



# Programm Herbst/Wintersemester 2017/18

Sehr geehrte Damen und Herren!

Es freut mich ganz besonders Ihnen das neue Kursprogramm für Herbst/Winter 2017/18 präsentieren zu können. Abgesehen von den ausgebauten Computerkursen und den bewährten Sprachkursen freut mich besonders die Kooperation mit der Initiative „Gesunde Gemeinde“ [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at). Gemäß dem wieder eingeführten Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde in Pottendorf“ unterstützen wir gemeinsam Fitness, geistiges Training und gesunde Ernährung.

In diesem Zusammenhang darf ich Sie sehr herzlich zum „Info - Nachmittag“ der Kurse am 10. September 2017 von 14 bis 17.30 Uhr ins Hans-Kitzinger-Kommunikationszentrum in Landegg einladen. An diesem Tag stehen Ihnen die Kursleiter- und Kursleiterinnen gerne für alle Ihre Fragen zur Verfügung. Sie können sich vom großen Angebot an gesundheitsbezogenen Kursen inspirieren lassen und dürfen auch gerne alle Kurse ausprobieren. Auch ich stehe gerne für alle Fragen zur Verfügung!

Nutzen Sie diese Gelegenheit und lernen Sie uns und unsere „Gesunde Gemeinde“ kennen!

Lassen Sie sich von unserem Programm inspirieren! Ich freue mich auf ein interessantes und spannendes Herbst/Wintersemester und auf ein Kennenlernen beim Infotag am 10. September,



Eva Blümel  
Leiterin der Volkshochschule


## BUSINESS / EDV - SEMINARE

### Kurs **10-Fingerschreiben mit dem bildhaften Lernsystem Emo2Type!**

**W101** Mit diesem kreativen System können Sie die Tastatur eines Computers bereits nach zwei Stunden blind bedienen! Inklusive maßgeschneiderter Online-Trainingsprogramme zur Festigung und Geschwindigkeitssteigerung. Inklusive Material! Für alle Altersstufen geeignet!


Kursleiter: Zertifizierte/r Emo2Type – 10-Fingerschreiben TrainerIn      Zeit  
Ab Freitag, 13. 10. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, EDV-Raum 2 x 3 Einheiten      **17 - 19.30 Uhr**      Kursgebühr  
**Euro 89,--**

### Kurs **EDV Kurs ab 50+ Fortgeschritten**

**W102**  Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Personen, die bereits einige Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben und diese erweitern wollen. Kenntnisse in weiteren Office Programmen werden sorgfältig erklärt. Inklusive Unterlagen!


Kursleiterin: Annette Gleisner      Zeit  
Ab Mittwoch, 4. 10. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, EDV-Raum 8 x 1,5 Stunden      **18.30 - 20 Uhr**      Kursgebühr  
**Euro 95,--**

### Kurs **Computerkurs für AnfängerInnen**


**W105**  Sie arbeiten noch nicht oder sehr wenig mit MS Word, MS Excel und MS Outlook und wollen in Zukunft effizient und zeitsparend damit umgehen? Eignen Sie sich Schritt für Schritt die Arbeitstechniken an! Erwerben Sie die grundlegenden Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit diesen Anwendungen - von der Pike auf! Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Für GemeindebürgerInnen der Marktgemeinde Pottendorf (Hauptwohnsitz) mit einem max. Monatseinkommen von Euro 950,-- brutto ist die Kursteilnahme gratis!

Kursleiter: Ing. Joseph M. Riedinger, [www.cogito-it.at](http://www.cogito-it.at)      Zeit  
Ab Montag, 18. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, EDV Raum 4 x 2 Stunden      **18.30 - 20.30 Uhr**      Kursgebühr  
**Euro 56,--**


**Kurs W106**  **Computerkurs für Fortgeschrittene**  
 Sie arbeiten bereits mit MS Word, MS Excel und MS Outlook und wollen diese Kenntnisse weiter vertiefen? Sie haben bereits den Kurs W105 Computerkurs für Anfänger besucht? In dieser Schulung lernen Sie mittels MS Excel Tabellen und Kalkulationsblätter zu erstellen. Darauf aufbauend entwerfen Sie einfache Berechnungsmodelle und Kalkulationstabellen für den täglichen Gebrauch (z.B. einfaches Haushaltsbuch etc.). Mit MS Word kann man auch rechnen? – Ja man kann!  
 Wir zeigen Ihnen, wie Sie Daten mit Funktionen und Formeln in Wordformularen verwenden.  
 Lehrmaterialien nicht inkludiert!

Kursleiter: Ing. Joseph M. Riedinger, [www.cogito-it.at](http://www.cogito-it.at)      Zeit      Kursgebühr  
 Ab Montag, 16. 10. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, EDV Raum 4 x 2 Stunden      **18.30 - 20.30 Uhr**      **Euro 56,--**

**Kurs W107**  **Computerkurs für Professionisten**  
 Sie beherrschen bereits den Umgang mit MS Word, MS Excel und MS Outlook und können Tabellen, Datenbanken und Wordformulare etc. erstellen? Sie haben auch die beiden Kurse W105 und W106 absolviert (Computerkurs für Anfänger bzw. Fortgeschrittene)? In dieser Schulung lernen Sie mit MS Outlook nicht nur E-Mails zu versenden, zu erstellen oder zu empfangen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie effizient Ihre Kontakte verwalten und Ihre Adressdatenbank nutzen und welche Organisationsmöglichkeiten Outlook bietet! Sie erfahren, wie MS Outlook mit MS Word und MS Excel verknüpft werden kann, um optimale Ergebnisse zu erzielen u.v.m. Nach dem Besuch dieses Kurses beherrschen Sie den Umgang mit MS Excel, MS Word und MS Outlook im professionellen Umfeld.  
 Lehrmaterialien nicht inkludiert!

Kursleiter: Ing. Joseph M. Riedinger, [www.cogito-it.at](http://www.cogito-it.at)      Zeit      Kursgebühr  
 Ab Montag, 20. 11. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, EDV Raum 4 x 2 Stunden      **18.30 - 20.30 Uhr**      **Euro 56,--**

## SPRACHEN

**Kurs W201**  **Englisch für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen / A1**  
 Sie haben keine Vorkenntnisse oder Ihr Englischunterricht liegt bereits eine Weile zurück? Wenn auch Sie gerne selbstbewusst und mit Leichtigkeit Englisch verwenden wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Das Sprechen und Verwenden der Sprache steht hier im Vordergrund. Sie erlernen und üben Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in Englisch leicht und mit Freude.  
 Lehrbuch bzw. Lehrmaterialien nicht inkludiert!

