

Meine **Erfolg**shochschule.

Volkshochschule

Mank

Kursprogramm

Frühjahr 2024

**GESUNDHEIT
KREATIVITÄT
BEWEGUNG
SPRACHEN
FREIZEIT
HOBBY
EDV**

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein interessantes und vielfältiges Kursprogramm anbieten zu können. Das Kursangebot ist wie immer breit gefächert von Sprachen, EDV, Gesundheits- und Bewegungskursen über Kreativität und Hobby. Auch einige neue Kurse sind dabei. Es ist uns wichtig, alle Zielgruppen zu erreichen, denn Weiterbildung ist in allen Lebensphasen wichtig! Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Kursprogramm und freuen uns auf Ihre Anmeldungen! Nutzen Sie das Kursangebot in Ihrer Nähe!

VHS-Leiterin Roswitha Rosenberger

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.

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. Die Volkshochschule behält sich das Recht vor, notwendige Programmänderungen vorzunehmen.

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

Kursgebühr

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

Haftung

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten.

Unsere Bankverbindung:

Raiffeisenbank Region Schallaburg
IBAN: AT26 3247 7000 0000 6833
BIC: RLNWATW1477

Nützen Sie die Fördermöglichkeiten bei EDV- und Sprachkursen:

- **AK-Bildungsbonus bzw. AK-Digi-Bonus** für alle gekennzeichnete Kurse. Weitere Informationen finden Sie unter <http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus> bzw. einfach anrufen unter 05 7171-29000
- **NÖ Bildungsförderung**

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

Datenschutzerklärung

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit der Buchung eines Kurses stimmen Sie den allgemeinen Geschäftsbedingungen unserer VHS sowie dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung der für die Kursbuchung erforderlichen personenbezogenen Daten.



Ihr VHS-Team: Andrea Wittmann, VHS-Leiterin Roswitha Rosenberger und Ingrid Eigenthaler.



Francis Maitha

Englisch A2 für mäßig Fortgeschrittene

01-24

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Wortschatz und Kommunikation gelegt. Ziel des Kurses ist die Erweiterung bereits bestehender, einfacher Sprachkenntnisse und deren praktische und situationsbezogene Anwendung. Grundkenntnisse werden wiederholt. Freies, ungezwungenes Sprechen, Aussprache und Hörverständnis werden trainiert. *Ein weiterführender Kurs für alle, die den Kurs im Herbst besucht haben bzw. für Neueinsteiger mit Vorkenntnissen.*



Termin: ab Mittwoch, 14. Februar
(10 Abende)
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr,
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 120,00

*Kursbuch Easy English A2.1,
Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4*



Mag. Andrea Schiefer

Spanisch A1-A2 für Fortgeschrittene

02-24

In diesem Kurs werden Sie Ihre Grundkenntnisse festigen und erweitern. Sie werden lernen, über Vergangenes und Zukünftiges zu sprechen und sich in Alltagssituationen unterhalten zu können. Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses im Herbst 2023 und an alle, die bereits an Basiswissen in Spanisch verfügen.



Termin: ab Dienstag, 13. Februar
(10 Abende)
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 120,00

*Kursbuch:
Caminos Austria 1 (ISBN: 978-3-209-09689-0)*



Barbara
Agostinelli-Pachlinger

Italienisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse - Ziel A1/1

03-24

In diesem Kurs vermittelt ein Native Speaker das echte Sprachgefühl aus erster Hand und gewährt einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens. Der Schwerpunkt liegt auf der Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen Mitteln schriftlich und mündlich zu verständigen. Von Anfang an wird grundsätzlich in Italienisch unterrichtet: Aussprache, Wortschatz und einfache Grammatik.



Termin: ab Donnerstag, 22. Februar
(10 Abende)
Zeit: 18.00 – 19.50 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 125,00

*Kursbuch: „Nuovo Espresso A1“, Lehr- und
Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-
205438-9*


rad & sport  **fuchs**
Bahnhofstraße 16, A-3240 Mank *Ihr Sportpartner*

Vom **Kinderrad** bis zum **E-Bike**, wir finden das perfekte Rad für jeden Kunden. Wir passen das Rad den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden an.



- Service und Reparatur
- Komplettservice für Federelemente
- günstig und ohne lange Wartezeiten

*Alles rund ums Fahrrad -
Rad & Sport Fuchs in Mank!*

Tel. 02755/2310  mario@rad-fuchs.at  www.rad-fuchs.at

Kostenloser Info-Abend für unser EDV- und Smartphone-Angebot



Charles Rosenbichler

Lernen Sie den Trainer kennen und informieren Sie sich unverbindlich über die Kursabende. Frage- & Antwortstunde: Ist Ihr Laptop oder Ihr Smartphone noch in Ordnung? Nur wenn Ihre Geräte „in Schuss“ sind, können Sie das komplette Potential der Kurse ausschöpfen! Beratung bezüglich einer Neuanschaffung.

