



Meine **Erfolgshochschule**.

# Volkshochschule

## Mank

# Kursprogramm

## Frühjahr 2025

**GESUNDHEIT**  
**KREATIVITÄT**  
**BEWEGUNG**  
**SPRACHEN**  
**FREIZEIT**  
**HOBBY**  
**EDV**



## Liebe Besucherinnen und Besucher!

Ein interessantes und vielfältiges Kursangebot steht wieder für Sie bereit. Das Kursprogramm ist 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.

Kursfreie Tage sind die NÖ Schulferien bzw. die gesetzlichen Feiertage.

### 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](http://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 der Datenschutzerklärung zu und erteilen Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung der für die Kursbuchung erforderlichen personenbezogenen Daten.



*Ihr VHS-Team: Ingrid Eigenthaler, VHS-Leiterin Roswitha Rosenberger und Regina Kaiser.*



Francis Maitha

## Englisch A1 für AnfängerInnen

01-25

In diesem Kurs erlernen Sie Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie werden auf einfache Gesprächssituationen im Alltag vorbereitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Termin: ab Montag, 10. Februar (10 Abende)  
weitere Termine: 17.2., 24.2., 17.3., 24.3.,  
31.3., 7.4., 28.4., 5.5., 12.5.  
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr,  
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7  
Kosten: € 125,00

*Kursbuch: Easy English A1-2,  
Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4*



Francis Maitha

## Englisch A2 für Fortgeschrittene

02-25

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, 12. Februar (10 Abende)  
weitere Termine: 19.2., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4.,  
23.4., 30.4., 7.5., 14.5.  
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr,  
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7  
Kosten: € 125,00



Barbara  
Agostinelli-Pachlinger

## Italienisch Ziel A1/1 für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

03-25

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. Der Unterricht erfolgt grundsätzlich in italienischer Sprache.



Termin: ab Dienstag, 25. Februar (10 Abende)  
Zeit: 18:00 - 19:50 Uhr  
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7  
Kosten: € 130,00

*Kursbuch: „Nuovo Espresso A1“,  
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-205438-0*



Barbara  
Agostinelli-Pachlinger

## Italienisch Ziel A1/2- für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

04-25

Fortsetzung des Kurses „Italienisch Ziel A1/1“. Quer- und WiedereinsteigerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen (Sprachniveau A1/1 abgeschlossen) sind ebenso herzlich willkommen! Bereits angeeignete Grundkenntnisse werden wiederholt, vertieft bzw. gezielt ausgebaut und aktiv angewendet. Im Mittelpunkt stehen das Schreiben, das Hör- und Leseverstehen sowie die mündliche Interaktion.



Termin: ab Freitag, 28. Februar (10 Abende)  
Zeit: 18:00 - 19:50 Uhr  
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7  
Kosten: € 130,00

*Kursbuch: „Nuovo Espresso A1“,  
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-205438-0*

**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!**

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

05-25



Charles Rosenbichler

**Informieren Sie sich unverbindlich über unser EDV- und Smartphone-Kursangebot!**

Unser Trainer Charles Rosenbichler beantwortet Ihre Fragen und Sie können sich vergewissern, ob Ihr Laptop bzw. Ihr Smartphone noch in Ordnung ist. Nur wenn Ihre Geräte „in Schuss“ sind, können Sie das komplette Potential der Kurse ausschöpfen!

**Montag, 10. Februar, 17:00 Uhr**  
Rathaus, Schulstraße 1

**Um Anmeldung wird gebeten.**

**EDV-Grundkurs für AnfängerInnen**

06-25

Lernen Sie ganz entspannt die wirklich essentiellen Dinge in der Bedienung Ihres Computers kennen. Das korrekte Erstellen, Speichern und Verwalten von Dateien (z.B. Fotos und Schriftstücke), sowie E-Mail und Internet sind die Schwerpunkte des Kurses. Nur für Windows.

Voraussetzungen für diesen Kurs: KEIN Grundwissen erforderlich. Eigener Laptop soll vorhanden sein (Leihgerät möglich).

Termin: ab Montag, 17. Februar (6 Abende)  
Zeit: 17:00 - 19:30 Uhr  
Kursort: Rathaus, Schulstraße 1  
Kosten: € 170,00



**Mein Smartphone**

07-25

Ihr Smartphone kann viel mehr, als Sie denken! Dieser Kurs beinhaltet alles, was Sie wissen müssen. Von der Grundeinstellung und dem richtigen Tarif, über die Benutzung bis hin zu den Apps. Verlieren Sie nie wieder Ihre Kontakte, benutzen Sie den integrierten Kalender und lassen Sie sich an Ihre Ziele navigieren. Inkl. zahlreicher App-Tipps, wie z. B. kostenloses Fernsehen und viel Zeit für Ihre Fragen!

Nur für Android Smartphones!

Termin: ab Dienstag, 18. Februar (3 Vormittage)  
Zeit: 09:00 – 11:30 Uhr  
Kursort: Rathaus, Schulstraße 1  
Kosten: € 85,00



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



Charles Rosenbichler

**Datenfriedhof Internet**

08-25

Was passiert mit dem digitalen Nachlass von Verstorbenen? Immer häufiger werden Verträge online abgeschlossen. Im Todesfall gehen Verpflichtungen, die sich aus diesen ergeben, auf die Erben und Erben über. Meistens wissen diese aber davon nichts. Im schlimmsten Fall kann dies zur rechtlichen Konsequenzen führen. Auch die digitalen Spuren in sozialen Medien sind nach dem Ableben oft nicht mehr erwünscht. Wie sollte man seinen digitalen Nachlass regeln?

Termin: Donnerstag, 13. März (1 Abend)  
Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr  
Kursort: Rathaus, Schulstraße 1  
Kosten: € 35,00



Charles Rosenbichler

**Onlinekriminalität ist auf dem Vormarsch**

09-25

Kriminalität jeglicher Art verlagert sich immer häufiger ins Internet. Digitale Übergriffe wie Online-Betrug, Datenmissbrauch, Phishing-Attacken, Cybermobbing, Online-Stalking und Love-Scamming nehmen zu. Was bedeuten diese Begriffe und wie schützt man sich davor? In diesem Kurs erfahren Sie es!

Termin: Donnerstag, 27. März (1 Abend)  
Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr  
Kursort: Rathaus, Schulstraße 1  
Kosten: € 35,00



Doris Fröhlich-Fohringer & Ewald Fohringer  
Berufsfotografen

## Digitale Fotografie für AnfängerInnen

10-25

Im diesem Kurs werden folgende Themen besprochen und praktisch erprobt: Zusammenhang von Blende, Belichtungszeit und ISO-Empfindlichkeit (das sog. „Belichtungs-dreieck“), Möglichkeiten der Belichtungsmessung, Speichervarianten, Verwendung verschiedener Brennweiten/Objektive, etc. Wenn man weiß, was diese Einstellungen bedeuten, eröffnen sich neue kreative Möglichkeiten und das Fotografieren mit der Kamera 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.*

Termin: Samstag, 22. Februar (2 Nachmittage)  
Zeit: 14:00- 17:00 Uhr  
Ort: Fotostudio Mank, Hauptplatz 13/5  
Kosten € 99,00

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



Doris Fröhlich-Fohringer & Ewald Fohringer  
Berufsfotografen

## Adobe Photoshop - Grundlagen

11-25

Adobe Photoshop ist eine mächtige und komplexe Software, die unglaublich viel kann, aber auch beherrscht werden muss. Wir erklären im Kurs die Benutzeroberfläche von Adobe Photoshop und die wichtigsten Funktionen für Fotografien. Die Teilnehmer lernen mit Werkzeug, Ebenen und Protokoll umzugehen. Gemeinsam erstellen wir einfache Fotomontagen und verändern Bilder mit Masken und Filtern.

*Bitte mitbringen: eigener Laptop mit installierter Photoshop Software - Es gibt eine 7-tägige Gratis-Version zum Testen - <https://www.adobe.com/at/products/photoshop/free-trial-download.html>*

Termin: Samstag, 12. April (1 Nachmittag)  
Zeit: 13:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Fotostudio Mank, Hauptplatz 13/5  
Kosten € 99,00



Doris Fröhlich-Fohringer & Ewald Fohringer  
Berufsfotografen

## Adobe Lightroom - Grundlagen

12-25

Adobe Lightroom ist eine wichtige Software für Bildverwaltung und -bearbeitung. Die Bildbearbeitung, die bereits in Adobe Lightroom integriert ist, holt noch einmal jede Menge aus Fotos heraus. Sie kann verloren geglaubte Bilder oft retten und aus guten Bildern sehr gute machen. Die wichtigsten Funktionen von Adobe Lightroom zeigen wir euch in diesem Kurs - von der grundlegenden Ablage von Bildern über deren Bearbeitung bis zum Export.

*Bitte mitbringen: eigener Laptop mit installierter Lightroom Classic Software - Es gibt eine 7tägige Gratis-Version zum Testen - <https://www.adobe.com/at/products/photoshop-lightroom/free-trial-download.html>*

Termin: Samstag, 22. März (1 Nachmittag)  
Zeit: 13:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Fotostudio Mank, Hauptplatz 13/5  
Kosten € 99,00

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



Hans-Peter Buber

## Künstliche Intelligenz KI - Kennenlernen / Vortrag

13-25

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die das Thema „Künstliche Intelligenz“ kennenlernen möchten. Grundsätzliche PC- und Internetkenntnisse sind von Vorteil.

Inhalt:

- Historie - ein alter Hut oder doch neu?
- Was ist künstliche Intelligenz?  
Der Unterschied zum Menschen  
ChatGPT
- Wie kann ich künstliche Intelligenz nutzen?  
Erstellung eines ChatGPT Accounts  
Prompting - Die Eingaben bestimmen die Antwort.
- Die dunkle Seite der KI
- Nützliche Links und Bücher

Termin: Donnerstag, 20. Februar (1 Abend)  
 Zeit: 19:00 - ca. 20:30 Uhr  
 Ort: Rathaus Mank, Schulstraße 1  
 Kosten: € 10,00



Niklas Hager

## Digitale Amtswege leicht gemacht

14-25

Praktische Anleitung zur Nutzung digitaler Anwendungen für Behördenwege. Lernen Sie, Ihre digitale Identität mit ID Austria zu verwalten und sich sicher bei Finanz Online, dem digitalen Amt und anderen Behördenportalen anzumelden. Wir behandeln auch die FON-App für Finanzangelegenheiten und Meine ÖGK für Krankenkaszenbelange. Zudem erfahren Sie, wie Sie sich auf Österreich.gv.at im Behördenschungel zurechtfinden und Ihre Anliegen effizient online erledigen können. Bitte Ihr Handy mitbringen.

Termin: Donnerstag, 20. März (1 Abend)  
 Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: Rathaus Mank-Sitzungssaal,  
 Schulstraße 1

**Kostenloser „Digital Überall“ Workshop der OeAD - begrenzte Teilnehmerzahl.**



## BEWEGUNG - GESUNDHEIT - PERSÖNLICHKEIT



Sebastian Schagerl  
Heilmasseur und  
Physiotherapeut

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen

15-25

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.

Termin: ab Freitag, 21. Februar (8 Abende)  
 Zeit: 17:45 - 18.45 Uhr  
 Ort: Kindergarten, Römerweg  
 Kosten: € 70,00



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



Sebastian Schagerl  
Heilmasseur und  
Physiotherapeut

## Wirbelsäulengymnastik für Männer

16-25

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.

Termin: ab Freitag, 21. 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**



Karoline  
Emsenhuber BSc.  
Hebamme & zert.  
Bebo-Kursleiterin

## Beckenbodentraining

17-25

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, 3. März (5 Abende)  
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr  
Ort: Volksschule – Turnsaal, Friedhofweg 6  
Kosten: € 50,00

**Bitte mitbringen:**  
**bequeme Kleidung, Unterlagsmatte**



Birgit Steindl  
Sozialpädagogin,  
Polarity-Therapeutin

## Qi Gong 18-fache Form

18-25

Mit einfachen, sanften und fließenden Bewegungen bringen Sie Harmonie in Ihr Leben. Leicht und liebevoll stärken Sie Ihr Qi (Lebensenergie) und Ihre Lebenskraft. Sie können diese einfachen Übungen leicht erlernen und so Ihre ganzheitliche Gesundheit fördern.

Termin: ab Donnerstag, 13. Februar (7 Abende)  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Volksschule - 1. Stock  
Kosten: € 124,00

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, ev. Sitzkissen**



Kerstin Buber  
Kinder Yogalehrerin

## Kinderyoga - spielend zur Ruhe finden von 3 - 5 Jahren

19-25

Kinderyoga fördert spielerisch die Beweglichkeit, Konzentration und das Körperbewusstsein der Kinder. Mit fantasievollen Übungen, Atemtechniken und kleinen Entspannungsreisen finden sie Zugang zu ihrer inneren Ruhe und stärken ganz nebenbei Selbstvertrauen und Achtsamkeit. In einer liebevollen Umgebung lernen Kinder auf spielerische Weise ihren Körper zu spüren und ihre Emotionen besser wahrzunehmen. Dein Kind möchte sich bewegen und zur Ruhe finden? Dann ist Kinderyoga genau das Richtige!

Termin: ab Donnerstag, 6. März (5 Mal)  
Zeit: 16:00 - 16:50 Uhr  
Ort: Kindergarten, Römerweg 4  
Kosten: € 65,00 inkl. Material und Unterlagen



Kerstin Buber  
Kinder Yogalehrerin

## Kinderyoga - spielend zur Ruhe finden von 6 - 9 Jahren

20-25

Kinderyoga fördert spielerisch die Beweglichkeit, Konzentration und das Körperbewusstsein der Kinder. Mit fantasievollen Übungen, Atemtechniken und kleinen Entspannungsreisen finden sie Zugang zu ihrer inneren Ruhe und stärken ganz nebenbei Selbstvertrauen und Achtsamkeit. In einer liebevollen Umgebung lernen Kinder, auf spielerische Weise ihren Körper zu spüren und ihre Emotionen besser wahrzunehmen. Dein Kind möchte sich bewegen und zur Ruhe finden? Dann ist Kinderyoga genau das Richtige!

Termin: ab Donnerstag, 6. März (5 Mal)  
Zeit: 17:00 - 17:50 Uhr  
Ort: Kindergarten, Römerweg 4  
Kosten: € 65,00 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](mailto:volkshochschule@mank.at)**

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



Eva Greßl  
Dipl. Yoga-Lehrerin

## Yoga für Späteinsteiger ab 60 plus - Sesselyoga

21-25

„Das Alter eines Menschen definiert sich durch die Beweglichkeit seiner Wirbelsäule“ (Yogi Bhajan). Yoga unterstützt die körperliche und seelische Gesundheit. Sesselyoga hilft, die Balance und Koordinationsfähigkeit zu steigern, Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern, das Lungenvolumen und damit die Vitalität zu erhöhen, sich selbst und seine Bedürfnisse besser spüren, ...

Termin: ab Dienstag, 18. Februar  
(5 Nachmittage)  
Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr  
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dolfuß-Platz 1  
Kosten: € 50,00

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung**

*Auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.*



Eva Greßl  
Dipl. Yoga-Lehrerin

## Wohlfühl-Yoga

22-25

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, 18. Februar (6 Abende)  
Zeit: 17:30 - 18:45 Uhr  
Ort: Kindergarten, Römerweg 4  
Kosten: € 69,00

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, ev. Sitzkissen**



Marie-Therese Thier  
Yoga-Lehrerin

## Groove - voller Freude tanzen

23-25

Voller Leichtigkeit und Lebensfreude tanzen wir gemeinsam durch dieses Sommersemester. Beim Groove lernst du zu mitreißender Musik einfache, aber kraftvolle Tanzschritte, die deinen ganzen Körper aktivieren und deine Koordination verbessern. Keine Vorkenntnisse oder Partner nötig - jedeR kann tanzen!

Termin: ab Montag, 7. April (11 Abende)  
Zeit: 17:15 – 18:15 Uhr  
Ort: Kindergarten, Römerweg 4  
(bei Schönwetter im Freien)  
Kosten: € 112,00 für 9 von 11 Terminen,  
die du selber auswählst

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-/Yoga-Matte**



Marie-Therese Thier  
Yoga-Lehrerin

## Hatha-Yoga

24-25

In diesem Sommersemester stärken wir mit Hatha Yoga kraftvoll unseren Körper und setzen den Atem bewusst für mehr Achtsamkeit ein. Durch das Halten der Asanas aktivieren wir unsere innere Mitte und sorgen für körperliche und mentale Ausgeglichenheit.

Termin: ab Montag, 7. April (11 Abende)  
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr  
Ort: Kindergarten, Römerweg 4  
(bei Schönwetter im Freien)  
Kosten: € 112,00 für 9 von 11 Terminen,  
die du selber auswählst

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Sitzkissen**



Marie-Therese Thier  
Yoga-Lehrerin

## Abend-Yoga

25-25

Beim Abend-Yoga lassen wir die Frühlingsabende mit Entspannung ausklingen - egal wie dein Tag verlaufen ist, gemeinsam beenden wir ihn voller Ruhe. Durch die Kombination aus Yin Yoga und einer abschließenden Traumreise dehnen wir nicht nur unseren Körper auf sanfte Art und Weise, sondern erlauben auch unserem Geist zu Ruhe zu kommen.

Termin: ab Montag, 7. April (11 Abende)  
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr  
Ort: Kindergarten, Römerweg 4  
(bei Schönwetter im Freien)  
Kosten: € 112,00 für 9 von 11 Terminen,  
die du selber auswählst

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Sitzkissen**



Mag. (FH) Iga  
Lyszcz, MA  
Dipl. TEM-Expertin

## Ein- und Durchschlafprobleme mit der TCM entgegenwirken

26-25

Sie leiden unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen? Stress, Überarbeitung, viele Gedanken sowie innere Unruhe etc. wirken sich mitunter auf Ihre Schlafqualität aus. Dabei ist es besonders wichtig, dass wir nachts regenerieren. Der Energiemangel zeigt sich folglich auch tagsüber und trägt wiederum dazu bei, dass Sie abends dieselbe Situation erneut erfahren. In diesem Vortrag erhalten Sie grundlegendes TCM-Wissen, erfahren Ursachen Ihrer Beschwerden und lernen praktische, leicht umsetzbare Tipps für den Alltag sowie Übungen und Akupressurpunkte, die Ihnen Unterstützung bieten.

Termin: Dienstag, 25. Februar (1 Abend)  
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Polytechnische Schule  
Kosten: € 18,00



Dr. Magdalena  
Mischkounig

## Ressourcen-Atmung

27-25

Lerne zu balancieren - zwischen Atmung, Emotionen und Ressourcen, um damit Erkrankungen vorzubeugen. Chronisches Überatmen kommt von zu viel Stress und kann zu chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Asthma, Depressionen, Burnout und Schlafstörungen führen. Die richtige Atmung kann dein Leben verändern. Du lernst, welche Ressourcen in dir stecken, wie du sie aktivierst sowie im Alltag nutzen kannst und das in Kombination mit einfachen Atemübungen.

Termin: ab Mittwoch, 5. März (2 Abende)  
Zeit: 18:00 – 19:40 Uhr  
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7  
Kosten: € 25,00

**Bitte mitbringen: Matte oder Decke**



Sabine Gruber  
Kräuterpädagogin,  
TEH-Praktikerin

## Venen Wohl – mit Heilkräutern zu glücklichen Beinen

28-25

Müde, schwere Beine? Besenreiser? Varizen? Welche Pflanzen können meine Venengesundheit unterstützen und wie kann ich sie anwenden? Wir lernen die dafür wichtigsten Heilkräuter, ihre Wirkungen und die vielfältigen Anwendungen kennen und stellen gemeinsam 3 Produkte her.

Termin: Freitag, 28. März (1 Abend)  
Zeit: 16:00 - 18:30 Uhr  
Ort: Mittelschule, Schulküche,  
Schulstraße 7  
Kosten: € 42,00 inkl. Material und Skript

**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](mailto:mario@rad-fuchs.at)  [www.rad-fuchs.at](http://www.rad-fuchs.at)



Panja Grünauer  
Ernährungstrainerin

## Fasten ohne Fasten – Gesundheit mit Genuss

29-25

Das Frühjahr ist die perfekte Zeit, um Körper und Geist zu revitalisieren. In Kurs „Fasten ohne Fasten“ erkunden wir über 3 Wochen die Methode des Scheinfastens. Du wirst deinen Körper reinigen und bewusst entlasten. Der Kurs beinhaltet eine WhatsApp Gruppe, viele Rezepte und wöchentliche Treffen zur Unterstützung. Wir reduzieren schrittweise bestimmte Lebensmittelgruppen und geben natürlichen Lebensmitteln den Vorrang. Zusätzlich gibt es vor Ort köstliche Rezepte zum Zubereiten und Genießen. Mehr Infos unter [www.panja-saphira.at](http://www.panja-saphira.at).

Termin: ab Montag, 17. Februar (3 Abende)  
Zeit: 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Schulküche,  
Schulstraße 7  
Kosten: € 144,- zzgl. Lebensmittelkosten

**Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug**



Katharina Mikesch  
Mentaltrainerin

## Drama aus - Liebe an

30-25

In 3 Monaten zu mehr Gelassenheit in deinen Beziehungen:

Reibst du dich auf in deinen Beziehungen zu Partner\*in, Kolleg\*innen, Familienmitgliedern, Kindern? Fährst du ständig verurteilende Selbstdialoge und verlierst dich in einer Negativspirale deiner Gedanken?

In diesem Kurs lernst du ein effektives Tool um aus dem Drama auszusteigen. Lehne die Drama-Einladungen deiner Umgebung ab und erlebe so gelassener, konstruktiver und liebevollere Interaktionen mit den Menschen in deinem Leben. Stoppe die negativen Selbstgespräche und erfahre wie du klar und ruhig deine Bedürfnisse kommunizieren kannst.

Termin: ab Mittwoch, 5. März (8 Abende)  
weitere Termine: 12.3., 26.3., 9.4., 16.4., 30.4.,  
14.5., 28.5.  
Zeit: jeweils 18:30 - 20:30 Uhr  
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1  
Kosten: € 160,00



## HOBBY – FREIZEIT – KREATIVITÄT



Karin Holzmann  
Pädagogin

## Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

31-25

Möchtest du dein Gedächtnis fit halten und dir den Alltag erleichtern?

In meinem Workshop lernst du, wie du mit einfachen Gedächtnistricks Termine, Telefonnummern oder die Einkaufsliste einfach im Kopf behalten kannst. Steigere deine Kreativität, verbessere deine Merkfähigkeit und gewinne Selbstvertrauen – erlebe, wie leicht es sein kann, sich an wichtige Details mühelos zu erinnern.

Termin: Montag, 17. März (1 Abend)  
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7  
Kosten: € 18,00

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](mailto:volkshochschule@mank.at)

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



Karin Holzmann  
Pädagogin

## Lerngeheimnisse: Die besten Tricks, die in der Schule fehlen

32-25

Fällt es deinem Kind oft schwer zu lernen und fehlt ihm der Glaube an den Erfolg? Möchtest du erfahren, wie man richtig, leicht und schnell lernt – auf eine spielerische Art? In diesem Workshop zeige ich dir Merktchniken, mit denen du dein Gedächtnis stärkst, deine Kreativität entfesselst und neues Selbstvertrauen gewinnst. Perfekt für Eltern, die mit ihren Kindern eine neue Herangehensweise an das Lernen entdecken wollen!

Termin: Montag, 17. März (1 Abend)  
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7  
Kosten: € 18,00 für Erwachsene  
€ 15,00 für Kinder



Roswitha Rosenberger  
Schreibpädagogin (BÖS  
Wien)

## Kreatives Schreiben - Zeit zum Schreiben ist Zeit für mich!

33-25

In dieser gemeinsamen Schreibzeit erleben wir, wie inspirierende Schreibimpulse unsere Kreativität zum Fließen bringen. Ereignisse, Personen und Orte unseres Lebens lebendig werden lassen - Zeitfenster öffnen - Erinnerung und Fantasie - Dichtung und Wahrheit - Freude an den Texten. Eingeladen sind alle, die gerne schreiben oder es schon immer versuchen wollen. In einer Gruppe von Gleichgesinnten fällt das Schreiben besonders leicht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Termin: ab Freitag, 21. Februar  
(3 Nachmittage)  
weitere Termine: 14. 3., 4. 4. 2025  
Zeit: 14:30 - 17:00 Uhr  
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1  
Kosten: € 60,00

**Bitte mitbringen: Lieblingsstift,  
Schreibblock oder Heft**



Martina  
Leonhardsberger  
Floristin

## Floristik-Workshop

34-25

Mit Naturmaterialien gestalten wir einen Türkranz und eine Tischdeko für den Frühling. Gerne können auch eigene Materialien verwendet werden. Ich freue mich auf euer Mitgestalten!

Termin: Donnerstag, 13. März (1 Abend)  
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr  
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1  
Kosten: € 49,00 inkl. Materialien

**Bitte mitbringen: Baumschere**



Nadine Enne  
Seminarbäuerin in  
Ausbildung

## Osterwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahren

35-25

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

Termin: Mittwoch, 16. April (1 Nachmittag)  
Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr  
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1  
Kosten: € 20,00 inkl. Material



Panja Grünauer  
Ernährungstrainerin

## Curry & Co: Entdecke die indische Vielfalt

36-25

Tauche ein in die faszinierende Welt der indischen Küche! In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam die vielfältigen Aromen und Gewürze Indiens. Lerne, authentische Gerichte wie Currys, Dals und Chutneys zuzubereiten und erlebe, wie du deine Küche in ein indisches Geschmackserlebnis verwandeln kannst.

Termin: Donnerstag, 6. März (1 Abend)  
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Schulküche,  
Schulstraße 7  
Kosten: € 36,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

**Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug**



Panja Grünauer  
Ernährungstrainerin

## Frische Frühlingsküche – eine Vitalstoffbombe

37-25

Wie wir unseren Körper nach dem Winter wieder mit Nährstoffen beleben und beim innerlichen Frühjahrsputz helfen. Welche Lebensmittel uns dabei unterstützen und unser Körpersystem erneuern und aktivieren, erfährst du in diesem Küchenworkshop! Neben Infos zu Gesundheit & Ernährung wird Genuss zelebriert.

Termin: Donnerstag, 3. April (1 Abend)  
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Schulküche,  
Schulstraße 7  
Kosten: € 36,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

**Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug**



Panja Grünauer  
Ernährungstrainerin

## Sommer, Sonne, Gartengenuss

38-25

Gartenparty geplant, abends noch schnell den Grill angeheizt oder bei Hitze ein leichtes Essen genießen. Dass es in der Gartenküche nicht immer nur gegrilltes Fleisch sein muss, mag ich dir an diesem Abend zeigen. Die vegetarische Sommerküche bietet sehr viel. Freu dich auf neue Rezepte und Ideen für deinen Sommertisch!

Termin: Dienstag, 10. Juni (1 Abend)  
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Mittelschule, Schulküche,  
Schulstraße 7  
Kosten: € 36,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

**Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug**



Monika Pichler  
Brobäuerin, diätetisch  
geschulte Köchin

## Brotbackkurs

39-25

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 Körberl voller selbst gebackener Köstlichkeiten.

Termin: Samstag, 8. Februar (1 Nachmittag)  
Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr  
Ort: Biohof Pichler, Loitsbach 4  
Kosten: € 35,00 zuzügl. Lebensmittelbeitrag

**Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter und evtl. Schreibzeug**



Monika Pichler  
Brobäuerin, diätetisch  
geschulte Köchin

## Kreative Bio-Kinderküche, die schmeckt!

40-25

### Für Kinder von 6 bis 12 Jahren!

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

Termin: Samstag, 22. Februar (1 Nachmittag)  
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr  
Ort: Biohof Pichler, Loitsbach 4  
Kosten: € 25,00 zuzügl. Lebensmittelbeitrag

**Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter und evtl. Schreibzeug**

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

 **Kerschner**  
Umweltservice und Logistik GmbH

Im Dienst der Umwelt

Ihr Entsorgungs-  
**profi**  
mit dem grünen



kerschner.at



Tanja Lechner

## Torten dekorieren- Grundkurs für Anfänger!

41-25

In diesem Grundkurs lernst du die Basis des professionellen Torten-Dekorierens! Anhand einer vorgefertigten Torte zeige ich dir die einzelnen Arbeitsschritte und Techniken, um diese gekonnt mit Fondant einzudecken. Anschließend gestalten wir gemeinsam eine einfache Dekoration, die du auf deiner Torte anbringen kannst und ich zeige dir noch Tipps & Tricks, um deine Torte zu verzieren. Alle benötigten Werkzeuge und Schürzen werden für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

- 1. Termin: Freitag, 28. Februar (1 Abend) oder
- 2. Termin: Freitag, 28. März (1 Abend)
- Zeit: 17:00 - 21:00 Uhr
- Ort: Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 7
- Kosten: € 140,- (inkl. Tortenrohlinge, Materialien, Skriptum, Snacks, Getränke)



Renate Wittmann  
Visagistin und Make-up  
Artist

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

42-25

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 Schlupflidern? Wie zaubere ich jugendliche Frische in mein Gesicht? Worauf ist beim „Make-up 50+“ zu achten?

- Termin: Freitag, 4. April (1 Mal)
- Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr
- Ort: Rathaus, 1. Stock, Schulstraße 1
- Kosten: € 15,00



Sabine Gruber  
Kräuterpädagogin,  
TEH-Praktikerin

## Weidenpfeiferl und Wiesenwerkstatt - ab 6 Jahren

43-25

Ein spielerischer, kreativer Nachmittag in Wald und Wiese!  
Sammelt in diesem Workshop Kräuterwissen und lernt, wie beim gemeinsamen Bauen, Schnitzen oder Basteln tolle Werke entstehen können. Vorwiegend unbearbeitete Naturmaterialien verwandeln wir in Maipfeifen, Bilder oder Flechtwerke.

- Termin: Freitag, 9. Mai (1 Nachmittag)
- Zeit: 15:00 - 17:30 Uhr
- Ort: Treffpunkt wird bekannt gegeben
- Kosten: € 20,00 inkl. Material und Skript



METALL  
PRÄZISION  
HALBWACHS

www.mph.co.at  
+43 2755-2345



Ihr Metallbauer in Mank



## Hauptplatz 7



Kursleiterin: Mag.a Andrea Brunner-Fohrafellner

Verein funkundküste in Kooperation mit der VHS Mank

### Kinder:Malschule für Kinder von 6 - 10 Jahren

44-25

Ein kunstpädagogisches Angebot für Kinder von 6 - 10 Jahren, die gerne zeichnen und malen. Die Kinder profitieren auf vielerlei Art: Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Grob- und Feinmotorik, Selbstbewusstsein, Freude über die geschaffenen Werke, etc.

Gemalt wird stehend auf Papier des Formates 70/100cm. Das selbstgewählte Motiv wird mit Zeichenkohle vorgezeichnet und dann mit den selbst gemischten Farben ausgemalt. Die Bilder werden nicht besprochen und nicht bewertet!

**Am Ende des Schuljahres gibt es eine Ausstellung.**

Termine: ab Freitag, 14. Februar  
(10 Nachmittage)  
Zeit: 14:15 – 15:45 Uhr  
Kosten: € 90,00 inkl. Material

### KidsClub für Teens

45-25

Der Kids Club ist ein Angebot für alle Kinder ab 11 Jahren, die der Kinder:Malschule entwachsen sind. An einem Nachmittag im Monat werden gemeinsam künstlerische Techniken ausprobiert oder andere interessante Aktivitäten im Zusammenhang mit Kunst gemacht.

Termine: werden individuell vereinbart,  
bei Interesse bitte melden  
0699/110 70 542  
Kosten: € 50,00 (Clubbeitrag für ein Semester)

### MALORTmank

Malspiel nach Arno Stern - du spielst mit den hochwertigen Gouache-Farben auf deinem Blatt an der Wand ... neben anderen, die dasselbe tun.

Der Malspiel-Kurs kann erst nach einem kurzen Info-Gespräch gebucht werden:  
Anmeldung bei Angela Pohl: T 0650/8915888

Termine: dienstags 16:00 - 17:30 Uhr  
mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr  
samstags 10:00 - 11:00 Uhr  
Kosten pro Termin:  
€ 5,00 für Kinder bis 7 Jahre  
€ 8,00 für ältere Kinder und Erwachsene

Ort: KUNSTWERKmank, Hauptplatz 7

# STADTSAAL MANK

## Jänner - März 2025



**Kindermaskenball**  
2. März 2025, 15 Uhr



**Chor Orchester Konzert**  
8. März 2025, 20 Uhr

18. Jänner **Jägerball**

1. Feb. **Bezirksball der Landjugend Mank**

2. März **Kindermaskenball**

8. März **Chor Orchester Konzert**  
Gesang- und Musikverein Mank

11. März **Der kleine Bär und das Zirkusfest**  
Kindertheater mit Marko Simsa

13. März **3D-Show „Südtirol Dolomiten“**  
Vortrag von Stephan Schulz

15. März **Mostviertel Schnapsen**  
OESG 66

25. März **Dr. Martin Prein**  
Die richtigen Worte finden

**Veranstungstipp: 28. März Stefan Leonhardsberger - „Ja!“**  
im Kino Acht Millimeter

Stadtgemeinde Mank  
Schulstraße 1, 3240 Mank  
02755/2282



stadtgemeinde@mank.at  
www.mank.at  
fb.com/StadtgemeindeMank

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

**bbn**  
BILDUNGS- &  
BERUFSBERATUNG  
NÖ

Bitte  
anmelden!  
0676 8804 4390  
02742 25025

**Kostenlose Bildungsberatung  
für Erwachsene**

Rathaus Mank, Schulstraße 1  
Mo. 10. 03. 2025, 9 - 16 Uhr  
Mo. 19. 05. 2025, 9 - 16 Uhr

Gefördert von:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



STEPHAN SCHULZ  
LIVE REPRÄSENTATION

**SÜDTIROL  
DOLOMITEN** IM ZAUBERREICH DER  
LEUCHTENDEN BERGE

**3D  
LIVE**

**Do, 13. März 2025**

20 Uhr, Stadtsaal Mank  
VVK: € 16,- / AK: € 18,- / Schüler € 13,-  
oeticket & bei allen oeticket-Verkaufsstellen

www.schulz3d.com



**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](https://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)**