Kursleiterin: Irina Blümel, BA      Zeit      Kursgebühr  
 Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1 Einheit      **19 - 20.15 Uhr**      **Euro 90,--**

**Kurs W203**  **Speak English - Konversation für Leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**  
 Practice and improve your English in a friendly conversational atmosphere. In this course we will practice talking about jobs, hobbies, culture and other topics of interest.  
 Study material will be provided.

Kursleiterin: Irina Blümel, BA      Zeit      Kursgebühr  
 Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 12 x 1 Einheit      **17.45 - 19 Uhr**      **Euro 90,--**

**Kurs W205 Italienisch – 3. Semester / A1**  
Vertiefen Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse in der italienischen Sprache. Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre weitere Satzaufbauten, Vokabeln und Redewendungen! Lehrbuch nicht inkludiert!  
Fortsetzung Sommersemester 2017!

Kursleiter: Mag. Norbert Leimgruber  
Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1 Einheit  
Zeit **19 - 20.15 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W207 Italienisch – Konversation**  
Sie haben bereits gute Kenntnisse in der italienischen Sprache und wollen weitere Konversationen üben und lernen. Mit Hilfe der italienischen Zeitschrift „Adesso“ werden aktuelle Themen und Alltagssituationen besprochen. Ziel: Niveau B1. Auch für Quereinsteiger mit Erfahrungen geeignet!  
Lehrbuch nicht inkludiert!


Kursleiter: Mag. Norbert Leimgruber  
Ab Mittwoch, 20. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1 Einheit  
Zeit **19 - 20.15 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W209 Spanisch für AnfängerInnen 1. Semester / A1**  
Sie möchten gerne die spanische Sprache kennenlernen? Möchten sich in Ihrem Urlaub leichter verständigen? Besuchen Sie diesen Kurs mit lebendiger Sprachpraxis und lernen einfache Redewendungen, Vokabeln und Satzaufbauten! Lehrbuch „Ene“ nicht inkludiert!


Kursleiterin: V. Liliana Popowitsch, Native Speaker  
Ab Mittwoch, 13. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1 Einheit  
Zeit **19.15 - 20.30 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W211 Spanisch für Fortgeschrittene 10. Semester / A1**  
Für alle, die bereits einen großen Sprachwortschatz in der spanischen Sprache haben und weitere Grammatik und Struktur der spanischen Sprache lernen möchten. Üben Sie weiter Konversationen zu führen und Grammatik zu verstehen. Freuen Sie sich auf einen Kurs mit lebendiger Sprachpraxis. Lehrbuch „Ene A2“ nicht inkludiert. Fortsetzung vom Sommersemester 2017!


Kursleiterin: V. Liliana Popowitsch, Native Speaker  
Ab Mittwoch, 13. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1 Einheit  
Zeit **17.45 - 19 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W220  Ungarisch für AnfängerInnen – 2. Semester / A1**  
Sie wollen unsere Nachbarn besser verstehen und sich auch unterhalten können? Schritt für Schritt erlernen Sie Grammatik und Verständnis der ungarischen Sprache. Auch für Wiedereinsteiger geeignet!  
Lehrbuch „Szituációk – Agnes Süllő“ nicht inkludiert!


Kursleiterin: Emese Szó, Native Speaker  
Ab Mittwoch, 20. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1,5 Einheiten  
Zeit **19 - 20.15 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W221  Ungarisch für Fortgeschrittene**  
Sie haben bereits einen großen Grundwortschatz des Ungarischen erworben und können Sachverhalte darstellen? Erlernen Sie weiter die Grammatik und Struktur der ungarischen Sprache! Freuen Sie sich auf einen Kurs mit lebendiger Sprachpraxis!  
Lehrbuch nicht inkludiert! Fortsetzung vom Sommersemester 2017!

Kursleiterin: Anna Knoll, Native Speaker  
Ab Montag, 25. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1,5 Einheiten  
Zeit **18.30 - 19.45 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W212**  **Deutsch als Fremdsprache für AnfängerInnen**  
 Aller Anfang ist schwer! Deshalb ist es wichtig, zuerst die Grundkenntnisse der deutschen Sprache zu erlernen: Alphabet, Zahlen, Farben, Artikel, wichtige Nomen, Verben und Adjektive!  
 Lehrbuch bzw. Lernmaterialien nicht inkludiert!

Kursleiterin: Dipl. Päd. Angelika Kopfer-Schulz  
 Ab Mittwoch, 20. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1,5 Einheiten  
 Zeit **17.30 - 18.45 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W213**  **Deutsch als Fremdsprache Fortgeschrittene**  
 Sie verstehen einfache Gespräche und können Alltagssituationen in kurzen, zusammenhängenden Sätzen beschreiben. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre grammatikalischen Fähigkeiten.  
 Lehrbuch bzw. Lernmaterialien nicht inkludiert!

Kursleiterin: Mag. Gabriele Toth-Sonns  
 Ab Mittwoch, 20. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 12 x 1,5 Einheiten  
 Zeit **17.30 - 18.45 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 90,--**

## SPEZIELL FÜR KINDER

**Kurs W406** **Showdance, 3 – 6 Jahre**  
 Altersgerechte Tanzchoreographien und Bewegungsspiele, Lieder, die leicht ins Ohr gehen und auch mitgesungen werden können. Im Vordergrund stehen Bewegung und Spaß!  
 Für Mädchen und Buben geeignet! [www.hoffmann-polz.at](http://www.hoffmann-polz.at)

Kursleiterin: Gerda Hoffmann-Polz, dipl. Tanzlehrerin  
 Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf 14 x 1 Stunde  
 Zeit **15.45 - 16.45 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 84,--**

**Kurs W402** **Showdance, 8 – 14 Jahre**  
 Tanzen wie die Stars zu den größten Hits! Leichte und schwierige Tanzchoreographien, dazwischen bleibt auch Zeit für lustige Spiele, die Koordination, Konzentration und Kondition fördern.  
 Für Mädchen und Buben geeignet!! [www.hoffmann-polz.at](http://www.hoffmann-polz.at)

Kursleiterin: Gerda Hoffmann-Polz, dipl. Tanzlehrerin  
 Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf 14 x 1 Stunde  
 Zeit **16.45 - 17.45 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 84,--**

**Kurs W403** **Judo, AnfängerInnen und Weiß-Gelb-Gurt, ab 6 Jahre**  
 Judo - der sanfte Weg - eine ganzheitliche Schulung von Körper und Geist: Sicheres Fallen, Bewegungsschulung (Koordination und Kondition), spielerisches Erlernen von Judotechniken. Mit Selbstvertrauen Energien kontrolliert einsetzen!  
 ACHTUNG: Bei zu wenigen Anmeldungen verschiebt sich der Beginn und wird gemeinsam mit Kurs W404 geführt!

Kursleiter: Alexander Dostal, Judo-Trainer  
 Ab Montag, 18. 9. 2017 im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf 14 x 1 Einheit  
 Zeit **17.30 - 18.20 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 65,--**

**Kurs W404 Judo, Fortgeschrittene, Kinder und Jugendliche ab Gelbgurt**  
 Judo - der sanfte Weg - eine ganzheitliche Schulung von Körper und Geist: Sicheres Fallen, Bewegungsschulung, Judotechniken. Ihr Kind tankt Selbstvertrauen und lernt seine Energien kontrolliert einzusetzen.  
**ACHTUNG:** Bei zu wenigen Anmeldungen wird der Kurs gemeinsam mit Kurs W403 geführt!

Kursleiter: Alexander Dostal, Judo-Trainer

Zeit  
**18.20 - 19.10 Uhr**Kursgebühr  
**Euro 65,--**

Ab Montag, 18. 9. 2017 im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf 14 x 1 Einheit

## KUNST UND KREATIVITÄT

**Kurs W504 Akt zeichnen und malen – AnfängerInnen und Fortgeschrittene**  
 Der menschliche Körper stellt ein harmonisches Ganzes dar, dessen künstlerische Beherrschung auch für andere Themen (Stilleben, Landschaft) wertvoll ist. Freie Materialwahl. Inklusive Modellkosten.

Kursleiter: Fritz Miedler

Zeit  
**9 - 16 Uhr**  
**9 - 16 Uhr**Kursgebühr  
**Euro 40,--**  
**Euro 40,--**

Samstag, 7. 10. 2017 in Hornstein, Forsthaus, 1 x 6 Stunden

Samstag, 16. 12. 2017 in Hornstein, Forsthaus, 1 x 6 Stunden

**Kurs W505 Fotobuchgestaltung für Einsteiger**  
 Sie haben viele schöne Fotos und würden mit ihnen gerne ein eigenes Fotobuch gestalten? Ich helfe Ihnen in diesem Kurs sehr gerne und erkläre Ihnen Schritt für Schritt wie Sie zukünftig Ihr eigenes Fotobuch sehr schnell und leicht selbst gestalten können! Sie werden staunen, wie schnell und einfach Sie Ihre unvergesslichen Erinnerungen kreativ in ein Buch bringen, das Sie sich immer wieder gerne ansehen! Voraussetzung: ein eigener Laptop mit mobilem Internetzugang.  
**Jeder Teilnehmer erhält GRATIS CEWE Gutscheine im Wert von Euro 40,--!**

Kursleiterin: Mag. (FH) Sandra Radlinger, [www.fotobuchgestaltung.at](http://www.fotobuchgestaltung.at)Zeit  
**18 - 21 Uhr**Kursgebühr  
**Euro 48,--**

Dienstag, 17. 10. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden

**Kurs W506 Fotobuchgestaltung für Fortgeschrittene**  
 Sie haben schon mal ein Fotobuch gestaltet und hätten gerne Anregungen, wie Sie es persönlicher und kreativer gestalten könnten? Ich helfe Ihnen in diesem Kurs sehr gerne und erkläre Ihnen auf welche Details zu achten ist und mit welchen Tipps & Tricks Sie Ihr Fotobuch noch ideenreicher gestalten können! Sie werden staunen, wie schnell und einfach Sie Ihre unvergesslichen Erinnerungen kreativ in ein Buch bringen, das Sie sich immer wieder gerne ansehen!  
 Voraussetzung: ein eigener Laptop mit mobilem Internetzugang.  
**Jeder Teilnehmer erhält GRATIS CEWE Gutscheine im Wert von Euro 40,--!**

Kursleiterin: Mag. (FH) Sandra Radlinger, [www.fotobuchgestaltung.at](http://www.fotobuchgestaltung.at)Zeit  
**18 - 21 Uhr**Kursgebühr  
**Euro 48,--**

Dienstag, 14. 11. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden

**Kurs W507 Fotobuchgestaltung für Senioren**  
 Liebe Seniorin, lieber Senior! Sie haben viele schöne Fotos und würden mit ihnen gerne ein eigenes Fotobuch gestalten? Ich helfe in diesem Kurs sehr gerne und erkläre gerne Schritt für Schritt wie Sie zukünftig Ihr eigenes Fotobuch schnell und leicht selbst gestalten können! Voraussetzung: ein eigener Laptop.  
**Jeder Teilnehmer erhält GRATIS CEWE Gutscheine im Wert von Euro 40,--!**


Kursleiterin: Mag. (FH) Sandra Radlinger, [www.fotobuchgestaltung.at](http://www.fotobuchgestaltung.at)Zeit  
**18 - 21 Uhr**Kursgebühr  
**Euro 48,--**

