



OBERGRAFENDORF

Weiterbildung beginnt **genau hier.**



Volkshochschule

Programm Herbst 2021

Ein Angebot des örtlichen Bildungswerkes der Marktgemeinde Ober-Grafendorf.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Marktgemeinde bietet im Rahmen der Volkshochschule informative Weiterbildung und sinnvolle Freizeitbeschäftigung an. Nutzen Sie das Angebot unseres neuen Herbstprogrammes mit verschiedensten Kursen und Vorträgen, die viele Interessensgebiete abdecken. Sie finden sicher einen passenden Kurs für sich, der Ihnen viel Freude bereitet und Ihren Erwartungen entspricht.

Bedanken möchte ich mich jetzt schon bei den Vortragenden für ihr Engagement.

Mit freundlichen Grüßen
Bürgermeister DI (FH) Rainer Handfinger



Wir lernen aneinander, miteinander und voneinander. Durch unsere Veranstaltungen habe Sie die Möglichkeit selbst aktiv zu werden, neue Lernerfahrungen zu machen und neue Blickwinkel einzunehmen. Jede Bildung ist immer auch Selbstbildung und führt zu einer veränderten Sicht auf sich selbst, seine Mitmenschen und die Welt. Ich hoffe, dass wir Sie mit unserem Kursprogramm begeistern können und motivieren etwas Neues zu erfahren. Ich lade Sie ein, die Bildungsangebote in unserer Gemeinde zu nutzen. Miteinander voneinander lernen.

Mit freundlichen Grüßen
Ewald Paukowitsch
Bildungsgemeinderat
0664 1021299

Falls Sie Fragen haben:

Cornelia Brauner, 02747/2313-203

E-Mail: cornelia.brauner@ober-grafendorf.at

926 Italienisch für Fortgeschrittene

Mag. Silvia Giusti,

Sprachtrainerin

5 x 2 Stunden

Beginn: Freitag, 8. Oktober 2021

18.00 – 20.00 Uhr

Neue Mittelschule Ober-Grafendorf

€ 80,-

Weiterführung.

Einstieg mit Vorkenntnissen (Niveau A2 abgeschlossen) möglich.

927 Physik ist cool – Experimente mit Trockeneis

Mag. Dr. Johannes Leitner

3 Stunden

So., 03. Oktober 2021,

10.00 – 13.00 Uhr

Gemeindeamt Ober-Grafendorf,
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

Bei -78,5 °C geht es richtig „cool“ zu. Diese extreme Temperatur von festem Kohlendioxid führt zu einigen erstaunlichen Phänomenen. In diesem Workshop wird das exotische Eis, das in der Natur an den Polkappen des Mars oder als Bestandteil von Kometen gefunden werden kann, in einer Reihe von faszinierenden und spaßigen Versuchen genau erforscht. Aber auch Luftballone, die sich von selbst aufblasen, Kerzen, die von alleine ausgehen, durch die Luft fliegende Korken und Obst, so hart, dass es einen Hammer braucht, um dieses zu zerkleinern werden wir in diesem Workshop untersuchen. Selbstständiges Experimentieren steht bei dieser Veranstaltung im Vordergrund.

Für Kinder von ca. 8–12 Jahren

928 3, 2, 1... Raketenbau für Anfänger

Mag. Dr. Johannes Leitner

3 Stunden

So., 17. Oktober 2021,

10.00 – 13.00 Uhr

Gemeindeamt Ober-Grafendorf,
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

Wir basteln verschiedene Raketenmodelle. – Wer träumt nicht davon einmal mit einer Rakete in die Tiefen des Alls vorzudringen? Doch wie funktioniert eigentlich eine Rakete und welche unterschiedlichen Wege gibt es ausreichend Schubkraft zu erzeugen um die Erdanziehungskraft hinter sich zu lassen? In diesem Workshop wollen wir erforschen, wie echte Raketen funktionieren, die tatsächlich Menschen oder Satelliten ins All befördern. Nach demselben Prinzip bauen wir selbst zwei verschiedene Raketenmodelle und starten sie sogar. Wenn wir mit unseren Modellen auch nicht bis zum Mond kommen, wirst du trotzdem erstaunt sein, wie gut deine Rakete funktioniert.

Für Kinder von ca. 8–12 Jahren

929 Girls Day*Mag. Dr. Johannes Leitner*

3 Stunden

So., **21. November 2021**,
10.00 – 13.00 Uhr**Gemeindeamt Ober-Grafendorf**,
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

Wenn Wasser plötzlich nach oben fließt, Dinge schweben können, oder Blitze durch die Luft jagen, gibt uns die Natur große Rätsel auf. Du denkst nur berühmte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verstehen, wie die Welt funktioniert? Falsch gedacht! In diesem Workshop kannst auch du zur Forscherin werden, und wirst dabei auch noch eine Menge Spaß mit vielen anderen Gleichgesinnten haben. Statt komplizierte Formeln zu lernen, erleben wir Physik hautnah, in spannenden, lustigen und überraschenden Experimenten.

Für Kinder von ca. 8–12 Jahren

930 Der physikalische Adventkalender*Mag. Dr. Johannes Leitner*

3 Stunden

So., **19. Dezember 2021**,
10.00 – 13.00 Uhr**Gemeindeamt Ober-Grafendorf**,
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

24 verschiedene Experimente rund um das Thema Weihnachten und um die kalte Jahreszeit laden zum Ausprobieren und Mitmachen ein. Die Experimente selbst spannen dabei einen Bogen über die gesamte Naturwissenschaft und umfassen Themenbereiche wie Licht, optische Täuschungen, Feuerwerke, Magnetismus, Raketen und das Weltall. Doch auch der Frage wie eine Lavalampe und ein Lautsprecher funktionieren gehen wir auf den Grund und bauen selbst einfache Versionen davon nach. Die Experimente helfen nicht nur dabei die Zeit bis Weihnachten zu verkürzen, auch die eine oder andere Idee für ein Geschenk findet sich vielleicht in dem Workshop.

Für Kinder von ca. 8–12 Jahren

931 Die Erde und ihr Klima im Wandel*Mag. Dr. Johannes Leitner*

3 Stunden

So., **16. Jänner 2022**,
10.00 – 13.00 Uhr**Gemeindeamt Ober-Grafendorf**,
Besprechungsraum 2. Stock

€ 40,-

Jedes Jahr erscheinen neue Studien und Berichte zur weltweiten Veränderung des Klimas der Erde. Obwohl diese keinen Zweifel mehr am vom Menschen verursachten Klimawandel lassen, wird die Thematik Klimawandel dennoch weltweit wie selten ein Thema sowohl wirtschaftlich als auch politisch missbraucht. In diesem Workshop wollen wir uns mit den ungefärbten Inhalten beschäftigen und diese diskutieren. Verschiedenste Horrorszenarien kursieren dazu mittlerweile und immer häufiger wird auch nicht mehr nur vom Eindämmen des Klimawandels gesprochen, sondern auch von Anpassungsstrategien und globalen technologischen Eingriffen. Doch welche technischen Möglichkeiten gibt es um Treibhausgase aus der Atmosphäre zu entfernen und was bedeuten diese für die Umwelt?

Für Kinder von ca. 8–12 Jahren

932 Kräuter Hausapotheke*Christa Janker*

3 Stunden

Fr., **12. November 2021,**

16.00 – 19.00 Uhr

Gemeindeamt Ober-Grafendorf

€ 36,-

Hausmittel aus Garten, Wald und Wiese die ich gerne für meine Familie verwende.

Wir besprechen abwehrstärkende Pflanzen und andere wichtige Hausmittel für den Winter, wichtige Pflanzenmerkmale und wie man selbst ganz einfach Kräuterauszüge herstellen kann.

FREIZEIT

933 Fitness Workout*Dr. Jana und
Mag. Johannes Fischer*

8 x 1 Stunde

Beginn: Mo., 04. Oktober 2021,

19.00 – 20.00 Uhr

*weitere Termine jeweils montags**bis 29. November 2021**(ausgenommen 11.11.2021)***Gymnastiksaal Tenniscenter**

Dieter Spreitzer, Ebersdorf

€ 40,-

Bei Fitness Workout handelt es sich um eine abwechslungsreiche Einheit ohne Choreografie mit einem Mix aus Ausdauertraining und Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräten wie Brasils, Bällen und Therabändern.

Dieser Kurs ist auch für Fitness-EinsteigerInnen geeignet.

Bitte bring feste Schuhe, bequeme Sportkleidung und eine Matte mit! Kleingeräte werden von den Trainern zur Verfügung gestellt.

934 ZUMBA*Dr. Jana und
Mag. Johannes Fischer*

10 x 1 Stunde

ab Mi., 29. September 2021,

19.00 – 20.00 Uhr

*weitere Termine jeweils mittwochs**bis 01. 12. 2021***Gymnastiksaal Tenniscenter**

Dieter Spreitzer, Ebersdorf

€ 50,-

In Zumba erwartet dich ein Herz-Kreislauf-Training mit Tanz-Choreografie zu heißen Latinorhythmen und anderen mitreißenden Songs. Du hast Spaß dabei, steigert deine Kondition und verbrennt jede Menge Kalorien.

Bitte bringt feste Schuhe, bequeme, nicht zu warme Sportkleidung und ausreichend Flüssigkeit mit!

Falls der Kurs aufgrund von Covid-19-Maßnahmen der Bundesregierung nicht vor Ort stattfinden kann, wird er online über Google Meet abgehalten.

935 Balletoning

*Dr. Jana und
Mag. Johannes Fischer*

16 x 1 Stunde

Beginn: Fr., 01. Oktober 2021,

18.30 – 19.30 Uhr

weitere Termine jeweils freitags bis 10.

12. 2021 und 07.01.2022 bis 04.02.2022

ONLINE

über Google Meet

€ 80,-

Balletoning ist ein Ganzkörper-Workout, basierend auf Elementen aus klassischem Ballett. In ästhetischen Bewegungen trainieren wir Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Unser Körper wird dabei in anmutiger Weise gekräftigt, die Figur geformt und die Haltung verbessert.

Der Kurs findet ausschließlich ONLINE über Google Meet statt.

Grundkenntnisse aus dem klassischen Ballett sind Voraussetzung für die Teilnahme.

936 Rückenfit

*Dr. Jana und
Mag. Johannes Fischer*

6 x 1 Stunde

Beginn: Di., 06. Dezember 2021,

19.00 – 20.00 Uhr

weitere Termine jeweils montags bis 31.

01. 2022 (ausgenommen Weihnachtsferien)

Gymnastiksaal Tenniscenter

Dieter Spreitzer, Ebersdorf

€ 30,-

Rückenfit ist ein präventives Training mit gezielten Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule und das Becken. Deine Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult, deine Haltung und Beweglichkeit verbessert.

Dadurch wird Haltungs- und Rückenproblemen vorgebeugt.

Bitte bring deine eigene Matte mit! Kleingeräte werden von den Trainern zur Verfügung gestellt.

937 Dance Aerobic

*Dr. Jana und
Mag. Johannes Fischer*

5 x 1 Stunde

Beginn: Mi., 15. Dezember 2021,

19.00 – 20.00 Uhr

weitere Termine jeweils mittwochs bis

02. 02. 2022 (ausgenommen Weihnachtsferien)

Gymnastiksaal Tenniscenter

Dieter Spreitzer, Ebersdorf

€ 25,-

Dance Aerobic ist eine Aerobic-Variante für Sport- und Musikbegeisterte, in die klassische Tanzelemente aus verschiedenen Musikrichtungen wie Jazz oder Latin integriert werden. Es handelt sich um ein reines Ausdauertraining mit Choreografie ohne Kräftigungsteil. Du solltest in diesen Kurs Grunderfahrung in Aerobic mitbringen.

Bitte bring feste Turnschuhe, bequeme, nicht zu warme Sportkleidung und ausreichend Flüssigkeit mit!

938 Kundalini Yoga

Dr. Martin Steiner

1,5 Stunden (14x, 12x, 8x oder 1x)

Beginn: Do., 06. Oktober 2021,

19.00 – 20.30 Uhr

*weitere Termine jeweils donnerstags
bis 26. 01. 2022*

Turnsaal im Sozialzentrum

Siedlungsstraße 13

€ 160,- für 14 Einheiten

€ 140,- für 12 Einheiten

€ 99,- für 8 Einheiten

€ 15,- für 1 Einheit

Schnupperstunde (für all jene, die Kundalini Yoga noch nicht kennen) am Donnerstag, 06. Oktober 2021 von 19.00 – 20.30 Uhr im Kindergarten, Dr.-Karl-Renner-Straße 5.

Zum Ausprobieren, Hineinfühlen und Kennenlernen, gratis aber nicht umsonst 😊

Kundalini Yoga ist eine dynamische und ganzheitliche Form von Yoga um körperlich beweglicher, fitter und elastischer zu werden, den Geist zu entspannen und den Alltagsstress loszulassen und zu transformieren, während die Emotionen sich ausgleichen können. Übungsreihen für Körper, Geist und Seele werden unterrichtet.

Ziel der Yoga Übungsabende:

- Erhöhung des Grundumsatzes
- Verbesserung der Funktionalität des Drüsensystems
- Den Körper fit, beweglich und elastisch machen
- Spiritualität entwickeln und zulassen
- Übungseinheiten zum Trainieren, Entspannen und Loslassen

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen und Wasserflasche mitbringen!

939 Gong und Klangschalen Meditationsabend

*Dr. Martin Steiner und
Marianne Dunkl*

1,5 Stunden

Samstag, **06. November 2021,**

18.00 – 19.30 Uhr

*weitere Termine jeweils Dienstag
bis 23. Juni 2021
(ausgenommen 19.5.2021)*

Turnsaal im Sozialzentrum

Siedlungsstraße 13

€ 21,-

Entspannen – regenerieren – loslassen

Klang-Reise

Atem-Meditation

Tiefen-Entspannung

Bitte eine Matte, Decke und Polster mitbringen!

940 Qi Gong mit Entspannungseinheit

Lea Fohringer

10 x 50 Minuten

Beginn: Jänner 2022,

19.00 – 19.50 Uhr

weitere Termine jeweils montags

Turnsaal Sozialzentrum,

Siedlungsstraße 13

€ 77,-

Qi Gong ist eine einfach zu erlernende Übungsmethode, die zur Harmonisierung des Qi – der Lebensenergie – führt und für jedes Lebensalter geeignet ist, um zur Einheit von Körper, Seele und Geist zu gelangen.

Die Konzentrationsfähigkeit wird bei gleichzeitiger Entspannung gefördert, die Selbstheilungskräfte werden angeregt, es kommt zu einer Stärkung des Immunsystems und dient somit als Gesundheitsvorsorge.

Qi Gong ist eine einfache Technik, um Sehnen und Bänder zu stärken, die Beweglichkeit wird erweitert, es wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem und hilft zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Die Stunde endet mit einer Fantasiereise zum Loslassen und Entspannen.

Als Ergänzung und Serviceleistung von Lea Fohringer:

Qi Gong Schnupperstunde (für all jene die Qi Gong noch nicht kennen) im Jänner 2022

HINWEISE



Konzert des Musikvereins

*Musikverein
St. Margarethen/
Ober-Grafendorf*

Beitrag: freie Spende

Sa., **29. Oktober 2021**, 19.30 Uhr

Festsaal,

Marktgemeinde Ober-Grafendorf

KURSBEDINGUNGEN:

- * Bitte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn anmelden! Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt (daher bitte rasch anmelden).
- * Die Kurse können nur mit einer Mindestteilnehmeranzahl abgehalten werden. Im Falle einer Kursabsage werden Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich verständigt.
- * Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie die weiteren Informationen sowie einen Erlagschein zum Einzahlen einer allfälligen Kursgebühr zugesandt. Bitte den Erlagscheinabschnitt bei Kursbeginn mitbringen!
- * Bei einer Absage der Teilnahme später als zwei Wochen vor Kursbeginn wird die Einbehaltung einer Stornogebühr in der Höhe von 50% des Beitrages vorbehalten.
- * Wenn nicht extra angeführt, beinhaltet der Beitrag die Kosten für Referenten, benötigte Materialien und Unterlagen.

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN:

telefonisch unter **02747/2313-203** (Brauner Cornelia)

per mail unter **cornelia.brauner@ober-grafendorf.at**

oder **gemeindeamt@ober-grafendorf.at**