

"Golden Age" - Yogakurs / Yoga für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

„Man ist immer nur so alt, wie man sich fühlt!“

Kursleitung: Sibylle Langauer

Speziell in der zweiten Lebenshälfte kann Yoga einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und dadurch zu einer besseren Lebensqualität führen. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Entspannung werden gefördert und dadurch kann die Lebensfreude wieder leichter in den Alltag fließen.

Zudem trifft man Gleichgesinnte, findet Austausch und lernt einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper und den Erscheinungen des Alterns.

Kursstart: Freitag, 16.02.2024 - 10 Termine

Der erste Termin kann gerne als Schnupper-Termin / Einzeltermin wahrgenommen werden.

Kosten: € 160,- für den ganzen Kurs

Uhrzeit: 16:30 - 17:45 Uhr (75 min.)

Anmeldung: per E-Mail an sibylle.langauer@gmail.com

oder unter +43 699 1 0073121

SONNEN-YOGA

ENTSPANNEND - AUFLADEND - INSPIRIEREND

Kursleitung: Ing. Claudia Häring, BEd

In diesen Einheiten begleite ich dich mit sehr detaillierten Anleitungen. So kannst du leicht und angenehm ganzheitliches Hatha Yoga in herzlicher Stimmung genießen. Immer geht es darum, dass du dich so richtig wohlfühlst, auftankst und deine positive „Sonnen“-Kraft neu entdeckst.

Die Inhalte der SONNEN-Einheiten sind immer einem Thema gewidmet.

Unsere Begleiter:

-> Pranayama - bewusstes atmen

-> Asanareihe in unterschiedlichen Dynamiken

-> Entspannungseinheit

-> Geführte Meditation

-> Mantras und heilsame Klänge

Bitte mitnehmen: Yogamatte, Yogakissen und Decke

Ab MI, 14.2.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer: Semesterkurs, jeweils 90 Minuten

Kursort: Bewegungsraum Mittelschule

Beitrag: 7er Block € 119,- (individuell nutzbar)

Weitere Infos & Anmeldung: per Mail an claudia.haering@aon.at und

telefonisch unter 0699/126 33 009

YOGILATES

FREUDVOLL - KRÄFTIGEND - ZENTRIEREND

Kursleitung: Ing. Claudia Häring, BEd

Der moderne Mix aus Yoga und Pilates für geschmeidige Muskeln, einen gesunden Rücken, einen vitalen Beckenboden und Kraft aus der Körpermitte. Achtsamkeit trifft Dynamik - freudvoll, kräftigend, zentrierend. Genieße in diesem ganzheitlichen Kurs wohlthuende Stärkung und Entspannung körperlich wie mental.

Bitte mitnehmen:

Yogamatte und ev. Decke

Ab MI, 14.2.2024, 17:00 - 18:30 Uhr -

Dauer: Semesterkurs, jeweils 90 Minuten

Kursort: Bewegungsraum Mittelschule

Beitrag: 7er Block € 119,- (individuell nutzbar)

Weitere Infos & Anmeldung:

per Mail an claudia.haering@aon.at und telefonisch unter 0699/126 33 009

Yoga
im therapeutischen Kontext -
Yoga auf Dich
und Deine Bedürfnisse abgestimmt
Mehr Infos unter:
www.yogaandhealing.at

SPRACHEN - EDV - YOGA - GESUNDHEIT

ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB

Kursleitung: Rudy Wilhelm

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Ausflug in die italienische Sprache. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen.

Geringe Italienischkenntnisse werden vorausgesetzt.

Ab DI, 20.2.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kursort: Mittelschule Gloggnitz

Kursbeitrag: € 95,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursleitung: Barbara Stögerer, geprüfte Aerobic-Instructorin mit Bodylife-Ausbildung.

Kursort: Bewegungsraum Mittelschule

Dauer: 12 x 60 Minuten

Kursbeginn: MO, 19.2.2024, 18 Uhr

Kursbeitrag: € 79,-

Bitte Gymnastikmatte oder Decke mitnehmen!!

COMPUTERKURS FÜR SENIOREN

Kursleitung: Irene Tatzgern

Grundlagen zur alltäglichen Verwendung des Computers. Gestaltung von Word Dokumenten und Power-Point-Präsentationen. Gestalten, senden und empfangen von e-Mails und kennenlernen des Internets.

Ab MO, 19.2.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kursort: Mittelschule Gloggnitz

Kursbeitrag: € 95,-

Zeitgenössischer Tanz Open L(evel) (18+)

Kursleitung: Amelie Grünsteidl (freeArts by Amelie)

Der Kurs Zeitgenössischer Tanz Open L(evel) ist für junge Erwachsene, die sich im zeitgenössischen Tanz ausprobieren möchten. Die Stunde gestaltet sich mit einem Warm-up, einem ganzkörperlichen Training und die Aufarbeitung der Basics des zeitgenössischen Tanzes, damit verbunden Floorwork, Sprünge, Drehungen und vielem mehr. Daraus wird am Ende der Stunde eine Choreografie entstehen. Im Juni 2024 gibt es eine Aufführung, wo die Möglichkeit besteht ein Teil einer Choreografie zu werden, die auf einer Bühne gezeigt wird.

Mehr Infos unter: www.freeartsbyamelie.com

Dauer: ganzes Sommersemester (Neueinstieg jederzeit möglich)

Kursbeginn: ab Freitag, 16.2.2024, jeweils 18:30-19:30 Uhr

Kursbeitrag: € 170,- (€ 12,- pro Stunde auch möglich)

TANZ DICH FIT und bleib gesund (50+)

Kursleitung: Magdalena Rudolf

Tanzen ist eine großartige Möglichkeit, um sowohl den Körper als auch den Geist zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben.

Regelmäßiges Tanzen ist eine ausgezeichnete Form der körperlichen Bewegung, die sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskeln stärkt. Es ist auch eine tolle Möglichkeit, um den Geist zu stimulieren und die Konzentration zu verbessern und um sich mit anderen Menschen zu verbinden und neue Freunde zu finden.

Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich und Sie brauchen keinen Tanzpartner.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und lernen Sie, wie man sich im Rhythmus der Musik bewegt. Wir freuen uns auf Sie!

Kursort: Bewegungsraum Mittelschule - Dauer: 10 x 60 Minuten

Kursbeginn: MO, 19.2.2024, 14:45 Uhr - Kursbeitrag: € 60,-

Es kann auch jederzeit zwischendurch in den Kurs „eingestiegen“ werden!

FIT MIT JULS

Kursleitung: Julia Malik

Ab DI, 20.2.2024, 17:00 - 17:50 Uhr

Dauer: 10 x 50 Minuten

Kursort: Bewegungsraum Mittelschule Gloggnitz

Kursbeitrag: € 95,-

Dieses intensive Intervalltraining (Fokus Ganzkörper) steigert vor allem die Ausdauer, stärkt das Immunsystem und kurbelt den Stoffwechsel an. In dieser Trainingseinheit lassen wir mit einer ordentlichen Portion Spaß, gemeinsam unsere Muskeln brennen. Diese Trainingsstunde ist außerdem für jede Altersgruppe geeignet.

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch

Anmeldung bitte per email direkt bei Julia Malik:

juliamalik@hotmail.com

Gesundheitsgymnastik und

Spaß mit Musik für alle Altersgruppen

Kursleitung: Fr. Irene Windbacher

Beginn: Montag, 19.2.2024, 19 Uhr. Dauer jew 60 Min.

Kursort: Turnsaal Mittelschule Gloggnitz - Kursbeitrag:

Kneippmitglieder € 12,- /Monat,

für Kneippfreunde € 14,- /Monat - Einzelstunde € 4,00

bzw. € 5,00

Bitte Matte und Theraband mitbringen.

Anmeldung: Fr. Irene Windbacher

Tel: 02635/66560

Allgemeine Hinweise

Der Kursort ist immer, wenn nicht anders angegeben, die Mittelschule Gloggnitz, Eingang in der Hoffeldstraße.

1. Anmeldung

Jederzeit per Internet (www.gloggnitz.at) oder email vhs@gloggnitz.gv.at oder bei der Bürgerservicestelle bzw telefonisch unter 02662/42401 zu folgenden Zeiten:

Di/Do 8-12 und 13-15,30 Uhr, Mo, Mi, Fr 8-12 Uhr Anmeldeschluss ist generell 8 Tage vor Kursbeginn!

Durch die Anmeldung zu einem Kurs an der Volkshochschule entsteht automatisch die Zahlungsverpflichtung und nicht erst durch den Besuch des Kurses!

2. Kursbeitrag

Der Kursbeitrag ist sofort nach Anmeldung fällig und mittels Erlagscheines einzuzahlen. Diese werden nach telefonischer Anmeldung zugeschickt und können auch direkt beim Stadtamt abgeholt werden.

3. Kursteilnahme

Der Besuch eines Kurses ist an die Einzahlung des Kursbeitrages gebunden. Der Zahlungsabschnitt ist bei allen Veranstaltungen zu Kursbeginn mitzubringen.

4. Abmeldung von einem Kurs (Storno)

Möchte man einen Kurs zu dem man sich bereits angemeldet hat, doch nicht besuchen, so kann man die Teilnahme bis spätestens zum Anmeldeschluss wieder ohne Angabe von Gründen stornieren. Ein späteres Storno ist nicht möglich!

5. Haftungsausschluss

Die Volkshochschule Gloggnitz übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die sich durch die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule oder auf dem Weg dorthin ergeben könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

6. Datenschutz

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die TeilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen ein, dass personenbezogene Daten, die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen. Sollten sich die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an vhs@gloggnitz.at bekannt gegeben werden.

Persönliche Daten der TeilnehmerInnen werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist. Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist.

7. Schadenersatz

Das Inventar, die Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln. Allfällige Schäden sind umgehend zu melden. Die TeilnehmerInnen haften für Schäden, welche sie verursacht haben und sind daher zu entsprechendem Ersatz verpflichtet.

Liebe Kursteilnehmerinnen
und Kursteilnehmer, liebe
Interessentinnen und
Interessenten !

Wenn ich mein Zitat vom
Vorjahr wiederhole, so deshalb,
weil es nichts an Bedeutung
verloren, sondern eher noch
dazugewonnen hat!

„Mens sana in corpore sano“ –
der berühmte gesunde Geist
im gesunden Körper!

Das Kursprogramm der
Volkshochschule Gloggnitz
steht im Frühling 2024 wieder
ganz im Zeichen der
Bewegung.

Gerade diese nunmehr bereits drei Jahre voller belastender Wechsel zwischen Belastungen und Entlastungen haben bei den Österreicherinnen und Österreichern deutliche Spuren im körperlichen und psychischen Bereich hinterlassen – so sicher auch bei uns in Gloggnitz.

Deswegen sind die angebotenen Kurse sicher ein idealer Beitrag dazu, gemeinsam mit Freunden und Bekannten, auf mentaler und körperlicher Ebene unsere Gesundheit und unsere Abwehrkräfte zu stärken und damit einen zusätzlichen Schutz gegen Krankheiten und stressbedingten Belastungen zu bieten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei und an der Bewegung und viel Vergnügen am neuen Kursprogramm!

Kulturstadtrat Peter Kasper
Leiter Volkshochschule Gloggnitz



Meine **Erfolgshochschule.**

VOLKSHOCHSCHULE GLOGGNITZ

FRÜHLING 2024

Kursanmeldung:
johannes.hartl@gloggnitz.gv.at
02662/42401-26

gloggnitz.vhs-noe.at/

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

