

# Kurskatalog

## September 2016 - Juli 2017



Projekt  
Familienfreundliche  
Gemeinde Sollenau

## Vorwort Bürgermeister



**Liebe Sollenauerinnen! Liebe Sollenauer!**

Das Projekt Fam.Freundliche Familie steht kurz vor der Requalifizierung und ich glaube wir können wirklich stolz auf unser Programm sein. Wir haben schon sehr viele Projekte abgeschlossen und einige sind gerade im Fertig-

werden. Unser Seminarzentrum hat sich richtig breit aufgestellt und bietet sehr abwechslungsreiche Kurse an.

Der Kurskatalog hat sich zu einem wichtigen Instrument weit über Sollenau hinaus als sehr bewährt erwiesen, da er natürlich auch online gestellt wird.

Da wir immer darauf bedacht sind die Kosten so niedrig wie möglich zu halten ohne aber auf Qualität und Quantität zu verzichten, haben wir ihn jetzt auf 2 Semester pro Auflage zusammengestellt - also bitte heben Sie dieses Exemplar bis zum Sommer 2017 auf.

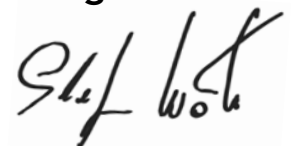
Wie Sie sehen können, sind wieder einige Kurse dazu gekommen, diesmal speziell für unsere Senioren und für die Kleinen.

Der Kinderskikurs ist ein Versuch, der schon in anderen Gemeinden hervorragend klappt - deshalb wollen auch wir unseren Kindern die Möglichkeit bieten Skifahren zu erlernen.

Leider kann unser Krippenkurs in diesem Jahr noch nicht abgehalten werden - aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Ich möchte mich bei GR Petra Ramoser wieder für die tolle Arbeit und das sorgsam zusammengestellte Kursprogramm bedanken und wünsche Ihnen beim Besuchen unserer Kurse viel Erfolg.

**Ihr Bürgermeister**



**Stefan Wöckl**

# Ich bin gerne für Sie da!



Der neue zweisemestrige Kurskatalog enthält wieder viele interessante Kurse.

Neben den altbewährten und sehr gut angenommenen Kursen gibt es zusätzlich noch neue Kurse wie z.B. einen Skikurs für Kinder (Anfänger).

Kinder sind für mich ein ganz großer Punkt und äußerst wichtig, deshalb versuche ich in meinem

Projekt immer wieder auch Kurse für Kinder anzubieten. Skikurse werden normalerweise in Skigebieten angeboten - deshalb beinhaltet unser Skikurs den An- und Abtransport zum Skiort. So können die Kinder in der Früh abgeliefert und erst am Nachmittag wieder abgeholt werden. Dazwischen gibt es Spaß und Skifahren an der frischen Luft. Eine Infoveranstaltung zum Skikurs wird alle Fragen der Eltern klären und der Skikursleiter wird sich vorstellen. Wenn dieses Projekt klappt - wird es sicher eine Fortsetzung geben bzw. sind Sommerlerncamps angedacht. So hoffe ich, dass auch für Sie etwas dabei ist, möchte Sie noch darauf hinweisen sich rechtzeitig anzumelden und wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen bei Ihren Vorhaben.

**Ihre Petra Ramoser**

**Projektleitung und Koordination**

GR Petra Ramoser

0664 /88 31 69 49

ramoser@sollenau.noel.gv.at

## Legende

**Seminarzentrum Sollenau**  
Schulgasse 2

**Volksschule Sollenau**  
Schulgasse 2

**Karl-Ryker Dorf**  
Böhler 203

**Ordination Dr. Paul**  
Hauptplatz 2/22

**Leopold Grünzweig Zentrum**  
Kindergartengasse 7

## Kursangebot

Mein erstes Moped - Alles um den Führerschein und technische Änderungen	S. 7	3. Oktober 18.00 Uhr
Straßenverkehrsrecht - Für ihre Sicherheit	S. 8	25. Oktober 18.00 Uhr
Präsentationsmethodiken-/techniken	S. 9	24. Jänner 18.00 Uhr
SmoveyFit	S. 10	05. September 18.00 - 19.00 Uhr
Skikurse	S. 11	27. Dezember 8.30 Uhr
PC Grundkurs (Windows 8.1, Windows 10)	S. 12	siehe Beschreibung
PC Fortgeschrittene (Windows 8.1, Windows 10)	S. 12	siehe Beschreibung
Datenschutz im Internet	S. 13	siehe Beschreibung
Microsoft 2013 (Word, Excel, Outlook)	S. 13	siehe Beschreibung
Microsoft 2016 (Word, Excel, Outlook)	S. 13	siehe Beschreibung
Lauftraining	S. 15	siehe Beschreibung
Ätherische Öle und Körperöle	S. 16	15. Oktober 14.15 Uhr
Aromatische Hausapotheke	S. 17	12. November 14.15 Uhr
Qigong Kurse	S. 18	13. September 19.15 Uhr
Räucher-Abend	S. 19	17. November 19.15 Uhr

# Kursangebot

Zumba® Kids	S. 20	21. September 15.00 - 15.45 Uhr
Zumba® Fitness	S. 21	21. September 19.00 - 20.00 Uhr
DeepWORK®	S. 22	21. September 18.00 - 18.50 Uhr
Antara (Rückengymnastik)	S. 23	12. September 09.30 - 10.20 Uhr
Biotensor	S. 24	11. Oktober 18.30 - 20.00 Uhr
Bachblütentherapie	S. 25	09. September 18.30 - 20.00 Uhr
Sind Sie sauer?	S. 26	8. November 18.30 - 20.00 Uhr
Lichttherapie gegen Schmerzen	S. 27	6. Dezember 18.30 - 20.00 Uhr
Über die TCM Ernährungslehre	S. 28	10. Jänner 18.30 - 20.00 Uhr
Kerzen verzieren	S. 29	nach Vereinbarung
Tanz - dich - glücklich	S. 30	2. September 15.00 - 16.00
Malen im Malort	S. 31	27. Jänner 16.00 - 17.00 Uhr
Filzen mit Schafwolle	S. 32	nach Vereinbarung
Boccia	S. 33	21. September 17.30 - 18.30 Uhr
Zeichnen im plastischen Licht	S.34	nach Vereinbarung

# Kursangebot

Stricken - Häkeln & Verfilzen	S. 35	21. September 17.00 - 20.00 Uhr
Strick und Häkelkurs	S. 36	2. September 15.00 - 18.00 Uhr
Blumen und alte Töpfe	S. 37	nach Vereinbarung
Aktiv mit Hund	S. 38	5. Februar 10.00 - 11.00 Uhr
Arbeiten mit Beton	S. 39	7. April 16.00 - 18.00 Uhr
Kommunikation - Systemdynamik	S. 40-41	30. August 18.30 - 20.30 Uhr
Mentales Aktivierungs Training	S. 42	20. September 16.00 - 17.30 Uhr
Brainwalking	S. 43	16. September 15.00 - 16.00 Uhr
Musikunterricht	S. 44-45	siehe Beschreibung
Bemalte Steine	S.46	nach Vereinbarung
Offene Gesprächsrunde mit Dr. Heidi Paul	S. 47	7. Oktober 18.00 - 19.15 Uhr

## Impressum:

### Herausgeber und Medieninhaber:

Marktgemeinde Sollenau, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau

### Redaktion und für den Inhalt nach dem Mediengesetz verantwortlich:

Bürgermeister Stefan Wöckl, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau

Es wird keinerlei Haftung für die Kurse seitens der Marktgemeinde Sollenau, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau übernommen.

Alle Fotos unterliegen dem Urheberrecht

Layout: Tanja Gaitzenauer, Marktgemeinde Sollenau, Hauptplatz 1, 2601 Sollenau

Druckerei: Kopie & Plakat Renate Binder, 2821 Lanzenkirchen



## **Mein erstes Moped Alles um den Führerschein und technische Änderungen**

Kursleiter: Roland Aigner  
Firma A.R. Consulting Services e.U.  
Kursort: **Seminarzentrum**  
Kurskosten: € 30,-

### **Mein erstes Moped - Alles um den Führerschein und technische Änderungen**

Mein erstes Moped und mein erster Führerschein - ein „Erlebnis“ für die Jugend und Erwachsene.

Wer kennt nicht das schöne Gefühl, zum ersten Mal einen Führerschein in den Händen zu halten und stolz auf das erste Moped zu sein? Nicht nur Jugendliche, auch Erwachsene jeden Alters benötigen einen „Mopedführerschein“ (Klasse A/M), wenn sie keine andere Lenkberechtigung besitzen.

Um auf der sicheren Seite zu sein, müssen jedoch viele gesetzliche Bestimmungen eingehalten werden. 45 km/h - zu langsam für viele. Darf ich technische Änderungen machen? Welche Alkoholgrenzen sind einzuhalten? Möchten Sie darüber ausführlich Bescheid wissen?

Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die gesetzlichen Bestimmungen hinsichtlich des Führscheins und technische Änderungen beim Moped. Was darf ich ändern und was ist verboten? Welche zum Teil sehr hohe Strafen können auf mich zukommen?

Nach Absolvierung dieses Seminares wissen Sie, in welchem gesetzlichen Rahmen Sie sich bewegen können, ohne mit Konsequenzen rechnen zu müssen.

**Beginn:** 18.00 Uhr, Dauer: 3 Stunden

**Termin:** 3. Oktober 2016

**Seminarort:** Seminarzentrum Sollenau

**Kosten:** € 30,- (pro Teilnehmer inkl. Unterlagen),

**Teilnehmeranzahl:** mind. 5/ max. 10.

**Anmeldung unter:** 0650/44 01 091 oder office@ar-cs.at (Hr. Aigner)



## **Straßenverkehrsrecht - Für Ihre Sicherheit**

Kursleiter: Roland Aigner  
Firma A.R. Consulting Services e.U.  
Kursort: **Seminarzentrum**  
Kurskosten: € 28,-

### **Straßenverkehrsrecht - Für Ihre Sicherheit**

Was Sie immer schon über das richtige Verhalten im Straßenverkehr und Führerschein wissen wollten.

Sie wissen nicht, welche Kraftfahrzeuge Sie mit welchen Führerscheinklassen und Codes lenken dürfen?

Sie sind beim Rechtsvorrang unsicher? Möchten Sie spezielle Details zu Ihren verkehrsrechtlichen Fragen erhalten?

Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die gesetzlichen Bestimmungen.

Hinweise, sowie Tipps und Tricks im Straßenverkehr dürfen hier auch nicht fehlen. Nach Absolvierung dieses Seminares könnten etwaige Unsicherheiten nicht mehr vorhanden sein.

Durch meine berufliche Tätigkeit von 1994 bis 1999 in Sollenau bin ich mit den Verkehrsgegebenheiten in Sollenau und Umgebung sehr gut vertraut.

**Beginn:** 18.00 Uhr

**Termine:** 25.10., 13.12., 17.01.2017

**Dauer:** 3 Stunden

**Seminarort:** Seminarzentrum Sollenau

**Kosten:** € 28,- (pro Teilnehmer)

**Teilnehmeranzahl:** mind. 5/ max. 10.

**Anmeldung unter:** 0650 / 44 01 091 oder office@ar-cs.at (Hr. Aigner)





## Präsentationsmethodiken-/techniken

Kursleiter: Roland Aigner  
Firma A.R. Consulting Services e.U.  
Kursort: Seminarzentrum  
Kurskosten: € 28,-

### Präsentationsmethodiken-/techniken

Richtiges Auftreten, Körpersprachen und vieles mehr sind als Vortragender ein absolutes Muss.

Sie sind als Vortragender eingeladen? Sie wollen bei einem feierlichen Anlass vor vielen Personen sprechen?

Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über unterschiedlichste Arten von Körpersprachen und auch, was Sie unbedingt vermeiden sollen. Verschiedenste Techniken über Präsentationen mit Power Point, Flip Chart, Kärtchen und ähnliches runden dieses Seminar ab.

Nach Absolvierung dieses Seminares ist eine etwaige Unsicherheit nicht mehr vorhanden und Sie können beruhigt einen Vortrag, Ansprache oder ähnliches halten:

**Zielgruppe:** Alle Personen, die Sicherheit bei einer Rede haben möchten

**Beginn:** 18.00 Uhr  
**Termin:** 24. Jänner 2017  
**Dauer:** 2 Stunden

**Seminarort:** Seminarzentrum Sollenau  
**Kosten:** € 28,- (pro Teilnehmer)  
**Teilnehmeranzahl:** mind. 5/ max. 10.

**Anmeldung unter:** 0650 / 44 01 091 oder office@ar-cs.at (Hr. Aigner)



## SmoveyFit

Kursleiter: Lorenz Drazenowitsch

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 120,-

## SmoveyFit

Workout für den ganzen Körper, Training mit den Smovey - Ringen. Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke und Steigerung der Balance, Kräftigung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur (Körperspannung). Smoveys werden vom Trainer zur Verfügung gestellt.

### Stundenaufbau:

10 Minuten Aufwärmen

40 Minuten Training mit abwechslungsreichen Übungen

10 Minuten Abwärmen und Entspannen

**Altersgruppe:** Von Jung bis Alt sind alle Altersgruppen erwünscht

**Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr

**Termine:** Kurs 1: 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11.2016

Kurs 2: 14. 11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01., 16.01., 23.01., 30.01.2017

Kurs 3: 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 24.03., 08.05.2017

Anmeldung möglich bis jeweils zwei Tage vor Kursbeginn unter: [lorenzdrasz@outlook.com](mailto:lorenzdrasz@outlook.com) oder 0664/8545964



## Skikurse

Kursleiter: Clemens Drazenowitsch

Kurstreffpunkt: Seminarzentrum

Kurskosten: € 220,-

### Skikurs 1

Von: 27.12.2017 - 30.12.2017

In welchem Skigebiet: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Abfahrt: 08.30 Seminarzentrum Sollenau

Rückkehr: 15.30 Seminarzentrum Sollenau

Dauer: 4 Stunden von 9.30 bis 12 Uhr und von 13.00 bis 14.30 Uhr

Kosten: 220 Euro (inklusive Transport hin und retour)

Nicht im Preis inkludiert: Liftkarte für 4 Tage, Skiausrüstung sowie Verpflegung

Maximale Teilnehmeranzahl: 12 Kinder

### Skikurs 2

Von: 02.01.2017 - 05.01.2017

In welchem Skigebiet: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Abfahrt: 08.30 Seminarzentrum Sollenau

Rückkehr: 15.30 Seminarzentrum Sollenau

Dauer des Skikurses: 4 Stunden von 9.30 bis 12 Uhr und von 13.00 bis 14.30 Uhr

Kosten: 220 Euro (inklusive Transport hin und retour)

Nicht im Preis inkludiert: Liftkarte für 4 Tage, Skiausrüstung sowie Verpflegung

Maximale Teilnehmeranzahl: 12 Kinder

Anmeldungen für Kurs eins und zwei bis spätestens 29.10.2016

Am 29.10 findet um 10 Uhr im Seminarzentrum eine Infoveranstaltung zu den Skikursen statt.



**PC Seminare für den richtigen Umgang mit PC, Betriebssystem WINDOWS und Microsoft OFFICE**

Leiter: Dieter Schweighofer/Alexandra Soukup  
Firma: DIMAWEB-Network Solutions e.U.

Kursort: **Seminarzentrum Sollenau**

**Kurskosten: einmalig 150 €**  
(Kursbuch zuzüglich 20 € nach Wunsch)

Der Umgang mit dem Computer, Betriebssystemen und Programmen ist Zukunft, ohne die das gesellschaftliche Leben nicht mehr denkbar wäre. Werden auch Sie mit dem Betriebssystem Windows und Office Teil dieser Zukunft.

**Wichtiger Hinweis:**

**EIGENER LAPTOP ERFORDERLICH** – Seminarort Seminarzentrum Sollenau.

**Grundkurse mit Windows (Teilnehmeranzahl min. 5/max. 10):**

Seminar:	Zielgruppe/Ort:	Beschreibung:
<b>PC Grundkurs WINDOWS 10</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Anfänger</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Computer, Betriebssystem <b>Windows 10</b> , Fenstertechnik, Dateien, Ordner und Internetgrundfunktionen (Sicherheit).
<b>PC Fortgeschritten WINDOWS 10</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Fortgeschritten</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Erweiterte Funktionen eines Computers und Betriebssystems <b>Windows 10</b> sowie mehr über korrekte Sicherheitseinstellungen.
<b>PC Grundkurs WINDOWS 8.1</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Anfänger</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Computer, Betriebssystem <b>Windows 8.1</b> , Fenstertechnik, Dateien, Ordner und Internetgrundfunktionen (Sicherheit).
<b>PC Fortgeschritten WINDOWS 8.1</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Fortgeschritten</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b>	Erweiterte Funktionen eines Computers und Betriebssystems <b>Windows 8.1</b> sowie mehr über korrekte Sicherheitseinstellungen.

***! Spezialvortrag – Datenschutz im Internet, Onlinegames, Facebook, Twitter und WhatsApp !***

<b>Datenschutz im Internet</b> (Onlinegames, Facebook, Twitter und WhatsApp ) 6 Std. (2 x 3 Stunden)	<b>Anwender</b> Alle Altersklassen <b>Seminarzentrum Sollenau</b> <b>Vortragskosten: einmalig 40 €</b>	Datenschutz, wie in der realen Welt, eventuellen Konsequenzen entgegenwirken und die größten Sicherheitslücken und Risiken erkennen.
---	---	--

Unsere Teilnehmer/Innen absolvieren Kurse und Seminare mit einem Zertifikat, dieses ist bereits im Preis inkludiert!

Anmeldungen unter **0676/68 60 450** (Herr Schweighofer/Frau Soukup) oder **office@dimaweb.at**  
(Genaue Kurstermine am Ende der Kursbeschreibungen...)

**Grundkurse mit Microsoft Office Word und Outlook (Teilnehmeranzahl min. 5/max. 10):**

**KEIN EIGENER COMPUTER ERFORDERLICH** – Seminarort Volksschule Sollenau

Seminar:	Zielgruppe/Ort:	Beschreibung:
<b>Office Microsoft Word 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen Volksschule Sollenau	Textverarbeitung, Arbeitsoberfläche, Rechtschreibprüfung, Formatierungen, Grafiken, Tabellen und Zusatzfunktionen.
<b>Office Microsoft Outlook 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen Volksschule Sollenau	E-Mail Verkehr, Kontoeinrichtung und Ordner, erweiterte Einstellungen, Optionen, Junk-Mails, Kontakte, Verteiler und mehr.

**Kurstermine für das zweite Semester 2016:**



Kursorte: Seminarzentrum Sollenau / Volksschule Sollenau

**Sämtliche Kurse bzw. Seminare finden immer an den Werktagen MITTWOCH und DONNERSTAG statt!**

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldungen zu den jeweiligen Kursen unter Tel: **0676/68 60 450** entgegen!

Kursbezeichnung:	Termine:	Uhrzeit/Ort:
<b>PC Grundkurs oder Fortgeschritten „WINDOWS 8.1“</b>	07,08   14,15   21 – <b>September 2016</b> 05,06   12,13   19 – <b>Oktober 2016</b> 09,10   16,17   23 – <b>November 2016</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>
<b>PC Grundkurs oder Fortgeschritten „WINDOWS 10“</b>	07,08   14,15   21 – <b>September 2016</b> 05,06   12,13   19 – <b>Oktober 2016</b> 09,10   16,17   23 – <b>November 2016</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>
<b>Microsoft „WORD“ 2013/2016</b>	07,08   14,15   21 – <b>September 2016</b> 05,06   12,13   19 – <b>Oktober 2016</b> 09,10   16,17   23 – <b>November 2016</b>	14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Volksschule Sollenau</b>
<b>Microsoft „OUTLOOK“ 2013/2016</b>	07,08   14,15   21 – <b>September 2016</b> 05,06   12,13   19 – <b>Oktober 2016</b> 09,10   16,17   23 – <b>November 2016</b>	14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Volksschule Sollenau</b>

Alle Kurse werden erst ab einer Mindest-Teilnehmeranzahl von 5 Personen durchgeführt. Sie werden telefonisch oder per E-Mail über den genauen Beginn Ihres persönlichen Wunschkurses verständigt.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

**Grundkurse mit Microsoft Office Word und Outlook (Teilnehmeranzahl min. 5/max. 10):**

**KEIN EIGENER COMPUTER ERFORDERLICH** – Seminarort Volksschule Sollenau

Seminar:	Zielgruppe/Ort:	Beschreibung:
<b>Office Microsoft Word 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen Volksschule Sollenau	Textverarbeitung, Arbeitsoberfläche, Rechtschreibprüfung, Formatierungen, Grafiken, Tabellen und Zusatzfunktionen.
<b>Office Microsoft Outlook 2013/2016</b> 15 Std. (5 x 3 Stunden)	<b>Grundlagen und Erweitert</b> Alle Altersklassen Volksschule Sollenau	E-Mail Verkehr, Kontoeinrichtung und Ordner, erweiterte Einstellungen, Optionen, Junk-Mails, Kontakte, Verteiler und mehr.

**Kurstermine für das erste Semester 2017:**



Kursorte: Seminarzentrum Sollenau / Volksschule Sollenau

**Sämtliche Kurse bzw. Seminare finden immer an den Werktagen MITTWOCH und DONNERSTAG statt!**  
 Gerne nehmen wir Ihre Anmeldungen zu den jeweiligen Kursen unter Tel: **0676/68 60 450** entgegen!

Kursbezeichnung:	Termine:	Uhrzeit/Ort:
<b>PC Grundkurs oder Fortgeschritten „WINDOWS 8.1“</b>	08,09   15,16   22 – <b>Februar 2017</b> 08,09   15,16   22 – <b>März 2017</b> 05,06   12,13   19 – <b>April 2017</b> 03,04   10,11   17 – <b>Mai 2017</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>
<b>PC Grundkurs oder Fortgeschritten „WINDOWS 10“</b>	08,09   15,16   22 – <b>Februar 2017</b> 08,09   15,16   22 – <b>März 2017</b> 05,06   12,13   19 – <b>April 2017</b> 03,04   10,11   17 – <b>Mai 2017</b>	09.00 bis 12.00 Uhr oder 14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Seminarzentrum Sollenau</b>
<b>Microsoft „WORD“ 2013/2016</b>	08,09   15,16   22 – <b>Februar 2017</b> 08,09   15,16   22 – <b>März 2017</b> 05,06   12,13   19 – <b>April 2017</b> 03,04   10,11   17 – <b>Mai 2017</b>	14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Volksschule Sollenau</b>
<b>Microsoft „OUTLOOK“ 2013/2016</b>	08,09   15,16   22 – <b>Februar 2017</b> 08,09   15,16   22 – <b>März 2017</b> 05,06   12,13   19 – <b>April 2017</b> 03,04   10,11   17 – <b>Mai 2017</b>	14.00 bis 17.00 Uhr oder 18.00 bis 21.00 Uhr Kursort: <b>Volksschule Sollenau</b>

Alle Kurse werden erst ab einer Mindest-Teilnehmeranzahl von 5 Personen durchgeführt. Sie werden telefonisch oder per E-Mail über den genauen Beginn Ihres persönlichen Wunschkurses verständigt.



## Lauftraining

Kursleiterin: Ursula Kahrer

Diplomierter Kindergesundheitstrainer

Kursort: **Volksschule Sollenau**

Kurskosten: werden bei Anmeldung bekanntgegeben

### Lauftraining speziell für Kinder

Sport ist für Kinder so wichtig wie das Essen deshalb und gerade weil viel zu viel Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer verbracht wird ist Laufen und Bewegung als wichtiger Ausgleich zu sehen.

Da der Sollenauer Fit for Life-Lauf von unseren Kindern sehr gut angenommen wird und sie mit Eifer und Freude dabei sind, gibt es jetzt speziell für Laufinteressierte ein eigenes Lauftraining.

Kindern im Alter von fünf bis acht Jahren sollte das Laufen als Teil eines Spiels nahegebracht werden. Verschiedene Tempi müssen sich permanent abwechseln, und Laufphasen sollten öfter von Geh- oder Stehpausen unterbrochen werden. Dabei werden nicht nur mehr Muskelgruppen und -fasern aktiviert als beim eintönigen Dauerlaufen, den Kleinen wird auch nie langweilig.

Bei schönem Wetter findet das Training im Freien statt bei Schlechtwetter gibt es eine Ausweichmöglichkeit. Die genaueren Details erfahren Sie bei der Anmeldung bzw. erhalten Sie noch ein kleines Schreiben.

**Anmeldungen unter:** Uschi Kahrer 0676/6049445 oder [uschi@kahrer.eu](mailto:uschi@kahrer.eu)

Trainingsbeginn ist in der 1. Schulwoche

Genauere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung



## „ÄTHERISCHE ÖLE und KÖRPERÖLE“

Kursleiterin: Doris Beer

Dipl. Aromafachberaterin

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: € 29,-- pro Teilnehmer/in

Der Duft ätherischer Öle kann harmonisierend, anregend oder beruhigend auf den Körper wirken.

Ätherische Öle tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei und können die unterschiedlichsten Beschwerden auf sanfte Weise lindern. Ihre Düfte können harmonisierend, anregend oder beruhigend wirken, die Stimmung heben oder zur Entspannung führen. Ätherische Öle sorgen für mehr Ausgeglichenheit und innere Harmonie.

„Die Seele liebt himmlische Düfte“.

### **Workshop-Inhalte:**

- Einführung in die sinnliche Duftwelt der ätherischen Öle.
- Was sind ätherische Öle, wie und wofür können sie angewendet werden.
- Kennen lernen von ätherischen Ölen, die die Abwehrkräfte stärken und die Atemwege unterstützen.
- Herstellung eines Erkältungsöles/Brustöles, Nasenöles
- Anwendung in der Duftlampe und zur Inhalation.

**Kontakt:** Doris Beer, Anmeldung bitte telefonisch unter 0664/537 4168 oder per E-Mail: [dorisbeer68@gmail.com](mailto:dorisbeer68@gmail.com).

**Termin:** Samstag, 15. Oktober 2016

**Beginn:** 14.15 Uhr

**Dauer:** ca. 1,5 Std.

Freue mich auf Ihr Kommen!

**Doris Beer**

Greißlerei für Naturprodukte

Allerheiligengasse 12, 2700 Wr. Neustadt

Tel. 0664/ 537 41 68

[www.dorisbeer.net](http://www.dorisbeer.net)





## „Aromatische Hausapotheke“

Kursleiterin: Doris Beer  
Dipl. Ernährungsberaterin nach der TCM  
Kursort: Seminarzentrum  
Kurskosten: € 29,- pro Teilnehmer/in

## „Aromatische Hausapotheke“ GEWÜRZE und KRÄUTER die Ihre Abwehrkräfte stärken!

### Workshop-Inhalte:

- Einführung in das alte Heilwissen von Kräutern und Gewürzen
- Wie könne Sie mit Kräutern und Gewürzen Ihre Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit stärken?
- Herstellung von Tees und eines Erkältungs-Grog zum Ankurbeln des Organismus, das die innere Kälte vertreibt.

Jeder Teilnehmer erhält Unterlagen und Rezepte dazu.

**Kontakt:** Doris Beer, Anmeldung bitte telefonisch unter 0664/537 4168 oder per E-Mail: [dorisbeer68@gmail.com](mailto:dorisbeer68@gmail.com).

**Termin:** Samstag, 12. November 2016

**Beginn:** 14.15 Uhr

**Dauer:** ca. 1,5 Std.

Freue mich auf Ihr Kommen!

**Doris Beer**  
Greißlerei für Naturprodukte  
Allerheiligengasse 12, 2700 Wr. Neustadt  
Tel. 0664/ 537 41 68  
[www.dorisbeer.net](http://www.dorisbeer.net)



## „Qigong-Kurse“

Kursleiterin: Doris Beer

Dipl. Qigong-Leiterin

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 13,-- pro Einheit

## „Qigong-Kurse“

Was bedeutet eigentlich Qigong oder wie beschreibt man es?

Qigong umfasst die innere Aufmerksamkeit und die Vereinigung von geistiger und körperlicher Bewegung.

Qigong-Übungen wirken ganzheitlich auf den Körper und haben auch eine positive Wirkung auf den psychischen Bereich.

Man arbeitet mit der Vorstellungskraft/Gedankenkraft (Yi), und schickt die Energie (Qi) im Körper dorthin wo man sie benötigt. Dies wird auch als Arbeiten und Üben mit der Energie bezeichnet.

Qigongübungen wirken sich auf die inneren Organe aus und verbessern die Selbstregulierung der physiologischen Funktionen des Körpers.

Zugleich stärkt man seine Selbstheilungskräfte und die Abwehrkräfte.

**Mitzubringen:** Turnmatte, Decke

**Termine:** jeweils Dienstag ab 13.09, 20.09, 27.09, 04.10, 11.10, 18.10, 08.11, 15.11, 22.11 und 29.11.2016

**Beginn:** 19.15 Uhr

**Dauer:** ca. 1 Std.

**Kontakt:** Doris Beer, Anmeldung bitte telefonisch unter 0664/537 4168 oder per E-Mail: dorisbeer68@gmail.com.

Freue mich auf Ihr Kommen!

**Doris Beer**

Greißlerei für Naturprodukte

Allerheiligengasse 12, 2700 Wr. Neustadt

Tel. 0664/ 537 41 68

www.dorisbeer.net



## Räucher-Abend

Kursleiterin: Doris Beer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 18,-- pro Teilnehmer/in

## Räucher-Abend

Das Entzünden von Räucherwerken gehört zu den ältesten rituellen Praktiken der Menschheit. Unsere Vorfahren räucherten zu allen wichtigen Anlässen des Lebens um ihren Geist, ihre Seele, ihren Körper und ihre Umgebung zu reinigen bzw. zu klären.

Beim Räuchern offenbart sich die Kraft und Seele einer Pflanze und sie teilt uns Ihre Weisheit mit. Die Probleme des Alltags rücken beim Räuchern in die Ferne, und damit geben wir unserer Seele eine Auszeit, um sie zu nähren und zu pflegen.

### Workshop-Inhalte:

- Kurze Einführung über das Alte Wissen des Räucherns
- Wie wird geräuchert?
- Anwendungen
- Räucherzubehör
- Räucherpflanzen und deren Wirkung
- Anschließend beginnen wir mit einer Räucherung

**Termin:** Donnerstag, 17. November 2016

**Beginn:** 19.15 Uhr

**Dauer:** ca. 1,5 Std.

**Kontakt:** Doris Beer, Anmeldung bitte telefonisch unter 0664/537 4168 oder per E-Mail: [dorisbeer68@gmail.com](mailto:dorisbeer68@gmail.com).

Freue mich auf Ihr Kommen!

**Doris Beer**

Greißlerei für Naturprodukte

Allerheiligengasse 12, 2700 Wr. Neustadt

Tel. 0664/ 537 41 68

[www.dorisbeer.net](http://www.dorisbeer.net)



Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm

Kursort: Leopold Grünzweig Zentrum

Kurskosten: je € 45,--/pro 10 Einh.  
Geschwistertarif auf Anfrage!

### Was ist Zumba® Kids? (für 6-9-jährige Mädchen)

Zumba Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie - einfach zu erlernende Schritte zu abwechslungsreichen Rhythmen. Immer mehr Kinder bewegen sich im Computer- und Fernsehzeitalter zu wenig. Die Anzahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den letzten Jahrzehnten stark erhöht. Zudem stieg die Unfallgefahr bei Kindern bei zunehmend schlechterer Balance- und Koordinationsfähigkeit.

Zumba Kids fördert die Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und natürlich auf sich selbst stolz zu sein. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund.

Zumba Kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, dass mit fröhlich, fetziger Musik und coolen Tänzen auch den faulsten vom Hocker reißt!

#### Stundenaufbau:

10 min. Warm-Up

25 min. Tanzen, Spiele, Spaß...

10 min. cooler Ausklang der Stunde

**Voraussichtlicher Kursstarts:** 1.Kurs: 21.09.2016

2.Kurs: 11.01.2017

3.Kurs: 19.04.2017

**Termine:** immer Mittwochs von 15.00 bis 15.45 Uhr

**Anmeldung und Auskünfte unter:** 0650/9581589 bzw. [info@kesswell.at](mailto:info@kesswell.at)

**NUR mit ANMELDUNG - begrenzte Teilnehmerzahl**

Zumba®, Zumba Fitness® und das Zumba Fitness Logo sind registriert von Zumba Fitness LLC und werden unter Lizenz verwendet. (ZIN™ Katharina Wultsch)



Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm

Kursort: Leopold Grünzweig Zentrum

Kurskosten: je € 6,--/pro Einh.

### **Was ist Zumba Fitness® (für Jung und Alt)**

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs - Cumbia, Salsa, Samba und Merengue - kombinierte er die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten, und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren. Zumba® ist für alle Altersklassen und Fitness-Levels geeignet. Man wird von der ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden schritten einfach mitgerissen.

Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend, sodass man gar nicht bemerkt, wie schnell die Zeit vergeht.

### **Stundenaufbau:**

10 min. Warm-Up

45 min. Party...

10 min. Cool-Down und Stretching

**Termine:** Immer Mittwoch, beginnend am 21.9.2016 (bis einschließlich Juni 2017)

**Uhrzeit:** 19.00 - 20.00Uhr

**Weitere Auskünfte unter:** 0650/9581589, [www.kesswell.at](http://www.kesswell.at)

**OHNE ANMELDUNG - Kinder bis 12 Jahre nur in Begleitung einer teilnehmenden erwachsenen Person**

Zumba®, Zumba Fitness® und das Zumba Fitness Logo sind registriert von Zumba Fitness LLC und werden unter Lizenz verwendet. (ZIN™ Katharina Wultsch)



Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm

Kursort: Leopold Grünzweig Zentrum

Kurskosten: je € 6,-/pro Einh.

**deepWORK® (Die einzigartige Dimension des Funktionellen Trainings)**  
deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig - ein Training mit dem Ziel der Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und beinhaltet geistige und körperliche Herausforderungen eines funktionellen Trainings. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und dabei die natürliche Atmung geschult wird.

Die 7 Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Diese Techniken werden auch in der Meditationstherapie genutzt, bei sogenannten dynamischen Meditationen, die ihre Wurzeln hauptsächlich im fernen Osten haben. Geeignet für alle Bewegungsliebhaber und die es noch werden wollen!

**Stundenaufbau:**

10 min. Warm-Up

35 min. Cardio- und Krafttraining anhand der deepWORK

5 min. Cool-Down

**Mitzubringen: Turnmatte ist mitzunehmen! (Yogamatte, etc.)**

**Termine:** Immer Mittwoch, beginnend am 21.9.2016 (bis einschließlich Juni 2017)

**Uhrzeit:** 18.00 - 18.50 Uhr

**Weitere Auskünfte unter:** 0650/9581589, [www.kesswell.at](http://www.kesswell.at)

**OHNE ANMELDUNG - Kinder bis 12 Jahre nur in Begleitung einer teilnehmenden erwachsenen Person**



Das modernste, fundierte,  
zukunftsweisende Training

Kursleiter: Sportwissenschaftlerin -  
Mag. Katharina Wilhelm  
Kursort: **Seminarzentrum**  
Kurskosten: je € 64,--/pro 8 Einh.

## Was ist Antara®? - flacher Bauch & starker Rücken

Antara stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht, Maja Rybka und dem star-Ausbildungsteam. Auf Basis der Forschung der Queensland Universität, Australien, zu Stabilisation, Rückenschmerz und Core- Funktion wurden sinnvolle und präzise Übungen ausgearbeitet. Charakteristisch für Antara sind einerseits die präzisen Anweisungen für den Übungsaufbau, andererseits die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen.

### Stundenaufbau:

10 min. Antara-Warm-Up

ca. 35 min. Kräftigungs- und Stabilisationsübungen anhand Antara

10 min. Cool-Down und Stretching der wichtigsten Muskelgruppen

• **Montag 9.30 - 10.20 Uhr** - Anfänger

Termine: 1.Kurs: 12.9.2016, 2.Kurs: 9.1.2017, 3.Kurs: 20.3.2017

• **Donnerstag 17.30-18.20 Uhr** - Anfänger

• **Donnerstag 18.30-19.20 Uhr** - bewegungserfahrene Anfänger und Fortgeschrittene

Termine: 1.Kurs: 15.9.2016, 2.Kurs: 12.1.2017, 3.Kurs: 23.3.2017

**Mitzubringen:** Eine Turnmatte, eventuell Handtuch

**Anmeldung und Auskünfte unter:** 0650/9581589 bzw. [info@kesswell.at](mailto:info@kesswell.at)

**NUR mit ANMELDUNG - begrenzte Teilnehmerzahl**



## **Biotensor**

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: € 85,--

### **Biotensor Kurs**

Einführung in die Handhabung des Biotensors

In diesem Kurs erhalten Sie die Fertigkeiten, Kraft spendende Plätze zum Schlafen, Essen, Lernen, Arbeiten zu finden oder Lebensmittel und Medikamente auf deren Verträglichkeit selbst zu testen.

#### **Kursinhalt Modul 1 / Theorie**

- Theoretische Grundlagen
- Voraussetzungen für die Verwendung eines Biotensors
- Umgang mit dem Biotensor
- Richtige Fragestellung und Kontrollfragen

**Termine:** Dienstag, 11.10.2016 und Dienstag, 14.3.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

#### **Kursinhalt Modul 2 / Praxisteil**

Praktischer Teil mit Austesten von diversem Testmaterial. Sie können auch selbst „Testprodukte“ zum Kurs mitnehmen.

**Termine:** Dienstag, 18.10.2016 und Dienstag, 21.3.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 85,-- für den gesamten Kurs (Modul 1+2) incl. Info- und Testmaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder [wohlfuehlen@eggis.at](mailto:wohlfuehlen@eggis.at)





## Bachblütentherapie

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

Die Bachblütentherapie ist eine sanfte, naturheilkundliche Methode, die in den 1930-er Jahren vom renommierten Arzt, Homöopathen und Bakteriologen, Dr. Edward Bach, entwickelt wurde.

Es gibt insgesamt 38 Bachblüten-Essenzen. Jede davon wirkt gegen exakt einen negativen Gemütszustand.

### An diesen Abenden erfahren Sie:

- wie wirken Bachblüten?
- Tipps für Schule und Lernen
- Tipps gegen Stress, Ängste & Co.
- „Bachblüten für Schwangere, Babys und Kinder“
- „Wie bewältige ich Schicksalsschläge, Kummer oder Trauer?“
- „Ich fühle mich oft grundlos traurig oder melancholisch“
- „Habe Sehnsucht nach der guten alten Zeit oder geliebten Menschen“

Die Bachblütentherapie schenkt Ihnen wieder seelisches und körperliches Gleichgewicht!

**Termine:** Dienstag, 06.9.2016 und Dienstag, 14.2.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 20,- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder wohlfuehlen@eggis.at



## Sind Sie sauer? Was tun gegen Übersäuerung?

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: je € 20,--

Über 90 % aller Erwachsenen (aber auch schon Kinder) leiden heute an Übersäuerung. Verursacht wird dieses durch Alkohol, Nikotin, Bewegungs- und Schlafmangel, Stress, Medikamente und natürlich durch schlechte und „saure“ Ernährung. Über die Nahrung nimmt heute kaum jemand ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich.

Die schwerwiegenden Folgen der „Übersäuerung“ sind somit vorprogrammiert:

- Unwohlsein
- erhöhte Allergiebereitschaft
- Gereiztheit
- Hautprobleme
- Kopfschmerzen
- Bindegewebsschwäche (Cellulitis, Faltenbildung, Schwangerschaftsstreifen, Krampfadern)
- Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen, erhöhter Blutdruck
- Osteoporose, Karies
- Muskelkrämpfe, Gelenk- u. Gliederschmerzen, Verspannungen
- Magen- und Darmbeschwerden
- Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit

Die gute Nachricht: Jeder hat es selbst in der Hand, die Grenze des finalen Umkippens noch rechtzeitig zu beeinflussen.

Erfahren Sie in diesen Abenden, wie leicht Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt selbst beeinflussen können.

**Termine:** Dienstag, 8.11.2016 und Dienstag, 25.4.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 20,-- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder  
wohlfuehlen@eggis.at



## Lichttherapiepflaster gegen Schmerzen / für Entgiftung

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: je € 20,--

Akupunktur- bzw. Lichttherapie-Pflaster werden an bestimmten Punkten am Körper angebracht und beginnen durch den Körperkontakt zu wirken. Es werden Informationen an die Körperzellen gesendet, dabei werden dem Körper keine festen Stoffe hinzugefügt - nichts dringt in den Körper ein!

### Pflaster für:

- gesteigerte Ausdauer
- Schmerzlinderung
- besseren Schlaf
- reduzierten Stress
- Unterstützung des Immunsystems
- Appetitreduktion

**Termine:** Dienstag, 6.12.2016 und Dienstag, 16.5.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 20,-- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder [wohlfuehlen@eggis.at](mailto:wohlfuehlen@eggis.at)



## Über die TCM Ernährungslehre

Kursleiter: Karin Eggendorfer

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: je € 20,--

Es gibt immer mehr Menschen, die eine Diät nach der anderen versuchen, ihren Stoffwechsel dabei ruinieren oder einfach aufgrund der falschen Ernährung ihren ganzen Energiehaushalt - teilweise nachhaltig - schädigen. Burn Out, Migräne, Unfruchtbarkeit oder Depressionen können die Folge sein.

Die TCM (Traditionell Chinesische Medizin) betrachtet den Menschen als Gesamtheit von Körper, Geist und Seele. Die Ernährungslehre der TCM kennt KEINE Verbote, KEINE Regeln und KEINE Diäten. Sie empfiehlt saisonale, regionale Produkte und Kräuter.

Sie ist einfach, hilft bei kleinerem oder größerem Unwohlsein, macht nachhaltig schlank und fit, gibt Kraft und Energie bei Erschöpfung und Müdigkeit und vor allem: Schmeckt und tut gut!

**An diesen Abenden erfahren Sie:**

- die Grundsätze der TCM
- wichtige Ansätze in der Ernährung und
- hilfreiche Tipps für den Alltag

**Termine:** Dienstag, 10.1.2017 und Dienstag, 13.6.2017

**Dauer:** 18.30 - ca. 20.00 Uhr

**Teilnehmer:** mind. 4 Teilnehmer

**Kosten:** € 20,-- inkl. Infomaterial

**Anmeldung unter:** Karin Eggendorfer 0676/700 24 77 oder wohlfehlen@eggis.at



## Kerzen verzieren

Kursleiter: Eva Maria Neukirchner

Kursort: Karl Ryker Dorf

Kurskosten: € 40,--

## Kerzen verzieren

Gestalte deine eigene festliche Kerze! Mach aus einer simplen Kerze ein Kunstwerk! Sei es für einen lieben Menschen, der dir nahe steht, oder für eine festliche Tisch-Deko oder für eine Jubiläum (Hochzeit, runder Geburtstag, Sponson, usw.)

Wir gestalten die Kerzen mit Motiven (vorgegeben oder eigene), die wir aus Wachsplatten mit einer feinen Schneidfeder ausschneiden und auf die Kerze aufbringen.

Deiner Kreativität und deiner Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Ich freu mich auf ein nettes Zusammenarbeiten mit dir.

**Benötigtes Material:** wird bereitgestellt und wird extra verrechnet

**Termine:** nach Vereinbarung

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 6 - 8

**Kosten:** € 40,-- pro Teilnehmer

**Kurseinheiten in Stunden:** 2 x 3,5 Stunden

**Kursort:** Karl Ryker Dorf

**Kontakt:** 0676 438 11 67, [eva.nek@chello.at](mailto:eva.nek@chello.at)



## Tanz - Dich - Glücklich ...

Kursleiter: Philipp Böhm (Tanzlehrer)

Kursort: Karl Ryker Dorf Turnsaal

Kurskosten: je Std. € 15,--

### „Tanz - Dich - Glücklich“ durch Freude an der Bewegung!

- **Solotanz- bzw. Gruppentanz:** Unterhaltsame Einzel- bzw. Gruppentänze

Gemeinsam mit Menschen mit intellektueller und körperlicher Beeinträchtigung können Sie hier die Freude an der Bewegung zur Musik genießen! Unter der professionellen Leitung von Philipp Böhm erleben Sie im Turnsaal des Karl Ryker Dorfes Stunden, die Menschen verbinden.

RollstuhlfahrerInnen sind herzlich willkommen!

Keine Voranmeldung! Einfach vorbeikommen und mitmachen!  
Der Stundenbeitrag ist bitte mitzubringen.

Kurstermine Solotanz: wöchentlich Freitag ab 02.09.2016, 15 - 16 Uhr (ausgenommen Schulferien, Feiertage und Fenstertage)

- **Paartanz:** Bei Interesse bitte um individuelle Terminvereinbarung mit Hrn. Böhm (0699/81887230)

**Kontakt - weitere Informationen:** [krd-wvb2@noe.lebenshilfe.at](mailto:krd-wvb2@noe.lebenshilfe.at)  
0664/6146129 Marion Wilfinger (Einrichtungsleitung KRD - Wohnverbund 2)

**Kosten:** 15,-- pro Stunde



## Malen im Malort nach ‚Arno Stern‘

Kursleiter: Birgit Gartler

Kursort: Grillparzergasse 25,  
2700 Wiener Neustadt

Kurskosten: € 75,--

## Malen im Malort nach ‚Arno Stern‘

Dieser Kurs bietet Zeit und Raum um ohne Vorlagen und Vorgaben zu malen. Frei nach eigenen Ideen und Vorstellungen.

Ganz nach Arno Sterns „Malspiel im Malort“. Der Spielleiter ist meine Aufgabe. Ich spiele die dienende Rolle und unterstütze beim richtigen Umgang mit dem Material. Der Malende hat die Aufgabe diese Umgangsweise mit dem Material umzusetzen und seine „Spur“ auf das Papier zu bringen.

**Termin:** sind immer Freitag von 16 - 17 Uhr, 27. Jänner, 3., 10., 17. und 24. Februar 2017

### **Benötigtes Material:**

Malschürze oder eine andere bequeme Kleidung, die farbig werden darf

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 2 - 4

**Kosten:** € 75,00 pro Teilnehmer

**Kurseinheiten in Stunden:** 5 x 1 Stunden

**Kursort:** 2700 Wr. Neustadt, Grillparzergasse 25

**Anmeldung unter:** Birgit Gartler 0650 / 29 22 118



## Filzen mit Schafwolle

Kursleiter: Sonja Mücke

Kursort: Karl Ryker Dorf Haus 10

Kurskosten: € 40,--

Die Technik die ich Ihnen gerne vorstellen möchte, nennt man Nassfilzen.

Farben, Muster und Formen sind keine Grenzen gesetzt.

Schafwolle wird dachziegelartig aufgelegt und mit warmen Seifenwasser besprengt. Danach beginnt man durch ganz sanfte Reibung den Filzprozess. Wenn die Wolle beginnt sich zu verfilzen kann man den Druck erhöhen. Wenn man glaubt, die Fasern haben sich schon genug verfilzt, macht man eine Filzprobe. Ist der Filz fest genug kann man mit dem Walken beginnen. Beim Walken wird das Filzstück mit heißen Wasser besprengt und durch ganz festes Rollen in einem Tuch so lange gewalkt bis es die richtige Form und Größe hat. Danach wird er mit warmen Wasser ausgespült, in Form gezogen und getrocknet.

Filzen ist ein kreatives Handwerk, man braucht auch Ausdauer (die Wolle braucht schon einige Zeit bis sie sich verfilzt), man kann aber mit einiger Übung Taschen, Hüte, Patschen, Blüten usw. filzen.

Man kann auch auf Seide und auf anderen nicht zu dicht gewebten Geweben filzen, diese Technik nennt man Nunofilzen.

Aber zuerst muss man die Grundkenntnisse und das Gefühl dazu entwickeln, das Sie sicher aus meinem Kurs mit nach Hause nehmen.

**Benötigtes Material:** Warmes Wasser, Waschbecken

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 2 - 4

**Kosten:** € 40,00 pro Teilnehmer/pro Kurs inkl. Material

**Kurseinheiten in Stunden:** Kurse jeweils von 15:00 - 18:00 Uhr

**Termine:** nach Vereinbarung

**Kursort:** Karl Ryker Dorf Haus 10

**Kontakt:** schafwollschmankerl@gmx.at oder 0676/950 18 70





## Boccia

Kursleiter: Renate Trimmel

Kursort: Karl Ryker Dorf

Kurskosten: € 90,--

## Boccia

Boccia eignet sich perfekt als unterhaltsamer Mannschaftssport für alle Altersklassen. Das Spiel kann von zwei Einzelspielern oder zwei Mannschaften zu je zwei, drei oder vier Spielern gespielt werden.

Es geht darum seine eigenen Kugeln möglichst nahe an eine Zielkugel (Pallino) zu platzieren bzw. die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschießen.

**Benötigtes Material:** Turnschuhe, bequeme Kleidung

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 4-6

**Kurseinheiten in Stunden:** 1

**Termine:** jeweils von 17.30 - 18.30 Uhr; 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 11.01., 18.01., 25.01.2017

**Anmeldung:** SC - Aktivität, Sollenau; Renate Trimmel 0650/2710641



## Zeichnen im „plastischen Licht“

Kursleiter: Brigitte Stolovitz

Kursort: Karl Ryker Dorf

Kurskosten: € 96,--

**Zeichnen im „plastischen Licht“**- für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine Zeichnung hat etwas Magisches. Zeichnen ist eine universale Sprache, die von jedem verstanden wird. Jede/r kann Zeichnen lernen, man braucht nur etwas Geduld.

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der dreidimensionalen Darstellung von Gegenständen.

**Material:** 1 Skizzenblock A3/110g, 2 Bleistifte 4B, 1 Bleistift 8B, 1 Druckbleistift 0,5 mm, 1 Graphitstäbchen 0,5 cm, 1 Knetradiergummi, 1 Stanley-Messer

**Termine:** nach Vereinbarung

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 4 - 6

**Kosten:** € 96,-- pro Teilnehmer

**Kurseinheiten in Stunden:** 2 x 6 Stunden

**Kursort:** Karl Ryker Dorf

**Weitere Info und Anmeldung:**

0699 1010 1992 oder [brigitte.stolovitz@gmail.com](mailto:brigitte.stolovitz@gmail.com)



## **Stricken - Häkeln & Verfilzen**

Kursleiter: Monika Horejs

Kursort: **Seminarzentrum**

Kurskosten: je € 3,--

### **Stricken - Häkeln & Verfilzen**

Kreatives Handarbeiten wird zu einer immer beliebteren Form der Freizeitbeschäftigung.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Filzwolle in verschiedenen Variationen für selbstgestrickte oder -gehäkelte Modelle, die in der Waschmaschine verfilzt werden, zu verarbeiten.

Egal, ob Hausschuhe, Taschen, Homedeko u.v.m. gestrickt oder gehäkelt werden, das Ergebnis ist ein besonders strapazierfähiges Filzmodell.

Benötigtes Material und Zubehör kann auf Wunsch bei der Kursanmeldung bestellt werden.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Stricken und Häkeln

**Kursort:** Seminarzentrum Sollenau

**Kursbeginn:** 21. September 2016 17.00 - 20.00 Uhr

**Termine:** 21.9., 12.10., 02.11., 23.11., 14.12., 18.01., 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 14.06.2017

**Kursteilnehmer:** min. 5 max. 15 Teilnehmer

**Kurskosten:** € 3,-- pro Einheit

**Anmeldung:** Monika Horejs 0699/166 113 32



## Strick und Häkelkurs

Kursleiter: Isabella Kahrer

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: € 3,--

## Strick und Häkelkurs

Häkeln- bzw. Stricken kommt immer mehr in Mode.

Deshalb wird dieser Kurs sehr kurzweilig und interessant werden, da wir uns über verschiedene Strickversionen und Häkeltrends während wir kreativ sind austauschen können.

Vielleicht kann auch die eine oder andere nicht immer verständliche Strickschrift entschlüsselt werden. In der Gemeinschaft und unter Anleitung ist man meistens noch kreativer und flotter unterwegs als zu Hause.

Deshalb richtet sich dieser Kurs an alle die gerne in Gesellschaft handarbeiten und auch den einen oder anderen Beitrag oder Vorschlag einbringen wollen.

**Kursort:** Seminarzentrum Sollenau

**Kursbeginn:** 02. September 15 - 18 Uhr

**Termine:** 02.09, 30.09., 21.10., 11.11., 02.12., 23.12., 13.01., 03.02., 24.02., 17.03., 07.04., 28.04., 26.05., 30.06.2017

**Kursteilnehmer:** min. 5 - max. 20 Teilnehmer

**Kurskosten:** € 3,-- pro Einheit

**Anmeldung:** Isabella Kahrer 0664/73422424





## Blumen und alte Töpfe

Kursleiter: Brigitte Stolovitz

Kursort: Karl Ryker Dorf

Kurskosten: € 96,--

### Still-Leben in Aquarell - für Anfänger und Fortgeschrittene

In jedem Haus gab es früher Wasserkrug, Milchkanne, Schmalztopf, Guglhupfform, Häferl, usw. Diese alten Küchengeräte, sowie Blumen und Blüten der Saison, nutzen wir für stimmungsvolle Still-Leben. In gemütlicher Atmosphäre malen wir lockere, luftig-leichte, zarte Aquarelle. Wir malen im Seminarraum.

#### Material bitte mitbringen:

Aquarellblock 40x50/300g, 1 Aquarellpinsel 20 - 28, 1 Schlepper-Pinsel 4, Aquarellfarben in Näpfchen (Schminke), 1 Bleistift 4b, 1 Aquarellstift silbergrau, 1 Knetradiergummi, 2 Wassergläser (Gurkengläser), Küchenrolle oder Malfetzen (Baumwolle), 1 Aquarell-Schwämmchen, 1 alte Zahnbürste, Skizzenpapier, 1 Falzbein.

**Termin:** nach Vereinbarung

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 4 - 6

**Kosten:** € 96,-- pro Teilnehmer

**Kurseinheiten in Stunden:** 2 x 6 Stunden

**Kursort:** Karl Ryker Dorf

#### Weitere Info und Anmeldung:

0699 1010 1992 oder [brigitte.stolovitz@gmail.com](mailto:brigitte.stolovitz@gmail.com)



## Aktiv mit Hund

Kursleiter: Birgit Gartler  
Kursort: Karl Ryker Dorf  
Kurskosten: € 25,--

## Aktiv mit Hund

in diesem Kurs wird Wissenwertes über den Hund ebenso vermittelt, wie Tipps und Tricks für die Gestaltung spannender Spaziergänge und Aktivitäten.

### Benötigtes Material:

bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Wasser für den Hund, Leine, Leckerli und Spielzeug (ev. Futterbeutel, wenn vorhanden)

**Termine:** 5.2., 12.3., 2.4., 7.5. und 11.6.2017  
von 10.00 - 11.00 Uhr

**Kurseinheiten in Stunden:** 5 Einh. / je ca. 1 Std.

**Kursort:** Karl Ryker Dorf

**Kosten:** 25,00 €/Teilnehmer für 5 Einheiten

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 2 - 8

Bitte bis spätestens Freitag vor dem Veranstaltungstermin anrufen!  
Es wird nach jeder Einheit der Treffpunkt für die nächste Einheit ausgemacht. Der erste Treffpunkt ist am Parkplatz vom Karl-Ryker-Dorf  
**Anmeldung:** Birgit Gartler 0650/2922118





## Arbeiten mit Beton

Kursleiter: Birgit Gartler  
Kursort: Karl Ryker Dorf  
Kurskosten: € 180,--

## Arbeiten mit Beton

Inhalt des Kurses ist die Herstellung von Skulpturen aus Künstlerbeton

### Benötigtes Material:

bequeme Arbeitskleidung, Blumenspritze, Handcreme, Handschuhe, Hasenstallgitter (kann auch Vorort erworben werden), Draht, alte Stoffteile, die nicht mehr weiterverwendet werden  
- zur Herstellung der Unterkonstruktion, Abdeckfolie

**Termine:** Freitag, 7.4. 16°° - 18°° Uhr; Samstag, 8.4. 10°° - 17°° Uhr; Sonntag, 9.4. 10°° - 17°° Uhr

**Kurseinheiten in Stunden:** 16 Std.

**Kursort:** Karl Ryker Dorf; Der erste Treffpunkt ist am Parkplatz von Karl-Ryker-Dorf

**Kosten:** 180,00 €

**Min./max. Anzahl der Teilnehmer:** 2 - 6

**Anmeldung:** Birgit Gartler 0650/2922118





## Kommunikation - Systemdynamik - Psychosomatik

Kursleiter: Dagmar Kasteliz, MSc

Kursort: Seminarzentrum

Kurskosten: freie Spende

### Kommunikation - Systemdynamik - Psychosomatik Das Dreigestirn des menschlichen Seins

„Was soll ich machen?“ sagt die Seele zum Körper, „mein Mensch hört mich nicht!“

„Lass mich mal mit ihm reden“, antwortet der Körper, „auf mich wird er schon hören!“

Wir reden, denken und fühlen ununterbrochen. Die Gedanken drehen sich im Kreis, wir empfangen permanent Informationen und bisweilen fühlen wir uns in dieser lauten, hektischen Welt nicht mehr wohl! Wir sehnen uns nach Ruhe, Frieden, Geborgenheit - und doch hat uns der Alltag fest im Griff!

Wir müssen arbeiten, zuhause ist noch mehr davon, die Kinder, die Partner, der Freundeskreis, alle fordern permanent unsere Aufmerksamkeit und unser Tun!

Und so drehen wir uns im Kreis - gefangen in Pflichtgefühl, Abhängigkeit, ständiges Tun-müssen, und kein Ausweg.

Wir arbeiten das ganze Jahr hin auf unseren Urlaub, dort angekommen, sind wir im Vorher-Nachher Stress! Und kaum sind wir ein wenig in der Entspannung, ist es auch schon wieder mit dem Urlaub vorbei.

Was ist das Ergebnis von all dem? Migräne, Magenschmerzen, Darmprobleme, Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Grippe, Kopfschmerzen, kleinere Unfälle, schlaflose Nächte, Krämpfe, Allergien, Burn-Out, Autoimmunerkrankungen, usw.

Was wäre, wenn Sie dies ändern könnten, ganz einfach, ohne viel



Aufwand? Was wäre, wenn Sie dadurch auch Veränderungen in Ihrem Leben „erschaffen“? würden Sie es ändern wollen? Ja?

Aber, zuerst, was passiert hier wirklich in uns? Woher kommt das alles? Schicksal? Schlechte Gene? Einfach kein Glückskind? Einfach ein Pechvogel?

Haben Sie sich darüber schon mal Gedanken gemacht? Ja? Unterstützende oder schwächende Gedanken?  
Sehen wir uns das mal gemeinsam an:

Wie wirken unsere Worte auf unsere Gedanken? Wie wirken unsere Gedanken auf unsere Gefühle? Wie wirken unsere Gefühle auf unser Dasein? Hat unser Heranwachsen, unsere Familie, das Innen und das Außen auf uns eine Wirkung? Hat all dies Auswirkungen auf unsere Gesundheit? Auf unser Leben, unsere Realität? Unser Schicksal?

Haben wir schon mal darüber nachgedacht weswegen uns etwas passierte, was uns vorab nicht gefallen hat? Wie haben wir später darüber gedacht?

Wovor haben wir Angst? Wie kommt es eigentlich zu dieser Emotion? Und, wie viele unserer Ängste sind tatsächlich in dieser Gewalt eingetroffen?

Dann noch eine andere Frage: Können wir unser Schicksal beeinflussen? Wenn ja, wie geht das? Welche Möglichkeiten stehen uns als Mensch, zur Verfügung, gesund, glücklich und zufrieden zu sein? Wie können wir für uns selbst ein Leben in Fülle, Gesundheit, Freude erschaffen?

Dieser Vortrag sollte Ihnen grundlegende Fragen beantworten. Möglicherweise wird Ihnen auch einiges klar werden und, sobald Sie ihre Muster erkennen können, werden Sie auch gegensteuern können und was Neues daraus schaffen - mit Leichtigkeit, Freude und Hingabe.

**Termine:** 30. August 2016, 18. Oktober 2016

**Start:** immer um 18.30 Uhr, **Dauer:** ca. 2 Stunden

**Eintritt:** Freie Spende

**Voranmeldung per E-Mail erbeten:** [dagmar.kasteliz@ithink4.at](mailto:dagmar.kasteliz@ithink4.at)



## Mentales Aktivierungs Training

Kursleiter: Erika Drobinc  
Zertifizierte Erwachsenenbildnerin  
Kursort: Seminarzentrum  
Kurskosten: € 18,--/Einheit

Wir alle wünschen uns geistige und körperliche Vitalität bis ins hohe Alter.

Eine Möglichkeit dazu bietet das MAT - Mentales Aktivierungs Training, welches wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt ist. Mit multimodalen Übungen werden Konzentration, Koordination, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Merkfähigkeit gefördert, wodurch eine Verbesserung der aktuellen geistigen Leistungsfähigkeit entsteht.

Das Training wird ohne Leistungsdruck durchgeführt und zum Abschluss jeder Einheit werden Entspannungsübungen angeboten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Es ist erwiesen, dass geistige Aktivität einen höheren Einfluss auf Gedächtnisleistungen hat, als das Lebensalter.

MAT ist immer mit Spaß und Nutzen verbunden. Die Umsetzung erfolgt mit Gruppenübungen in spielerischer Form mit diversen Materialien, Handgeräten und Arbeitsblättern. Durch vielfältige Aufgabenstellung und damit Erfahrung mit den eigenen Fähigkeiten an Vertrauen und Selbstbewusstsein gewinnen, ist eine der positiven Auswirkungen. Lebendig und aktiv bleiben trägt wesentlich zur Gesunderhaltung bei.

**Beginn:** 20. 09. 2016 - 29. 11. 2016  
10 Einheiten immer von 16.00 - 17.30 Uhr

**Seminarort:** Seminarzentrum Sollenau, Schulgasse 2  
**Teilnehmeranzahl:** 5 - 8  
**Kosten:** € 18,00 pro Einheit

**Info und Anmeldung:** Erika Drobinc, 0676 786 30 92,  
**E-Mail:** drobinc@aon.at



## Brainwalking

Kursleiter: Erika Drobinc  
Zertifizierte Erwachsenenbildnerin  
Kursort: Seminarzentrum  
Kurskosten: € 15,--/Einheit

### Brainwalking - Erlebnisspaziergang

Verbindet das Gehen in freier Natur mit geistigen Anregungen und Aktivierung der Sinne.

Gleichzeitig bewegen und denken fördert die Hirnleistung besonders stark. Das Gehirn wird vermehrt durchblutet und die verbesserte Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen bewirkt vaskuläres Wachstum. Zusätzlich kommt es zur spezifischen Ausschüttung von Hormonen / Botenstoffen und der erhöhte Serotoninspiegel führt zu einer erfreulichen Stimmungslage.

Die Umgebung wird in den Übungen mit einbezogen. Bewusst werden Gerüche wahrgenommen, Steine, Blätter, Rinden ertastet, das Gezwitscher der Vögel unterschieden, den Blick auf Besonderes oder Interessantes hingewiesen. Pflanzen benennen, und andere Gedächtnisstrategien wie Kettenübungen oder rückwärts zählen. Die sehr abwechslungsreichen Übungen bringen Körper und Geist in Schwung und machen zudem viel Spaß.

**Info und Anmeldung:** Erika Drobinc, 0676 786 3092, E-Mail [drobinc@aon.at](mailto:drobinc@aon.at)

**Termine:** 16. 09. 2016 - 28. 10. 2016, 15.00 - 16.00 Uhr

**Einheiten:** 7, nur bei schönem Wetter

**Kosten:** € 15 pro Einheit

**Treffpunkt:** vor dem Seminarzentrum Sollenau, Schulgasse 2

**Teilnehmeranzahl:** 10 - 20



## Musikunterricht

Kursleiter: Mag. Gerhard Cernek

Kursort: Volksschule Sollenau

Kurskosten: auf Anfrage

## Violoncello & Co... mehr als eine Vision!

Es freut mich, auch dieses Mal die Musikschule Steinfeldklang im Kurskatalog 2016/17 präsentieren zu dürfen. Violoncello & Co... mehr als eine Vision - dieses Motto könnte man über das vergangene Schuljahr stellen, in welchem die angekündigten Neuerungen zur Freude vieler Musikbegeisterter in kürzester Zeit umgesetzt werden konnten.

Der Kooperations-Chor von Volks- und Musikschule konnte schon bei verschiedenen Konzerten und Gemeindeveranstaltungen sein Können zeigen.



Auch die neuangekündigten Instrumente Violoncello, Tenorhorn, Posaune und Tuba werden bereits von zahlreichen, wissbegierigen Kindern und Jugendlichen gespielt. Nachdem es in unserer Verbandsgemeinde Lichtenwörth ebenfalls bereits Cello- und tiefe Blech SchülerInnen gibt, wird auch die Gründung eines Streichorchesters bzw. eines Jugendblasorchesters nicht lange auf sich warten lassen.

An unserer Musikschule werden folgende Instrumente und Kurse unterrichtet:

Violine, Viola, Violoncello, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Sa-

xophon, Trompete, Posaune, Tenorhorn, Horn, Tuba, Akkordeon, Steirische Harmonika, Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Schlagwerk, Gesang, Kinderchor, Pop.chor, Musikalische Früherziehung, Musiktheorie, Pop Ensemble, Streichensemble, Bläserensemble.

Da das Land NÖ seit geraumer Zeit ausschließlich Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 24. Lebensjahr subventioniert, ist es uns derzeit leider nicht möglich, Neuanmeldungen für Erwachsene entgegenzunehmen.

Sollten Sie über 24 sein und trotzdem ein Instrument lernen wollen, setzen Sie sich bitte mit der Musikschuldirektion (0664 8319060) in Verbindung - wir sind um eine Lösung bemüht!

Als Beispiel für unsere Bemühungen Erwachsene trotz Erwachsenenregelung in unserer Musikschule zu integrieren - hier ein Artikel unserer Gesangspädagogin Lisa Culk.

Chor „Steinfeld Voices“ für Sänger und Sängerinnen von 12 - 99. Gemeinsames Singen stärkt die Abwehrkräfte, verbindet und bringt viel Freude!

Der Chor der Musikschule Steinfeldklang singt mehrstimmige Stücke aus den Bereichen Rock, Pop und Musical - von Oldies bis hin zu Hits von heute. Mit viel Spaß werden die Stimmen trainiert, die Mehrstimmigkeit geübt und für Auftritte (Weihnachtskonzerte, Klassenabende, Abschlusskonzerte usw.) geprobt.

Jeden Donnerstag von 17:30 bis 18:20 treffen sich die „Steinfeld Voices“ in der Volksschule Sollenau. Der Chor freut sich noch über neue musikalische Sänger und Sängerinnen. Wenn Sie mitmachen möchten, bitte um Kontaktaufnahme mit der Chorleitung Gesangslehrerin Lisa Culk 0650/937 50 40 [culk@steinfeldklang.at](mailto:culk@steinfeldklang.at).





## Bemalte Steine

Kursleiter: Ursula Katharina Schratt

Kursort: **Karl Ryker Dorf**

Kurskosten: € 35,--

## Bemalte Steine

Bemalen von Steinen mit Acrylfarben, abschließend mit einem Lack versiegeln.

Diese Steine können als Gartenschmuck, Briefbeschwerer, Erinnerungssteine oder einfach nur als nettes Geschenk dienen. Bringe Steine deiner Wahl mit und bemale sie nach Herzenslust. Größe der Steine egal! Ich stelle dir Muster und Fotos als Inspiration zur Verfügung. Farben und Pinsel sind vorhanden.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Kurseinheiten in Stunden:** 2 Kurseinheiten zu je 1,5 Stunden

**Kursort:** Karl Ryker Dorf, Sollenau im Atelier

**Kosten:** 35,00 € inkl. Material

**Anmeldung:** 06767033091 oder unter [ursula.schratt@chello.at](mailto:ursula.schratt@chello.at)





## Offene Gesprächsrunde mit Dr. Heidi Paul

Kursleiter: Dr. Heidi Paul  
Kursort: **Ordination Dr. Paul**  
**Hauptplatz 2/22**  
Kurskosten: € 5,--

## Offene Gesprächsrunde mit Dr. Heidi Paul

### HPV Infektion & HPV Prophylaxe (Impfung)

Der humane Papilloma-Virus kann Gebärmutterhalskrebs und andere Krebsarten hervorrufen. Eine Impfung ist in ganz Europa erhältlich und empfohlen.

- o Fragen & Antworten rund um das Thema
- o In gemütlicher Runde
- o Die Thematik ansprechen und diskutieren

Ich bin Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von 4 Kindern und führe eine Wahlarztordination in Sollenau. Dieses Zusammentreffen biete ich allen Interessierten verschiedenster Altersgruppen (Jugendliche, Mütter, Großmütter,...)

**Termin:** 7. Oktober 2016 von 18:00 - 19.15 Uhr  
**Teilnehmeranzahl:** begrenzt  
**Anmeldung:** unbedingt erforderlich  
unter 0650 77 860 77



DR. HEIDI PAUL  
fachärztin für  
gynäkologie und geburtshilfe  
www.dr-paul.at  
2601 Sollenau, Hauptplatz 2/22  
Telefon 0650/77 860 77

Mo, Di, Fr 8.00 - 12.00  
Do 16.30 - 20.00  
Wahlärztin  
nach telefonischer Vereinbarung

