



## **Volkshochschule Neusiedl am See:**

Wintersemester - 2011/2012

[www.vhs-neusiedl.at](http://www.vhs-neusiedl.at)

Letzte Änderung: 19.12.2011 08:21

# Wichtig für Kursteilnehmer

Anmeldungen können durchgeführt werden:

schriftliche Anmeldungen:

- mit dem im Programmheft enthaltenen Anmeldeformular
- per Fax an 02167/8171-21
- per E-Mail an [office@vhs-neusiedl.at](mailto:office@vhs-neusiedl.at)
- über unsere Homepage [www.vhs-neusiedl.at](http://www.vhs-neusiedl.at)

persönliche Anmeldungen:

- im Büro der VHS bzw. im Sekretariat der Landwirtschaftlichen Fachschule, beide 7100 Neusiedl am See, Franz-Liszt-Gasse 8

Bitte geben Sie stets Vor- und Zunamen, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse an!

Ihre Anmeldung gilt als verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldebestätigung und Zahlschein werden Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

Die Kursgebühr ist für die einzelnen Kurse festgelegt und mit Zahlschein zu überweisen. Der Empfangsschein ist zum Nachweis der Einzahlung anlässlich des ersten Kursabends dem Kursleiter vorzuweisen.

Bei Abmeldungen bis zum Anmeldeschluss (zwei Wochen vor Kursbeginn) werden keine Stornokosten verrechnet, danach fallen EUR 15,- Administrationskosten an. Bei Abmeldung mit bzw. nach dem Kursbeginn ist der volle Kursbeitrag zu zahlen.

Mindestteilnehmerzahl: Die angekündigten Kurse werden nur bei einer Mindestzahl von 10 Teilnehmern durchgeführt. Wird diese Teilnehmerzahl nicht erreicht, besteht die Möglichkeit, den Kurs auf Wunsch als Kleingruppe bei erhöhtem Beitrag zu führen. Bei einem Wechsel des Kursleiters ergibt sich kein Anspruch auf Rückzahlung der Gebühren.

Haftpflicht: Die Volkshochschule haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken oder Wertgegenständen. Für Unfälle oder sonstige Schäden während einer Veranstaltung wird keine Haftung übernommen.

Kursbesuchsbestätigung: Bei entsprechender Teilnahme an Kursveranstaltungen können auf Wunsch der Teilnehmer Kursbesuchsbestätigungen ausgestellt werden.

Teilnehmerwünsche: Die Volkshochschule begrüßt es, wenn die Teilnehmer eines Kurses ihre Wünsche, Beschwerden und Vorschläge dem Leiter des Kurses oder dem Vorsitzenden der Volkshochschule mitteilen.

Medieninhaber und Herausgeber: Volkshochschule Neusiedl am See,  
7100 Neusiedl am See, Franz-Liszt-Gasse 8

## **Sprachen**

---

## **A**

Englisch für Anfänger	A01
Englisch für mäßig Fortgeschrittene	A02
Englisch Vormittagskurs	A03
Italienisch für Anfänger	A04
Italienisch für mäßig Fortgeschrittene	A05
Französisch für Anfänger	A06
Französisch für mäßig Fortgeschrittene	A07
Französisch Vormittagskurs	A08
Spanisch für Anfänger	A09
Spanisch für mäßig Fortgeschrittene	A10
Spanisch Konversationskurs	A11
Ungarisch für Anfänger	A12
Ungarisch für mäßig Fortgeschrittene	A13
Griechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen	A14
Slowakisch für Anfänger	A15
Russisch für Anfänger	A16

## **Gesundheit / Bewegung**

---

## **B**

Yoga für Anfänger	B01
Yoga für Anfänger / Vormittagskurs	B02
Yoga für Geübte	B03
Pilates	B04
Gymnastik 60+ für Frauen	B05
Frauenpower	B06
Rüstig statt Rostig - Gymnastik für Männer	B07
Fit for Fun - Sport für Teenager	B08
Fatburning	B09
Rückenschule	B10
Körperbewusstsein	B11
Die 5 Tibeter	B12
Badminton für Anfänger	B13
Badminton für Fortgeschrittene	B14
EuGong & QiGong	B15
Capoeira	B16
Nordic Walking	B17
Osteoporose-Training	B18
Fußreflexzonen-Massage	B19
Geburtsvorbereitungskurs	B20
Babymassage	B21
Kinderbetreuungskurs	B22
Erste Hilfe Grundkurs (16 Std.)	B23

Erste Hilfe Wiederholungskurs (4Std.)	B24
Gesundes Essen - Gerichte aus der Naturküche	B25
Adam kocht für Eva - Männerkochkurs	B26
Das liegt mir im Magen!	B27
5 Elemente Küche - 4 Jahreszeiten	B28
Element Metall: Lunge/Dickdarm - Kochkurs	B29
Kraftsuppen für jede Gelegenheit - Power Drink Natur !	B30
Element Wasser: Blase/Niere - Kochkurs	B31
Ernährung nach den 5 Elementen - Vortrag	B32

## **Kultur**

**D**

---

5 Theaterfahrten (Bundestheater u.a.)	D01
5 Theaterfahrten (Musical, Oper)	D02
5 Kinofahrten ( Nationalparkkino)	D03

## **EDV**

**E**

---

Computer beißen nicht (mäßig Fortgeschrittene)	E01
Computer - leichter Einstieg / Anfänger	E02
Digitale Fotografie - leicht gemacht !	E04
Hilfe, meine Kamera versteht mich nicht	E05
Internet: Virenschutz	E06
Foto-, Film- und Bildbearbeitung	E07
Excel-Basiswissen	E08

## **Kreativität / Diverses**

**F**

---

Gitarrenkurs für Anfänger	F01
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	F02
Freude am Formen mit Ton	F03
Perlenschmuck	F04
Numerologie	F05
Warum bin ich so ... ?	F06
Ich steh mir selbst im Weg - will ich das?	F07
Gentleman Style	F08
Familienforschung	F09
Familienaufstellungen	F10
Das Hunde ABC	F11
Strauch- und Obstbaumschnitt	F12
Früchte und Beeren - Radwanderung-	F13

## **Speziell für Kinder**

**G**

---

Badminton - für Dich?	G01
Kinder Yoga (7-11 J.)	G02
Bärenstarke Zwerge (4-6 J.)	G03
Jazzdance für Kinder (6-10J.)	G04
Englisch für Kindergartenkinder (4-6 J.)	G05

Anti-Legasthenie Training (7-13J.)  
Richtiger Umgang mit Bello

G06  
G07

**Englisch für Anfänger****A01**

Kursleiter:	Sylvia Breitenfeld
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Do., 22.09.2011
Zeit:	18:00 - 19:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Interessenten, die keine oder geringe Englischkenntnisse haben, können hier einen Basiswortschatz erwerben und sich mit den Grundlagen der englischen Grammatik vertraut machen.

**Englisch für mäßig Fortgeschrittene****A02**

Kursleiter:	Beatrix Lewis - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	18:00 - 19:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Wer bereits Grundkenntnisse des Englischen erworben hat und diese erweitern möchte, ist in diesem Kurs gerade richtig. Themen: Sport und Freizeit, Zahlen und Daten, Sprechen über Bücher und Filme; Briefe und E-Mails; Meinungen äußern u.a

**Englisch Vormittagskurs****A03**

Kursleiter:	Elizabeth Miess–Clay - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	08:30 -10:00 (10x)
Kosten:	Euro 79,00
Beschreibung:	Wer will in lockerer Atmosphäre seine Schulkenntnisse auffrischen und Neues dazulernen, um sich in Alltagssituationen, auf Reisen, bei Telefonaten, am Arbeitsplatz usw. in Englisch besser und ungezwungener ausdrücken zu können? You are welcome to join us-English is fun!

**Italienisch für Anfänger****A04**

Kursleiter:	Giovanna Göschl
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	18:00 - 19:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Wenn Sie Ihren Urlaub gerne in "Bella Italia" verbringen und daher die Sprache erlernen möchten, sind Sie hier richtig! Dieser Kurs ist für Anfänger mit keinen Vorkenntnissen!

**Italienisch für mäßig Fortgeschrittene****A05**

Kursleiter:	Norbert Leimgruber - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	19:30 - 21:00 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Fortsetzung des Anfängerkurses und für Quereinsteiger, die schon einmal einen Italienisch-Kurs absolviert haben und Ihre Kenntnisse in der Gruppe erweitern wollen.

**Französisch für Anfänger****A06**

Kursleiter:	Mag. Carina Hirschl
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	18:00 - 19:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Aufbau eines Grundwortschatzes und Erlernen der Grundgrammatik, um einfache Informationen verstehen und weitergeben zu können - vor allem Behandlungen von Alltagssituationen. Teilnehmer: Personen ohne Vorkenntnisse bzw. sehr geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache.

**Französisch für mäßig Fortgeschrittene****A07**

Kursleiter:	Mag. Carina Hirschl
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	19:30 - 21:00 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Grundkenntnissen der französischen Sprache bzw. für jene, die den Anfängerkurs besucht haben.

**Französisch Vormittagskurs****A08**

Kursleiter:	Mag. Carina Hirschl
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	10:30 - 12:00 (10x)
Kosten:	Euro 79,00
Beschreibung:	Wer will in lockerer Atmosphäre seine Schulkenntnisse auffrischen und Neues dazulernen, um sich in Alltagssituationen, auf Reisen, bei Telefonaten, am Arbeitsplatz usw. in Französisch besser und ungezwungener ausdrücken zu können?

**Spanisch für Anfänger****A09**

Kursleiter:	Mag. Gerd Burger
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Wir wollen gemeinsam die Grundlagen der spanischen Sprache erwerben, die Aussprache erlernen und uns vor allem mündlich in einfachen Alltagssituationen zurecht finden (z.B. grüßen, sich vorstellen, Herkunft, Beruf, Restaurant, Einkauf, Zahlen). Wir werden auch mit Liedern arbeiten und vor allem Spaß haben.

**Spanisch für mäßig Fortgeschrittene****A10**

Kursleiter:	Gerhard Aguinaga Follrich - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Fortsetzungskurs für Teilnehmer, die über Grundkenntnisse in Spanisch verfügen und darauf aufbauen möchten, um sich über alltägliche Themen besser verständigen zu können. Schwerpunkte: Grammatik, Dialoge und Konversation.

**Spanisch Konversationskurs****A11**

Kursleiter:	Gerhard Aguinaga Follich - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Konversationskurs für Fortgeschrittene, basierend auf Zeitungsartikeln und anderen Texten. Lehrbuch: mirada

**Ungarisch für Anfänger****A12**

Kursleiter:	Ildiko Sej - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	18:00 - 19:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	In diesem Kurs lernen Sie einfache Wörter und Sätze zu verstehen, zu lesen und sich auf einfache Art zu verständigen. Die Teilnehmer erarbeiten gemeinsam unter anderem folgende Themen: Begrüßung, Zahlen, Farben, Wohnung/Einrichtung, Einkauf, Restaurant.

**Ungarisch für mäßig Fortgeschrittene****A13**

Kursleiter:	Ildiko Sej - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	19:30 - 21:00 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Fortsetzungskurs für Teilnehmer, die über Grundkenntnisse in Ungarisch verfügen und darauf aufbauen möchten, um sich über alltägliche Themen besser verständigen zu können.

**Griechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen****A14**

Kursleiter:	Gerhard Holzinger
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Di., 20.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Erlernen der neugriechischen Schrift, der Zahlen und der Uhrzeit sowie einüben einfacher Urlaubskonversation. Dieser Kurs ist die beste und schnellste Vorbereitung für Ihren Urlaub in Griechenland.

**Slowakisch für Anfänger****A15**

Kursleiter:	Mag. Jana Martinkova - Native Speaker
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Di., 27.09.2011
Zeit:	18:30 - 20:00 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	In diesem Kurs lernen Sie einfache Wörter und Sätze zu verstehen, zu lesen und sich auf einfache Art zu verständigen. Die KursteilnehmerInnen erarbeiten gemeinsam unter anderem folgende Themen: Begrüßung, Zahlen, Farben, Wohnung, Einkauf, Restaurant ... Für alle, die schon einmal einen Kurs absolviert haben.

**Russisch für Anfänger****A16**

Kursleiter:	Mag. Zsuzsanna Adrigan
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Di., 27.09.2011
Zeit:	18:30 - 20:00 (12x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	In diesem Kurs lernen Sie einfache Wörter und Sätze zu verstehen, zu lesen und sich auf einfache Art zu verständigen. Die KursteilnehmerInnen erarbeiten gemeinsam unter anderem folgende Themen: Begrüßung, Zahlen, Farben, Wohnung, Einkauf, Restaurant ...