Dienstag, 16. 1. 2018 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden

<b>Kurs W508</b>	<b>„Weihnachtsbeleuchtung leicht gemacht“</b> Wie dekoriere ich mein Haus richtig mit Weihnachtsbeleuchtung? Hier erfahren Sie alles über Lichterschläuche, Lichterketten, Profisysteme und die verschiedenen Möglichkeiten, wie man richtig die Weihnachtsbeleuchtung montiert. Tauchen Sie ein in die faszinierende Technik von Christmas Show Control. Erfahren Sie den Unterschied von der LED Technik. Gestalten Sie Ihren Baum mit einem neuen Lichtdesign. Verwandeln Sie Ihr Haus in Weihnachtsstimmung. Wenn Sie einen Plan haben können wir es gerne vor Ort umsetzen.  Kursleiter: Hans-Jürgen Neuzil, Fachberater für Weihnachtsbeleuchtung	Zeit <b>18.30 - 20.30 Uhr</b>	Kursgebühr <b>Euro 20,--</b>
Montag, 23. 10. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 2 Stunden			
<b>Kurs W510</b>	<b>Spinnen für AnfängerInnen</b> Sie sind kreativ, und möchten etwas Individuelles gestalten, an dem Sie sich erfreuen und begeistern können? Sie suchen innere Balance, Gedankenruhe und Ausgleich? Sie möchten gleichgesinnte Menschen kennenlernen, und gemeinsam Wertschätzung und Anerkennung erfahren? Ich biete Ihnen einen Nachmittag, an dem ich Ihnen zeige, wie Sie mit Freude und Begeisterung dieses alte Handwerk erlernen können... Kreativität, Koordination, Entspannung, Freude und Spaß.....Spinnen ist kreative Meditation – SPINN DICH IN DEINE MITTE! Material und Spinnradgebühr inkludiert. Bitte nehmen Sie ein paar warme Socken und gute Laune mit!  Kursleiterin: Barbara Tansil, <a href="http://www.wollwerkstatt-myrahof.com">www.wollwerkstatt-myrahof.com</a>	Zeit <b>16 - 20.30 Uhr</b>	Kursgebühr <b>Euro 69,--</b>
Freitag, 10. 11. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 1 x 4,5 Stunden			
<b>Kurs W515</b>	<b>Noch nie gestrickt? Anfängerkurs für Erwachsene</b> Stricken von der Pike auf zu lernen, ist für Erwachsene vielleicht sogar leichter als für Kinder. In diesem Kurs lernen Sie: • Anschlagen, • Rechte Maschen, • Linke Maschen, • Zunehmen, • Abnehmen, • Abketten. Mitzubringen sind Wolle und Stricknadeln. Nadeln können aber auch gerne im Kurs ausgeborgt werden! Kurspreis exkl. Material und Unterlagen!  Kursleiterin: Hannelore Papp	Zeit <b>18 - 21 Uhr</b>	Kursgebühr <b>Euro 18,--</b>
Montag, 9. 10. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 1 x 3 Stunden			
<b>Kurs W516</b>	<b>Stricken von A-Z</b> Der klassische Strickkurs für alle, die eigentlich gerne wieder mehr stricken würden, aber nicht mehr wissen, wie man: • Anschlägt, • Abnimmt, • Zunimmt, • Abkettet, • Anleitungen liest, • Zopfmuster strickt • Teile zusammennäht, • Maschenproben einsetzt, • Strickschriften liest, • und vieles mehr. Es werden verschiedene Anschlagvarianten, Abkettvarianten und Randmaschen, sowie verschiedene Zunahmen erklärt und geübt! Voraussetzungen: einfacher Maschenanschlag und rechte und linke Maschen sollten gekonnt werden! Mitzubringen sind Wolle und Stricknadeln! Nadeln können aber auch gerne im Kurs ausgeborgt werden! Kurspreis exkl. Material und Unterlagen!  Kursleiterin: Hannelore Papp	Zeit <b>18 - 21 Uhr</b>	Kursgebühr <b>Euro 54,--</b>
Ab Montag, 16. 10. 2017 im Schulzentrum Pottendorf 3 x 3 Stunden			
<b>Kurs W517</b>	<b>Stricken ohne Nähte - Pulli RVO</b> Sie stricken gerne, aber Ihnen graut vor dem Zusammennähen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Strickkurs beginnen wir einen Pulli mit der Technik RVO (Raglan von oben) zu stricken. Sie lernen die Berechnung der richtigen Maschananzahl für die Raglanschrägung und üben dies an einem konkreten Strickprojekt. Als Teilnehmer sollten Sie den einfachen Maschenanschlag sowie rechte und linke Maschen stricken können! Mitzubringen ist Wolle und eine zur Wolle passende Rundstricknadel mit 60 oder 80 cm Seillänge. Kurspreis exkl. Material und Unterlagen!  Kursleiterin: Hannelore Papp	Zeit <b>18 - 21 Uhr</b>	Kursgebühr <b>Euro 28,--</b>
Montag, 6. 11. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden			
Montag, 27. 11. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 2 Stunden		<b>18 - 20 Uhr</b>	


## TANZ, RHYTHMUS, SPORT UND FITNESS

**Pilates** ist ein Training für Körper und Geist zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Ein Ganzkörpertraining, das Muskeln kräftigt und dehnt.

**Kurs W701**  **Pilates, Basic**  
Mit den Basisübungen erlernen Sie die Grundprinzipien der Pilates-Methode, wie z. B. richtige Atmung und Konzentration! Bitte Matte mitnehmen!


Kursleiterin: Henriette Pavitschitz, Pilates Coach  
Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im Kindergarten Pottendorf 1, 12 x 1 Einheit

Zeit **18 - 19 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 96,--**

**Kurs W704**  **Pilates, Mittelstufe**  
Das „Powerhouse“ ist bereits kräftig genug für komplexere Übungen. Der Bewegungsfluss wird bei präziser Übungsausführung gesteigert. Bitte Matte mitnehmen!



Kursleiterin: Henriette Pavitschitz, Pilates Coach  
Ab Donnerstag, 21. 9. 2017 Kindergarten Wampersdorf, 12 x 1 Einheit

Zeit **18 - 19 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 96,--**

**Kurs W711**  **Pilates, Fortgeschrittene**  
**W712**  
Alle Pilates-Prinzipien sind bereits verinnerlicht. Ziel ist, die Kontrolle über den Körper zu verbessern und den Bewegungsfluss zu perfektionieren.


Kursleiterin: Henriette Pavitschitz, Pilates Coach  
Ab Dienstag, 19. 9. 2017 Kindergarten Pottendorf 1, 12 x 1 Einheit  
Ab Donnerstag, 21. 9. 2017 Kindergarten Wampersdorf, 12 x 1 Einheit

Zeit **19.05 - 20.05 Uhr**  
**19.05 - 20.05 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 96,--**  
**Euro 96,--**

**Kurs W707**  **Gesunde Wirbelsäule**  
  
Übungen zur Beweglichkeitsförderung und Stabilität für die gesamte Wirbelsäule. Haltungsaufbau, Dehnung, Mobilisation und effektive Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Sie erlernen theoretische Übungen, die Sie auch zu Hause umsetzen können! Nicht zu empfehlen bei Akutbeschwerden! Für Frauen und Männer aller Altersgruppen! Bitte Matte, Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.


