



# 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](mailto:vhs.mautern@ktv-krems.at)

## WINTERSEMESTER 2020

### BILDUNG

Ab Montag, 21. September SMS (HS) Mautern  
**W20-01 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](mailto:christinepastre@yahoo.fr)  
19.00 bis 20.40 Uhr 12 Abende € 110,-

Ab Donnerstag, 1. Oktober SMS (HS) Mautern  
**W20-03 SPANISCH Niveaustufe B2 (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](mailto:alimento01@yahoo.com)  
19:00 bis 20.40 Uhr 12 Abende € 110,-

### SENIOREN

Ab Mittwoch, 7. Oktober Turnsaal der VS  
**S20-09 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,-

Ab Montag, 21. September SMS (HS) Pausenraum  
**W20-07 LOCKER VOM HOCKER - Sessलगymnastik**  
Kursleiterin: Dipl. Seniorentainerin Gabi Hoch  
Sturzprophylaxe, Osteoporose Training, Gelenkmobilisation, Gleichgewichtstraining  
Tel. Anm : 0664 811 53 52 oder E-mail: [gabi.inzinger@gmail.com](mailto:gabi.inzinger@gmail.com)  
15.40 bis 16.30 Uhr 14 Einheiten € 60,-

Ab Montag, 21. September Turnsaal der SMS (HS)  
**W20-08 FIT IM ALTER**  
Kursleiterin: Dipl. Seniorentainerin Gabi Hoch  
Funktionelles Krafttraining, Gleichgewichtstraining, Koordinationstraining,  
Beweglichkeitstraining, Faszientraining  
Tel. Anm : 0664 811 53 52 oder E-mail: [gabi.inzinger@gmail.com](mailto:gabi.inzinger@gmail.com)  
16.45 bis 17.35 Uhr 14 Einheiten € 60,-

### 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 Anspruch nehmen.



Ab Donnerstag, 24. September SMS (HS) Pausenraum  
**W20-18 ISMAKOGIE – Bewegungslehre nach Prof. Anne Seidel**  
Kursleiterin: Helga Wanke  
Tel. Anmeldung: 0699/10723155 oder [helga.wanke@yahoo.de](mailto: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,-

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

### KÖRPERKULTUR

**YOGA mit** Yogalehrer Ing. Jürgen Gmeiner-Ullrich  
Info: [www.yoga-sutra.at](http://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 € 100,-

Ab Montag, 21. September 08.30 bis 09.45 Uhr Tanzschule Caterino  
**W20-10 YOGA für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE**

Ab Montag, 21. September 18.45 bis 20.00 Uhr Turnsaal der VS  
**W20-11 YOGA für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE**

Ab Dienstag, 22. September 08.30 bis 09.45 Uhr Tanzschule Caterino  
**W20-12 YOGA für ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE**

Ab Dienstag, 22. September Turnsaal SMS (HS)  
**W20-13 GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG** mit Elisabeth Gruber  
Tel. Anmeldung: 0660/9104612 oder E-Mail: [elisabeth.gruber17@gmail.com](mailto:elisabeth.gruber17@gmail.com)  
18.30 bis 19.20 Uhr 14 Einheiten € 60,-

Ab Montag, 21. September Turnsaal SMS (HS)  
**W20-14 BAUCH – BEIN – PO** mit Fitnesstrainerin Eva Jakob  
Tel. Anmeldung 0660/2375380 oder [evazumba@gmail.com](mailto:evazumba@gmail.com)  
17.45 bis 18.35 Uhr 14 Einheiten € 60,-

Ab Montag, 21. September Turnsaal SMS (HS)  
**W20-15 AKTIVES RÜCKENTRAINING 1– gesunde Wirbelsäule in Theorie und Praxis** mit Fitnesstrainerin Elena Holgado Perez  
Tel. Anmeldung 0664/73411113  
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.  
18.45 bis 19.35 Uhr 14 Einheiten € 60,-



Ab Montag, 21. September Tanzschule Caterino  
**W20-16 AKTIVES RÜCKENTRAINING 2– gesunde Wirbelsäule in Theorie und Praxis** mit Fitnesstrainerin Elena Holgado Perez  
Tel. Anmeldung 0664/73411113  
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.  
10.00 bis 10.50 Uhr 14 Einheiten € 60,-



Ab Donnerstag, 24. September Turnsaal der VS  
**W20-17 FELDENKRAIS** Kursleiterin: Elisabeth Schmidt  
Tel. Anmeldung: 0681/20501013 oder [feldenkrais-physio@gmx.at](mailto: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.  
18.15 bis 19.05 Uhr 12 Einheiten € 53,-

Ab Mittwoch, 23. September Turnsaal der VS  
**W20-20 ZUMBA** Kursleiterin: Eva Jakob – Zumba Fitness Instruktor  
Tel. Anmeldung: 0660/2375380 oder [evazumba@gmail.com](mailto:evazumba@gmail.com)  
Lateinamerikanische Rhythmen zum Wohlfühlen. Ausdauer, Kräftigung, mit leicht erlernbaren Tanzschritten und Fitnesselementen .  
19.30 bis 20.20 Uhr 14 Einheiten € 60,-



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



!!!! Mit Abstand ins Wintersemester: !!!!

Maske tragen, Hände waschen, Abstand halten, Corona Ampel für den Bezirk beachten