ACHTUNG: Der Vortragende verkauft keine Computer! Die Beratung ist frei von jeglichen kommerziellen Interessen!

Termin: Montag, 12. Februar
Zeit: 17.00 Uhr
Kursort: Rathaus, Schulstraße 1

Um Anmeldung wird gebeten.

EDV-AnfängerInnen-Auffrischkurs

04-24

Der AnfängerInnen-Kurs ist schon eine Weile her? Dann kann eine Auffrischung vielleicht nicht schaden. Dieser Kurs behandelt nochmal die wesentlichen Inhalte des PC-Grundkurses. Voraussetzungen für diesen Kurs: PC-Grundkurs.

Termin: ab Donnerstag, 22. Februar
(4 Abende)
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 110,00



Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop zum Kurs mit!

Das Smartphone als Navigationsgerät

05-24

Ihr Smartphone ist auch ein vollwertiges Navigationsgerät für Auto, Fahrrad und Fußgänger. Allerdings gibt es einiges zu beachten und zu wissen, damit alles wirklich so funktioniert, wie Sie es wünschen.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Minimales Grundwissen im Umgang mit dem Smartphone - eigenes Android Smartphone.

Termin: Montag, 19. Februar
(1 Abend)
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 35,00

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Android-Smartphone zum Kurs mit!

Fotobearbeitung

06-24

Auch die schönsten Fotos benötigen manchmal eine Nachbearbeitung. Nicht nur die Korrektur von Fehlern, sondern auch die künstlerische Gestaltung machen aus einem Foto ein Kunstwerk, das man gerne herzeigt.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundwissen im Umgang mit Dateien und Ordern - idealerweise EDV-AnfängerInnenkurs.

Termin: Montag, 26. Februar
(1 Abend)
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr
Ort: Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 35,00

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop zum Kurs mit!

Das perfekte Fotobuch

07-24

Irgendein Fotobuch zu erstellen ist nicht schwer. Mit einer guten Bildbearbeitung davor, einem ordentlichen Konzept und grundlegendem Wissen in Sachen grafischer Gestaltung wird es nicht irgendein Fotobuch, sondern ein unvergleichliches Meisterwerk.

Termin: ab Montag, 4. März
(2 Abende)
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Rathaus, Schulstraße 1
Kosten: € 55,00

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop zum Kurs mit!



Doris Fröhlich &
Ewald Fohringer
Berufsfotografen

Digitale Spiegelreflexfotografie für AnfängerInnen

08-24

Im diesem Kurs werden folgende Themen besprochen und praktisch erprobt: Zusammenhang von Blende, Belichtungszeit und ISO-Empfindlichkeit (Belichtungsdreieck), Möglichkeiten der Belichtungsmessung, Speichervarianten, Verwendung verschiedener Brennweiten/Objektive, etc. Wenn man weiß, was diese Einstellungen bedeuten, eröffnen sich neue kreative Möglichkeiten und das Fotografieren macht einfach noch mehr Spaß!

Nach dem 1. Termin haben die TeilnehmerInnen Zeit, das Gelernte in der Praxis auszuprobieren. Beim 2. Termin besprechen wir die entstandenen Fotos, klären offene Fragen und lösen vorhandene Probleme.

Termine: Samstag, 2. März
Samstag, 16. März
(2 Abende)
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Fotostudio Mank,
Hauptplatz 13/5
Kosten: € 69,00

Voraussetzungen:
eigene (digitale) Spiegelreflexkamera (DSLR) oder Systemkamera (ggf. bitte die Bedienungsanleitung mitbringen).
Es wird direkt am Kursabend damit fotografiert.



BEWEGUNG - GESUNDHEIT - PERSÖNLICHKEIT



Karoline
Emsenhuber BSc.
Hebamme & zert.
Bebo-Kursleiterin

Beckenbodentraining

09-24

Der Beckenboden wird im Alltag meist vernachlässigt. Durch Schwangerschaften 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, 12. Februar
(5 Abende)
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Volksschule – Turnsaal,
Friedhofsweg 6
Kosten: € 45,00

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Unterlagsmatte

WASSER IST LEBEN

Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Ist dir bewusst, wie wichtig die Qualität des Wassers ist, das du täglich zu dir nimmst? Wasser ist ein Informationsträger, die Frage ist, welche Stoffe/Informationen sollen bis in deine Zelle vordringen?

Wenn du wissen möchtest, wie es um die Wasserqualität in deinem Zuhause steht und wozu reines Wasser in deinem Körper fähig ist, dann vereinbare noch heute einen Termin zur Wasseranalyse.

Mit dem Kennwort „Initiative reines Wasser“ ist die Wasseranalyse im Wert von €80,- kostenlos.



Hansjörg Leitner
+43 664 46 50 222
leitner@hansjoerg.at



Sebastian Schagerl
Heilmasseur und Physio-
therapeut in Ausbildung

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

10-24

Wirbelsäulengymnastik ist für Menschen jeden Alters geeignet und trägt zur Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule bei. Unabhängig von Tätigkeit und Beruf können Rückenbeschwerden bei allen auftreten, doch kann regelmäßige Wirbelsäulengymnastik die Rückenschmerzen verbessern und präventiv den Rücken vor den Herausforderungen des Alltages schützen. (Kurs in Theorie und Praxis)

Termin: ab Freitag, 16. Februar
(8 Abende)
Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 70,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband (falls vorhanden), Trinkflasche und Sportbekleidung



Sebastian Schagerl
Heilmasseur und Physio-
therapeut in Ausbildung

Wirbelsäulengymnastik für Männer

11-24

Wirbelsäulengymnastik ist für Menschen jeden Alters geeignet und trägt zur Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule bei. Unabhängig von Tätigkeit und Beruf können Rückenbeschwerden bei allen auftreten, doch kann regelmäßige Wirbelsäulengymnastik die Rückenschmerzen verbessern und präventiv den Rücken vor den Herausforderungen des Alltages schützen. (Kurs in Theorie und Praxis)

Termin: ab Freitag, 16. Februar
(8 Abende)
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 70,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband (falls vorhanden), Trinkflasche und Sportbekleidung



Birgit Steindl
Sozialpädagogin,
Polarity-Therapeutin

Polarity-Lymphselbstmassage

12-24

Die Lymphe ist ein Teil des Immunsystems des Körpers. Sie ist eine wässrige Flüssigkeit und bewegt sich in einem eigenen Lymphsystem durch den menschlichen Körper.

Hier lernen Sie Ihre Lymphe zu aktivieren und können so einen positiven Einfluss auf Ihr Immunsystem bzw. den Abtransport „krankter“ Zellen nehmen.

Diese Lymphselbstmassage eignet sich sehr gut zur Gesundheitsvorsorge und kann auch zur Unterstützung bei Heilungsprozessen angewendet werden.

Termin: ab Donnerstag, 14. März
(2 Abende)
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Volksschule - 1. Stock,
Friedhofweg 6
Kosten: € 60,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlagsmatte



Kerstin Buber
Kinder Yogalehrerin

Yoga für Kinder von 3 - 6 Jahren

13-24

Yoga hilft uns, unser Körperbewusstsein wahrzunehmen, die Muskeln zu stärken, fördert die Kreativität und lehrt Entspannung. All das möchte ich deinem Kind spielerisch in meinen Kursen mitgeben.

Workshop-Inhalte:

- Gemeinsame Rituale kreieren
- Bewegte Gruppenspiele
- Basics der Yogaübungen, spielerisch verpackt
- Entspannungsübungen
- Celestial communication (bewegte Meditation)

KURS 1:

Termin: ab Freitag, 1. März (5 Mal)
Zeit: 15.30 - 16.30 Uhr

KURS 2:

Termin: ab Freitag, 3. Mai (5 Mal)
Zeit: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 65,00 pro Kurs
inkl. Material und Unterlagen

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen bis 5 Tage vor Kursbeginn:

Stadtgemeinde Mank, Tel. 02755/2282 oder volkshochschule@mank.at

Hinweis: bei sämtlichen Kursen ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich!



Kerstin Buber
Kinder Yogalehrerin

Yoga für Kinder von 6 - 9 Jahren

14-24

Yoga hilft uns, unser Körperbewusstsein wahrzunehmen, die Muskeln zu stärken, fördert die Kreativität und lehrt Entspannung. All das möchte ich deinem Kind spielerisch in meinen Kursen mitgeben.

Workshop-Inhalte:

- Gemeinsame Rituale kreieren
- Bewegte Gruppenspiele
- Basics der Yogaübungen, spielerisch verpackt
- Entspannungsübungen
- Celestial communication (bewegte Meditation)

KURS 1:

Termin: ab Freitag, 1. März (5 Mal)

Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr

KURS 2:

Termin: ab Freitag, 3. Mai (5 Mal)

Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Kindergarten, Römerweg 4

Kosten: € 65,00 pro Kurs
inkl. Material und Unterlagen



Eva Greßl
Dipl. Yoga-Lehrerin

Wohlfühl-Yoga

15-24

Yoga stärkt den Körper auf sanfte Weise. Die Übungen helfen, den Geist wach und die Psyche im Gleichgewicht zu halten. Durch Yoga lernst du loszulassen und dem Stress auf natürliche Weise entgegenzuwirken. Die Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen.

Termin: ab Mittwoch, 6. März
(7 Abende)

Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Kindergarten, Römerweg 4

Kosten: € 84,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. Sitzkissen



Eva Greßl
Dipl. Yoga-Lehrerin

Yoga für SpäteinsteigerInnen ab 60 plus - Sesselyoga

16-24

Yoga unterstützt die körperliche und seelische Gesundheit. Sesselyoga hilft, die Balance und Koordinationsfähigkeit zu steigern, die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern, das Lungenvolumen und damit die Vitalität zu erhöhen, sich selbst und seine Bedürfnisse besser zu spüren, ...

Termin: ab Dienstag, 5. März
(5 Nachmittage)

Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1

Kosten: € 50,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.



Ingrid Wieseneder
Yoga-Lehrerin & Gesundheitstrainerin

Yoga für Frauen - sanft, einfühlsam und entspannt

17-24

Dieser Kurs lädt dich ein, achtsam und ohne Leistungsdruck Yoga zu praktizieren und dein eigenes Wohlbefinden an oberste Stelle zu setzen. Mit Meditation und ganz sanften Körperübungen und tiefergehender Entspannung kannst du endlich ganz bei dir ankommen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Sitzkissen

Termine:

1. Block: ab Montag, 12. Februar (6 Abende)

2. Block: ab Montag, 8. April (6 Abende)

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Kindergarten, Römerweg 4

Kosten: € 72,00 pro Block
bei Gesamtbuchung: € 142,00



Ingrid Wieseneder
Yoga-Lehrerin & Gesundheitstrainerin

Yoga am Morgen...

18-24

...vertreibt Kummer und Sorgen. Den Tag achtsam mit Yoga zu beginnen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Wir nehmen uns Zeit, um gut anzukommen, unseren Körper sanft zu bewegen und am Ende tief zu entspannen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Sitzkissen

Termine:

1. Block: ab Freitag, 16. Februar (5 Vormittage)
Kosten: € 55,00

2. Block: ab Freitag, 12. April (4 Vormittage)
Kosten: € 44,00

Zeit: 08.45 – 10.00 Uhr

Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1
bei Gesamtbuchung: € 97,00



Marie-Therese Thier
Yoga-Lehrerin

Hatha-Yoga

19-24

Hatha Yoga ist eine kraftvolle Richtung des Yogas, wo die Stärkung des Körpers und das bewusste Einsetzen des Atems im Vordergrund stehen.

Durch das Halten der Asanas wird die innere Mitte gestärkt und für körperliche und mentale Ausgeglichenheit gesorgt.

Termin: ab Dienstag, 13. Februar
(8 Abende)
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 75,00



Marie-Therese Thier
Trainerin für Embodiment

Embodiment - Workshop - Die Sprache des Körpers lernen

20-24

DEIN KÖRPER & DU – Du genießt Zeit in der Natur, bewegst dich gerne und lebst im Einklang mit deinem Herzen? Wie geht es dir im Alltag damit? – Im ganz normalen Alltagsstress vergessen wir schnell auf unseren Körper zu hören und der Kopf übernimmt mit seiner To-Do-Liste die Führung. Lerne die subtilen Zeichen deines Körpers zu lesen, sie im Alltag zu hören und wieder verbunden mit deiner inneren Welt zu leben.

Termin: Samstag, 4. Mai
(1 Vormittag)
Zeit: 10.00 – 13.30 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 59,00

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen bis 5 Tage vor Kursbeginn:

Stadtgemeinde Mank, Tel. 02755/2282 oder volkshochschule@mank.at

Hinweis: bei sämtlichen Kursen ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich!



**JETZT
informieren!**

Wir haben den passenden WOHN(T)RAUM für jede Lebenssituation

GEDESAG - ein 80-jähriges Traditionsunternehmen,
mit dem perfekten Wohnraum für alle Altersklassen



Gemeinnützige Donau-Ennstaler Siedlungs-Aktiengesellschaft
www.gedesag.at



Leonie Meil BSc
Diätologin

Ernährungsmythen auf der Spur - Diätwahnsinn - Vortrag

21-24

Die Diätindustrie spielt schon seit Jahren eine große Rolle in unserer Gesellschaft. Alle möchten bis ins hohe Alter schlank sein und dem gängigen Schönheitsideal entsprechen. Doch kann ein Leben voller Diäten und Gewichtsschwankungen tatsächlich ein gesundes und erfülltes Leben sein? In meinem Vortrag schauen wir hinter die Fassaden der Diätindustrie. Wir beantworten Fragen, ob schlank sein immer gesünder ist, was tatsächlich ein gesundes Essverhalten ausmacht und warum Diäten langfristig sogar schaden.

