



VHS LANDSTRASSE

Kursprogramm Frühjahr-Sommer 2018



Foto: SchaubWalzer



Foto: Petramer



Der Ort, an dem sich die Wienerinnen und Wiener jeden Alters mit Neugier und Wissensdurst begegnen sind die Wiener Volkshochschulen. Hier ist Bildung niederschwellig und meist gleich ums Eck erreichbar. 35 Standorte und 11 spezialisierte Einrichtungen bürgen dafür. Den Wissensschatz, den Sie hier erwerben, sollen Sie aber nicht nur mitnehmen, sondern im besten Fall auch teilen: Denn die Freude, Neues zu entdecken, stärkt den Zusammenhalt in unserer Stadt und machte Wien mit zu einer internationalen Metropole, die sich durch ihre hohe Lebensqualität, aber auch als hervorragender Wissenschaftsstandort auszeichnet.

Die Wiener Volkshochschulen zählen zu den größten „Freundschaftsmotoren“ der Stadt. Schließlich verbindet nichts so einfach und über alle sozialen und kulturellen Grenzen hinweg wie das gemeinsame Bildungsziel – sei es aufgrund privater Interessen oder für das berufliche Weiterkommen durch Qualifizierung. Egal, welche Bildungspläne Sie gerade fassen, in den Wiener Volkshochschulen können Sie diese gemeinsam mit anderen verwirklichen – ob es um das Erlangen von Berufsabschlüssen, Zertifikaten im Sprach- und Computerbereich, die Entfaltung der persönlichen Kreativität oder Verbesserung der körperlichen Fitness geht. Mit der kostenlosen Lernhilfe „Förderung 2.0“ steht zudem für Schülerinnen und Schüler eine wichtige Unterstützung beim Lernerfolg bereit.

Lassen Sie sich von den Angeboten auf den folgenden Seiten inspirieren! Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Wiener Volkshochschulen!

Dr. Michael Ludwig
Stadtrat für Wohnen, Wohnbau
und Stadterneuerung
Aufsichtsratsvorsitzender
VHS Wien

Mag. Jürgen Czernohorsky
Stadtrat für Bildung
und Integration

Sehr geehrte Kursteilnehmerin,
sehr geehrter Kursteilnehmer!

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Kursprogramm für das Frühjahr und den Sommer 2018 vorlegen zu dürfen. Neben unserem bewährten Sprach- und Bewegungsangebot setzen wir auch dieses Halbjahr auf politische Bildung im weitesten Sinn. Die Macht der Medien beschäftigt uns und wir beleuchten in einer Vortragsreihe nicht nur das Zustandekommen von „fake news“, sondern auch die gewaltige Wirkung von Bildern.

Mit der Fluchtbewegung des Jahres 2015 wurde Wien für viele Menschen zum Zufluchtsort. Gemeinsam mit dem Jugendrotkreuz sprechen wir über Fluchtursachen und das humanitäre Völkerrecht, wir hören Berichte über Besuche in Notquartieren und über die Lebensrealitäten geflüchteter Menschen. Im Rahmen eines wissenschaftlichen Vortrages beschäftigen wir uns mit bewaffneten Konflikten in Vergangenheit und Gegenwart (eine der Hauptursachen von Flucht) und konfrontieren uns auch mit Vertreibung und Mord nach Österreichs „Anschluss“ an das Deutsche Reich 1938.

In Kooperation mit der Frauenbildungsstätte Frauenhetz thematisieren wir die neue Frauenbewegung 2.0, die Bedeutung von Frauenbildung in der Demokratie sowie die Väterkarenz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

GR Ernst Woller
Vorsitzender des Fördervereins

Mag.ª Doris Zametzer
Direktorin

VORWORT

SPRACHEN

Sprachberatung und Einstufung.....	2
Perfektioniere deine Muttersprache!	2
Gebärdensprache.....	2
Arabisch	3
Bosnisch-Kroatisch-Serbisch	3
Englisch	3
Finnisch	4
Französisch.....	4
Griechisch	4
Italienisch.....	5
Japanisch.....	5
Katalanisch	5
Latein	5
Niederländisch	6
Portugiesisch.....	6
Russisch.....	6
Schwedisch	6
Slowakisch.....	6
Spanisch	6
Tschechisch	6
Türkisch	7
Ungarisch	7
Deutschkurse	7

WIRTSCHAFT UND PERSÖNLICHKEIT

Wirtschaft und Management.....	10
Kommunikation und soziale Kompetenz	11
Sprechtechnik	13
Berufsorientierung und Bewerbungstraining.....	13

COMPUTER UND MULTIMEDIA

IT-Einführung.....	15
Office.....	15
Internet und Sicherheit.....	15
Handy und Tablet.....	15
Multimedia	16
Programmieren und Webentwicklung	16

NATURWISSENSCHAFT, TECHNIK UND UMWELT

Geologie.....	17
Haustierhaltung	17
Abfallvermeidung.....	17
Wissen über Technologien.....	17

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Ethik und Philosophie	18
Politik – Europa und international	18
Wien und die Welt	19
Recht	20
Geschichte	21
Gesellschaftswandel und -kritik	22
Die Macht der Medien	23

ABENDVERANSTALTUNGEN

DIE VIELFALT! Am Montag	27
DIE KRAFT! Am Dienstag	28
DIE WELT! Am Mittwoch	29
DIE ZEIT! Am Donnerstag	30

KUNST UND KULTUR

Lesen, Schreiben und Erzählen	24
Wissen über Kunst und Kultur	25
Veranstaltungen.....	26
Musik	31
Instrumentalkurse und Gesang	31
Theater und Musical	32
Zeichnerische Techniken und Schriften.....	33
Mal-Techniken.....	33
Fotografie, Film und Audio.....	33
Nähen und Textiles Design	34
Werken und Dekorieren	34
KUNSTADRESSE LANDSTRASSE	35

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Aktuelle Gesundheitsthemen	36
Entspannungsmethoden.....	37
Massage	37
Asiatische Bewegungskulturen	38
Körperwahrnehmung.....	39
FITNESS-SEMESTERÜBERBLICK	40
Sanfte funktionelle Gymnastik.....	40
Fitgymnastik.....	44
Selbstverteidigung	45
Ethno- und Gruppentänze	46
Ballett.....	46
Kochkurse.....	46

KINDER UND ELTERN

Elternbildung	48
Sprachen	48
Computer und Multimedia	48
Theater und Musical	48
Spiel und Hobby	48
Musik	49
Gesundheit und Bewegung.....	49
Theater.....	51

SERVICE

Allgemeine Geschäftsbedingungen	56
Öffnungszeiten, Kursorte, Team.....	57
Impressum	57

Mehrsprachigkeit und sprachliche Vielfalt

Mehrsprachigkeit wird an der VHS Wien groß geschrieben: wir sehen sprachliche Vielfalt als große Bereicherung und schätzen den Wert, den die Kenntnis mehrerer Sprachen hat. Bessere Sprachkenntnisse sind ein Beitrag zu einem besseren Zusammenleben aller Menschen in Wien, daher bieten wir einerseits Deutschkurse für MigrantInnen an, andererseits auch Kurse in den Sprachen, die in Wien häufig gesprochen werden sowie zahlreiche andere europäische und außereuropäische Fremdsprachen.

Beratung und Einstufung

Eine erste Orientierung bietet unser Raster zur Selbsteinschätzung von Sprachkenntnissen. Zusätzlich laden wir Sie zu einem kostenlosen Beratungs- und Einstufungsgespräch in die VHS ein. Bitte beachten Sie dabei die jeweils am Kapitelbeginn der gewünschten Zielsprache angegebenen Beratungstermine.

Kursformate und Niveaustufen

Je nachdem, welches Ziel Sie mit dem Erlernen einer Sprache verfolgen und wie viel Zeit Sie sich hierfür nehmen möchten, können Sie an der VHS Wien aus Kursen in verschiedenen Formaten mit unterschiedlichen Schwerpunkten wählen. Diese orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GERs) und sind in die sechs Niveaustufen A1, A2, B1, B2, C1 und C2 gegliedert. Eine detaillierte Beschreibung der damit verbundenen Lernziele finden Sie in diesem Kapitel in unserem Raster zur Selbsteinschätzung.

Methodik und Lernmaterialien

Wir verstehen Sprache als Mittel zur Kommunikation. Das heißt, in unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Fremdsprache in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren. Dies beinhaltet Aufgaben zu den vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben sowie zu Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik. Unsere KursleiterInnen unterstützen Sie gerne dabei, die Fremdsprache ab der allerersten Unterrichtseinheit zu verwenden. Dabei kommen an der VHS Wien unterschiedliche Lernmaterialien zum Einsatz: in einigen Kursen wird mit Lehrwerken gearbeitet, in anderen mit authentischen Texten und von unseren KursleiterInnen selbst erstellten Materialien. Bitte beachten Sie, dass Lehrbücher nicht in der Kursgebühr inkludiert sind und warten Sie den ersten Kurstermin ab, bevor Sie sich ein Lehrwerk kaufen.

Gruppengrößen und Kursgebühren

Die Sprachkurse der VHS Wien werden standardmäßig mit 6-15 TeilnehmerInnen durchgeführt. Das ermöglicht individuelles Arbeiten in überschaubaren Gruppen. Für diese Gruppengröße beträgt die Gebühr pro Unterrichtseinheit (50 Minuten) € 6,90 pro Person. Für speziellere Sprachkurseangebote gibt es auch die Möglichkeit des Kleingruppenkurses mit 4 bis maximal 5 Personen zu einer Gebühr von € 10,30 pro Unterrichtseinheit pro Person. Wenn Sie aus Gründen der Flexibilität Einzelunterricht wünschen, organisieren wir diesen ebenfalls sehr gerne in jeder von uns angebotenen Sprache für Sie. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an den VHS-Standort Ihrer Wahl.

GRATIS-SPRACHBERATUNG UND -EINSTUFUNG

2000	B-K-S	Mag. ^a Ana Nikolić
2001	Englisch	Nigel A. James
2002	Französisch	Christophe Dupont Baggio, MA
2003	Italienisch	Dr. ⁱⁿ Anna Santini
2004	Spanisch	Mag. ^a Violeta Chivarova
2005	Deutsch	Georg Kolias, MA
1. Feb	Do 17:00–19:00	2 UE / 1 x / 1–10 TN

PERFEKTIONIERE DEINE MUTTERSPRACHE! TÜRKISCH

Türkçe B2–C2

Ana dilinizi ya da ailenizin ana dilini en iyi şekilde anlamak, yazmak, okumak ve konuşmak istemez misiniz? Sizler için yaptığımız bu kurslarımız ile "ana dilinizi" daha iyi kavramanızı ve kendinizi daha iyi ifade etmenizi sağlayacağız.

2006	Dr. ⁱⁿ Suna Suner	€ 62,10
16. Feb–23. Mär	Fr 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 6–15 TN
2007	Dr. ⁱⁿ Suna Suner	€ 62,10
6. Apr–18. Mai	Fr 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 6–15 TN

PERFEKTIONIERE DEINE MUTTERSPRACHE! BOSNISCH-KROATISCH-SERBISCH (BKS)

Naše BKS B2–C2

Usavrši svoj maternji jezik! Želite da obnovite znanje svog maternjeg jezika odnosno jezika svojih roditelja? Želite opet tečno da pričate i pišete na svom maternjem jeziku sa rodbinom i poznanicima? Upravo ovaj 2 kurs će Vam pomoći da napredujete i prebrodite jezičke nesigurnosti.

2008	Mag. ^a Ana Nikolić	€ 62,10
15. Feb–22. Mär	Do 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 6–15 TN
2009	Mag. ^a Ana Nikolić	€ 62,10
5. Apr–17. Mai	Do 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 6–15 TN

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache (ÖGS) A1

2010	Hannelore Hummel	€ 103,50 
15. Feb–21. Jun	Do 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–15 TN

Gebärdensprache (ÖGS) A1+

2011	Hannelore Hummel	€ 103,50 
15. Feb–21. Jun	Do 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–15 TN

ARABISCH

Arabisch A1

2012	Mag. jur. Mohamed Shalabi	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Arabisch A1+

2013	Mag. jur. Mohamed Shalabi	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Arabisch A1

2014	Mag. jur. Mohamed Shalabi	€ 124,20 <i>intensiv</i>
27. Jun–16. Jul	Mo, Mi 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

BOSNISCH-KROATISCH-SERBISCH

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) A1

2015	Mag.^a Ana Nikolić	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) A1+

2016	Prof. Goran Novaković	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) A1++

2017	Mag.phil. Dejan Ristić, MA	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) B1+

2018	Prof. Goran Novaković	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch (BKS) B2

2019	Prof. Goran Novaković	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch A1 für die Reise

2020	Mag.^a Ana Nikolić	€ 62,10
24. Mai–5. Jul	Do 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 6–15 TN

ENGLISCH

Englisch A1

2021	Nigel James	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

2022	Matthew Leroy	€ 155,30
16. Feb–1. Jun	Fr 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A1+

2023	Julia Just	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

2024	David Brian Asselin	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A2

2025	Daniel James Kirby, BA	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B1

2026	Nigel James	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B1+

2027	Mag.a Zsafia Forgo, Bakk.	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

2028	Monika Kleinhappel	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

2029	Mag.a Zsafia Forgo, Bakk.	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2 Konversation

2030	David Brian Asselin	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 11:30–13:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch B2+

2031	Monika Kleinhappel	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

2032	Mag.a Marianne Natlacen	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch C1

2033	Mag.a Zsafia Forgo, Bakk.	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch für den Beruf *intensiv*

Sie üben in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren. Dies beinhaltet Aufgaben und Übungen zu den vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben, sowie zu Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik, wobei in diesem Kurs berufliche Situationen und Themen im Vordergrund stehen (customer communication / small talk & networking / presentations).

Englisch A2

2034	Nadia Glanz, BA	€ 135,00
15. Feb–22. Mär	Do 16:30–19:30	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch A2+

2035	Nadia Glanz, BA	€ 135,00
5. Apr–17. Mai	Do 16:30–19:30	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch B1

2036	Nadia Glanz, BA	€ 135,00
13. Feb–20. Mär	Di 16:30–19:30	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch B1+

2037	Nadia Glanz, BA	€ 135,00
3. Apr–15. Mai	Di 16:30–19:30	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch C1

2038	Suzanne Preston-Mroz	€ 135,00
15. Feb–22. Mär	Do 18:00–21:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Englisch C1+

2039	Suzanne Preston-Mroz	€ 135,00
5. Apr–17. Mai	Do 18:00–21:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Unser Sommerprogramm
haben wir für Sie gelb unterlegt.



Englisch B1 für den Beruf:

Costumer communication

Sie üben in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren. Dies beinhaltet Aufgaben und Übungen zu den vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben, sowie zu Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik, wobei in diesem Kurs berufliche Situationen und Themen im Vordergrund stehen (costumer communication).

2040	David Brian Asselin	€ 60,00 AK ~
1.–22. Mär	Do 19:00–21:00	8 UE / 4 x / 6–15 TN
2041	David Brian Asselin	€ 60,00 AK ~
5.–26. Apr	Do 19:00–21:00	8 UE / 4 x / 6–15 TN
2042	David Brian Asselin	€ 60,00 AK ~
7.–28. Jun	Do 19:00–21:00	8 UE / 4 x / 6–15 TN

Grammar Workshop

English grammar, great for all levels. Good fun!

2043	Nigel A. James	€ 41,40
24. Feb	Sa 10:00–16:00	6 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21. Mär		
2044	Nigel A. James	€ 41,40
24. Mär	Sa 10:00–16:00	6 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		
2044a	Nigel A. James	€ 41,40
21. Aug	Di 10:00–16:00	6 UE / 1 x / 6–15 TN

Pronunciation Workshop – Englisch richtig aussprechen!

2045	Nigel A. James	€ 20,70
9. Mär	Fr 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN
2045a	Nigel A. James	€ 20,70
23. Mär	Fr 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN
2045b	Nigel A. James	€ 20,70
14. Aug	Di 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN
2045c	Nigel A. James	€ 20,70
21. Aug	Di 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Englisch A2 für die Reise

2046	Matthew Leroy, Bakk.phil.MA	€ 124,20 intensiv
13.–29. Jun	Mi, Fr 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN
2047	Matthew Leroy, Bakk.phil.MA	€ 124,20 intensiv
2.–18. Jul	Mo, Mi 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

FINNISCH

Finnisch A1

2048	Reetta Karjalainen, Bakk. phil	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 4–6 TN

Finnisch A1+

2049	Reetta Karjalainen, Bakk. phil	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

FRANZÖSISCH

Französisch A1

2050	Christophe Dupont Baggio, MA	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch A1+

2051	Christophe Dupont Baggio, MA	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch A2

2052	Christophe Dupont Baggio, MA	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch A2+

2053	Christophe Dupont Baggio, MA	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B1

2054	Mag.^a Monika Heller	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B1+

2055	Mag.^a Monika Heller	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B2+

2056	Eve Medioni	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch für Brüssel, Paris und Straßburg

Sie haben beruflich manchmal mit EU-Institutionen oder internationalen Organisationen in Brüssel, Paris und anderen französischsprachigen Städten zu tun? Dann öffnen ein paar passende Floskeln in der schriftlichen Korrespondenz und Redewendungen für Smalltalk am Telefon oder bei einem abendlichen Empfang wahre Sympathie-Tore bei Ihrem Gegenüber! Keine Französisch-Vorkenntnisse notwendig.

2057	Christophe D. Baggio, MA	€ 124,20 intensiv
13.–29. Jun	Mi, Fr 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN
2058	Christophe D. Baggio, MA	€ 124,20 intensiv
2.–18. Jul	Mo, Mi 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

GRIECHISCH

Griechisch A1

2059	Sevasti Gialamatzakakis	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Griechisch B1+

2060	Mag.^a Theodora Kapellou-Parkinson	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Griechisch B2+

2061	Mag.^a Theodora Kapellou-Parkinson	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Griechisch C1

2062	Mag.^a Theodora Kapellou-Parkinson	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Griechisch A1 für die Reise

2063	Sevasti Gialamatzakakis	€ 62,10
17. Mai–28. Jun	Do 19:30–21:00	9 UE / 6 x / 6–15 TN
2064	Sevasti Gialamatzakakis	€ 62,10 intensiv
5.–19. Jul	Do 18:00–21:00	9 UE / 3 x / 6–15 TN

ITALIENISCH

Italienisch A1

2065	Mag.^a Laura Santa Morese	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
2066	Marco Gri Marizza, BA	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch A1+

2067	Dott.^{ssa} Anna Palumbieri	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
2068	Dr. Leonardo Mazzei	€ 124,20
2. Mär–8. Jun	Fr 18:00–19:30	18 UE / 12 x / 6–15 TN

Italienisch A2

2069	Dott.^{ssa} Anna Palumbieri	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
2070	Dr.ⁱⁿ Anna Santini	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch A2+

2071	Dr.ⁱⁿ Anna Santini	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B1

2072	Dr.ⁱⁿ Anna Santini	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
2073	Dr.ⁱⁿ Anna Santini	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 11:00–12:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B1+

2074	Dr.ⁱⁿ Anna Santini	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 13:00–14:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
2075	Mag.^a Eva Stefanelli	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 11:30–13:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch A1++

2076	Monika Kleinhappel	€ 124,20 intensiv
16. Feb–23. Mär	Fr 9:00–12:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Italienisch A2

2077	Monika Kleinhappel	€ 124,20 intensiv
6. Apr–11. Mai	Fr 9:00–12:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Parliamo e cantiamo in italiano A1+/A2

Unterhaltsamer Italienisch-Schnuppernachmittag. Wir plaudern auf Italienisch, lesen gemeinsam bekannte Liedtexte und es kann nach Lust und Laune mitgesungen werden.

2078	Monika Kleinhappel	€ 20,70
10. Mär	Sa 14:00–17:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Anmeldeschluss: Mi 7. 3. 2018

Italienisch A1 für die Reise

2079	Dr. Leonardo Mazzei	€ 124,20 intensiv
13. Jun–29. Jun	Mi, Fr 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Italienisch A2 für die Reise

2080	Dr. Leonardo Mazzei	€ 124,20 intensiv
2. Jul–18. Jul	Mo, Mi 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

Italiano statt Italien A1

Sie wollten heuer eigentlich nach Italien in den Urlaub fahren, haben es aber einfach nicht geschafft? Dann holen Sie sich doch Italien nach Wien: An 6 Abenden entführt Sie der Kursleiter in 6 beliebte Ferien-Destinationen und bereitet Sie auch sprachlich auf Ihre nächste tatsächliche Reise in unser südliches Nachbarland vor.

2081	Dr. Leonardo Mazzei	€ 62,10
22. Aug–26. Sep	Mi 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 6–15 TN

JAPANISCH

Japanisch A1

2082	Dr.ⁱⁿ Miyuki Hashimoto	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Japanisch A1+

2083	Dr.ⁱⁿ Miyuki Hashimoto	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Japanisch A1++

2084	Dr.ⁱⁿ Miyuki Hashimoto	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Japanisch A2+

2085	Dr.ⁱⁿ Miyuki Hashimoto	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Japanisch A1 im Sommer

2086	Dr.ⁱⁿ Miyuki Hashimoto	€ 55,20
25. Jun–16. Jul	Mo 18:00–20:00	8 UE / 4 x / 6–15 TN

Japanisch A2+ Auffrischung

2087	Dr.ⁱⁿ Miyuki Hashimoto	€ 41,40
25. Jun–16. Jul	Mo 16:30–18:00	6 UE / 4 x / 6–15 TN

KATALANISCH

Katalanisch zum Kennenlernen A1

2088	Mag. Gian Nicola Enna	€ 82,80
12. Feb–19. Mär	Mo 16:00–18:00	12 UE / 6 x / 6–15 TN

Katalanisch A1+

2089	Mag. Gian Nicola Enna	€ 82,80
9. Apr–14. Mai	Mo 16:00–18:00	12 UE / 6 x / 6–15 TN

Katalanisch für die Reise

2090	Mag. Gian Nicola Enna	€ 51,80
28. Mai–25. Jun	Mo 16:30–18:00	7,5 UE / 5 x / 6–15 TN

LATEIN

Latein B1

Teil 1

2091	Mag. Dr. Peter Abulesz	€ 92,70
14. Feb–21. Mär	Mi 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 4–5 TN

Teil 2

2092	Mag. Dr. Peter Abulesz	€ 92,70
4. Apr–9. Mai	Mi 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 4–5 TN



NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1

2093	Mag.^a Marjolijn Wegener Sleeswijk	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Niederländisch A2

2094	Mag.^a Marjolijn Wegener Sleeswijk	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A1

2095	Mag.^a Elisabeth de Castro Silva Novy	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Portugiesisch A2+

2096	Mag.^a Elisabeth de Castro Silva Novy	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Português com música

Brasilianisches Portugiesisch mit Musik

2097	Mag.^a Elisabeth de Castro Silva Novy	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Portugiesisch A1 für die Reise

2098	Elvire Ines Vigié de Paiva e Pona, MA	€ 62,10
18. Mai–29. Jun	Fr 16:30–18:00	9 UE / 6 x / 6–15 TN
2099		€ 62,10 intensiv
4.–18. Jul	Mi 18:00–21:00	9 UE / 3 x / 6–15 TN

RUSSISCH

Russisch A1

2100	Mag.^a Ana Nikolić	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

SCHWEDISCH

Schwedisch A1

2101	Joacim Eriksson	€ 155,30
27. Feb–19. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Schwedisch A1+

2102	Joacim Eriksson	€ 155,30
27. Feb–19. Jun	Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

SLOWAKISCH

Slowakisch A1

2103	Mag.^a Iveta Dupor	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Slowakisch A2

2104	Mag.^a Iveta Dupor	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Unser Sommerprogramm haben wir für Sie gelb unterlegt.

SPANISCH

Spanisch A1

2105	Mag.^a Violeta Chivarova	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

2106	DI Carlos Manuel Perea Duque	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch A1+

2107	DI Carlos Manuel Perea Duque	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch A1++

2108	Mag.^a Violeta Chivarova	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch A2/B1 Un café y un libro

2109	Jenny Olaya Peickner	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch B1

2110	Mag.^a Violeta Chivarova	€ 155,30
12. Feb–11. Jun	Mo 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch A1 für die Reise

2111	Mag.^a Violeta Chivarova	€ 62,10
18. Mai–29. Jun	Fr 16:30–18:00	9 UE / 6 x / 6–15 TN
2112	Mag.^a Violeta Chivarova	€ 62,10 intensiv
4.–18. Jul	Mi 18:00–21:00	9 UE / 3 x / 6–15 TN

Spanisch statt Spanien A1

Sie wollten heuer eigentlich nach Spanien in den Urlaub fahren, haben es aber einfach nicht geschafft? Dann holen Sie sich doch die Costa del Sol nach Wien: An 5 Abenden entführt Sie der Kursleiter in 5 beliebte Ferien-Destinationen und bereitet Sie auch sprachlich auf Ihre nächste tatsächliche Reise in den Süden vor.

2112a	Mag.^a Violeta Chivarova	€ 51,80
8. Aug–12. Sep	Mi 18:00–19:30	7,5 UE / 5 x / 6–15 TN

Español statt Spanien und Lateinamerika B2

Es ist Sommer und Sie möchten alles, nur nicht Ihre spanisch-Kenntnisse in den Urlaub schicken? Wie wäre es ein tolles Buch zu lesen und sich mit anderen LeserInnen zu treffen und die Geschichte zu besprechen? Dieser Lesekreis und Konversationkurs ist für alle, die ihre B1-Kenntnisse im entspannten Tempo und mit Spaß vertiefen und in Richtung B2 erweitern möchten.

2112b	Jenny Olaya Peickner	€ 62,10
7. Aug–11. Sep	Di 18:00–19:30	9 UE / 6 x / 6–15 TN

TSSCHECHISCH

Tschechisch A1

2113	Ing.ⁱⁿ Eva Kühnova	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Tschechisch A1+

2114	Ing.ⁱⁿ Eva Kühnova	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

TÜRKISCH

Türkisch A1

2115	Dr.ⁱⁿ Suna Suner	€ 155,30
16. Feb–1. Jun	Fr 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Türkisch A2+

2116	Dr.ⁱⁿ Mevce Maresch	€ 155,30
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Türkisch A1 für die Reise

2117	Dr.ⁱⁿ Suna Suner	€ 124,20 intensiv
2.–18. Jul	Mo, Mi 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN
2118	Dr.ⁱⁿ Suna Suner	€ 124,20 intensiv
13.–29. Jun	Mi, Fr 17:00–20:00	18 UE / 6 x / 6–15 TN

UNGARISCH

Ungarisch A1

2118a	Adrienn Nemes	€ 155,30
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Ungarisch A1++

2118b	Adrienn Nemes	€ 155,30
13. Feb–29. Mai	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
2118c	Adrienn Nemes	€ 155,30
13. Feb–29. Mai	Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Ungarisch A2

2118d	Adrienn Nemes	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Ungarisch C2

2118e	Adrienn Nemes	€ 155,30
15. Feb–14. Jun	Do 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

DEUTSCHKURSE (DAZ)

Alle DAZ- Kurse ohne Ortsangabe finden in der VHS Landstraße, Hainburger Straße 29 statt.

Deutsch A1 (Teil 1 von 2) intensiv

2119	Sandra Bayer, BA	€ 382,50
15. Feb–8. Jun	Do, Fr 9:00–12:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

VHS Landstraße, Hainburger Straße 29

2120	Johann Amann	€ 382,50
13. Feb–19. Jun	Di, Do 18:00–21:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

NMS 40, Hainburger Straße 40

Deutsch A1 (Teil 2 von 2) intensiv

2121	Georg Kolias, MA	€ 382,50
13. Feb–12. Jun	Di, Do 9:00–12:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

VHS Landstraße, Hainburger Straße 29

2122	Mag.^a Gudrun Freudenthaler	€ 382,50
12. Feb–6. Jun	Mo, Mi 18:00–21:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

NMS 40, Hainburger Straße 40

Deutsch A2 (Teil 1 von 2) intensiv

2123	M. S. Mühlshlegel-Triantafyllou, BA	€ 382,50
13. Feb–12. Jun	Di, Do 9:00–12:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

Deutsch A2 (Teil 1 von 2) intensiv

2124	Mag.^a Gudrun Freudenthaler	€ 382,50
13. Feb–19. Jun	Di, Do 18:00–21:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

NMS 40, Hainburger Straße 40

Deutsch A2 (Teil 2 von 2) intensiv

2125	Charlotte Wallner	€ 382,50
13. Feb–12. Jun	Di, Do 9:00–12:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

Deutsch B1 (Teil 1 von 2) intensiv

2126	Hans Reitter	€ 382,50 AK
15. Feb–15. Jun	Do, Fr 18:00–21:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

NMS 40, Hainburger Straße 40, donnerstags
VHS Landstraße, Hainburger Straße 29, freitags

Deutsch B1 (Teil 2 von 2) intensiv

2127	Mag.^a Gudrun Freudenthaler	€ 382,50 AK
12. Feb–6. Jun	Mo, Mi 9:00–12:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

Deutsch B2 (Teil 1 von 2) intensiv

2128	Sandra Bayer, BA	€ 382,50 AK
13. Feb–19. Jun	Di, Do 18:00–21:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

NMS 40, Hainburger Straße 40

Deutsch B2 (Teil 2 von 2) intensiv

2129	Charlotte Wallner	€ 382,50 AK
12. Feb–6. Jun	Mo, Mi 9:00–12:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

Deutsch C1 (Teil 2 von 2) intensiv

2130	Charlotte Wallner	€ 454,50 AK
12. Feb–6. Jun	Mo, Mi 18:00–21:00	90 UE / 30 x / 7–15 TN

NMS 40, Hainburger Straße 40

Deutsch Aussprachetraining A2 intensiv

2131	Mag.^a Amela Mirković	€ 25,50
23.–24. Feb	Fr 17:00–20:00	
	Sa 14:00–17:00	6 UE / 2 x / 7–15 TN

Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018

2132	Mag.^a Amela Mirković	€ 25,50
9.–10. Mär	Fr 17:00–20:00	
	Sa 14:00–17:00	6 UE / 2 x / 7–15 TN

Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018

2133	Mag.^a Amela Mirković	€ 25,50
23.–24. Mär	Fr 17:00–20:00	
	Sa 14:00–17:00	6 UE / 2 x / 7–15 TN

Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018

Deutsch im Alltag A2+

2134	Mag. Stojan Vavti	€ 51,00
16. Feb–4. Mai	Fr 9:30–11:00	12 UE / 8 x / 7–15 TN

2134a	Mag. Stojan Vavti	€ 51,00
18. Mai–6. Jul	Fr 9:30–11:00	12 UE / 8 x / 7–15 TN

2135	Sandra Bayer, BA	€ 51,00
16. Feb–4. Mai	Fr 18:00–19:30	12 UE / 8 x / 7–15 TN

2135a	Sandra Bayer, BA	€ 51,00
18. Mai–6. Jul	Fr 18:00–19:30	12 UE / 8 x / 7–15 TN



Elementare Sprachverwendung

A1

A2

selbständige

B1

Kenntnisse

Ich habe keine Vorkenntnisse

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A1 erreicht

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A2 erreicht

Ziele

Das möchte ich lernen:

Das möchte ich lernen:

Das möchte ich lernen:

Verstehen

Hören

☐ Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.

☐ Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

☐ Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.

Lesen

☐ Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

☐ Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.

☐ Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltagsgespräche oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.

Sprechen

An Gesprächen teilnehmen

☐ Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein/e GesprächspartnerIn bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.

☐ Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.

☐ Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.

Zusammenhängend sprechen

☐ Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

☐ Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.

☐ Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.

Schreiben

Schreiben

☐ Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

☐ Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

☐ Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

Sprachverwendung

B2

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B1 erreicht

Das möchte ich lernen:

☐ Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.

☐ Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

☐ Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer/m MuttersprachlerIn recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.

☐ Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

☐ Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.

kompetente Sprachverwendung

C1

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B2 erreicht

Das möchte ich lernen:

☐ Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.

☐ Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.

☐ Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.

☐ Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.

☐ Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen LeserInnen angemessen ist.

C2

Ich habe im Wesentlichen die Ziele von C1 erreicht

Das möchte ich lernen:

☐ Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live“ oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.

☐ Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.

☐ Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen, bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.

☐ Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den ZuhörerInnen erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.

☐ Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so der/m LeserIn helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.



Kenntnisse

Ziele

Hören

Lesen

An Gesprächen teilnehmen

Zusammenhängend sprechen

Schreiben

Verstehen

Sprechen

Schreiben

WIRTSCHAFT UND PERSÖNLICHKEIT

WIRTSCHAFT UND MANAGEMENT

Neujahrsvorsätze 2018 – Was wurde daraus?

War es heuer wieder so? Zu Jahresbeginn haben Sie sich z.B. vorgenommen mit dem Rauchen aufzuhören, gesünder zu leben, einen neuen Job zu suchen, mehr Zeit mit unseren Lieben zu verbringen. Wie jedes Jahr das Gleiche? Setzen Sie wenig bis gar nichts davon um? In diesem Seminar erfahren Sie, welche Mechanismen hinter dem Scheitern stehen und wie Sie es schaffen können, 1-2 Ihrer heurigen Vorsätze doch noch konkret umzusetzen!

2176	Mag.^a Gabriele Markhardt	€ 27,90
23. Feb	Fr 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Wie kann ein Hühnerschnitzel 1 Euro kosten?

In dieser Mini-Reihe werden Ihnen die Grundlagen von VWL, BWL und dem Finanzsystem nähergebracht und in weiterer Folge die Ideologie, die hinter (scheinbar neutralen) ökonomischen Konzepten steckt kritisch betrachtet und anhand konkreter Beispiele (Heini Staudinger, We feed the world, Naomi Klein, George Soros etc.) diskutiert.

Volkswirtschaft genauer betrachtet

2136	MMag.^a Melitta Matoušek	€ 12,00
12. Mär	Mo 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–24 TN

Betriebswirtschaft genauer betrachtet

2137	MMag.^a Melitta Matoušek	€ 12,00
11. Apr	Mi 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–24 TN

Finanzwirtschaft genauer betrachtet

2138	MMag.^a Melitta Matoušek	€ 12,00
14. Mai	Mo 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–24 TN

Managing Diversity – Grundlagen

Nach dem Kurs sind Sie mit den Grundlagen und den zentralen Themen von Managing Diversity vertraut und können diese im Alltag anwenden. Damit können Sie die Vielfalt im beruflichen wie im privaten Umfeld nutzen, „Störfaktoren“ zu Potenzialen machen sowie kreative Impulse und neue Gestaltungsspielräume zulassen. Zahlreiche Übungen und Beispiele aus der Praxis zeigen auf, wie Managing Diversity im privaten wie beruflichen Alltag eingesetzt werden kann. Dieses Seminar ist als Diversitätstraining nach den Kriterien des AMS zertifizierbar.

2143	Anja Benning	€ 148,80
9.–10. Mär	Fr, Sa 10:00–18:00	16 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Zeitmanagement

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Alltag optimal zu organisieren und effektiver zu arbeiten und lernen neue Wege im Zeit- und Selbstmanagement kennen. Inhalte: Zeitmanagement im Überblick, Erkennen von und Umgang mit Zeitdieben, Prioritätensetzung und Nein sagen, Persönliche Ziele kreativ planen und verfolgen, mentale Stärke durch Mentaltraining, spielerische Körperübungen für Mikropausen.

2152	Ingeborg Lösch	€ 111,60
9.–10. Mär	Fr 16:00–20:00 Sa 9:00–17:00	12 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Politics in space – Wir stellen uns Lösungen

In Systemaufstellungen zu gesellschaftlichen und politischen Themen erfahren wir selbst die zu lösenden Widersprüche, können auf unser kreatives Potenzial zugreifen und entwickeln neue Lösungsansätze.

2159	Renate Wieser	€ 55,80
24. Feb	Sa 10:00–17:30	6 UE / 1 x / 6–24 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

Jenseits von „gut“ und „böse“ – zur Dialektik von innerem und äußerem Wandel

Der Ruf nach Veränderung ist allgegenwärtig. Der Blick auf die schnelle Entwicklung im Außen greift zu kurz. Individuelle und kollektive Handlungen werden von Gedanken und Gefühlen gesteuert. Daher ergeben sich die Fragen: Welche inneren Voraussetzungen braucht es, um qualitätvollen Wandel in die Welt zu bringen? Wie können wir diese Voraussetzungen fördern? Wie können wir unterschiedlichen Entwicklungsstadien von Bewusstsein begegnen und zu gemeinsamen Lösungen kommen?

2162	Renate Wieser	€ 8,00
13. Apr	Fr 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Ich im Wandel – Ausrichtung und Selbstwirksamkeit im eigenen Leben

In diesem zweiteiligen Workshop werfen wir einen Blick auf das eigene Leben: Wo kommen wir her? Wo stehen wir gerade? Wo soll es hingehen? Was hindert uns, das Leben zu leben, welches wir WIRKLICH leben wollen? Welche Ressourcen stehen uns dafür zur Verfügung?

2163	Stephanie Steyrer, MA, Simon Kornhäusl	€ 79,80
9. und 23. Mär	Fr 17:00–20:00	6 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Mit den richtigen Zielen zum Erfolg

Was ist Ihr Ziel? Haben Sie ein großes Lebensziel und/oder verschiedene Ziele in den einzelnen Lebensbereichen? Was „tut“ Ihr Ziel für Sie – und was tun Sie täglich dafür, um es zu erreichen? Entwickeln Sie wachstumsförderliche Ziele, bleiben Sie an der Verwirklichung dran und kommen Sie in die Erfolgsenergie.

2170	Mag.^a Andrea Neißl	€ 6,00
12. Mär	Mo 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

KOMMUNIKATION UND SOZIALE KOMPETENZ

Kleine Auszeit –

Entspannung für Körper und Stimme

Massageübungen und einfach mal ausprobieren „was gut tut“. Kinesiologische Übungen und sanfte Stimmübungen helfen mit ausgleichenden Bewegungen und Dehnungen uns zu entlasten und stärken die mentale Kraft. Die Muskulatur wird gestärkt, die Bewegungsfähigkeit erhöht und die Körperhaltung verbessert sich. Mit dem uralten Wissen über die Bipolarität der Atmung und des Körpers unterstützen, stärken und entwickeln wir unseren Ausdruck und Klang.

2141	Miriam Papst	€ 48,30
24. Feb	Sa 10:00–17:00	7 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: 21.2.2018		

2142	Miriam Papst	€ 48,30
9. Aug	Do 10:00–17:00	7 UE / 1 x / 6–15 TN

Gender und Gender Mainstreaming – Grundlagen

In diesem Seminar wird eine Einführung in Gender und Gender Mainstreaming geboten und methodisch vielfältig sowohl mittels Theorie-Input wie auch praktischen Übungen eine Auseinandersetzung mit dem Themenfeld ermöglicht. Ziel ist, die eigene Genderkompetenz zu vertiefen und im eigenen Arbeitsfeld einsetzen zu können. Dieses Seminar ist als Gendertraining nach den Kriterien des AMS zertifizierbar.

2144	Anja Benning	€ 55,80
16. Mär	Fr 13:00–19:00	6 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 14.3.2018		

Training Soziale Kompetenz

Unter dem Motto „Soziale Kompetenz kann man lernen!“ werden Ihre Soft Skills gestärkt: „Nein“ sagen, Bedürfnisse und Interessen angemessen äußern, Gefühle zum Ausdruck bringen, jemanden um einen Gefallen bitten, neue Kontakte schließen. Verhaltensorientiertes Training mit Videoeinsatz festigt Ihre Fortschritte und Ihren Erfolg!

2145	Helga Blöchl, Bakk.	€ 208,50
17. Mai–21. Jun	Do 18:00–21:00	15 UE / 5 x / 6–12 TN

Selbstbewusst und kompetent – Frech im Beruf: Humor als Waffe in der Arbeitswelt

In der Arbeitswelt weht heute ein rauer Wind. Wer sich nicht durchsetzen kann, wer nicht so frech und schlagfertig ist wie andere, bleibt oft über! Dieses Seminar macht Sie fit für den Umgang mit uncharmanten KollegInnen, ChefInnen und unguten Leuten aller Art.

2146	Lothar Tschapka	€ 107,10
9. Mär	Fr 15:00–21:00	6 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Schluss mit Mobbing!

Sie glauben Ihre KollegIn wird gemobbt, wissen aber nicht was Sie tun sollen? Mobbing ist in aller Munde. Aber was ist eigentlich der Unterschied zwischen Mobbing und Konflikt? Wie kann ich einer/einem Mobbingbetroffenen helfen, wie kann ich Mobbing verhindern und wie kann ich mich wehren, wenn ich selbst betroffen bin? An welche Stellen kann ich mich im Falle von Mobbing wenden? Wie entsteht Mobbing eigentlich? Was ist Cyber-Mobbing und wie kann ich mich und meine Kinder davor schützen? Welche arbeitsrechtlichen Aspekte hat Mobbing? Was hat der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin im Falle von Mobbing zu tun? Alle diese Fragen werden wir in diesem Seminar klären.

2147	Mag.^a Gabriele Markhardt	€ 65,10
24. Mär	Sa 10:00–17:00	7 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		

Den eigenen Traum verwirklichen – beruflich und privat

Haben Sie einen Traum, aber Sie zögern diesen umzusetzen? Die Kursleiterin unterstützt Sie dabei, Ihren Traum auf den Boden zu bringen, eventuelle Widerstände aufzudecken und die ersten konkreten Schritte zur Verwirklichung zu planen. Damit aus Ihrem Traum Realität wird!

2149	Susanne Killian	€ 74,40
10. Mär	Sa 9:00–17:00	8 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Auch wenn wir unsere Art zu sprechen nicht als gewalttätig betrachten, führen unsere Worte doch immer wieder zu Missverständnissen, Verletzung und Konflikten. In diesem Kurs richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den sprachlichen Ausdruck und auf verschiedene Arten zuzuhören. Anhand von vier Schritten zur gewaltfreien Kommunikation erlernen Sie, offen Ihre Meinung zu sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken, potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln, mehr Achtsamkeit in Beziehungen zu entwickeln und Gedankenmuster aufzulösen, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen.

2150	Mag.^a D. Kerschbaumer-de Valon	€ 83,70
2. Mär	Fr 9:00–18:00	9 UE / 1 x / 6–12 TN

2151	Mag.^a D. Kerschbaumer-de Valon	€ 83,70
18. Jul	Mi 9:00–18:00	9 UE / 1 x / 6–12 TN

Projekt-Präsentation:

Wie agiere ich vor einem Auditorium?

Alle sind eingeladen, die ihrer Präsentation leichte, facettenreiche Ausdrucksmöglichkeiten sowie Sicherheit und Stabilität verleihen wollen. Menschen, die beruflich mit Sprache verantwortungsvoll kommunizieren, artikulatorische Perfektion, rhetorische Sicherheit und Präsenz einem Auditorium gegenüber vertiefen und professionalisieren wollen. Eine persönliche authentische Interpretation sowie der individuelle kreative Output kann ein Publikum überzeugen und begeistern.

2154	Gabriele Jost	€ 148,80
23., 24. Feb,	Fr, Sa 16:00–20:00	16 UE / 4 x / 6–12 TN
9., 10. Mär	Anmeldeschluss: Mi 21.2.2018	

Unser Sommerprogramm haben wir für Sie gelb unterlegt.

Auftrittspräsenz statt Lampenfieber

Sie kennen das Gefühl: Im entscheidenden Moment spüren Sie einen Frosch im Hals, Ihre Hände werden feucht, die Knie zittern, die Stimme versagt und Sie haben ein Blackout. Wir bauen unangenehme Gefühle und Gedanken ab, verringern körperliche Symptome und stärken Ihre Fähigkeit, vor anderen Menschen zu sprechen oder Leistung zu erbringen.

2155	Maria Staribacher, BA	€ 37,20
27. Feb	Di 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Geheimnisse der Körpersprache – Wie wirke ich auf andere?

Sie trainieren Ihre Beobachtungsgabe und verstehen die Körpersprache Ihres Gegenübers in den unterschiedlichsten Situationen. Sie kommunizieren besser – im Beruf und im Privatleben. Sie erfahren am eigenen Leib, wie Körpersprache wirkt und gewinnen mehr Menschenkenntnis.

2157	Maria Staribacher, BA	€ 37,20
15. Mär	Do 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Storytelling –

Überzeugen Sie mit richtig guten Geschichten!

Immer mehr Führungskräfte, MitarbeiterInnen, FreiberuflerInnen und Selbständige arbeiten mit Geschichten, um ihre Ziele überzeugend und lebendig zu transportieren. Doch wie macht man Geschichten interessant und spannend? Wie kommen Sie zu einer guten Botschaft? Und wie setzt man Höhepunkte, überrascht die ZuhörerInnen und zieht sie in seinen Bann?

2158	Maria Staribacher, BA	€ 37,20
21. Mär	Mi 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Das Unterbewusstsein verstehen und nützen

Durch emotional belastende Erfahrungen können Probleme und Lebensthemen, die uns einschränken, entstehen. Um die Ursachenebene einer Problematik tiefgreifend mit einzubeziehen, brauchen wir den Kontakt zu unserem Unterbewusstsein.

Vortrag

2160	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Singer	€ 4,00
20. Feb	Di 19:30–20:30	1 UE / 1 x / 8–15 TN

Seminar

2161	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Singer	€ 65,10
24. Feb	Sa 10:00–17:00	7 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

Alltagssorgen angehen und auflösen

Stress in der Arbeit? Streit in der Familie? Probleme in der Partnerschaft? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Alltagssorgen und -herausforderungen positiv und motiviert anzugehen. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen für Ihre individuelle Situation, damit Lebenslust und Freude wieder in Ihren Alltag einkehren.

Vortrag

2164	Marlene Gizicki-Neundlinger	€ 6,00
13. Feb	Di 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Gruppenabende

2165	Marlene Gizicki-Neundlinger	€ 148,80
6. Mär–19. Jun	Di 18:00–20:00	16 UE / 8 x / 6–24 TN

Resilienz – Das Stehaufmännchenprinzip

Resilienz ist die innere Widerstandsfähigkeit, die Menschen brauchen, um mit Druck, Konflikten und Niederlagen fertig zu werden. Einigen gelingt das leichter als anderen. Was machen diese Menschen anders, um schwierige Situationen mit Leichtigkeit zu meistern, um persönliche Angriffe einfach abprallen zu lassen und selbst unter großem Stress leistungsfähig zu bleiben? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr mentales Immunsystem stärken und Mut, Energie und Selbstsicherheit entwickeln können, um Ihre Ziele zu erreichen.

2166	Maria Staribacher, BA	€ 37,20
18. Jul	Mi 16:00–20:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress und leidvolle Erlebnisse sind im täglichen Leben unvermeidbar, sie sind Teil unseres menschlichen Seins. Doch diese Erfahrungen führen oft dazu, dass wir uns gereizt, angespannt, überwältigt und ausgebrannt fühlen. Es geht auch anders! Sie lernen wie Sie ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten ersetzen können. Der Schlüssel zur Wahrung der inneren Balance liegt darin, auf Belastungen nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren, sondern mit achtsamen Gewahrsein. Und das ist einfacher als es scheint!

2167	Maria Staribacher, BA	€ 46,50
26. Apr	Do 16:00–21:00	5 UE / 1 x / 6–15 TN

2168	Maria Staribacher, BA	€ 37,20
12. Jul	Do 16:00–20:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Intuitionstraining

Was ist Intuition? Wie funktioniert sie? Wenn Sie lernen wollen, Ihre Intuition besser zu nutzen und damit einen Zugang zu Ihrem tiefen inneren Wissen zu erschließen, sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig.

2169	Petra Sommer, BA	€ 18,30
9. Aug	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Raus aus der Opferrolle!

Kreieren Sie Ihr sinnerfülltes Leben

Seien Sie ab sofort SchöpferIn Ihres selbstbestimmten, erfüllenden Lebens. Erkennen Sie die Macht Ihrer Gedanken und die Macht Ihres Unterbewusstseins und nutzen Sie dieses Wissen für positive Veränderungen. Bringen Sie Licht in Ihr Unterbewusstsein und beeinflussen Sie es positiv.

2171	Mag.^a Andrea Neißl	€ 6,00
23. Apr	Mo 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Hochsensibilität – Grundlagenwissen

Leiden Sie an einem Zuviel an äußeren und inneren Reizen und werden dadurch schnell erschöpft oder aggressiv? Sich abzugrenzen oder nein sagen fällt Ihnen schwer? Negative Stimmungen anderer belasten Sie und Sie gehen Konflikte eher aus dem Weg? Brauchen Sie verhältnismäßig viel Zeit für sich alleine? Erfahren Sie mehr über das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität, das sich durch eine ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit und Feinfühligkeit auszeichnet.

2172	Mag.^a Andrea Neißl	€ 6,00
6. Mär	Di 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Hochsensibilität bei Kindern

2173

weitere Informationen auf Seite 48

Hochsensibilität im Beruf

Voraussetzung: Grundlagenvortrag oder Wissen über Hochsensibilität. Schwerpunkte sind: Typische Stärken und Schwächen von hochsensiblen Personen, Motive für die Berufswahl, Anforderungen an ein Arbeits- bzw. Tätigkeitsgebiet oder den Beruf, ideale Arbeitsbedingungen um effizient arbeiten zu können, typische Charakteristika von HSP und Verhalten in Arbeitssituationen, Tipps für die richtige Berufswahl.

2174 **Mag.^a Andrea Neißl** **€ 6,00**
17. Apr Di 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Hochsensibilität und Partnerschaft

Voraussetzung: Grundlagenvortrag oder Wissen über Hochsensibilität. Sie erhalten Informationen über den Einfluss von Hochsensibilität auf Beziehungen und Partnerschaft, über Ängste und Unsicherheiten beim Beziehungsaufbau und Beziehungserhalt, typische Beziehungsmuster, Herausforderungen und Chancen in Beziehungen von HSP und HSP oder HSP und Nicht-HSP. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Partnersuche bzw. Partnerfindung und Beziehungsmanagement.

2175 **Mag.^a Andrea Neißl** **€ 6,00**
8. Mai Di 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

SPRECHTECHNIK

Sprechtechnik – Meine Stimme spricht für mich

Nach diesem Kurs können Sie Übungen zur deutlichen Artikulation, zur Erhöhung Ihres Stimmvolumens sowie Sprechtechnik-Übungen ausführen und wissen, wie Sie rasche Heiserkeit oder Angst vor dem Publikum vermeiden. Sie können Ihre Stimme passend modulieren, eine bewusste Körperhaltung einnehmen, Ihre Körpersprache gezielter einsetzen und sich damit optimal im privaten und beruflichen Alltag präsentieren.

2139 **Mag.^a Monika Heller** **€ 82,80**
6. Mär–8. Mai Di 19:30–21:00 12 UE / 8 x / 6–12 TN

Bewusstheitstraining für Atem, Stimme und Körper

Das Ziel des Workshops ist es, Techniken und Übungen kennenzulernen, die mich selbst mit meinem eigenen Körper und meiner Kraft wieder in Einklang bringen. Achtsamkeit und Anwesenheit für meine Stimme, Atem- und Körperwahrnehmung. Meine Präsenz und Aufmerksamkeit schulen und erhöhen, dadurch kann ich sowohl aktiv besser wahrnehmen, aber ich werde auch passiv besser wahrgenommen und besser gehört. Das spart Kraft und lässt mir in der täglichen Arbeit mehr Raum und Platz für mich selbst, denn durch das Zusammenspiel von Atem und Stimme und der Veränderung der Körperposition, verändert sich der Klang der Stimme und damit auch die Energie des Gesagten.

2140 **Miriam Papst** **€ 75,90**
23.–24. Mär Fr 18:00–21:00
Sa 9:00–17:00 11 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018

Überzeugende Rhetorik

Sprechhemmungen und Lampenfieber überwinden, Grundlagen der Rhetorik, Stimmtraining, Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Rede, Körpersprache, Vorbereitung, Aufbau und Gestaltung eines Vortrags.

2153 **Maria Staribacher, BA** **€ 111,60**
9.–10. Mär Fr 17:00–21:00
Sa 9:00–17:00 12 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018

BERUFSORIENTIERUNG UND BEWERBUNGSTRAINING

Erkenne dein berufliches Potenzial

Unser Leben ist viel zu kostbar, um einen Beruf auszuüben, der uns keinen Spaß macht. Es gibt daher keinen besseren Zeitpunkt, sich mit der eigenen Berufung auseinander zu setzen, als JETZT. In diesem Workshop werden Wege aufgezeigt, wie ich - ausgehend von dem, was ich bin – meine Berufung entdecken, aus mir heraus erfolgreich entwickeln und nachhaltig in mein Leben integrieren kann.

2148 **Mag. Michael Ensle** **€ 83,70**
23.–24. Feb Fr 18:00–20:00
Sa 9:00–16:00 9 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018

Bewerbungstraining – Den Job bekomme ich!

Es gibt Viele, die auf der Suche nach einem neuen Job sind und wenig offene Stellen. Die Konkurrenz ist groß. Umso wichtiger wird Selbstmarketing für BewerberInnen, d.h. sich überzeugend am Arbeitsmarkt zu präsentieren. In diesem Seminar lernen Sie, wie man seine Netzwerke nutzt, eine ansprechende, aussagekräftige und modern gestaltete Bewerbung verfasst, wie man sich auf ein Gespräch vorbereitet, wie man sich im Bewerbungsgespräch verhält und worauf PersonalistInnen beim Gespräch achten. So erhöhen Sie durch Ihre Vorbereitung, Ihr Selbstmarketing und Ihr gutes Auftreten Ihre Chancen, die Stelle zu bekommen.

2177 **Mag.^a Gabriele Markhardt** **€ 48,30**
9.–10. Mär Fr 18:00–21:00
Sa 14:00–18:00 7 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018

Orientierungsworkshop Berufs-/Studienwahl

Sie wissen, dass Sie studieren wollen oder stehen vor dem Einstieg ins Berufsleben oder wollen beruflich umsteuern? Sie sind aber noch nicht sicher, wohin die Reise gehen soll? In diesem Workshop befassen Sie sich damit, wie Sie Ihre Stärken und Talente herausfinden können, was eine Potenzialanalyse ist und welche Tests und Beratungsstellen empfehlenswert sind. Weiters arbeiten Sie an der Frage, welche Werte und Bedürfnisse Sie unbedingt in Ihrem Beruf verwirklicht sehen wollen, um zu einem erfüllten Berufsleben zu finden.

2178 **Mag.^a Gabriele Markhardt** **€ 27,60**
23. Feb Fr 16:00–20:00 4 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018

**Unser Sommerprogramm
haben wir für Sie gelb unterlegt.**

Knifflige Fragen im Bewerbungsgespräch

Sie haben es geschafft und einen Termin für ein Vorstellungsgespräch bekommen? Bravo, Sie haben eine große Hürde überwunden! Nun gilt es, sich ordentlich vorzubereiten und sich und sein Können so gut wie möglich darzustellen und etwaige Lücken im Lebenslauf, abrupte Jobwechsel, etc. plausibel zu erklären. Manchmal werden Ihnen in einem Bewerbungsgespräch aber auch Fangfragen bzw. fiese Fragen gestellt. In diesem Seminar befassen wir uns mit guten Antwortmöglichkeiten und wie es Ihnen gelingen kann, das Bewerbungsgespräch in einen interessanten Dialog umzuwandeln. Bitte Schreibsachen und Lebenslauf mitbringen!

2179	Mag.ª Gabriele Markhardt	€ 20,70
26. Apr	Do 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Sicheres Auftreten durch perfektes Styling - Farb- und Stilberatung für Frauen

Erlangen Sie mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und perfektes Aussehen durch das Verwenden richtiger Farben. Fachgerechte Tipps und Tricks lassen Sie Ihren persönlichen Stil und Ihr persönliches Outfit in Beruf und Freizeit finden. Lassen Sie Ihren „Typ“ bestimmen und betonen Sie Ihre individuellen Vorzüge durch das passende Make-up.

2180	Hermine Wallner	€ 74,40
23.–24. Mär	Fr 18:00–21:00 Sa 10:00–15:00	8 UE / 2 x / 6–9 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

2181	Hermine Wallner	€ 83,70
27.–29. Aug	Mo, Di, Mi 17:00–20:00	9 UE / 3 x / 6–9 TN

Selbstmarketing für Frauen – bekannter und erfolgreicher sein!

Wenn Sie gerade einen neuen Job suchen, freiberuflich tätig sind, sich selbständig machen wollen oder den nächsten Karriereschritt planen, wird Selbstmarketing Sie voranbringen. In der Zeit der andauernden Selbstdarstellung in Social-Media-Plattformen wie Facebook wird eine Positionierung als Marke immer wichtiger, wenn Sie von anderen als kompetent, sympathisch und authentisch wahrgenommen werden wollen. Nach diesem Workshop haben Sie Wege kennengelernt, durch die Sie Ihre Stärken positiv präsentieren, andere von sich überzeugen und sich selbst dabei treu bleiben zu können.

2156	Mag.ª Gabriele Markhardt	€ 37,20
17. Mai	Do 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Alexandra Uccusic

Die Malerin und Illustratorin Alexandra Uccusic wurde 1969 in Wien geboren. Das Studium der Architektur an der Technischen Universität Wien schloss sie 1997 ab. Von 1992 bis 1993 studierte sie Bildhauerei bei Michelangelo Pistoletto an der Akademie der bildenden Künste in Wien. 1991 kaufte das Bundesministerium für Unterricht und Kunst eine ihrer Arbeiten im Rahmen des Österreichischen Grafikwettbewerbs an.

Zu Ihren Einzelausstellungen zählen „Glockenreier“ im Haus Wittgenstein (2011), „The Spirit Image“ im Ethnografischen Museum Warschau (2011), „Von Steppennixen, Feuergeistern und tönenden Bergen“ im Museum für Völkerkunde Wien (2012), „Laufkäfer“ in der VHS Landstraße (2012), „Geziefer“ in der Logomography Embassy Vienna (2015) sowie „Seltsame Vögel I Strange Birds“ in der Galerie Cult in Alghero, Sardinien (2016).

Herzlichen Dank an Alexandra Uccusic für die Zurverfügungstellung des Bildes „Tiefseegeziefer“, 2014, Aquarell, Tusche und Buntstift auf Papier, 48 x 36 cm.



Herzliche Einladung an alle unsere TeilnehmerInnen zur Vernissage ihrer Ausstellung: **Mittwoch, 7. März 2018, 18:30 Uhr.**

COMPUTER UND MULTIMEDIA

IT-EINFÜHRUNG

PC-Info-Vormittag

Sie haben Gelegenheit, die KursleiterInnen ausführlich zu befragen, damit die Wahl des „richtigen“ Kurses anschließend kein Problem darstellt.

2182	Patrizia Rieger	€ 0,00
14. Feb	Mi 9:00–11:00	2 UE / 1 x / 6–10 TN

EDV-Grundkurs für Generation 60+

Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist und kennen seine grundlegenden Eigenschaften. Sie können Tastatur und Maus bedienen sowie die BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden sowie Daten organisieren. Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können.

2183	Patrizia Rieger	€ 111,60
19.–26. Feb	Mo, Mi 9:00–13:00	12 UE / 3 x / 6–10 TN

EDV-Aufbaukurs für Generation 60+

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse. Nach dem Kurs können Sie Dateien und große Datenmengen komprimieren, extrahieren und archivieren (z.B. Fotos oder Filme). Sie wissen, welche Dateiformate es gibt, welche Eigenschaften Dateien haben können und wie Sie die Systemsteuerung und den Internetexplorer an Ihre Bedürfnisse anpassen.

2184	Patrizia Rieger	€ 111,60
9.–16. Apr	Mo, Mi 9:00–13:00	12 UE / 3 x / 6–10 TN

EDV-Vertiefung für Generation 60+

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

2185	Patrizia Rieger	€ 111,60
2.–9. Mai	Mo, Mi 9:00–13:00	12 UE / 3 x / 6–10 TN

ComputerClub Landstraße

Sie verwenden PC, Laptop, Tablet und Smartphone in Freizeit und Beruf und haben immer wieder gewisse Fragen zur Nutzung? Sie stehen vor einer besonderen Herausforderung, möchten sich im Internet sicherer bewegen oder wollen ein privates Projekt EDV-unterstützt umsetzen? Dann kommen Sie doch zu unserem neuen ComputerClub, bei dem Sie sich mit anderen Teilnehmenden und der Kursleiterin austauschen können!

2186	Patrizia Rieger	€ 27,90
15. Feb	Do 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN

2187	Patrizia Rieger	€ 27,90
15. Mär	Do 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN

2188	Patrizia Rieger	€ 27,90
19. Apr	Do 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN

2189	Patrizia Rieger	€ 27,90
17. Mai	Do 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN

OFFICE

Word-Grundkurs

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse. Nach dem Kurs können Sie Texte mittels der vielfältigen Möglichkeiten von Word bearbeiten. Sie sind fähig, Texte auf verschiedene Arten zu formatieren und Dokumente mit Hilfe von Tabulatoren, Tabellen und Grafiken ansprechend zu gestalten.

2190	Patrizia Rieger	€ 111,60
23.–30. Mai	Mo, Mi 13:30–17:30	12 UE / 3 x / 6–10 TN

INTERNET UND SICHERHEIT

Internet für Generation 60+

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse. Nach dem Kurs können Sie mittels Suchmaschinen verschiedene Arten von Informationen abfragen. Sie sind in der Lage, die grundlegenden und erweiterten Möglichkeiten von E-Mail-Programmen anzuwenden und kennen die Funktionsweise des Internets. Sie wissen über die Vorteile und Gefahren Bescheid, die mit dem Gebrauch des weltweiten Netzes einhergehen.

2191	Patrizia Rieger	€ 111,60
5.–12. Mär	Mo, Mi 9:00–13:00	12 UE / 3 x / 6–10 TN

Basiswissen Social Media für Generation 60+

Vorkenntnisse: Internet-Grundkenntnisse. Facebook, Xing, Twitter & Co: Dieser Kurs bringt Ihnen die neuen sozialen Netzwerke im Internet näher und weist Sie auf die damit verbundenen Möglichkeiten und Risiken hin.

2192	Patrizia Rieger	€ 55,80
15.–17. Mai	Di, Do 14:00–17:00	6 UE / 2 x / 6–10 TN

HANDY UND TABLET

Android Smartphone Grundkurs für Generation 60+

Mitzubringen: eigenes Android Smartphone. Inhalt: Einrichten und Einstellungen, Bedienung des Smartphones, Ziel: Sie können das Gerät bedienen und seine wichtigsten Anwendungen nutzen.

2193	Patrizia Rieger	€ 55,80
19.–21. Mär	Mo, Mi 9:00–12:00	6 UE / 2 x / 6–10 TN

Android Tablet Grundkurs für Generation 60+

Mitzubringen: eigenes Android Tablet. Inhalt: Einrichten und Einstellungen, Bedienung des Tablets, Ziel: Sie können das Gerät bedienen und seine wichtigsten Anwendungen nutzen.

2194	Patrizia Rieger	€ 55,80
24.–26. Apr	Di, Do 9:00–12:00	6 UE / 2 x / 6–10 TN

MULTIMEDIA

Bildbearbeitung I Basics

Adobe Photoshop Elements

Sind Ihre Bilder manchmal zu hell, zu dunkel oder ein bisschen unscharf? Lernen Sie mit Photoshop Elements das Bestmögliche aus Ihren Fotos zu holen – Tonwertkorrektur, Farbbalance, Nachschärfen mit Filtern, die Fotos verkleinern, um die Bilder über E-Mail verschicken zu können, das Arbeiten mit Werkzeugen (Malwerkzeuge, Auswahl erstellen, Text, u.v.a.), witzigen Collagen und persönlichen Grußkarten. Bitte nehmen Sie eine Auswahl von eigenen Fotos auf einem Stick mit.

2195	Ilse Lahofer	€ 146,40	
14.–28. Feb	Mi 18:00–21:00	9 UE / 3 x / 6–10 TN	

PROGRAMMIEREN UND WEBENTWICKLUNG

Mein erster Blog

In diesem Kurzkurs erfahren Sie mehr über die Erstellung eines Blogs. Durch die vorgefertigten Layouts konzipieren wir gemeinsam Ihren ersten Blog und füllen ihn mit verschiedenen Inhalten.

2196	Maria Pflug-Hofmayr	€ 44,40	
3. Jul	Di 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–10 T	

Do's & Dont's beim Bloggen

Ein Blog lebt durch die Vernetzung, die Existenz auf den gängigsten Sozialplattformen wie Facebook, Twitter & Co gehört zur Grundregel des Bloggens. Außerdem erfahren Sie in diesem Kurzkurs mehr über die rechtliche Absicherung des Blogs, Datenschutz, Verlinkungen, Umgang mit Unternehmen, sowie Urheberrecht oder Zitatrecht.

2198	Maria Pflug-Hofmayr	€ 44,40	
16. Apr	Mo 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–10 T	

Blog Workshop

Nigel A. James, einer der erfolgreichsten BloggerInnen Europas (sein Blog www.diarikom.com hat >250.000 Klicks) bringt Ihnen bei, wie Sie Ihren Blog erfolgreich vermarkten, Audio- und Video-Elemente integrieren und Ihr Schreibtalent bestmöglich zum Einsatz bringen. Kurssprachen: Deutsch und Englisch.

2198a	Nigel A. James	€ 59,20	
22. Aug	Mi 9:00–13:00	4 UE / 1 x / 6–10 TN	
2198b	Nigel A. James	€ 59,20	
22. Aug	Mi 14:00–18:00	4 UE / 1 x / 6–10 TN	

**Unser Sommerprogramm
haben wir für Sie gelb unterlegt.**

NATURWISSENSCHAFT, TECHNIK UND UMWELT

GEOLOGIE

Klassischer Karst – Sloweniens faszinierende Unterwelt

Der Begriff der Verkarstung, die Entstehung von Höhlen und Karstformen, Fauna, Flora und Urgeschichte werden erklärt. Mit prachtvollen Bildern werden die großen unterirdischen Flusssysteme des klassischen Karstes gezeigt.

2200	Mag. Peter C. Huber	€ 6,00	
19. Feb	Mo 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN	

Von Wien nach Marseille – eine Längsüberquerung der Alpen

Über 2000 Kilometer von Wien nach Marseille mit dem MTB dem Alpenhauptkamm entlang. Dabei immer mit einem offenen Auge für die Mineralien und Fossilien und die geologischen Besonderheiten des Weges.

2201	Mag. Peter C. Huber	€ 6,00	
16. Apr	Mo 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN	

Der Wilde Westen 1: Naturwunder und geologische Besonderheiten

Der Vortrag führt durch die südlichen Regionen von Kalifornien, Arizona und Utah. Grandiose Landschaften, versteinerte Wälder, natürliche Asphaltquellen, fantastische Felsformationen und mehr werden vorgestellt und erläutert.

2202	Mag. Peter C. Huber	€ 6,00	
30. Apr	Mo 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN	

HAUSTIERHALTUNG

Der Freiwillige Hundeführerschein

Der Freiwillige Wiener Hundeführerschein hat zum Ziel, das Zusammenleben von Mensch und Hund in der Großstadt konfliktfreier zu gestalten. Die Großstadttauglichkeit und Sozialverträglichkeit von Hunden wird gefördert und damit wird auch dem Sicherheitsbedürfnis der Bevölkerung Rechnung getragen. Mehr Informationen www.freiwilliger-hfs.at.

In Kooperation mit der Tierombudsstelle Wien.

2203	Mag.ª Maria Feldgrill	€ 6,00
19. Feb	Mo 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

ABFALLVERMEIDUNG

Wir leben satt. Ohne Müll!

Eine engagierte Bürgerin schildert ihren Weg zu geringerem Naturverbrauch. Sie erzählt, mit welchen einfachen Möglichkeiten sie selbst in ihrem Alltag begonnen hat, neben Müll und CO₂ auch Kosten zu sparen – und nach dem Motto „weniger ist mehr“ zu leben. Dabei werden viele Alltagsthemen angeschnitten wie Urlaub, Mobilität, Ernährung und Konsum.

2204		€ 10,00
12. Feb	Mo 18:00–20:30	2,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Nachhaltigkeit im Alltag

JedeR von uns kann einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten! In diesem Vortrag werden Erfahrungen und Tipps geteilt, wie auch Sie ihren Alltag nachhaltiger und umweltbewusster gestalten können. Selbsterfahrungen und Anekdoten, wie den Verzicht auf Plastik(müll) und „Fast Fashion“ veranschaulichen den Vortrag. Themen wie Zero Waste, Veganismus, Minimalismus und bewusster Konsum werden besprochen und diskutiert. Gemeinsam schaffen wir es die Welt ein bisschen besser zu machen.

2204a	Mira Nogrsek	€ 6,00
10. Apr	Di 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

WISSEN ÜBER TECHNOLOGIEN

Radioaktivität in der Medizin: Verwendung, Vorteile, Nachteile

Wie gefährlich ist radioaktive Strahlung und wie kann die Medizin sie nutzen? Welche Krankheiten können damit erkannt werden und kann Radioaktivität auch Menschen therapieren? Nuklearmedizin als Alternative zu bekannten Diagnose- und Therapiemethoden.

2205	Mag.ª Katharina Czeiner	€ 6,00
8. Mai	Di 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

POLITIK UND GESELLSCHAFT

ETHIK UND PHILOSOPHIE

Einführung in die Philosophie

Philosophische Fragen bewegen den Menschen seit seinen Anfängen. Einige grundlegende Fragestellungen sollen herausgegriffen und gemeinsam diskutiert werden. Dabei soll auch das philosophische Fragen selbst eingeübt und praktiziert werden.

2206 Doz. Univ. Lek. Dr. Andreas Klein € 60,00 
27. Feb–22. Mai Di 19:30–21:00 15 UE / 10 x / 6–18 TN

Philosophische Reise

Lust auf gemeinsame philosophische Gespräche über Gott und die Welt? Bei gemütlichem Zusammensein wollen wir auf philosophische Erkundungsreise gehen und Themen besprechen, die uns alle betreffen und angehen. Gibt es überhaupt so etwas wie den Sinn des Lebens? Brauchen wir Philosophie für unser Leben? Vom Nutzen und Nachteil der Philosophie. Was ist der Mensch und welche Menschenbilder prägen uns? Was unterscheidet den Menschen vom Tier und was hat er mit ihnen gemeinsam? Wie verändert sich die Welt und was macht das mit uns? Was macht uns Mut und was Angst? Diese und viele weitere Fragen wollen wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre diskutieren.

2207 Doz. Univ. Lek. Dr. Andreas Klein € 48,00 
15. Mär–7. Jun Do 18:30–20:00 12 UE / 8 x / 6–15 TN

Gustl kocht, Erdbergstraße 21

Philosophischer Lese- und Diskussionskreis

Gemeinsam werden unterschiedliche philosophische Texte gelesen und dann in einem offenen Diskurs analysiert. Im Sinne von Kants Ausspruch: „Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ wird kritisches und eigenständiges Denken gefördert. Die Diskussion kann neue Sichtweisen eröffnen und zur Entwicklung kommunikativer Kompetenzen beitragen. Einstieg jederzeit möglich.

2208 MMag.^a Dr.ⁱⁿ Susanne Moser € 80,00
16. Feb–13. Apr Fr 19:20–21:20 16 UE / 8 x / 6–15 TN

Menschenrechte und Sexualität

Menschenrechte sind internationale Vereinbarungen, die uns ein Leben in Würde garantieren sollen. In puncto ihrer Interpretation und davon konkret abzuleitenden Konsequenzen eröffnen sich zahlreiche Fragen, wie zum Beispiel in welchem Zusammenhang mit Menschenrechten Sexualität als Grundbefindlichkeit menschlichen Daseins steht. Vierteilige Reihe.

2209 Doz. Univ. Lek. Dr. Andreas Klein € 6,00 
12. Mär Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

2210 Doz. Univ. Lek. Dr. Andreas Klein € 6,00 
16. Apr Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

2211 Doz. Univ. Lek. Dr. Andreas Klein € 6,00 
14. Mai Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

2212 Doz. Univ. Lek. Dr. Andreas Klein € 6,00 
18. Jun Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Haben Tiere Rechte?

Haben Tiere Rechte oder dürfen sie als erneuerbare Ressource ausgenutzt werden? Eine Erörterung der unterschiedlichen Positionen, die in der Geschichte der Philosophie über Tiere und deren Würde angenommen wurden sowie über aktuelle Entwicklungen im Tierschutzrecht und der Tierrechtsbewegung.

2213 Mag. Dr. Gianluigi Segalerba € 6,00
13. Mär Di 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–12 TN

POLITIK – EUROPA UND INTERNATIONAL

BRICS – die aufstrebenden Staaten der G20

Beim G20-Gipfel kam es 2017 in Hamburg zu gewalttätigen Ausschreitungen, die die Ergebnisse des Treffens der zwanzig wichtigsten Industrie- und Schwellenländer in den Schatten stellten. Warum existiert dieses Forum überhaupt und warum nimmt man dafür solch hohe Kosten in Kauf? Der erste Vortrag legt die Grundlagen für die nachfolgenden Termine, in denen aufstrebende Mitgliedsstaaten der G20 genauer betrachtet werden. Konkret widmen wir uns den BRICS: Brasilien, Russische Föderation, Indien, China und Südafrika. Es wird auf die aktuelle Situation in den fünf Ländern eingegangen (politisches System, wirtschaftliche Lage, Bedeutung für die Region auf dem jeweiligen Kontinent). Des Weiteren wird ihr Einfluss innerhalb der G20 analysiert und ein Ausblick auf zukünftige Entwicklungen gegeben.

BRICS allgemein

2214 Mag. Sebastian Schäffer, MA € 6,00
14. Feb Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Brasilien

2215 Dipl.Pol. Iris Rehlau € 6,00 
14. Mär Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Russische Föderation

2216 Mag. Sebastian Schäffer, MA € 6,00 
18. Apr Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Indien

2217 Dipl.Pol. Iris Rehlau € 6,00
16. Mai Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

China

2218 Mag. Sebastian Schäffer, MA € 6,00
30. Mai Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Südafrika

2219 Dipl.Pol. Iris Rehlau € 6,00
13. Jun Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Korea und ganz Ostasien im Brennpunkt der Welt

Neben den rasanten wirtschaftlichen Entwicklungen in Ostasien haben auch sicherheitspolitische Bedrohungen direkte und indirekte Auswirkungen auf Europa. Spannungen auf der koreanischen Halbinsel, Territorialkonflikte im Süd- und Ostchinesischen Meer oder die ungeklärte Taiwan-Frage. In diesem Vortrag mit anschließender Diskussion werden diese Krisen sowie aktuelle wirtschaftliche Trends ausführlich besprochen.

2220 Mag. Dr. Alfred Gerstl, MIR € 6,00
18. Apr Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Krieg und Frieden. Bewaffnete Konflikte aus Sicht der politischen Theorie

Staatenkriege, Bürgerkriege, „neue Kriege“: Der Krieg ist, laut Clausewitz, ein „wahres Chamäleon“. Im Laufe des Kurses soll auf die Merkmale und den Charakter von Kriegen in Vergangenheit und Gegenwart und auf die theoretischen und praktischen Probleme, die damit verbunden sind, eingegangen werden. Den Hintergrund bildet die Auseinandersetzung mit Theorien, welche den Charakter und das Verhältnis von Krieg und Frieden zu bestimmen versuchen.

2221 Georg Kolas, MA € 6,00
15. Feb Do 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Entzauberte Union: Warum die EU nicht zu retten und ein Austritt keine Lösung ist

Rekordarmut in Südeuropa, Militär gegen Flüchtende, der Brexit am Horizont – die EU. Mit dem neuen Buch von Attac stellen wir zentrale Fragen: Hat die EU überhaupt das Potenzial, jenes soziale und demokratische Europa zu werden, das uns seit Jahrzehnten als politisches Idealbild präsentiert wird? Ist eine Reform überhaupt noch möglich? Und was können wir jetzt tun, um Alternativen vorzubringen?

In Kooperation mit Attac Österreich.

2224 Mag.^a Lisa Mittendrein € 6,00
1. Mär Do 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

UN-Entwicklungsziele – Träumerei oder Visionen, die die Welt verändern?

Während viele KritikerInnen keinen Grund zu feiern sahen, beschloss 2015 die Generalversammlung der UN, auf Basis der aus ihrer Sicht erfolgreich umgesetzten Millenniumsziele, die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. 17 globale Ziele mit 169 Unterzielen – ehrgeiziger geht es kaum. Aber wie realistisch sind diese Ziele?

2227 Mag. Christoph Keglovits, Bakk.phil. € 6,00
26. Feb Mo 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Die SDGs – Sind wir noch zu retten?

Die „Sustainable Development Goals“ – die globalen Nachhaltigkeitsziele der UNO. Neue zahnlose internationale Vereinbarungen oder das bisher beste universelle Instrument gegen Armut und Umweltzerstörung? Was kann jedeR von uns beitragen, das ein Gutes Leben für Alle auch Realität wird? Vortrag mit anschließender Diskussion.

2228 MMag. Christian Hofmann € 6,00
19. Mär Mo 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

WIEN UND DIE WELT

Flüchtlinge werden MitbürgerInnen – Zusammenleben in Österreich seit 2015

In Workshops zum humanitären Völkerrecht wird SchülerInnen und PädagogInnen erklärt, was im Krieg erlaubt ist und was nicht. Mit diesem Angebot wird an Beispielen aus der Gegenwart ganz klar dargestellt, warum gerade jetzt vielen Menschen die Flucht in andere Länder als einziger Ausweg in Ihrem Leben erscheint. Ein Vortrag für Eltern und Beschäftigte im Jugend-, Schul- und Sozialbereich in Kooperation mit dem Österreichischen Jugendrotkreuz.

2233 Günter Stummer € 6,00
12. Mär Mo 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Wien als Zufluchtsort seit 2015

Ramesh Badami (MA 17 der Stadt Wien – Integration und Diversität) berichtet aus beruflichem Alltag, Besuchen in Notquartieren und Flüchtlingsheimen. Sie bringt Lebensrealität und Fluchtursachen der Geflüchteten näher, gibt Einblick in ihren Aufgabenbereich, der sich ab dem Sommer 2015 gravierend verändert hat. Dieser interaktive Vortrag soll Verständnis für neu angekommenen Menschen fördern und Fragen aus dem Publikum beantworten.

2234 Ramesh Badami € 6,00
2. Mai Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

St. Marx gestern und heute

Eine gedankliche Reise durch den Landstraßer Stadtteil St. Marx vom ehemaligen Zentralviehmarkt über die heutige transkulturelle Szene bis zum architektonischen Juwel dem St. Marxer Biedermeier-Friedhof.

2243 Christine Renner € 6,00
23. Apr Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Spaziergang über den Biedermeier-Friedhof

Die ideale Ergänzung zum Vortrag „St. Marx gestern und heute“ im April. Treffpunkt: Eingangstor St. Marxer Friedhof.

2244 Christine Renner € 6,00
6. Mai So 14:00–15:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Der Rennweg gestern und heute

Eine gedankliche Reise zu Bauten und Persönlichkeiten des Landstraßer Stadtteils. Vom römischen Limes der Zivilstadt über die Scharlach-Rennen im Mittelalter bis zur Wiener Nobelmeile mit dem Botschaftsviertel.

2245 Christine Renner € 6,00
7. Mai Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Wenn Landstraßer Häuser sprechen könnten...

Ein gedankliches Treffen mit den BewohnerInnen des dritten Bezirks, die Geschichte schrieben: Ingeborg Bachmann, Marie von Ebner-Eschenbach, Dr. Bohr, Petar Preradović,...

2248 Christine Renner € 6,00
9. Apr Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Wie war das damals auf der Landstraße?

Vortrag und Diskussion über selbst erlebte vergangene Zeiten und das Leben im dritten Bezirk zwischen 1940 und dem Ende des 20. Jahrhunderts mit dem Vergleich zu heute.

2249 Christine Renner € 6,00
26. Feb Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN



Das Arenberg-Viertel – ein kleines Spiegelbild österreichischer Geschichte

Das abrupte Ende des Späthistorismus 1918 hinterließ am Arenberg Baulücken, die das „Rote Wien“ und die 1950er-Jahre mit für sie typischen Gemeindebauten füllten, die Kriegszeit wiederum hinterließ uns zwei monströse Flaktürme. Auf diesem Rundgang können Sie interessante Details erfahren. Treffpunkt: vor der Meierei im Arenberg-Park

2246	Dr. Edgard Haider	€ 6,00	
9. Jun	Sa 14:00–15:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN	

Der Wiener Friedensnobelpreisträger von 1911

Bevor Sie sich „schämen“: viele GeschichtslehrerInnen kennen ihn bis heute nicht. Erst 2016 erschien der erste internationale wissenschaftlich Sammelband über den in Wien Landstraße am 11. 11. 1864 geborenen und am 5. 4. 1921 im Rudolfsspital verstorbenen Friedensnobelpreisträger Alfred Fried. Ein Vortrag durch den Chefredakteur von www.friendensnews.at

1223	Mag. Andreas Landl	€ 0,00
15. Feb	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Neue Muttersprachen Wiens: Bambara

Bambara wird hauptsächlich in Mali / Westafrika gesprochen. An diesem Abend gehen Sie nach Hause und verspüren Lust diese Sprache zu lernen!

2258	Afro-Asiatisches Informationshaus	€ 6,00
21. Feb	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Neue Muttersprachen Wiens: Farsi/Persisch

In den persischsprachigen Ländern wird Persisch Farsi genannt. Gesprochen wird es in mehreren Ländern in West- und Zentralasien, unter anderem im Iran. Die Referentin wird versuchen Sie in den Orient zu entführen!

2259	Afro-Asiatisches Informationshaus	€ 6,00
21. Mär	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Neue Muttersprachen Wiens: Georgisch

Georgisch wird nicht nur in Georgien, sondern von Minderheiten auch in anderen Südkaukasus-Ländern gesprochen (Armenien und Aserbaidschan). Tauchen Sie an diesem Abend in eine Welt mit einer für Sie bisher wahrscheinlich noch unbekannten Schrift ein!

2260	Afro-Asiatisches Informationshaus	€ 6,00
25. Apr	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Neue Muttersprachen Wiens: Bulgarisch

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit in die bulgarische Sprache hinein zu schnuppern und gleich einige hilfreiche Sätze für den nächsten Urlaub (z.B. am Schwarzen Meer oder in der Balkan-Metropole Sofia) zu lernen!

2261	Afro-Asiatisches Informationshaus	€ 6,00
23. Mai	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Neue Muttersprachen Wiens: Lingala

Lingala ist die Nationalsprache in der Demokratischen Republik Kongo im Herzen Afrikas. Interessant ist dieser Abend für allgemein Sprachen-Interessierte und besonders für diejenigen, die den Kongo besuchen wollen.

2262	Afro-Asiatisches Informationshaus	€ 6,00
27. Jun	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Verlorenes Wien – die verschwundenen Paläste

Als einstiges Zentrum des Habsburgerreiches zog es auch den Adel nach Wien. Er baute Winterpalais in der Inneren Stadt und Sommerpalais in den Vorstädten. Allerdings ist auch eine ganze Reihe dieser Bauten verschwunden, sei es durch Krieg, Spekulation oder Gleichgültigkeit. Edgard Haider präsentiert diesen Teil eines verlorenen Wien.

2247	Dr. Edgard Haider	€ 6,00	
12. Apr	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN	

RECHT

PatientInnenverfügung – Vorsorgevollmacht

Was bedeuten PatientInnenverfügung und Vorsorgevollmacht und wofür werden diese beiden Vereinbarungen gemacht? Welche Vorteile bieten diese beiden Vereinbarungen und wie müssen solche ausgestaltet sein? Wo kann man diese errichten, was ist dafür notwendig und ab welchem Zeitpunkt sollte man diese machen? Die Vortragende bringt Musterbeispiele für Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und geht kurz auf Pflegegeld, Sozialhilfegesetz und die aktuelle Pflege/Altersheimdiskussionen ein.

2235	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christine Haager	€ 6,00
3. Apr	Di 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Erben und vererben

Wie läuft ein Verlassenschaftsverfahren ab? Wie sieht die Erbsituation aus, wenn man vor dem Tod kein Testament errichtet hat? Worauf muss man achten, wenn man ein Testament errichtet? Welche Möglichkeiten hat man, wenn man als vermeintlicher Erbe übergangen wurde? Muss man eine Erbschaft antreten und welche Formen des Antritts gibt es? Es werden Muster von Testamenten gezeigt welche Fehler passieren bei der Errichtung von Testamenten und wie kann man nachfolgende Streitigkeiten dann vermeiden?

2236	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christine Haager	€ 6,00
9. Apr	Mo 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Mietrecht aus der Praxis

An diesem Abend steht das österreichische Mietrechtsgesetz im Fokus, mit besonderem Augenmerk auf den Mietzins. Wie setzt sich der Mietzins zusammen? Was darf verrechnet werden? Was kann getan werden, wenn etwas Falsches vorgeschrieben wurde? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen dieses Vortrages beantwortet.

In Kooperation mit der Mietervereinigung Österreichs.

2237	Marisa Perchtold, BA	€ 6,00
30. Apr	Mo 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Bikulturelle Sprechstunde – Familien-zusammenführung nach Europäischem Recht

Für binationale Paare und Familien ist zumindest anfänglich eine Frage ganz entscheidend: Welche Schritte sind für ein dauerhaftes Zusammenleben in Österreich notwendig? Schwerpunkt dieses Vortrags ist die Familienzusammenführung nach Europäischem Recht. **In Kooperation mit dem Verein FIBEL.**

2255	Mag. Georg Atzwanger	€ 6,00
11. Apr	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

GESCHICHTE

Konstruktion von Geschichte(n) am Beispiel „Anschluss“ 1938 und 25 Jahre „Lichtermeer“

Geschichtlich bedeutsame Ereignisse stellen uns vor die Frage, was Geschichte eigentlich ist. Gibt es eine objektive Geschichte? Wie hängen Geschichte und Geschichten zusammenhängen, die wir uns erzählen? Und lernen wir überhaupt etwas aus der Geschichte? Diesen und anderen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen. **Anlässlich 80 Jahre „Anschluss“ an das Deutsche Reich.**

2238 Doz. Univ. Lek. Dr. Andreas Klein € 6,00
22. Feb Do 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN 

Verfolgung – Vertreibung – Vernichtung!

Es wird die Lebenssituation der jüdischen Bevölkerung in der Zeit vom Anschluss im März 1938 bis Kriegsende 1945 beschrieben: Arisierungen, Berufsverbote, die verzweifelten Versuche ein Exilland zu finden sowie die Deportationen in die Vernichtungslager. Wenige überlebten die Zeit der Verfolgung, einige davon als U-Boote. **Anlässlich 80 Jahre „Anschluss“ an das Deutsche Reich.**

2252 Mag.^a Brigitte Ungar-Klein € 6,00
8. Mär Do 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN 

Ritter und König

Im 12. Jahrhundert wird die Ritterschaft zur essenziellen Stütze der Herrscher. Sie sind Verwalter und Krieger in einem und helfen ihren Fürsten sich in einem Europa zu behaupten, welches nun große Königsdynastien hervorbringt. Die Veranstaltung zeigt den Wettstreit um die Macht und den Aufstieg der europäischen Herrscherhäuser jener Zeit.

2239 Dr. Friedrich Meytsky € 18,00
24. Mai–14. Jun Do 19:30–21:00 4,5 UE / 3 x / 1–24 TN

Maria Theresia – eine Herrscherin der Aufklärung?

Maria Theresia und ihre beiden Söhne Joseph II. und Leopold II. gelten als die aufgeklärten HerrscherInnen der Habsburgermonarchie des 18. Jahrhunderts. Manchmal schimmert bei den Reformen unter ihr Gedankengut der Aufklärung durch. Zwei Punkte, die entscheidend für die Beurteilung darüber waren, ob eine HerrscherIn im Sinne der Aufklärung agiert, sind die Abschaffung der Folter und die Frage der religiösen Toleranz. In diesem Vortrag werden diese Themen kritisch beleuchtet und das strahlende Bild der aufgeklärten Monarchin (u. a. an den Beispielen des Umgangs mit den Lutheranern und JüdInnen) demontiert.

2240 Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl Vocelka € 6,00
8. Mär Do 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN 

Sisi – Mythos einer Habsburger-Prinzessin im Film

In diesem Vortrag soll der schon zu Lebzeiten etablierte und selbst inszenierte Mythos der Kaiserin Elisabeth von Österreich, aber auch dessen erfolgreicher Transport in unsere Gegenwart behandelt werden. Dabei wird anhand ausgewählter Filmszenen und Literaturvorlagen die bisherige Spitze der Verzerrung eines geschaffenen Mythos der dokumentarischen Aufarbeitung gegenübergestellt und diskutiert.

2240a Natascha Perkaus, MA € 6,00
1. Mär Do 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Was wäre wenn? – 18. Jahrhundert

In der Geschichte gab es immer wieder Situationen und Entscheidungen, welche die Entwicklung unserer Zivilisation nachhaltig beeinflusst haben. Trotzdem stellt sich oft gern die Frage wie sich ein anderer Ausgang schließlich langfristig hätte auswirken können. Obwohl vieles Spekulation bleibt, versucht die Veranstaltung an Hand von drei ausgesuchten Ereignissen des 18. Jahrhunderts mögliche alternative Entwicklungen zu betrachten.

2241 Dr. Friedrich Meytsky € 18,00
5.–19. Apr Do 19:30–21:00 4,5 UE / 3 x / 1–24 TN

Okzitanisch – Die Sprache der Troubadoure lebt!

Mit der Bezeichnung Okzitanisch (früher Provenzalisch genannt) verbindet sich zunächst die Erinnerung an die Troubadoure. Die Sprache ist indes nicht verschwunden, sie hat seit dem 19. Jh. eine Renaissance erlebt und existiert noch immer unter oft schwierigen Bedingungen, vor allem in Frankreich. Das Ringen einer Minderheit, vor allem seit 1945, um kulturelle und bürgerliche Weiterexistenz, soll gezeigt werden.

2242 Univ. Prof. Dr. Georg Kremnitz € 6,00
25. Apr Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Portugal. Ein kleines EU-Land und sein einstiges Weltreich

Selten wird Portugal in den Schlagzeilen erwähnt, und wenn, dann im Zusammenhang mit der Finanzkrise. Dass die Portugiesen zu Beginn der Neuzeit PionierInnen der Entdeckung neuer Welten waren, ist weitgehend vergessen. Wie das lusitanische Weltreich entstand, unterging und wie Portugal den Weg in die EU schaffte, ist Inhalt dieses Vortrages.

Anlässlich des Eurovision Song Contest 2018 in Lissabon.

2251 Dr. Edgar Haider € 6,00
17. Mai Do 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN 

Portugal – Land der Templer und Zisterzienser

Rund zwei Stunden braucht man von Lissabon bis Coimbra mit der ältesten Universität des Landes. Auf dem Weg drei der großartigsten Klosteranlagen der westlichen Kirchengeschichte hierzulande kaum bekannt und allesamt Weltkulturerbe. Weiters die alte Templerklosterburg Tomar mit ihren acht Kreuzgängen, Alcobaca mit der größten bestehenden Zisterzienserkirche und die unvollendete Anlage von Batalha, die Wiege Portugals.

Anlässlich des Eurovision Song Contest 2018 in Lissabon.

2251a Mag. Michael Schmid € 6,00
3. Mai Do 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Ahnenforschung

Sie erfahren wie man mit der Ahnenforschung beginnt, in welchen kirchlichen und staatlichen Archiven notwendige Unterlagen zu finden sind, mit welchen Problemen die ForscherInnen konfrontiert werden, wie sie einfach zu lösen sind und welche Möglichkeiten das Internet bietet. Zu Beginn werden typische Kirchenbucheinträge erklärt und dann anhand eines praktischen Beispiels Vorfahren mit Internetlösungen ermittelt.

2253 Ing. Felix Gundacker € 84,00
10. Mär Sa 9:00–17:00 8 UE / 1 x / 10–20 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.218

GESELLSCHAFTSWANDEL UND -KRITIK

„Das Kapital“ von Karl Marx – eine Einführung

Marx, von den einen als falscher Prophet, lausiger Wissenschaftler oder Verantwortlicher für die Herrschaft des Realen Sozialismus verdammt, von den anderen als Prophet, großer Philosoph und Kritiker des Kapitalismus verehrt. Statt sich dieser Verehrung oder Verachtung anzuschließen, soll anhand von Zitaten aus dem ersten Band des Kapitals gezeigt werden, was Marx über Arbeit und Reichtum im Kapitalismus herausgefunden hat.

2222	Dr. Günter Hackmüller	€ 6,00
15. Mär	Do 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Die „alternde Gesellschaft“ – Ein Problem für die Pensionsfinanzierung?

Im Vortrag werden die Grundsätze der gesetzlichen Pensionsfinanzierung näher erklärt. Die viel zitierte „demografische Krise“ soll dabei einer kritischen Betrachtung unterzogen werden, indem insbesondere folgende Fragen geklärt werden: Sind in diesem Gemeinwesen mit seiner Marktwirtschaft tatsächlich die „alten“ Menschen ein Problem? Ist es richtig, dass das Problem der Pensionsfinanzierung darin liegt, dass es zu wenig Kinder gibt? Weiters wird ein kurzer Überblick über die wesentlichsten Pensionsreformen in den letzten 20 Jahren geboten.

2223	Dr.ⁱⁿ Marlene Hackmüller	€ 6,00
26. Apr	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Konzernmacht – Geschäfte im Zeitalter der Steuervermeidung

Transnationale Konzerne sind heute oft mächtiger als Staaten und engen demokratische Handlungsspielräume massiv ein. Wie ist globale Konzernmacht beschaffen und warum konnten Konzerne ihre Macht so absichern, dass klassische Politik daran nichts ändern kann?

In Kooperation mit Attac Österreich.

2225	Mag. Ralph Guth	€ 6,00
14. Feb	Mi 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–30 TN

Staatsschulden und Schuldenkrise

Warum der im Zusammenhang mit Staatsschulden oft zitierte Satz „Man kann nicht mehr ausgeben, als man einnimmt!“ nicht gilt, warum das so ist und wie das funktioniert, wie sich Staaten verschulden und worauf die Kreditwürdigkeit von Staaten beruht, das ist Gegenstand des Vortrages. Wann man unter einer Staatsschuldenkrise versteht und welche Folgen sie hat soll am Beispiel Griechenlands erörtert werden.

2226	Dr.ⁱⁿ Marlene Hackmüller	€ 6,00
7. Jun	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Batman, Conchita oder einfach ich selbst?

Medial vermittelte Role Models haben starken Einfluss darauf, wie Buben und männliche Jugendliche mit ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen. Im Fokus dieses Vortrags stehen festgefahrene und tradierte Geschlechteridentitäten, die allzu oft verhindern, dass im Erwachsenenalter eine gleichberechtigte und gewaltfreie Partnerschaft gelebt werden kann. In Kooperation mit dem Verein FIBEL.

2254	Philipp Leeb	€ 6,00
9. Mai	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Aufbrüche der Zweiten Frauenbewegung – Protestformen öffentlichen Widerstands

Frauen der Zweiten Frauenbewegung haben mit beispiellosem Mut Probleme zu öffentlichen Themen gemacht, die bislang in das sogenannte Private verwiesen waren. Engagiert und entschlossen haben sie damit einen neuen Diskursraum des Politischen eröffnet. Was waren die Themen und Protestformen? Was bedeutet das Private als politische Frage heute?

In Kooperation mit der Frauenbildungsstätte Frauenhetz.

2229	Edith Ertl-Hofinger, MA	€ 6,00
9. Mai	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Das neue Frauenvolksbegehren 2.0

Im Jahr 1997 unterschrieben fast 650.000 Österreicherinnen und Österreicher das damalige Frauenvolksbegehren. Lediglich zwei von elf Forderungen wurden bis dato umgesetzt. In diesem Jahr wird nun wieder ein Frauenvolksbegehren stattfinden. Auf Basis der Reflexion der Forderungen von 1997 sollen die Punkte des neuen Frauenvolksbegehrens vorgestellt und diskutiert werden.

In Kooperation mit der Frauenbildungsstätte Frauenhetz.

2230	Mag.^a Andrea Strutzmann	€ 6,00
28. Feb	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Demokratie braucht Frauenbildung

Frauen mussten lange um Teilhabe an Bildung und an Politik kämpfen. Heute stehen wir in einer gesellschaftlichen Situation, wo Demokratie bedroht ist und durch neoliberale Umstrukturierung der Bildungsinstitutionen Bildung ihrer demokratiepolitischen Dimension beraubt wird. Besonders Frauen und andere Marginalisierte brauchen Orte für eine lernende Erfahrung selbstbewusster Partizipation.

In Kooperation mit der Frauenbildungsstätte Frauenhetz.

2231	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birge Krondorfer	€ 6,00
11. Apr	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Väterkarenzen und partnerschaftliche Aufteilung von Familie und Beruf

Präsentiert werden Ergebnisse qualitativer Forschungen zu Väterkarenzen und Elternteilzeitarbeit in Österreich. Die Geburtenrate liegt bei 1,4, was als Indikator für die schwierige Vereinbarkeit von Familie und Beruf gilt. Unter Einbeziehung gender-, familien- und arbeitssoziologischer Arbeiten werden Szenarien zu geteilter Verantwortung in Partnerschaft und Familie diskutiert.

In Kooperation mit der Frauenbildungsstätte Frauenhetz.

2232	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gerlinde Mauerer	€ 6,00
20. Jun	Mi 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Familienleben und Geschlechterverhältnisse im arabischen Raum:

Was ist so anders als in Österreich?

Dieser Vortrag gibt uns Einblick in arabische Lebenswelten: Er widmet sich der Frage, worin sich arabische von österreichische Kulturstandards und Wertorientierungen in Bezug auf Geschlechterbeziehungen und Familien unterscheiden aber auch was sie eventuell miteinander verbindet.

In Kooperation mit dem Verein FIBEL.

2256	Mag.^a Livia Stiller, Lisa Lenz, MA	€ 6,00
28. Mai	Mo 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Mehrsprachigkeit macht Spaß!

In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie die Zwei- oder Mehrsprachigkeit von Kindern in beiläufigen und alltäglichen Situationen spielerisch unterstützt werden kann. Wesentliche Zielsetzungen dieses Workshops sind neben der Vermittlung von praktischen Tools zur Unterstützung kindlicher Mehrsprachigkeit die gemeinsame Reflexion und Auseinandersetzung mit der Sprachförderung und der Kommunikation im eigenen Familienalltag. In Kooperation mit dem Verein FIBEL.

2257	Mag.^a Zvetelina Ortega	€ 12,00
10. Mär	Sa 10:00–13:00	3 UE / 1 x / 1–24 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Netpeace: Warum es jetzt wichtig ist, aktiv zu werden

FakeNews, HateSpeech und Filterblasen nehmen weltweit Einfluss auf gesellschaftliche Entwicklungen. Was können wir gegen die Beeinflussung digitaler Großkonzerne unternehmen? In Kooperation mit Greenpeace Österreich.

2263	Sabine Beck	€ 6,00
11. Apr	Mi 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

INFORMATION UND MANIPULATION – DIE MACHT DER MEDIEN

Wie funktionieren Medien – und dürfen wir alles glauben, was wir dort lesen, sehen und hören?

Medien verstehen

Nero hat Rom in Brand gesteckt – oder sind das doch nur Fake-News? Kennt man die Massenmedien und ihre Funktion, ist es möglich, Nachrichten aus Vergangenheit und Gegenwart auf ihre Glaubwürdigkeit zu überprüfen. Wir betrachten die Entwicklung der Medien von frühen Anfängen bis zu TV-Konfrontationen, Spin-Doktoren, Trollen, Bots und Fake-News im Internet.

2264	21. Feb	Mi 19:30–21:00
-------------	---------	----------------

Medien entschlüsseln am Beispiel

„Anschluss“ 1938

Wer hat Alexander dem Großen erlaubt, den Gordischen Knoten zu durchschlagen, und warum wurde der Werwolf von Bedburg erschlagen? Historische Ereignisse sind oft Medien-Produkte und müssen als solche verstanden und gelesen werden. Als Beispiel dient ein Propaganda-Foto zur Volksabstimmung von 1938, das wir in seine Elemente zerlegen werden und so entschlüsseln können.

2265	28. Feb	Mi 19:30–21:00
-------------	---------	----------------

Medien, die lügen

Wie wehrt man sich gegen Unwahrheiten in Medien? Zeitungsenten und Fake-News sind keine Erfindungen der Gegenwart. In österreichischen Tageszeitungen hat schon der Grubenhund vor dem nahenden Erdbeben gezittert und wurden Riesensardinen ins Meer zurückgeworfen, weil sie nicht in die Dosen gepasst haben.

2266	7. Mär	Mi 19:30–21:00
-------------	--------	----------------

Medien, die täuschen I und II

Glauben Sie allem, was Werbung verspricht? Wir beschäftigen uns mit Prinzipien, Zielen und Zielgruppen von Werbung und Propaganda, weiters mit Propaganda und Gegenpropaganda im Nationalsozialismus sowie mit Wahlwerbung in Österreich bei Nationalratswahlen.

2267	10. Mär	Sa 16:00–17:30
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

2268	14. Mär	Mi 19:30–21:00
-------------	---------	----------------

Bilder, die lügen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – es sein denn, das Bild ist gestellt, geschönt, verändert... Mit zahlreichen Beispielen versuchen wir, optischen Medien-Fälschungen und ihren Absichten auf die Spur zu kommen.

2269	21. Mär	Mi 19:30–21:00
-------------	---------	----------------

Medien erklären

Sind Massenmedien die Vierte Gewalt (die Kontrolle) im Staat oder einfach nur Schuld daran, wenn in Politik oder Gesellschaft etwas schief läuft? Medienfachleute wie Peter Lazarsfeld oder Marshall McLuhan geben unterschiedliche Antworten auf die Fragen nach Bedeutung und Verantwortung von Medien.

2270	4. Apr	Mi 19:30–21:00
-------------	--------	----------------

Mag. Heinrich Lotter, MAS pro Termin € 6,00
1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

KUNST UND KULTUR

LESEN, SCHREIBEN UND ERZÄHLEN

Schreiben Sie mir, oder ich sterbe!

Liebesbriefe zum Valentinstag

Kitsch und Klischees vermeiden und das Besondere an unseren Beziehungen zu Papier bringen. Wir verzichten auf langatmige Briefe und arbeiten mithilfe unterhaltsamer Schreibübungen an knackigen Liebeserklärungen für den sofortigen Einsatz.

1288	Paul Klambauer, MA	€ 50,40
5.–13. Feb	Di 17:00–21:00	8 UE / 2 x / 6–15 TN

Mein Lieblingsbuch von DAMALS und HEUTE!

Literatur- und Lesekreis

Verspüren Sie Leselust, doch Sie kommen nicht dazu, Ihrem Hobby nachzugehen? Dann nehmen Sie unseren Literatur- und Lesekreis als Anreiz. Einerseits um anderen Ihr heutiges Lieblingsbuch oder das aus Ihrer Jugendzeit vorzustellen und andererseits, sich aus der Gruppe Anregungen mit nach Hause zu nehmen. Bei unserem ersten Treffen werden die Erwartungen und Wünsche der Gruppe sondiert und das weitere Leseprogramm festgelegt.

2296	Dr.ⁱⁿ Eva Bauer	€ 37,80
20. Feb–24. Apr	Di 16:00–17:30	6 UE / 4 x / 6–15 TN

Grundlagen der Biografiearbeit

Ob beruflich oder privat: die Auseinandersetzung mit der persönlichen Geschichte ist ein spannendes Arbeitsfeld und erfasst einen Menschen mit seinen unterschiedlichen Facetten. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Methoden der Biografiearbeit, die als Selbstreflexion, als Erinnerungstütze oder zur Ressourcenfindung für sich und andere genutzt werden können. Im Rückblick kann das Leben an Sinn und Bedeutung gewinnen und das Selbstwertgefühl gestärkt werden.

2297	Bettina Bartsch-Herzog	€ 75,60
23.–24. Feb	Fr 15:00–20:00 Sa 10:00–17:00	12 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

„Open your Mind“ – über Vergangenes und Künftiges schreiben

Welche Erfahrungen haben uns an diesen Punkt im Leben gebracht, an dem wir heute stehen? Was beschäftigt und bewegt uns? Wir erarbeiten prägende Erlebnisse und ergründen ihren wahren Wert. Im Hier und Jetzt halten wir und gehen einen Schritt tiefer: Was wollen wir wirklich im Leben? Wer wollen wir sein, was wollen wir erreichen? Mit diesem Wissen im Hintergrund wagen wir uns schließlich in den Bereich der Fantasie: indem wir ein greifbares Bild unserer Zukunft erarbeiten, finden wir auch die Motivation konkrete Schritte dahin zu setzen. Eine spannende Reise auf den Spuren des eigenen Lebens.

2298	Dr. Claudia Macho	€ 37,80
9.–10. Mär	Fr, Sa 17:00–20:00	6 UE / 2 x / 6–12 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Einführung in das kreative Schreiben

Gemeinsam arbeiten wir an ersten Kurzgeschichten und lernen bei der Besprechung unserer Arbeiten, konstruktives Feedback auf die Texte der anderen TeilnehmerInnen zu formulieren. Der Einführungskurs ist für alle Schreibinteressierten geeignet, die in positiver und einsteigerfreundlichen Kursatmosphäre mit dem kreativen Schreiben beginnen möchten.

2299	Paul Klambauer, MA	€ 50,40
23.–24. Feb	Fr 16:00–20:00 Sa 10:00–14:00	8 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

Keine Angst vorm weißen Blatt

Bewährte Methoden aus den Schreibwerkstätten von DichterInnen führen uns zu unzähligen Ideen, Figuren und Schreibimpulsen. Dazu gehören Techniken des assoziativen Schreibens, verschiedene Tagebuchformen, das Schreiben über Fotos, Gegenstände, Träume, Erinnerungen und vieles mehr.

2300	Paul Klambauer, MA	€ 50,40
23. Mär–6. Apr	Fr, Sa 16:00–20:00	8 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		

Schreibend unterwegs

Anhand zahlreicher Beispiele aus der Literaturgeschichte lernen Sie Methoden kennen, um schreibend im Alltag unterwegs zu sein. Anschließend beobachten wir selbst öffentliche Plätze, dramatisieren aufgeschnappte Dialoge oder machen uns gezielt auf die Suche nach außergewöhnlichen Orten in der Stadt. Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, einmal pro Woche selbständig kleine Reisen durch Wien anzutreten.

2302	Paul Klambauer, MA	€ 37,80
9.–10. Mär	Fr 17:00–20:00 Sa 10:00–13:00	6 UE / 2 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Mein erstes Buch gestalten, lektorieren und 1A vermarkten

An diesem Abend geben ExpertInnen des Goldegg Verlags Einblick in die Gestaltung, das Lektorieren von Büchern und wie vielleicht bereits Ihr erstes Buch zum Verkaufserfolg werden kann!

2303	Mag. Elmar Weixlbaumer	€ 12,00
5. Mär	Di 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–24 TN

Wie schreibe ich eine journalistische Kolumne?

Wir formen und kreieren kleine Kolumnen und Kurzgeschichten und erforschen einen Zugang zu uns durch Wort und Bild. Wir kommen subtilen Gedanken auf die Spur und denken über das Geschriebene gemeinsam nach. Die Texte werden – wenn erwünscht – gelesen und ein Ausgewählter in der Zeitung Augustin veröffentlicht. Kurs in zwei Teilen.

2304	Gabriele Jost	€ 100,80
16. Feb–27. Apr	Fr 16:00–18:00	16 UE / 8 x / 6–12 TN
2305	Gabriele Jost	€ 100,80
4. Mai–29. Jun	Fr 16:00–18:00	16 UE / 8 x / 6–12 TN

Märchenstunde für Erwachsene

Märchen sind Geschichten aus einer anderen Welt tief in unserer Seele verborgen. Sie bringen etwas zum Klingen und Schwingen, egal ob bei Erwachsenen oder Kindern.

Bärenatz und Adlerfee

2307	Brigitte Lettinger	€ 6,00
24. Feb	Sa 15:00–16:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

Wunschfee und Zaubermäus

2309	Brigitte Lettinger	€ 6,00
24. Mär	Sa 15:00–16:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		

WISSEN ÜBER KUNST UND KULTUR

Leo's giro d'Italia – Reise durch Italiens Regionen

Eine Reise durch die zwanzig italienischen Regionen, ihre Kunst, ihre Küche und ihre Besonderheiten! Unterrichtssprachen Deutsch und Italienisch.

2276	Leonardo Mazzei	€ 37,80
28. Feb–21. Mär	Mi 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–15 TN

Pop-Musik all'italiana

In diesem Kurs werden wir wöchentlich in die Welt italienischer Pop-Musik entführt und erfahren mehr über die Bedeutung der Texte von Evergreens und aktueller, großer Hits des zurückliegenden Sommers wie beispielsweise Francesco Gabbanis Song-Contest-Erfolg „Occidentalis Karma“! Italienisch-Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Steigen Sie einfach ein und lassen Sie sich von großen KomponistInnen und TextdichterInnen inspirieren.

2277	Leonardo Mazzei	€ 37,80
4. Apr–25. Apr	Mi 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–15 TN

C'est si bon – La Chanson!

Wenn Yves Montand von romantischen Spaziergängen schwärmt, Bénabar seine Alltagsgeschichten erzählt, ZAZ sich vom Materialismus distanziert und Edith Piaf nichts, aber auch gar nichts bereut – dann bringen sie uns zum Träumen, Schmunzeln, Nachdenken und bieten gleichzeitig eine wunderbare Möglichkeit, sich mit der französischen Sprache vertraut zu machen oder bestehende Kenntnisse zu erweitern. Genießen Sie einen „mix musical francophone“ aus unterschiedlichen Stilen und Epochen! Die Texte werden übersetzt und erklärt, zu jedem Chanson erhalten Sie eine Vokabelliste. Und vielleicht wollen Sie auch selber mitsingen – alors, on chante! Für alle Niveaus.

2278	Mag.^a Monika Heller	€ 15,70
23. Mär	Fr 17:30–20:00	2,5 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		

Indische Bewusstseins-Wege

In vielen indischen Traditionen steht das Erforschen des Bewusstseins im Zentrum der Lehre – sei es in der Theorie oder in der Praxis. Großartige PhilosophInnen, bekannte Weise, SeherInnen und zahlreiche Yogis formulierten unterschiedliche Ansichten und Übungswege. In dieser Kursreihe werden einige Konzepte und Techniken aus verschiedenen, geschichtlichen Epochen vorgestellt und gezeigt, dass die Bewusstseinsforschung einen uralten Weg zu mehr mentaler Gesundheit in Indien darstellt.

2271	Mag.^a Johanna Shakiri Juen	€ 30,00
6. Mär–29. Mai	Di 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–24 TN

Renaissance des Buddhismus im Osten

Die Ausdehnung und der Einflussbereich des Buddhismus war stets groß – doch man weiß wenig über die buddhistische Tradition in Russland. Vom mongolischen Buddhismus beeinflusst, etablierte er sich dort erst im 18. Jahrhundert. Wie leben diese buddhistischen Völker in Russland, was glauben Sie, welche russischen Lamas gibt es und welchen Einfluss haben sie?

2272	Mag.^a Johanna Shakiri Juen	€ 6,00
22. Mär	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Der Buddhismus kommt im Westen an

Studierten im 19. Jahrhundert nur einige akademische Gelehrte und PhilosophInnen die Lehren Buddhas, so wächst seit dem 20. Jahrhundert das Interesse am Buddhismus stetig. Dabei kann man eine unterschiedliche Entwicklung in Europa und in Amerika festhalten sowie neue, westliche Interpretationen der Lehre Buddhas finden. Von einer philosophischen Tradition zur „Religion“, die aus dem Nichts zu einer großen spirituellen Bewegung herangewachsen ist.

2273	Mag.^a Johanna Shakiri Juen	€ 6,00
19. Apr	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Jesus und Indien – Wie passt das zusammen?

Starb Jesus, so wie in der Bibel beschrieben, am Kreuz oder wanderte der Auferstandene nach seinem „Tod“ Richtung Indien? Lehrte und predigte er dort viele Jahre und starb im nordindischen Kaschmir? Existieren dazu nur Legenden oder tatsächlich auch textliche Belege und befindet sich die Grabstätte von Jesus im Himalaya? Was sagen TheologInnen, WissenschaftlerInnen und ExpertInnen dazu?

2274	Mag.^a Johanna Shakiri Juen	€ 6,00
24. Mai	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Anfänge und Entwicklung indischer Medizin und Ayurveda

Die Entwicklungsgeschichte der indischen Medizin führt uns vom vedischen Zauberdoktor mit seinen magischen Ritualen, zum historischen Buddah, der einst die Heilmittel und Behandlungen für die Mönche festlegte, zu großen Königen, die sich für eine medizinische Versorgung von Menschen und Tieren einsetzten – bis hin zu den klassischen ayurvedischen Medizintexten.

2275	Mag.^a Johanna Shakiri Juen	€ 6,00
5. Jun	Di 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

VERANSTALTUNGEN

Die Kirchen der Landstraße

Alleine am Rennweg befindet sich eine große Anzahl an Kapellen und Kirchen und (fast) alle Weltreligionen sind in unserem Bezirk beheimatet. Viele dieser Kirchen und Gebetshäuser gibt es zum Teil gar nicht mehr, viele sind oft versteckt und schwer zu finden, so wollen wir uns an diesem Abend auf die Spurensuche begeben, aber auch die heutige Situation beleuchten. Vortrag und Führung sind getrennt voneinander buchbar.

Vortrag

2279	Charles Sperl	€ 6,00
22. Mär	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Führung

2280	Charles Sperl	€ 6,00
24. Mär	Sa 15:00–16:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Treffpunkt: U3 Rochusgasse (Backwerk)

Liebe, Lust und Leidenschaft – Wo und wie sich die Landstraßer vergnügt haben

Auf der Landstraße wurde immer schon gerne gesungen, gelacht und getanzt. Wir begeben uns auf eine historische Reise zu den ehemaligen Vergnügungsstätten und lauschen den SängerInnen und MusikerInnen aus längst vergangenen Tagen. Aber auch dem Liebesleben, dem geheimen und verruchten, dem Rotlichtmilieu und den heimlichen Vergnügungen ist dieser – nicht ganz jugendfreie – Abend gewidmet. Vortrag und Führung sind getrennt voneinander buchbar.

Vortrag

2281	Charles Sperl	€ 6,00
22. Feb	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Führung

2282	Charles Sperl	€ 6,00
24. Feb	Sa 15:00–16:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Treffpunkt: U3 Rochusgasse (Backwerk)

Otto Wagner, Gustav Klimt und der Jugendstil auf der Landstraße

2018 gedenken wir der beiden großartigen Jugendstilkünstler Otto Wagner und Gustav Klimt, welche beide 1918 verstorben sind. „Der Kuss“ ist vielleicht das bekannteste Kunstwerk Österreichs, welches sich im Belvedere befindet, aber auch sonst hat der Maler Klimt seine Spuren im 3. Bezirk hinterlassen. Ebenso Otto Wagner, der nicht nur durch die von ihm geplanten Gebäude das Aussehen der Landstraße verändert hat, sondern auch viele Schüler Otto Wagners haben gerade durch ihre Gemeindebauten unseren Bezirk grundlegend verändert. Ein Abend, in dem uns die Jahrhundertwende nähergebracht wird. Vortrag und Führung sind getrennt voneinander buchbar.

Vortrag

2283	Charles Sperl	€ 6,00
5. Apr	Do 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Führung

2284	Charles Sperl	€ 6,00
7. Apr	Sa 15:00–16:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Treffpunkt: U4 Stadtpark (Eingangsbereich)

Die Azoren – eine Fotoshow über fünf der neun Atlantikinseln

Die inmitten des Atlantik gelegenen portugiesische Inselgruppe ist nicht nur Wind und Wetter ausgesetzt, sondern ist teilweise auch noch vulkanisch aktiv. Die BewohnerInnen mit geruhsamer und traditioneller Lebensweise sorgen für die ganzjährige Blütenpracht und pflegen dadurch die abwechslungsreiche und spektakuläre Landschaft.

Anlässlich des Eurovision Song Contest 2018 in Lissabon.

2285	Johann Beck	€ 8,00!
23. Mär	Fr 18:30–20:30	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN



Rumseminar durch Kuba mit Degustation

Salsa, Rum, Zigarren und revolutionäre Gedanken lassen Sie sich mittels Bild, Ton und Video nach Kuba entführen. Reisen Sie von der geschäftigen Hauptstadt Havanna mit ihrem morbiden Charme zu einem der beliebtesten Badeorte, nach Varadero. Besuchen Sie die kolonialen Städte Cienfuegos, Trinidad und Sancti Spiritus und erreichen Sie schließlich Santiago, Kubas musikalische Hauptstadt. Das im tropischen Dschungel gelegene Baracoa ist ebenso Ausflugsziel wie die Provinz Pinar del Rio, die vor allem für den Tabakanbau bekannt ist. Um in die Welt des karibischen Rums einzutauchen erhalten die TeilnehmerInnen Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und es werden einige Proben verkostet und bewertet. Ein Unkostenbeitrag von EUR 15,- wird direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

2286	Mag. (FH) Nicolas Pacher	€ 12,00
9. Aug	Do 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–24 TN



Whiskyseminar über die Insel Islay mit Degustation

40km lang, 23km breit, 4.000 Einwohner und 8 Whisky-Destillieren – so zeigt sich die Insel Islay, die südlichste Insel der Inneren Hebriden vor der Westküste Schottlands. Für WhiskygenießerInnen des torfigen Single Malts gerne auch der Mittelpunkt der Welt. Lassen Sie sich mittels Multimedia-Genussvortrag in die Welt des Aqua Vitae entführen und entdecken Sie, dass Islay neben dem Wasser des Lebens noch vieles zu bieten hat! Um in die Welt des Islay-Whiskys einzutauchen erfahren Sie viel Wissenswertes und Informatives über diese edlen Tropfen und es werden mehrere Proben verkostet und bewertet. Ein Unkostenbeitrag von EUR 15,- (Verkostung, Brot, Tasting Notes, Kugelschreiber und Pipette) wird mit dem Kursleiter verrechnet.

2287	Mag. (FH) Nicolas Pacher	€ 12,00
15. Mär	Do 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 6–24 TN



Unser Sommerprogramm haben wir für Sie gelb unterlegt.

ABENDVERANSTALTUNGEN

DIE VIELFALT! Am Montag

Ob Vorträge über Recht, den Bezirk Landstraße oder Wissenschaft –
hier finden Sie Abend für Abend interessante Anregungen

	Datum	Uhrzeit	Seite	
Wir leben satt. Ohne Müll!	12.2.2018	18.00-20.30 Uhr	17	Februar 2018
Der freiwillige Hundeführerschein	19.2.2018	18.00-19.30 Uhr	17	
Klassischer Karst – Sloweniens faszinierende Unterwelt	19.2.2018	19.30-21.00 Uhr	17	
Wie war das damals auf der Landstraße?	26.2.2018	19.30-21.00 Uhr	19	
UN-Entwicklungsziele	26.2.2018	19.30-21.00 Uhr	19	
Menschenrechte und Sexualität 1	12.3.2018	18.00-19.30 Uhr	18	März 2018
Volkswirtschaft genauer betrachtet	12.3.2018	18.00-21.00 Uhr	10	
Flüchtlinge werden MitbürgerInnen	12.3.2018	19.30-21.00 Uhr	19	
Mit den richtigen Zielen zum Erfolg	12.3.2018	19.30-21.00 Uhr	11	
Genussvoll gesund und in Form	19.3.2018	18.00-19.30 Uhr	36	
Die SDGs – Sind wir noch zu retten?	19.3.2018	19.30-21.00 Uhr	19	
Die Azoren	23.3.2018	18.00-20.30 Uhr	26	
Wenn Landstraßer Häuser sprechen könnten...	9.4.2018	18.00-19.30 Uhr	19	April 2018
Erben und vererben	9.4.2018	19.30-21.00 Uhr	20	
Zur Dialektik von innerem und äußerem Wandel	13.4.2018	18.30-20.30 Uhr	10	
Menschenrechte und Sexualität 2	16.4.2018	18.00-19.30 Uhr	18	
Von Wien nach Marseille – eine Längsüberquerung der Alpen	16.4.2018	19.30-21.00 Uhr	17	
St. Marx gestern und heute	23.4.2018	18.00-19.30 Uhr	19	
Raus aus der Opferrolle!	23.4.2018	19.30-21.00 Uhr	12	
Mietrecht aus der Praxis	30.4.2018	18.00-19.30 Uhr	20	
Der Wilde Westen 1: Naturwunder und geologische Besonderheiten	30.4.2018	19.30-21.00 Uhr	17	
Der Rennweg gestern und heute	7.5.2018	18.00-19.30 Uhr	19	Mai 2018
Menschenrechte und Sexualität 3	14.5.2018	18.00-19.30 Uhr	18	
Finanzwirtschaft genauer betrachtet	14.5.2018	18.00-21.00 Uhr	10	
Familienleben und Geschlechterverhältnisse im arabischen Raum	28.5.2018	18.00-19.30 Uhr	23	
Menschenrechte und Sexualität 4	18.6.2018	18.00-19.30 Uhr	18	Juni 2018

Um Anmeldung wird gebeten!

ABENDVERANSTALTUNGEN

DIE KRAFT! Am Dienstag

**Ob Medizin, psychisches Wohlbefinden oder Heilkräuter –
hier bekommen Sie Abend für Abend Anregungen für Ihre Gesundheit!**

		Datum	Uhrzeit	Seite
Februar 2018	Alltagssorgen angehen und auflösen	13.2.2018	18.00-19.30 Uhr	12
	AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG: Ambivalenzen	13.2.2018	18.30 Uhr	35
	Kognitives Training „Achtsamkeit“	13.2.2018	19.30-21.00 Uhr	37
	Gesund durch fasten	20.2.2018	17.30-19.30 Uhr	36
	Das Unterbewusstsein verstehen	20.2.2018	19.30-20.30 Uhr	12
	Einführung in Focusing	27.2.2018	19.30-21.00 Uhr	39
März 2018	Hochsensibilität – Grundlagenwissen	6.3.2018	19.30-21.00 Uhr	12
	Haben Tiere Rechte?	13.3.2018	18.00-19.30 Uhr	18
	Lomi Lomi Nui – die Massage Hawaiis	13.3.2018	19.30-21.00 Uhr	37
	Hochsensibilität bei Kindern	20.3.2011	19.30-21.00 Uhr	48
April 2018	Mit Heilkräutern durch das Jahr	3.4.2018	17.30-19.30 Uhr	36
	PatientInnenverfügung	3.4.2018	19.30-21.00 Uhr	20
	Nachhaltigkeit im Alltag	10.4.2018	18.00-19.30 Uhr	17
	Heilkräuter in unserer Küche	17.4.2018	17.30-19.30 Uhr	36
	Hochsensibilität im Beruf	17.4.2018	19.30-21.00 Uhr	13
	Was ist ein Trauma?	24.4.2018	19.30-21.00 Uhr	36
Mai 2018	Radioaktivität in der Medizin	8.5.2018	18.00-19.30 Uhr	17
	Hochsensibilität und Partnerschaft	8.5.2018	19.30-21.00 Uhr	13
	Heilkräuter für die Frau	15.5.2018	17.30-19.30 Uhr	36
	Herausforderung Demenz	22.5.2018	18.00-19.30 Uhr	36
Juni 2016	Anfänge und Entwicklung indischer Medizin und Ayurveda	5.6.2018	18.00-19.30 Uhr	29
	AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG: Kommen – Bleiben – Ziehen	12.6.2018	18.30 Uhr	35
	Kinder, die aus der Reihe fallen	12.6.2018	18.00-20.00 Uhr	48
	Midlifecrisis – nein, danke!	19.6.2018	17.30-19.30 Uhr	36

Um Anmeldung wird gebeten!

ABENDVERANSTALTUNGEN

DIE WELT! Am Mittwoch

Ob Gesellschaftskritik, aktuelle politische Entwicklungen oder Schaufenster in andere Kontinente – hier ist Abend für Abend die Welt zu Gast bei uns!

	Datum	Uhrzeit	Seite	
BRICS – die aufstrebenden Staaten der G20	14.2.2018	18.00-19.30 Uhr	18	Februar 2018
Konzernmacht	14.2.2018	19.30-21.00 Uhr	22	
Neue Muttersprachen Wiens: Bambara	21.2.2018	18.00-19.30 Uhr	20	
Information und Manipulation: Medien verstehen	21.2.2018	19.30-21.00 Uhr	23	
Das neue Frauenvolksbegehren 2.0	28.2.2018	18.00-19.30 Uhr	22	
Information und Manipulation: Medien entschlüsseln	28.2.2018	19.30-21.00 Uhr	23	
AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG: Planetentreffen	7.3.2018	18.30 Uhr	35	März 2018
Ferne Länder – köstliche Küche: Mali	7.3.2018	18.00-19.30 Uhr	31	
Information und Manipulation: Medien, die lügen	7.3.2018	19.30-21.00 Uhr	23	
Information und Manipulation: Medien, die täuschen I	Sa 10.3.2018	16.00-17.30 Uhr	23	
BRICS – die aufstrebenden Staaten der G20: Brasilien	14.3.2018	18.00-19.30 Uhr	18	
Information und Manipulation: Medien, die täuschen II	14.3.2018	19.30-21.00 Uhr	23	
Neue Muttersprachen Wiens: Farsi/Persisch	21.3.2018	18.00-19.30 Uhr	20	
Information und Manipulation: Bilder, die lügen	21.3.2018	19.30-21.00 Uhr	23	
AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG: Found in...	4.4.2018	18.30 Uhr	35	April 2018
Ferne Länder – köstliche Küche: Iran	4.4.2018	18.00-19.30 Uhr	31	
Information und Manipulation: Medien erklären	4.4.2018	19.30-21.00 Uhr	23	
Demokratie braucht Frauenbildung	11.4.2018	18.00-19.30 Uhr	22	
Betriebswirtschaft genauer betrachtet	11.4.2018	18.00-21.00 Uhr	10	
Familienzusammenführung nach Europäischem Recht	11.4.2018	18.00-19.30 Uhr	20	
Netpeace	11.4.2018	19.30-21.00 Uhr	23	
BRICS – die aufstrebenden Staaten der G20: Russland	18.4.2018	18.00-19.30 Uhr	18	
Korea und ganz Ostasien im Brennpunkt	18.4.2018	19.30-21.00 Uhr	19	
Neue Muttersprachen Wiens: Georgisch	25.4.2018	18.00-19.30 Uhr	20	
Okzitanisch	25.4.2018	19.30-21.00 Uhr	21	
AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG: Fremd bin ich gekommen	2.5.2018	18.30 Uhr	35	Mai 2018
Ferne Länder – köstliche Küche: Bangladesch	2.5.2018	18.00-19.30 Uhr	31	
Wien als Zufluchtsort seit 2015	2.5.2018	19.30-21.00 Uhr	19	
Aufbrüche der zweiten Frauenbewegung	9.5.2018	18.00-19.30 Uhr	22	
Batman, Conchita oder einfach ich	9.5.2018	18.00-19.30 Uhr	22	
BRICS – die aufstrebenden Staaten der G20: Indien	16.5.2018	18.00-19.30 Uhr	18	
Neue Muttersprachen Wiens: Bulgarisch	23.5.2018	18.00-19.30 Uhr	20	
BRICS – die aufstrebenden Staaten der G20: China	30.5.2018	18.00-19.30 Uhr	18	
Ferne Länder – köstliche Küche: Tansania	6.6.2018	18.00-19.30 Uhr	31	Juni 2018
BRICS – die aufstrebenden Staaten der G20: Südafrika	13.6.2018	18.00-19.30 Uhr	18	
LET THE SUN SHINE! – Das Sommerstart-Konzert der VHS Landstraße	20.6.2018	18.30 Uhr	35	
Väterkarenzen und partnerschaftliche Aufteilung von Familie und Beruf	20.6.2018	18.00-19.30 Uhr	22	
Neue Muttersprachen Wiens: Lingala	27.6.2018	18.00-19.30 Uhr	20	

Um Anmeldung wird gebeten!

ABENDVERANSTALTUNGEN

DIE ZEIT! Am Donnerstag

Ob Jesus in Indien, historische Rückblicke oder Reisen in die Ferne –
hier ist Abend für Abend die Geschichte am Wort!

		Datum	Uhrzeit	Seite
Februar 2018	Der Wiener Friedensnobelpreisträger	15.2.2018	18.00-19.30 Uhr	20
	Krieg und Frieden	15.2.2018	19.30-21.00 Uhr	19
	Wo und wie sich die Landstraßer vergnügt haben	22.2.2018	18.00-19.30 Uhr	26
	Konstruktion von Geschichte(n)	22.2.2018	19.30-21.00 Uhr	21
März 2018	Marx und Fake News – Ideologie und falsches Bewusstsein 1	1.3.2018	18.00-20.00 Uhr	*
	Sisi – Mythos einer Habsburger-Prinzessin	1.3.2018	18.00-19.30 Uhr	21
	Buchpräsentation: Entzauberte Union	1.3.2018	19.30-21.00 Uhr	19
	Verfolgung – Vertreibung – Vernichtung	8.3.2018	18.00-19.30 Uhr	21
	Maria Theresia	8.3.2018	19.30-21.00 Uhr	21
	Whiskyseminar inkl. Degustation	15.3.2018	18.00-21.00 Uhr	26
	„Das Kapital“ von Karl Marx	15.3.2018	19.30-21.00 Uhr	22
	Die Kirchen der Landstraße	22.3.2018	18.00-19.30 Uhr	26
	Renaissance des Buddhismus im Osten	22.3.2018	18.00-19.30 Uhr	25
April 2018	Otto Wagner, Gustav Klimt und der Jugendstil	5.4.2018	18.00-19.30 Uhr	26
	Marx und Fake News – Ideologie und falsches Bewusstsein 2	5.4.2018	18.00-20.00 Uhr	*
	Was wäre wenn? 18. Jahrhundert	5.4.2018	19.30-21.00 Uhr	21
	Verlorenes Wien – die verschwundenen Paläste	12.4.2018	18.00-19.30 Uhr	20
	Der Buddhismus kommt im Westen an	19.4.2018	18.00-19.30 Uhr	25
	Die „alternde Gesellschaft“	26.4.2018	18.00-19.30 Uhr	22
Mai 2018	Marx und Fake News – Ideologie und falsches Bewusstsein 3	3.5.2018	18.00-20.00 Uhr	*
	Anlässlich des Eurovision Song Contest 2018 in Lissabon:			
	Portugal – Land der Templer und Zisterzienser	3.5.2018	18.00-19.30 Uhr	21
	Portugal – ein kleines EU-Land und sein einstiges Weltreich	17.5.2018	18.00-19.30 Uhr	21
	Jesus und Indien	24.5.2018	18.00-19.30 Uhr	25
	Ritter und König	24.5.2018	19.30-21.00 Uhr	21
Juni 2018	Staatsschulden und Schuldenkrise	7.6.2018	18.00-19.30 Uhr	22
	Marx und Fake News – Ideologie und falsches Bewusstsein 4	7.6.2018	18.00-20.00 Uhr	*

* bei freiem Eintritt

Um Anmeldung wird gebeten!

Ferne Länder – köstliche Küche: Bangladesch

Lassen Sie sich nach Bangladesch am indischen Subkontinent entführen. Die bengalische Kultur existiert seit vielen Tausenden Jahren, so wie auch ihre Sprache. Der Vortrag wird Sie mit einer ganz neuen Seite der bengalischen Kultur überraschen. Anschließend gibt es die Möglichkeit in einem Kochworkshop Bangladesch kulinarisch zu entdecken (begrenzte Teilnehmeranzahl). Es werden ayurvedisch inspirierte Speisen (Gemüse Eintopf, Hendlgericht mit Reis) zubereitet. Die Materialkosten (5-10 Euro pro Person) werden direkt mit der Vortragenden/dem Vortragenden verrechnet.

Vortrag wie Kochworkshop sind einzeln buchbar.

Vortrag

2288 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 6,00** 
2. Mai Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Kochworkshop

2289 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 11,30**
2. Mai Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Ferne Länder – köstliche Küche: Iran

Sie planen eine Reise in den Iran und wollen mit Menschen aus diesem Land ins Gespräch kommen? In diesem Vortrag erfahren Sie Näheres über Alltag, Besonderheiten, Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Anschließend gibt es die Möglichkeit in einem Kochworkshop den Iran kulinarisch zu entdecken (begrenzte Teilnehmeranzahl). Lassen Sie sich in den Orient entführen! Die Materialkosten (5-10 Euro pro Person) werden direkt mit der Vortragenden/dem Vortragenden verrechnet.

Vortrag wie Kochworkshop sind einzeln buchbar.

Vortrag

2290 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 6,00** 
4. Apr Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Kochworkshop

2291 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 11,30**
4. Apr Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Ferne Länder – köstliche Küche: Mali

Im Vortrag lernen Sie die Geschichte, Geografie und Kultur sowie die aktuelle politische und ökonomische Lage des westafrikanischen Landes kennen. Anschließend gibt es die Möglichkeit in einem Kochworkshop Mali kulinarisch zu entdecken (begrenzte Teilnehmeranzahl). Gemeinsam werden wir ein Lammgericht mit Couscous zubereiten. Danach essen wir Dêgê - ein typisch malisches Dessert aus Hirse und dazu Jogurt. Die Materialkosten (5-10 Euro pro Person) werden direkt mit der Vortragenden/dem Vortragenden verrechnet.

Vortrag wie Kochworkshop sind einzeln buchbar.

Vortrag

2292 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 6,00** 
7. Mär Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Kochworkshop

2293 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 11,30**
7. Mär Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Ferne Länder – köstliche Küche: Tansania

Tansania in Ostafrika wird in Bildern aus verschiedenen individuellen Blickwinkeln vorgestellt. Dabei werden Betrachtungen fernab touristischer Klischees angestellt, wodurch auf unkonventionelle Art in die Vielfalt tansanischer Lebenswelten eingetaucht wird. Anschließend gibt es die Möglichkeit in einem Kochworkshop Tansania kulinarisch zu entdecken (begrenzte Teilnehmeranzahl). Kokos und Banane treffen sich in der Pfanne. Die Materialkosten (5-10 Euro pro Person) werden direkt mit der Vortragenden/dem Vortragenden verrechnet.

Vortrag wie Kochworkshop sind einzeln buchbar.

Vortrag

2294 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 6,00** 
6. Jun Mi 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Kochworkshop

2295 **Afro-Asiatisches Informationshaus € 11,30**
6. Jun Mi 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–8 TN

MUSIK

Musiklehre, Tonsatz, Analyse und Komposition – AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Wird im Einzelunterricht durchgeführt.

2310 **Martin-Jacques Garand € 283,50**
15. Feb–14. Jun Do 16:00–18:00 7,5 UE / 15 x / 1–6 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Instrumentalkurse und Gesang

Die MusiklehrerInnen der VHS Landstraße führen ihren Instrumentalunterricht als Einzelunterricht durch, um besser auf die individuellen Voraussetzungen, Wünsche, Bedürfnisse und das Lerntempo jeder einzelnen Kursteilnehmerin und jedes einzelnen Kursteilnehmers eingehen zu können. In unserem Instrumentalunterricht werden je nach Vorkenntnissen Grundbegriffe des Melodienspiels sowie des Begleitens, Interpretations- und Improvisationstechniken in verschiedenen Stilen wie E- und Konzertgitarre, Klassik, Jazz, Pop, Rock und Blues vermittelt, im Gesangsunterricht wird Jazz- und Populargesang sowie Stimmbildung unterrichtet.

Instrumental und Gesang: Der Unterricht findet regulär in 15 Lektionen zu jeweils 25 Minuten und 5 Minuten Pause zu einem Preis von 283,50 Euro (256,50 Euro) statt. Der in Klammer geschriebene ermäßigte Preis gilt für Menschen bis zum vollendeten 25. Lebensjahr.

Gesang und Stimmbildung

2311 **Julia Bernheimer € 378,00 (€ 342,00)**
12. Feb–11. Jun Mo 15:00–18:00 10 UE / 10 x / 1–3 TN
Unterrichtsdauer 50 Minuten

2312 **Julia Bernheimer € 378,00 (€ 342,00)**
16. Feb–1. Jun Fr 16:30–18:30 10 UE / 10 x / 1–2 TN
Unterrichtsdauer 50 Minuten

2313 **Elvire Ines Vigié de Paiva e Pona, MA**
Einzelunterricht € 283,50 (€ 256,50)
Unterricht zu zweit pro Person € 141,75 (€ 128,25)
13. Feb–5. Jun Di 10:30–13:00 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

2314 **Marlene Girschik-Pfiel € 283,50 (€ 256,50)**
15. Feb–14. Jun Do 13:00–18:00 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96



Chor

Willkommen sind alle, die Lust am gemeinsamen Singen haben: AnfängerInnen und Fortgeschrittene, Jugendliche und Hochbetagte, Männer und Frauen. Die Auswahl der Stücke geschieht in Absprache mit den TeilnehmerInnen und kann klassisch oder zeitgenössisch sein und auch aus dem Musical kommen.

2315	Martin-Jacques Garand	€ 236,30
7. Mär–20. Jun	Mi 18:30–21:00	37,5 UE / 15 x / 6–30 TN

VS Kolonitzgasse 15

Die wunderbare Welt des Musicals

Die Highlights aus Cabaret, Evita, Mamma Mia, The Lion King, Mary Poppins, High School Musical, Les Misérables, Dirty Dancing u.v.m. Alle, die viel Spaß am Singen und unbändige Freude an der Musik haben, sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

2316	Irina Malakh	€ 189,00
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–20:00	30 UE / 15 x / 6–15 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Sing dich frei!

2398	Weitere Informationen siehe Seite 39	
-------------	---	--

Blockflöte und Querflöte

2317	Hmayak Margaryan	€ 283,50 (€ 256,50)
14. Feb–30. Mai	Mi 14:00–18:00	7,5 UE / 15 x / 1–8 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Gitarre

2318	Boris Kamhi	€ 283,50 (€ 256,50)
12. Feb–11. Jun	Mo 16:00–19:00	7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Gitarre und Ukulele

2319	Robert Horak	€ 283,50 (€ 256,50)
16. Feb–1. Jun	Fr 13:30–19:30	7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

Klavier und Keyboard

2320	Hovannes Djibian	€ 283,50 (€ 256,50)
14. Feb–30. Mai	Mi 15:00–19:30	7,5 UE / 15 x / 1–11 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Song Contest Camp (10-17 Jahre)

Du bist SängerIn oder möchtest eine/einer werden? Du hast einfach Spaß am Singen und möchtest vielleicht beim Karaoke-Abend alle begeistern? Vielleicht hast du eine Band und möchtest deinen Gesang verbessern, oder dich beim Kiddy Contest bewerben? Wir arbeiten gemeinsam an deiner Stimme und deiner Bewegung. Du lernst bewusst wahrzunehmen, was im Körper und der Stimme passiert, wie du richtig atmest und wie du am besten stützt damit deine Stimme kraftvoll wird und auch gesund bleibt! Wir üben deinen Bühnenauftritt mit Mikrofontechnik, Bühnenpräsenz und Bewegung auf der Bühne. Bitte bring ein Lied/Song als Playback mit!

2321	Miriam Papst	€ 112,00
27. Feb–15. Mai	Di 16:00–18:00	20 UE / 10 x / 6–15 TN
2322	Miriam Papst	€ 67,20
3.–17. Jul	Di 10:00–14:00	12 UE / 3 x / 6–15 TN

Song Contest Camp + (10–17 Jahre)

2323	Miriam Papst	€ 56,00
22. Mai–19. Jun	Di 16:00–18:00	10 UE / 5 x / 6–15 TN
2324	Miriam Papst	€ 89,60
7. Aug–28. Aug	Di 10:00–14:00	16 UE / 4 x / 6–15 TN

Performance Coaching

Für Solo-KünstlerInnen, Ensembles oder SängerInnen mit Band. Der Blick und das Ohr von außen helfen Fehler bzw. Publikum-Unwirksames zu erkennen. Sieht und hört das Publikum wirklich das, was ich annehme? Wir arbeiten an Auftrittsenergie, Bühnenpräsenz, Körpersprache, Abläufen, eventuell (falls gewünscht) Regie. Bitte Instrument bzw. Playback mitbringen.

2325	Miriam Papst	€ 25,20
10. Mär	Sa 13:00–17:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018

THEATER UND MUSICAL

Comedy – Komödie – Kabarett

Das Beste aus sich herausholen! Aus dem Minenspiel, der Stimme, den Ideen für Witze, einen Vierzeiler, einen Sketch – all das entwickeln unter der Führung eines Vollprofis als Schauspieler, Regisseur und Kabarettist. Sie spielen ein Musikinstrument? Bringen Sie's mit, wenn's kein Klavier ist!

2326	Günther Wlach	€ 310,50
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–21:00	45 UE / 15 x / 6–15 TN

Theater, o Theater du...

Schauspiel-Schnupperkurs / Improvisationskurs für AnfängerInnen

Atem-Technik, Improvisation, Rollengestaltung, Requisiten-Spiel, Bühnen-Präsenz-Training, Sprechtechnik und Modulation, Stimmungs-Aufbau und viele andere Techniken und Geheimnisse der Bühnenkunst werden in diesem Seminar gemeinsam erarbeitet!

2327	Dr.ⁱⁿ Helene Schmidt-Levar	€ 103,50
11. Apr–27. Jun	Mi 17:00–18:30	15 UE / 10 x / 6–15 TN
2328	Dr.ⁱⁿ Helene Schmidt-Levar	€ 41,40
4. Jul–25. Jul	Mi 17:00–18:30	6 UE / 4 x / 6–15 TN

Wiener Theaterkeller, Hegergasse 9

**Unser Sommerprogramm
haben wir für Sie gelb unterlegt.**

ZEICHNERISCHE TECHNIKEN UND SCHRIFTEN

Endlich Omas Tagebuch lesen – Kurrent-Schrift

Probieren Sie beim Vortrag das Lesen und Schreiben der Schreibrift unserer (Ur)Großeltern aus, als Vorge-schmack auf den Semesterkurs.

Vortrag

2329	Mag.^a Eva Pöll	€ 6,00
12. Feb	Mo 18:00–19:30	1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

Kurs

2330	MMag.^a Karin Judith Exel	€ 40,20
22. Feb–5. Apr	Do 20:00–21:00	6 UE / 6 x / 6–15 TN

MAL-TECHNIKEN

Aquarellmalerei

Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavieren, Lasieren u.a.) anwenden. Sie haben Grundkennt-nisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

2331	Herta Glatzl	€ 107,20
20. Feb–22. Mai	Di 10:30–12:30	16 UE / 8 x / 6–12 TN

2332	Herta Glatzl	€ 107,20
20. Feb–22. Mai	Di 13:45–15:45	16 UE / 8 x / 6–12 TN

2333	Herta Glatzl	€ 107,20
20. Feb–22. Mai	Di 15:45–17:45	16 UE / 8 x / 6–12 TN

2334	Herta Glatzl	€ 107,20
22. Feb–24. Mai	Do 9:00–11:00	16 UE / 8 x / 6–12 TN

2335	Herta Glatzl	€ 107,20
22. Feb–24. Mai	Do 11:00–13:00	16 UE / 8 x / 6–12 TN

Workshop Acrylmalerei

In diesem Kurs lernen sie das Malen mit Acrylfarben kennen. Es wird vom Mischen der Farben, Bildaufbau, Bildgestaltung, Maltechniken bis zum fertigen Bild Hilfestellung geboten. Verschiedene Drucktechniken und Collagen werden vorgestellt, gearbeitet wird auf Karton oder Leinwand. Die Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

2336	Herta Glatzl	€ 53,60
10. Mär	Sa 9:00–17:00	8 UE / 1 x / 6–12 TN
Anmeldeschluss: Mi, 7.3.2018		

Aquarellmalerei intensiv für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

AnfängerInnen werden in die Technik der Aquarellmalerei, in die Grundlagen der Farbenlehre, Perspektive und Komposition eingeführt, Fortgeschrittene werden das handwerkliche Können vertiefen. Die Materialliste liegt in der VHS Landstraße auf. 1. Kurstag Treffpunkt VHS Landstraße, bei Schönwetter findet der Kurs außer Haus statt, bitte einen Malhocker mitbringen!

2337	Herta Glatzl	€ 107,20
2. Jul–5. Jul	Mo–Do 10:00–14:00	16 UE / 4 x / 6–12 TN

Portrait, Figur und Akt

In diesem Kurs wird der menschliche Kopf studiert. Größter Wert wird auf die mimische Ausdruckskraft des Gesichtes gelegt. Proportions- und Haltungsstudien sollten in Beziehung mit dem sie umgebenden Raum gesetzt werden. Es wird mit verschiedenen Modellen gearbeitet und enthält zwei Aktsitzungen. Mitzubringen sind Zeichenpapier (min. DIN-A3-Format), Bleistift, Kohle, Röteln und Farben Ihrer Wahl. Dieser Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ihr Beitrag zur Gesamtpauschale für das Modell (52 Euro) wird vom Kursleiter eingehoben.

2338	Fritz Oesterlein	€ 201,00
16. Feb–1. Jun	Fr 10:30–12:30	30 UE / 15 x / 6–12 TN

2339	Fritz Oesterlein	€ 40,20
7. Aug–28. Aug	Di 18:30–20:00	6 UE / 4 x / 6–12 TN

Exaktes Zeichnen – Grundlagen der Zeichnung

Der Aufbau einer Zeichnung beruht auf einfachen Regeln, die wir in diesen Stunden erlernen. Anhand verschiedener Gegenstände wird schrittweise erklärt wie wir die Komposition der Zeichnung anlegen, Schraffur aufbauen und die fünf Regeln des Lichtschattens anwenden können. Im weiteren Verlauf beschäftigen wir uns im Übergang zur Malerei mit Farbtönen. Bitte zum Kurs mitbringen: Zeichenpapier in der Größe A3, Bleistifte in der Stärke HB und B, Knetgummi, später getöntes Papier (vorzugsweise grau) und Pastellkreiden.

2340	Mag.^a Vessela Benderlieva-Karlhofer	€ 201,00
14. Feb–25. Apr	Mi 18:00–21:00	30 UE / 10 x / 6–12 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Blindes Malen

Wir fangen im Sinne der Surrealisten an: zuerst im Dunkeln. Es entsteht Traumhaftes, Unbewusstes, Absurdes, Phantastisches, Anarchisches. Auf diese Weise sollen neue Erfahrungen gemacht und neue Erkenntnisse gewonnen werden. Dann fügen wir bei Licht diese Erfahrungen zu Ihren individuellen Bild zusammen.

2341	Elena Stirn	€ 13,40
24. Mär	Sa 15:00–17:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		

FOTOGRAFIE, FILM UND AUDIO

Mit der Kamera durch Wien

Unternehmen Sie eine fotografische Entdeckungsreise durch Wien. Bei dem Stadtpaziergang durch den 1. Bezirk und dem Stadtpark gibt es viele spannende Motive einzufangen. Die Fotografin Ilse Lahofer zeigt Ihnen Tipps und Tricks zu kreativen Aufnahmetechniken, verschiedenen Blitzeinstellungen, Auswirkung der Perspektive und der Wahl des Ausschnittes auf den Bildeindruck und vieles mehr. Bitte nehmen Sie ihre eigene Kamera und Gebrauchsanweisung mit. Für diesen Kurs sind keine fotografischen Vorkenntnisse nötig! Am 23.5.2018 findet eine ausführliche Bildbesprechung der selbst gemachten Fotos statt.

2342	Ilse Lahofer	€ 61,00
18.–23. Mai	Fr 15:00–18:00 Mi 18:00–20:00	5 UE / 2 x / 6–10 TN

Café Prückel, Stubenring 24, Freitag

VHS Landstraße, Hainburger Straße 29, Mittwoch



Fotokurs: Wien und die blaue Stunde

Nach einer kurzen theoretischen Einführung über die Technik und den Einstellmöglichkeiten von Ihrer Kamera bei Fotos im Abendlicht wandern wir über den Stadtpark Richtung Stephansplatz. Mit Langzeitbelichtungen und Zoomeffekte bringen wir Bewegung in die Stadt. Die blaue Stunde nutzen wir dann um eindrucksvolle Fotos bei Abendlicht zu machen. Bitte nehmen Sie ihre eigene Kamera und ein Stativ mit. Für diesen Kurs sind keine fotografischen Vorkenntnisse nötig! Am 10.4. findet eine ausführliche Bildbesprechung statt.

2343	Ilse Lahofer	€ 61,00
6.–10. Apr	Di, Fr 18:30–21:30	6 UE / 2 x / 6–10 TN

NÄHEN UND TEXTILES DESIGN

Das Nähkästchen

Das Nähkästchen gibt Ihnen die Möglichkeit grundlegende Nähkenntnisse zu erwerben bzw. aufzufrischen. Einfache Schnittmuster abnehmen, das Anfertigen von einfachen Kleidern, Oberteilen und Hosen sind dann kein Problem mehr für Sie. Bitte Nähzeug, Materialien für das geplante Werkstück und eventuell die eigene Nähmaschine bereits zum ersten Termin mitbringen. Bei Fragen steht Ihnen die Kursleitung gerne zur Verfügung.

2344	Petra Steininger	€ 103,50
12. Feb–12. Mär	Mo 18:00–21:00	15 UE / 5 x / 4–6 TN

2345	Petra Steininger	€ 103,50
9. Apr–7. Mai	Mo 18:00–21:00	15 UE / 5 x / 4–6 TN

2346	Petra Steininger	€ 82,80
13. Aug–3. Sep	Mo 18:00–21:00	12 UE / 4 x / 4–6 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Upcycling with Style!

Was macht eine (Hand)tasche stylish? Die Form, das Material, die Funktionalität? An diesen zwei Workshop-Tagen erhalten Sie die Antworten auf diese Fragen und wie Sie beim Selbermachen von Taschen ungewöhnliche Materialien genial kombinieren können: Teppiche, ein altes Paar Lederhosen oder Jeans oder gar Stücke aus Neopren,... Sie erfahren technische Kniffe und wie man über die üblichen Grenzen hinweg denken, kreativ schneiden kann. Material wird zur Verfügung gestellt und bringen Sie auch etwas mit! Kurssprachen Englisch und Deutsch.

2347	Annamaria Tovaly	€ 55,20
23.–24. Feb	Fr 16:00–20:00 Sa 13:00–17:00	8 UE / 2 x / 6–12 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

Klößeln – altes Kunsthandwerk neu belebt!

Je nach Vorkenntnissen durchstreifen Sie, auf unterschiedlichen Niveaus, die Klößeltechniken von Torchon, italienische und russische Idria, Tüll, Bucks Point, Flandrische und Binche Technik. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Verpflichtende Einführung

2352	Akad. Malerin Tinny Oosters	€ 0,00
14. Feb	Mi 9:00–10:30	1,5 UE / 1 x / 6–12 TN

Kurs

2353	Akad. Malerin Tinny Oosters	€ 124,20
21. Feb–2. Mai	Mi 9:00–12:00	18 UE / 6 x / 6–12 TN

WERKEN UND DEKORIEREN

Seifen selber machen (Grundkurs)

Wenn Sie Interesse haben Ihre ganz persönliche, kreative Seife selbst herzustellen, bieten wir Ihnen einen Grundkurs für das Seifensieden an. Grundkenntnisse der Seifenherstellung und Skriptum zur Anleitung für zu Hause. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Sie nehmen 350g selbst hergestellte Seife mit nach Hause! Als Geschenk ideal. Nach dem Kurs können Sie in der eigenen Küche ihre individuellen Seifen selbst produzieren. Materialkosten: 18 Euro inkl. Skriptum pro Person.

2348	Dr.ⁱⁿ Nora Tenschert	€ 27,60
23. Mär	Fr 14:00–18:00	4 UE / 1 x / 4–7 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		

Seifen selber machen (Aufbaukurs)

Nach unserem ersten Kurs werden wir das Seifensieden mit Basisflüssigkeit Milch durchführen. Bei dieser Art des Siedens ist einiges, gegenüber dem Sieden mit Wasser oder Teeauszügen, zu beachten. Sie werden wieder ihre eigene persönliche Seife herstellen und nach Hause mitnehmen. Diese Seife wird mit Schafmilch, Sheabutter oder Kakaobutter gefertigt und ist eine besonders wertvolle, pflegende und feine Seife. Eine Anleitung – zur Durchführung für Sie zu Hause – wird dem Skriptum aus dem Grundkurs beigelegt. Bitte mitbringen: ein kleines Handtuch zum schlafen legen“ der fertigen Seife und eine Schürze oder altes Hemd zur Schonung ihrer Kleidung! Materialkosten 18 Euro pro KursteilnehmerIn. Voraussetzung: Besuch des Grundkurses.

2349	Dr.ⁱⁿ Nora Tenschert	€ 27,60
25. Mai	Fr 14:00–18:00	4 UE / 1 x / 4–7 TN

Ikebana – Japanische Blumensteckkunst

Nach dem Kurs unter Anleitung einer diplomierten Ikebana-Lehrerin können Sie die Regeln und Gestaltungsformen von Ikebana anwenden und Ihr persönliches Arrangement ausführen.

2350	Jana Böhm	€ 110,40
15. Feb–12. Apr	Do 16:00–18:00	16 UE / 8 x / 6–10 TN

2351	Jana Böhm	€ 110,40
17. Mai–12. Jul	Do 16:00–18:00	16 UE / 8 x / 6–10 TN

Glasfusing – Glas-Accessoires selber erstellen

In diesem Kurs können verschiedene Schalen, Glasbilder, Kreuze, etc. hergestellt werden (3 - 4 Stück, max. Größe 38x38 cm). Wir schneiden gemeinsam kleinere Stücke aus dem Grundglas aus, um sie mit verschiedenen Glasfritten (entstehen durch oberflächliches Schmelzen von Glaspulver), Glaspulver und Glasstäben kreativ zu gestalten. Materialkosten: ca. 60 Euro und zusätzlich 16 Euro für das Brennen von 3 Glasstücken, (jedes weitere Glasstück 6 Euro)

2354	Sabine Schimani	€ 27,60
22. Mär	Do 16:00–20:00	4 UE / 1 x / 6–7 TN

2355	Sabine Schimani	€ 27,60
11. Jul	Mi 16:00–20:00	4 UE / 1 x / 6–7 TN

**Unser Sommerprogramm
haben wir für Sie gelb unterlegt.**

KUNSTADRESSE LANDSTRASSE

AMBIVALENZEN

14. Februar – 5. März 2018

Sissi Ceschi

Sissi Ceschi ist Italienerin, seit 2006 in Wien lebend. Sie beschäftigt sich seit ihrer Kindheit mit der Malerei, insbesondere mit der Portraiturei in Öl, Pastell und Rötel. Sie besuchte zahlreiche Kurse an diversen Kunstakademien und Privatschulen in Florenz, Brüssel, Paris und Wien. Ihre Bilder waren bereits im Institut Français und in den Ringstraßengalerien zu sehen.

Vernissage: Dienstag, 13. Februar 2018, 18:30 Uhr

„FOUND IN...“

5. – 27. April 2018

Irene Wölfl

Die bildende Künstlerin arbeitet fast ausschließlich mit Abfallmaterialien – Plastik, Papier, Metall,... – Gefundenem und Weggeworfenem. In Ihren Arbeiten beschäftigt sie sich u. a. mit Städten und Stadträndern, Stadtentwicklungen und dem Leben in der Stadt. „Found in ...“ ist für Irene Wölfl inzwischen ein „Work in Progress“-Projekt, das sich mittlerweile auch auf andere Städte ihres Herzens, wie Köln, Amsterdam oder Genua, ausgedehnt hat.

Vernissage: Mittwoch, 4. April 2018, 18:30 Uhr

PLANETENTREFFEN

8. – 30. März 2018

Alexandra Uccusic

Lebt heute jede Person auf ihrem eigenen Planeten? Siegt Egoismus über Gemeinschaft, Konkurrenz über Solidarität? – Solche Gedanken beschäftigen Alexandra Uccusic, wenn sie unterschiedlichste Fabelwesen schafft, die alle über ihre eigenen winzigen Planeten zu verfügen scheinen. Mit ihrem Zyklus „Planetentreffen“ hat Uccusic dem Kosmos fantastische Tierwesen, einen neuen Typus „planetarischer“ Gestalten, hinzugefügt. Und diese klammern sich keineswegs an ihre Planeten, sondern wagen sogar den Austausch. – Den anderen Menschen verstehen zu wollen, die Position eines anderen einnehmen zu können, den Austausch mit dem Fremden zu wagen – all das sind Fähigkeiten, zu denen die Planetenwesen der Alexandra Uccusic anregen möchten.

Vernissage: Mittwoch, 7. März 2018, 18:30 Uhr

FREMD BIN ICH GEKOMMEN

3. Mai – 8. Juni 2018

Aleksandra Pawloff

Wer sind die „Fremden“ in unserem Bezirk? Was ist fremd? Wann fühle ich mich an einem Ort zuhause? Die Porträtfotografin und Buchautorin Aleksandra Pawloff, Französin russischen Ursprungs und seit vielen Jahren in Wien beheimatet hat BewohnerInnen aus dem dritten Bezirk mit Wurzeln in aller Welt fotografiert und befragt.

Vernissage: Mittwoch, 2. Mai 2018, 18:30 Uhr

KOMMEN – BLEIBEN – ZIEHEN

13. – 27. Juni 2018

SchülerInnen der NMS Hainburger Straße

Unsere Welt ist vielfältiger geworden. Wir sind über nationale Grenzen hinaus vernetzt und kommunizieren mit der ganzen Welt. Wir bewegen uns in großer Geschwindigkeit über unsere Städte und Länder hinaus, flüchten vor Kriegen und Gefahren und hoffen, eine neue Heimat zu finden. Wir kommen, um zu bleiben; wir gehen, um zu finden. Bewegung ist Begegnung.

Wir sind Kinder und Jugendliche der Mittelschule Hainburgerstraße. Viele von uns haben ihre neue Heimat hier in Wien gefunden. In dieser Ausstellung zeigen wir Bilder, die das Kommen und Gehen und unsere Spuren zeigen. Unsere Bilder erzählen von uns, unseren Ideen und Wünschen. Wir sind gekommen, um zu bleiben, wir sind gegangen, um anzukommen.

Vernissage: Mittwoch, 12. Juni 2018, 18:30 Uhr

LET THE SUN SHINE!

Das Sommerstart-Konzert der VHS Landstraße

Mittwoch, 20. Juni 2018, 18:30 Uhr

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Die neue Musicalgruppe und unser legendärer VHS-Chor begrüßen gemeinsam mit anderen Kursteilnehmenden den Sommer 2018.

Entritt frei!

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

AKTUELLE GESUNDHEITSTHEMEN

Anfänge und Entwicklung indischer Medizin und Ayurveda

2275 weitere Informationen siehe Seite 29

Faszination Internet

– wenn die digitale Welt uns zu sehr beherrscht. Ob facebook, Onlinespiele, Chats oder ständiges Checken des Smartphones – überall Reize, die Aufmerksamkeit stark auf sich ziehen. Wie äußert sich ein problematischer Umgang? Wann wird es Sucht? Welche Ursachen liegen dahinter? Wer ist besonders anfällig? Es werden Interventionsmöglichkeiten aufgezeigt und ein gesunder Umgang mit neuen Technologien erarbeitet.

2356 Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Singer € 65,10
10. Mär Sa 10:00–17:00 7 UE / 1 x / 6–15 TN

Genussvoll gesund und in Form!

Mit bewährten Naturprodukten zu neuem Wohlbefinden. Übersäuerung, Vitalstoffmängel (auch bei Bio-Nahrung) und Chemie in Körperpflege und Ernährung sind Co-Ursachen von Übergewicht, Migräne, Verdauungs-, Stoffwechsel- und Energiedefiziten, Haut-, Gelenks-, Blutdruckthemen u.v.m. Wie einfach und köstlich ist reine Natur, z.B. als Vitalstoff-Bitterkräutersaft oder basischer Heilpilz-Superfoods-Kaffee, die Ihre Gesundheit, Figur und Lebenslust fördern!

2357 Mag.^a Sylvie Herl € 6,00
19. Mär Mo 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Gesund durch Fasten

Die positiven Auswirkungen regelmäßigen Fastens reichen von Stärkung des Immunsystems über Straffung des Bindegewebes bis zu Verzögerung des Alterungsprozesses. Doch wie richtig fasten? Für wen ist es geeignet und wer sollte es lieber lassen? Verschiedene Möglichkeiten des Fastens und welchen Zivilisationskrankheiten damit vorbeugt werden kann.

2358 Bettina Bartsch-Herzog € 8,00
20. Feb Di 17:30–19:30 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Was ist ein Trauma? Wie gehe ich damit um?

Frei nach dem Motto „selbstmächtig statt ohnmächtig“ führen wir in die Trauma-Verarbeitung und -Begleitung ein. Jeder hat Ressourcen und kann gemäß eigener Kräfte und Fähigkeiten etwas bewirken. Ein Abend für Betroffene, Angehörige und im sozialen Bereich Tätige.

In Kooperation mit dem Verein FAIRTHERAPY.

2363 Mag.^a Barbara Koller € 6,00
24. Apr Di 19:30–21:00 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Mit Humor und Wertschätzung Demenz begegnen

Wie können wir der Einzigartigkeit der Menschen mit Demenz begegnen? Einfühlsam verbal- und nonverbal zu kommunizieren, hilft eine Brücke in die Welt der Demenz zu bauen. In diesem Workshop tauschen wir Erfahrungen aus, Sie bekommen wertvolle Tipps aus der Praxis und kreative Ideen.

2364a Rosmarie Fink € 16,00
16. Jul Mo 16:00–20:00 4 UE / 1 x / 6–15 TN

Mit Heilkräutern durch das Jahr

Unkraut oder Heilpflanze? Sie erfahren Wissenswertes über heimische Heilkräuter, ihre typischen botanischen Merkmale, Inhaltsstoffe, ihre Verwendung in der Volksmedizin und die Verwechslungsgefahr mit giftigen Doppelgängern. Dazu Rezepte und Tipps zur Herstellung von Salben und Tinkturen.

2359 Bettina Bartsch-Herzog € 8,00
3. Apr Di 17:30–19:30 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Heilkräuter in unserer Küche

Heilkräuter sind reich an wertvollen Vitaminen sowie Mineral- und Pflanzenstoffen und können unsere Gesundheit unterstützen. Sie erfahren, wie man sie sammelt und haltbar macht und wofür man sie am besten verwendet. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über die Wirkstoffe, Einsatzgebiete in der Volksmedizin und Rezepte zum ausprobieren.

2360 Bettina Bartsch-Herzog € 8,00
17. Apr Di 17:30–19:30 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Heilkräuter für die Frau

Wenn der Körper in Wallungen kommt und die Nächte unruhiger werden, ist oft mehr als nur das hormonelle Gleichgewicht durcheinander. Zahlreiche Kräuter helfen, die Symptome der körperlichen Umstellung zu lindern. Rotklee etwa oder Schafgarbe sind aufgrund ihrer nervenberuhigenden, ausgleichenden und allgemein stärkende Wirkung in der Volksmedizin seit Jahrhunderten bekannt.

2361 Bettina Bartsch-Herzog € 8,00
15. Mai Di 17:30–19:30 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Midlifecrisis – nein, danke!

Um die Midlifecrisis erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist es wichtig, die ersten Anzeichen zu erkennen. Was tun, wenn die Selbstzweifel an einem nagen oder das Gefühl, etwas verpasst zu haben, sich in einem breit macht? Wer die zweite Lebenshälfte in vollen Zügen genießen will, sollte möglichst rechtzeitig beginnen, sich etwas Gutes zu tun. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Veränderungen in der Lebensmitte und was Sie tun können, damit Ihre Glückshormone nicht ins Wanken kommen.

2362 Bettina Bartsch-Herzog € 8,00
19. Jun Di 17:30–19:30 2 UE / 1 x / 6–12 TN

Herausforderung Demenz – das Leben mit Vergesslichkeit

Ein Angebot für Betroffene, Angehörige und Interessierte – Möglichkeiten der Alltagsgestaltung trotz Vergesslichkeit, Unterstützungsangebote und Wissenswertes rund um das Thema Demenz werden angesprochen.

In Kooperation mit Caritas Socialis Beratungsservice Pflege und Demenz.

2364 DGKS Vera Langer € 0,00
22. Mai Di 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

ENTSPANNUNGSMETHODEN

Meditation

Im Rahmen des Kurses werden verschiedene Meditationsmethoden geübt: sowohl das Sitzen in Stille, als auch dynamische Methoden mit Musik, Gesang und Bewegung. Keine Vorkenntnisse notwendig, bequeme Kleidung empfohlen.

2365	Mag.^a Elena Hartmann	€ 94,50
2. Mär–15. Jun	Fr 12:00–13:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Kundalini-Meditation und meditatives Malen

Diese 1-stündige aktive Meditation nutzen wir zur Entspannung und Einstimmung, um leicht in einen kreativen Prozess zu kommen. Danach wird meditativ gemalt. Zur Wahl stehen: Acryl-, Gouache- und Interferenz-Farben, Wachs- und Pastellkreiden, Buntstifte, Papier und Malkartons. Materialkosten von Euro 5,- bitte mit der Kursleiterin verrechnen.

2366	Mag.^a Evelyn Högner	€ 18,90
24. Feb	Sa 14:00–17:00	3 UE / 1 x / 6–12 TN
Anmeldeschluss: Mi 21. Feb		

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körper erreicht werden soll. Das Ziel ist, den Körper so zu entspannen, dass er stark genug für hohe Anforderungen, Belastungen und Stress wird.

2367	Verena Pomes-Eberlin	€ 37,80
26. Jun–17. Jul	Di 19:30–21:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Craniosacral-Selbstbehandlung

Die Entspannung ist eine Alternative zum Stress im Alltag. Sie lernen Techniken, um Ihr eigenes Craniosacrales System wahrnehmen und harmonisieren zu können. Die sanften Berührungen fördern die natürliche Selbstregulation und Regeneration und stärken Ihr Autonomes Nervensystem.

2368	Jasmin Pribil, MBA	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 8:45–9:45	15 UE / 15 x / 6–8 TN

Stärkung aus der Mitte

Durch gezielte Übungen, verbunden mit der richtigen Atmung, kann man rund um die Körpermitte Stabilität, Kraft und Vertrauen aufbauen. Mentale Stärke erreicht man am Ende durch Tiefenentspannung.

2369	Verena Pomes-Eberlin	€ 37,80
26. Jun–17. Jul	Di 16:30–18:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

TanzFreiTag

Sie wollen sich nach der Arbeitswoche so richtig austanzen, rauchfrei und ohne blöde Anmache? Kommen Sie in unseren neuen TanzFreiTag, nehmen Sie gern auch Ihre Musik auf CD oder USB-Stick mit und bewegen Sie sich, wie Ihr Körper es will!

2369a	Mag. Mario Lackner	€ 31,50
16. Feb–16. Mär	Fr 19:30–20:30	5 UE / 5 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Kognitives Training „Achtsamkeit“

Achtsamkeit kann uns dabei unterstützen, dem ganz normalen Alltagswahnsinn mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Wie? Ein Info-Abend mit theoretischen Basics und der Kurs zum Thema Stressentstehung und Stressbewältigung, Infos zu Achtsamkeit im Allgemeinen und praktischen Übungen auf Basis von MBCT (Achtsamkeitsbasiertes Kognitives Training).

Infoabend

2370	Eva Kraus, Anna-Maria Geist	€ 14,40
13. Feb	Di 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–15 TN

Kurs

2371	Eva Kraus, Anna-Maria Geist	€ 115,20
8. Mär–14. Jun	Do 18:00–21:00	12 UE / 4 x / 6–15 TN

Kinesiologie

Kinesiologische Übungen vernetzen die rechte und die linke Gehirnhälfte. Sie entspannen das Nervensystem, bauen Stress und Spannungen ab, geben Geborgenheit und Stabilität, helfen wertfrei zu beurteilen und stärken das Ich.

2372	Miriam Papst	€ 18,90
3. Jul	Di 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–15 TN

Stress weg – Entspannungstechniken

Sie werden verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren, um herauszufinden, welche für Sie passt und Wege und persönliche Spielräume zur Stressvermeidung entdecken. Nach dem Kurs kennen Sie verschiedene Methoden und beherrschen einige Übungen zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung sowie zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit. Besonders für EinsteigerInnen geeignet.

2373	Gabriele Backfried	€ 50,40
28. Feb–21. Mär	Mi 18:00–20:00	8 UE / 4 x / 6–10 TN

2374	Erika Steiner	€ 37,80
26. Jun–17. Jul	Di 10:30–12:00	6 UE / 4 x / 6–10 TN

MASSAGE**Körper- und Meridian-Arbeit (Einführung)**

Der Kurs soll einen Einblick in verschiedene Behandlungsmethoden im Gesundheitsbereich bieten. Ein Basisüberblick über Anatomie, Körperfunktionen und deren Zusammenhänge soll Interesse am menschlichen Körper wecken. Praktische Übungen zum Kennenlernen verschiedener Gewebestrukturen und Methoden um diese zu entspannen, ermöglichen es den Körper besser in seiner Ganzheit zu begreifen.

2375	Peter Kernstock, med. Heilmasseur	€ 189,00
21. Mär–27. Jun	Mi 18:30–20:30	30 UE / 15 x / 6–10 TN

Lomi Lomi Nui – die Massage Hawaiis

„Lomi“ heißt „reiben, kneten, drücken“, die Verdoppelung verstärkt die Bedeutung, „nui“ bedeutet „groß, wichtig, einzigartig“. Lomi Lomi Nui ist eine rituelle, ganzheitliche, von hawaiianischer Musik begleitete Körperarbeit. Bei dieser tänzerischen Berührungsform wird beinahe der gesamte Körper mit reichlich Öl behandelt. Der Vortrag gewährt nicht nur Einblick in diese traditionelle Massageform, sondern auch in die Kultur der pazifischen Inselgruppe.

2376	Sonja Gabriel	€ 6,00
13. Mär	Di 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

ASIATISCHE BEWEGUNGSKULTUREN

Hatha-Yoga

Die sanften Körperübungen des Hatha-Yoga trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung, Beweglichkeit, Muskelausdauer, Gleichgewicht und Haltung. Sie kräftigen und dehnen die Muskulatur, machen die Gelenke beweglicher, unterstützen eine korrekte Körperhaltung und wirken gegen Verspannungen. Bei regelmäßigem Training beherrschen Sie ein Übungsprogramm zur Förderung von körperlichem Wohlbefinden und innerer Gelassenheit.

2377	Dr. Robert Luck	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VS Erdbergstraße 76		

Hatha-Yoga sanft

2378	Helene Stallegger	€ 88,20
14. Feb–4. Apr	Mi 17:00–19:00	14 UE / 7 x / 6–10 TN
2379	Helene Stallegger	€ 88,20
18. Apr–30. Mai	Mi 17:00–19:00	14 UE / 7 x / 6–10 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Hatha-Yoga fordernd

2380	Helene Stallegger	€ 88,20
14. Feb–4. Apr	Mi 19:00–21:00	14 UE / 7 x / 6–10 TN
2381	Helene Stallegger	€ 88,20
18. Apr–30. Mai	Mi 19:00–21:00	14 UE / 7 x / 6–10 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Meridian-Yoga als Start in den Tag

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, loslassen zu lernen und wieder freudvoll neuen Aufgaben zu begegnen. Als optimaler Ausgleich zu sitzender Tätigkeit, kräftigt und dehnt Yoga nicht nur den Rücken, sondern auch den ganzen Körper.

2382	Jasmin Pribil, MBA	€ 141,80
15. Feb–14. Jun	Do 7:00–8:30	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Meridian-Yoga für Rücken und Wirbelsäule

Mit ausgewählten Körper- und Atemübungen stärken wir unseren Rücken und halten die Wirbelsäule flexibel. Stark und flexibel wie ein Baum im Wind fühlen wir uns im eigenen Körper wohler und stehen selbstsicher und in unserer Mitte ruhend im Leben. Ganz sanft tasten wir uns an unseren Körper heran und weiten die Bewegungsgrenzen in Richtung Freiheit!

2383	Jasmin Pribil, MBA	€ 141,80
14. Feb–30. Mai	Mi 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Dynamisches Yoga 50+

Zur Prävention bzw. Erholung nach einem Burnout. Es geht ums Loslassen und wieder in den Fluss kommen. Mit ausgewählten Yoga- und Bewusstseinsübungen wie z.B. dem Bodyscan raus aus dem Kopf und wieder rein in den Körper zu kommen. Meditative Techniken helfen zudem wieder Energie zu tanken.

2384	Johanna Hackl	€ 94,50
6. Mär–29. Mai	Di 11:30–13:00	15 UE / 10 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Sanftes Yoga 60+

Eine sanfte Form von Yoga gegen Verspannungen, speziell auf Ihre Generation angepasst. Es fördert eine aufrechte Haltung, Balance, sowie die Blutzirkulation und Entgiftung des Körpers. Es lockert und stärkt zugleich auf allen Ebenen.

2385	Johanna Hackl	€ 63,00
6. Mär–29. Mai	Di 13:00–14:00	10 UE / 10 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Lach-Yoga

Lachen ist die beste Medizin, es stärkt das Immunsystem, kräftigt die Muskeln und inneren Organe und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff. Ziel ist es, aus dem anfangs künstlich herbeigeführten Lachen nach und nach echtes Lachen aus dem Bauch heraus zu erzeugen und anschließend mit einem inneren Lächeln aus der Stunde zu gehen.

2386	Ulrike Ude	€ 18,90
6.–20. Apr	Fr 10:00–11:00	3 UE / 3 x / 6–10 TN
VHS Landstraße, Hainburger Straße 29		

2387	Ulrike Ude	€ 18,90
10.–24. Apr	Di 18:00–19:00	3 UE / 3 x / 6–10 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Mit Qi Gong durch die Jahreszeiten

Mit dieser Methode der langsam fließenden Bewegungen können die heute typischen Schulter- und Nackenverspannungen, Wirbelsäulen- und sonstigen Beschwerden oft gelindert werden. Chinesische Ärzte entwickelten diese Qi Gong-Übungssysteme, um ihre Therapien sinnvoll zu ergänzen, aber insbesondere auch als Prophylaxe zur Erhaltung der Gesundheit. Übungsinhalt: Leichte Qi-Gong und Wirbelsäulenübungen für alle Altersgruppen, leichte Bewegungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, um die Meridiane zu dehnen, Blockaden zu lösen und ein Wohlgefühl zu erreichen (Bitte lockere Kleidung, Handtuch und dicke Socken mitbringen).

2388	Mag. Hannes Schlader	€ 63,00
19. Feb–30. Apr	Mo 16:30–17:30	10 UE / 10 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen genannt, ist eine Bewegungslehre, die ihre Wurzeln in der chinesischen Kampfkunst und in den Prinzipien des Taoismus hat. Es gibt zahlreiche Stile und Formen, von denen viele den Bezug zur Kampfkunst weitgehend verloren haben, vielmehr hat dieses Übungs-konzept die physische und psychische Gesunderhaltung zum Ziel. Merkmale sind langsame, fließende Bewegungen, die in festgelegten Abläufen entspannt und konzentriert ausgeführt werden. Positive Effekte eines regelmäßigen Trainings sind Entspannungsfähigkeit und die Förderung von Gleichgewicht, Körperkontrolle und Beweglichkeit.

AnfängerInnen

2389	Yongli Liu	€ 141,80
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Fortgeschrittene

2390	Yongli Liu	€ 141,80
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

SPZ Petrusgasse 10

Hui Chun Gong

Hui Chun Gong, auch Rückkehr der Jugendfrische genannt, beinhaltet sanft bewegte Körper-Übungen aus dem Qigong (der Atem- und Bewegungslehre der TCM) sowie stille Energie-Übungen und Selbst-Massage-Techniken. Das stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, löst Blockaden und Verklebungen (in Muskeln, Sehnen, Faszien und Gelenken) und regeneriert den Hormonhaushalt.

2391	Mag.^a Evelyn Högner	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 9:30–11:00	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

GuoLin-Gehen – zur Stärkung der Basis

Durch meditatives Gehen, vom sogenannten Wind-Atem (Xi Xi Ho) begleitet, wird das primäre Qi gestärkt; Kraft und Ausdauer nehmen zu. Der Organismus erfährt Rhythmus und Ordnung. Durch die spezielle Atmung wird die Sauerstoffaufnahme vervielfacht und die Ausscheidung von verbrauchtem Qi erhöht. Das aktiviert Selbstheilungskräfte, insbesondere in der Rekonvaleszenz.

2392	Mag.^a Evelyn Högner	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 16:00–17:30	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN

VS Erdbergstraße 76

Unser Sommerprogramm haben wir für Sie gelb unterlegt.



Eine Karte – viele Kurse: Mit der VHS summercard (€ 34) können Sie von Juni bis August wienweit alle gekennzeichneten Kurse zum halben Preis besuchen.

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept, das davon ausgeht, dass sensible Selbstwahrnehmung zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führt. Im Mittelpunkt der Kurse stehen Spür- und Wahrnehmungsübungen und das praktische Erproben und Erforschen von Bewegungen und Bewegungszusammenhängen. Ziel: Sie sind in der Lage eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten für sich zu finden, um so Beschwerden aufgrund von Fehlhaltungen und falschen Bewegungsbelastungen vorzubeugen.

Schnupperstunde

2393	Josef Mattes, PhD	€ 0,00
13. Feb	Di 16:30–18:00	1,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Kurse

2394	Josef Mattes, PhD	€ 141,80
20. Feb–19. Jun	Di 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN

2395	Mag. Mhairi MacInnes	€ 37,80
9.–30. Aug	Do 16:30–18:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN



LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Einführung in Focusing

Focusing (nach Eugene T. Gendlin) ist eine Körper-Bewusstseins-Erfahrung, mit der wir uns in nonverbale Prozesse vertiefen und unser Innerstes erforschen. Das kann dazu dienen, nicht nur vom Kopf aus Entscheidungen zu treffen, sondern den Körper einzubeziehen. Auch wird Focusing als Achtsamkeits-Training genutzt und kann als Selbsterfahrung großen Nutzen bringen.

2396	Mag.^a Evelyn Högner	€ 6,00
27. Feb	Di 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 6–24 TN

Focusing und Kreative Medien

Focusing ist eine Körper-Bewusstseins-Erfahrung, mit der wir uns in nonverbale Prozesse vertiefen und unser Innerstes erforschen. Das machen wir uns zunutze, um intuitiv zu malen oder mit Ton zu arbeiten... Focusing kann als Selbsterfahrung großen Nutzen bringen. Und der kreative Teil macht Freude! Materialkosten von 5 Euro bitte mit der Kursleiterin verrechnen.

2397	Mag.^a Evelyn Högner	€ 18,90
23. Feb	Fr 17:00–20:00	3 UE / 1 x / 6–12 TN

Sing dich frei!

„Singen gibt Körper, Geist und Seele Nahrung und stärkt von innen.“ In diesem Kurs wollen wir durch das Singen von Mantren und Kraftliedern aus aller Welt unsere Lebensfreude stärken. In der Gruppe entspannen wir mit leichten Gesangs- und Atemübungen, bringen die Stimme mehr in den Körper und singen mit musikalischer Begleitung. Durch Wiederholung positiver Zuschreibungen stärken wir unsere Lebendigkeit, Freude und Herz. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

2398	Magdalena Piatti	€ 141,80
14. Feb–30. Mai	Mi 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96



FITNESS-SEMESTERÜBERBLICK

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00				7:00-8:30 Meridian-Yoga	
8:00		8:30-9:30 Beckenbodengymnastik	8:00-9:00 Tanz in den Tag	8:30-9:30 Stretch, Relax & Energy 8:45-9:45 Craniosacral-Selbstbehandlung	
9:00	9:00-10:00 Rückbildungsgymnastik, Fortgeschrittene 9:00-10:30 Ismakogie 9:30-11:00 Hui Chun Gong	9:00-10:30 Wirbelsäulengymnastik	9:00-10:30 Meridian-Yoga 9:00-10:30 Pilates 9:00-10:00 Yogalates	9:00-10:30 Wirbelsäulengymnastik 9:30-10:30 Fitmacher-Gymnastik	9:00-10:30 Energy Mix aktiv 9:30-10:30 Gesundheitsgymnastik
10:00	10:00-11:00 Rückbildungsgymnastik, Einsteigerinnen 10:30-12:00 Ismakogie	10:00-11:30 Faszientraining 10:30-11:30 „Das sitzt!“	10:00-11:00 Rückenfit 10:30-12:00 Meridian-Yoga für Schwangere 10:30-12:00 Orientalischer Tanz für Frauen	10:30-11:30 Osteoporose-Vorbeugung 10:30-12:00 Yogalates 10:30-12:00 Wirbelsäulengymnastik	10:30-12:00 Bauch-Bein-Po
11:00	11:00-12:00 Pilates für Mütter mit Baby 11:00-12:30 Beckenboden und Wirbelsäule	11:30-12:30 Fat Burning 11:30-13:00 Dynamisches Yoga 50+	11:00-12:00 Fuß- und Gesundheitsgymnastik		
12:00	12:00-13:00 Mobil 60+ mit Sturzprävention		12:00-13:00 Die Stunde für Runde	12:00-13:00 Meditation	

VHS Landstraße, Hainburger Straße 29

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

VS Erdbergstraße 76

VS Reisnerstraße 43, Eingang Strohgasse

SPZ Petrusgasse 10, rechter Eingang

GTVS Landstraßer Hauptstraße 146

SANFTE FUNKTIONELLE GYMNASTIK

Ismakogie

Ismakogie ist eine von der Wienerin Anne Seidel entwickelte Haltungs- und Bewegungslehre. Die einfachen Übungen, für ein verbessertes Körperbewusstsein und das Ändern von festgefahrenen Bewegungsmustern und Gewohnheiten, können auch im Alltag angewendet werden.

2399	Hermine Frece	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
2400	Hermine Frece	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

„Das sitzt!“

Für alle, die gerade nicht im Stehen oder auf der Matte trainieren können. Der Sessel, unser verheißungsvolles Requisite der Zivilisation, erweist sich hier als tolles Fitnessgerät. Schwungvolle und kontemplative Instrumentalmusik begleiten die Übungen und ein paar Tipps für's Hirn gibt es als Draufgabe.

2401	Helga Leitner-Wlach	€ 94,50
13. Feb–5. Jun	Di 10:30–11:30	15 UE / 15 x / 6–15 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

FITNESS-SEMESTERÜBERBLICK

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
13:00		13:00-14:00 Sanftes Yoga 60+		13:30-15:00 Haltungstraining	14:00-15:00 Fußball (6-8 J.)*
15:00	15:00-16:00 Ko-Kra	15:00-16:30 Energy Mix Soft	15:30-16:30 Ganzkörpertraining mit Balance-Fokus	15:00-16:30 Ballett-Workout	15:00-16:00 Fußball (9-11 J.)* Übergewicht bye bye*
16:00	16:00-17:30 GuoLin-Gehen 16:30-17:30 Qi Gong	16:30-18:00 Indian Balance Classic 16:30-18:00 Feldenkrais		16:30-18:00 Pilates 16:30-18:00 Gesundheitsgymnastik	16:00-17:00 Bodywork mit Step-Elementen 16:00-17:00 Fitness und Selbstverteidigung
17:00	17:00-18:00 Hip Hop (11-16 J.)* 17:00-18:00 Zumba 17:30-18:30 Gesunder Rücken	17:00-18:00 Selbstverteidigung nach Krav Maga	17:00-19:00 Yoga	17:00-18:00 Bandscheibengymnastik 17:00-18:00 Haltungstraining	17:00-18:00 Balance & Stretch 17:00-18:00 Zumba
18:00	18:00-19:30 Hatha-Yoga 18:00-19:30 Bodywork 18:30-19:30 Zirkeltraining funktionell	18:00-19:30 Bauch-Bein-Po 18:00-19:30 Pilates 18:00-19:30 Orientalischer Tanz für Frauen 18:00-18:30 Kung-Fu für alle	18:00-19:30 Wirbelsäulengymnastik 18:00-19:30 Tai Chi Chuan Fortgeschrittene 18:30-20:30 Körper- und Meridian-Arbeit	18:00-19:30 Ganzkörperkräftigung 18:00-19:30 Wirbelsäulengymnastik 18:15-19:15 Ballett (9-15 J.)*	18:00-19:30 Power Belly Dance
19:00	19:30-21:00 Theraband 19:30-21:00 Bodyweight und Entspannung	19:30-21:00 Pilates 19:30-21:00 Bodywork & Movement 19:30-21:00 Orientalischer Tanz für Frauen	19:00-21:00 Yoga 19:30-21:00 Wirbelsäulengymnastik 19:30-21:00 Tai Chi Chuan AnfängerInnen	19:15-20:15 Ballett für Erwachsene 19:30-20:30 H.I.I.T. 19:30-21:00 Wirbelsäulengymnastik	19:30-20:30 TanzFreiTag

* Weitere Angebote für Eltern und Kinder siehe ab Seite 49

Bandscheibengymnastik

Eine gesunde Wirbelsäule braucht eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur, die sie stützt und trägt. Gesunder Rücken ist ein Ganzkörpertraining, das auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur besonderes Augenmerk legt. Ziel: Sie beherrschen Übungen zur Stärkung Ihres Rückens und kennen die Grundregeln für ein rückenschonendes Alltagsverhalten.

2402	Ernst Krispl	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Beckenboden und Wirbelsäule sanft bewegt

Mit Tai-Chi und Qigong üben wir kleinste Bewegungen der inneren Muskelschichten (z.B. des Beckenbodens) zu erspüren und gezielt zu aktivieren, um die natürliche Aufrichtung des Körpers und seinen Muskeltonus im Alltag besser halten zu können. Das wirkt der Senkung innerer Organe entgegen, stärkt Rücken und Wirbelsäule und kann Schmerzen lindern.

2403	Mag. Evelyn Högner	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 11:00–12:30	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		



Beckenbodengymnastik

Aufbautraining zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur für mehr Spannkraft im Alltag. Ziel: Sie beherrschen ein Übungsprogramm, das die Beckenbodenmuskulatur gezielt stärkt und das harmonische Zusammenspiel mit anderen Muskeln fördert. Sie können bei regelmäßiger Anwendung vielen Beschwerden des Beckenbodenbereichs entgegenwirken.

2404	Erika Steiner	€ 94,50
13. Feb–5. Jun	Di 8:30–9:30	15 UE / 15 x / 6–15 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

2405	Erika Steiner	€ 37,80	
26. Jun–17. Jul	Di 9:00–10:30	6 UE / 4 x / 6–10 TN	
VHS Landstraße, Hainburger Str. 29			

Osteoporose-Vorbeugung

Gezielte Übungen, die das Knochenwachstum stimulieren, fördern die Knochengesundheit, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen für mehr Bewegungssicherheit ergänzen das Programm.

2406	Mag.ª Andrea Karaba	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 10:30–11:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Faszientraining

Die bindegewebigen Strukturen der Faszien durchziehen als Netzwerk unseren gesamten Körper und erfüllen wichtige Aufgaben. Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress u.v.m. lassen dieses Gewebe verfilzen und verhärten – die Folgen sind Verspannungen und eine ganze Reihe anderer Beschwerden, die sich durch regelmäßiges Training vermeiden lassen. Durch gezielte weiche, dynamische Übungen werden die Faszien wieder fest, stark, elastisch und belastbar. Die positive Wirkung ist mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

2407	Mag.ª Sabine Hollmann	€ 141,80
13. Feb–5. Jun	Di 10:00–11:30	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Die Stunde für Runde

Bewegung für alle runden und molligen Menschen, die gängige Fitnesscenter meiden und doch gerne etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Behutsames Aufwärmen, ein bisschen Schwitzen, ein „cool down“-Teil und Dehnungs- und Entspannungsübungen! Eine runde Sache! Mitzubringen: Bequeme, nicht zu weite Kleidung, Handtuch, Sport- oder Gymnastikschuhe bzw. rutschfeste Socken, Wasserflasche.

2408	Erika Steiner	€ 94,50
14. Feb–30. Mai	Mi 12:00–13:00	15 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Fuß- und Gesundheitsgymnastik

Besonders schonende Aufbaugymnastik zur Kräftigung und Dehnung schwächerer bzw. verkürzter Muskelgruppen und die sanfte Mobilisierung unbeweglicher Körperpartien. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

2409	Mag.ª Andrea Karaba	€ 94,50
14. Feb–30. Mai	Mi 11:00–12:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Gesundheitsgymnastik

Sie lernen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet, unbeweglich gewordene Körperpartien mobilisiert, Muskelgruppen kräftigt bzw. zu dehnt und die Wirbelsäule zu stärkt.

2410	Martha Häuselmayer-Goll	€ 141,80
15. Feb–14. Jun	Do 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN
2411	Mag.ª Andrea Karaba	€ 94,50
16. Feb–1. Jun	Fr 9:30–10:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Indian Balance Classic

Ständiger Wechsel zwischen fließenden Aktionen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen, begleitet und unterstützt von indianischer Musik. Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.

2412	Verena Pomes-Eberlin	€ 141,80
13. Feb–5. Jun	Di 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Haltungstraining

Muskulär koordinative Übungen aus Gymnastik, Ballett und Tanz zur Optimierung Ihrer Haltung: gerader Rücken, aufrechter Gang, muskuläre Stärkung, Körperwahrnehmung, selbstsicheres Auftreten, Atmungskapazität, verbesserte Funktion der inneren Organe. Für körperliche und geistige Gesundheit, Energiegewinn und mehr Lebensfreude!

2413	Konstantin Stoynov	€ 141,80
15. Feb–14. Jun	Do 13:30–15:00	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Mobil 60+ mit Sturzprävention

Besonders schonende Aufbaugymnastik zur Kräftigung und Dehnung schwächerer bzw. verkürzter Muskelgruppen, sanfte Mobilisierung unbeweglicher Körperpartien. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

2414	Mag.ª Andrea Karaba	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 12:00–13:00	15 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Pilates

Mobilisierung der Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Sie lernen, wie Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch Dehnung und Balance steigern sowie Ihre Körperhaltung verbessern.

2415	Mag.ª Andrea Karaba	€ 141,80
13. Feb–19. Jun	Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
SPZ Petrusgasse 10		

2416	Mag.ª Rita Saneaux	€ 141,80
13. Feb–19. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VS Reisnerstraße 43, Eingang Strohgasse		

2417	Olivia Griensteidl	€ 141,80
14. Feb–30. Mai	Mi 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN

2418	Heide Mrak	€ 141,80
15. Feb–14. Jun	Do 16:30–18:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VS Erdbergstraße 76		

2419	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
25. Jun–16. Jul	Mo 9:00–10:30	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2420	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
27. Jun–18. Jul	Mi 9:00–10:30	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2421	Heide Mrak	€ 37,80	
28. Jun–19. Jul	Do 16:30–18:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2422	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
6.–27. Aug	Mo 9:00–10:30	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2423	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
8. Aug–5. Sep	Mi 9:00–10:30	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Yogalates

Yogalates vereint Prinzipien aus dem fernöstlichen Yoga und dem europäischen Pilates. Mit Yoga arbeiten wir an der Atmung und Geschmeidigkeit, Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Ziel sind ein kraftvoller und beweglicher Körper, eine gute Haltung, Balance und Gelassenheit.

2424	Maria Golova	€ 94,50	
14. Feb–30. Mai	Mi 9:00–10:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN	
2425	Mag.ª Elena Hartmann	€ 141,80	
2. Mär–15. Jun	Fr 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN	
2426	Heide Mrak	€ 37,80	
28. Jun–19. Jul	Do 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Wirbelsäulengymnastik

Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien werden mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Sie können im Alltag eine korrekte Körperhaltung einnehmen und Verspannungen lösen.

2427	Helga Leitner-Wlach	€ 141,80	
13. Feb–5. Jun	Di 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN	
2428	Mag.ª Brigitte Pack	€ 141,80	
14. Feb–30. Mai	Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN	
2429	Mag.ª Brigitte Pack	€ 141,80	
14. Feb–30. Mai	Mi 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN	
2430	Irene Hrynasz	€ 141,80	
15. Feb–14. Jun	Do 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN	
2431	Irene Hrynasz	€ 141,80	
15. Feb–14. Jun	Do 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN	
2432	Irene Hrynasz	€ 141,80	
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN	
2433	Irene Hrynasz	€ 141,80	
15. Feb–14. Jun	Do 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN	
2434	Mag.ª Brigitte Pack	€ 37,80	
9.–30. Aug	Do 17:00–18:30	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Rückenfit

Rückenfit ist ein schonendes, aber effektives Ausgleichstraining zur Vermeidung von Verspannungen und Rückenbeschwerden. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und führen zu einer besseren Körperhaltung. Regelmäßiges Training trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei.

2435	Maria Golova	€ 94,50	
14. Feb–30. Mai	Mi 10:00–11:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Gesunder Rücken fürs Büro

Eine gesunde Wirbelsäule braucht eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur, die sie stützt und trägt. Gesunder Rücken ist ein Ganzkörpertraining, das auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur besonderes Augenmerk legt. Ziel: Sie beherrschen Übungen zur Stärkung Ihres Rückens und kennen die Grundregeln für ein rückenschonendes Alltagsverhalten.

2436	Mag.ª Martina Rebernig	€ 94,50	
12. Feb–11. Jun	Mo 17:30–18:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Haltungstraining und -prävention

Ihnen werden Konzepte vermittelt, die dazu beitragen, dass Sie Ihre natürliche Haltung wieder herstellen können. Das ideale Training für SchulbankdrückerInnen und Bürotiger.

2436a	Klemens Kanzian	€ 94,50	
15. Feb–14. Jun	Do 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–15 TN	
VS Erdbergstraße 76			

2436b	Klemens Kanzian	€ 31,50	
21. Jun–19. Jul	Do 17:00–18:00	5 UE / 5 x / 6–15 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Tanz in den Tag

Den Tag tanzend zu lateinamerikanischen Rythmen wie Salsa, Merengue, Bachata, Cumbia und vielen mehr starten und dabei frische Energie tanken. Der Kurs richtet sich speziell an motivierte junggebliebene Frauen 50+. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach Tanzbegeisterung und Freude an der Bewegung mitbringen.

2437	Mag.ª Johanna Frisch	€ 94,50	
14. Feb–30. Mai	Mi 8:00–9:00	15 UE / 15 x / 6–15 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Stretch, Relax & Energy

Neben der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit dient Stretching auch als Vorbeugung gegen chronisch fortschreitende Beweglichkeitseinschränkungen und kann sogar bestehende Muskel- und Gelenksbeschwerden verbessern. Ein ausgeprägtes Entspannungstraining verbessert wiederum die Dehnfähigkeit sowie alle stressbedingten körperlichen und psychischen Beschwerden. Energetische Übungen vollenden das Programm und führen zu einem erhöhten Wohlbefinden.

2438	Mag.ª Andrea Karaba	€ 94,50	
15. Feb–14. Jun	Do 8:30–9:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN	

2439	Verena Pomes-Eberlin	€ 37,80	
26. Jun–17. Jul	Di 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–15 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Balance & Stretch

Geschmeidige Beweglichkeit und Stabilität – nicht nur für Körper, sondern auch für den Geist. Beide Konzepte werden in einem effektiven Training verbunden. Wer kraftvolle Beweglichkeit, Stabilität sowie eine gesunde Haltung pflegt, ist fit für den Alltag!

2440	Novak Kulundzija	€ 94,50	
16. Feb–1. Jun	Fr 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Ganzkörpertraining mit Balance-Fokus

Im Vordergrund steht dieses Training von Gleichgewicht und Koordination und somit auch die Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Viele Balanceübungen werden auf instabilen Unterlagen wie Aerostep, Balancekissen und Gymnastikball durchgeführt. Für Fortgeschrittene.

2441	Mag.^a Martina Rebernig	€ 63,00
14. Feb–25. Apr	Mi 15:30–16:30	10 UE / 10 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Gyrokinesis®

Bei Gyrokinesis® beginnen die Übungen mit der Aktivierung der Wirbelsäule. Ausgehend von dieser werden diverse Muskeln und Gelenke bearbeitet und verschiedene Körperstrukturen systematisch stimuliert, was zu einer größeren Flexibilität bei Flexion, Extension, Rotation und spiralförmigen Bewegungen führt.

2442	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
25. Jun–16. Jul	Mo 10:30–12:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2443	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
27. Jun–18. Jul	Mi 10:30–12:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2444	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
6.–27. Aug	Mo 10:30–12:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2445	Olivia Griensteidl	€ 37,80	
8. Aug–5. Sep	Mi 10:30–12:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

FITGYMNASTIK

Theraband

Freude an der Bewegung, Motivation und Energie noch zu steigern mit dem Theraband. Das kleinste Fitnessstudio der Welt mit der großen Wirkung für den ganzen Körper! Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Koordination optimal zu trainieren, die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Muskulatur zu stärken und letztendlich Rückenschmerzen vorzubeugen. Das erreichen wir mit dem Theraband!

2446	Verena Pomes-Eberlin	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Bodywork

Dieses Ganzkörpertraining für mehr Fitness und Beweglichkeit beginnt mit einem Warm-up, dem ein intensiver Übungsteil zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen folgt, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzen das Programm und ein Entspannungsteil rundet die Einheit ab.

2447	Mag.^a Catherine Schindl	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN

Bodywork mit Step-Elementen

2448	Dominik Kind	€ 94,50
16. Feb–1. Jun	Fr 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Bodywork & Movement

2449	Mag.^a Veronika Brandt	€ 141,80
13. Feb–19. Jun	Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VS Reiserstraße 43, Eingang Strohgasse		

Energy Mix soft

Bewährte Übungen für Muskeln, Knochen und Gelenke. Tiefenentspannung und Stretching aktivieren die Energie-Zentren und mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Bitte Nackenrolle und kleinen Polster für wirbelsäulengerechtes Liegen, sowie eine warme Sweater-Jacke, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

2450	Susa Vedernjak-Juhasz	€ 141,80
13. Feb–5. Jun	Di 15:00–16:30	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Energy Mix aktiv

Aufeinander abgestimmte Gymnastik-Übungen mit bewährten Elementen aus Aerobic-, Dance-, Rücken- und Beckenbodengymnastik, Stretching-, Atem- und Entspannungstherapie aktivieren die Energie-Zentren und mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Bitte Handtuch, Nackenrolle und kleinen Polster mitbringen.

2451	Susa Vedernjak-Juhasz	€ 141,80
16. Feb–1. Jun	Fr 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Zumba®

Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ziel dieses schweißtreibenden Workouts ist mehr Fitness, Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung.

2452	Mag.^a Ilona Nassiri	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–20 TN
2453	Sabrina Mick	€ 94,50
16. Feb–1. Jun	Fr 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Bauch-Bein-Po

Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems werden mit der gezielten Kräftigung und Dehnung der Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur kombiniert. Regelmäßiges Training strafft die Körperformen und verbessert die Kondition.

2454	Mag.^a Andrea Karaba	€ 141,80
13. Feb–19. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
SPZ Petrusgasse 10		

2455	Mag.^a Andrea Karaba	€ 141,80
16. Feb–1. Jun	Fr 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Bauch-Bein-Po mit Pilateselementen

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie können im Alltag eine korrekte Körperhaltung einnehmen und Verspannungen lösen.

2456	Mag.^a Brigitte Pack	€ 37,80	
27. Jun–18. Jul	Mi 18:30–20:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
2457	Mag.^a Brigitte Pack	€ 37,80	
8. Aug–5. Sep	Mi 18:30–20:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN	
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96			

Zirkeltraining funktionell

Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts oder mit Kleingeräten wird die Muskulatur gekräftigt. Durch Reduzierung der Unterstützungsflächen und Verwendung von instabilen Unterlagen werden koordinative Fähigkeiten trainiert.

2458	Mag.^a Martina Rebernig	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 18:30–19:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Bodyweight und Entspannung

Wir beginnen unsere Einheit mit einem schwungvollen Warm-up zu motivierender Latino-Musik. Danach folgt ein Ganzkörpertraining, bei dem wir ausschließlich mit unserem eigenen Körpergewicht arbeiten. Nach dem Kurs ist unser Körper besser in Form und wir beherrschen praktische Übungen für den Alltag! Ein ausgiebiger Entspannungsteil mit Atem-, Energie- und Dehnungsübungen rundet die Einheit ab und sorgt für den optimalen Stressabbau.

2459	Mag.^a Johanna Frisch	€ 141,80
12. Feb–11. Jun	Mo 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

H.I.I.T.

Hochintensives Intervall-Training stützt sich auf eine Trainingsmethode, die sich Intervallen bedient, die den Körper abwechselnd bis ans Limit fordern, gefolgt von Intervallen, die der Erholung dienen. Dieses Training ist hocheffektiv und bewirkt nicht nur einen Körperfettabbau, sondern auch einen messbaren Leistungszuwachs. Zum Abschluss wird gut gedehnt und entspannt.

2460	Anna Pinger	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 19:30–20:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Ganzkörperkräftigung

Das Training beginnt mit einem Aufwärmen und anschließend folgt die Mobilisation der Gelenke. Danach gehen wir über zu Übungen auf der Matte, wo dann alle Muskelgruppen gestärkt werden. Zum Abschluss der Trainingseinheit erfolgt die Dehnung der Muskulatur und ein Cool-down.

2461	Anna Pinger	€ 141,80
15. Feb–14. Jun	Do 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Ko-Kra

Die Stunde beginnt mit einer flotten Aufwärmphase zu rhythmischer Musik, der Mittelteil besteht darin, ihren ganzen Körper zu kräftigen. Hier arbeiten wir mit dem eigenen Körpergewicht und auch manchmal mit kleinen Hilfsmitteln. Die Stunde lassen wir gemeinsam entspannt ausklingen.

2462	Elfriede Rodlmayr	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 15:00–16:00	15 UE / 15 x / 6–18 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Unser Sommerprogramm haben wir für Sie gelb unterlegt.



Einen Karte – viele Kurse: Mit der VHS summercard (€ 34) können Sie von Juni bis August wienweit alle gekennzeichneten Kurse zum halben Preis besuchen.

Fat Burning

Optimale Fettverbrennung mit einfachen Schritten, motivierender Musik und viel Abwechslung. Wir arbeiten bei effizienter Belastungsintensität mit einer geringen Pulsfrequenz. Übungen zum Dehnen und Lockern runden das Programm ab.

2463	Mag.^a Sabine Hollmann	€ 94,50
13. Feb–5. Jun	Di 11:30–12:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Fitmacher-Gymnastik

Ein abwechslungsreicher Mix aus Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Auch Ungeübte verbessern damit ihre Kondition und Ausdauer und bekommen mehr Schwung für den Alltag.

2464	Mag.^a Andrea Karaba	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 9:30–10:30	15 UE / 15 x / 6–8 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Ballett-Workout für Erwachsene

Man muss keine Ballerina sein, um bei diesem Workout mitzumachen. Durch gezieltes Training der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur werden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung der Balance bemerken und Ihre Haltung wird eleganter. Ihre Arme und Waden werden gestrafft. Alles in allem ein idealer Weg zu einem neuen, tollen Körpergefühl!

2465	Konstantin Stoynov	€ 141,80
15. Feb–14. Jun	Do 15:00–16:30	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN

2466	Konstantin Stoynov	€ 37,80	
27. Jun–18. Jul	Mi 15:00–16:30	6 UE / 4 x / 6–18 TN	

2467	Konstantin Stoynov	€ 37,80	
9.–30. Aug	Do 15:00–16:30	6 UE / 4 x / 6–18 TN	

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung für Frauen und Männer – nach Krav Maga

Nach dem Kurs kennen Sie Strategien zum Selbstschutz und Strategien, körperliche Gewalt ohne große Kraftausübung abzuwenden. Sie lernen Methoden kennen, die zur Vorbeugung von Gefahren eingesetzt werden können, wie richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung. Geübt werden Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen.

Schnupperstunde

2468	Ilse Amon	€ 12,60
22.–24. Feb	Do 17:00–18:00 Sa 17:30–18:30	2 UE / 2 x / 6–10 TN

Kurs

2469	Ilse Amon	€ 94,50
27. Feb–12. Jun	Di 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–10 TN

Fitness und Selbstverteidigung

Kräftigung, Ausdauer und Beweglichkeit, Kickbox-Aerobic, Grundtechniken der realen Selbstverteidigung, psychologische Strategien, Körperhaltung verinnerlichen und Berührungsängste bzw. konsequente Handlungsangst abbauen.

2470	Novak Kulundzija	€ 94,50
16. Feb–1. Jun	Fr 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96



Kung-Fu für alle

Einblick in die „Chinese Martial Arts“. Sie lernen unterschiedliche Stile kennen und finden heraus, welcher der richtige für Sie ist. Eine Einführung in die Welt der chinesischen Kampfkünste, bitte in lockerer Kleidung kommen.

2471	Tim Gartner	€ 141,80
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

ETHNO- UND GRUPPENTÄNZE

Orientalischer Tanz für Frauen

Bauchtanz stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und den Beckenboden, fördert die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule und beugt Verspannungen vor. Shimmys, Beckenkreisen, Hüftkicks u.a. werden mit weichen und anmutigen Armbewegungen kombiniert.

Anfängerinnen

2472	Susanne Schmidt	€ 141,80
13. Feb–5. Jun	Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN

2473	Susanne Schmidt	€ 141,80
14. Feb–30. Mai	Mi 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN

2474	Susanne Schmidt	€ 37,80
7.–28. Aug	Di 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–20 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Fortgeschrittene

2475	Susanne Schmidt	€ 141,80
13. Feb–5. Jun	Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN

2476	Susanne Schmidt	€ 37,80
7.–28. Aug	Di 19:30–21:00	6 UE / 4 x / 6–20 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Power Belly Dance für Anfängerinnen

Zu orientalischen Pop-Hits von Shakira, Tarkan & Co. lernen Sie alle klassischen Grundbewegungen des orientalischen Tanzes (Bauktanz). Bitte Gymnastikbekleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

2477	Susanne Schmidt	€ 141,80
16. Feb–1. Jun	Fr 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–18 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Hula-Tanz aus Hawaii

Beim Hula-Tanz werden die Geschichten der hawaiischen Inseln von Göttern, Menschen und der Natur mit dem gesamten Körper, vor allem aber mit den Händen, erzählt. Wir tanzen Hula Auana, eine spielerische, fröhliche Art Hula zu tanzen. Pro Termin eine komplette Choreografie.

2478	Sonja Gabriel	€ 25,20
10. Mär	Sa 13:00–17:00	4 UE / 1 x / 6–18 TN

2479	Sonja Gabriel	€ 25,20
24. Mär	Sa 13:00–17:00	4 UE / 1 x / 6–18 TN

2480	Sonja Gabriel	€ 18,90
4. Jul	Mi 15:00–18:00	3 UE / 1 x / 6–12 TN

2481	Sonja Gabriel	€ 18,90
29. Aug	Mi 15:00–18:00	3 UE / 1 x / 6–12 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

BALLETT

Ballett für Erwachsene

Nach dem Kurs beherrschen Sie Grundelemente des Balletts. Sie können Ihre Mitte stabilisieren und Balance halten, Ihre Muskulatur kräftigen und die Dehnfähigkeit erhöhen. Sie verbessern Ihre Koordinationsfähigkeit, stärken Ihr Selbstbewusstsein durch aufrechte Körperhaltung. Grundpositionen, Armführungen und erste Sprünge werden gelernt und in einer Choreografie zielgerichtet geübt. Im Vordergrund des Unterrichts steht der Spaß an der Bewegung.

2482	Ernst Krispl	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 19:15–20:15	15 UE / 15 x / 6–15 TN

VS Erdbergstraße 76

KOCHKURSE

Ferne Länder – köstliche Küche

2289	Bangladesch	siehe Seite 31
2291	Iran	siehe Seite 31
2293	Mali	siehe Seite 31
2295	Tansania	siehe Seite 31

Kochen für EinsteigerInnen: Entwaffnend einfach!

Anhand der Zubereitung von kleinen Gerichten werden die wichtigsten Küchenausdrücke aus Kochbüchern, die richtige Handhabung der Küchenmesser sowie grundlegende Kochtipps für AnfängerInnen erklärt. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

2483	Christian Klebinger	€ 22,50
14. Mär	Mi 18:00–21:00	3 UE / 1 x / 5–8 TN

Schnelle After-Work-Küche

Nach der Arbeit schnell, frisch und geschmackig kochen! Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2484	Sangita Nebel	€ 30,00
19. Feb	Mo 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Indische Snacks und Fingerfood

Verwöhnen Sie auf Ihrer nächsten Party die Gaumen ihrer Gäste schnell, frisch und geschmackig! Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2485	Sangita Nebel	€ 30,00
15. Mär	Do 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Schnelle Asiatische Küche

Gerichte aus Thailand, Indien und China schnell, frisch und geschmackig kochen! Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2486	Sangita Nebel	€ 30,00
9. Apr	Mo 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Asiatische Küche+

Noch mehr Gerichte aus Thailand, Indien und China! Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2487	Sangita Nebel	€ 30,00
17. Mai	Do 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Schnelle Sommerküche

Für laue Sommernächte schnell, frisch und geschmackig kochen? Nach diesem Input im Handumdrehen! Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2488	Sangita Nebel	€ 30,00
12. Jun	Di 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Indische Currys

Ihre Kreativität ist gefragt! Zutaten und Gewürze aus alten Rezepten anders kombiniert können ein ganz neues Geschmackserlebnis hervorrufen. Darüber hinaus ist ein Indisches Curry schnell und einfach zuzubereiten. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2489	Sangita Nebel	€ 30,00
19. Jul	Do 16:00–20:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Vegetarische indische Küche

Sie lernen hier nicht nur Zubereitungstechniken, sondern erhalten auch eine Einführung in die verschiedenen Regionen Indiens sowie interessante Details über Küche und Kultur. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2490	Sangita Nebel	€ 30,00
30. Aug	Do 16:00–20:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Genial vegan –

Aphrodisierende pflanzliche Genüsse

Wenn „Aphrodite“ zum Kochlöffel greift, zaubert sie Liebe in den Kochtopf und so werden essbare Dinge zu Quellen der Lust. Welche Speisen diese Wirkung nachgesagt wird und in welchen Rezepten aphrodisierende vegane Lebensmittel am besten schmecken, verraten wir Ihnen an diesem Abend. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 20 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2491	Klaudia Menichetti Garin di Cocconato	€ 30,00
14. Feb	Mi 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Genial vegan – Die leichte vegane Ayurveda-Küche

Lernen Sie Heilkraft und Bekömmlichkeit ayurvedischer Kochkunst kennen und erleben Sie exotische Düfte und Geschmacksrichtungen der indischen Gewürze. Erfahren Sie, wie ein ayurvedisches Menü zusammengestellt und zubereitet wird. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2492	Klaudia Menichetti Garin di Cocconato	€ 30,00
21. Mär	Mi 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Genial vegan – Es grünt so grün

Viel Grün von frischen Wildkräutern und herrlich frische klare Farben. Wildkräuter hatten als Küchenkraut lange Jahre ein Schattendasein, erfreuen sich aber seit einigen Jahren erneuter Beliebtheit. Wir kochen mit Brennessel, Löwenzahn, Bärlauch, Gänseblümchen, Veilchen und allem was zeitig im Frühjahr schon zu finden ist. Die Rezepte sind fast durch die Bank simpel im positiven Sinn. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro pro Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2493	Klaudia Menichetti Garin di Cocconato	€ 30,00
18. Apr	Mi 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Genial vegan – Orientalische Küche

Die Küche des Orients – Rezepte aus tausenden Jahren. Berausende Düfte, prächtige Farben, exotische Gewürze, Couscous, Datteln, Kichererbsen, Minze,... Wir kochen die besten Gerichte aus der Vielzahl der orientalischen Küchen. Bitte zum Kurs mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. Die Materialkosten (max. 15 Euro / Person) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2494	Klaudia Menichetti Garin di Cocconato	€ 30,00
16. Mai	Mi 17:00–21:00	4 UE / 1 x / 5–8 TN

Babylonische Genüsse!

In Mesopotamien gibt es die ersten Rezeptaufzeichnungen. Gefunden in einem Palast, beschreiben sie hauptsächlich Suppen. In diesem Vortrag werden die Essgewohnheiten der BabylonierInnen anhand der Rezepte erforscht! Vortrag mit Verkostung, ein Unkostenbeitrag von 5 Euro wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2495	Elisabeth Monamy, MA	€ 8,80
17. Apr	Di 18:00–19:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN

Eine kulinarische Zeitreise

Tauchen wir ein in unsere Geschichte und erleben, wie die Menschen damals gegessen haben. Eine kulinarische Zeitreise auf den Spuren der Steinzeitmenschen, der RömerInnen und des frühen Mittelalters. Vortrag mit Verkostung, ein Unkostenbeitrag von 5 Euro wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2496	Elisabeth Monamy, MA	€ 8,80
15. Mai	Di 18:00–19:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN

Römische Schmankerl

Die RömerInnen sind bekannt für extravagante Festmähler. Woher kommt diese Annahme und stimmt sie? Wir gehen den römischen Essgewohnheiten auf die Spur. Vortrag mit Verkostung, ein Unkostenbeitrag von 5 Euro wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2497	Elisabeth Monamy, MA	€ 8,80
13. Mär	Di 18:00–19:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN

Zu Tisch bei den Galliern

Die RömerInnen sind bekannt für extravagante Festmähler. Woher kommt diese Annahme und stimmt sie tatsächlich? Wir gehen den römischen Essgewohnheiten auf den Grund. Vortrag mit Verkostung, ein Unkostenbeitrag von EUR 5,- wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2498	Elisabeth Monamy, MA	€ 8,80
13. Feb	Di 18:00–19:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN

KINDER UND ELTERN

ELTERNBILDUNG

Hochsensibilität bei Kindern

Voraussetzung: Grundlagenvortrag oder Wissen über Hochsensibilität. Hochsensible Kinder gelten fälschlicherweise oft als zu schüchtern, zu ängstlich, zu introvertiert, etwas langsam und können andererseits aufgrund ständiger Reizüberflutung und mangelnder Rückzugsmöglichkeiten sehr gereizt und aggressiv erscheinen. Erfahren Sie mehr über dieses Persönlichkeitsmerkmal und die richtige Förderung und Betreuung Ihres Kindes.

2173	Mag.^a Andrea Neißl	€ 6,00
20. Mär	Di 19:30–21:00	1,5 UE / 1 x / 1–24 TN

Kinder, die aus der Reihe fallen...

...und wie sie ihren Platz finden. Die Zahl der Kinder, die in irgendeiner Art auffallen steigt. Auch sie haben das Recht, sich richtig zu fühlen und in der Gemeinschaft anzukommen. An diesem Abend werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Qualitäten dieser Kinder erkannt und sie damit aus der Außenseiterrolle befreit werden können. Zielgruppen: Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und an diesem Thema interessiert sind.

2498a	Ingrid Schlögel	€ 8,00
12. Jun	Di 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–24 TN

Batman, Conchita oder einfach ich selbst?

2254	weitere Informationen siehe Seite 22	
-------------	--------------------------------------	--

Mehrsprachigkeit macht Spaß!

2257	weitere Informationen siehe Seite 23	
-------------	--------------------------------------	--

SPRACHEN

Deutsch (5–7 Jahre)

2499	Dr.ⁱⁿ Gabriele Matzinger	€ 63,80
14. Feb–30. Mai	Mi 15:00–16:00	15 UE / 15 x / 7–10 TN

Deutsch (8–10 Jahre)

2500	Dr.ⁱⁿ Gabriele Matzinger	€ 63,80
14. Feb–30. Mai	Mi 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 7–10 TN

Deutsch für AnfängerInnen

intensiv

1. und 2. Klasse VS

2501	Sinem Akdeniz	€ 51,00
2. Jul–5. Jul	Mo, Di, Mi, Do 9:00–12:00	12 UE / 4 x / 7–12 TN
2502	Sinem Akdeniz	€ 51,00
9. Jul–12. Jul	Mo, Di, Mi, Do 9:00–12:00	12 UE / 4 x / 7–12 TN
2503	Sinem Akdeniz	€ 51,00
16. Jul–19. Jul	Mo, Di, Mi, Do 9:00–12:00	12 UE / 4 x / 7–12 TN

3. und 4. Klasse VS

2504	Dr.ⁱⁿ Lujza Koldeova	€ 51,00
2. Jul–5. Jul	Mo, Di, Mi, Do 9:00–12:00	12 UE / 4 x / 7–12 TN
2505	Dr.ⁱⁿ Lujza Koldeova	€ 51,00
9. Jul–12. Jul	Mo, Di, Mi, Do 9:00–12:00	12 UE / 4 x / 7–12 TN
2506	Dr.ⁱⁿ Lujza Koldeova	€ 51,00
16. Jul–19. Jul	Mo, Di, Mi, Do 9:00–12:00	12 UE / 4 x / 7–12 TN

Englisch (4. Klasse VS) Up, up in the AHS

2507	Nigel A. James	€ 103,50
14. Feb–30. Mai	Mi 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN

COMPUTER UND MULTIMEDIA

Internet-Recherche für Jugendliche (12–18 Jahre)

Für die Schule und private Projekte gibt es immer wieder Informationen im Internet zu suchen. Ob wissenschaftliche Erkenntnisse, Nachrichtenmeldungen, historische Fakten und Medien, Sport, Kunst/Kultur und Pop – doch kann ich mich auf alles verlassen, was ich auf Websites finde? Wie kann ich richtige, korrekte Inhalte von Falschmeldungen („fake news“) unterscheiden? Hier lernst du Internet-Quellen kritisch zu betrachten und wie du an verwendbaren Content kommst.

2508	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Singer	€ 55,80
3.–17. Jul	Di 10:00–12:00	6 UE / 3 x / 6–10 TN

2509	Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Singer	€ 55,80
6.–20. Aug	Mo 10:00–12:00	6 UE / 3 x / 6–10 TN

Selfies sind out – Fotografieren (11–15 Jahre)

Fotografiere wie die Profis! Lerne deine Kamera kennen, probiere verschiedene Techniken und Tricks aus, um deine Fotos besser zu machen und bearbeite die Bilder mit einem professionellen Programm! Wir gehen auf eine Fotosafari durch die Stadt so findet man die besten Motive! Bitte mitbringen: digitale Kamera und/oder Handy und Ladegerät.

2510	Antina Zlatkova, MA Lindermayer	€ 28,50
24. Feb	Sa 10:00–15:00	5 UE / 1 x / 6–10 TN

THEATER UND MUSICAL

Let's play! – Ferien-Theaterworkshop (9–11 Jahre)

Wer sagt, dass ein König eine Krone braucht? Alles, was man sich vorstellen kann, kann man auch sein! Mit spielerischer Körperarbeit und lustigen Improvisationen erforschen wir Fantasiewelten, lernen Stolpern, Umfallen und Slow Motion. Jedes Kind darf sich eine Geschichte ausdenken, eine Besetzung machen, selbst inszenieren und mitspielen.

2511	Christina Voss	€ 160,00
9. Jul–12. Jul	Mo–Do 10:00–14:00	16 UE / 4 x / 6–15 TN

SPIEL UND HOBBY

Kreativcoaching – Kreativprojekte umsetzen

Sie erhalten acht verschiedene Projektideen, die einfach umzusetzen sind, Kreativität fördern und garantiert Spaß machen. Im Laufe des Workshops werden Sie einige Projekte selbst durchführen, Interessantes über kindliche Kreativität und prozessorientiertes Arbeiten erfahren und auch gleich praktische Erfahrung sammeln. Sie erhalten ein Manuskript mit detaillierten Beschreibungen der Projekte, das Ihnen die Umsetzung im Alltag erleichtert.

2512	Elena Stirn	€ 25,20
24. Mär	Sa 9:00–13:00	4 UE / 1 x / 6–15 TN

Märchenstunde (4–12 Jahre)

Märchen sind Geschichten aus einer anderen Welt tief in unserer Seele verborgen. Sie bringen etwas zum Klingen und Schwingen, egal ob bei Erwachsenen oder Kindern.

Bärentatz und Adlerfee

2306	Brigitte Lettinger	€ 6,00
24. Feb	Sa 14:00–15:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.2.2018		

Wunschfee und Zaubermaus

2308	Brigitte Lettinger	€ 6,00
24. Mär	Sa 14:00–15:00	1 UE / 1 x / 6–24 TN
Anmeldeschluss: Mi, 21.3.2018		

MUSIK

Song Contest Camp (10–17 Jahre)

2321-2324 weitere Informationen siehe Seite 32

Singen mit dem Baby! (bis 18 Monate)

Mit Ihrem Baby lernen Sie Kinderlieder aus dem deutschsprachigen Raum und aus anderen Ecken Europas. Ideal, um Ihr Kind mit vielen Sprachen musikalisch in Kontakt zu bringen.

2515	Elvire Ines Vigié de Paiva e Pona, MA	€ 94,50
13. Feb–5. Jun	Di 9:30–10:30	15 UE / 15 x / 4–6 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Elementares Musizieren

Ihr Kind entdeckt kreative Zugänge zur Welt der Musik, seine Sprachkompetenz wird gefördert und Sie selbst haben die Chance Ihre eigenen musikalischen Fähigkeiten (weiter) zu entfalten. Bitte bei der Anmeldung auch den Namen und das Geburtsdatum des teilnehmenden Kindes angeben.

10–18 Monate + Begleitperson

2516	Sonja Dimitrova-Ivanova	€ 85,50
12. Feb–11. Jun	Mo 9:30–10:30	15 UE / 15 x / 12–24 TN

2517	Sonja Dimitrova-Ivanova	€ 85,50
16. Feb–1. Jun	Fr 9:30–10:30	15 UE / 15 x / 12–24 TN

1½–3 Jahre + Begleitperson

2518	Judith Ptacek, Bakk.art.	€ 85,50
5. Feb–7. Jun	Do 16:10–17:10	15 UE / 15 x / 12–24 TN

3–4 Jahre + Begleitperson

2519	Judith Ptacek, Bakk.art.	€ 85,50
5. Feb–7. Jun	Do 17:10–18:10	15 UE / 15 x / 12–24 TN

Mini-Geige (4–6 Jahre)

Eine Mischung aus Elementarer Musikpädagogik und Geigen-Vorschulunterricht. In spielerischer Herangehensweise und ohne Druck lernen wir den ersten Umgang mit dem Instrument. Lieder, Tänze und das Spielen von Orff-Instrumenten runden die Musikstunde ab und sorgen für die nötige Bewegung und Abwechslung. Voraussetzung: kleines, einfaches Kinderinstrument (wird in der ersten Einheit besprochen).

Schnupperstunde und Kurs

2520a	Sonja Schober	€ 0,00
16. Feb	Fr. 15:30–16:30	1 UE / 1 x / 3–5 TN

2520	Sonja Schober	€ 171,00
23. Feb–8. Jun	Fr 15:30–16:30	15 UE / 15 x / 3–5 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

„Musik-kreativ“ (4–6 Jahre)

Neben Liedern, freien Tänzen und dem Spielen von Orff-Instrumenten lernen wir Orchesterinstrumente kennen, gestalten Klanggeschichten und erlernen spielerisch Grundlagen der Musiklehre. Ideal auch als Vorbereitung für einen späteren Instrumentalunterricht.

2521	Sonja Schober	€ 85,50
16. Feb–1. Jun	Fr 14:30–15:30	15 UE / 15 x / 6–10 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Meridian-Yoga für Schwangere

Sanfte Körperübungen, Atemtechniken und geführte Meditationen bringen uns mit unserem Körper in Verbindung und in guten Kontakt mit dem Baby im Bauch. Einfach Zeit nehmen und sich auf den neuen Lebensabschnitt mit einem neuen Wesen einstimmen.

2522	Jasmin Pribil, MBA	€ 141,80
14. Feb–30. Mai	Mi 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–8 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Rückbildungsgymnastik für Frauen

Die sanften Übungen der Rückbildungsgymnastik stärken den Beckenboden und trainieren Rücken- und Bauchmuskulatur. Entspannungselemente tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Daneben gibt die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern mehr Sicherheit in der neuen Lebensphase. Das Baby ist mit dabei! Voraussetzung für die Teilnahme: Abklärung mit Arzt bzw. Ärztin.

Einsteigerinnen

2523	Elfriede Rodlmayr	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 10:00–11:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN

Fortgeschrittene

2524	Elfriede Rodlmayr	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 9:00–10:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN

2525	Elfriede Rodlmayr	€ 25,20	
27. Jun–18. Jul	Mi 13:00–14:00	4 UE / 4 x / 6–12 TN	

2526	Elfriede Rodlmayr	€ 25,20	
8. Aug–5. Sep	Mi 13:00–14:00	4 UE / 4 x / 6–12 TN	

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Babymassage (1–6 Monate)

Berührung schafft Nähe, Vertrauen und wohltuende Entspannung, die Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt und unterstützt einen guten Start ins Leben. Babymassage fördert die physische, psychische, emotionale und soziale Entwicklung des Babys. Sie erhalten einen Überblick über die geeigneten Massagetechniken (und die zu verwendenden Öle) und erlernen die Babymassage, um Beschwerden wie Koliken, Blähungen, Schlafprobleme u.a. zu lindern.

2527	Andrea Medlitsch	€ 31,50
20. Feb–20. Mär	Di 14:00–15:00	5 UE / 5 x / 6–12 TN

2528	Andrea Medlitsch	€ 31,50
10. Apr–15. Mai	Di 14:00–15:00	5 UE / 5 x / 6–12 TN

2529	Andrea Medlitsch	€ 31,50
29. Mai–26. Jun	Di 14:00–15:00	5 UE / 5 x / 6–12 TN

Pilates für Mütter mit Baby (bis 12 Monate)

Pilates eignet sich sehr gut, um nach der Geburt wieder in Form zu kommen. Im Mittelpunkt des Trainings stehen sowohl die Aktivierung des Beckenbodens, als auch die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Es gleicht einseitige Haltungen und Verspannungen aus, dehnt und kräftigt alle Muskeln und macht den Körper beweglicher. Das Baby wird in die Übungen miteinbezogen.

2531	Elfriede Rodlmayr	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 11:00–12:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Eltern-Kind-Turnen (1½–3 Jahre)

Dieses abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsprogramm bietet Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Eltern neue Bewegungserfahrungen zu machen. Sie lernen so mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Oft findet in diesem Rahmen der erste, behutsam begleitete Kontakt mit anderen Kindern statt. Altersgerechte Spiele, Tänze und jede Menge Gelegenheit zum Turnen und Toben fördern Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Rhythmusgefühl. Ziel: Die Kinder verfügen über mehr Bewegungssicherheit und -freiheit im Alltag.

2532	Linda Primer	€ 84,00
13. Feb–19. Jun	Di 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 12–24 TN

2533	Linda Primer	€ 84,00
13. Feb–19. Jun	Di 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 12–24 TN

VS Kolonitzgasse 15

2534	Ernst Krispl	€ 84,00
14. Feb–30. Mai	Mi 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 12–24 TN

VS Erdbergstraße 76

2535	Ernst Krispl	€ 84,00
14. Feb–30. Mai	Mi 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 12–24 TN

VS Erdbergstraße 76

Eltern-Kind-Gymnastik (4–6 Jahre)

Dieses abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsprogramm bietet Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Eltern neue Bewegungserfahrungen zu machen. Altersgerechte Spiele fördern Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Bitte auch den Namen und das Geburtsdatum des teilnehmenden Kindes angeben.

2536	Ernst Krispl	€ 84,00
15. Feb–14. Jun	Do 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 12–16 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Turnen (3–5 Jahre)

Vielfältige Bewegungserfahrungen sind für die Entwicklung des Kindes wichtig und bereiten den Boden für Lust auf körperliche Aktivität im späteren Leben. In diesem Kurs können sich die Kinder austoben und jede Menge Spaß haben. Altersgerechte Bewegung, Turnen mit und ohne Geräte, Bewegungslandschaften und lustige Spiele lassen keine Langeweile aufkommen!

2537	Linda Primer	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 15:30–16:30	15 UE / 15 x / 6–20 TN

GTVS Landstraßer Hauptstraße 146

Fußball für Buben und Mädchen

Fußball begeistert Kinder, sobald sie hinter einem Ball herlaufen können, denn es vereint Spiel, Spaß und Bewegung. In diesem Kurs werden neben dem Training von Ausdauer, Kraft, Reaktion und Koordination auch soziale Fähigkeiten wie Fairness, Teamgeist und Disziplin gefördert. Spieltechnik, Spielregeln und Taktik kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Schnupperstunde (6–8 Jahre)

2538	Dominik Kind	€ 0,00
16. Feb	Fr 14:00–15:00	1 UE / 1 x / 6–18 TN

Schnupperstunde (9–11 Jahre)

2539	Dominik Kind	€ 0,00
16. Feb	Fr 15:00–16:00	1 UE / 1 x / 6–18 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Kurs (6–8 Jahre)

2540	Dominik Kind	€ 94,50
23. Feb–8. Jun	Fr 14:00–15:00	15 UE / 15 x / 6–18 TN

Kurs (9–11 Jahre)

2541	Dominik Kind	€ 94,50
23. Feb–8. Jun	Fr 15:00–16:00	15 UE / 15 x / 6–18 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Hip Hop

Entdecke coole neue Moves, zeig was in dir steckt, entwickle deinen Stil! Die Kinder und Jugendlichen stärken spielerisch Motorik, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein. Gemeinsam entwickeln wir unsere Choreographien, jede/r kann seine/ihre Wünsche und Ideen einbauen.

1.+2. Klasse VS

2547	Markus Nevrkla	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 14:30–15:30	15 UE / 15 x / 6–12 TN

3.+4. Klasse VS

2548	Markus Nevrkla	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 15:30–16:30	15 UE / 15 x / 6–12 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

11–16 Jahre

2549	Markus Nevrkla	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 17:00–18:00	15 UE / 15 x / 6–12 TN

GTVS 146 Landstraßer Hauptstraße 146

Übergewicht bye bye (10–15 Jahre)

Das richtige Training um Kilos hinter sich zu lassen, die nerven. Ideen für deinen Alltag, um in die Form zu kommen, die dir gut tut.

2542	Novak Kulundzija	€ 94,50
16. Feb–1. Jun	Fr 15:00–16:00	15 UE / 15 x / 6–8 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Zumba® (ab 5 Jahren)

2543	Mag.ª Ilona Nassiri	€ 94,50
14. Feb–30. Mai	Mi 15:00–16:00	15 UE / 15 x / 6–20 TN

LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96

Haltungstraining und -prävention (7–11 Jahre)

Dir werden Konzepte vermittelt, die dazu beitragen, dass du deine natürliche Haltung wieder herstellen kannst. Das ideale Training für SchulbankdrückerInnen.

2542a	Klemens Kanzian	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–15 TN
VS Erdbergstraße 76		

2542b	Klemens Kanzian	€ 31,50
21. Jun–19. Jul	Do 16:00–17:00	5 UE / 5 x / 6–15 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Ballett und -vorbereitung

In diesem Kurs wird der natürlichen Bewegungsfreude viel Raum gegeben und gleichzeitig lernen die Kinder auf spielerische Weise erste Elemente des Balletts kennen. Wir üben Elemente rund um die Haltung, Beinpositionen und einfache Schrittfolgen, trainieren Koordination und Körperbeherrschung und haben viel Spaß am gemeinsamen Bewegen zu Musik. Aufwärm-, Dehn-, Haltungs- und Gleichgewichtsübungen begleiten die Arbeit an einer kleinen Choreografie, die am Ende des Kurses präsentiert wird.

Ballettvorbereitung (4–6 Jahre)

2544	Mag.^a Ilona Nassiri	€ 94,50
14. Feb–30. Mai	Mi 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Ballett (6–8 Jahre)

2545	Mag.^a Ilona Nassiri	€ 94,50
12. Feb–11. Jun	Mo 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–20 TN
LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96		

Ballett (9–15 Jahre)

2546	Ernst Krispl	€ 94,50
15. Feb–14. Jun	Do 18:15–19:15	15 UE / 15 x / 6–15 TN
VS Erdbergstraße 76		

Selbstverteidigung nach Krav Maga (6–12 Jahre)

Die Kinder lernen Strategien zum Selbstschutz und Strategien, körperliche Gewalt ohne große Kraftausübung abzuwenden sowie Methoden zur Vorbeugung von Gefahren, wie richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung. Geübt werden Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen.

Schnupperstunde

2550	Ilse Amon	€ 12,60
22.–24. Feb	Do 16:00–17:00 Sa 16:30–17:30	2 UE / 2 x / 6–10 TN

Kurs

2551	Ilse Amon	€ 94,50
27. Feb–12. Jun	Di 16:00–17:00	15 UE / 15 x / 6–10 TN

Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen „Drehungen“ (10–13 Jahre)

Durch Stärkung der Tatkraft und des Selbstwertgefühls können wir mit Hilfe von Tipps und Tricks aus den Erfahrungen von Mädchen und Frauen Grenzüberschreitungen, Belästigungen und Gewalttätigkeiten bereits im Ansatz verhindern.

2552	Mag.^a Renate Wenda	€ 63,00
23., 24. Feb, 23., 24. Mär	Fr, Sa 16:00–18:00	10 UE / 4 x / 6–12 TN

Unser Sommerprogramm haben wir für Sie gelb unterlegt.

THEATER Kasperltheater Schillerdrops (ab 2 Jahren) www.kasperlbuehne.at

Kasperl und die geheimnisvolle Kaffeemühle

Großmutter Kaffeemühle ist schon sehr alt und sie kann einiges mehr als nur Kaffeebohnen mahlen! Als die Hexe Wackelkopf das gute Stück stiehlt, erlebt sie allerhand unangenehme Überraschungen. Großmutter ist empört und der Kasperl macht sich auf den Weg zum Hexenhaus

2555	Beate Droppelmann, Rita Schiller	€ 6,00
20. Feb	Di 15:30–16:10	1 x / 6–24 TN

Kasperl und der freche Hoppelhase

Ein kleiner Hoppelhase möchte etwas erleben und zieht hinaus in die weite Welt. Und die hält so manch lustige oder auch unliebsame Überraschung für ihn bereit. Gut, dass der Kasperl auch mit dabei ist.

2553	Beate Droppelmann, Rita Schiller	€ 6,00
13. Mär	Di 15:30–16:10	1 x / 6–24 TN

Kasperl und die diebische Elster

Urplötzlich verschwinden alle möglichen Dinge aus dem Dorf. Großmutter vermisst eine wertvolle Brosche, dem Wachtmeister ist ein großer Schlüsselbund abhanden gekommen und sogar der Räuber wurde bestohlen! Wer da wohl dahintersteckt?

2554	Beate Droppelmann, Rita Schiller	€ 6,00
10. Apr	Di 15:30–16:10	1 x / 6–70 TN

Kasperl und Seppel gehen angeln

Der Seppel ist wirklich ein großartiger Angler, nicht nur Fische beißen bei ihm an, er holt noch ganz andere Dinge aus dem kalten Wasser! Wer hat die goldene Krone des Königs gestohlen und im Teich versenkt? Das würde der Wachtmeister Amselhuber gerne wissen.

2556	Beate Droppelmann, Rita Schiller	€ 6,00
8. Mai	Di 15:30–16:10	1 x / 6–24 TN

Anmeldung und Bezahlung in der VHS Landstraße, Hainburger Straße 29.

Die Vorstellungen finden im LaWie, Landstraßer Hauptstraße 96 statt.

ICONLEGENDE



Eine Karte – viele Vorträge: Mit der VHS science card (€ 29) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Vorträge besuchen.



Eine Karte – viele Vorträge: Mit der VHS FernwehKarte (€ 19) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Reisevorträge besuchen.



Eine Karte – viele Kurse: Mit der VHS summercard (€ 34) können Sie von Juni bis August wienweit alle gekennzeichneten Kurse zum halben Preis besuchen.



Intensiv-Sprachkurs mit mindestens 3 Unterrichtseinheiten (UE) in der Woche.



Für diesen Kurs gilt der AK Wien Bildungsgutschein. Weitere Infos am Servicetelefon unter 0800/311 311.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die **Bewegungskurse** der VHS Wien sind als Training für Personen mit grundsätzlich gutem Gesundheitszustand konzipiert. Die VHS kann nicht überprüfen, ob ein/e TeilnehmerIn für das Training medizinisch geeignet ist oder nicht. Für diese Eignung ist jede/r TeilnehmerIn selbst verantwortlich und es wird empfohlen, dass jede/r TeilnehmerIn zur Feststellung seiner körperlichen Tauglichkeit für den Bewegungskurs vor Kursbeginn Rücksprache mit seinem Arzt/seiner Ärztin hält.

Jede/r TeilnehmerIn hat einerseits die Anleitungen und Hinweise der Kursleitung zu beachten, aber auch andererseits seine Eigenverantwortung für die individuelle Gesundheit und Sicherheit wahrzunehmen.

Die TeilnehmerInnen werden darauf hingewiesen, dass eine geeignete Bekleidung bzw. Ausrüstung nicht nur für ihr Wohlbefinden, sondern auch für ihre Sicherheit wichtig ist (rutschfeste Fußbekleidung sowie bequeme Sportbekleidung). Betreffend der geeigneten Kleidung bzw. Ausrüstung

sind insbesondere auch die Hinweise der VHS und der Kursleitung, vor allem zu Beginn jedes Kurses, zu beachten.

Geräte, Materialien und Räumlichkeiten dürfen nur im Rahmen eines Kurses im Beisein der Kursleitung benutzt werden.

Die Teilnahme an einem Bewegungskurs erfolgt hinsichtlich sporttypischer Risiken auf eigene Gefahr. Dem/der TeilnehmerIn ist daneben auch bewusst, dass aufgrund unvorhersehbarer oder untypischer Gefahren, insbesondere auch durch ein Fehlverhalten von anderen TeilnehmerInnen, Sachschäden eintreten können. Die Haftung der VHS und ihrer Erfüllungsgehilfen ist für den Ersatz jeglicher Sachschäden aufgrund vorhersehbarer oder sporttypischer Gefahren im Falle leichter Fahrlässigkeit ausgeschlossen. Die Beweislast für das leicht fahrlässige Verschulden der VHS und ihrer Erfüllungsgehilfen bei Sachschäden durch unvorhersehbare und untypische Gefahren trifft die/den TeilnehmerIn selbst.

Tauche ein in die Welt der Wissenschaft!



Eine Karte -
über 200 Vorträge!

SCIENCE - Das Wissenschaftsprogramm der VHS Wien
www.vhs.at/science Newsletter: science@vhs.at



PFLICHTSCHULABSCHLUSS gratis nachholen

Die VHS Wien bietet im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung die Möglichkeit an, den Pflichtschulabschluss (8. Schulstufe) nachzuholen bzw. die dafür notwendigen Basiskenntnisse zu erwerben.

Die Lehrgänge finden an sieben Volkshochschulen statt (VHS Polycollege Margareten // VHS Favoriten // VHS Meidling // VHS Ottakring // VHS Brigittenau // VHS Floridsdorf // VHS Rudolfsheim-Fünfhaus).

Angebote im Bereich Pflichtschulabschluss sind gefördert aus Mitteln der Stadt Wien und des Bundesministeriums für Bildung.

Die Teilnahme an den Pflichtschullehrgängen ist kostenlos!



Voraussetzungen für die Teilnahme an den Lehrgängen sind:

- Wohnsitz Wien
- Mindestalter 16 Jahre bei der ersten Teilprüfung
- Bereitschaft zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Unterricht
- Ausreichende Basisbildungskenntnisse

VHS Bildungstelefon

Tel: +43 1 893 00 83

E-Mail: info@vhs.at

Gefördert aus Mitteln des Landes Wien und des Bundesministeriums für Bildung



HÖHERE BILDUNGSABSCHLÜSSE

www.vhs.at/bildungsabschluesse

Fordern Sie unsere Infobroschüren inklusive Kursprogramm an.

**Berufsreifeprüfung (BRP)
Studienberechtigungsprüfung (SBP)**

Die VHS Wien bietet an fünf Standorten den für Sie passenden höheren Bildungsabschluss an:

Die vollwertige Matura durch die Berufsreifeprüfung oder einen raschen Zugang zu Universitäten, Fachhochschulen und Kollegs durch die Studienberechtigungsprüfung.

BRP/SBP

**Infos, Beratung,
Terminvereinbarung: +43 1 891 74-DW**

BRP, SBP | VHS polycollege
Siebenbrunnengasse: DW 105 202

BRP | VHS Favoriten: DW 110 201

BRP | VHS Meidling: DW 112 600

BRP, SBP | VHS Ottakring: DW 116 510

BRP, SBP | VHS Floridsdorf: DW 121 001

www.vhs.at/bildungsabschluesse



Stadt Wien





**Ich will vorwärtskommen
im Beruf.**

**DIE AK FÖRDT
IHRE WEITERBILDUNG**



WIEN

wien.arbeiterkammer.at

VHS VERANSTALTUNGS ZENTREN

VHS Wiener Urania

194 / 260 Personen

1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-101 500
andrea.pitsch@vhs.at

VZ Praterstern

380 / 120 Personen

2., Praterstern 1
Tel +43 1 891 74-101 800
vz.praterstern@vhs.at

VZ LAWIE

160 Personen

3., Landstraßer Hauptstraße 96
Tel +43 1 891 74-103 000
landstrasse@vhs.at

VHS polycollege Margareten

190 Personen

5., Stöbergasse 11-15
Tel +43 1 891 74-105 000
polycollege@vhs.at

VZ Mariahilf

342 / 90 Personen

6., Otto-Bauer-Gasse 7
Tel +43 1 891 74-106 501
vz.mariahilf@vhs.at

VZ PAHO

348 / 99 Personen

10., Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel +43 1 891 74-110 400
vz.paho@vhs.at

VHS Favoriten

120 Personen

10., Arthaberplatz 18
Tel +43 1 891 74-110 000
favoriten@vhs.at

VHS Hietzing

238 Personen

13., Hofwiesengasse 48
Tel +43 1 891 74-113 000
hietzing@vhs.at

VZ Rudolfsheim-Fünfhaus

504 / 150 Personen

15., Schwendergasse 41
Tel +43 1 891 74-115 501
vz.rudolfsheim@vhs.at

VHS Ottakring

320 / 99 Personen

16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel +43 1 891 74-116 000
ottakring@vhs.at

VZ Döbling

300 Personen

19., Gatterburggasse 2a
Tel +43 1 891 74-109 002
vz.doebling@vhs.at

VZ Heiligenstadt

267 Personen

19., Heiligenstädter Straße 155
Tel +43 1 891 74-109 001
vz.heiligenstadt@vhs.at

VZ Brigittenau

370 / 99 Personen

20., Raffaelgasse 11-13
Tel +43 1 891 74-120 001
vz.brigittenau@vhs.at

VZ Floridsdorf

696 / 120 / 120 Personen

21., Angerer Straße 14
Tel +43 1 891 74-121 061
vz.floridsdorf@vhs.at

VZ Großjedlersdorf

280 Personen

21., Siemensstraße 17
Tel +43 1 891 74-121 006
grossjedlersdorf@vhs.at

VZ Großfeldsiedlung

320 / 90 Personen

21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-121 562
vz.grossfeldsiedlung@vhs.at

VZ Donaustadt

560 / 100 Personen

22., Bernoullistraße 1
Tel +43 1 891 74-122 400
vz.donaustadt@vhs.at

VZ Liesing

586 / 80 / 100 / 80 Personen

23., Liesinger Platz 3
Tel +43 1 891 74-123 004
vz.liesing@vhs.at

VZ Erlaa

200 Personen

23., Putzendoplgasse 4
Tel +43 1 891 74-123 002
vz.erlaa@vhs.at

Bildungstelefon +43 1 893 00 83

1010 -----

VHS Wiener Urania

1., Uraniastraße 1
Tel DW 101 000 / Fax DW 301 000
www.vhs.at/urania
urania@vhs.at

Akademie der Zivilgesellschaft

1., Uraniastraße 1
Tel DW 100 181 / Fax DW 300 181
www.zivilgesellschaft.wien
zivilgesellschaft@vhs.at

Urania Sternwarte

1., Uraniastraße 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.uraniasternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1020 -----

Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung

2., Praterstern 1
Tel DW 153 000 / Fax DW 353 000
www.vhs.at/jife
jife@vhs.at

Planetarium Wien

2., Oswald-Thomas-Platz 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.planetarium-wien.at
sternwarten@vhs.at

1030 -----

VHS Landstraße

3., Hainburger Straße 29
Tel DW 103 000 / Fax DW 303 000
www.vhs.at/landstrasse
landstrasse@vhs.at

1040 -----

VHS polycollege Wieden

4., Danhausergasse 1
Tel DW 105 003 / Fax DW 305 003
www.vhs.at/polycollege
wieden@vhs.at

1050 -----

VHS polycollege Margareten

5., Stöbergasse 11-15
Tel DW 105 000 / Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

VHS polycollege

Siebenbrunnengasse

5., Siebenbrunnengasse 37
Tel DW 105 001 / Fax DW 305 001
www.vhs.at/polycollege
siebenbrunnengasse@vhs.at

VHS polycollege Johannagasse

5., Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
johannagasse@vhs.at

Film und Medien

Zentrum Margareten

5., Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
medienzentrum@vhs.at

VHS KunstHandWerk

5., Schlossgasse 23
Tel DW 105 000 / Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

1060 -----

VHS Mariahilf

6., Damböckgasse 4
Tel DW 106 000 / Fax DW 306 000
www.vhs.at/mariahilf
mariahilf@vhs.at

1080 -----

VHS Josefstadt

8., Schmidgasse 18
Tel DW 106 001 / Fax DW 306 001
www.vhs.at/mariahilf
josefstadt@vhs.at

1090 -----

Die Kunst VHS

9., Lazarettgasse 27
Tel DW 154 000 / Fax DW 354 000
www.vhs.at/kvh
kvh@vhs.at

VHS Alsergrund

9., Galileigasse 8
Tel DW 109 000 / Fax DW 309 000
www.vhs.at/alssergrund
alssergrund@vhs.at

1100 -----

VHS Favoriten

10., Arthaberplatz 18
Tel DW 110 000 / Fax DW 310 000
www.vhs.at/favoriten
favoriten@vhs.at

VHS PAHO

10., Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel DW 110 001 / Fax DW 310 001
www.vhs.at/favoriten
paho@vhs.at

"die umweltberatung" Wien

10., Buchengasse 77, 4. Stock
Tel +43 1 803 32 32-0 / Fax DW 32
www.umweltberatung.at
service@umweltberatung.at

1110 -----

VHS Simmering

11., Gottschalkgasse 10
Tel DW 111 000 / Fax DW 311 000
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

VHS Leberberg

11., Rosa-Jochmann-Ring 5/2
Tel DW 111 001 / Fax DW 311 001
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

1120 -----

VHS Meidling

12., Längenfeldgasse 13-15
Tel DW 112 000 / Fax DW 312 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

VHS Schönbrunner Straße

12., Schönbrunner Straße 213-215/1
Tel DW 112 001 / Fax DW 312 001
www.vhs.at/meidling
schoenbrunnerstrasse@vhs.at

IKH Institut für Kindergarten- und Hortpädagogik

12., Längenfeldgasse 13-15
Tel +43 1 891 74-112 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

1130 -----

VHS Hietzing

13., Hofwiesengasse 48
Tel DW 113 000 / Fax DW 313 000
www.vhs.at/hietzing
hietzing@vhs.at

1140 -----

VHS Penzing

14., Hütteldorfer Straße 112
Tel DW 114 000 / Fax DW 314 000
www.vhs.at/penzing
penzing@vhs.at

D.R.Z Demontage- und Recycling-Zentrum

14., Vogtgasse 29
Tel DW 155 000 / Fax DW 355 000
www.vhs.at/drz
drz@vhs.at

1150 -----

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus

15., Schwendergasse 41
Tel DW 115 000 / Fax DW 315 000
www.vhs.at/rudolfsheim
rudolfsheim@vhs.at

1160 -----

VHS Ottakring

16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel DW 116 000 / Fax DW 316 000
www.vhs.at/ottakring
ottakring@vhs.at

Kuffner Sternwarte

16., Johann-Staud-Straße 10
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.kuffnersternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1170 -----

VHS Hernals

17., Röttergasse 15
Tel DW 117 000 / Fax DW 317 000
www.vhs.at/hernals
hernals@vhs.at

1190 -----

VHS Heiligenstadt

19., Heiligenstädter Straße 155
Tel DW 109 001 / Fax DW 309 001
www.vhs.at/alssergrund
heiligenstadt@vhs.at

VHS Döbling

19., Gatterburggasse 2a
Tel DW 109 002 / Fax DW 309 002
www.vhs.at/alssergrund
doebbling@vhs.at

1200 -----

VHS Brigittenau

20., Raffaelgasse 11-13
Tel DW 120 000 / Fax DW 320 000
www.vhs.at/brigittenau
brigittenau@vhs.at

Zentrale der VHS Wien

9., Lustkandlgasse 50
Tel DW 100 000 / Fax DW 300 000
www.vhs.at / info@vhs.at

1210 -----

VHS Floridsdorf

21., Angerer Straße 14
Tel DW 121 000 / Fax DW 321 000
www.vhs.at/floridsdorf
floridsdorf@vhs.at

VHS Floridsdorf Pitkagasse

21., Pitkagasse 3
Tel DW 121 001 / Fax DW 321 001
www.vhs.at/floridsdorf
pitkagasse@vhs.at

VHS Neu-Stammersdorf

21., Brünner Straße 219
Tel DW 121 004 / Fax DW 321 004
www.vhs.at/floridsdorf
neustammersdorf@vhs.at

VHS Großfeldsiedlung

21., Kürschnergasse 9
Tel DW 121 005 / Fax DW 321 005
www.vhs.at/floridsdorf
grossfeldsiedlung@vhs.at

VHS Großjedlersdorf

21., Siemensstraße 17
Tel DW 121 006 / Fax DW 321 006
www.vhs.at/floridsdorf
grossjedlersdorf@vhs.at

Österreichisches Volkshochschularchiv

21., Kürschnergasse 9
Tel DW 156 000 / Fax DW 356 000
www.vhs.at/vhsarchiv
archiv@vhs.at

1220 -----

VHS Donaustadt

22., Bernoullistraße 1
Tel DW 122 000 / Fax DW 322 000
www.vhs.at/donaustadt
donaustadt@vhs.at

VHS Eibengasse

22., Eibengasse 57
Tel DW 122 001 / Fax DW 322 001
www.vhs.at/donaustadt
eibengasse@vhs.at

1230 -----

VHS Liesing

23., Liesinger Platz 3
Tel DW 123 000 / Fax DW 323 000
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

VHS Mauer

23., Speisinger Straße 256
Tel DW 123 001 / Fax DW 323 001
www.vhs.at/liesing
mauer@vhs.at

VHS Erlaa

23., Putzendoplergasse 4
Tel DW 123 002 / Fax DW 323 002
www.vhs.at/liesing
erlaa@vhs.at

VHS BG Alt-Erlaa

23., Anton-Baumgartner-Straße 123
Tel DW 123 003 / Fax DW 323 003
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Der Wiener Volkshochschulen GmbH (im folgenden kurz „VHS“)

1090 Wien, Lustkandlgasse 50

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde! Durch die Abgabe einer Kursanmeldung erklären Sie sich mit den AGB einverstanden. Die Geschäftsführung

1. Anmeldung

- 1.1 Kurse können persönlich, per E-Mail, Fax oder über die Website (www.vhs.at) gebucht werden (im Folgenden kurz „**Buchung**“). Die Buchung ist in jedem Fall ein verbindlicher Vertragsabschluss und verpflichtet die buchende Person (im Folgenden kurz „TeilnehmerInnen“) zur Zahlung des Kursbeitrags.
- 1.2 Berechtigt zur Buchung sind Personen ab Vollendung des 14. Lebensjahrs. Sofern diese noch nicht volljährig sind, ist die schriftliche Zustimmung der gesetzlichen VertreterInnen vorzulegen. Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, aber noch nicht volljährig sind, bedürfen nicht der Zustimmung der gesetzlichen VertreterInnen, wenn (i) die Kursgebühren aus dem durch eigenen Erwerb erzielten Einkommen bestritten werden und (ii) keine Gefährdung der eigenen Lebensbedürfnisse vorliegt. Ein entsprechendes Einkommen ist auf Nachfrage nachzuweisen. Im Falle eines Ausbildungsvertrages müssen die gesetzlichen VertreterInnen jedenfalls zustimmen.
- 1.3 Für eine Buchung ist die korrekte Angabe von Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Geschlecht, Wohnadresse und Telefonnummer erforderlich. Für Buchungen über die Website ist darüber hinaus eine E-Mail-Adresse erforderlich. Allfällige Änderungen dieser Daten sind umgehend schriftlich an die VHS zu melden.
- 1.4 Verfügbare Kursplätze werden nach der Reihenfolge des Einlangens der Buchungen bei der VHS vergeben.
- 1.5 Buchungen können bis spätestens 7 (sieben) Tage vor Kursbeginn vorgenommen werden. Ausgenommen hiervon sind Kurse, für welche im Kursverzeichnis eine davon abweichende Anmeldefrist ausgewiesen wird.
- 1.6 Solange Zahlungsrückstände gegenüber der VHS bestehen, ist eine Buchung nicht möglich. Die VHS behält sich vor Buchungen auch wegen Zahlungsrückständen in der Vergangenheit abzulehnen.
- 1.7 Die Inanspruchnahme von Ermäßigungen und/oder Förderungen ist unmittelbar bei der Buchung anzugeben. Informationen zu Ermäßigungen und Förderungen sind den aktuellen Informationsmedien der VHS zu entnehmen.
Einzelne Kurse und Veranstaltungen sehen bestimmte, im Kursverzeichnis ausgewiesene Teilnahmevoraussetzungen hinsichtlich Qualifikationen und Altersstufen vor. Mit Durchführung einer Buchung erklären die TeilnehmerInnen, dass sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen. Die VHS behält sich vor, TeilnehmerInnen von Kursen und Veranstaltungen auszuschließen, welche die Teilnahmevoraussetzungen nicht erfüllen.

2. Kursgebühren

- 2.1 Die Gebühren von Kursen- und Veranstaltungen (im Folgenden kurz „**Kursgebühren**“) werden im Kursverzeichnis ausgewiesen. Festgehalten wird, dass die VHS keine Haftung für die Richtigkeit der darin ausgewiesenen Kursgebühren übernimmt und diese im Einzelfall auch abweichen können.
- 2.2 Sofern nicht anders angegeben, kann die Entrichtung der Kursgebühren in bar, mit Bankomat- oder Kreditkarte sowie per Onlinebanking vorgenommen werden. Der Zahlungseingang der Kursgebühr bei der VHS hat spätestens bis 7 (sieben) Werktagen vor Kursbeginn zu erfolgen. Bei zeitgerechter persönlicher Buchung ist auch eine Entrichtung der Kursgebühren per Zahlschein möglich.
- 2.3 Kurse und Veranstaltungen sind gemäß § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994 von der Umsatzsteuer befreit, daher wird diese auf Rechnungen nicht ausgewiesen.
- 2.4 Der Nachweis über die Zahlung der Kursgebühr ist den MitarbeiterInnen von der VHS auf Verlangen vorzuweisen.
- 2.5 Wurde eine Teilzahlung der Kursgebühren vereinbart ist bei Zahlungsverzug der Gesamtbetrag sofort fällig.
- 2.6 Bei Zahlungsrückständen erfolgt eine zweimalige Mahnung und Aufforderung zur Zahlung der Rückstände durch die VHS. Für jede Mahnung werden Mahnspesen in Höhe von EUR 7, in Rechnung gestellt. Werden offene Zahlungsrückstände nicht innerhalb der in der zweiten Mahnung festgelegten Frist beglichen, wird die Forderung zur Betreibung durch ein Inkassobüro weitergeleitet. Die damit in Zusammenhang entstehenden Kosten sind zur Gänze von den TeilnehmerInnen zu tragen.

3. Kursbedingungen

- 3.1 Eine Unterrichtseinheit (im Folgenden kurz „**UE**“) dauert 60 Minuten und besteht aus 50 Minuten Unterricht und 10 Minuten Pause. Eine halbe UE dauert 30 Minuten und besteht aus 25 Minuten Unterricht und 5 Minuten Pause.
- 3.2 Durch Verhinderung der KursleiterIn entfallende Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit an einem zusätzlichen Termin ohne zusätzliche Gebühr nachgeholt. Kann ein Ersatztermin nicht angeboten werden, werden die Kursgebühren aliquot im Verhältnis der entfallenden UE zu den gesamten UE zurückerstattet.
- 3.3 Die VHS behält sich vor, Kurse, bei welchen die angegebene Mindestanzahl an KursteilnehmerInnen nicht erreicht wird, abzusagen.
- 3.4 Wird ein Kurs von der VHS abgesagt, wird die Kursgebühr in voller Höhe an die TeilnehmerInnen zurückerstattet.
- 3.5 Die teilweise oder gänzliche Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt durch Überweisung auf ein von den TeilnehmerInnen bekanntes Konto.
- 3.6 Lehrbücher, Skripten und sonstige Kursmaterialien sind, soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen von den jeweiligen TeilnehmerInnen gesondert erworben werden.

4. Stornierung

- 4.1 Die Stornierung einer Buchung kann nur schriftlich per Brief, Fax, E-Mail oder persönlich erfolgen. Eine persönliche Stornierung kann nur direkt bei der VHS von Montag bis Freitag während der regulären Öffnungszeiten erfolgen.
- 4.2 Bei Stornierung durch den Teilnehmer werden folgende Stornogebühren zur Zahlung fällig:
 - Stornierungen bis 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn: kostenfrei
 - Stornierungen ab 7 (sieben) Werktage vor Kursbeginn: 50 % der Kursgebühren
 - Stornierungen ab 1 (einem) Werktag vor Kursbeginn: 100 % der Kursgebühren
 - Fernbleiben ohne Stornierung: 100 % der Kursgebühren
- 4.3 Die unter Punkt 4.2 ausgewiesenen Stornogebühren werden auch dann zur Zahlung fällig, wenn die Kursgebühren noch nicht oder nur teilweise bezahlt wurden.
- 4.4 Wurden die Kursgebühren bereits von den TeilnehmerInnen bezahlt, wird die VHS die Stornogebühren von der Kursgebühr einbehalten und die Differenz auf ein von den KursteilnehmerInnen bekanntes Konto überweisen.
- 4.5 Bei Änderung des Kursortes ist ein außerordentlicher Rücktritt nur möglich, wenn das Erscheinen am Kursort aufgrund der Wegzeiten nicht zumutbar ist.
- 4.6 Bei Änderung der Kursleitung (insbesondere bei Verhinderung) besteht kein außerordentliches Rücktrittsrecht der TeilnehmerInnen.

5. Widerrufsrecht im Fernabsatzverkehr

- 5.1 Widerrufsrecht:
TeilnehmerInnen haben das Recht, binnen 14 (vierzehn) Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, müssen die TeilnehmerInnen die VHS (Die Wiener Volkshochschulen GmbH, 1090 Wien, Lustkandlgasse 50, E-Mail: info@vhs.at, FAX: +43 1 89174 300 000) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über den Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren.

TeilnehmerInnen können für den Widerruf das Muster-Widerrufsformular verwenden, welches jedoch nicht vorgeschrieben ist. Das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung kann auf unserer Webseite (www.vhs.at) elektronisch heruntergeladen werden. Wird von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht, und die Erklärung ordnungsgemäß übermittelt, so wird die VHS die TeilnehmerInnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, wenn die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.

5.2 Folgen des Widerrufs

Wenn der Vertrag widerrufen wird, wird die VHS den TeilnehmerInnen alle Zahlungen, die die VHS von diesen erhalten hat, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf des Vertrags bei der VHS eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS dasselbe Zahlungsmittel, das die TeilnehmerInnen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden den TeilnehmerInnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben die TeilnehmerInnen verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben diese einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem die VHS von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet wurde, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

6. Haftung

- 6.1 Sämtliche von der VHS in Publikationen und Internetseiten bereitgestellten Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die VHS übernimmt jedoch keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen, soweit die VHS nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann.
- 6.2 Die VHS, deren Angestellte, AuftragnehmerInnen oder sonstige ErfüllungsgehilfenInnen übernehmen in Fällen leichter Fahrlässigkeit keine Haftung für Sach- oder Vermögensschäden der TeilnehmerInnen, gleichgültig, ob es sich um unmittelbare oder mittelbare Schäden, entgangenen Gewinn oder Mangelgeschäden, Schäden wegen Verzugs, Unmöglichkeit, positiver Forderungsverletzung, Verschuldens bei Vertragsabschluss, wegen mangelhafter oder unvollständiger Leistung handelt. Das Vorliegen von grober Fahrlässigkeit haben die Geschädigten zu beweisen. Soweit die Haftung der VHS ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung von deren Angestellten.
- 6.3 Die VHS übernimmt keine Haftung hinsichtlich eines bestimmten persönlichen Lernerfolgs und kann nicht für einen bestimmten individuellen Erfolg ihrer Kurse und Veranstaltungen haftbar gemacht werden.

7. Schadenersatz

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

8. Datenschutz

- 8.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die TeilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge.
- 8.2 Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen ein, dass personenbezogene Daten (Anrede, Vor- u. Zuname, Adresse, Telefonnr., E-Mail, Geb. Datum), die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen.
- 8.3 Sollten sich die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an info@vhs.at, per Fax an +43 1 89 174 300 000 oder telefonisch unter +43 1 89 174 100 000 bekannt gegeben werden. Die TeilnehmerInnen stimmen einer elektronischen Verarbeitung und Übermittlung ihrer bekanntgegebenen Daten zum Zwecke der Bonitätsprüfung bzw. des Inkassowesens im Sinne des geltenden Datenschutzgesetzes ausdrücklich zu.
- 8.4 Persönliche Daten der Teilnehmer werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben von der VHS erforderlich ist.
- 8.5 Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommene Förderungen erforderlich ist.

9. Urheberrecht

- 9.1 Die Inhalte der zur Verfügung gestellten Skripten, Unterlagen und Materialien sind urheberrechtlich geschützt und sind ausschließlich für die persönliche Verwendung der TeilnehmerInnen bestimmt. Jede weitergehende Nutzung, insbesondere die Speicherung, Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und jede Form von gewerblicher Nutzung sowie Weitergabe an andere Personen – auch in Teilen oder in überarbeiteter Form –, ohne Zustimmung der UrheberInnen ist untersagt.
- 9.2 Bei der Anfertigung von Kopien liegt die urheberrechtliche Verantwortung für das Kopieren bei den BenutzerInnen der Kopiergeräte. Die Vervielfältigung ganzer Bücher oder Zeitschriften sowie das Kopieren audiovisueller Medien sind aus urheberrechtlichen Gründen untersagt.
- 9.3 Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, für den Fall urheberrechtlicher Ansprüche gegen die VHS aus Verstößen gegen das Urheberrecht, diese schad- und klaglos zu halten.

10. Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

- 10.1 Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung, dass in den Räumlichkeiten der VHS Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden dürfen, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die TeilnehmerInnen erklären sich damit einverstanden, dass die von ihnen während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote von der VHS gemachten Aufnahmen entschädigungslos ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung mittels jedes derzeitigen oder zukünftigen technischen Verfahrens ausgewertet und veröffentlicht werden darf.

11. Hausordnung und Gebührenordnung

- 11.1 Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, die an den jeweiligen Standorten von der VHS ausgehängte Hausordnung einzuhalten und nehmen zur Kenntnis, dass jeder Kursbuchung die Gebührenordnung von der VHS in der jeweils geltenden Fassung zugrunde liegt.

12. Rechtsform

- 12.1 Die Wiener Volkshochschulen GmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung nach österreichischem Recht mit dem Sitz in Wien und der Geschäftsanschrift 1090 Wien, Lustkandlgasse 50, eingetragen im Firmenbuch des Handelsgerichts Wien unter FN 304196y.

13. Recht und Gerichtsstand

- 13.1 Diese Vereinbarung untersteht materiellem österreichischem Recht.
- 13.2 Ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus und in Zusammenhang mit diesen AGB ist – soweit nicht § 14 KSchG etwas Abweichendes vorsieht – das für Wien Innere Stadt sachlich zuständige Gericht.

Die Wiener Volkshochschulen GmbH, November 2017

KURSZEITEN

Frühjahrssemester	Mo 12. 2. bis Fr 29. 6. 2018
Sommerferien	Fr 20. 7. bis So 5. 8. 2018

Kurse, die in öffentlichen Schulen stattfinden, entfallen am Di, 3. 4. 2018 und Di, 22. 5. 2018 sowie an schulfreien und -autonomen Tagen.

ANMELDUNG/KONTAKT

Persönlich	1030, Hainburger Straße 29 Montag bis Freitag, 9.00-19.30 Uhr
Telefonisch	01 891 74-103 000
E-Mail	landstrasse@vhs.at
Internet	www.vhs.at/landstrasse
Facebook	VHS Landstraße
Bezahlung	Barzahlung, Bankomat- oder Kreditkarte, Zahlschein, Onlinebanking

**Jetzt auch auf
Facebook:
VHS Landstraße**



**INFOPOINT:
01 891 74-103 000**

KURSORTE

VHS 3	Volkshochschule Landstraße 1030, Hainburger Straße 29
LaWie	LaWie 1030, Landstraßer Hauptstraße 96
NMS 40	Neue Mittelschule 1030, Hainburger Straße 40
VS Kolonitzgasse	Volksschule 1030, Kolonitzgasse 15 Eingang Löwengasse 12b
GTVS 146	Ganztagsvolksschule 1030, Landstraßer Hauptstraße 146
SPZ Petrusgasse	Sonderpädagogisches Zentrum 1030, Petrusgasse 10, re. Eingang
VS Reisnerstraße	Volksschule 1030, Reisnerstraße 43 Eingang Strohgasse
VS Erdbergstraße	Volksschule 1030, Erdbergstraße 76
Gustl kocht	Gustl kocht 1030, Erdbergstraße 21
Wiener Theaterkeller	1030, Hegergasse 9

DAS TEAM DER VHS LANDSTRASSE

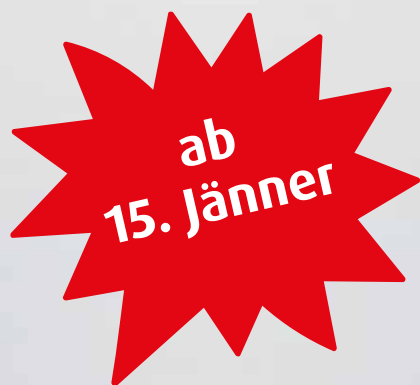
Mag.^a Doris Zametzer	Direktorin Doris.Zametzer@vhs.at 01 891 74-103 100
Mag. Mario Lackner	Programm-Manager Mario.Lackner@vhs.at 01 891 74-103 110
Vera Havranek	Programm-Assistentin Vera.Havranek@vhs.at 01 891 74-103 113
Michaela Lederbaur	KundInnenservice Michaela.Lederbaur@vhs.at 01 891 74-103 000
Tatjana Grath	KundInnenservice Tatjana.Grath@vhs.at 01 891 74-103 000
Robert Angelmayer	Haustechnik Robert.Angelmayer@vhs.at
Mario Nobile	Haustechnik Mario.Nobile@vhs.at
Mirjana Polić, Dayawathie Malwattage	Reinigung

Impressum:

Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 971/2018, Ausgabe VHS Landstraße,
Zulassungsnummer: MZ 02z031494M, P.b.b., Erscheinungsort: Wien
Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH,
Lustkandlgasse 50, 1090 Wien
Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer;
Mag.^a Doris Zametzer, DirektorIn VHS Landstraße
Cover: Alexandra Uccusic, Grafik: Spunk
Druck: sandlerprint&packaging, Druckereiweg 1, 3671 Marbach an der Donau



Gedruckt nach der Richtlinie „Druck-
erzeugnisse“ des Österreichischen Um-
weltzeichens, Johann Sandler GesmbH
& Co KG, UW-Nr. 750



**Besser,
schneller,
schöner.**

**Die neue VHS
Homepage!**

www.vhs.at

