



OBER GRAFENDORF

Weiterbildung beginnt **genau hier.**



Volkshochschule

Programm Frühjahr 2020

Ein Angebot des örtlichen Bildungswerkes der Marktgemeinde Ober-Grafendorf.



BHW

www.bhw-n.eu



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Marktgemeinde bietet im Rahmen der Volkshochschule informative Weiterbildung und sinnvolle Freizeitbeschäftigung an. Nutzen Sie das Angebot unseres neuen Frühjahrsprogrammes mit verschiedensten Kursen und Vorträgen, die viele Interessensgebiete abdecken. Sie finden sicher einen passenden Kurs für sich, der Ihnen viel Freude bereitet und Ihren Erwartungen entspricht.

Bedanken möchte ich mich jetzt schon bei den Vortragenden für ihr Engagement.

Mit freundlichen Grüßen
Bürgermeister DI (FH) Rainer Handfinger



Mit dem vorliegenden Programm für das Frühjahrssemester dürfen wir Sie wieder einladen, bei den angebotenen Kursen teilzunehmen. Neben den tollen Bildungseinrichtungen für unsere Kinder in Ober-Grafendorf bietet die Volkshochschule eine große Basis für die Erwachsenenbildung.

Ich hoffe, es sind auch interessante Themenbereiche für Sie dabei und ich lade Sie herzlich zum Mitmachen ein.

Mit freundlichen Grüßen
Judith Kiebl
Bildungsgemeinderätin
0650/8663665

Falls Sie Fragen haben:

Cornelia Brauner, 02747/2313-203

E-mail: cornelia.brauner@ober-grafendorf.at

891 Italienisch für Fortgeschrittene

Mag. Silvia Giusti,
Sprachtrainerin

Weiterführung.
Einstieg mit Vorkenntnissen (Niveau A2 abgeschlossen) möglich.

5 x 2 Stunden

Beginn: wird telefonisch bekannt gegeben,
18.00 – 20.00 Uhr

Neue Mittelschule Ober-Grafendorf

€ 80,-

892 Physik in Experimenten- Elektrizität

Mag. Dr. Johannes Leitner

Experimente, die zeigen, wie unsere Welt funktioniert – Hast du dich schon einmal gefragt, wie ein Blitz entsteht oder wie der Strom eigentlich in die Steckdose kommt? Vom Handy über die Waschmaschine bis hin zu Elektroautos, Elektrizität ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Viele wichtige Phänomene und Erfindungen zum Thema Elektrizität lassen sich mit einfachen und faszinierenden Experimenten sehr gut nachvollziehen. In diesem Workshop folgst du dem Weg des Stromes bis zu dir nach Hause und lernst auch wie du dir beispielsweise aus einfachen Haushaltsgegenständen deine eigene Batterie baust, mithilfe von elektrischen Ladungen Dinge zum Schweben bringst oder wie genau ein Elektromotor funktioniert.

3 Stunden

So., **22. März 2020**,
10.00 – 13.00 Uhr

Gemeindeamt Ober-Grafendorf,
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

Für Kinder von ca. 8-12 Jahren

893 Was hat der Osterhase mit Physik zu tun?

Mag. Dr. Johannes Leitner

Ostereierschmecken nicht nur gut, man kann auch mit ihnen experimentieren – Osterhasen und Physiker lieben Ostereier. Warum? Was den Osterhasen betrifft sind wir uns da nicht ganz so sicher, was die Physiker betrifft schon. Mit Eiern lassen sich eine Reihe von witzigen und spannenden Experimenten machen, die zum Teil einen sehr unerwarteten Ausgang nehmen, oder auf den ersten Blick gar unmöglich erscheinen. Mithilfe der Physik lassen sich die Effekte, die sich bei diesen Experimenten beobachten lassen, allerdings wunderbar erklären. Pünktlich zur Osterzeit widmen wir uns in diesem Spezialworkshop ganz dem Experimentieren mit Eiern und können dabei mit einer Menge Spaß und ein bisschen Augenzwinkern auch so einiges lernen.