Termin: Mittwoch, 21. Februar
(1 Abend)
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 20,00

Im Anschluss: Verkostung und Analyse von Diätprodukten im Vergleich zu „normalen“ Lebensmitteln.

In Kooperation mit



Ingrid Wieseneder
Yoga-Lehrerin & Gesundheitstrainerin

Detox & Genuss - Frühstücksworkshop

22-24

Die erste Mahlzeit des Tages ist ganz entscheidend, um ihn bestmöglich zu unterstützen und von Überflüssigem zu befreien. Weniger Ballast bringt uns mehr Energie, gute Laune und Leichtigkeit. Langfristig kann das Frühstücksverhalten unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wesentlich beeinflussen. In diesem Workshop bereiten wir gesunde Frühstücksversionen zu, die uns mit neuer Kraft in den Tag starten lassen.

Termin: Samstag, 16. März (1 Vormittag)
Zeit: 08.00 – ca. 11.00 Uhr
Ort: Mittelschule,
Schulküche, Schulstraße 7
Kosten: € 32,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Behälter, evtl. Kochschürze



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

DIY Detox: Entgiften und Reinigen des Körpers

23-24

Ganz zu Beginn der Fastenzeit biete ich dir einen Kurs, der sich auf die Entgiftungsmöglichkeiten des Körpers konzentriert, einschließlich praktischer Tipps und Anwendungen sowie Inspiration für 3 DIY Detox-Tage und den dazu passenden Rezepten. Gesundheitszeit in reduzierter Form! Bei Fragen dazu, melde dich gern bei mir!:
www.panja-saphira.at

Termin: Donnerstag, 22. Februar
(1 Abend)
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 32,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter und Schreibzeug



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

Veggie-Bratling-Baukasten- Kreative Laibchen!

24-24

Laibchen ohne Fleisch? Ja das geht- und schmeckt! Wir bereiten verschiedene vegetarische / vegane Burgerpatties, von klassischen Rezepten bis hin zu exotischen Kreationen und ergänzen mit passenden Soßen und Beilagen.

Termin: Mittwoch 10. April (1 Abend)
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 32,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter und Schreibzeug



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

Essen mit allen Sinnen: Der Genussworkshop

25-24

Lass dich von der Faszination der Sinne verzaubern! In diesem Küchenworkshop erkunden wir achtsam Sehen, Tasten und Schmecken. Wir kochen gemeinsam ein sinnliches Menü und genießen es in gemütlicher Runde. Entdecke den Genuss in einer neuen Dimension!

Termin: Dienstag, 23. April
(1 Abend)
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 32,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter und Schreibzeug



Monika Pichler
Biobäuerin, diätetisch
geschulte Köchin

Kreative Bio-Kinderküche, die schmeckt! Kinder von 6-12 Jahren

26-24

Möchtest du gerne dein eigenes Menü zubereiten? In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam köstliche Gerichte mit Bioprodukten. Kinder lieben es, selbst Teig zu kneten, Weckerl zu formen, Kekse auszusteichen und die Kunstwerke nach eigenen Vorstellungen zu verzieren. Die Rezepte kannst du auch nach dem Kurs ganz leicht zu Hause nachkochen.



Termin: Samstag, 10. Februar
(1 Nachmittag)
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Biohof Pichler, Loitsbach 4
Kosten: € 25,00 (inkl. Material und Rezepte)
zuzügl. € 10,00 Lebensmittelbeitrag

Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter und evtl. Schreibzeug



Monika Pichler
Biobäuerin, diätetisch
geschulte Köchin

Brotbackkurs

27-24

Ein Brotbackkurs für Brotbackinteressierte, die noch wenig Erfahrung beim Brotbacken haben und für jene, die ihr Wissen erweitern wollen. Bei diesem Backworkshop verwenden wir Sauerteige und Germteige. Wir backen mit Biodinkelmehl aus eigenem Anbau – vom Ackerboden bis zum Körbel voller selbst gebackener Köstlichkeiten.

