

VOLKSHOCHSCHULE – HEIDENREICHSTEIN

FRÜHJAHR 2024



Barbara Körner (Leiterin)
0660 399 22 14
koerner_barbara@yahoo.de

Nicole Spießmaier (Organisation)
02862 523 36-210
nicole.spieessmaier@heidenreichstein.gv.at

SPRACHEN & BILDUNG

1 Italienisch für Anfänger:innen und Neugierige (NEU)

Sprache erlernen, Italien kennenlernen

Du möchtest endlich einmal mit Italienisch beginnen und eintauchen in die italienische Kultur, abseits von Pizza, Pasta e mandolino? Dann bist du hier genau richtig!

Mag. Julia Bachmair, Italianistin, Pädagogin, Trainerin, Künstlerin

140 EUR

5.4.24 – vor Ort

12.4./19.4.24 – online

26.4./3.5.24 – vor Ort

10.5./17.5.24 – online

24.05.24 – vor Ort

DO 17.30-19.00 Uhr

Bibliothek in der NÖMS bzw. online

Präsenz- und Onlinekurs via „Zoom“ - kostenlose „Zoom-Anmeldung“ unter <https://zoom.us/de>

5er Block 75 EUR

Einzelstunde 17 EUR

Schnuppern (bei erstmaligen Kursbesuch) 15 EUR

3.4.2024 (9x)

MI 19.30-20.45 Uhr

Turnsaal der Volksschule

Martina Schörghofer, zertifizierte Gesundheits- und Schwangerenyogalehrerin

Anmeldung u. Info: 0677 612 254 10, mamartina@gmx.at

3 Kinderturnen für Kinder von 3 bis 7 Jahren

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Lauf-/Fangspielen und Bewegungsstationen zur Förderung von Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Gleichgewicht.

KL Jennifer Zach

25 EUR

15./22.3., 5./12./19.4.24 (5x)

Kurs 1: FR 14.30-15.20 Uhr

Kurs 2: FR 15.30-16.20 Uhr

Turnsaal der Volksschule

SPORT, FITNESS & BEWEGUNG

2 Gesundheitsyoga

Yoga braucht keine komplizierten Verrenkungen! Ein „gesunder“ Mix aus einfachen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen bietet großes Potenzial, die Gesundheit positiv zu beeinflussen: Der Kreislauf wird in Schwung gebracht, die Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gestärkt, die Durchblutung angeregt, die Gelenke mobilisiert, die Stressresilienz erhöht, die Körperwahrnehmung geschult und die Atmung verlangsamt. Jede Einheit ist einem eigenen Thema gewidmet. Die Auswahl der Themen richtet sich nach den Teilnehmer:innen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

KURSSTANDORTE

Volksschule

Schulgasse 2

NÖ Mittelschule (NÖMS)

A. Ullrich-Gasse 7/VHS Eingang beim Turnsaal (unterer Eingang)

Organisatorische Infos und Anmeldebedingungen entnehmen Sie bitte der Homepage der Stadtgemeinde Heidenreichstein

www.heidenreichstein.gv.at/Bildung_Kultur/Volkshochschule

**KULTUR
NIEDERÖSTERREICH**



Meine **Erfolgshochschule.**
Volkshochschule
Heidenreichstein

www.vhs-noe.at

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen