



Meine **Erfolg**shochschule.

Volkshochschule

Mank

Kursprogramm

Herbst 2024

**GESUNDHEIT
KREATIVITÄT
BEWEGUNG
SPRACHEN
FREIZEIT
HOBBY
EDV**



Liebe Besucherinnen und Besucher!

Ein interessantes und vielfältiges Kursangebot steht wieder für Sie bereit. Das Kursprogramm ist breit gefächert von Sprachen, EDV, Gesundheits- und Bewegungskursen über Kreativität und Hobby. Auch einige neue Kurse sind dabei, wie zum Beispiel Ahnenforschung und Merktechniken. Es ist uns wichtig, alle Zielgruppen zu erreichen, denn Weiterbildung ist in allen Lebensphasen wichtig! Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Kursprogramm und freuen uns auf Ihre Anmeldungen! Nutzen Sie das Kursangebot in Ihrer Nähe!

VHS-Leiterin Roswitha Rosenberger

Anmeldung

- Telefon: 02755/2282
- E-Mail: volkshochschule@mank.at

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich! Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir um Ihre Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn! Andernfalls können wir eine Teilnahme nicht garantieren bzw. das Zustandekommen des Kurses nicht abschätzen.

Eine Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Eine Abmeldung von einem Kurs ist nur gültig, wenn Sie rechtzeitig vor Anmeldeschluss und direkt bei der Volkshochschule bekannt gegeben wird. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder ein Austritt während des Kurses ist nicht mehr möglich. Die Volkshochschule behält sich das Recht vor, notwendige Programmänderungen vorzunehmen.

Kursbeginn

Merken Sie sich bitte den Kursbeginn vor, Sie werden von uns nur verständigt, wenn der jeweilige Kurs verschoben oder abgesagt wird. Sollten Sie verhindert sein, bitte anrufen – T 02755/2282

Kursgebühr

Nach erfolgter Anmeldung zahlen Sie bitte die Kursgebühr auf unser Konto lautend auf „Stadtgemeinde Mank – VHS“ ein. Bitte immer die Kursnummer bzw. den Kurstitel angeben. Bei Kursbeginn erhalten Sie auf Wunsch einen Zahlschein von uns.

Haftung

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten.

Volkshochschule Mank
Schulstraße 1, 3240 Mank

Unsere Bankverbindung:

Raiffeisenbank Region Schallaburg
IBAN: AT26 3247 7000 0000 6833
BIC: RLNWATW1477

Nützen Sie die Fördermöglichkeiten bei EDV- und Sprachkursen:

- **AK-Bildungsbonus bzw. AK-Digi-Bonus** für alle gekennzeichnete Kurse. Weitere Informationen finden Sie unter <http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus> bzw. einfach anrufen unter 05 7171-29000
- **NÖ Bildungsförderung**
Die Richtlinien können unter www.noe.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung nachgelesen werden und Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.

Datenschutzerklärung

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit der Buchung eines Kurses stimmen Sie den allgemeinen Geschäftsbedingungen unserer VHS sowie dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung der für die Kursbuchung erforderlichen personenbezogenen Daten.



Ihr VHS-Team: VHS-Leiterin Roswitha Rosenberger und Ingrid Eigenthaler.



Francis Maitha

Englisch A2 für mäßig Fortgeschrittene

49-24

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Wortschatz und Kommunikation gelegt. Ziel des Kurses ist die Erweiterung bereits bestehender, einfacher Sprachkenntnisse und deren praktische und situationsbezogene Anwendung. Grundkenntnisse werden wiederholt. Freies, ungezwungenes Sprechen, Aussprache und Hörverständnis werden trainiert.



Ein weiterführender Kurs für alle, die den Kurs im Frühling besucht haben bzw. für Neueinsteiger mit Vorkenntnissen.

Termin: ab Mittwoch, 25. September
(10 Abende)
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr,
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 125,00

*Kursbuch: Easy English A2.1,
Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4*



Barbara
Agostinelli-Pachlinger

Italienisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse - Ziel A1/1

50-24

In diesem Kurs vermittelt ein Native Speaker das echte Sprachgefühl aus erster Hand und gewährt einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens. Der Schwerpunkt liegt auf der Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen Mitteln schriftlich und mündlich zu verständigen. Von Anfang an wird grundsätzlich in Italienisch unterrichtet: Aussprache, Wortschatz und einfache Grammatik.