Termin: Samstag, 24. Februar
(1 Nachmittag)
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Biohof Pichler, Loitsbach 4
Kosten: € 30,00 (inkl. Material und Rezepte)
zuzügl. € 10,00 Lebensmittelbeitrag

Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter und Schreibzeug



Angela Heher, MSc
Dipl. Kräuterpädagogin

Wildkräuterküche im Frühling

28-24

Frühlingskräuter sind nicht nur gesund, sie schmecken auch hervorragend! Erfahre welche Frühlingskräuter sich für die Verarbeitung in der Küche eignen und was du dabei beachten musst. Gemeinsam bereiten wir ein Wildkräutermenü mit frischen Kräutern zu, du kannst verschiedene Kräuter verkosten und erhältst zahlreiche Rezeptideen für Vorspeisen, Aufstriche, Suppe, Hauptgerichte, Saucen, Pesto, Fingerfood und Desserts.

Termin: Mittwoch, 8. Mai
(1 Abend)
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 46,00 inkl. Materialien, Rezepte,
Wildkräutermenü und Skript



Angela Heher, MSc
Dipl. Kräuterpädagogin

Natürlich Reinigen - Wäsche, Haushalt, Körper

29-24

Viele Pflanzen enthalten sogenannte waschaktive Stoffe, mit ihrer Hilfe können wir auf natürliche Weise reinigen und waschen. Natürliche Reinigung ist auch mit Hilfe anderer Naturprodukte wie Asche, Mehl, Öl, Natron, etc. sanft und umweltschonend möglich. Egal ob für Wäsche, Geschirr oder Körperpflege, wir können unsere natürlichen Waschmittel selbst herstellen.

Termin: Donnerstag, 29. Februar
(1 Abend)
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 46,00 inkl. Materialien, Rezepte,
Verpackungen, 3 selbst hergestellte
Produkte und Skript

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen bis 5 Tage vor Kursbeginn:

Stadtgemeinde Mank, Tel. 02755/2282 oder volkshochschule@mank.at

Hinweis: bei sämtlichen Kursen ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich!



Roswitha Rosenberger
Schreibpädagogin

Zeit zum Schreiben ist Zeit für mich!

30-24

Bunte Schreibimpulse wecken unsere Kreativität und lassen Geschichten und kostbare Texte entstehen. In einer Gruppe Gleichgesinnter schreibt es sich besonders leicht und das Teilen der Texte macht umso mehr Freude. Gemeinsam schreiben, lesen, lachen, besinnen – so wird kreatives Schreiben eine Kraftquelle für alle.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Termine: ab Freitag, 9. Februar
(3 Nachmittage)

weitere Termine: 8. 3., 5. 4.

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1

Kosten: € 60,00

Bitte mitbringen: Lieblingsstift und Schreibblock oder Heft



Marie-Therese Thier

Makramee-Workshop - Blumenampel

31-24

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpftechnik. Sie ist vielseitig verwendbar - von großen zu kleinen, von praktischen zu rein dekorativen Werkstücken: Schmuckstücke, Untersetzer, Vorhänge und vieles mehr. In diesem Workshop kreieren wir gemeinsam eine Blumenampel.

Termin: Freitag, 15. März
(1 Abend)

Zeit: 17.00 – 20.30 Uhr

Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7

Kosten: € 50,00 inkl. Materialien



Marie-Therese Thier

Makramee-Workshop - Wandbehang

32-24

Makramee ist eine aus dem Orient stammende Knüpftechnik. Sie ist vielseitig verwendbar - von großen zu kleinen, von praktischen zu rein dekorativen Werkstücken: Schmuckstücke, Untersetzer, Vorhänge und vieles mehr. In diesem Workshop kreieren wir gemeinsam einen kleinen Wandbehang.

Termin: Freitag, 12. April
(1 Abend)

Zeit: 17.00 – 20.30 Uhr

Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7

Kosten: € 50,00 inkl. Materialien

Bei Buchung beider Makramee-Kurse € 90,00



Martina Leonhardsberger Floristin

Endlich Frühlingszeit

33-24

Wir kreieren einen angesagten Loop und eine Tischdeko für unser Zuhause. Trockenblumen sind wieder voll im Trend. Naturmaterialien moderner denn je!

Termin: Donnerstag, 29. Februar
(1 Abend)

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1

Kosten: € 46,00 inkl. Materialien

Bitte mitbringen: Baumschere

**NÄHE
VERBINDET.**
Unsere Niederösterreichische Versicherung.

Niederösterreichische Versicherung AG
3390 Melk | Abt.-Karl-Straße 19

Christian Bandion

Tel. 0664/80 109 5275

christian.bandion@nv.at

nv.at

Andreas Kerschner

Tel. 0664/80 109 5343

andreas.kerschner@nv.at

Nico Schweighofer

Tel. 0664/80 109 5389

nico.schweighofer@nv.at





Nadine Enne
Seminarbauerin in Ausbildung

Osterwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahren

34-24

In der Osterwerkstatt werden wir kleine Ostergeschenke und leckere Köstlichkeiten selbst herstellen.