3 Stunden

So., **26. April 2020**,
10.00 – 13.00 Uhr

Gemeindeamt Ober-Grafendorf,
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

Für Kinder von ca. 8-12 Jahren

894 3, 2, 1... Raketenbau für Anfänger*Mag. Dr. Johannes Leitner*

3 Stunden

So., 21. Juni 2020,
10.00 – 13.00 Uhr**Gemeindeamt Ober-Grafendorf,**
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

Wir basteln verschiedene Raketenmodelle – Wer träumt nicht davon einmal mit einer Rakete in die Tiefen des Alls vorzudringen? Doch wie funktioniert eigentlich eine Rakete und welche unterschiedlichen Wege gibt es ausreichend Schubkraft zu erzeugen um die Erdanziehungskraft hinter sich zu lassen? In diesem Workshop wollen wir erforschen, wie echte Raketen funktionieren, die tatsächlich Menschen oder Satelliten ins All befördern. Nach demselben Prinzip bauen wir selbst zwei verschiedene Raketenmodelle und starten sie sogar. Wenn wir mit unseren Modellen auch nicht bis zum Mond kommen, wirst du trotzdem erstaunt sein, wie gut deine Rakete funktioniert.

Für Kinder von ca. 8-12 Jahren

GESUNDHEIT

895 Einsichten. Aussichten. Ein Seh-Kraft-Training*Ulrike Juza*

3 Stunden

Sa., 21. März 2020,
15.00 – 18.00 Uhr**„Haus am Bach“,**
Fabrikgasse 3, 3200 Ober-Grafendorf

€ 25,-

Probleme mit den Augen oder Sehschwäche hängen oft mit anderen Aspekten unseres Selbst zusammen. Korrekturen durch eine Brille erleichtern uns zwar den Alltag, sind jedoch reine Symptombekämpfung. Mit angenehmen, leichten Übungen lernen wir einen Weg kennen, unsere Sehkraft grundlegend zu stärken. Wir lösen Spannungszustände in den Augenmuskeln, im Nacken, Rücken und gesamten Nervensystem auf. Damit erlangen wir in kurzer Zeit wohltuende Veränderung und beherrschen eine Methode, um unsere Augengesundheit und Bewegungsfreiheit zu erhalten.

896 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung*Ulrike Juza*

6 x 50 Minuten

ab Do., 5. März 2020,
18.30 – 19.20 Uhr*weitere Termine: jeweils donnerstags***„Haus am Bach“,**
Fabrikgasse 3, 3200 Ober-Grafendorf

€ 42,-

Leben ist Bewegung. Unsere Gewohnheiten, Verhaltens- und Bewegungsmuster begleiten uns täglich und beeinflussen unser Handeln. Die Feldenkrais-Methode - benannt nach Dr. Moshé Feldenkrais - spricht über die körperliche auch die geistige Beweglichkeit an. In einfachen Bewegungslektionen lernen wir spielerisch und mühelos, unseren Körper besser zu organisieren und ihn mit Selbstverständlichkeit zu benutzen. Wir erlangen Leichtigkeit und Effizienz im Alltag, reduzieren Beschwerden im Bewegungsapparat und lernen nebenbei viel über unseren Atem, die innere Aufrichtung über den Beckenboden, die Art wie wir uns selbst und die Welt um uns sehen.

897 Zentangle 1 – zeichnen Sie sich Ihren Weg zur Ruhe und Gelassenheit*Christine Hochsteger*

4 Stunden

Di., 18. Februar 2020,
8.00 – 12.00 Uhr**Gemeindeamt Ober-Grafendorf**

€ 8,-

Zentangle ist eine künstlerische Meditation, die von jedem erlernt und vollbracht werden kann und sich stark vom üblichen Zeichnen und Malen unterscheidet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Kurs werden die Grundlagen der Zentangle-Methode vermittelt, die 5 Grundelemente erlernt und erste abstrakte bzw. gemusterte Zeichnungen unter Anleitung gefertigt. Zeichnen wird mit der Zentangle-Methode zu einem freudvollen und meditativen Erlebnis, bei dem es kein falsch oder richtig und vor allem keine Korrekturen gibt. Mit 5 einfachen Gestaltungselementen werden die vielfältigsten Muster durch immer neue Kombinationen geschaffen. Bei dieser konzentrierten, meditativen Art des künstlerischen Schaffens lässt es sich gut von der Welt und äußeren Einflüssen abschalten. Es macht Spaß und bringt rasche Erfolgserlebnisse.

898 Zentangle 2 – zeichnen Sie sich Ihren Weg zur Ruhe und Gelassenheit*Christine Hochsteger*

3 Stunden

Di., 18. Februar 2020,
17.00 – 20.00 Uhr**Gemeindeamt Ober-Grafendorf**

€ 6,-

Zentangle ist eine künstlerische Meditation, die von jedem erlernt und vollbracht werden kann und sich stark vom üblichen Zeichnen und Malen unterscheidet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Kurs werden die Grundlagen der Zentangle-Methode vermittelt, die 5 Grundelemente erlernt und erste abstrakte bzw. gemusterte Zeichnungen unter Anleitung gefertigt. Zeichnen wird mit der Zentangle-Methode zu einem freudvollen und meditativen Erlebnis, bei dem es kein falsch oder richtig und vor allem keine Korrekturen gibt. Mit 5 einfachen Gestaltungselementen werden die vielfältigsten Muster durch immer neue Kombinationen geschaffen. Bei dieser konzentrierten, meditativen Art des künstlerischen Schaffens lässt es sich gut von der Welt und äußeren Einflüssen abschalten. Es macht Spaß und bringt rasche Erfolgserlebnisse.

899 Glücklich durchs Leben- mit Hilfe der Kinesiologie 1*Gerda Strauß*

1,5 Stunden

Mi., 4. März 2020,
18.00 – 19.30 Uhr**Zentrum für Lebensfreude,**
Schulstraße 14

€ 12,-

Haben sie gewusst, dass ihr Körper ihr bester Freund ist? Er weist uns zu jeder Zeit den Weg. Wenn irgendetwas in unserem Leben besondere Aufmerksamkeit braucht und wir diese Botschaft ignorieren, die sich in Unwohlsein äußert, dann wird die Botschaft lauter, nämlich in Form von Schmerz. Unser Körper zeigt uns sofort auf der physischen Ebene, wenn etwas auf mentaler oder emotionaler Ebene nicht in Ordnung ist. Unser Körper ist das Sprachrohr unserer ungehörten Bedürfnisse!

- Kinesiologie gibt ihnen eine Stimme
- Kinesiologie kann da ein guter Dolmetscher sein
- Kinesiologie kann uns helfen, uns weiterzubringen, wenn wir einmal feststecken

An diesem Abend haben sie die Möglichkeit, einen kleinen Einblick in die Welt der Kinesiologie zu bekommen. Ich zeige ihnen, wie ihr Körper mit ihnen spricht!

900 **Glücklich durchs Leben- mit Hilfe der Kinesiologie 2***Gerda Strauß*1,5 Stunden
Mi., **18. März 2020**,
18.00 – 19.30 Uhr**Zentrum für Lebensfreude**,
Schulstraße 14

€ 12,-

Haben sie gewusst, dass ihr Körper ihr bester Freund ist? Er weist uns zu jeder Zeit den Weg. Wenn irgendetwas in unserem Leben besondere Aufmerksamkeit braucht und wir diese Botschaft ignorieren, die sich in Unwohlsein äußert, dann wird die Botschaft lauter, nämlich in Form von Schmerz.