Kursleiterin: Martina Sobola, Gesundheitstrainerin  
Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 14 x 1 Einheit

Zeit **9 - 10.30 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 133,--**

**Kurs W710**  **Beckenboden - Training für Frauen**  
Ein schwacher Beckenboden kann die Lebensqualität von Betroffenen stark einschränken. Mögliche Folgen wie Inkontinenz, Organsenkungen oder Rückenschmerzen können durch ein gezieltes Training vermieden bzw. gelindert werden. Der Kurs beinhaltet Übungen, die sich auch zu Hause leicht umsetzen lassen. Neben dem Beckenboden werden auch andere wichtige Muskelgruppen gestärkt. Bitte Gymnastikmatte mitnehmen!

Kursleiterin: Mag. Gabriele Toth-Sonns, dipl. Beckenbodentrainerin  
Ab Dienstag, 26. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 14 x 1 Stunde


Zeit **17 - 18 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 112,--**

**Kurs W711**  **Beckenboden - Training für Frauen - Fortgeschrittene**  
Ein effektives Training zur Stärkung des Beckenbodens sowie zur Kräftigung und Straffung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Gedacht für all jene, die bereits einen Beckenbodenkurs absolviert haben oder einfach nur vorbeugend arbeiten und ihren Körper fit halten möchten. Bitte Gymnastikmatte mitnehmen!

Kursleiterin: Mag. Gabriele Toth-Sonns, dipl. Beckenbodentrainerin  
Ab Dienstag, 26. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 14 x 1 Stunde

Zeit **18.10 - 19.10 Uhr**  
Kursgebühr **Euro 112,--**



**Kurs W712**  **Bewegtes Faszientraining**  
 Faszien sind Bindegewebe. Bindegewebe will gezielt bewegt werden. Dann ist es elastisch, federnd, fließend. Wir arbeiten im Kontakt zu Boden, Wand, Schaumstoffrolle und Bällen (Material vorhanden). Wir entlassen den Körper in geschmeidige Bewegungen und finden so in die Leichtigkeit. Gelegentlich fordernd, rhythmisch animiert, immer in der eigenen Achtsamkeit. Mit vielen Anregungen für den faszienfreudigen Alltag! Für Frauen und Männer geeignet! Socken oder barfuß, körpernahe Kleidung ist von Vorteil! Bitte Matte mitbringen!

Kursleiterin: Petra Resch, Fascial Toning, Bodybliss, CANTIENICA®  
 Ab Donnerstag, 28. 9. 2017 im Kindergarten Pottendorf 1, 10 x 1 Stunde  
 Zeit **18.30 - 19.30 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 90,--**

**Kurs W718** **Bodywork**  
 Ziel dieser Trainingseinheit sind Festigung, Straffung und Kräftigung der Problemzonen Bauch, Bein, Po sowie vom gesamten Körper. Keine Muskelgruppe kommt bei diesem Workout zu kurz. Bitte Handtuch und Gymnastikmatte mitnehmen!

Kursleiterin: Susanna Obernosterer, Aerobic-Trainerin  
 Ab Donnerstag, 21. 9. 2017 im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf, 14 x 1 Stunde  
 Zeit **18.30 - 19.30 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 98,--**

**Kurs W721** **Power Core - Aufbau einer stabilen Körpermitte und einer besseren Haltung**  
 Dieser Kurs ist besonders für Personen geeignet, welche aufgrund ihres inaktiven Alltags immer wieder mit Verspannungen zu kämpfen haben. Mit abwechslungsreichen Übungen wird sowohl die Stabilität im Rumpfbereich, als auch die Mobilität im gesamten Körper erhöht. Mitzunehmen sind ein sportliches Outfit, eine Matte und eine Trinkflasche.

Kursleiter: Daniel Wachter, MSc, Sportwissenschaftler  
 Ab Freitag, 22. 9. 2017, im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf, 12 x 1 Einheit  
 Zeit **16 - 16.50 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 98,--**


**Kurs W722** **Boot Camp - der neue Trend**  
**Funktionelles Gruppentraining bringt dich an deine Grenzen!**  
 Boot Camp liefert durch hochintensive Ganzkörper-Übungen ein ausgezeichnetes Trainingsergebnis. Der Körper wird gekräftigt, gestrafft und geformt. Durch verschiedene Übungsvariationen ist es sowohl für trainierte als auch für untrainierte Personen geeignet! Mitzunehmen sind ein sportliches Outfit, Hallenschuhe, Matte und Trinkflasche.

Kursleiter: Daniel Wachter, MSc, Sportwissenschaftler  
 Ab Freitag, 22. 9. 2017, im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf, 12 x 1 Einheit  
 Zeit **17 - 17.50 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 98,--**

**Kurs W725** **Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**  
 Ziel des Kurses ist es den vermeintlich Schwächeren durch Wissen über Vorbeugung, Befreiungsgriffe und Schlagtechniken die Möglichkeit zu geben sich aus Gefahrensituationen zu befreien. Durch oftmaliges Wiederholen der Techniken wird eine Automatisierung und Grundlage für eigene Auswege aus verzwickten bzw. gefährlichen Situationen ermöglicht. Jede Frau ist froh in verzwickten Situationen nicht ganz unvorbereitet zu sein.

Kursleiter: Wolfgang Grabenhofer, Sportlehrer, Judo Trainer, Nahkampfausbilder  
 Co Trainerin: Jutta Wohlfahrt, Judo Trainerin  
 Ab Dienstag, 7. 11. 2017, im kleinen Turnsaal des Schulzentrums Pottendorf, 4 x 1 Einheit  
 Zeit **18 - 18.50 Uhr**  
 Kursgebühr **Euro 35,--**


## ENERGIE TANKEN

**Kurs W804**  **YOGA für Anfänger bis Mittelstufe**  
 Yoga fördert die Entwicklung eines spirituellen Bewusstseins, verhindert ein Abheben vom Boden des Alltags. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, energetisiert und verbindet dich mit dir selbst! Der Hatha Yoga Übungsstil richtet sich nach der Sivananda Tradition und beinhaltet die Rishikesh Reihe. Alle Asanas werden der Reihe nach vorgestellt und geübt. Es wird Wert auf die anatomisch richtige Ausführung der Übungen gelegt und an die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst. Angenehme, entspannende Stunden mit Spaß und Konzentration erwarten dich. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitnehmen! Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und leicht fortgeschrittene Personen, die gerne wieder ins Yoga einsteigen möchten.


Kursleiterin: Susanne Rahofer, BA, dipl. Yoga-Trainerin	Zeit	Kursgebühr
Termin A (W804): Dienstag	<b>10.30 - 12 Uhr</b>	<b>Euro 132,--</b>
Termin B (W805): Donnerstag	<b>19 - 20.30 Uhr</b>	<b>Euro 132,--</b>

Termin A: Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 12 x 1,5 Stunden


Termin B: Ab Donnerstag, 21. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 12 x 1,5 Stunden

**Kurs W806**  **Yoga für Fortgeschrittene**  
 Mit der konstanten Fortführung, Vertiefung und Erweiterung von Pranayama, Sonnengrüßen, Asanas und Tiefenentspannung entwickeln wir gleichzeitig mit dem körperlichen Wohlbefinden mehr innere Ruhe und Zufriedenheit und nähern uns so dem Zustand der Meditation. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitnehmen!


Kursleiterin: Susanne Rahofer, BA, dipl. Yoga-Trainerin	Zeit	Kursgebühr
Ab Donnerstag, 21. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 12 x 1,5 Stunden	<b>17.30 - 19 Uhr</b>	<b>Euro 132,--</b>


**Kurs W807**  **Tai-Chi Peking Form 24 Figuren**  
 Aus Ruhe und Bewegung kombinierte meditative Konzentrationsübungen, welche das Fließen der Lebensenergie Qui im Körper fördern. Durch fließende, weiche Bewegungen Spannungen lösen, Konzentration und Beweglichkeit verbessern.

Kursleiter: Ingo Wicha	Zeit	Kursgebühr
Ab Dienstag, 19. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 11 x 1 Stunden	<b>19.10 - 20.10 Uhr</b>	<b>Euro 102,--</b>

**Kurs W808**  **Qi Gong**  
 Qi Gong verbindet Bewegung mit Achtsamkeit. Eine sehr effektive Methode die mit kleinem Aufwand viel bewirkt. Wir lernen vor allem den eigenen Körper besser zu verstehen. Durch Entspannung und bewusste Gedankenführung kommt Qi, die Lebensenergie im Körper ins Fließen. Aktivierung der Selbstheilungskräfte bringt sehr rasche Regeneration und Entspannung (auch die Seele braucht Entspannung). Diese Methode kann von Jung und Alt praktiziert werden, da man weder besondere Kraft oder sportliche Fähigkeiten dazu braucht. Das Wichtigste ist ganz einfach es zu tun.

Kursleiter: Ingo Wicha	Zeit	Kursgebühr
Ab Donnerstag, 21. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 12 x 1 Stunde	<b>15 - 16 Uhr</b>	<b>Euro 108,--</b>

<b>Kurs W813</b>		<b>Energie- und Meridianturnen</b>		
		Lass uns DEINE Selbstheilungskräfte aktivieren! Wir werden uns gemeinsam bewegen, lösen Blockaden durch Übungen, stärken unsere Muskulatur und Körperkoordination. Unsere Körperhaltung wird verbessert, Meridiane - die Energielinien des Körpers - werden gestärkt, Verspannungen gelöst. Aktivieren wir gemeinsam den Energiefluss unserer Wirbelsäule und verbinden unsere Gehirnhälften. Wir stärken unser Immunsystem, wir bauen Stress ab, wir lernen leichter, besser und haben mehr Konzentration zur Verfügung! Und das Ganze garantiert mit positiven Nebenwirkungen! Für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet! Wir brauchen bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Turnmatte! Einstieg jederzeit möglich! Der Kurs findet jeden Montag abends während der Schultage statt!		
		Kursleiterin: Daniela Furlinger, Kinesiologin und Bewusstseinstrainerin	Zeit	Kursgebühr
Ab Montag, 18. 9. 2017		im Kindergarten Pottendorf 1, Bahnstraße 29	<b>19 - 20 Uhr</b>	<b>10er Block Euro 90,-</b>

<b>Kurs W814</b>		<b>QiGong aus dem Tao Yoga</b>		
		QiGong ist eine traditionelle asiatische Meditationsform, die mit einfachen Bewegungen, Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Wahrnehmungsübungen Körper und Geist in Harmonie bringt und dadurch körperliche Gesundheit erhält. Ziel dieser Therapie ist es, einen freien Fluss des Qi zu ermöglichen, um die Vitalität und Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Bis ins hohe Alter gesund und vital sein! Wir brauchen bequeme Kleidung, Socken, eine Decke oder Turnmatte. Anmeldung erforderlich! Schnupperstunde für alle am 18. 9. 2017 um 20.15 Uhr!		
		Kursleiterin: Daniela Furlinger, Kinesiologin und Bewusstseinstrainerin	Zeit	Kursgebühr
		Termin A:	<b>8.30 - 10 Uhr</b>	<b>Euro 110,-</b>
		Termin B:	<b>20.15 - 21.15 Uhr</b>	<b>Euro 90,-</b>


Termin A: ab Freitag, 22. 9. 2017 in der Praxis Kraft & Energie Sportplatzstr. 12, Landegg, 10 x 1,5 Stunden  
Termin B: ab Montag, 18. 9. 2017 im Kindergarten Pottendorf 1, Bahnstraße 29, 10 x 1 Stunde

## KÜCHE UND KELLER

<b>Kurs W902</b>	<b>Die indisch-vegetarische Küche – Kochkurs</b>		
	Gemüse mit wohlriechenden und geschmackvollen Gewürzen zubereitet. Schnell gekocht verführen die Gerichte durch ihren exotischen Duft zum Probieren. Inklusive Material und Rezepten.		
	Kursleiterin: Bharati Rajpal	Zeit	Kursgebühr
Ab Mittwoch 22. 11. 2017	in der Schulküche Pottendorf, 3 x 2,5 Einheiten	<b>18 - 20.30 Uhr</b>	<b>Euro 69,-</b>

<b>Kurs W903</b>	<b>Die ayurvedische Küche – Kochkurs</b>		
	Im Handumdrehen aus frischen Zutaten leichte und vitaminreiche Gerichte zaubern! Inklusive Material und Rezepten.		
	Kursleiterin: Bharati Rajpal	Zeit	Kursgebühr
Ab Mittwoch 17. 1. 2018	in der Schulküche Pottendorf, 3 x 2,5 Einheiten	<b>18 - 20.30 Uhr</b>	<b>Euro 69,-</b>

<b>Kurs W908</b>	<b>„Richtig einkochen und einlegen - Früchte vom Herbst in den Winter bringen“</b>		
	Hier bekommen Sie Tipps und Tricks zum Einkochen, Einlegen und Konservieren von Früchten und Gemüse für den Winter. Wir werden die Rezepte auch praktisch vor Ort ausprobieren.		
	Kursleiterin: Silke Pirker-Neuwirth, Diätologin	Zeit	Kursgebühr
Donnerstag, 21. 9. 2017	in der Schulküche im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden	<b>18 - 21 Uhr</b>	<b>Euro 35,-</b>

**Kurs W909**  **„Herbstrezepte - schnell, günstig und ohne Fertigprodukte“**  
 In diesem Kochworkshop kochen wir Gerichte aus der heimischen Küche, die schnell, einfach, schmackhaft und preiswert sind. Zum Thema Herbst ist von Suppen, Hauptspeisen mit und ohne Fleisch, Salaten, Aufstrichen bis zum Dessert alles dabei. Die Rezepte sind so berechnet, dass sie auch nur für 1 oder 2 Personen zubereitet werden können. Im Kurs inkludiert: Material und Rezepte

Kursleiterin: Silke Pirker-Neuwirth, Diätologin  
 Montag, 23. 10. 2017 in der Schulküche im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden **Zeit 18 - 21 Uhr** **Kursgebühr Euro 35,--**

## WORKSHOPS und VORTRÄGE

### „Kräuter & Gewürze – Einsatz und Wirkung in der heimischen Küche“

Dieser Vortrag soll Ihnen einen Einblick in die Welt der heimischen Kräuter geben. Viele Kräuter und Gewürze finden wir und verwenden wir täglich in unseren Speisen. Ich möchte Ihnen in diesem Vortrag auch ihre Wirkung und unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten aufzeigen.

Vortragende: Silke Pirker-Neuwirth, Diätologin

Montag, 25. 9. 2017 im Hans Kitzinger Kommunikationszentrum, 1 x 1,5 Stunden **Zeit 18.30 - 20 Uhr** **Workshopbeitrag Euro 10,--**

### „Natürliche Pflege für den ganzen Körper“ - Naturkosmetik selbstgemacht!

In diesem Workshop lernen Sie Basisöle und natürliche Zusatzstoffe kennen, die ein Naturkosmetikprodukt beinhalten darf. Es werden keine synthetischen Konservierer, Emulgatoren oder paraffinhaltige Produkte verwendet. Folgende Produkte werden im Kurs hergestellt: Tages- und Nachtcreme auf den Hauttyp abgestimmt, Körperbutter oder Bodymousse, Lippenpflegestift, reichhaltige Augenfaltencreme mit Hyaluronsäure und Sanddornfruchtfleischöl, Deo-Spray oder Creme. Materialpreis inkl. Skript und Kulinarik von Euro 24,-- wird im Kurs extra verrechnet und kassiert!

Kursleiter: Silvia Grandegger, zertifizierte Kräuterpädagogin

Mittwoch, 27. 9. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden **Zeit 17.30 - 20.30 Uhr** **Workshopbeitrag Euro 35,--**

### „Kräuter für das Immunsystem“ - Fit durch den Winter!

In diesem Workshop lernen Sie die heimischen Früchte und Kräuter kennen, die uns gesund erhalten und unser Immunsystem stärken. Folgende Produkte werden hergestellt: Grippe - Abwehrtropfen, Thymian - Brustbalsam, Spitzwegerich - Hautcreme, Weidenrinden - Erkältungsbad und natürliches Aspirin, Sanddornengesichtscreme sowie Tonicum. Materialpreis inkl. Skript und Kulinarik von ca. € 24,-- wird im Kurs extra verrechnet und kassiert!

Kursleiter: Silvia Grandegger, zertifizierte Kräuterpädagogin

Montag, 6. 11. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 3 Stunden **Zeit 17.30 - 20.30 Uhr** **Workshopbeitrag Euro 35,--**

### Handgerührte Naturseife selbstgemacht

In diesem Workshop werden Sie Ihre Seife selber herstellen. Wir verwenden nur natürliche, native Öle und 100 % ätherische Öle zum Beduften. Es wird kein Paraffin und Palmöl verwendet. Folgende Seifen stehen zur Auswahl: Pflegende Duschseife, Ringelblumenseife, pflegende Soleseife für Problemhaut, Kräuterseife, erfrischende Sommerseife mit Sanddornfruchtfleischöl, Haarshampooseife, Lavendelseife. Bitte bei Anmeldung die gewünschte Seife bekanntgeben! Materialpreis inkl. Skript und Kulinarik von Euro 25,-- wird im Kurs extra verrechnet und kassiert!

Kursleiter: Silvia Grandegger, zertifizierte Kräuterpädagogin

Montag, 13. 11. 2017 im Schulzentrum Pottendorf, 1 x 4 Stunden **Zeit 17.30 - 21.30 Uhr** **Workshopbeitrag Euro 45,--**

## Info-Nachmittag der Volkshochschule Pottendorf



gemeinsam mit „Gesunde Gemeinde Pottendorf“



Am **Sonntag, dem 10. 9. 2017**

von **14.00 Uhr bis 17.30 Uhr,**

im **Hans-Kitzinger-Kommunikationszentrum Landegg**

Informieren Sie sich über die Kurse der VHS und stimmen Sie sich auf das neue Semester ein!

Kurse ausprobieren, mit KursleiterInnen reden oder sich direkt bei der Leiterin der Volkshochschule Pottendorf über das reiche Angebot an Kursen rund ums Thema Gesundheit informieren: all das und noch viel mehr am Infotag am 10. September!

Ich freue mich sehr auf Ihr Kommen,

Eva Blümel

Leiterin der Volkshochschule Pottendorf

**Besuchen Sie uns auch auf Facebook: Volkshochschule Pottendorf**



**Infos unter Tel.: 0650/722 78 14**

Impressum: Offenlegung lt. § 25 des Mediengesetzes: Name des Medieninhabers: Marktgemeinde Pottendorf. Volkshochschulprogramm der Marktgemeinde Pottendorf. Der Medieninhaber ist zu 100 % Eigentümer des Unternehmens. Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Leiterin der VHS Pottendorf, Eva Blümel, 2486 Pottendorf. Druck: offSet3000, 7035 Steinbrunn.

Volkshochschule Pottendorf



# Jetzt die neuen Kurse buchen!

Gemeindeamt Pottendorf | 2486 Pottendorf, Alte Spinnerei 1  
volkshochschule@pottendorf.at | Tel.: +43 650 722 78 14

[www.vhs-noe.at](http://www.vhs-noe.at)

**Förderung für AK-Mitglieder:**

AK Plus gekennzeichnete Kurse werden von der niederösterreichischen Arbeiterkammer mit **50 %** der Kurskosten (Wiener Arbeiterkammer mit **Euro 100,-**) bis zu einem Maximalbetrag von **Euro 120,-** gefördert. Dieser Maximalbetrag erhöht sich für Mitglieder, die Kinderbetreuungsgeld beziehen auf bis zu **Euro 170,-** und für Mitglieder, die Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe beziehen sogar auf bis zu **Euro 220,-** pro Kalenderjahr.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie telefonisch unter:

**AK Niederösterreich: 05/7171-29000**

oder online unter:

[www.aknoe.at](http://www.aknoe.at)

**AK Wien: 0800-311 311**

oder online unter:

[www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)



**ACHTUNG!** Die Verrechnung Ihres

AK-Bonus für Niederösterreich erfolgt direkt mit der Arbeiterkammer NÖ. Die Kursgebühr ist in vollem Umfang bei der VHS zu entrichten!


Arbeiterkammer Wien: Bildungsboni kann wie gewohnt in Ihrer VHS eingelöst werden.

Gewerkschaftsförderung: Es wird empfohlen, sich vor Kursbeginn mit der zuständigen Fachgewerkschaft in Verbindung zu setzen!



**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](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

## Allgemeine Informationen

**Eine Anmeldung bei VHS Leiterin Eva Blümel ist zu allen Kursen erforderlich!**

**VHS-Leitung:**

Eva Blümel, Gemeindeamt Pottendorf, Alte Spinnerei 1 - 2486 Pottendorf  
Tel. 0650/7227814; Fax: 02623/72278-24;  
Telefonisch erreichbar: Montag bis Donnerstag jeweils von 9 - 19 Uhr

**Sprechstunden am Gemeindeamt:**

Jeden 1. Mittwoch von 16 bis 18 Uhr  
zusätzlich: Dienstag, 5. und 12. September 2017 von 9 bis 11 Uhr und  
Mittwoch, 13. September 2017 von 16 bis 18 Uhr.  
Weitere Termine auch gerne nach telefonischer Vereinbarung!

**Kein Volkshochschulbetrieb und keine Sprechstunden an schulfreien Tagen!**

**Anmeldung per E-Mail:**

Mit Angabe des gewünschten Kurses sowie Name, Adresse und Telefonnummer an: [volkshochschule@pottendorf.at](mailto:volkshochschule@pottendorf.at)

**Bezahlung:**

Bar im Rahmen der Sprechstunden oder per Überweisung auf das Konto der Volkshochschule Pottendorf bei Raiffeisenbank Region Baden, IBAN: AT37 3204 5000 0551 1605, BIC: RLNWATWWBAD

**Nur eine zeitgerechte Bezahlung sichert den gewünschten Kursplatz!**

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldung**

Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich, soweit nicht bei der Kursbeschreibung etwas anderes angegeben ist. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Die Anmeldung erfolgt entweder zu den Sprechzeiten der VHS am Gemeindeamt der Marktgemeinde Pottendorf, Alte Spinnerei 1, 2486 Pottendorf, per Email an [volkshochschule@pottendorf.at](mailto:volkshochschule@pottendorf.at) oder telefonisch unter 0650/7227814. Eine direkte Anmeldung bei der Kursleiterin/ dem Kursleiter ist nicht möglich. Der Platz im Kurs ist erst mit der Bezahlung des Kursbeitrages gesichert! Sie können Ihre Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen. Ersatzteilnehmer werden akzeptiert. Die Anmeldefrist endet eine Woche vor Kursbeginn.

### **Kursbeitrag**

Die Kursgebühr ist im Programm bei jeder Veranstaltung angegeben und während der Anmeldezeiten bar oder per Erlagscheinüberweisungen bzw. Internet-Banking auf das Konto der Volkshochschule Kontonummer: IBAN AT37 3204 5000 0551 1605 bei Raiffeisenbank Region Baden, RLNWATWWBAD vor Beginn des Kurses zu bezahlen.

Verspätete Anmeldungen ziehen keinen Anspruch auf Reduzierung der Kursgebühr nach sich. Eine Refundierung der Kursgebühr findet ausschließlich bei Kursentfall statt.

Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung am Kurs ist nicht vorgesehen.

### **Teilnehmerzahl**

Veranstaltungen können nur bei Erreichen der jeweiligen Mindestteilnehmerinnen oder -teilnehmerzahl abgehalten werden. Wird diese nicht erreicht, kann der Kurs mit Einverständnis der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, der Kursleiterin bzw. des Kursleiters und der VHS-Leitung gekürzt oder gegen Aufzahlung ungekürzt stattfinden.

### **Datenschutz**

Die Volkshochschule Pottendorf speichert die Kundendaten aus organisatorischen Gründen ausschließlich zur eigenen Verwendung (Zusendung von Informationen über Kurse, Erreichbarkeit der Teilnehmer bei Kursabsage, Statistik). Eine Weitergabe dieser Daten an Dritte erfolgt nicht.

### **Haftung**

Die Volkshochschule Pottendorf übernimmt keine wie auch immer geartete Haftung für Schäden, die sich durch die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS oder auf dem Weg dorthin ergeben könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die KursleiterInnen eingeschlossen. Kinder werden nur während der Dauer der jeweiligen Kurse beaufsichtigt und nur in dem dafür vorgesehenen Raum. Davor und danach haften die Eltern für ihre Kinder und evt. auftretende Schäden. Es besteht bei den Kursen ein Fotografier- und Filmverbot.

In den Turnsälen ist das Essen untersagt. Matten, Turngeräte oder ähnliches dürfen nur nach Absprache mit dem/der KursleiterIn bzw. dem Lehrpersonal in den Turnsaal geräumt werden und sind auch wieder nach Gebrauch wegzuräumen. Ein Beisein der Eltern in den Kinderkursen ist nur nach Absprache möglich.

### **Änderungen**

Die VHS behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle der Kursleiterin/ des Kursleiters neu zu besetzen.

### **Bestätigung**

Mit der Teilnahme an den Kursen gelten die AGB's für angenommen.



## **VOLKSHOCHSCHULE POTTENDORF**

Eva Blümel

**Telefon: 0650-7227814**

Montag - Donnerstag 9 - 19 Uhr

E-Mail: [volkshochschule@pottendorf.at](mailto:volkshochschule@pottendorf.at)