- 1. Termin: Donnerstag, 21. März
(1 Nachmittag)
- 2. Termin: Mittwoch, 27. März
(1 Nachmittag)

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1
Kosten: jeweils € 20,00



Renate Wittmann
Visagistin und Make-up
Artist

MAKE UP 50+ Jede Zeit hat ihre „Beauty-Geheimnisse“

35-24

Schönheit ist zeitlos! Die Frau von heute ist „länger jung“, warum also schminken sich viele Frauen ab einem gewissen Alter fast nicht mehr? Sie lernen professionelle Techniken und Tipps um das Make-up gekonnt aufzutragen und Ihrem individuellen Stil anzupassen. Seien Sie dabei und finden Sie (wieder) Spaß am Schminken. Welche Farben kann ich schminken? Was mache ich mit Schlupfliedern? Wie zaubere ich jugendliche Frische in mein Gesicht? Worauf ist beim „Make-up 50+“ zu achten?

Termin: Freitag, 5. April
(1 Abend)
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Rathaus, 1. Stock, Schulstraße 1
Kosten: € 15,00



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

Ruhe im Bauch - entzündliche Lebensmittel

36-24

„Erkunde in „Ruhe im Bauch II“ die Welt der anti-entzündlichen Lebensmittel und Kräuter für den Darm. Lerne, wie du Entzündungen durch die richtige Ernährung reduzieren und leckere, nährstoffreiche Mahlzeiten zubereiten kannst, die dein Verdauungssystem stärken.

Termin: Montag, 29. Jänner (1 Abend)
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 32,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter und Schreibzeug



Angela Heher, MSc
Dipl. Kräuterpädagogin

Grüne Kosmetik - natürliche Hautpflege selbst herstellen

37-24

Grüne Kosmetik ist Nahrung für die Haut! Sie arbeitet mit frischen, essbaren und regionalen Zutaten, sie verzichtet komplett auf künstliche Konservierungsstoffe oder andere Zusatzstoffe und unterstützt die Haut in ihrer Funktion und Regenerationskraft. Lerne in diesem Workshop die Grundlagen der Grünen Kosmetik. Gemeinsam stellen wir 3 Pflegeprodukte für den Alltag her.

Termin: Donnerstag, 25. Jänner
(1 Abend)
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 46,00 inkl. Materialien, Verpackungen, Rezepte, 3 selbst hergestellte Produkte, Skript

Mit **AVIA**mat &

AVIA STROM

3ct/Liter
noch günstiger
tanken

AVIA

eigl.at/strom



Michaela Krompaß
Dipl. ACWDA Tanz-
trainerin

Line Dance mit Vorkenntnissen

38-24

Für alle, die schon Line Dance-Kurse besucht haben. Sie erlernen hier neue Tanzchoreografien zu unterschiedlicher Musik. Line Dance ist eine gute Möglichkeit, gleichzeitig Ihren Körper und auch Ihren Geist fit zu halten. Tanzen hebt die Stimmung und macht gute Laune.

Termin: ab Dienstag, 6. Februar (8 Abende)
Zeit: 18.00 Uhr mit Vorkenntnissen
19.30 Uhr für Fortgeschrittene
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1
Kosten: € 72,00



Gertraud Pflügler
Integrative Tanzpädagogin,
therapeutische
Tanzleiterin

Tanz im Frühling – ich wachse – ich blühe

39-24

Ich lade dich herzlich ein mit mir zu tanzen, deine Lebensfreude zu erwecken, deine Kraft zu spüren. Die eigenen Potenziale zu entdecken, Energie zu tanken, wundervolle Begegnungen zu erleben. Mit Elementen des freien Tanzes, Authentic Movement, Tanzritualen, Kreistanz, keine Vorkenntnisse notwendig, kein Tanzpartner erforderlich.

1. Termin: Dienstag, 12. März (1 Abend)
„ich wachse“
2. Termin: Dienstag, 16. April (1 Abend)
„ich blühe“

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 20,00 pro Abend

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schuhe mit biegsamer Sohle, Matte oder Decke, Getränk, ein Frühlingssymbol und Lust am Tanzen!