Termin: ab Freitag, 27. September
(10 Abende)
Zeit: 18:00 - 19:50 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 130,00

*Kursbuch: „Nuovo Espresso A1“,
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-205438-9*



Barbara
Agostinelli-Pachlinger

Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen - Ziel A1/2

51-24

Fortsetzung des Kurses „Italienisch Ziel A1/1“. Quer- und WiedereinsteigerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen (Sprachniveau A1/1 abgeschlossen) sind ebenso herzlich willkommen! Bereits angeeignete Grundkenntnisse werden wiederholt, vertieft bzw. gezielt ausgebaut und aktiv angewendet. Im Mittelpunkt stehen das Schreiben, das Hör- und Leseverstehen sowie die mündliche Interaktion.



Termin: ab Dienstag, 24. September
(10 Abende)
Zeit: 18:00 - 19:50 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 130,00

*Kursbuch: „Nuovo Espresso A1“,
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-205438-9*

Ihr Profi in Ihrer Nähe!



IMA-PROTECH

Alarmanlagen - Videoüberwachung

Dämmerungszeit ist Einbruchszeit!

**Land NÖ FÖRDERUNG
bis zu € 1.000,-**



3240 Mank · Hörsdorf 38 · Tel. 0664 / 2420077 · www.ima-protech.at

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen bis 5 Tage vor Kursbeginn:
Stadtgemeinde Mank, Tel. 02755/2282 oder volkshochschule@mank.at

Hinweis: bei sämtlichen Kursen ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich!

EDV-Kursangebot - Kostenlose Info-Veranstaltungen

52-24



Charles Rosenbichler

Unser Trainer Charles Rosenbichler beantwortet Ihre Fragen und Sie können sich vergewissern, ob Ihr Laptop bzw. Ihr Smartphone noch in Ordnung ist. Nur wenn Ihre Geräte „in Schuss“ sind, können Sie das komplette Potential der Kurse ausschöpfen! Beratung bezüglich einer Neuanschaffung ist möglich, jedoch frei von jeglichen kommerziellen Interessen. Der Vortragende verkauft keine Computer!

Informieren Sie sich unverbindlich über unsere EDV- und Smartphone-Kurse!

**am Montag, 23. September
09:00 oder 18:00 Uhr
im Rathaus, Schulstraße 1
Anmeldungen erbeten!**

Beim Besuch unserer Infoveranstaltungen erhalten Sie Gutscheine im Wert von € 10 bzw. € 5 (je nach Kurs) für die Teilnahme an einem Kurs mit Kursleiter Charles Rosenbichler im Herbst 2024.

EDV-Kurse für AnfängerInnen

53-24

Die ersten Schritte sind die wichtigsten. Lernen Sie ganz entspannt die wirklich essentiellen Dinge in der Bedienung Ihres Computers kennen. Das korrekte Erstellen, Speichern und Verwalten von Dateien (z.B. Fotos und Schriftstücke), sowie E-Mail und Internet sind die Schwerpunkte des Kurses. Voraussetzungen für diesen Kurs: KEIN Grundwissen erforderlich.

Eigener Laptop soll vorhanden sein (Leihgerät möglich).

Termin: ab Montag, 30. September (6 Mal)

Vormittagskurs: 9:00 – 11:30 Uhr
oder

Abendkurs: 18:00 – 20:30 Uhr
Kursort: Rathaus,
Schulstraße 1

Kosten: € 170,00


Mein Smartphone

54-24

Ihr Smartphone kann viel mehr, als Sie denken! Dieser Kurs beinhaltet alles, was Sie wissen müssen. Von der Grundeinstellung und dem richtigen Tarif, über die Benutzung bis hin zu den Apps. Verlieren Sie nie wieder Ihre Kontakte, benutzen Sie den integrierten Kalender und lassen Sie sich an Ihre Ziele navigieren. Inkl. Zahlreicher App-Tipps, wie z. B. kostenlosem Fernsehen und viel Zeit für Ihre Fragen! Voraussetzungen für diesen Kurs: Eigenes Android-Smartphone.

