



Meine **Erfolgshochschule.**

Volkshochschule

Mank

Kursprogramm

Herbst 2017


**GESUNDHEIT
KREATIVITÄT
BEWEGUNG
SPRACHEN
FREIZEIT
HOBBY
EDV**





MEHR GELD

FÜR MEINE WEITERBILDUNG!

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das  - Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100% der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

Einfach anrufen und informieren
05 7171-29000

AK NIEDER
ÖSTERREICH

BILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



David Wright

ENGLISCH A2 für mäßig Fortgeschrittene

45-17

Obwohl der Schwerpunkt noch auf der Grundgrammatik liegt, wird immer mehr auf Wortschatz und freies Reden geachtet. Ziel ist es, Englisch in allen Situationen zu verstehen und zu kommunizieren.



Termin: ab Mittwoch, 27. September (10 Abende)
 Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr (20 UE)
 Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
 Kosten: € 105,00



Ruth Fröhlinger

ENGLISCH A2+ – Konversation

46-17

Ein weiterführender Kurs für alle, die den Kurs im Frühjahr besucht haben bzw. Neueinsteiger/innen mit guten (Hauptschul-)Kenntnissen. Konversation, kommunikative Aktivitäten in Englisch und Auffrischen der Grundgrammatik.



Termin: ab Dienstag, 26. September (10 Abende)
 Zeit: 19.00 – 20.40 Uhr (20 UE)
 Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
 Kosten: € 115,00



Maria Scheidl

ENGLISCH A2 für Fortgeschrittene am Vormittag

47-17

Ein weiterführender Kurs für alle, die den Vormittagskurs im Frühjahr besucht haben bzw. die ihr (Hauptschul-) Englisch auffrischen wollen. Trainiert werden Sprechen, Leseverständnis, Aussprache, Schreiben und situationsangepasste, praxisorientierte Grammatik.



Termin: ab Mittwoch, 4. Oktober (8 Vormittage)
 Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (20 UE)
 Ort: Rathaus–Seminarraum, Schulstraße 1
 Kosten: € 115,00

Lehrbuch: Headway Pre-Intermediate



Mag. Margrit Hsissen-Mitterer

Französisch A1 für den Urlaub

48-17

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen des Französischkurses für Anfänger/innen. Neueinsteiger/innen mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen. Niveau A1.

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, Huebnerverlag

Termin: ab Dienstag, 3. Oktober (8 Abende)
 Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr (16 UE)
 Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
 Kosten: € 95,00



Barbara Agostinelli-Pachlinger

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

49-17

In diesem Kurs finden Sie mit einem „native Speaker“ einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens. Sie werden mit wenig Lernaufwand optimal auf klassische Situationen im Land vorbereitet, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Lehrbuch:

- *Allegro nuovo (Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6*
 - *Allegro nuovo A1 (Trainingsbuch), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525592-0*
 Bitte vor Kursbeginn besorgen!

Termin: Freitag, 6. Oktober 2017 (10 Abende)
 Zeit: 17.00 – 18.45 Uhr (20 UE)
 Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
 Kosten: € 115,00

**Schenken Sie Weiterbildung!
 VHS-Gutscheine sind im Rathaus erhältlich.**



Charles Rosenbichler

PC-GRUNDKURS für Einsteiger/innen

50-17

Sie hatten noch keine Gelegenheit, sich mit dem Computer zu beschäftigen? Hier lernen Sie die Grundfunktionen und die Bedienung des PCs, einfache Texte in Word zu gestalten, sich im Internet zurechtzufinden und E-Mails zu schreiben. Für Computer-Neulinge!

Keine Vorkenntnisse erforderlich!



Termin: ab Donnerstag, 28. September (8 Abende)
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: EDV-Raum der VHS - Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 159,00



Christian Gallistl

EXCEL 1 für Anfänger/innen

51-17

Excel – das Anwenderprogramm für Kalkulation, statistische Auswertungen und Diagramme bietet umfangreiche Einsatzmöglichkeiten. Hier lernen Sie die Funktionsweise des Programms: Erstellung von Tabellen, Verwendung von Formeln und Funktionen, als Datenbanken für Serienbriefe, Diagramme usw.



Termin: ab Montag, 2. Oktober (4 Abende)
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: EDV-Raum der VHS - Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 132,00 (inkl. Arbeitsunterlagen)



Christian Gallistl

EXCEL 2 für Fortgeschrittene

52-17

Vertiefen Sie Ihre Excel-Grundkenntnisse, lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um in kurzer Zeit das Programm rationaler bedienen zu können. Inhalt: erweiterte Funktionen, relative und absolute Bezüge, Kalkulationen, Filtern, Diagrammtypen und Diagrammgestaltung.