Unser Körper zeigt uns sofort auf der physischen Ebene, wenn etwas auf mentaler oder emotionaler Ebene nicht in Ordnung ist.

Unser Körper ist das Sprachrohr unserer ungehörten Bedürfnisse!

- Kinesiologie gibt ihnen eine Stimme
- Kinesiologie kann da ein guter Dolmetscher sein
- Kinesiologie kann uns helfen, uns weiterzubringen, wenn wir einmal feststecken

An diesem Abend haben sie die Möglichkeit, einen kleinen Einblick in die Welt der Kinesiologie zu bekommen. Ich zeige ihnen, wie ihr Körper mit ihnen spricht!

901 **„Was mich glücklich macht?“ 1***Gerda Strauß*3 Stunden
Fr., **20. März 2020**,
9.00 – 12.00 Uhr**Zentrum für Lebensfreude**,
Schulstraße 14

€ 44,-

kreativer Märchenworkshop für Erwachsene – In diesen kreativen Stunden beschäftigen wir uns mit Geschichten vom Festhalten und Loslassen. Märchen erreichen uns durch ihre bildliche Sprache mitten in unsere Seele. Über das Zuhören entstehen Bilder in unseren Köpfen, die wir anschließend aufs Papier bringen. Die Zeichnungen können einfach wie Kinderzeichnungen gestaltet werden, als Collagen geklebt oder als abstrakte Farbmalerien dargestellt werden. Unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Durch die bildhafte Auseinandersetzung mit dem Thema, das sie gerade beschäftigt und die Lösungen, die sich im Märchen anbieten, kann sich in unserer Seele etwas neu ordnen oder lösen. So können alte Wunden heilen.

Thema: Was halte ich unbewusst fest? Was hindert mich am loslassen? Das Märchen vom "Hans im Glück" oder was macht mich glücklich?

902 **„Was mich glücklich macht?“ 2***Gerda Strauß*3 Stunden
Do., **26. März 2020**,
18.00 – 21.00 Uhr**Zentrum für Lebensfreude**,
Schulstraße 14

€ 44,-

kreativer Märchenworkshop für Erwachsene – In diesen kreativen Stunden beschäftigen wir uns mit Geschichten vom Festhalten und Loslassen. Märchen erreichen uns durch ihre bildliche Sprache mitten in unsere Seele. Über das Zuhören entstehen Bilder in unseren Köpfen, die wir anschließend aufs Papier bringen. Die Zeichnungen können einfach wie Kinderzeichnungen gestaltet werden, als Collagen geklebt oder als abstrakte Farbmalerien dargestellt werden. Unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Durch die bildhafte Auseinandersetzung mit dem Thema, das sie gerade beschäftigt und die Lösungen, die sich im Märchen anbieten, kann sich in unserer Seele etwas neu ordnen oder lösen. So können alte Wunden heilen.

Thema: Was halte ich unbewusst fest? Was hindert mich am loslassen? Das Märchen vom "Hans im Glück" oder was macht mich glücklich?

903 **Beckenbodentraining***Petra Fuchs*10 x 1 Stunde
ab Fr., **14. Februar 2020**,
16.00 – 17.00 Uhr
*weitere Termine: jeweils freitags
bis 24. April 2020 (außer am 10.4.2020)***Turnsaal Sozialzentrum**,
Siedlungsstraße 13

€ 55,-

Beckenbodentraining wird sowohl Frauen als auch Männern empfohlen, besonders vor und nach der Geburt, bei Blasen- und Darmschwäche, Übergewicht, Haltungsschwäche, Gebärmutterabsenkung, Bindegewebsschwächen und nach Operationen im Beckenbereich und an der Prostata.

Beckenbodenübungen sind einfach und können im Stehen, Liegen oder Sitzen ausgeführt werden. Beckenbodenan- und -entspannung kann in alltäglichen Situationen durchgeführt und in vielen Übungen eingebaut werden.

Bitte Handtuch und Wasserflasche mitbringen, bequeme Kleidung und Gymnastikmatte von Vorteil.

904 **Piloxing SSP***Petra Fuchs*10 x 1 Stunde
ab Sa., **15. Februar 2020**,
9.30 – 10.30 Uhr
*weitere Termine: immer samstags
bis 25. April 2020 (außer am 11.4.2020)***Turnsaal Sozialzentrum**,
Siedlungsstraße 13

€ 65,-

Piloxing, eine neue Trendsportart aus Hollywood, lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.

Das Groupfitness-Programm kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Als Barfuß-Workout wird auch die Fußmuskulatur trainiert und gekräftigt. (Ist aber kein Muss.)

Bitte bequeme Sportkleidung, Handtuch und Wasserflasche mitbringen

KULINARIK

905 **Hobbykochkurs für Genießer 1***Brigadier Gerhard Schmid*ca. 5 Stunden
Sa., **18. April 2020**,
14.00 – 19.00 Uhr**Schulküche der Neuen Mittelschule**
Ober-Grafendorf

€ 30,-

Fischspezialitäten aus Fluss und Meer – ein kulinarischer Leckerbissen! Zum Genuss der zubereiteten Speisenfolgen werden ausgesuchte Weine serviert.

Bitte zuvor kein Mittagessen einnehmen!

906 Hobbykochkurs für Genießer 2*Brigadier Gerhard Schmid*

ca. 5 Stunden
 Sa., **25. April 2020**,
 14.00 – 19.00 Uhr

Schulküche der Neuen Mittelschule
 Ober-Grafendorf

€ 30,-

Fischspezialitäten aus Fluss und Meer – ein kulinarischer Leckerbissen! Zum Genuss der zubereiteten Speisenfolgen werden ausgesuchte Weine serviert.

Bitte zuvor kein Mittagessen einnehmen!

FREIZEIT

907 ZUMBA-Fitness*Dr. Jana und Mag. Johannes Fischer*

10 x 1 Stunde
 ab Mi., **26. Februar 2020**,
 19.00 – 20.00 Uhr
weitere Termine jeweils mittwochs bis 13. Mai 2020 (ausgenommen 8. + 29.4.2020)

Turnsaal im Kindergarten
 Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 40,-

Bist du bereit dich fit zu feiern? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form - bei der Tanz-Fitnessparty. Im Zumba-Kurs erwarten dich kraftvolle südamerikanische Rhythmen und internationale Songs. Ehe du dich versiehst, steigst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Bitte bringt feste Schuhe und bequeme Sportkleidung mit!

908 ZUMBA-Step*Dr. Jana und Mag. Johannes Fischer*

6 x 1 Stunde
 ab Mi., **20. Mai 2020**,
 19.00 – 20.00 Uhr
weitere Termine jeweils mittwochs bis 24. Juni 2020

Turnsaal im Kindergarten
 Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 35,-

Bei Zumba-Step handelt es sich um eine Kombination von Zumba-Fitness mit Step-Aerobic, bei der zusätzlich Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur geformt und gestrafft werden, ohne dass dabei auf den Spaß einer Zumba-Tanzparty verzichtet werden muss.

Die originale Zumba Rizer (Stepper) werden von den Instruktoren bereitgestellt.

Bitte bringt feste Schuhe und bequeme Sportkleidung mit!

909 Balletoning*Dr. Jana und Mag. Johannes Fischer*

10 x 1 Stunde
 ab Fr., **6. März 2020**,
 19.15 – 20.15 Uhr
weitere Termine jeweils freitags bis 5. Juni 2020 (ausgenommen 20.3., 10.4. + 29.5.2020)

Turnsaal im Kindergarten,
 Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 50,-

Balletoning ist ein Gruppen-Fitness-Programm und Ganzkörper-Workout, basierend auf Elementen aus klassischem Ballett, Modern Dance, Pilates und Yoga. In ästhetischen Bewegungen trainieren wir Beweglichkeit, Stabilität und Kraft. Das Training ist für alle, die ihren Körper in anmutiger Weise kräftigen, ihre Figuren formen und ihre Haltung verbessern möchten.

910 Rückenfit 1*Dr. Jana und Mag. Johannes Fischer*

8 x 1 Stunde
 ab Di., **25. Februar 2020**,
 18.00 – 19.00 Uhr
weitere Termine jeweils dienstags bis 21. April 2020 (ausgenommen 7.4.2020)

Turnsaal im Kindergarten,
 Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 40,-

Eine starke und stabile Mitte ist nicht nur für eine wohlproportionierte Figur, sondern auch für unsere Rücken-Gesundheit und unser Wohlbefinden wichtig. Bei Rückenfit handelt es sich um ein präventives Training mit gezielten Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule und das Becken. Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult, Haltung und Beweglichkeit verbessert. Dadurch wird Haltungs- und Rückenproblemen vorgebeugt.

Bringt bitte ein Handtuch mit!

911 Rückenfit 2*Dr. Jana und Mag. Johannes Fischer*

8 x 1 Stunde
 ab Di., **25. Februar 2020**,
 19.00 – 20.00 Uhr
weitere Termine jeweils dienstags bis 21. April 2020 (ausgenommen 7.4.2020)

Turnsaal im Kindergarten,
 Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 40,-

Eine starke und stabile Mitte ist nicht nur für eine wohlproportionierte Figur, sondern auch für unsere Rücken-Gesundheit und unser Wohlbefinden wichtig. Bei Rückenfit handelt es sich um ein präventives Training mit gezielten Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule und das Becken. Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult, Haltung und Beweglichkeit verbessert. Dadurch wird Haltungs- und Rückenproblemen vorgebeugt.

Bringt bitte ein Handtuch mit!

912 Faszien- und Beweglichkeitstraining 1

*Dr. Jana und
Mag. Johannes Fischer*

7 x 1 Stunde
ab Di., **5. Mai 2020**,
18.00 – 19.00 Uhr
*weitere Termine jeweils Dienstag
bis 23. Juni 2020
(ausgenommen 19.5.2020)*

Turnsaal im Kindergarten
Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 35,-

Faszien, das sogenannte Bindegewebe, umschließen unsere Muskeln, Organe, Nerven und gelten als Sinnesorgan. Sie funktionieren als komplettes System- wie ein innerer Ganzkörperanzug. Neueste Forschungen zeigen, dass dieses Gewebe wesentliche Aufgaben übernimmt und trainierbar ist. Durch mobilisierende, streckende, beugende, rotierende und federnde Bewegungen werden Verspannungen und Verklebungen der Faszien gelöst und dadurch das Wohlbefinden gesteigert. Zudem werden Koordination und Beweglichkeit durch das Training verbessert und infolge dessen das Verletzungsrisiko gesenkt.

Lass dich faszinieren!

Bitte bring bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mit!

913 Faszien- und Beweglichkeitstraining 2

*Dr. Jana und
Mag. Johannes Fischer*

7 x 1 Stunde
ab Di., **5. Mai 2020**,
19.00 – 20.00 Uhr
*weitere Termine jeweils Dienstag
bis 23. Juni 2020
(ausgenommen 19.5.2020)*

Turnsaal im Kindergarten
Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 35,-

Faszien, das sogenannte Bindegewebe, umschließen unsere Muskeln, Organe, Nerven und gelten als Sinnesorgan. Sie funktionieren als komplettes System- wie ein innerer Ganzkörperanzug. Neueste Forschungen zeigen, dass dieses Gewebe wesentliche Aufgaben übernimmt und trainierbar ist. Durch mobilisierende, streckende, beugende, rotierende und federnde Bewegungen werden Verspannungen und Verklebungen der Faszien gelöst und dadurch das Wohlbefinden gesteigert. Zudem werden Koordination und Beweglichkeit durch das Training verbessert und infolge dessen das Verletzungsrisiko gesenkt.

Lass dich faszinieren!

Bitte bring bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mit!

914 Kundalini Yoga

Dr. Martin Steiner

Dauer: 17 x 1,5 Stunden
16 x 1,5 Stunden
14 x 1,5 Stunden
12 x 1,5 Stunden
8 x 1,5 Stunden
1 x 1,5 Stunden

ab Do., **13. Februar 2020**,
19.00 – 20.30 Uhr

Turnsaal im Kindergarten,
Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 189,- für 17 Einheiten
€ 179,- für 16 Einheiten
€ 160,- für 14 Einheiten
€ 140,- für 12 Einheiten
€ 99,- für 8 Einheiten
€ 15,- für Einzelstunde

Kundalini Yoga ist eine dynamische und ganzheitliche Form von Yoga, um körperlich beweglicher, fitter und elastischer zu werden, den Geist zu entspannen und den Alltagsstress loszulassen und zu transformieren, während die Emotionen sich ausgleichen können. Übungsreihen für Körper, Geist und Seele werden unterrichtet.

Ziel der Yoga Übungsabende:

- Erhöhung des Grundumsatzes
- Verbesserung der Funktionalität des Drüsensystems
- Den Körper fit, beweglich und elastisch machen
- Spiritualität entwickeln und zulassen
- Übungseinheiten zum Trainieren, Entspannen und Loslassen

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen und Wasserflasche mitbringen!

Als Ergänzung und Serviceleistung von Dr. Martin Steiner:

Schnupperstunde (für all jene, die Kundalini Yoga noch nicht kennen) am Donnerstag, 13. Februar 2020 von 19.00 – 20.30 Uhr im Kindergarten, Dr.-Karl-Renner-Straße 5.

Zum Ausprobieren, Hineinfühlen und Kennenlernen, gratis aber nicht umsonst 😊

915 Gong und Klangschalen Meditationsabend

*Dr. Martin Steiner und
Marianne Dunkl*

1,5 Stunden
Sa., **28. März 2020**,
18.00 – 19.30 Uhr

Turnsaal im Kindergarten
Dr.-Karl-Renner-Straße 5

€ 21,-

Entspannen- regenerieren - loslassen

- Klang-Reise
- Atem-Meditation
- Tiefen-Entspannung

916 Qi Gong inkl. Entspannungseinheit

Lea Fohringer

10 x 50 Minuten
ab Mo., **17. Februar 2020**,
19.00 – 19.50 Uhr
*weitere Termine jeweils montags
bis 27. April 2020
(ausgenommen 13.4.2020)*

Turnsaal Sozialzentrum,
Siedlungsstraße 13
€ 77,-

Qi Gong ist eine einfach zu erlernende Übungsmethode, die zur Harmonisierung des Qi – der Lebensenergie – führt und für jedes Lebensalter geeignet ist, um zur Einheit von Körper, Seele und Geist zu gelangen.

Die Konzentrationsfähigkeit wird bei gleichzeitiger Entspannung gefördert, die Selbstheilungskräfte werden angeregt, es kommt zu einer Stärkung des Immunsystems und dient somit als Gesundheitsvorsorge.

Qi Gong ist eine einfache Technik, um Sehnen und Bänder zu stärken, die Beweglichkeit wird erweitert, es wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem und hilft zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Die Stunde endet mit einer Fantasiereise zum Loslassen und Entspannen.

*Als Ergänzung und Serviceleistung von Lea Fohringer:
Qi Gong Schnupperstunde (für all jene, die Qi Gong noch nicht kennen) am Montag, 17. Februar 2020, von 19.00 – 19.50 Uhr.*

917 Qi Gong

Markus Moser

10 x 50 Minuten
ab Do., **13. Februar 2020**,
17.00 – 17.50 Uhr
*weitere Termine jeweils montags
bis 27. April 2020
(ausgenommen 13.4.2020)*

Turnsaal im Kindergarten
Dr.-Karl-Renner-Straße 5
€ 77,-

Bei Qi-Gong werden sanfte Bewegungs-, Atmungs- und Meditationsübungen kombiniert. Durch hin spüren und bewusste Gedanken können Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht und die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Durch regelmäßiges Üben kann das Erlernte auch leicht im Alltag umgesetzt werden.

*Als Ergänzung und Serviceleistung von Markus Moser:
Qi Gong Schnupperstunde (für all jene, die Qi Gong noch nicht kennen) am Donnerstag, 6. Februar 2020, von 17.00 – 17.50 Uhr.*



Konzert des Musikvereins

*Musikverein
St. Margarethen/
Ober-Grafendorf*

Beitrag: freie Spende

Sa., **21. März 2020**, 19.30 Uhr

Festsaal,
Marktgemeinde Ober-Grafendorf

Tipp Auftaktveranstaltung Rückenfit

*Österreichische
Gesundheitskasse*

2 Stunden
Mi., **12. Februar 2020**,
18.30 Uhr

Festsaal,
Marktgemeinde Ober-Grafendorf

Beitrag: kostenlos

Informationsabend für berufstätige Personen (zwischen 18 und 65 Jahren), die sich für ein Bewegungsprogramm zur Rückenfitness interessieren.

Dieses Programm dient primär zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Tipp Rückenfit 1

*Österreichische
Gesundheitskasse*

8 x 1,5 Stunden
Mi., **11. März 2020**,
18.30 – 20.00 Uhr

Turnsaal Sozialzentrum,
Siedlungsstraße 13

€ 54,-

Tipp Rückenfit 2

Österreichische
Gesundheitskasse

8 x 1,5 Stunden

Do., 12. März 2020,

18.30 – 20.00 Uhr

Turnsaal Sozialzentrum,
Siedlungsstraße 13

€ 54,-

Wenn im ersten Kurs mehr als 16 Anmeldungen sind findet
ein 2. Kurs statt

Tipp Geburtsvorbereitungskurs

Genauere Informationen erhalten Sie bei Frau Brauner Cornelia
(02747/2313-203; cornelia.brauner@ober-grafendorf.at), auf der
Homepage der Gemeinde oder im Schaukasten vorm Gemeindeamt

ANMELDEFORMULAR

Ich melde mich verbindlich für folgende(n) Kurs(e) an:

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die umseitigen Kursbedingungen

Kurs Nummer

Kurs Nummer

Kurs Nummer

Kurs Nummer

Unterschrift

Telefonnummer

KURSBEDINGUNGEN:

- * Bitte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn anmelden! Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt (daher bitte rasch anmelden).
- * Die Kurse können nur mit einer Mindestteilnehmeranzahl abgehalten werden. Im Falle einer Kursabsage werden Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich verständigt.
- * Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie die weiteren Informationen sowie einen Erlagschein zum Einzahlen einer allfälligen Kursgebühr zugesandt. Bitte den Erlagscheinabschnitt bei Kursbeginn mitbringen!
- * Bei einer Absage der Teilnahme später als zwei Wochen vor Kursbeginn wird die Einbehaltung einer Stornogebühr in der Höhe von 50% des Beitrages vorbehalten.
- * Wenn nicht extra angeführt, beinhaltet der Beitrag die Kosten für Referenten, benötigte Materialien und Unterlagen.

Hier abtrennen

Absender:

(bitte unbedingt ausfüllen)

Bitte mit
€ 0,80
frankieren

Volkshochschule
der Marktgemeinde
Ober-Grafendorf
Hauptplatz 2
3200 Ober-Grafendorf