<b>Kindertöpferkurs ab 6 Jahren</b> Wir formen eine Kugel und lassen aus dieser ein Tier entstehen. Danach können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Sie lernen das Material und den Umgang mit den Farben kennen. Mit fachgerechter Anleitung erschaffen die kleinen Künstler/innen praktische und fantasievolle Dinge. <b>Gabriele Gössl-Hiesböck, Waldorf Pädagogin</b>	<b>Wann:</b> Sa., 24.2.2024, 10:00-12:00 Uhr Sa., 16.3.2024, 10:00-12:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Preis:</b> € 48,00 exkl. Material (ca. € 18,00 für Ton, 2 x brennen und Glasur)
<b>24S119KI</b>	<b>Moderne Kinderballett für Kinder von 5 bis 8 Jahren</b> Neben viel Bewegung und Dehnungsübungen lernst du spielerisch die wichtigsten Grundbegriffe des Balletts und studierst eine moderne Tanzchoreografie für eine Aufführung am Ende des Semesters ein. <b>Petra Niedermayer, Dozentin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 15:30-16:45 Uhr <b>Wo:</b> MS, Gymnastikraum <b>Beginn:</b> 21. Februar 2024, 8x <b>Preis:</b> € 110,00
<b>24S120KI</b>	<b>Tanz- &amp; Schauspielkurs von 9 bis 15 Jahren</b> Körper-Warm-up, Dancemove-Kombinationen und anschließend eine Choreografie einstudieren; auch Schauspiel darf nicht zu kurz kommen. Wir improvisieren, schnuppern in Theatersport-Spiele u. erarbeiten Szenen. <b>Petra Niedermayer, Dozentin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 16:45-18.15 Uhr <b>Wo:</b> MS, Gymnastikraum <b>Beginn:</b> 21. Februar 2024, 8x <b>Preis:</b> € 130,00
<b>24S121KI</b>	<b>Schauspiel/Improvisation ab 15 J. plus Erwachsene</b> Übungen zu Schauspiel und Improvisation, Grundlagen der Sprechtechnik, lustige Spiele, Rhythmik Übungen. Niemand MUSS vor den anderen spielen. Wir machen viele Übungen zu 2./zu 3./alle gemeinsam. <b>Petra Niedermayer, Dozentin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 18:15-19.30 Uhr <b>Wo:</b> MS, Gymnastikraum <b>Beginn:</b> 21. Februar 2024, 5x <b>Preis:</b> € 100,00
<b>24S122KI</b>	<b>Parkour Kids - Anfänger – ab 5 J.</b> Hier werden die Übungen eher langsamer und ausgiebig geübt und gesteigert um einen max. Trainingserfolg zu erzielen. <b>Inhalt:</b> Auf Wände laufen, Hindernisse überwinden und Saltos schlagen. Hier lernt ihr die Vorzüge der neuen Trendsportart 'Parkour und Freerunning' kennen. <b>Stephan Niedermayer, Instruktor - Georg Wolf, Trainer</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 15:45-16.45 Uhr <b>Wo:</b> MS-Turnsaal, Oserstraße <b>Beginn:</b> 21. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 110,00
<b>24S123KI</b>	<b>Parkour Freerunning / Fortgeschrittene – ab 10 J.</b> Hier werden den Kursteilnehmern mehr Freiheiten gegeben (in einigen Stunden auch indiv. Training). Die Einheiten fokussieren Tricks und Elemente die Anfänger wahrscheinlich überfordern würden. <b>Inhalt:</b> Auf Wände laufen, Hindernisse überwinden und Saltos schlagen. Hier lernt ihr die Vorzüge der neuen Trendsportart 'Parkour und Freerunning' kennen. <b>Stephan Niedermayer, Instruktor - Georg Wolf, Trainer</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 16:45-17.45 Uhr <b>Wo:</b> MS-Turnsaal, Oserstraße <b>Beginn:</b> 21. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 110,00
	<b>Selbstverteidigung</b> Bewegung und körperliche Betätigung stehen dabei im Vordergrund. Es wird vor allem auf den Aufbau von körperlicher und geistiger Selbstbeherrschung sowie auf die Steigerung von Konzentration und Selbstvertrauen geachtet. <b>Igor Žgela, Trainer</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag <b>Wo:</b> MS II, Gymnastikraum <b>Beginn:</b> 22. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 100,00
<b>24S124KI</b>	<b>für Kinder von 4 bis 10 J.:</b> 15:40-16:30 Uhr	
<b>24S125KI</b>	<b>für Jugendliche von 11 bis 14 J.:</b> 16:30-17:20 Uhr	
<b>24S126KI</b>	<b>Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren ohne Vorkenntnisse</b> Bei diesem Kurs gewöhnt sich Ihr Kind an das Wasser. Spielerisches Erlernen der Grundlagen in der Brustschwimmtechnik. <b>Schwimmtrainer des SV OMV Gänserndorf, Sektion Schwimmen</b> <b>Schwimmkurs ab 5 Jahren</b> Die Brustschwimmtechnik wird vertieft, das Rücken- und Kraulschwimmen sowie das Tauchen werden geübt. <b>Schwimmtrainer des SV OMV Gänserndorf, Sektion Schwimmen</b>	<b>Wann:</b> Montag, 15:00-15:50 Uhr <b>Wo:</b> Hallenbad Ladendorf <b>Beginn:</b> 4. März 2024, 10x <b>Preis:</b> € 155,00 inkl. Eintritt
<b>24S127KI</b>	<b>für leicht Fortgeschrittene:</b> 16:00-16:50 Uhr	<b>Wann:</b> Montag <b>Wo:</b> Hallenbad Ladendorf <b>Beginn:</b> 4. März 2024, 10x <b>Preis:</b> € 155,00 inkl. Eintritt
<b>24S128KI</b>	<b>für Fortgeschrittene:</b> 17:00-17:50 Uhr	<b>Schwimmbrille mitnehmen!</b>

## Gesundheit, Fitness und Sport

<b>NEU!</b>	<b>Schnupperworkshop - Aviva Beckenbodenübungen</b> zum kennen lernen. Erwecke die Kraft in deinem Becken! Unterstützung der Empfängnis, Menstruations-, Wechseljahre- und Inkontinenz-Beschwerden verringern! Die Aviva-Methode eignet sich für Frauen jeden Alters. <b>Mag.<sup>a</sup> Birgit Seliansky, Aviva-Lehrerin</b>	<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Bitte mitbringen:</b> Matte, Decke, bequeme Kleidung, etwas zu trinken
<b>24S129G</b>	13. April 2024: Schnupper-Samstag, 10:00-11:30 Uhr	<b>Preis:</b> € 28,00 Schnupper-Samstag
<b>24S130G</b>	20. April 2024: Workshop-Samstag, 09:00-13:00 Uhr	€ 118,00 Workshop-Samstag

<b>24S131G</b> <b>NEU!</b>	<b>Sanftes GesundheitsYoga für ALLE!</b> Faszien dehnen, Muskulatur sanft stärken, Gelenke mobilisieren, Balanceübungen. Atemübungen und progressive Muskelentspannung nach Jacobson gegen Stress, durch Fantasiereisen den Geist beruhigen und die Seele streicheln. Für Körper, Geist und Seele mit Fokus auf Nacken, Schulter und Rücken. ( <a href="http://www.gesundheits.yoga/yogakurse/mistelbach/">www.gesundheits.yoga/yogakurse/mistelbach/</a> ) <b>Günter Fellner (intern. zert. Yogalehrer 500+)</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 9:00-10:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 23. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 180,00 <b>Mitzubringen:</b> bequeme Kleidung, Matte, ev. Sitzpolster, Decke
<b>24S132G</b> <b>NEU</b>	<b>Entspannt! Neue Wege zur Gelassenheit - Fernöstliche und westliche Methoden zur Stressbewältigung</b> Wir denken und atmen zu viel. Gestresst und auf der Suche nach Anerkennung verpassen wir das wahre Glück. Buddhismus, Yoga und Neurowissenschaften zeigen uns wirksame Wege aus der Gedankenspirale. Bereits eine „Entspannt“ Einheit reduziert unsere Stresshormone. <b>Günter Fellner (intern. zert. Yogalehrer 500+)</b> Kursinfos: <a href="https://gesundheits.yoga/yogakurse/mistelbach/entspannt/">https://gesundheits.yoga/yogakurse/mistelbach/entspannt/</a>	<b>Wann:</b> Freitag, 11:00-12:10 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 23. Februar 2024, 6 x <b>Preis:</b> € 125,00 <b>Mitzubringen:</b> Yogamatte, Sitzkissen, ev. Decke.
<b>24S133G</b> <b>NEU!</b>	<b>Workshop „TCM-Biorhythmus“</b> Praxis- und bewegungsorientiert. Bestehend aus TCM-Grundlagenwissen, Meridianlehre, Alltags- sowie Ernährungstipps, Akupressurpunkte-klopfen/Meridiane ausstreichen. <b>Mag.<sup>a</sup> (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA, Dipl. Akupunkt Meridian Massage Therapeutin, Dipl. TEM-Expertin (Traditionelle Europäische Medizin)</b>	<b>Wann:</b> Freitag, 17:00-20:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 29. März 2024 <b>Preis:</b> € 110,00
 <b>Active Training</b> Aerobic - Fitness - Personal	<b>Funktionelles Pilates</b> Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und Einsatz von Kleingeräten (Fitness Bälle, Power Band, Seile etc.)! <b>Andrea Theinert-Wiesinger, Pilatetrainerin, Fitness &amp; Personal Trainerin</b>	<b>Wo:</b> Mittelschule, Gymnastikraum <b>Preis:</b> € 75,00 für 5x  <b>Buche Kurs I und Kurs II und spare € 10,00</b>
<b>24S134G</b>	<b>Kurs I: Freitag, 1. März 2024, 17:30-18:30, 5x</b>	
<b>24S135G</b>	<b>Kurs II: Freitag, 12. April 2024, 17:30-18:30, 5x</b>	
<b>24S136G</b>	<b>Slow Flow Yoga</b> Von kräftigenden Asanas bis hin zu Yin Yoga Positionen. Wichtig: langsam bewegen, weich werden, im Körper ankommen. Nach einem schnellebigen Alltag tut es gut, mithilfe von Bewegungen und Atmung, die Gedanken ruhiger werden zu lassen. Spannungen lösen sich und die Energien können wieder frei fließen. <b>Tina Köberle, Dipl. Yoga-Instruktorin</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 20:00-20:50 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 15. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 105,00
<b>24S137G</b>	<b>Geführte Meditation</b> (verschied. Formen von Meditationen: sitzend, liegend, in Bewegung). Wir tauchen gemeinsam ein in deine Innenwelt: Heilung vergangener Themen, manifestieren deiner Wünsche für die Zukunft u.v.m. Wir beginnen mit sanften Methoden. Tauchen dann in die geführte Meditation (20-30 Min.) ein. Gefolgt von 10 Min. zum Reflektieren und ev. gemeinsamer Austausch. <b>Tina Köberle, Humanenergetikerin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 20:00-20:50 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 14. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 110,00
<b>13 Einheiten</b>	<b>Yoga Workout</b> Dynamisches, intensives Bodyweight -Training trifft auf die ausgleichende Kraft des Yoga. Verbessere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Yogaerfahrung ist nicht erforderlich! Hinweis: Dient der Gesundheitsprävention. <b>Tamara Renzhofer, Physiotherapeutin, Yogalehrerin</b>	<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 28. Februar 2024, 13x <b>Preis:</b> € 180,00 <b>Bitte mitbringen:</b> Matte, bequeme Kleidung, Getränk u. d. Bereitschaft zu schwitzen
<b>24S138G</b>	<b>1. Gruppe: Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr, 13x</b>	
<b>24S139G</b>	<b>2. Gruppe: Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr, 13x</b>	
<b>24S140G</b>	<b>Fit&amp;Funky™ ist das umfassende Dance Workout mit hohem Spass- und Suchtfaktor.</b> Fit&Funky™ vereint alle wichtigen Elemente eines ausgeglichenen Trainings. Funky Moves, choreografiertes Krafttraining mit dem eig. Körpergewicht und Stretching machen Fit&Funky™ zu einem effektiven und einzigartigen All-in-one Training. <b>Rene Mihal, Aerobic- u. Fitnesstrainer, Diplomsporthlehrer, Fit&amp;Funky™ Educator</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr <b>Wo:</b> Turnsaal der VS II <b>Beginn:</b> 14. März 2024, 10x <b>Preis:</b> € 110,00
<b>24S141G</b> <b>NEU!</b> <b>Nur 5 Einheiten zum Kennenlernen!</b>	<b>H-I-I-T High Intensity Intervall Training</b> Hochintensives Intervalltraining verbindet Kräftigungsübungen mit einem Ausdauertraining. Also kurz & knackig zu deinem sportlichen Erfolg! <b>Patrizia Thüringer, Dipl. Personal-, Fitness- und Aerobictrainerin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr <b>Wo:</b> Turnsaal der VS I <b>Beginn:</b> 14. Februar 2024, 5x <b>Preis:</b> € 60,00 <b>Bitte mitbringen:</b> Matte, Handtuch u. Getränk



<b>24S142G</b> <b>NEU!</b>	<b>H-I-I-T High Intensity Intervall Training</b> Hochintensives Intervalltraining verbindet Kräftigungsübungen mit einem Ausdauertraining. Also kurz & knackig zu deinem sportlichen Erfolg! HIIT ist nicht nur für Sport-Anfänger - im Gegenteil - auch gut Trainierte können ihre Erfolge noch weiter optimieren. <b>Patrizia Thüringer, Dipl. Personal-, Fitness- und Aerobictrainerin</b> <b>Buche H-I-I-T und Rückenfit und spare je Kurs € 10,00</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr <b>Wo:</b> Turnsaal der VS I <b>Beginn:</b> 27. März 2024, 10x <b>Preis:</b> € 110,00 <b>Bitte mitbringen:</b> Matte, Handtuch u. Getränk
<b>24S143G</b> <b>NEU!</b>	<b>Rückenfit</b> Das Training für einen starken und gesunden Rücken: Die gezielte Kräftigung der Muskulatur von Bauch und Rücken sorgt für eine bessere Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor. <b>Patrizia Thüringer, Dipl. Personal-, Fitness- und Aerobictrainerin</b> <b>Buche H-I-I-T und Rückenfit und spare je Kurs € 10,00</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr <b>Wo:</b> Turnsaal der VS I <b>Beginn:</b> 27. März 2024, 10x <b>Preis:</b> € 110,00 <b>Bitte mitbringen:</b> Matte, Handtuch u. Getränk
<b>24S144G</b>	<b>Bodywork nach dem „ELLI macht FIT“-Konzept</b> Hier wird der gesamte Körper trainiert, mit dem Schwerpunkt Bauch, Rücken, Beine und Po! Keine Muskelgruppe kommt in dieser Einheit zu kurz! <b>Angelika Kriz, zertifizierte Fitnesstrainerin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 18:30-19:30 Uhr <b>Wo:</b> Turnsaal der VS I <b>Beginn:</b> 19. Februar 2024, 10x <b>Preis:</b> € 100,00 <b>Bitte mitbringen:</b> Matte, Handtuch u. Getränk
<b>24S145G</b> <b>NEU!</b> Perfekter Start in die Fastenzeit am Valentinstag!	<b>Meditativer Tanz – Kreistanz, der beseelt</b> Sanft bewegt um die Mitte tanzen und dabei die innere Mitte finden. Sich berühren und beseelen lassen von meditativen Kreistänzen, wunderschöner Musik und Tanzgemeinschaft. Einmal der Langsamkeit den Vorrang geben. Tanzfreuden in sanfter Weise genießen, beseelt und regeneriert in den Alltag zurückkehren und lange davon zehren. <b>Andrea Löw, Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 18:00-19:40 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 14. Februar 2024 <b>Preis:</b> € 20,00 Infos: <a href="http://www.tanzheitlich.at">www.tanzheitlich.at</a>
<b>24S146G</b>	<b>Yoga und Gedankenausrichtung</b> Mit Achtsamkeit, Atmung, dynamischen Übungen und Wochenthemen stärken wir unseren Körper und unsere Gedankenwelt in eine positive Richtung. <b>Mitzubringen: Yogamatte, Wasserflasche</b> <b>Annika Dietl, Alliance zertifizierte Yogalehrerin</b>	<b>Wann:</b> Dienstag, 19:00-20:00 Uhr <b>Wo:</b> Mittelschule, Gymnastikraum <b>Beginn:</b> 5. März 2024, 10x <b>Preis:</b> € 115,00
<b>24S147G</b> <b>NEU!</b>	<b>TANZ DER STILLE – mit bewusstem freiem Tanz ganz bei mir ankommen</b> Über die Tanzmeditation mit Musik und Bewegungsimpulsen sowie durch die stille Meditation können wir mit unserem inneren Sein in Berührung kommen. Du kannst dich im feinen Körperlauschen selbst zum Ausdruck bringen im Tanz des Augenblicks, getragen von deinem Atem, verwoben mit den Menschen oder auch ganz für dich. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für jedes Alter geeignet. <b>Doris Faßler, Open Floor Tanz Begleiterin</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr <b>Wo:</b> Sonnenpark, Oberhoferstr. 135/4, 2130 Mistelbach <b>Beginn:</b> 15. Februar 2024 <b>Preis:</b> € 28,00 Infos: <a href="http://www.dorismoves.com">www.dorismoves.com</a>
<b>24S148G</b> <b>NEU!</b>	<b>Qi Gong – ein Weg zur inneren Ausgeglichenheit</b> Qi Gong ist eine Kombination aus Atem- und Entspannung mit sanften Bewegungen, auf Basis der TCM. In diesen Ruhe findenden Einheiten lernst du die Yin-aufbauende Qi Gong Übungsreihe „8 Brokate“ näher kennen. Ein abwechslungsreicher Mix aus sanften Bewegungen, Atem- und Entspannungs-Übungen und Klangreisen erwarten dich. <b>Eva Dötzel, Shaolin Qi Gong- und Yin Yoga Lehrerin</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 22. Februar 2024, 8 x <b>Preis:</b> € 115,00 <b>Bitte Matte mitbringen!</b>
<b>24S149G</b> <b>NEU!</b> Empfehlenswert für Yoga Anfänger aber auch Fortgeschrittene.	<b>Yin Yoga – sanfte Dehnung mit gleichzeitiger Entspannung</b> Dieser sanfte Yoga Stil, basierend auf dem Wissen der TCM, beinhaltet eine sanfte Dehnung des Körpers mit gleichzeitiger Entspannung. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Annehmen und Leben im „Jetzt“. Durch das längere statische Halten der Übungen entspannen sich die Muskeln, Faszien, Bindegewebe und Bänder. Yin Yoga löst einerseits hartnäckige Verspannungen, andererseits kommt der Geist immer mehr zur Ruhe. <b>Eva Dötzel, Yin Yoga – und Shaolin Qi Gong Lehrerin, dipl. Entspannungstrainerin</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 22. Februar 2024, 8 x <b>Preis:</b> € 115,00 <b>Bitte Matte, Decke und Polster mitbringen!</b>
<b>24S150G</b>	<b>Bauch-Bein-Po-Training</b> Wer wünscht sich nicht einen flachen Bauch, schlanke Beine und einen knackigen Po? Durch ein gezieltes Training der tief-liegenden Muskulatur wird der Körper gestrafft und gefestigt. Die Übungen werden langsam ausgeführt. <b>Andrea Spindler, Dipl. Aerobictrainerin</b>	<b>Wann:</b> Montag, 19:00-19:50 Uhr <b>Wo:</b> MS II, Gymnastiksaal <b>Beginn:</b> 26. Februar 2024, 15x <b>Preis:</b> € 160,00

<b>24S151G</b>	<b>Anti-Osteoporose-Training</b> Unsere Knochen nehmen mit zunehmendem Alter an Dichte ab. Sie werden porös. Durch Bewegung und Kräftigung der Muskulatur können wir diesen Prozess hinauszögern und den Knochenstoffwechsel ankurbeln. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen! <b>Andrea Spindler, Übungsleiterin für Anti-Osteoporose-Training</b> <b>Dehnen – Kräftigen – Bewegen</b> Sanfte Gymnastik, die den gesamten Körper kräftigt und dehnt und dadurch Beweglichkeit und Wohlbefinden fördert. Auch die Koordination wird trainiert. <b>Andrea Spindler, Übungsleiterin für Antiosteoporose- u. Wirbelsäulentraining</b>	<b>Wann:</b> Montag, 10:00-10:50 Uhr <b>Wo:</b> Pfarrsaal Mistelbach <b>Beginn:</b> 26. Februar 2024, 15x <b>Preis:</b> € 160,00 <b>Bitte mitbringen:</b> Matte
<b>24S152G</b>	<b>1. Gruppe:</b> Montag, 26. Februar 2024, 09:00-09:50, 15x	<b>Wo:</b> Pfarrsaal Mistelbach <b>Preis:</b> € 160,00 für 15 UE
<b>24S153G</b>	<b>2. Gruppe:</b> Donnerstag, 29.2.2024, 10:00-10:50 Uhr, 15x	<b>Bitte mitbringen:</b> Matte
<b>24S154G</b>	<b>Sessलगymnastik</b> Dieser Kurs ist speziell für Damen und Herren, die Probleme mit dem Gleichgewicht haben und für diejenigen, die nicht mehr so leicht auf den Boden kommen und wieder aufstehen können. <b>Bitte mitbringen:</b> Matte <b>Andrea Spindler, Trainerin</b>	<b>Wann:</b> Donnerstag, 09:00-09:50 Uhr <b>Wo:</b> Pfarrsaal Mistelbach <b>Beginn:</b> 29. Februar 2024, 15x <b>Preis:</b> € 160,00
<b>24S155G</b>	<b>Progressive Muskelentspannung</b> Stress, Angst oder zu viel Anspannung im Alltag verringern die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird Körper und Geist entspannt (hilft bei Stresszuständen, Verspannungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck u.v.m.). Einmal erlernt, kann man die Übungen überall anwenden, etwa im Büro, im Zug oder vor dem Einschlafen. <b>Mag.<sup>a</sup> Franziska Larrain-Schiller, Klinische u. Gesundheitspsychologin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 16:30-17:25 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 28. Februar 2024, 6x <b>Preis:</b> € 80,00
		
<b>24S156G</b>	<b>Workshop Lachyoga</b> Lachyoga schafft Bewusstsein für mehr Heiterkeit und Gelassenheit im Alltag, macht Spaß und entspannt. Das grundlose Lachen steht dabei im Mittelpunkt. Für mehr Lebensfreude im Alltag. <b>Mag.<sup>a</sup> Franziska Larrain-Schiller, Klinische u. Gesundheitspsychologin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 16:00-18:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 15. Mai 2024 <b>Preis:</b> € 28,00
<b>24S157G</b>	<b>Workshop Glück Selbstgemacht</b> Einblick in unterschiedliche Techniken der positiven Psychologie zur Steigerung des Wohlbefindens. Mit der Wirkung von Gefühlen, dem bewussten Genießen und der eigenen dankbaren Einstellung sein Glück selbst in die Hand zu nehmen. <b>Mag.<sup>a</sup> Franziska Larrain-Schiller, Klinische u. Gesundheitspsychologin</b>	<b>Wann:</b> Mittwoch, 16:00-18:00 Uhr <b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Beginn:</b> 29. Mai 2024 <b>Preis:</b> € 28,00
	<b>Yoga - Alle sind herzlich willkommen!</b> Gemeinsam entspannen, loslassen, in die Mitte kommen. Du wirst behutsam in jede Hatha Yoga Stellung geführt und durch das bewusste Halten bleibt der Körper beweglich bis ins hohe Alter. Du fühlst dich wohl und hast wieder viel Energie um den Alltag mit Leichtigkeit und Freude zu meistern. Hab das Vertrauen und beginne etwas Neues. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit dir. <b>Christine Dürr, Dipl. Yogameisterin</b>	<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Preis:</b> € 199,00 <b>Mitzubringen:</b> Matte und Decke
<b>24S158G</b>	<b>Am Vormittag:</b> Mittwoch, 8:30-10:00 Uhr, ab 6. März 2024, 15x	
<b>24S159G</b>	<b>Am Vormittag:</b> Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr, ab 6. März 2024, 15x	
<b>24S160G</b>	<b>Am Abend:</b> Freitag, 16:30-18:00 Uhr, ab 1. März 2024, 15x	
<b>24S161G</b>	<b>Am Abend:</b> Freitag, 18:00-19:30 Uhr, ab 1. März 2024, 15x	
	<b>Ganzkörper Faszien Training nach Liebscher &amp; Bracht</b> Sie lernen auf einander aufbauende Dehnungs-, Kräftigungs- und Ansteuerungsübungen, die Ihnen die bestmögliche Beweglichkeit im Alltag bringen, Ihr Wohlbefinden verbessern und außerdem viel Spaß machen. <b>Kornelia Piwalt, Schmerzspezialistin „Liebscher &amp; Bracht“, Dipl. Vitaltrainerin</b>	<b>Wo:</b> VHS-Kursraum, Stadtsaal <b>Preis:</b> € 52,00
<b>24S162G</b>	<b>Einsteiger:</b> Dienstag, 27. Februar 2024 von 18:00-18:50 Uhr, 5x	
<b>24S163G</b>	<b>Fortgeschrittene:</b> Dienstag, 9. April 2024 von 18:00-18:50 Uhr, 5x	
<b>24S164G</b> <b>NEU!</b>	<b>Selbstverteidigung für Frauen Intensiv Training</b> Bewegung und körperliche Betätigung stehen dabei im Vordergrund. Es wird vor allem auf den Aufbau von körperlicher und geistiger Selbstbeherrschung sowie auf die Steigerung von Konzentration und Selbstvertrauen geachtet. <b>Igor Žgela, Trainer</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 9:00-12:20 Uhr <b>Wo:</b> MS, Gymnastikraum <b>Beginn:</b> 10. Februar 2024 <b>Preis:</b> € 65,00 für 4UE

24S165G

### Feldenkrais – Beweglichkeit und Leichtigkeit für deinen Rücken

In Feldenkrais Lektionen verändern wir unsere Bewegungs- und Haltungsmuster. Wir verbessern nachhaltig unsere Körperhaltung, Koordination und Balance und erweitern unser Bewegungsrepertoire. Für mehr Beweglichkeit. Vitalität in Körper und Geist. Innere Stärke und Selbstbestimmtheit. Mehr Freiheit. Mehr Leben.

**Gudrun Esterer, Feldenkrais Lehrerin/Assistenz Trainerin**

**Wann:** Samstag, 9:30–13:00 Uhr

**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal

**Beginn:** 13. April 2024

**Preis:** € 60,00 pro Workshop

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch.

24S166G

### Freier Kopf - Entspannung für Schultern, Nacken und Kiefer

Samstag, 1. Juni 2024, 9:30-13:00 Uhr, VHS Kursraum Stadtsaal

24S167G

**Kangoo Jumps Power** Springen wie ein Känguru. Klingt nicht nur nach Spaß, sondern ist auch gesund, da die Aufprallkräfte zu 80% abgefedert werden. Für Menschen jeden Alters (6-99). Nähere Informationen unter Jenny's Kangoo Club (Facebook). Leihspingschuhe pro Einheit € 3,00 vor Ort. Wer eigene hat, diese bitte mitnehmen.

**Jennifer Spangl, Instruktorin**

**Wann:** Dienstag, 18:00-19:00 Uhr

**Wo:** MS II, Gymnastikraum

**Beginn:** 27. Februar 2024, 10x

**Preis:** € 110,00 **Mitzubringen:** Matte, Getränk, Handtuch und lange Socken

24S168G

**Sessel-Yoga für SeniorInnen** und alle, die sich für Yoga interessieren, aber nicht am Boden üben können oder wollen. Yogahaltungen sowohl im Sitzen als auch im Stehen unter Verwendung des Sessels, stets unter Beachtung anatomischer Grundlagen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Atemgewahrsam und Achtsamkeit spielen auch beim Sessel-Yoga eine wichtige Rolle.

**Andrea Tscherkassky, Yogalehrerin, Senioren yoga-Lehrerin**

**Wann:** Dienstag, 10:00-11:15 Uhr

**Wo:** VHS-Kursraum, Stadtsaal

**Beginn:** 19. März 2024, 6x

**Preis:** € 90,00

**Fit & beweglich im Wasser (Wassergymnastik)** Geschmeidiges und vitalisierendes Training im Wasser kräftigt Ihre Muskulatur, aktiviert Ihre Herzkreislauffunktion, fördert Durchblutung, Stoffwechselfunktion und Gewichtsreduktion. Auch für Übergewichtige sehr empfehlenswert! Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung.

**Brigitte Sturm, Aquafitness Instruktor**

**Wo:** Hallenbad Ladendorf

**Preis:** € 150,00 exkl. Eintritt im Hallenbad.

**Trinkflasche mitbringen!**

24S169G

Dienstag, 13. Februar 2024, 18:00-19:00 Uhr, 10x

24S170G

Dienstag, 13. Februar 2024, 19:00-20:00 Uhr, 10x

24S171G

Freitag, 16. Februar 2024, 12:00-13:00 Uhr, 10x

24S172G

Freitag, 16. Februar 2024, 13:00-14:00 Uhr, 10x

**Aquagymnastik** stellt ein sportliches Training dar, das Muskelgruppen und Koordination schult sowie Beweglichkeit, Haltung und Atmung fördert. Wassergymnastik trägt zur Muskellockerung bei u. wirkt gelenksschonend aufgrund der Körpergewichtsentlastung.

**Sporttherapeuten-Sportwissenschaftler der Klinik Pirawarth**

**Wann:** Montag

**Wo:** Klinik Bad Pirawarth

**Beginn:** 26. Februar 2024, 10 x

**Preis:** € 240,00

24S173G

1. Gruppe: 17:00-17:50 Uhr, 10x

24S174G

2. Gruppe: 18:00-18:50 Uhr, 10x

## Bildungsreisen

(Unser Reisekatalog ist auf Anfrage im Büro erhältlich!)

**Raiffeisenbank  
im Weinviertel**



Der Veranstalter der folgenden Reisen ist  
Reisewelt GmbH, A-4020 Linz, Europaplatz 1a, Eintragungsnummer 998/0023



24S175R

### PYRAMIDEN IN KAIRO & EINE FASZINIERENDE FLUSSKREUZFAHRT AM NIL (Karwoche)

Mit den wunderbaren und prachtvollen Pyramiden von Gizeh in Kairo stimmen wir Sie auf die Reise ein. Eine Nilkreuzfahrt zählt zu den schönsten Reisen dieser Welt und Ägypten ist nicht ohne Grund seit Jahrzenten das Traumland unzähliger Reisender. An Bord eines Nilschiffes kann man so unkompliziert und komfortabel großartige, unvergessliche Eindrücke sammeln und dabei so herrlich ausspannen!

**RB: SR Josef Spanswagner**

**Wann:** 26.3. bis 5.4.2024

**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach

**Preis:** € 2.798,00 p. P. Kabine

**Was: Leistungen:** Transfer zum/ab Flughafen, alle Flüge, 2x Nächtigung HP Hotel Kairo, 7x Nächtigung /VP am 5\* Schiff, 1x Nächtigung 5\*Hotel/Luxor, Rundreise, Besichtigungen, Eintritte lt. Programm, örtl. RL, Reiselektüre, Rb. ab/bis Mistelbach

#### 24S176R LIVERPOOL UND NORDWALES

Sie verfolgen die Spuren der berühmtesten Söhne Liverpools: John, Paul, George und Ringo, die als Fab Four in die Geschichte eingingen. Von der Gründungsstadt Liverpool über weitere wichtige Stationen der Band lernen Sie die Hintergründe und die Magie der Beatles näher kennen. Zusätzlich besuchen Sie auch den Norden von Wales, wo wunderbare Stätten der britischen Kultur und Geschichte und landschaftliche Naturschauspiele auf dem Programm stehen.

RB: Mag. Herbert Swatschina

**Wann:** 1.5. bis 6.5.2024, Staatsfeiertag

**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach

**Preis:** € 1.699,00 p. P. im Doppelzimmer

**Was:** **Leistungen:** Transfer zum/ab Flughafen. Flug, Rb. ab/bis Mistelbach, 5x Nächtigung in landestypischen Hotels Verpflegung lt. Programm, Ausflüge, Reiselektüre

#### 24S177R Teneriffa - GRÖSSTE INSEL DER KANAREN VOR DER

**KÜSTE WESTAFRIKAS** Verbringen Sie den Frühsommer im traumhaft schönen Inselparadies Teneriffa auf den Kanarischen Inseln. Die üppige Natur mit dem Mercedeswald, dem Nationalpark Canadas del Teide, der grünen Nordküste, der Inselhauptstadt Santa Cruz, den Weindörfern im Süden sowie den beliebten Bodegas mit Wein und Tapas sind nur einige Sehenswürdigkeiten, die die größte der 7 bewohnten Inseln ausmachen.

RB: SR Josef Spanswagner

**Wann:** 15.6. bis 23.6.2024

**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach

**Preis:** € 1.995,00 p. P. im Doppelzimmer

**Was:** **Leistungen:** Transfer zum/ab Flughafen, Flüge, 7x Nächtigung im 4\* Hotel, Verpflegung lt. Programm, Ausflüge, Besichtigungen, lt. Programm, Audio-Guides, Reiselektüre Rb. ab/bis Mistelbach

#### 24S178R MIT DER BAHN IN DIE ZWEITGRÖSSTE STADT ÖSTERREICHS

Die Grazer Altstadt wurde 1999 wegen ihres hervorragend erhaltenen Stadtkerns zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Mit seinem Architekturmix, der von Romanik, Gotik über Renaissance und Barock bis modernste Baukunst reicht, ist Graz längst kein Geheimtipp mehr.

RB: SR Josef Spanswagner

**Wann:** 7.7. bis 11.7.2024

**Abfahrt:** Bahnhof Mistelbach

**Preis:** € 998,00 p. P. im Doppelzimmer

**Was:** **Leistungen:** Bahnfahrt nach/ab Graz, Hotel inkl. Verpflegung laut Ausschreibung, Eintrittsgelder, Besichtigung lt. Programm, RL, Audio-Guides, Reiselektüre, Rb. ab/bis Mistelbach

#### 24S179R TIROL – ZAUBERHAFT REGION WILDER KAISER MIT BESUCH DER DREHORTE DER FILMSERIE „DER BERGDOKTOR“

Besuchen Sie zur schönsten Jahreszeit das westliche Bundesland Tirol mit seiner beeindruckenden Bergwelt. Der Wilde Kaiser – auch Heimat der bekannten Filmserie „Der Bergdoktor“ mit seinen kleinen Ortschaften Ellmau, Scheffau, Going und Söll, romantische Täler, der Besuch der Silbermine in Schwaz sowie die beeindruckenden Schlösser Ambras und Tratzberg sind nur einige Highlights auf dieser Reise.

RB: Mag. Herbert Swatschina

**Wann:** 25.8. bis 30.8.2024

**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach

**Preis:** € 1.182,00 p. P. im Doppelzimmer

**Was:** **Leistungen:** Busfahrt u. Reisebegleitung ab/bis Mistelbach, Hotel inkl. HP, 1x Bauernjause, 1 x Almjause, Rundreise, Besichtigungen und Eintritte lt. Programm, örtl. RL, Audio-Guides, Reiselektüre, Rb. ab/bis Mistelbach

#### 24S180R Cote d'Azur EINZIGARTIGE ERLEBNISSE UND UNVERGESSLICHE MOMENTE SIND GARANTIERT

Einzigartig und wunderschön gelegen, zwischen Küste und Bergwelt, fühlen Sie hier eine Brise von atemberaubender Natur, von Charme und Exklusivität. Entdecken Sie das Innere des Landes mit den köstlichen regionalen Produkten, oder spazieren Sie entlang der berühmten Croisette Promenade in Cannes, wo sich jedes Jahr im Mai die Stars der Film Festivals treffen. Besuchen Sie das Fürstentum Monaco und die berühmte Formel 1 Strecke rund um den Hafen.

RB: Mag. Herbert Swatschina

**Wann:** 10.9. bis 16.9.2024

**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach

**Preis:** € 2.195,00 p. P. im Doppelzimmer

**Was:** **Leistungen:** Transfer zum Flughafen ab/bis Mistelbach, Flug, Hotel inkl. 6 x Verpflegung lt. Programm, Ausflüge, Besichtigung u. Eintritte lt. Programm, örtl. RL, Audio-Guides, Reiselektüre, Rb. ab/bis Mistelbach

#### 24S181R Südafrika exklusiv - VON DER PIRSCHFAHRT ÜBER DIE GARDENROUTE IN DIE SCHÖNSTE STADT DER WELT NACH KAPSTADT

Großartige Landschaften, eine artenreiche Tierwelt, freundliche Menschen und wunderbare Weine, eine eindrucksvolle Mischung aus afrikanischen und europäischen Einflüssen machen Südafrika zu einem beliebten Reiseziel. Die Garden Route Südafrikas ist ein einmaliges Naturparadies, welches sich entlang des Indischen Ozeans und bis an die Halbwüste der „Kleinen Karoo“ erstreckt. Eine Garden Route voller Vielfalt!

RB: SR Josef Spanswagner

**Wann:** 30.10. bis 12.11.2024

**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach

**Preis:** € 2.195,00 p. P. im Doppelzimmer

**Was:** **Leistungen:** Flug u. Reisebegleitung ab/bis Mistelbach, Hotel inkl. HP, Ausflüge u. Besichtigung, Eintritte lt. Programm, örtl. RL, Audio-Guide

#### 24S182R Danzig – Nationalfeiertag

Danzig ist die älteste, größte und wichtigste Stadt der sogenannten Dreistadt, die eine Metropole bildet. Sie fungierte als Stadt der „Solidarność“, als dort 1980 die erste polnische unabhängige Gewerkschaft unter der Leitung von Lech Wałęsa entstand.

RB: SR Josef Spanswagner

**Wann:** 24.10. bis 27.10.2024

**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach

**Preis:** € 1.149,00 p. P. im Doppelzimmer

**Was:** **Leistungen:** Transfer u. Reisebegleitung ab/bis Mistelbach, Flug Hotel inkl. FR, Ausflüge, Besichtigung, Ausflüge u. Eintritte lt. Programm, örtl. RL, Audio-Guide



Heute an morgen denken.

**LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Wir haben was zu bieten.

# Ausbildung zum Pflegeberuf in ganz Niederösterreich.

- ✓ **Finanzielle Unterstützung** bei Weiterbildungen
- ✓ **Krisensicherer Arbeitsplatz** vor der Haustüre
- ✓ **Karrieremöglichkeiten** innerhalb größtem Gesundheitsunternehmen in NÖ
- ✓ Abwechslungsreiche Tätigkeiten in einem **modernen Unternehmen**
- ✓ **Sonderurlaub** zur Kindererziehung
- ✓ Betriebskindergärten und Ferienbetreuung (standortabhängig)

**JOBS IN DER REGION. EIN BERUFSLEBEN LANG.**



## Tagesfahrten

(Das Detailprogramm ist auf Anfrage im Büro erhältlich!)

- 24S183R Exkursion: Feuerbestattung Danubia Stockerau** Die Feuerbestattung Danubia ist seit 2018 ein Ort des würdevollen Abschieds in Stockerau. Als Partnerin für Bestattungsunternehmen und Angehörige setzt die Feuerbestattung Danubia neue Standards im Feuerbestattungswesen. Ökologische Innovationen, transparenter, professioneller Kund\*innenservice, sowie eine moderne Architektur zeichnen das Unternehmen aus. Bei der Führung möchten wir Ihnen das Unternehmen vorstellen und die Möglichkeiten der Verabschiedung für Angehörige präsentieren. Außerdem wird Ihnen die Technik hinter der Feuerbestattung vorgestellt. Ihre Fragen werden beantwortet und zur Diskussion und Reflexion wird eingeladen. Auf der Heimfahrt kehren wir bei einem Heurigen ein und stoßen auf das Leben an! **RB: Gerhard Bacher + Gudrun Kurz**
- Wann:** Donnerstag, 29. Februar 2024  
**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach, 13:00 Uhr  
**Preis:** € 40,00 pro Person  
**Was:** **Leistungen:** Busfahrt u. Rb. ab/bis Mi., Eintritt und Führung, Trinkgeld für Bl.
- 24S184R Ostern auf Gut Aiderbichl** An alle Großeltern, Tanten, Onkeln und Eltern: nutzen Sie die Chance und kommen Sie mit der Volkshochschule Mistelbach in den Osterferien ins Gut Aiderbichl. Erfahren Sie bei einer Führung den Grundgedanken von Michael Aufhauser: Auch wenn es gelänge, die Tiere vor uns zu schützen, wir hätten nichts erreicht. Erst wenn es gelingt, die Tiere nicht mehr schützen zu müssen, sind wir am Ziel. Dann haben wir etwas verändert: UNS. – Michael Aufhauser **RB: N.N.**
- Wann:** Dienstag, 26. März 2024  
**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach, 07:00 Uhr  
**Preis:** € 79,00 pro Person  
**Was:** **Leistungen:** Busfahrt u. Rb. ab/bis Mi., Eintritte und Führungen, Trinkgeld für Bl.
- 24S185R Faszination Mähren!** Die mittelalterliche Burg Bouzov gehört zu den Burgen, die man in Mähren nicht auslassen sollte. Man kann auf der Burg Bouzov die Zeiten erleben, als hier noch der Deutsche Ritterorden seinen Sitz hatte! Die Stadt Olmütz (Olomouc) gehörte schon immer zu den wichtigsten Städten des böhmischen Königreichs. Und natürlich kennen alle den berühmten Olmützer Quargel. Kommen Sie mit uns in eine faszinierende Region von Weltformat! **RB: Mag. Herbert Swatschina**
- Wann:** Freitag, 19. April 2024  
**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach, 07:00 Uhr  
**Preis:** € 98,00 pro Person  
**Was:** **Leistungen:** Busfahrt u. Rb. ab/bis Mi., Stadtführung Olmütz, Eintritt u. Führung Schloss Bouzov, 3 Gang Mittagessen, Trinkgeld für Bl.
- 24S186R Exkursion Ars Electronica Linz** Künstlicher Intelligenz beim „Denken“ zuschauen, selbstfahrende Autos trainieren, Roboter programmieren, 3D-drucken und vieles mehr! Die Themen im Ars Electronica Center erstrecken sich von Künstlicher Intelligenz und Neuro-Bionik, autonomen Systemen und Robotik, über Gen- und Biotechnologie hin zu den weitreichenden globalen Veränderungen unserer Zeit. Es erwarten Sie spannende Ausstellungen und Veranstaltungen! **RB: N.N.**
- Wann:** Freitag, 10. Mai 2024  
**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach, 07:30 Uhr  
**Preis:** € 85,00  
**Was:** **Leistungen:** Busfahrt u. Rb. ab/bis Mi., Eintritt und Führung laut Programm, Trinkgeld für Bl.
- 24S187R Exkursion Energiepark Bruck/Leitha & Jongerius ecoduna | Premium Algen aus Österreich** Die Biogasanlage Bruck/Leitha wurde im Mai 2004 in Betrieb genommen und im Zuge des Umbaus im 1. Halbjahr 2014 auf eine 100% Biomethanreinigung und Gasnetzeinspeisung umgerüstet. Ein energiereicher Kreislauf. Unter Ausschluss von Luftsauerstoff vergären nachwachsende Rohstoffe und organische Reststoffe aus der Lebensmittel- und Futtermittelindustrie zu Biogas. Über eine Kraft Wärme-Koppelung erfolgt die Umwandlung in Strom und Wärme. Diese werden nur mehr für den Eigenverbrauch benötigt. Das aus der anaeroben Vergärung verbliebene Gärsubstrat kommt als Pflanzendünger auf landwirtschaftlichen Flächen zum Einsatz. Zwischen den 2 Besichtigungen haben Sie die Möglichkeit in einem Gasthaus ein Mittagessen zu konsumieren. Am Nachmittag besichtigen wir die Produktion von hochwertigen Algen aus Österreich – in einem einzigartigen geschlossenen und nachhaltigen System produziert Jongerius ecoduna Mikroalgen in Österreich für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Kosmetik und vieles mehr. **RB: N.N.**
- Wann:** Freitag, 26. April 2024  
**Abfahrt:** Sporthalle Mistelbach, 08:00 Uhr  
**Preis:** € 98,00  
**Was:** **Leistungen:** Busfahrt u. Rb. ab/bis Mi., Eintritt u Führung Energiepark, Mittagmenü, Eintritt u Führung Algenproduktion, Trinkgeld für Bl.



<b>24S188R</b>	<b>Sonnwendfahrt</b> Wer die Sonnenwende in der Wachau einmal erlebt hat, wird ein Leben lang von diesem Ereignis schwärmen. Mit flackernden Feuern beleuchtete Weinberge, schwimmende Lichter – Fackeln, Lichter und Feuerwerke soweit das Auge reicht. Seien Sie hautnah beim Highlight des Jahres dabei – an Bord unseres Schiffes. Um 20:00 Uhr legen unsere Schiffe in Weißenkirchen ab. Während Sie ein opulentes Buffet genießen, geht die Fahrt donauaufwärts bis Spitz. Dort werden gegen 21:50 Uhr die Sonnwendfeuer gezündet und die Feuerwerke beginnen. <b>RB: N.N</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 22. Juni 2024 <b>Abfahrt:</b> Sporthalle Mistelbach, 17:00 Uhr <b>Preis:</b> € 183,00 pro Person <b>Was:</b> <b>Leistungen:</b> Busfahrt u. Rb. ab/bis Mi., Schifffahrt laut Programm, Aperitiv, Buffet, Livemusik, Trinkgeld für Bl.
<b>24S189R</b>	<b>Amour Fou - Tonkünstler-Orchester Niederösterreich</b> Ein Abend, an dem sich alles um das schönste Gefühl der Welt in seinen Facetten dreht: Es geht um Liebe auf den ersten Blick, Enttäuschung, Verlassenwerden, Verwirrungen und das ganz große Glück. Mit der Mezzosopranistin Marina Viotti kuratierte eine sehr versierte Künstlerin das Programm und bereichert es neben Tenor Lawrence Brownlee und Bass Christian Zarella als Solistin. Gewohnt charmant und kurzweilig moderiert wird das Konzert mit dem Tonkünstler-Orchester, das zu einer Reise durch musikalische Genres und Gefühlszustände einlädt, von Teresa Vogl. <b>RB: SR Josef Spanswagner</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 6. Juli 2024 <b>Abfahrt:</b> Sporthalle Mistelbach, 17:00 Uhr <b>Preis:</b> € 120,00/Kat.1, € 100,00/Kat. 3 <b>Was:</b> Busfahrt, Eintrittskarte der gebuchten Kat., Trinkgeld für Bl., Rb. Ab/bis Mistelbach
<b>24S190R</b>	<b>Seefestspiele Mörbisch: „My Fair Lady – Das Musical“</b> 2024 wird unter dem Titel „My Fair Lady – Das Musical“ eine zeitgemäße Version dieses Stücks auf die Seebühne gebracht, die in die pulsierende Weltstadt London des Jahres 2020 verwandelt wird. <b>RB: Gerhard Bacher</b>	<b>Wann:</b> Samstag, 10. August 2024 <b>Abfahrt:</b> Sporthalle Mistelbach, 17:00 Uhr <b>Preis:</b> € 118,00 pro Person <b>Was:</b> <b>Leistungen:</b> Busfahrt u. Rb. ab/bis Mistelbach, Eintrittskarte Kat. 5, Trinkgeld für Bl.

## Grätzeltouren durch Wien

Wir dehnen die beliebten Dienstagnachmittagstouren auf Wien aus und bieten Ihnen mit unseren Fremdenführerinnen Susanne Rak + Elisabeth Jonasch-Preyer die Möglichkeit in die Geschichte und Bezirke unserer Bundeshauptstadt einzutauchen! (Dauer Führung: ca. 2 h, mind. Teilnehmer 15 Personen)

<b>24S191R</b>	<b>1. Bezirk</b> Einmal quer durch die Innere Stadt. Von der Hofburg, über wichtige Straßen und Plätze im „Ersten“ bis zu versteckten Hinterhöfen.	<b>Wann:</b> Dienstag, 5. März 2024 <b>Abfahrt:</b> Sporthalle Mistelbach, 13:00 Uhr <b>Preis:</b> € 55,00 p. Person / € 20,00 p.Kind <b>Was:</b> <b>Leistungen:</b> Busfahrt u. Rb. ab/bis Mistelbach, Eintritte, Trinkgeld f. Bl.
<b>24S192R</b>	<b>9. Bezirk</b> Ab in den 9.! Von der Votivkirche durch die Rossau mit der legendären Berggasse Nr.19 und Sigmund Freud über kulinarische Tipps im Servitenviertel.	<b>Wann:</b> Dienstag, 2. April 2024 <b>Abfahrt:</b> Sporthalle Mistelbach, 13:00 Uhr <b>Preis:</b> € 55,00 p. Person / € 20,00 p.Kind <b>Was:</b> <b>Leistungen:</b> Busfahrt u. Rb. ab/bis Mistelbach, Eintritte, Trinkgeld f. Bl.
<b>24S193R</b>	<b>3. Bezirk</b> Ein Besuch am Biedermeier Friedhof St. Marx. In verwilderter Natur Interessantes über Künstlerinnen und Künstler umgeben von duftendem Flieder.	<b>Wann:</b> Dienstag, 7. Mai 2024 <b>Abfahrt:</b> Sporthalle Mistelbach, 13:00 Uhr <b>Preis:</b> € 55,00 p. Person / € 20,00 p.Kind <b>Was:</b> <b>Leistungen:</b> Busfahrt u. Rb. ab/bis Mistelbach, Eintritte, Trinkgeld f. Bl.
<b>24S194R</b>	<b>1. Bezirk</b> Dem Kreis entlang! 150 Jahre Wiener Ringstraße. Der Wandel von der Kaiserstadt zur Metropole. Architektur und Geschichten von der Hofburg bis zur Votivkirche.	<b>Wann:</b> Dienstag, 4. Juni 2024 <b>Abfahrt:</b> Sporthalle Mistelbach, 13:00 Uhr <b>Preis:</b> € 55,00 p. Person / € 20,00 p.Kind <b>Was:</b> <b>Leistungen:</b> Busfahrt u. Rb. ab/bis Mistelbach, Eintritte, Trinkgeld f. Bl.

Schenken Sie REISEN, WISSEN, GESUNDHEIT, SPORT... einfach Dinge, die das Leben bereichern und Freude machen - durch **Gutscheine der VHS Mistelbach.**

# „Der Treuepass“ der VHS

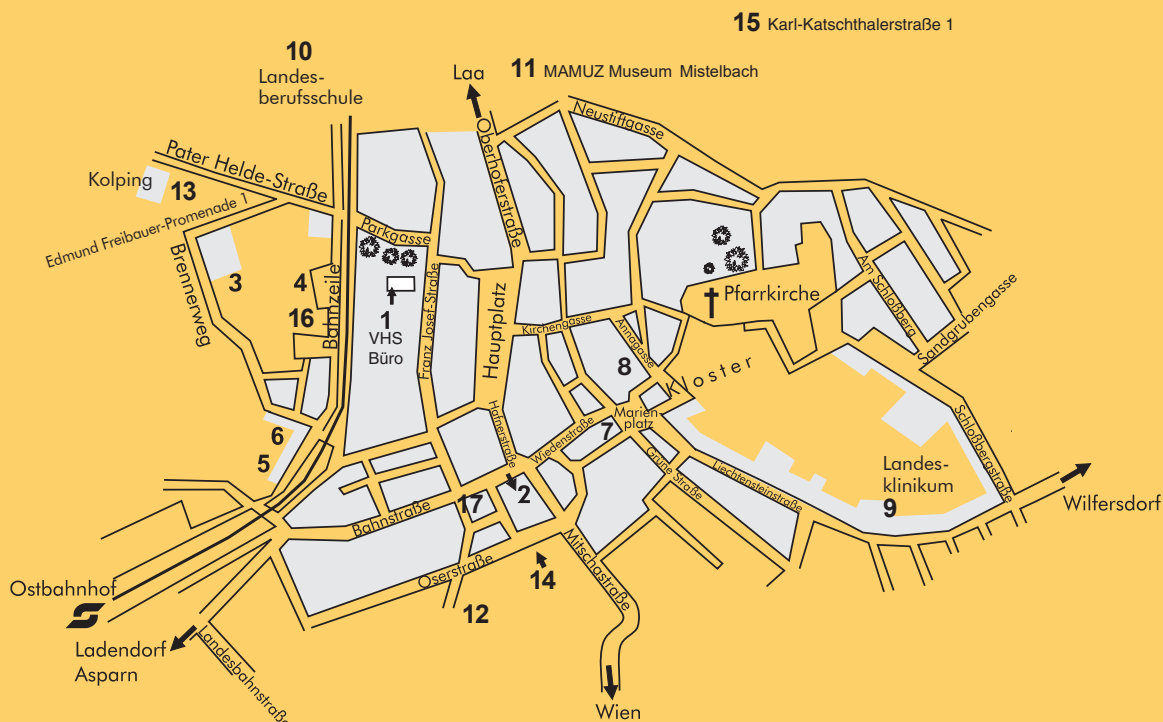
## Ihre Treue wird belohnt!

Bei der Buchung eines Kurses bzw. Seminars ab € 40,00 erhalten Sie einen Stempel. Wenn Sie 10 Stempel gesammelt haben, erhalten Sie einen Gutschein über € 20,00.

Die Volkshochschule behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen bzw. Druckfehlerberichtigungen des angekündigten Programms vorzunehmen und übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erleiden könnten. In diesem Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter/innen einbezogen.



### Veranstaltungsorte



### Legende der Kursorte

1 VHS-Büro und Kursraum im Stadtsaal	Franz-Josef-Straße (Eingang links hinten)
2 Mittelschule Mistelbach	Eingang Bahnstraße 3 bzw. Oserstraße
3 HLW (Höhere Lehranstalt für wirtsch. Berufe)	Brennerweg 8 (Haupteingang)
3 BORG (Oberstufenrealgymnasium)	Edmund Freibauer-Promenade 1 (Haupteingang)
4 BHAK (Bundeshandelsakademie)	Haupteingang Bahnzeile (rechts neben Sporthalle)
5 Volksschule I (Eingang Parkplatz)	Bahnzeile 1 (Eingang Parkplatz)
6 Volksschule II (Eingang Hort)	Bahnzeile 1 (Eingang Hort)
7 Pfarrsaal (Pfarrzentrum St. Martin)	Marienplatz 2
8 Pater-Jordan-Haus	Pfarrgasse 3
9 Landesklinikum (Therapieturnsaal im EG)	Liechtensteinstraße 67 (Haupteingang Krankenhaus)
10 Landesberufsschule	Franz Bayer-Straße 2
11 MAMUZ Museum Mistelbach	Waldstraße 44-46
12 Turnsaal	Gartengasse
13 Kolping	Pater Heldestraße 21
14 NMS I (Eingang Parkplatz)	Oserstraße
15 Bezirksbauernkammer (Küche)	Karl-Katschthalerstraße 1
16 Sporthalle	Bahnzeile 1a
17 Cafe Harlekin	Bahnstraße 5

### Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Mistelbach, 2130 Mistelbach, Franz Josef-Straße 43  
 Für den Inhalt verantwortlich: Obfrau Dipl.-Päd. Iris Sroufek, 2130 Mistelbach, Franz Josef-Straße 43  
 Druck: Riedeldruck I Druck Fulfillment-Druck Service GmbH, 2214 Auersthal