Termin: ab Montag, 6. November (3 Abende)
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: EDV-Raum der VHS - Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 95,00



Charles Rosenbichler

Fotobearbeitung mit kostenloser Software

53-17

Hier werden Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit einem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm vermittelt. Sie lernen, wie Sie Ihre Fotos bearbeiten können und die Möglichkeiten der Bildgestaltung. Nehmen Sie Ihre Digitalkamera zum Kurs mit. Mit einigen wenigen Einstellungen können Sie noch mehr aus Ihren Fotos machen.

Termin: ab Freitag, 6. Oktober (2 Abende)
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: EDV Raum der VHS – Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 65,00



Charles Rosenbichler

PC-Fortsetzungskurs für Einsteiger/innen

54-17

Sie haben die ersten Schritte mit dem Computer schon gemacht? Hier lernen Sie noch eingehender die Grundfunktionen und die Bedienung des PC's, einfache Texte, Internet, E-Mails schreiben. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse vom Anfängerkurs wieder aufzufrischen und zu erweitern.



Termin: ab Freitag, 10. November (3 Abende)
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: EDV-Raum der VHS - Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 70,00



Christian Ebner

Kriya Hatha Yoga – Vertiefung

55-17

Dieser Kurs ist für Leute, die bereits Grund-erfahrungen im Yoga gemacht haben und sich zur eigenen täglichen Yoga-Disziplin berufen fühlen. Hauptfokus liegt auf 18 Körperübungen, Pranayama und Meditation. Ein an den Kurs angepasster Wochenplan + Übungsheft inspirieren zur selbständigen Übung zu Hause.

Termin: ab Dienstag, 19. September, jede 2. Woche (7 Abende)
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
 Ort: Kindergarten, Römerweg 4
 Kosten: € 120,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, ev. Sitzkissen und Notizblock



Anita Pitterle
 staatl. gepr. Fitzehrwart

Step-Aerobic

56-17

Step Aerobic ist das perfekte Bodyshaping! Es ist ein effektiver und einfacher Weg, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik fördern die Konzentration, Koordination und machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht und trainiert. Kenntnisse der Grundschrirte von Vorteil!

Termin: ab Dienstag, 26. September (10 Abende)
 Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr
 Ort: Volksschule – Turnsaal, Friedhofweg 6
 Kosten: € 50,00

Bitte mitbringen: Trinkflasche, hallegeignete Sportschuhe



Leopoldine Grabner
 staatl. gepr. Fitzehrwart

Wirbelsäulenfunktionsgymnastik

57-17

Wirbelsäulenbeschwerden nehmen in ihrer Häufigkeit zu. Die Gründe liegen sicherlich im Bewegungsmangel, in den statischen, dynamischen und seelischen Überlastungen. Natürliches Gegenmittel ist das richtige Bewegen. Verkrampte Muskeln müssen entspannt, schwache Muskeln gekräftigt, verkürzte Muskeln gedehnt werden.

Kurs 1: ab Mittwoch, 27. September (8 Mal)
 Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr
 Ort: Stadtsaal, Schulstraße 1

Kurs 2: ab Donnerstag, 28. September (8 Mal)
 Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
 Ort: Volksschule – Turnsaal, Friedhofweg 6

Kosten: € 45,00 (je Kurs)

Bitte mitbringen: Decke oder Unterlagsmatte

Ideal für Menschen im Schichtdienst: Sie können die Kurse abwechselnd besuchen



Karin Grabner

Starker Beckenboden durch Bauchtanz

58-17

Beckenboden stärken - Körper wieder aufrichten und kräftigen - gleichzeitig tanzen und Training genießen. Dieser Kurs legt spezielles Augenmerk auf den Einsatz des Beckenbodens beim Tanz. Bauchtanz wirkt sich äußerst positiv auf die Gesunderhaltung des Körpers aus. Die gesamte Wirbelsäule wird aktiviert, Muskeln und Gelenke werden geschmeidig. Bauchtanz tut der Seele gut!

Termin: ab Freitag, 29. September (10 Abende)
 Zeit: 19.30 – 20.45 Uhr
 Ort: Volksschule - 1. Stock, Friedhofweg 6
 Kosten: 110,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte, Gymnastikpatschen



Johannes Freudl

KUNDALINI YOGA für Anfänger u. Fortgeschrittene

59-17

Kundalini Yoga lehrt dich, wie du ein funktionierendes Immunsystem aufbauen kannst, ein vitales Drüsen-system, ein starkes Nervensystem sowie einen guten Kreislauf und bringt dir Erkenntnis über die Auswirkung deiner Gewohnheiten und Muster.

1. Kurs: ab Montag, 2. Oktober (6 Abende)
 2. Kurs: ab Montag, 13. November (6 Abende)
 Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: Kindergarten, Römerweg 4
 Kosten: € 66,00 pro Kurs
 beide Kurse gemeinsam: € 128,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte und Decke, ev. Sitzkissen



Karoline
Emsenhuber BSc.
Hebamme

Beckenbodengymnastik

60-17

Der Beckenboden wird im Alltag meist vernachlässigt. Durch Schwangerschaften, Geburten und hormonelle Veränderungen, aber auch durch die tägliche Belastung können Beschwerden und Schwächen entstehen und eine wichtige Stützfunktion geht verloren. In ruhiger und vertrauter Atmosphäre schenken wir dem Beckenboden Beachtung, durch stärkende Übungen können Beschwerden vorgebeugt oder gelindert werden.

Termin: ab Montag, 2. Oktober (5 Abende)
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Volksschule – Turnsaal,
Friedhofweg 6
Kosten: € 40,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlagsmatte



Margit Mitterauer und
Daniel Mitterauer
Physiotherapeuten

Wirbelsäulengymnastik für Männer - Machen Sie Ihren Rücken fit!

61-17

Bewegungsmangel und Alltagsbelastungen führen oft zu Beschwerden der Wirbelsäule. Mit gezieltem Rückenmuskel- und Koordinationstraining sowie Entspannungs- und Dehnübungen machen wir die Wirbelsäule kräftiger und beweglicher, um den Belastungen gewachsen zu sein. Dieses Programm dient zur Vorbeugung von Beschwerden sowie auch zur Linderung vorhandener Probleme.

Termin: ab Freitag, 6. Oktober (8 Abende)
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 45,00

Bitte mitbringen: Decke oder Unterlagsmatte



Birgit Steindl
Sozialpädagogin,
Polarity-Therapeutin

Qi Gong - Basisübungen

62-17

Achtsam und aufmerksam den Körper bewegen, ganz bei sich sein und dabei seinen inneren energetischen Aufbau stärken ... immer mehr und immer tiefer werden Sie Ihr Qi wahrnehmen. Dadurch sind Sie besser in sich verankert, Energieblockaden lösen sich auf und Ihre Energien können freier fließen.

Termin: ab Donnerstag, 12. Oktober (5 Abende)
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 69,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte



Hebamme Karoline Emsenhuber, B.Sc.
alle Kassen
Sankt Frein 3, 3240 Mank
0680/5599234
www.eure-hebamme.net

**Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen bis 5 Tage vor Kursbeginn:
Stadtgemeinde Mank, Roswitha Rosenberger,
Tel. 02755/2282 oder volkshochschule@mank.at**



Silvia Radlbauer
Dipl. Physiotherapeutin

KINDER FIT von 6 - 15 Jahren

63-17

Freier Kopf und aufrechter, beweglicher Rücken mit physiotherapeutischen Übungen zur Verbesserung von Haltung - Körperwahrnehmung - Konzentration und Aufmerksamkeit.

An einem Kurstag sind die Eltern eingeladen mitzumachen, Partnerübungen und Behandlungstechniken für den Hausgebrauch zu erlernen.

Termin: Montag, 16. Oktober (5 Mal)
Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 45,00, Geschwisterpreis € 40,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Polster, Trinkflasche



Silvia Radlbauer
Dipl. Physiotherapeutin

Heilgymnastik: Lockere Muskeln und Gelenke

64-17

Maßnahmen und Übungen aus der klassischen Physiotherapie, die man leicht in den Alltag einbauen kann, mit Erklärungen aus der Osteopathie. Sie lindern Schmerzen, Anspannungen und Erschöpfungszustände. Mehr Blut und Nervenimpulse für Augen, Gehirn und Bauchorgane stärken und schützen vor Erkrankungen.

Termin: Montag, 16. Oktober (5 Abende)
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 75,00

Bitte mitbringen: Unterlagsmatte, Polster



Monika Mayer
Dipl. Body-Vitaltrainerin

MixIT - Ganzkörpertraining

65-17

Bei diesem effektiven Ganzkörper-Workout werden abwechselnd Ausdauer und Kraft trainiert! MixIT verpackt verschiedene Trainingsarten wie Aerobic/Pop Dance und Wirbelsäulengymnastik in einer Stunde! Begleitet mit schwungvoller Musik kommt hier keine Langeweile auf!

Termin: ab Mittwoch, 20. September (5 Abende)
Kurs: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 40,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinkflasche, Turnschuhe und körperliche Gesundheit!



Monika Mayer
Dipl. Body-Vitaltrainerin

Drei-Stufen-Workout-Ganzkörperstraffung

66-17

Stufe 1: **Gleichgewicht** – Stabilität erhöhen um Verletzungen vorzubeugen
Stufe 2: **Kondition** – Herz-Kreislaufsystem stärken
Stufe 3: **Kraft** – Fett verbrennen und Muskeln definieren
Wir trainieren den ganzen Körper. Das Ergebnis: Der Körper wird gestrafft und Sie erhalten mehr Flexibilität und Beweglichkeit!

Termin: ab Mittwoch, 8. November (5 Abende)
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 40,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinkflasche, Turnschuhe und körperliche Gesundheit!



Monika Mayer
Dipl. Body-Vitaltrainerin

BODYSTRONG

67-17

BODYSTRONG ist ein intensives Intervalltraining, das musikalisch begleitet wird. Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. Trainiere jeden Muskel, verbrenne Fett und werde stärker!

Termin: ab Mittwoch, 8. November (5 Abende)
Kurs: 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 40,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinkflasche, Turnschuhe und körperliche Gesundheit!

**Kombi-Rabatt für den Besuch von mehreren Kursen mit Monika Mayer:
bei 2 Kursen: € 75,00 gesamt, bei 3 Kursen: € 110,00 gesamt**



Carmen Hintermair
Dipl. Tuina- und
Kindertuinapraktikerin

Kindertuina - Akupressur für Kinder

68-17

Tuina ist eine Massagetechnik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ich zeige Ihnen hier einzelne Akupressurpunkte bzw. Kindertuina-Zonen, mit denen Sie das Wohlbefinden Ihres Kindes fördern und die Abwehr stärken können. Einfache Punktombinationen zur Unterstützung bei Husten, Schnupfen...

Teilnahme:

ein Elternteil und ein Kind von 1 – 10 Jahren

- 1. Termin: Freitag, 27. Oktober (1 Abend) oder
- 2. Termin: Freitag, 3. November (1 Abend)
- Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Kindergarten, Römerweg 4
- Kosten: € 25,00 (1 Elternteil mit 1 Kind), für den 2. Elternteil mit Kind: € 15,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte oder Decke, ev. Polster



Andreas Vrana
Dipl. Lebensberater,
Energetiker

Aromapflege für den Rücken

69-17

Wer kennt sie nicht, die Verspannungen im Rücken. Die häufigsten Schmerzgebiete sind im Nacken, im Schulter- und Lendenbereich. Hier erlernen Sie bestimmte Griffe, die Muskelverspannungen und Verhärtungen lösen können. Dieser Praxisworkshop ist für privat Interessierte, als auch für alle, die in Pflegeberufen arbeiten. Die Behandlung wird durch ätherische Öle unterstützt, welche durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, beruhigend, muskelentspannend und entzündungshemmend wirken.

- Termin: Freitag, 29. September (1 Abend)
- Zeit: 16.00 - 21.00 Uhr
- Ort: Kindergarten, Römerweg 4
- Kosten: € 55,00 inkl. Seminarunterlagen und ätherischen Ölen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, 1 Bade- und 1 Handtuch, eine kleine Schüssel



Mag. Gabriele
Schlechter-Hochstöger

Geht's mir gut - geht's uns gut - Vortrag

70-17

Manchmal stecken wir fest! Hier erfahren Sie Tipps und mögliche Lösungsansätze für folgende Situationen:
Jeder will etwas von mir - ich fühle mich wie in einem Hamsterrad - ich kann schwer NEIN sagen und möchte lernen, Grenzen zu setzen - wie bestehe ich schwierige Situationen - Ansprüche wie: Beeil dich! Sei perfekt! Ich spüre den Wunsch nach Veränderung und habe das Gefühl, mich in einem Niemandsland zwischen dem „Nicht mehr“ und dem „Noch nicht“ zu befinden.

- Termin: Mittwoch, 11. Oktober
- Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
- Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
- Kosten: € 15,00



Andreas Vrana
Dipl. Lebensberater,
Energetiker

Angst-frei leben. Ist das möglich? Vortrag

71-17

In der derzeitigen globalen Situation, wo Gewinnoptimierung im Mittelpunkt steht und nicht der Mensch, ist oft die Emotion Angst ein zentrales Thema. Angst vor Misserfolg, Kündigung, Krankheit, Existenzangst, usw. Es scheint, dass wir der Zeit ausgeliefert sind. Daraus entstehen immer mehr physische und psychische Krankheiten. Hier gebe ich Einblicke, welche Kräfte wirken im Menschen, wo liegt die Wurzel der Angst sowie Lösungsansätze.

- Termin: Donnerstag, 9. November (1 Abend)
- Zeit: 19.00 Uhr
- Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
- Kosten: € 15,00



Inge Böhmer
Schreibpädagogin

Kreatives Schreiben – „WORTmalereien“

72-17

Wollen wir mitgehen? Den Spuren folgen, Wort für Wort aufspüren. Wortbegegnungen am Weg. Gemeinsam vorwärts. Schöpferisch bewegt sein.

Eingeladen sind alle, die von eigenen Texten beschenkt werden möchten und von den Wortschöpfungen der anderen auch. Willkommen sind Neugierde, Lust und Freude am Experimentieren mit dem Wort.

Termin: ab Dienstag, 10. Oktober (9 Abende)

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Weitere Termine: 7. November, 5. Dezember 2017, 9. und 30. Jänner, 27. Februar, 27. März, 24. April und 29. Mai 2018

Ort: Polytechnische Schule,
Schulstraße 7

Kosten: € 155,00 (inkl. Arbeitsmaterialien)

Bitte mitbringen: Lieblingsstift



Ingrid Weber
Gesundheitsberaterin

Naturkosmetik selbst gemacht

73-17

Natur pur für die Haut! Wir stellen aus biologischen Zutaten hochwertige Pflegeprodukte her. Jede Teilnehmerin bekommt Gesichtscreme, Ringelblumencreme, Lippenpflegestift, Massageöl, Zahnpaste und Deodorant. Sie erfahren Wissenswertes über unsere Haut. Mit Rezeptsammlung.

Termin: Donnerstag, 5. Oktober (1 Abend)

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Neue Mittelschule – Schulküche,
Schulstraße 7

Kosten: € 29,00 plus € 16,00 für 6 Pflegeprodukte
(direkt im Kurs zu bezahlen)

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug



Gabriele Lehner
Dipl. Farbberaterin

Farbtypberatung - Erkennen Sie die Kraft und Wirkungsweise der Farben!

74-17

Hier erfahren Sie, welche Farben Ihren Typ und Ihre Persönlichkeit am besten zur Geltung bringen und wie Sie die schönsten Looks kreieren können. Welche Farbtöne bei der Auswahl der Kleidung besonders passend sind, damit Sie sich selbst ins beste Licht rücken!

Termin: Montag, 23. Oktober (1 Abend)

Zeit: 19.00 - ca. 21.00 Uhr

Ort: Rathaus, Schulstraße 1

Kosten: € 27,00

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Bitte ungeschminkt kommen!



Mag. Andrea
Brunner-Fohrafellner
Kunstpädagogin

Kinder:Malschule - für Kinder von 7 - 10 Jahren

75-17

Das zeichnerische und malerische Potential der Kinder wird hier entdeckt und gefördert. Gemalt wird stehend auf Papier im Format 70/100 cm, befestigt auf Malplatten. Die Kinder zeichnen mit Kohle vor, was sie malen. Dann mischen sie ihre Farben mit Borstenpinsel auf kleinen Tellern. Die Motive dürfen sie frei wählen.

Termin: ab Montag, 25. September (7 Mal)

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Rathaus - 1. Stock, Schulstraße 1

Kosten: € 75,00 inkl. Material

Beim Elternabend der Volksschule zu Schulbeginn werden genaue Infos zum Ablauf bekannt gegeben.



Wohnen aus einer Hand

3240 Mank, Hörsdorf 30/1, T: 02755/8833, F: 02755/8811

mank@kerschner-wohndesign.at

www.kerschner-wohndesign.at

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 08 - 16 Uhr

kerschner
wohndesign





Mag. Andrea
Brunner-Fohrafellner
Kunstpädagogin

Portrait, so gelingt's! - Workshopreihe für Frauen

78-17

In diesem ersten Teil der Workshopreihe „So gelingt's!“ wollen wir einfache und wirkungsvolle Portraits herstellen. Es wird mit Fotos, Markern, Schablonen und Schneidetechniken gearbeitet. Außerdem werden wir experimentelle Zeichentechniken ausprobieren und zufriedenstellende Ergebnisse erzielen.
Voraussetzungen: keine

Termin: ab Donnerstag, 16. November (5 Abende)
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 120,00 inkl. Material

Bitte mitbringen: Kopien von Fotos in SW auf A4-Papier



Mag. Andrea
Brunner-Fohrafellner
Kunstpädagogin

Malen und Zeichnen mit Kleinkindern

77-17

Workshop für Kinder von 3 - 5 Jahren und deren Begleitpersonen.

Am Anfang steht eine Einführung in die Entwicklung der Kinderzeichnung und die daraus folgende Haltung zu den Produkten der Kinder sowie die Begleitung der Gestaltungsprozesse. Im praktischen Teil arbeiten Kinder und Eltern gemeinsam an von den Kindern geleiteten Objekten.

Termin: Freitag, 19. Jänner (1 Mal)
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Rathaus - 1. Stock, Schulstraße 1
Kosten: 15,00 pro Paar, inkl. Material (Papier, Stifte, Fingerfarben, grobe Pinsel)



Carmen Hintermair

Nähen für Anfänger/innen

78-17

Erlernen von Grundkenntnissen und praktische Umsetzung. Nähen von einfacher Kleidung und Accessoires (Loop, Einkaufsbeutel, Röcke, T-Shirts, ...)

Termin: ab Mittwoch, 4. Oktober (7 Abende)
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 80,00

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug, Rolle Backpapier, Nähseiden (falls vorhanden)



Carmen Hintermair

Kinder-Näh-Nachmittag ab 8 Jahren

79-17

Wir nähen einen Leseknochen, einen Rock oder eine Hose oder eine einfache Tasche.

Bitte mitbringen: 2 x 0,5 m Baumwollstoff, Stoffschere und Stecknadeln

Termin: Freitag, 10. November (1 Nachmittag)
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 25,00



Mag. Ursula Kübberger
 Persönlichkeitstraining & Potenzialanalyse
 Unternehmensberatung

3390 Melk, Adalbert Zeilinger-G. 5/1
 0681 / 815 224 70
www.Leichtigkeit-und-Lebensfreude.at



Mag. Gabriele Pfeffer
Ernährungswissenschaftlerin

Eine Schüssel Frühstücksglück gegen Frösteln

80-17

Probieren Sie ein warmes Getreidefrühstück, wie Express-Haferbrei, Habermus mit Dinkel, Reisflocken mit saisonalen Früchten. Oder zuckerfrei wie Zen-buddhistisches Gen Mai: saftig, gekochter Naturreis mit Gemüse. So fühlen Sie sich gewärmt und gestärkt und trotzdem nicht voll. Sie erhalten hier Tipps und Tricks für die schnelle Zubereitung am Morgen.

Termin: Freitag, 13. Oktober (1 Abend)
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Neue Mittelschule – Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 29,00 zuzügl. Lebensmittelbeitrag

**Bitte mitbringen: Eventuell Schürze,
Schreibzeug und Behälter**



Mag. Gabriele Pfeffer
Ernährungswissenschaftlerin

Nie wieder müde Rübe - Herbst-Wintergemüse NEU entdeckt

81-17

Rote Rüben nur als Salat? Hier werden sie aromatisch wiederentdeckt! Wärmende Pastinaken, Sellerie & gelbe Rüben, süßer Kürbis mit Sanddorn, Quitten und Maroni zubereiten und knackige Wintersalate mit Nussdressing ausprobieren. Frische Herbst-/Wintergemüse nähren unseren Körper mit genau dem, was er nun für die kalte Jahreszeit braucht!

Termin: Freitag, 10. November (1 Abend)
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Neue Mittelschule – Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 29,00 zuzügl. Lebensmittelbeitrag

**Bitte mitbringen: Eventuell Schürze,
Schreibzeug und Behälter**



Ingrid Weber
Gesundheitsberaterin

Dinkelbrot, -gebäck und vegetarische Aufstriche

82-17

Als abwechslungsreiche Alternative zur üblichen Jause und für Menschen, welche aus gesundheitlichen Gründen das tierische Eiweiß meiden sollen, bereiten wir vegetarische Aufstriche zu und backen ein einfaches Dinkelbrot, Kornspitz, Mohnweckerl oder Kipferl.

Termin: Dienstag, 26. September (1 Abend)
Zeit: 18.30 – 21.45 Uhr
Ort: Neue Mittelschule – Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 29,00 plus € 9,00 für Lebensmittel und Rezepte

**Bitte mitbringen: Geschirrtuch, eventuell
Schürze, Schreibzeug und Behälter**



Sandra Strauß
Dipl.F.N.L.-Kräuterexpertin

Räuchern in der Winterzeit - Vortrag

83-17

Die Kunst des Räucherns neu erlernen und erleben. Wie räuchert man seinen Wohnbereich? Welche Utensilien benötigt man und welche Räuchermaterialien kann man dafür verwenden? Ziel ist es, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und alte Traditionen wieder aufleben zu lassen.

Termin: Donnerstag, 30. November (1 Abend)
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 12,00



Trockeneisstrahlen
 Fahrzeugrestauration
 Karosserieinstandsetzung
 Ölservice & Wartungsdienst
 Elektronik & HiFi Einbau
 Motor-Getriebereparatur
 Fahrzeugaufbereitung
 Fahrzeughandel

3240 Mank - Schinderweg 3/3 **+43676/7333433**
www.coldpowerclean.at **office@coldpowerclean.at**



Martina
Leonhardsberger

Krippenfiguren filzen

84-17

Mit Filznadel und echter Schafwolle fertigen wir die heilige Familie und andere Krippenfiguren in individueller Farbe und Größe. Nadelfilzen ist eine beruhigende, entspannende Freizeitgestaltung. Eine wunderschöne persönliche Geschenkidee für Weihnachten.

Termin: Montag, 6. November (1 Abend)
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 30,00 zuzüglich Materialkosten



Mag. Margrit
Hissen-Mitterer

Reisen nach Westafrika

85-17

Benin, Burkina Faso und Senegal

Reisevortrag über die landschaftliche Schönheit und die Besonderheiten dieser drei Länder. Benin als Wiege des Voodoo und Zentrum des Sklavenhandels, Burkina Faso fasziniert mit Maskenfestivals, seine Ethnien und Wohnbauten, sowie Senegal (Casamance) mit seiner tropischen Vielfalt und dem Ökotourismus.

Termin: Mittwoch, 8. November (1 Abend)
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: Stadtsaal – Foyer im 1. Stock,
Schulstraße 1
Kosten: freiwillige Spenden



VORANKÜNDIGUNG & HINWEISE

BILDUNGSBERATUNG NIEDERÖSTERREICH

- Wir unterstützen Sie bei der Suche nach **geeigneten Bildungsangeboten**.
- Wir informieren Sie über **finanzielle Förderungen** und Beihilfen.
- Wir begleiten Sie bei der **Berufswahl** oder **beruflichen Veränderung**.



Beratungstag in Mank:

Do., 28. September 2017, 13 bis 16 Uhr Rathaus Mank



Kostenfreies persönliches Beratungsgespräch bei Fragen zur beruflichen Zukunft, zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten und zu finanziellen Fördermöglichkeiten.

Terminvereinbarungen mit Frau MMag.a Sylvia Jaidhauser-Schuster unter 0676/88 044 390 oder per Mail sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at

Weitere Infos und Termine finden Sie unter www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung



Das „Rote Kreuz Bezirksstelle Melk“ veranstaltet Kurse zur Betreuung und Pflege in der Familie:



Die schwere Last der Pflege – richtiges Bewegen und Lagern von Kranken (4h)
 Pflege ist (auch) Schwerarbeit – durch geeignete Techniken verhindern Sie übermäßige Belastungen. / Sa. 30. September, 14.00 – 18.00 Uhr, Kursgebühr: € 24,00

Der/Die Pflegenden im Mittelpunkt (4h)

Was tun, bevor ich nicht mehr kann / Sa. 18. November, 14.00 – 18.00 Uhr, Kursgebühr: € 24,00

Betreuung und Pflege in der Familie Grundkurs (16 h)

Der Kurs ist sowohl für Menschen in konkreten Pflegesituationen gedacht, wie auch für Menschen, die sich rechtzeitig auf eine Pflegesituation vorbereiten wollen.

Sa. 25. & So. 26. November, 9.00 - 18.00 Uhr, Kursgebühr: € 65,00

Weitere Erste-Hilfe-Kurse:

Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs (16h)

Erste-Hilfe-Auffrischkurs (8h)

Erste-Hilfe-Grundkurs (16h)

Kursort: Rotes Kreuz Melk,

Spielbergerstraße 15

Anmeldung und nähere Infos:

VHS Mank sowie Rotes Kreuz Melk, T 059 144 62018

STADTSAAL MANK



Sept. & Okt. 2017

15. Sept. **80er Session, Udo Huber & Andy Baum**
 Musikschule Alpenvorland Freiwillige Spenden

29. Sept. **EMMA PEAL**
 Benefizkonzert Caritas Wohnhaus

30. Sept. **Bernhard Fibich „Gschamster Diener“**
 Mitmachkonzert für Kinder Tickets € 5,-

18. Okt. **Mnozil Brass**
 „Cirque“ Tickets ab € 35,-

21. Okt. **Magic Comedy Night**
 Thommy Ten & Amélie van Tass und GÄSTE Tickets ab € 30,-

28., 29. Okt. **Energethikermesse**
Eintritt frei

31. Okt. **Fredi Jirkal**
 „MEI RAYON Ein Postlerleben“ VVK: Trafik Mank, Stadtgemeinde Mank Tickets ab € 18,-

Vorschau: 24. November
 Buchpräsentation Stadtbuch Mank Stadtgemeinde Mank Schulstraße 1 3240 Mank – 02755/2282 stadtgemeinde@mank.at www.mank.at fb.com/StadtgemeindeMank



Mnozil Brass

18. Oktober 20 Uhr



Magic Comedy Night

21. Oktober 20 Uhr

Ihr Profi in Ihrer Nähe!



IMA-PROTECH

Alarmanlagen - Videoüberwachung



Förderung vom Land NÖ mit bis zu € 1000,-

JETZT Förderung holen!



3240 Hörsdorf 38 · Tel. 0664 / 2420077 · www.ima-protech.at



Excel Kurs



PC Grundkurs



PC Fortsetzungskurs



Kreatives Schreiben



Englisch mit David Wright



Erste Hilfe Kindernotfallkurs



Erste Hilfe Kurs



Step Aerobic



Kriya Hatha Yoga



Wirbelsäulenfunktionsgymnastik



Wirbelsäulengymnastik



Frauenpower

JETZT!

Im Dienst der Umwelt

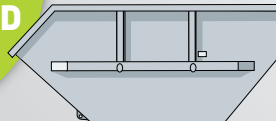
Kerschner
Umweltservice und Logistik GmbH

Ihr Entsorgungs-
profi

AKTION:

ENTSORGEN SIE
**BAUSCHÜTT,
SPERMÜLL UND
ALTEISEN...**

02755 / 24 30-0
www.kerschner.at



Anmeldung

- Telefon: 02755/2282
- E-Mail: volkshochschule@mank.at

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir um Ihre Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn! Andernfalls können wir eine Teilnahme nicht garantieren bzw. das Zustandekommen des Kurses nicht abschätzen.

Unser Kursangebot finden Sie auch auf unserer Homepage vhs.mank.at mit Anmeldemöglichkeit.

Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldungen. Da bei sämtlichen Kursen eine Teilnahmebegrenzung gegeben ist, ersuchen wir um frühzeitige Anmeldung. Die Volkshochschule behält sich das Recht vor, notwendige Programmänderungen vorzunehmen.

Eine Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Eine Abmeldung von einem Kurs ist nur gültig, wenn Sie rechtzeitig vor Anmeldeschluss und direkt bei der Volkshochschule bekannt gegeben wird. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder ein Austritt während des Kurses ist nicht mehr möglich.

Kursbeginn

Merken Sie sich bitte den Kursbeginn vor, Sie werden von uns nur verständigt, wenn der jeweilige Kurs verschoben oder abgesagt wird. Sollten Sie verhindert sein, bitte anrufen – T 02755/2282-15!

Kursgebühr

Nach erfolgter Anmeldung zahlen Sie die Kursgebühr auf unser Konto lautend auf „Stadtgemeinde Mank – VHS“ ein. Bitte immer die Kursnummer bzw. den Kurstitel angeben. Sie erhalten auf Wunsch auch Zahlscheine von uns.

Unsere Bankverbindung:

Raiffeisenbank Region Schallburg

IBAN: AT26 3247 7000 0000 6833

BIC: RLNWATW1477

Haftung

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten. Jeder Teilnehmer trägt die Verantwortung für seine Handlungen, haftet selbst für alle von ihm verursachten Schäden und stellt die Kursleitung von allen Haftansprüchen frei. Weiters übernimmt die VHS keine wie immer geartete Haftung von Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS erleiden könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

Nützen Sie die Fördermöglichkeiten bei EDV- und Sprachkursen:

• Bildungsbonus der AKNÖ

AK plus-gekennzeichnete Kurse in diesem Kursprogramm werden von der NÖ AK gefördert. Mitglieder der AKNÖ haben Anspruch auf den AK plus-Bildungsbonus. Dieser vergütet Ihnen pro Kalenderjahr 50 % der Kurskosten bis max. Euro 120 (AKNÖ-Mitglieder, die Kinderbetreuungsgeld beziehen, können bis zu € 170 refundiert bekommen bzw. Mitglieder, die aktuell eine Leistung vom AMS (Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe) erhalten, sogar bis zu Euro 220.

Die Abrechnung des Bildungsbonus erfolgt nach Abschluss des Kurses direkt mit der NÖ Arbeiterkammer. Weitere Informationen finden Sie unter <http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus> bzw. einfach anrufen unter 05 7171-1234

• NÖ Bildungsförderung

Die Volkshochschule Mank ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die KursteilnehmerInnen der VHS Mank können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen. Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung.

Diese Richtlinien können unter www.noegv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung nachgelesen werden und Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.



VHS-Leiterin Edith Hiesberger und VHS-Organisatorin Roswitha Rosenberg



Unsere Adresse:

Volkshochschule Mank, Schulstraße 1, 3240 Mank

Unsere Kursangebote in Mank von A bis Z

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| Angstfrei leben | Krippenfiguren filzen |
| Aromapflege für den Rücken | MixIT - Ganzkörpertraining |
| Bauchtanz | Nähen |
| Beckenbodengymnastik | Naturkosmetik |
| Drei Stufen Workout | PC-Grundkurse |
| Englisch | Portraitzeichnen |
| Excel | Qi Gong |
| Farbtypberatung | Räuchern |
| Fotobearbeitung | Reisevortrag Westafrika |
| Französisch | Step-Aerobic |
| Geht's mir gut - geht's uns gut | Strong - Intervalltraining |
| Heilgymnastik | Wirbelsäulengymnastik |
| Kinder Fit | Yoga |
| Kinder:Malen | |
| Kindertuina | |
| Kochkurse | |
| Kreatives Schreiben | |