**Yoga für Anfänger****B01**

Kursleiter:	Elisabeth Jungreithmair
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	17:30 - 19:00 (10x)
Kosten:	Euro 110,00
Beschreibung:	Eine Yogastunde besteht aus Dehnübungen (Asanas).Dadurch werden körperliche Verspannungen aufgelöst und Kraft, Ausdauer, Flexibilität entwickelt. Atemübungen (Pranayama) erhöhen die Vitalkraft und versorgen alle Körperzellen mit mehr Sauerstoff. Entspannungsübungen schaffen die Grundlage für Ruhe und inneres Glück. Mitzubringen:Lockere Bekleidung(Leggings,T-Shirt),Pullover,warme Socken, Decke zum Zudecken, Matte, (Sitzkissen, falls vorhanden).

**Yoga für Anfänger / Vormittagskurs****B02**

Kursleiter:	Elisabeth Jungreithmair
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Fr., 30.09.2011
Zeit:	08:30 -10:00 (10x)
Kosten:	Euro 110,00
Beschreibung:	Eine Yogastunde besteht aus Dehnübungen (Asanas).Dadurch werden körperliche Verspannungen aufgelöst und Kraft, Ausdauer, Flexibilität entwickelt. Atemübungen (Pranayama) erhöhen die Vitalkraft und versorgen alle Körperzellen mit mehr Sauerstoff. Entspannungsübungen schaffen die Grundlage für Ruhe und inneres Glück. Mitzubringen:Lockere Bekleidung(Leggings,T-Shirt),Pullover,warme Socken,Decke zum Zudecken, Matte,(Sitzkissen, falls vorhanden).

**Yoga für Geübte****B03**

Kursleiter:	Elisabeth Jungreithmair
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	19:15 - 20:45 (10x)
Kosten:	Euro 110,00
Beschreibung:	<p>Ziel ist eine Vertiefung dessen, was im Anfängerkurs gelernt wurde. Eine Yogastunde besteht aus Dehnübungen (Asanas). Dadurch werden körperliche Verspannungen aufgelöst und Kraft, Ausdauer, Flexibilität entwickelt. Atemübungen (Pranayama) erhöhen die Vitalkraft und versorgen alle Körperzellen mit mehr Sauerstoff. Entspannungsübungen schaffen die Grundlage für Ruhe und inneres Glück.</p> <p>Mitzubringen: Lockere Bekleidung (Leggings, T-Shirt), Pullover, warme Socken, Decke zum Zudecken, Matte, (Sitzkissen, falls vorhanden).</p>

**Pilates****B04**

Kursleiter:	Barbara Papst - Dipl. Wellness-, Fitness- u. Pilatestrainerin
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	09:00 - 09:50 (10x)
Kosten:	Euro 85,00
Beschreibung:	<p>Pilates ist ein ideales Trainingsprogramm für alle Alters- und Fitnessstufen. Trainiert werden die tief liegenden Bauchmuskeln, die Beckenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Durch ruhig ausgeführte Übungen dehnen und straffen Sie die Muskeln und beeinflussen die Haltung.</p> <p>Mitzubringen: Matte und bequeme Kleidung</p>

**Gymnastik 60+ für Frauen****B05**

Kursleiter:	Barbara Papst - Dipl. Wellness-,Fitness- u. Pilatetrainerin
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	10:00 - 10:50 (10x)
Kosten:	Euro 85,00
Beschreibung:	Ein abwechslungsreiches Programm, wo Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Balance trainiert werden. Spaß in der Gruppe soll nicht zu kurz kommen! Mitzubringen: Matte und bequeme Kleidung

**Frauenpower****B06**

Kursleiter:	Angela Geritzer
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Di., 27.09.2011
Zeit:	09:30 -10:30 (10x)
Kosten:	Euro 85,00
Beschreibung:	Bewegungsspiele, Stretching, Gleichgewichtsübungen und Tanzelemente helfen bei der Entwicklung eines gesunden Körpergefühls, wecken die Freude am eigenen Körper und an der Bewegung. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und etwas zum Trinken.

**Rüstig statt Rostig - Gymnastik für Männer****B07**

Kursleiter:	Peter Pisazka - Dipl. Gesundheitstrainer
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Di., 20.09.2011
Zeit:	17:30 - 18:30 (12x)
Kosten:	Euro 99,00
Beschreibung:	Durch regelmäßiges Training steigern Sie ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Alterswehwehchen kann vorgebeugt werden, denn Fitness ist keine Frage des Alters. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und etwas zum Trinken.

**Fit for Fun - Sport für Teenager****B08**

Kursleiter:	Peter Pisazka - Dipl. Gesundheitstrainer
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Di., 20.09.2011
Zeit:	16:15 - 17:15 (12x)
Kosten:	Euro 99,00
Beschreibung:	Ein abwechslungsreiches Programm für einen flachen Bauch, eine Wespentaille und einen gesunden Rücken, denn Bauchmuskeln stärken auch den Rücken und unterstützen den Beckenboden. Ein aufbauendes Muskeltraining steigert Koordination, Kondition und Ausdauer. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken

**Fatburning****B09**

Kursleiter:	Thomas Borbelj
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Fr., 07.10.2011
Zeit:	18:00 - 18:45 (12x)
Kosten:	Euro 90,00
Beschreibung:	Es erwartet Sie ein effektives Fettabbautraining in Form einer schwungvollen Choreografie mit Musik, das alle Muskelgruppen beansprucht. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte und etwas zum Trinken

**Rückenschule****B10**

Kursleiter:	Thomas Borbelj
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Fr., 07.10.2011
Zeit:	19:00 - 19:45 (12x)
Kosten:	Euro 90,00
Beschreibung:	Rücken-Gymnastik - mit allem, was unserem Rücken und Nacken gut tut. Mit Freude, Kraft und aufrechter Haltung gehen wir zurück in unseren Alltag. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte und etwas zum Trinken

**Körperbewusstsein****B11**

Kursleiter:	Mag. Harald Weiss - Sportwissenschaftler
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	17:00 - 18:30 (20x)
Kosten:	Euro 249,00
Beschreibung:	In diesem Kurs erwartet Sie Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeits- training. Training der koordinativen Fähigkeiten und Ernährungstipps. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken

**Die 5 Tibeter****B12**

Kursleiter:	Jochen Pamer
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mo., 03.10.2011
Zeit:	19:30 - 20:30 (10x)
Kosten:	Euro 99,00
Beschreibung:	Erlernen Sie das klassische und bewährte Programm für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya lässt Sie Berge versetzen. Diese 5 leicht zu erlernenden Übungen, helfen Ihnen Ihren Körper zu kräftigen, die Muskulatur zu dehnen und Ihre Atmung zu verbessern. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken

**Badminton für Anfänger****B13**

Kursleiter:	Walter Haider
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	18:00 - 19:00 (15x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Wer schon Federball gespielt hat oder es lernen will, ist herzlich willkommen. Es fördert Ausdauer, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen, kurz es hält Sie fit. Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Badmintonschläger (Leihschläger vorhanden), Nylonbälle mit Korkkopf (können im Kurs gekauft werden)

**Badminton für Fortgeschrittene****B14**

Kursleiter:	Walter Haider
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:00 (15x)
Kosten:	Euro 92,00
Beschreibung:	Sie spielen gerne und es macht Ihnen nichts aus, wenn Sie auch ein bisschen ins Schwitzen kommen. Sie wollen Spaß haben und Matchpraxis sammeln, Taktik und Technik des Einzel- und Doppelspiels erlernen. Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Badmintonschläger (Leihschläger vorhanden), Nylonbälle mit Korkkopf (können im Kurs gekauft werden)

**EuGong & QiGong****B15**

Kursleiter:	Brigitte Breymann
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mi., 21.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (15x)
Kosten:	Euro 135,00
Beschreibung:	Mit einfachen Übungen erhöht EuGong unsere Wahrnehmung und hilft uns verbrauchte Energien und Spannungen abfließen zu lassen. Elementare Übungen aus dem QiGong laden uns energetisch mit frischer Energie auf und harmonisieren unsere Energiekörper. Die Stärkung unserer Erdung und Spiritualität erweitert unser Potential und bringt Lebenskraft und Lebensfreude.

**Capoeira****B16**

Kursleiter:	Gerhard Aguinaga Follich
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Fr., 30.09.2011
Zeit:	20:00 - 21:00 (10x)
Kosten:	Euro 85,00
Beschreibung:	Inhaltlich ist Capoeira von drei Ebenen geprägt: dem Kampf, der Musik und der "Roda" (portugiesisch "Kreis"). Die Kampftechniken selbst zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus; es gibt Drehtritte, eingesprungene Tritte und Akrobatik.

**Nordic Walking****B17**

Kursleiter:	Mag. Susanne Parger
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Mo., 26.09.2011 + 03.10.2011
Zeit:	18:00 - 19:30 (2x)
Kosten:	Euro 25,00
Beschreibung:	Nordic Walking, eine gelenkschonende Ausdauersportart, die bei richtiger Anwendung 90% der Muskulatur trainiert. Regelmäßiges Walken stärkt das Immunsystem, löst Verspannungen in Schulter und Rücken, erhöht die Fettverbrennung und steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden! Mitzubringen: Stöcke, bequeme Kleidung und Turnschuhe

**Osteoporose-Training****B18**

Kursleiter:	Wolfgang Sipöcz
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 06.10.2011
Zeit:	08:30 -09:30 (10x)
Kosten:	Euro 75,00
Beschreibung:	Osteoporose - um dem entgegenzuwirken, ist es hilfreich, sich neben einer ausgewogenen Ernährung auch regelmäßig zu bewegen. Osteoporose betrifft verstärkt Frauen im, bzw. nach dem Wechsel, allerdings tritt der Knochenabbau auch bei Männern auf. Durch gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur kann viel bewirkt werden. Mitzubringen: Matte und Handtuch

**Fußreflexzonen-Massage****B19**

Kursleiter:	Walter Toifl - lehrberechtigter Heilmasseur
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Sa., 26.11. + So., 27.11.2011
Zeit:	Sa: 08:30-18:00 So: 08:30-17:00 (2x)
Kosten:	Euro 199,00
Beschreibung:	In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage. Kaum ein anderer Körperteil wird so vernachlässigt wie der Fuß. Ein Leben lang müssen uns die Füße durch das Leben tragen und wir kümmern uns in der Regel erst um sie, wenn sie schmerzen. Mitzubringen: Polster, Decke, Farbstifte, Schreibblock und bequeme Kleidung.

**Geburtsvorbereitungskurs****B20**

Kursleiter:	Marion Zitzler - Dipl. Hebamme
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Kurs 1: Mo., 19.09.11 Kurs 2: Mo., 17.10.11 Kurs 3: Mo., 21.11.11 Kurs 4: Mo., 09.01.12
Zeit:	08:30 -10:00 (4x)
Kosten:	Euro 100,00
Beschreibung:	Für Frauen ab der SSW 28 (Anmeldung ab der SSW 18). Sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten ist essentiell für ein gutes Geburtserlebnis. Sie erhalten Informationen über den Geburtsverlauf, Gebärlagen, Atem- u. Entspannungsübungen. Außerdem Wissenswertes rund ums Wochenbett. Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Matte und etwas zum Trinken mitnehmen.

**Babymassage****B21**

Kursleiter:	Mag. Karina Bartholich - Dipl.Säuglings/Kleinkindberaterin
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Kurs 1: Do.,22.09.2011 Kurs 2: Do., 27.10.2011
Zeit:	10:00 - 11:00 (5x)
Kosten:	Euro 60,00
Beschreibung:	Die Babymassage ist eine leicht erlernbare Möglichkeit und eine besondere Art Ihrem Baby Wohlbefinden und Geborgenheit zu vermitteln. Alles was die Babymassage bewirkt geschieht über die Liebe und Zuwendung, die Sie Ihrem Baby dabei schenken. Die Babymassage fördert die seelische und körperliche Entwicklung ihres Babys. Mitzubringen: Matte und Decke, Babyöl (Mandelöl ohne Parafin)

**Kinderbetreuungskurs****B22**

Kursleiter:	Österreichisches Rotes Kreuz
Ort:	Rotkreuz Gasse 27, 7100 Neusiedl am See – ÖRK
Termin:	Sa., 12.11.2011
Zeit:	09:00 - 18:00 (1x)
Kosten:	Euro 55,00 (Änderungen vorbehalten)
Beschreibung:	Ab dem 2.Quartal 2010 bietet das Rote Kreuz Burgenland für KursteilnehmerInnen ab dem vollendeten 21. Lebensjahr die Ausbildung zur "pädagogisch qualifizierten Person" gemäß Steuerreform 2009 an. Dadurch wird die Voraussetzung für die steuerliche Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten für ArbeitnehmerInnen geschaffen. Der Kurs ist auch für werdende Mütter sehr empfehlenswert. Kursinhalte: Entwicklung, Spielen, Ernährung, Schlafen und Ruhen, Rechtliche Grundlagen, Pflege und Unfallverhütung, Sexualität. Teilnehmer erhalten Kursunterlagen.

**Erste Hilfe Grundkurs (16 Std.)****B23**

Kursleiter:	Österreichisches Rotes Kreuz
Ort:	Rotkreuz Gasse 27, 7100 Neusiedl am See – ÖRK
Termin:	Fr., 07.10./14.10./21.10./28.10.2011
Zeit:	17:00 - 21:00 (4x)
Kosten:	Euro 50,00 (Änderungen vorbehalten)
Beschreibung:	Dieser Kurs ist EU-zertifiziert und wird dementsprechend anerkannt wie z.B. für Ersthelfer in Betrieben, Sicherheitsvertrauenspersonen, Führerscheinbewerber für alle Gruppen, als so genannter "Giftkurs" usw. Mindestalter: 14 Jahre. Inhalte: Erste Hilfe bei Unfällen und plötzlichen Erkrankungen, Unfallverhütung. Kursdauer: 16 Std.

**Erste Hilfe Wiederholungskurs (4Std.)****B24**

Kursleiter:	Österreichisches Rotes Kreuz
Ort:	Mühlteich 3,7132 Frauenkirchen – ÖRK
Termin:	Sa., 19.11.2011
Zeit:	14:00 - 18:00 (1x)
Kosten:	Euro 30,00 (Änderungen vorbehalten)
Beschreibung:	Inhalte: Wiederholung der praktischen Teile der "Lebensrettenden Sofortmaßnahmen" und allfällige Neuerungen. Laut Arbeitsstättenverordnung und Bauarbeiterschutzverordnung müssen Ersthelfer in Betrieben ab 2010 alle 4 Jahre eine 8-stündige oder alle 2 Jahre eine 4-stündige Erste Hilfe-Auffrischung absolvieren, wofür dieser Kurs geeignet ist. Dieser Kurs gilt nicht als Erste Hilfe Grundkurs und auch nicht als Erste Hilfe-Nachweis für Führerscheinbewerber.

**Gesundes Essen - Gerichte aus der Naturküche****B25**

Kursleiter:	Birgit Kurka - Naturkostfachberaterin
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Di., 04.10.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (1x)
Kosten:	Euro 25,00 (inkl. Kochmaterial)
Beschreibung:	Naturkost vereint gesundes Essen und Genuss. Schon kleinste Veränderungen ihrer Ernährungsgewohnheiten führen zu mehr Lebensenergie. Die praktische Umsetzung ist einfacher als Sie denken.

**Adam kocht für Eva - Männerkochkurs****B26**

Kursleiter:	Martin Lentsch
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Fr., 30.09.2011
Zeit:	19:00 - 21:30 (5x (14-tägig))
Kosten:	Euro 110,00 (inkl. Kochmaterial)
Beschreibung:	Dosen, Tüten und Päckchen gab's gestern. Jetzt wird frisch aufgekocht und zwar so richtig gut. Egal, ob Sie Ihren eigenen Hunger stillen, Ihre Traumfrau überraschen oder die Schwiegermutter beeindrucken möchten. Mit den passenden Rezepten und professionellen Tipps wird "mann" zum echten Kochkünstler!

**Das liegt mir im Magen!****B27**

Kursleiter:	Margarete Donner - Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Di., 18.10.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (1x)
Kosten:	Euro 20,00
Beschreibung:	Verstopfung, Durchfall, Blähungen sind kein Einzelfall sondern Ergebnis unserer heutigen Ess(un)kultur. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Speisen und Zubereitungsmethoden, die gut verträglich sind und dem Körper Kraft und Energie zuführen. Einfache Regeln helfen uns, die Verdauung zu unterstützen und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Tipps für Tees und Kräuter ergänzen den Vortrag.

**5 Elemente Küche - 4 Jahreszeiten****B28**

Kursleiter:	Barbara Kölbl - Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Ort:	Neusiedl am See – Seminarküche - Gartensiedlung 8
Termin:	Do., 15.09.2011
Zeit:	19:00 - 21:00 (1x)
Kosten:	Euro 30,00 (excl. Lebensmittel/Kopien)
Beschreibung:	<p>Die Ernährung nach TCM, der traditionellen chinesischen Medizin, einer Ernährung nach den 5-Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), bedeutet nicht, chinesisches zu kochen, sondern vielmehr dieses Wissen in unserer Region und Zeit zu nutzen. Lernen Sie, Lebensmittel nach ihrem Geschmack und ihrer Wirkung gezielt einzusetzen und stellen Sie mit Hilfe des 5-Elemente Speiseplans Ihr energetisches Gleichgewicht wieder her. Zur jeweiligen Jahreszeit und mit regionalen Zutaten, bereiten wir Frühlings-, Sommer-,Herbst- und Wintergerichte zu.</p> <p>Element Erde: Blähungen und Druckgefühl im Oberbauch sind die ersten Hinweise auf eine schwache "Mitte" (Magen und Milz). Die wichtigste Basis beim Kochen nach den 5 Elementen, ist immer die Stärkung unserer Mitte.</p>

**Element Metall: Lunge/Dickdarm - Kochkurs****B29**

Kursleiter:	Barbara Kölbl - Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Ort:	Neusiedl am See – Seminarküche - Gartensiedlung 8
Termin:	Do., 22.09.2011
Zeit:	19:00 - 21:00 (1x)
Kosten:	Euro 30,00 (excl. Lebensmittel/Kopien)
Beschreibung:	Kochen zur Stärkung der Lunge und des Immunsystems um gesund durch den Winter zu kommen. Mit entsprechenden Nahrungsmitteln können wir schon im Herbst dem Frühlingsproblem "Heuschnupfen" vorbeugen.

**Kraftsuppen für jede Gelegenheit - Power Drink Natur !****B30**

Kursleiter:	Barbara Kölbl - Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Ort:	Neusiedl am See – Seminarküche - Gartensiedlung 8
Termin:	Fr., 30.09.2011
Zeit:	19:00 - 21:00 (1x)
Kosten:	Euro 30,00 (excl. Lebensmittel/Kopien)
Beschreibung:	Kraftsuppen sind wichtige Energiespender und Heilmittel. Sie stärken den Körper und das Immunsystem, geben Kraft und sind leicht verdaulich. Und - man kann sie auf Vorrat kochen!

**Element Wasser: Blase/Niere - Kochkurs****B31**

Kursleiter:	Barbara Kölbl - Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Ort:	Neusiedl am See – Seminarküche - Gartensiedlung 8
Termin:	Mi., 16.11.2011
Zeit:	19:00 - 21:00 (1x)
Kosten:	Euro 30,00 (excl. Lebensmittel/Kopien)
Beschreibung:	Zu wenig Regenerationsphasen erschöpfen unser Wasserelement und schaden dem Nervensystem. Rückenschmerzen, Blasenentzündung oder schwache Harnausscheidung und deren Folgen sind mit Unterstützung der richtigen Ernährung gut in den Griff zu bekommen.

**Ernährung nach den 5 Elementen - Vortrag****B32**

Kursleiter:	Barbara Kölbl - Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 10.11.2011
Zeit:	19:00 - 21:00 (1x)
Kosten:	Euro 25,00 (inkl. Lebensmittelproben)
Beschreibung:	Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin - mit heimischen Lebensmitteln - die einfache Umsetzung im Alltag Was erwartet Sie: - Was ist TCM? - Unterschied zur westlichen Ernährungslehre - EINFACHE Umsetzungsbeispiele mit regionalen Lebensmitteln - IHR VORTEIL durch diese Ernährungsform

**5 Theaterfahrten (Bundestheater u.a.)****D01**

Kursleiter: Direktor Ing. Friederike Pirringer  
Ort:  
Termin:  
Zeit: (5x)  
Kosten: Euro 40,00 (exkl. Theaterfahrten)  
Beschreibung: Wir fahren jeweils am frühen Abend mit dem Autobus vom Gymnasium, Bundesschulstraße 2, Neusiedl/See weg. Die Kosten für die einzelnen Theaterabende werden inkl. Fahrt ca. €40,00 betragen. Die Termine der einzelnen Theaterfahrten werden jeweils rechtzeitig bekannt gegeben. Bei Verhinderung ist ein Ersatzteilnehmer zu stellen. Anmeldungen bis 30.09.2011

**5 Theaterfahrten (Musical, Oper)****D02**

Kursleiter: Mag. Elisabeth Wögerer  
Ort:  
Termin:  
Zeit: (5x)  
Kosten: Euro 40,00 (exkl. Theaterfahrten)  
Beschreibung: Wir fahren jeweils am frühen Abend mit dem Autobus vom Gymnasium, Bundesschulstraße 2, Neusiedl/See weg. Die Kosten für die einzelnen Theaterabende werden inkl. Fahrt ca. €40,00 betragen. Die Termine der einzelnen Theaterfahrten werden jeweils rechtzeitig bekannt gegeben. Bei Verhinderung ist ein Ersatzteilnehmer zu stellen. Anmeldungen bis 30.09.2011

**5 Kinofahrten ( Nationalparkkino)****D03**

Kursleiter: Brigitta Hauke

Ort:

Termin:

Zeit: (5x)

Kosten: Euro 40,00 (exkl. Kinofahrten)

Beschreibung: Wir fahren jeweils am frühen Abend mit dem Autobus vom Gymnasium, Bundesschulstraße 2, Neusiedl/See weg. Die Kosten für die einzelnen Kinoabende werden inkl. Fahrt ca. €20,00 betragen. Die Termine der einzelnen Kinofahrten werden jeweils rechtzeitig bekannt gegeben. Bei Verhinderung ist ein Ersatzteilnehmer zu stellen. Anmeldungen bis 30.09.2011

**Computer beißen nicht (mäßig Fortgeschrittene)****E01**

Kursleiter:	Wolfgang Borbely
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (10x)
Kosten:	Euro 120,00
Beschreibung:	Sie arbeiten bereits mit einem Computer, aber nicht immer läuft es so wie Sie es sich vorstellen. Sie haben einen Anfängerkurs besucht und möchten gerne weitermachen. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Fertigkeiten für den Computer wie Texte schreiben, Einladungskarten mit Bildern erstellen, Informationen aus dem Internet in ihre Arbeit einfügen, E-Mails verschicken, mit Windows umgehen, Computerviren

**Computer - leichter Einstieg / Anfänger****E02**

Kursleiter:	Walter Koppitsch
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Di., 27.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (10x)
Kosten:	Euro 120,00
Beschreibung:	Viele Menschen glauben, dass sie zu alt fürs Internet sind oder den Umgang gar nicht mehr erlernen können. Dem ist nicht so - in diesem Kurs werden Sie vom Gegenteil überzeugt! Dies ist ein Grundkurs für alle ohne Vorkenntnisse.

**Digitale Fotografie - leicht gemacht !****E04**

Kursleiter:	Wolfgang Borbely
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Mi., 28.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (5x)
Kosten:	Euro 85,00
Beschreibung:	Sie besitzen eine Digitalkamera und wollen Ihre Ergebnisse mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln am Computer verbessern. Fotos optimieren (heller, dunkler, Sättigung, .....), Bilder mit Freunden teilen (Diaschau, Film, Fotos ins Internet stellen, ....), online bestellen, Bilder archivieren, Geschenk – CD mit Diaschau, Posters, Bildcollagen und Bildschirmschonern erstellen.

**Hilfe, meine Kamera versteht mich nicht****E05**

Kursleiter:	Martin Reiter
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (5x)
Kosten:	Euro 85,00
Beschreibung:	Hauptziel dieses Kurses ist es, die Kamera verstehen zu lernen, damit man gezielt das Ergebnis beeinflussen kann. Dieser Kurs ist für (zukünftige) Besitzer von digitalen Spiegelreflexkameras und digitalen Kameras mit erweiterten Einstellmöglichkeiten wie z.B. Blende, Belichtungszeit und Blitzstärke.

**Internet: Virenschutz****E06**

Kursleiter:	Georg Pieber
Ort:	Neusiedl/See – HAK
Termin:	Fr., 30.09.2011 (Vorbesprechung)
Zeit:	19:00 - 20:30 (10x)
Kosten:	Euro 120,00
Beschreibung:	Einführung in die wichtigsten Themen für Internetnutzer. Wie schütze ich meinen Computer vor Viren, Würmern, Trojanern und Angriffen aus dem Internet? Wie bekomme ich eine E-Mail Adresse, auf die ich überall Zugriff habe? Wie kann ich lästige Mails rausfiltern?

**Foto-, Film- und Bildbearbeitung****E07**

Kursleiter:	Georg Pieber
Ort:	Neusiedl/See – HAK
Termin:	Fr., 30.09.2011 (Vorbesprechung)
Zeit:	19:00 - 20:30 (10x)
Kosten:	Euro 120,00
Beschreibung:	Digitale Fotografie verdrängt immer mehr das analoge Fotografieren. Digitale Fotos haben den Vorteil, dass man sie am Computer nachbearbeiten kann. Aufhellen, Kontrast verändern, Farben anpassen, rote Augen entfernen, mit Filtern ganz besondere Effekte erzielen,...

**Excel-Basiswissen****E08**

Kursleiter: Georg Pieber  
Ort: Neusiedl/See – HAK  
Termin: Fr., 30.09.2011 (Vorbesprechung)  
Zeit: 19:00 - 20:30 (10x)  
Kosten: Euro 120,00  
Beschreibung: Erstes Arbeiten mit Tabellenkalkulation. Kennenlernen von Grundfunktionen, erstellen von Diagrammen, Anwenden einfacher Formeln.

**Gitarrenkurs für Anfänger****F01**

Kursleiter:	Jiri Koudelka
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	17:00 - 17:45 (12x)
Kosten:	Euro 110,00
Beschreibung:	Vom klassischen Repertoire über Liedbegleitung bis Pop .... individueller Unterricht für AnfängerInnen.

**Gitarrenkurs für Fortgeschrittene****F02**

Kursleiter:	Jiri Koudelka
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	18:00 - 18:45 (12x)
Kosten:	Euro 110,00
Beschreibung:	Für alle, die die Grundakkorde spielen können, die Zupftechnik und div. Achtelschlag-Muster bereits gelernt haben und ihre Fähigkeiten im Zupfen, Schlagen, Melodie und Akkordspiel ausbauen und festigen möchten, um ihr Repertoire zu erweitern.

**Freude am Formen mit Ton****F03**

Kursleiter:	Karin Seifried
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Sa., 05.11.2011
Zeit:	10:00 - 15:00 (1x)
Kosten:	Euro 30,00 (exkl. Material- u. Brennkosten)
Beschreibung:	Ein Klumpen Ton nimmt Gestalt an, beflügelt unsere Phantasie. Wir lernen und üben Daumen-, Wulst- und Plattentechnik, formen Gefäße, Tiere, Wandbilder usw. Die Werke können auf Wunsch im Atelier Hornstein gebrannt/glasiert werden. Material + Brennkosten (ca. 40€)

**Perlenschmuck****F04**

Kursleiter:	Brigitte Winkelbauer
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mi., 05.10.2011
Zeit:	10:00 - 12:00 (3x)
Kosten:	Euro 30,00 (exkl. Materialkosten)
Beschreibung:	Drähte und Nylonfäden in Kombination mit verschiedenen Perlen lassen extravagante Schmuckstücke entstehen. So können kreative Ketten, fantasievolle Armbänder und stilvolle Ohrringe individuell designed werden. Wir werden verschiedenste Techniken (Fädelketten, Häkelketten, Gliederketten etc.) ausprobieren. Materialien können beim Kursleiter erworben werden. Werkzeuge werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

**Numerologie****F05**

Kursleiter:	Inge Mimlich
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Sa., 15.10. + 22.10.2011
Zeit:	14:00 - 18:00 (2x)
Kosten:	Euro 50,00
Beschreibung:	Die Numerologie ist eine der ältesten Wissenschaften. Die Zahlen 0-9 gelten als Grundzahlen und geben Auskunft über die Bewusstseinsqualitäten, Anlagen und Potentiale eines Menschen. Mithilfe von Geburtsdatum und Namen, kann der Numerologe die Besonderheiten des Charakters eines Menschen aufschlüsseln, nämlich Zielstrebigkeit/Zaudern, Vertrauen/Skepsis, Leidenschaft/Hypersensivität oder Wille/Frust/Aktivität/Passivität. Mit dem ganz persönlichen Code bekommt man Zugang zur ganz eigenen Lebensgeschichte. Sobald man die Zahlen versteht, kann man sein Leben in neue Bahnen lenken.

**Warum bin ich so ... ?****F06**

Kursleiter:	Ing. Alexandra Bauer
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Sa., 08.10.2011
Zeit:	09:30 - 14:30 (1x)
Kosten:	Euro 50,00
Beschreibung:	Fragen Sie sich das manchmal auch? Oder fragt Sie das manchmal Ihr Sohn, Ihre Tochter, Ihre Frau, ..... "Warum bist du nur so?" Auf diese Frage gibt es eine Reihe, wenn nicht sogar unzählige Antworten - wir lüften das Geheimnis in unserem Work-Shop! Tauchen Sie ein und begeben Sie sich mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch Ihre Persönlichkeit. Dieser Work-Shop dient vor allem der Selbstreflexion.

**Ich steh mir selbst im Weg - will ich das?****F07**

Kursleiter:	Brigitta Hauke und Maria Schrammel - Resonanzcoaches
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	17:30 - 19:00 (10x)
Kosten:	Euro 99,00
Beschreibung:	Beschreiten Sie mit uns neue Wege zu ihren Stärken, zu ihrer Lebensfreude und Gelassenheit. Strategien, Übungen und Anderes ....

**Gentleman Style****F08**

Kursleiter:	Martin Gartner
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Fr., 25.11. + 02.12.2011
Zeit:	19:30 - 21:00 (2x)
Kosten:	Euro 25,00
Beschreibung:	Die richtige Kleidung für den perfekten Auftritt. Besonders das "starke" Geschlecht tut sich oft schwer die passende Kleidung zu finden und dem Anlaß gemäß sein Outfit zu wählen. In diesem Kurs erlernen Sie hilfreiche Tipps & Tricks ihre Garderobe richtig zu wählen und korrekt zu gestalten. Mitzubringen: 1 Krawatte

**Familienforschung****F09**

Kursleiter:	Mag. Peter Limbeck
Ort:	Neusiedl/See – HAK
Termin:	Do., 24.11.2011
Zeit:	19:00 - 20:30 (1x)
Kosten:	Euro 25,00
Beschreibung:	Wollten Sie schon immer wissen, woher ihre Familie kommt? Wer hat wen geheiratet? Wo lebten Ihre Vorfahren? Wie groß und bedeutend waren Mitglieder der Familie? In welchen Berufen waren Ihre Vorfahren tätig? Wo und wie kann ich solche und ähnliche Daten finden? Kann ich das Internet für diesen Fragen nutzen?

**Familienaufstellungen****F10**

Kursleiter:	Betti Jelinek - Psychotherapeutin
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Sa., 29.10.2011
Zeit:	09:30 -17:00 (90 Min. Pause) (1x)
Kosten:	Euro 150,00 (für eine Aufstellung) / Euro 40,00 (für Teilnehmer ohne Aufstellung)
Beschreibung:	Bei einer Systemischen Familienaufstellung werden innere Bilder und Informationen mit Hilfe von Repräsentanten im Raum sichtbar dargestellt. Diese Arbeit ermöglicht überraschende Einblicke in bisher meist unbewusste Zusammenhänge. Thematisch gibt es keine Einschränkung, jedes Anliegen ist willkommen. Auch ohne eigene Aufstellung, alleine durch das Miterleben, kann jeder Zugang zu den eigenen Ressourcen und Erkenntnisse für sein weiteres Leben finden.

**Das Hunde ABC****F11**

Kursleiter:	Esther Pfann - Dipl. Hundetrainerin
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Sa., 08.10.2011
Zeit:	10:00 - 17:00 (1 Std. Mittagspause) (1x)
Kosten:	Euro 70,00
Beschreibung:	Von Anspringen über Bellen und Calming Signals bis hin zu Zwicken und Zerbeißen von Gegenständen. Tipps & Tricks zur Vermeidung und Lösung von Problemen.

**Strauch- und Obstbaumschnitt****F12**

Kursleiter:	Michael Unger
Ort:	Neusiedl/See – LFS
Termin:	Mi., 23.11.2011 (Theorie) / Sa., 26.11.2011 (Praxis)
Zeit:	Mi., 18:00-21:00 / Sa., 09:00 - 12:00 (2x)
Kosten:	Euro 60,00
Beschreibung:	In Theorie und Praxis wird unter fachlicher Anleitung der Strauch- und Obstbaumschnitt erarbeitet.

**Früchte und Beeren - Radwanderung-****F13**

Kursleiter:	Andreas Gisch -Kräuterpädagoge
Ort:	Halbturn – bei der Ortsvinothek (Kirchenplatz)
Termin:	Sa., 15.10.2011
Zeit:	14:00 - 17:00 (1x)
Kosten:	Euro 14,00
Beschreibung:	Ein voller Früchtekorb am Waldesrand - Vitaminvorrat für den Winter. Bei der Wanderung entlang herbstlicher Hecken und Waldränder finden wir eine Vielfalt von Früchten. Mitzubringen: Fahrrad, Gartenschere, Korb, Taschenmesser u. Getränk. Leihfahräder auf Bestellung (€10,-)

**Badminton - für Dich?****G01**

Kursleiter:	Walter Haider
Ort:	Neusiedl/See – SHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	17:00 - 18:00 (15x)
Kosten:	Euro 95,00
Beschreibung:	Du bist kein Fußballer und Tennis reißt Dich auch nicht von den Socken? Reiten zu gefährlich und Segeln zu nass? Vielleicht ist Badminton genau das Richtige für Dich? Bei uns kannst Du es lernen! Mitzubringen: Hallenschuhe, Badmintonschläger (Leihschläger vorhanden), Nylonbälle mit Korkkopf (können im Kurs gekauft werden)

**Kinder Yoga (7-11 J.)****G02**

Kursleiter:	Elisabeth Jungreithmair
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	16:15 - 17:15 (10x)
Kosten:	Euro 80,00
Beschreibung:	Auf der körperlichen Ebene verbessern sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Dies bildet die Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken. Durch das Prinzip von Anspannung-Entspannung erschließt sich den Kindern ein universelles Mittel zum "Abschalten" bzw. zum "Umschalten". Die Technik zur Entspannung kann gelernt werden. Dann jedoch wird sie - wie Schwimmen und Radfahren - nicht mehr verlernt. Dadurch können Kinder lernen, ihre Befindlichkeit selbst zu steuern, gewinnen an Selbstbewusstsein und gleichzeitig an Sensibilität sich selbst und anderen gegenüber.

**Bärenstarke Zwerge (4-6 J.)****G03**

Kursleiter:	Claudia Gettinger
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Fr., 30.09.2011
Zeit:	16:00 - 17:00 (10x)
Kosten:	Euro 65,00
Beschreibung:	Konditionstraining mit Spaßfaktor: Lustige Bewegungsspiele mit und ohne Musik, flotte Spiele mit Ball, Reifen und Schwungtuch.

**Jazzdance für Kinder (6-10J.)****G04**

Kursleiter:	Angela Geritzer
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	16:00 - 17:00 (10x)
Kosten:	Euro 65,00
Beschreibung:	Ein Kurs für Kinder, die Freude am Tanz und der Bewegung haben. Tanzen bietet die Möglichkeit, Beweglichkeit, Koordination und Körpergefühl zu verbessern und dabei viel Spass zu haben. Außerdem lernen und erarbeiten die Kinder eine kleine Choreographie, die dann am Ende der zehnten Einheit aufgeführt wird. Mitzubringen: bequeme Kleidung und etwas zum Trinken

**Englisch für Kindergartenkinder (4-6 J.)****G05**

Kursleiter:	Angela Geritzer
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Mo., 26.09.2011
Zeit:	15:00 - 15:45 (10x)
Kosten:	Euro 65,00
Beschreibung:	In einer spielerischen Atmosphäre machen die ganz Kleinen ihre ersten Erfahrungen mit der englischen Sprache. Mit Hilfe von Liedern, Reimen, Spielen und Ausmalübungen werden einfache Vokabel kennengelernt. Themen: Begrüßung, Farben, Formen, Zahlen, Tiernamen u.a. Mitzubringen: Buntstifte

**Anti-Legasthenie Training (7-13J.)****G06**

Kursleiter:	Mag. Carina Hirschl - Dipl. Legasthenietherapeutin
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Do., 29.09.2011
Zeit:	16:15 - 17:15 (10x)
Kosten:	Euro 149,00
Beschreibung:	Zur Behebung von Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten, zur Lautschulung und Konzentrationsförderung. Da die Schwachpunkte der Kinder individuell verschieden sind, wird unterschiedliches Übungsmaterial verwendet. Ziel des Kurses ist die Verbesserung des schriftlichen Ausdrucks der Kinder. Die Rechtschreibung, das Lesen und die allgemeine Sprachgewandtheit werden gefördert.

**Richtiger Umgang mit Bello****G07**

Kursleiter:	Esther Pfann - Dipl. Hundetrainerin
Ort:	Neusiedl/See – VHS
Termin:	Sa., 03.12.2011
Zeit:	10:00 - 11:00 (1x)
Kosten:	Euro 20,00
Beschreibung:	Mit Einsatz von bunten Bildern, lustigen Liedern und Stoffhund Bello erfahren Kinder (ab 3 Jahren) und deren Eltern von der Körpersprache der Hunde. Bello verrät, was er gerne mag und gar nicht leiden kann. Die Kinder lernen wie sie sich Hunden gegenüber verhalten sollen und was ein Knurren oder Bellen bedeutet.