Mag.ª Andrea Brunner-Fohraffeller
Kunstpädagogin

ABENTEUERKUNST - WORKSHOPS IM KUNSTWERKMANK

Hauptplatz 7



Kinder:Malschule für Kinder von 6 - 10 Jahren

40-24

Zeichnen und Malen für interessierte Kinder im Volksschulalter. Die Kinder zeichnen ihre Bilder im Format 70/100 cm mit Zeichenkohle vor und malen sie anschließend mit selbst gemischten Farben vollständig aus. Sie profitieren auf vielerlei Art: Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Grob- und Feinmotorik, Selbstbewusstsein, Freude über die geschaffenen Werke. Die Kinder erhalten wertschätzende und achtsame pädagogische Begleitung durch 2 ausgebildete Malbegleiterinnen.

Termin: ab Freitag, 01. März
(7 Nachmittage)
Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr
Kosten: € 56,00, inkl. Material

Ausstellung der Kinder:Malschule in den Auslagen der Manker Geschäfte: Montag, 29. 4. um 18:00 Uhr, Treffpunkt Spar-Parkplatz.

KidsClub für Kinder ab 10 Jahren

41-24

Der Kunstkurs für Kinder ab 10 Jahren mit Interesse für Kunst. Wir probieren verschiedene Techniken aus und vertiefen, was wir in der Kinder:Malschule gelernt haben.

Termin: ab Samstag, 24. Februar
(3 Nachmittage)
weitere Termine: 16.3., 20.4.
Alle weiteren Termine werden individuell ausgemacht
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Kosten: € 40,00 (Semesterbeitrag)

Workshop „MANK, Stadt mit vielen Gesichtern“

42-24

Gesichter ZWEIdimensional darstellen

Zeichnen, malen, collagieren mit Papier, Klebefolie und anderen Materialien. Die TeilnehmerInnen wählen ihr Material völlig selbstbestimmt und erhalten Unterstützung wo sie diese brauchen.

Termin: Samstag, 6. April
(1 Nachmittage)
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Kosten: € 20,00

Gesichter DREIdimensional darstellen

Ton, Draht, Karton, Papiermaschee und anderen Materialien liegen bereit und können von den TeilnehmerInnen frei verwendet werden.

Nähere Infos und Anmeldung im KUNSTWERKmank.

Termin: Samstag, 4. Mai
(1 Nachmittag)
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: im Atelier von Andrea Gallistl
Kosten: € 20,00



**Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung**

N AK

**NIEDER
ÖSTERREICH**

**WIRTSCHAFTS- UND
BESCHÜFTIGUNGSINITIATIVEN**



Wirtschafts- und Beschäftigungsinitiativen

BILDUNGSBERATUNG NÖ

Beratungstag in Mank:



Mittwoch, 27. März 2024, 09 - 14 Uhr im Rathaus, Schulstraße 1

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie gleich Ihren persönlichen Beratungstermin!
Tel.: 0676/88 044 390 oder 0699 12 20 66 22
oder
buchen Sie gleich online: www.bildungsberatung-noe.at



STADTSAAL MANK

Winter 2024

- 19. & 20. Jän. **Schnäppchenmarkt Manker Betriebe**
- 27. & 28. Jänner **Wischi Waschi**
Gesang- und Musikverein Mank
- 3. Feb. **Bezirksball Landjugend Bezirk Mank**
- 11. Feb. **Kindermaskenball**
- 20. Feb. **Marco Pogo - „Gschichtldrucker“** 
- 5. März **Abenteuer Planet Erde**
Multivision Peter Umfahrer
- 6. März **Mäuschen Max liebt Farben sehr**
Osterklanggeschichte - Klangmemory Ensemble
- 14. März **Martin Prein - Letzte-Hilfe-Kurs**
- 31. Mai **Yet Another Floyd** 



Marco Pogo
20. Februar - 20 Uhr



Abenteuer Planet Erde
5. März - 19:30 Uhr

Stadtgemeinde Mank
Schulstraße 1, 3240 Mank
T 02755/2282
stadtgemeinde@mank.at

www.mank.at
fb.com/StadtgemeindeMank



Multivisions-Vortrag

mit Peter Umfahrer

AUGENBLICKE – Abenteuer Planet Erde

am 5. März, 19.30 Uhr im Stadtsaal Mank

Bei dieser neu produzierten Bild- und Klangsafari nehme ich den Betrachter mit auf eine einzigartige Reise zu den schönsten und interessantesten Plätzen unserer Erde.

Kartenvorverkauf im Rathaus Mank.



RÜCKBLICK AUF DAS HERBSTSEMESTER



Englischkurs



Line Dance



Qi-Gong



Wichtelwerkstatt



Schreibwerkstatt



VinYasa Yoga



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

**RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000**

**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

Foto: AdobeStock

DIE AK NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE, die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen