



VOLKSHOCHSCHULE

Stadtgemeinde Mautern a.d. Donau

Organisation: Stadtgemeinde Mautern Kursort: Sport- und Europamittelschule Mautern
Leitung: OSR Erich Kuntner Tel. 0664/4033678

Homepage: <http://www.mautern.vhs-noe.at>
E-mail: vhs.mautern@ktv-krems.at

SOMMERSEMESTER 2019

KINDER

Kleine Spiele, vielfältige und abwechslungsreiche Übungsformen an und mit Geräten sowie Koordinationsschulung garantieren viel Spaß bei Bewegung, Sport und Spiel!

Ab Montag, 11. Februar SMS (HS) Turnsaal
S19-07 KINDERTURNEN Für Kinder: 7 - 9 J.;
Mag. Birgit Gallasch-Langsteiner Anm.: 0650/6124555
16:00 bis 17:10 Uhr 10 Einheiten € 55,-

Ab Mittwoch, 20. Februar VS Turnsaal
S19-06 ELTERN-KIND-TURNEN Für Kinder: 2,5 - 4,5 J.
Nicole Schrefl. Anm.: 0676/7876133
17:00 bis 17:50 Uhr 14 Einheiten € 55,-

BILDUNG

Ab Montag, 11. Februar SMS (HS) Mautern
S19-01 FRANZÖSISCH für FORTGESCHRITTENE A2 / B1
mit Christine Pastre-Bauer (Französischlehrerin u. Nativespeaker)
Schwerpunkt dieses Kurses ist freies Sprechen mit einem Native Speaker und Wiederholung der Grammatik. Anmeldung bei: Frau Christine Pastre-Bauer
Tel. 0650/8570385 oder E-Mail: christinepastre@yahoo.fr
19.00 bis 20.40 Uhr 12 Abende € 110,-

Ab Donnerstag, 14. Februar SMS (HS) Mautern
S19-03 SPANISCH Niveaustufe B1 (Fortsetzung) para Avanzados
Mit DI Marisol Silva-Platzer (Sprachtrainerin u. Nativespeaker)
Schwerpunkt des Kurses ist Freisprechen, lesen und Wiederholung der Grammatik.
Zielgruppe: Für Personen mit absolvierten A2 und B1 und/ oder Vorkenntnissen (Presente, Pasado, Condicional, Imperativo, Subjuntivo presente, Futuro).
Tel. Anm. Fr. Marisol Silva-Platzer DI 0699/1229 5656 E-mail: alimento01@yahoo.com
19:00 bis 20.40 Uhr 12 Abende € 110,-

SENIOREN

Ab Mittwoch, 20. Februar Turnsaal der VS
S19-09 GESELLIGE TÄNZE FÜR JUNG UND ALT mit Gerda Böhm
Seniorentanz macht Freude und fördert die Gesundheit.
Lassen Sie sich von der Freude am Tanzen anstecken und machen Sie mit bei:
"Tanzen ab der Lebensmitte" Anm: 0676/7844495
18.00 bis 19.15 Uhr 12 Einheiten € 45,-



Gesunde Gemeinde Mautern

Bei den Kursen KINDER und KÖRPER- KULTUR der VHS Mautern zahlen die Einwohner der Stadtgemeinde Mautern € 5,- vom Kurspreis weniger. **(Bei Anmeldung am 1. Kurstag).** Die Förderung gilt nicht für Teilnehmer, die die Förderung des AKplus - Bildungsbonus oder die NÖ Bildungsförderung in



Für diesen Kurs kann der Bildungsbonus der AKNÖ eingelöst werden.
Bildungsbonus Hotline: 057171-29000

**Anmeldung am ersten Kurstag beim Kurslehrer.
Der Kursbeitrag ist mit dem vom Kurslehrer
ausgegebenen Zahlschein zu bezahlen.
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen/Kurs.**

KREMSENER BANK 
Filiale Mautern

KÖRPERKULTUR

YOGA mit Yogalehrer Ing. Jürgen Gmeiner-Ullrich
Info: www.yoga-sutra.at
Der Zweck der Methode Yoga ist Präsenz, Gesundheit und Freude. Im Vordergrund der Kurse stehen Körperpraxis (Asana) in Verbindung mit dem Atem (Prana), um persönliche Fähigkeiten, Beweglichkeit, Kraft und Selbst-Ausrichtung positiv zu verändern.
Tel.: 0681/10530617 je 14 Einheiten € 90,-

Ab Montag, 11. Februar 08.30 bis 09.45 Uhr Tanzschule Caterino
S19-10 YOGA für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Ab Montag, 11. Februar 18.45 bis 20.00 Uhr VS Turnsaal
S19-11 YOGA für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Ab Dienstag, 12. Februar 08.30 bis 09.45 Uhr ehem. Jugendzentrum
S19-12 YOGA für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Ab Dienstag, 12. Februar SMS (HS) Turnsaal
S19-13 GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG mit Elisabeth Gruber
Tel. Anmeldung: 0660/9104612 oder E-Mail: elisabeth.gruber17@gmail.com
18.30 bis 19.20 Uhr 14 Einheiten € 55,-

Ab Montag, 11. Februar SMS (HS) Turnsaal
BAUCH – BEIN – PO
S19-14 mit Fitnesstrainerin Eva Jakab Tel. 0660/2375380
17.30 bis 18.20 Uhr 14 Einheiten € 55,-

S19-15 mit Fitnesstrainerin Elena Holgado Perez Tel. 0664/7341113
19.20 bis 20.10 Uhr 14 Einheiten € 55,-

Ab Montag, 11. Februar SMS (HS) Turnsaal
S19-16 AKTIVES RÜCKENTRAINING – gesunde Wirbelsäule in Theorie und Praxis mit Fitnesstrainerin Elena Holgado Perez
Tel. Anmeldung 0664/7341113
Ursachen der Rückenschmerzen: Bewegungsmangel, falsche Haltung, falsches Heben und Tragen, Übergewicht. Praktische Umsetzung von speziellen Übungen mit Theraband, Ball und Kleingeräten, die die Wirbelsäule erfolgreich stabilisieren. Miteinbeziehung der Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, da sie auch eine wesentliche Stabilisierungsfunktion ausüben.
18.25 bis 19.15 Uhr 14 Einheiten € 55,-



Ab Donnerstag, 14. Februar Turnsaal der VS
S19-17 FELDENKRAIS Kursleiterin: Elisabeth Schmidt
Tel. Anmeldung: 0681/20501013 oder feldenkrais-physio@gmx.at
Feldenkrais oder "Bewusstheit durch Bewegung" ist eine Körperwahrnehmungsschulung, in der Sie durch leichte Bewegung Ihre Schmerzen (z.B. Rücken-, Schulter-Nacken-Schmerzen) verstehen und beheben lernen.
18.00 bis 18.50 Uhr 12 Einheiten € 48,-

Ab Donnerstag, 14. Februar SMS (HS) Mautern
S19-18 ISMAKOGIE – Bewegungslehre nach Prof. Anne Seidel
Kursleiterin: Helga Wanke
Tel. Anmeldung: 0699/10723155 oder helga.wanke@yahoo.de
Ismakogie unterstützt die Gesundheit und Vitalität durch sanfte gelenkschonende Übungen. Weniger Ermüdung durch physiologisch richtigen Muskeleinsatz im Alltag. Wir üben ganzheitlich über den bewussten Bodenkontakt im Stehen, Sitzen und Liegen. Kommen Sie in bequemer Kleidung, Socken und Matte.
18.30 bis 19.45 Uhr 12 Einheiten € 80,-

Ab Mittwoch, 13. Februar Turnsaal der VS
S19-20 ZUMBA Kursleiterin: Eva Jakab – Zumba Fitness Instruktor
Tel. Anmeldung: 0660/2375380 oder evazumba@gmail.com
Lateinamerikanische Rhythmen zum Wohlfühlen. Ausdauer, Kräftigung, mit leicht erlernbaren Tanzschritten und Finesselementen.
19.30 bis 20.20 Uhr 14 Einheiten € 55,-