Termin: Donnerstag, 3. Oktober (3 Vormittage)

Zeit: 09:00 – 11:30 Uhr

Kursort: Rathaus, Schulstraße 1

Kosten: € 85,00



Bringen Sie bitte Ihr eigenes

Android-Smartphone zum Kurs mit!

Keine iPhones!

Videoschnitt-Kurs

55-24

Ihr Smartphone, Tabletcomputer und Ihr digitaler Fotoapparat können auch Videos machen. Erlernen Sie, wie Sie aus diesen Videos einen ansprechenden Film schneiden – mit Spezialeffekten, Hintergrundmusik und Titeleinblendung. Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundwissen im Umgang mit Dateien und Ordern - idealerweise EDV-Anfängerkurs.

Termin: Donnerstag, 24. Oktober (2 Abende)

Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Kursort: Rathaus, Schulstraße 1

Kosten: € 60,00



Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop zum Kurs mit!

Das perfekte Fotobuch

56-24

Irgendein Fotobuch zu erstellen ist nicht schwer. Mit einer guten Bildbearbeitung davor, einem ordentlichen Konzept und grundlegendem Wissen in Sachen grafischer Gestaltung wird es nicht irgendein Fotobuch, sondern ein unvergleichliches Meisterwerk.

Voraussetzungen: Grundwissen im Umgang mit Dateien und Ordern – idealerweise EDV-Anfängerkurs.

Termin: ab Montag, 11. November (2 Abende)

Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Kursort: Rathaus, Schulstraße 1

Kosten: € 60,00

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop zum Kurs mit!



Doris Fröhlich-Fohringer & Ewald Fohringer
Berufsfotografen

Digitale Fotografie für AnfängerInnen

57-24

Im diesem Kurs werden folgende Themen besprochen und praktisch erprobt: Zusammenhang von Blende, Belichtungszeit und ISO-Empfindlichkeit (das sog. „Belichtungs-dreieck“), Möglichkeiten der Belichtungsmessung, Speichervarianten, Verwendung verschiedener Brennweiten/Objektive, etc. Wenn man weiß, was diese Einstellungen bedeuten, eröffnen sich neue kreative Möglichkeiten und das Fotografieren mit der Kamera macht einfach noch mehr Spaß!
Nach dem 1. Termin haben die TeilnehmerInnen Zeit, das Gelernte in der Praxis auszu-probieren. Beim 2. Termin besprechen wir die entstandenen Fotos, klären offene Fragen und lösen vorhandene Probleme.

Termine: Samstag, 9. und 23. November
(2 Abende)
Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Fotostudio Mank, Hauptplatz 13/5
Kosten: € 89,00

Voraussetzungen:
eigene (digitale) Spiegelreflexkamera (DSLR) oder Systemkamera (ggf. bitte die Bedienungsanleitung mitbringen). Es wird direkt am Kursabend damit fotografiert.



Doris Fröhlich-Fohringer & Ewald Fohringer
Berufsfotografen

NEU! Adobe Photoshop - Grundlagen

58-24

Adobe Photoshop ist eine mächtige und komplexe Software, die unglaublich viel kann, aber auch beherrscht werden muss. Wir erklären im Kurs die Benutzeroberfläche von Adobe Photoshop und die wichtigsten Funktionen für Fotografien. Die Teilnehmer lernen mit Werkzeug, Ebenen und Protokoll umzugehen. Gemeinsam erstellen wir einfache Fotomontagen und verändern Bilder mit Masken und Filtern.

Termin: Samstag, 16. November
Zeit: 14:00 - 19:00 Uhr (1 Nachmittag)
Ort: Fotostudio Mank, Hauptplatz 13/5
Kosten: € 89,00



Bitte mitbringen: eigener Laptop mit installierter Photoshop Software (es gibt eine 7tägige Gratis-Version zum Testen - <https://www.adobe.com/at/products/photoshop/free-trial-download.html>)

VONWALD

Plan & Bau Management

Wir realisieren Ideen...

www.baumanagement.cc

GENERALPLANUNG
BAUMANAGEMENT

BAUSTELLEN-
KOORDINATION

ENERGIEAUSWEIS

GUTACHTEN

STATIK

THERMOGRAFIE-
MESSUNG

3243 St. Leonhard/Forst

Tel. 02756/8608



Karoline
Emsenhuber BSc.
Hebamme & zert.
Bebo-Kursleiterin

Beckenbodentraining

59-24

Der Beckenboden wird im Alltag meist vernachlässigt. Durch Schwangerschaften und hormonelle Veränderungen aber auch durch die tägliche Belastung können Beschwerden und Schwächen entstehen und eine wichtige Stützfunktion geht verloren. In ruhiger und vertrauter Atmosphäre schenken wir dem Beckenboden Beachtung, durch stärkende Übungen können Beschwerden vorgebeugt oder gelindert werden.

Kurs 1: ab Montag, 23. September (5 Abende) oder
Kurs 2: ab Montag, 4. November (5 Abende)
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Volksschule – Turnsaal, Friedhofweg 6
Kosten: € 45,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlagematte



Sebastian Schagerl
Heilmasseur und
Physiotherapeut

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

60-24

Wirbelsäulengymnastik ist für Menschen jeden Alters geeignet und trägt zur Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule bei. Unabhängig von Tätigkeit und Beruf können Rückenbeschwerden bei allen auftreten, doch kann regelmäßige Wirbelsäulengymnastik die Rückenschmerzen verbessern und präventiv den Rücken vor den Herausforderungen des Alltages schützen. (Kurs in Theorie und Praxis)



Termin: ab Freitag, 18. Oktober (8 Abende)
Zeit: 17:45 – 18:45 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 70,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband (falls vorhanden), Trinkflasche und Sportbekleidung



Sebastian Schagerl
Heilmasseur und Physio-
therapeut in Ausbildung

Wirbelsäulengymnastik für Männer

61-24

Wirbelsäulengymnastik ist für Menschen jeden Alters geeignet und trägt zur Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule bei. Unabhängig von Tätigkeit und Beruf können Rückenbeschwerden bei allen auftreten, doch kann regelmäßige Wirbelsäulengymnastik die Rückenschmerzen verbessern und präventiv den Rücken vor den Herausforderungen des Alltages schützen. (Kurs in Theorie und Praxis)



Termin: ab Freitag, 18. Oktober (8 Abende)
Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 70,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband (falls vorhanden), Trinkflasche und Sportbekleidung



Birgit Steindl
Sozialpädagogin,
Polarity-Therapeutin

Polarity-Lymphselbstmassage

62-24

Die Lymphe ist ein Teil des Immunsystems des Körpers. Sie ist eine wässrige Flüssigkeit und bewegt sich in einem eigenen Lymphsystem durch den menschlichen Körper. Hier lernen Sie Ihre Lymphe zu aktivieren und können so einen positiven Einfluss auf Ihr Immunsystem bzw. den Abtransport „krankter“ Zellen nehmen. Diese Lymphselbstmassage eignet sich sehr gut zur Gesundheitsvorsorge und kann auch zur Unterstützung bei Heilungsprozessen angewendet werden.

Termin: ab Donnerstag, 26. September (2 Abende)
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Volksschule – 1. Stock, Friedhofweg 6
Kosten: € 50,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlagematte



Birgit Steindl
Sozialpädagogin,
Polarity-Therapeutin

Qi Gong - Rücken

63-24

Stärken Sie Ihren Rücken und Ihr Rückgrat und genießen Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule.

Hier wird der energetische Aufbau der Wirbelsäule in den Vordergrund gestellt. Die Wirbelsäule und ihre Muskeln werden entlastet und stellen sich wieder in ihrer natürlichen Ordnung übereinander. Dadurch sind Sie stabiler in Ihrer Mitte verankert und aus dem Inneren heraus beweglicher.

Termin: ab Donnerstag, 10. Oktober
(5 Abende)

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Volksschule - 1. Stock,
Friedhofweg 6

Kosten: € 90,00

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Unterlagsmatte**



Marie-Therese Thier
Yoga-Lehrerin

Sonnenschein-Yoga

64-24

Beim Sonnenschein Yoga richten wir uns für den kommenden Tag aus.

Gemeinsam begrüßen wir ihn mit Sonnengrüßen, kräftigen sanft unseren Körper und finden Entspannung, um voller Energie und gleichzeitig gelassen in den Tag starten zu können.

Termin: ab Montag, 14. Oktober (4 Vormittage)

Zeit: 09:15 - 10:15 Uhr

Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1

Kosten: € 45,00

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Yogamatte, Decke und Sitzkissen**



Marie-Therese Thier
Yoga-Lehrerin

Groove - voller Freude tanzen

65-24

Groove ist die einfachste Art zu tanzen und bereitet unbändige Freude.

In einfachen Schritten tanzen wir gemeinsam zu Liedern aus allen Musikrichtungen. Das Beste ist: Du kannst nichts falsch machen, denn jeder Mensch bewegt sich auf ganz einzigartige Art und Weise.

Termin: ab Montag, 14. Oktober (4 Abende)

Zeit: 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Kindergarten, Römerweg 4

Kosten: € 45,00 pro Block

Bitte mitbringen: Trinkflasche, getanzt werden kann in Socken, barfuß oder mit Gymnastikschuhen



Marie-Therese Thier
Yoga-Lehrerin

Hatha-Yoga

66-24

Hatha Yoga ist eine kraftvolle Richtung des Yogas, wo die Stärkung des Körpers und das bewusste Einsetzen des Atems im Vordergrund stehen.

Durch das Halten der Asanas wird die innere Mitte gestärkt und für körperliche und mentale Ausgeglichenheit gesorgt.

Block 1: ab Montag, 7. Oktober (6 Abende)

Block 2: ab Montag, 25. November (6 Abende)

Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Römerweg 4

Kosten: € 65,00 pro Block

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Yogamatte, Decke und Sitzkissen**



Marie-Therese Thier
Yoga-Lehrerin

Abend-Yoga

67-24

Beim Abend Yoga liegt der Fokus auf Entspannung - egal wie dein Tag verlaufen ist, gemeinsam beenden wir ihn voller Ruhe.

Durch die Kombination aus Yin Yoga und einer abschließenden Traumreise, dehnen wir nicht nur unseren Körper auf sanfte Art und Weise, sondern erlauben auch unserem Geist gänzlich zu Ruhe zu kommen.

Block 1: ab Montag, 7. Oktober (6 Abende)

Block 2: ab Montag, 25. November (6 Abende)

Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr

Ort: Kindergarten, Römerweg 4

Kosten: € 60,00 pro Block

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Yogamatte, Decke und Sitzkissen**

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen bis 5 Tage vor Kursbeginn:

Stadtgemeinde Mank, Tel. 02755/2282 oder volkshochschule@mank.at

Hinweis: bei sämtlichen Kursen ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich!



Gertraud Pflügler
Integrative Tanzpädagogin, therapeutische Tanzleiterin

Herbsttanz - Freier Tanz - Improvisation - Kreativität

68-24

Freier Tanz als Ausdrucksmittel und schöpferisches Erleben „von innen nach außen und von außen nach innen“ - Energie und Lebensfreude spüren - neue Facetten in dir entdecken.

Teil 1: Entfache dein inneres Feuer! - Symbol für die Fülle des Herbstes.

Teil 2: Entdecke die Schätze in DIR! - Symbol für den Wandel im Herbst.

Teil 1: Freitag, 27. September (1 Abend)
Teil 2: Freitag, 11. Oktober (1 Abend)
Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 20,00 pro Abend

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schuhe mit biegsamer Sohle, Matte oder Decke, Getränk und ein Symbol des Herbstes.



Siglinde Karner
Yogalehrerin

Yoga

69-24

Yoga bringt deine Energien im Körper wieder zum Fließen. Zusammen mit der Atmung förderst du deine Konzentration und bist ausgeglichener. Nutze die positiven Aspekte des Yoga.

Termin: ab Mittwoch, 9. Oktober (3 Abende)
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Römerweg 4
Kosten: € 30,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte



Leonie Meil BSc
Dätologin

Ernährungsmythen auf der Spur: Darmgesundheit

70-24

In diesem Ernährungsvortrag klären wir Mythen rund um die Verdauung und Darmgesundheit auf. Was können mögliche Auslöser für Beschwerden sein? Steckt in jedem Fall eine Unverträglichkeit dahinter? Macht es Sinn, auf Verdacht gewisse Lebensmittel wegzulassen? Muss man den Darm reinigen? Wer/Was kann mir bei Beschwerden helfen? Und wie kann ich meine Verdauung optimal unterstützen? Anschließend wird es auch Zeit für eine Fragerunde geben.

Termin: Dienstag, 15. Oktober (1 Abend)
Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 5,00

In Kooperation mit



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

Zuckerfrei glücklich

71-24

Zucker ist allgegenwärtig in unserer westlichen Ernährung. Du isst regelmäßig zuckerreiche Lebensmittel und weißt nicht, wie du reduzieren kannst?

In diesem Workshop erfährst du, warum Zucker so einen dominanten Einfluss auf dein Leben hat und was du tun kannst, um dies zu ändern. Es geht dabei nicht um Verbote, sondern einen bewussten und gesunden Umgang zu finden. Neben Wissen und Informationen bereiten wir Gerichte zu, die schmackhaft und zuckerfrei sind.

Termin: Dienstag, 24. September (1 Abend)
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 7
Kosten: € 36,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

Zauber der Wurzelwerkstatt

72-24

Kreative Rezepte mit Wurzelgemüse: Hier dreht sich alles um die Magie von Karotten, Rüben & Co. Der Workshop bietet kreative Rezepte und Zubereitungsmethoden für Winter- und Wurzelgemüse, von süß bis herzhaft. Bunt und nahrhaft.

Termin: Mittwoch, 16. Oktober (1 Abend)
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 7
Kosten: € 36,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

Veggie-Bratling-Baukasten - Kreative Laibchen!

73-24

Laibchen ohne Fleisch? Ja das geht - und schmeckt! Wir bereiten verschiedene vegetarische / vegane Burgerpatties, von klassischen Rezepten bis hin zu exotischen Kreationen und ergänzen mit passenden Soßen und Beilagen.

Termin: Mittwoch, 13. November (1 Abend)
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 36,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug



Panja Grünauer
Ernährungstrainerin

Kochen & Genießen im Winter

74-24

Wir tauchen ein in die wärmende und gewürzreiche Küche mit ihren nährstoffreichen Lebensmitteln. Schauen uns die Qualitäten des Winters an und orientieren uns an der Natur, um gesund und gestärkt in den nächsten Frühling zu gehen. Erfahre mehr zu Gesundheit, Ernährung, Entschleunigung, Besinnung & Genuss!

Termin: Mittwoch, 8. Jänner 2025 (1 Abend)
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche,
Schulstraße 7
Kosten: € 36,00 zuzügl. Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Behälter, Schreibzeug



Monika Pichler
Brobäuerin, diätetisch
geschulte Köchin

Brotbackkurs

75-24

Ein Brotbackkurs für Brotbackinteressierte, die noch wenig Erfahrung beim Brotbacken haben und für jene, die ihr Wissen erweitern wollen. Bei diesem Backworkshop verwenden wir Sauerteige und Germteige. Wir backen mit Biodinkelmehl aus eigenem Anbau – vom Ackerboden bis zum Körberl voller selbst gebackener Köstlichkeiten.

Termin: Samstag, 5. Oktober (1 Nachmittag)
Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Ort: Biohof Pichler, Loitsbach 4
Kosten: € 35,00 zuzügl.
€ 10,00 Lebensmittelbeitrag

Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter und ev. Schreibzeug



Monika Pichler
Brobäuerin, diätetisch
geschulte Köchin

Kreative Bio-Kinderküche, die schmeckt! Kinder von 6 - 12 Jahren

76-24

Möchtest du gern dein eigenes Menü zubereiten? In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam Gerichte mit Bioprodukten. Kinder lieben es, selbst Teig zu kneten, Weckerl zu formen, Kekse auszusteichen und die Kunstwerke nach eigenen Vorstellungen zu verzieren. Die Rezepte kannst du auch nach dem Kurs ganz leicht zu Hause nachkochen.

Termin: Samstag, 19. Oktober (1 Nachmittag)
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Biohof Pichler, Loitsbach 4
Kosten: € 25,00 zuzügl.
€ 10,00 Lebensmittelbeitrag

Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter und ev. Schreibzeug

Schenken Sie Weiterbildung! VHS-Gutscheine sind im Rathaus erhältlich.

MPH

METALL
PRÄZISION
HALBWACHS

Hörsdorf 39 • 3240 Mank

www.mph.co.at



Angela Heher, MSc
Dipl. Kräuterpädagogin

Kräuter-Workshop „Erkältungszeit“

77-24

Vorbeugung und Linderung mit Kräutern und Hausmitteln: Mit den kalten Temperaturen kommt auch die Zeit der Erkältungen. Erfahre in diesem Workshop, wie du dich mit Hilfe von Kräutern und Hausmitteln für diese Zeit rüsten kannst. Lerne Kräuter kennen, die das Immunsystem stärken und bei Husten, Schnupfen, Halsweh und Co. Linderung verschaffen. Nimm die Kraft der Kräuter in Form von 3 selbst gemachten Produkten (wie Oxymel, Erkältungssalbe, Tinktur) gleich mit nach Hause.

Termin: Montag, 23. September (1 Abend)
Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 7
Kosten: € 46,00 inkl. Materialien, Rezepte, Verpackungen, 3 Produkte, Skript



Angela Heher, MSc
Dipl. Kräuterpädagogin

Workshop „Kräuterkosmetik“

78-24

Pflege aus der Natur!
Lerne in diesem Workshop die Grundlagen der Kräuterkosmetik kennen. Erfahre welche Öle, Pflanzen und natürlichen Rohstoffe du für deine Hautpflege nutzen kannst. Gemeinsam stellen wir Kräuterkosmetik wie Salbe, Creme und Lippenpflege her. Nimm deine erste selbst gemachte Kosmetik gleich mit nach Hause und überzeuge dich selbst von ihrer Wirkung.

Termin: Mittwoch, 20. November (1 Abend)
Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 7
Kosten: € 46,00 inkl. Materialien, Rezepte, Verpackungen, 3 selbst hergestellte Produkte, Skript



Angela Heher, MSc
Dipl. Kräuterpädagogin

Workshop „Harz - Heilkraft aus dem Wald“

79-24

Baumharz hat zahlreiche positive Wirkungen auf unseren Körper und es lassen sich verschiedene Heilmittel daraus herstellen. Erfahre in diesem Workshop Wissenswertes und Nützliches rund um das Sammeln von Harz, seine Eigenschaften und Wirkungsweisen sowie mögliche Verarbeitung und Anwendung (Tinktur, Öl, Salbe, Räuchern).

Termin: Montag, 09. Dezember (1 Abend)
Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 7
Kosten: € 46,00 inkl. Materialien, Rezepte, Verpackungen, 3 selbst hergestellte Produkte, Skript

Schenken Sie Weiterbildung! VHS-Gutscheine sind im Rathaus erhältlich.

rad & sport  **fuchs**
Bahnhofstraße 16, A-3240 Mank *Ihr Sportpartner*

Vom **Kinderrad** bis zum **E-Bike**, wir finden das perfekte Rad für jeden Kunden. Wir passen das Rad den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden an.



- **Service und Reparatur**
- **Komplettservice für Federelemente**
- **günstig und ohne lange Wartezeiten**

*Alles rund ums Fahrrad -
Rad & Sport Fuchs in Mank!*

Tel. 02755/2310  mario@rad-fuchs.at  www.rad-fuchs.at



Prof. Ing. Felix
Gundacker
Genealoge

NEU! Ahnenforschung

80-24

In diesem Seminar werden Genealogie im Detail erklärt und Problemlösungen aufgezeigt. Für Beginnende wie auch für Fortgeschrittene. Mit 35-jähriger Berufserfahrung erklärt Ihnen der Vortragende und Berufsgenealoge Prof. Felix Gundacker (bekannt aus der ORF-Serie „Meine Vorfahren“) die Grundlagen der Familieneinforschung. Als Skriptum wird das Buch „Der Weg in die Vergangenheit“ empfohlen. Man kann es über die Internetseite www.GenBuch.eu beziehen oder direkt beim Seminar. € 38,- (+ Versand).

Termin: Samstag, 12. Oktober (ganztags)
Zeit: 09:00 – 17:00 Uhr (Mittagspause)
Ort: Rathaus – Sitzungssaal, Schulstraße 1
Kosten: € 95,00

Bitte mitbringen: einfaches Schreibmaterial und Konzentration



Karin Holzmann
BEd

NEU! Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

81-24

Möchten Sie Ihr Gedächtnis auf unterhaltsame Weise stärken und Ihren Alltag erleichtern? In meinem Workshop entdecken Sie faszinierende Eselsbrücken und humorvolle Bilder, die helfen, Termine, Telefonnummern oder Einkaufslisten mühelos zu behalten. Sie lernen einfache und effektive Gedächtnistricks kennen, die Ihre Merkfähigkeit spielerisch verbessern. Steigern Sie Kreativität und gewinnen neue Selbstsicherheit, während Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Erleben Sie, wie leicht und unterhaltsam es sein kann, sich an wichtige Details zu erinnern und alltägliche Aufgaben zu vereinfachen.

Termin: Freitag, 11. Oktober (1 Abend)
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 18,00

Auch für Senioren geeignet!



Karin Holzmann
BEd

NEU! Entdecke die Welt der Merktechniken

82-24

Für Schule und Beruf!

Möchten Sie, dass das Lernen für Sie und Ihr Kind endlich Spaß macht? In diesem Workshop werden faszinierende Eselsbrücken, merk-würdige Geschichten und witzige Bilder vorgestellt, die das Lernen für Schule und Studium oder das Merken von Zahlen, Texten und sogar der Einkaufsliste zum Kinderspiel machen. Es werden schnelle und einfache Gedächtnistricks vermittelt, mit denen spielerisch die Merkfähigkeit gestärkt, die Kreativität entfesselt und dadurch Selbstvertrauen gewonnen werden kann. Kommen Sie gerne mit Ihren Kindern (11+) um gemeinsam zu entdecken, wie leicht und unterhaltsam Lernen sein kann.

Termin: Freitag, 11. Oktober (1 Abend)
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7
Kosten: € 18,00 für Erwachsene
€ 15,00 für Kinder

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung zu den Kursen und Vorträgen bis 5 Tage vor Kursbeginn:

Stadtgemeinde Mank, Tel. 02755/2282 oder volkshochschule@mank.at

Hinweis: bei sämtlichen Kursen ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich!



Roswitha Rosenberger
Schreibpädagogin

Kreatives Schreiben - Zeit zum Schreiben ist Zeit für mich!

83-24

Wortschätze finden - Wortspuren folgen - in Schreibfluss kommen und unserer Kreativität den nötigen Raum geben. In einer Gruppe von Gleichgesinnten fällt das Schreiben besonders leicht und wir staunen gemeinsam, welche wunderbaren Texte entstehen können. Eine Gelegenheit für alle, die gerne schreiben oder es einfach probieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Termine: ab Freitag, 27. September
(3 Nachmittage)

weitere Termine: 25. 10., 22. 11. 2024

Zeit: 14:30 – 17:00 Uhr

Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1

Kosten: € 60,00

Bitte mitbringen: Lieblingstift und Schreibblock oder Heft



Markus Dürnberger
Kräuterpädagoge

Mit 50 Heilpflanzen durchs Jahr

84-24

Mittels Beamer präsentiere ich anschaulich 50 Heilpflanzen, die von Frühling bis Winter in ganz Österreich zu finden sind. Ich erkläre ihre Merkmale, Verwendungsmöglichkeiten und Geschichten dazu.

Termin: Dienstag, 8. Oktober (1 Abend)

Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7

Kosten: € 15,00



Martina
Leonhardsberger
Floristin

Türkranz binden

85-24

Naturmaterialien werden zu einem Türkranz verarbeitet: Lampionblumen, Lianen, Mohnkapseln, Moos ... nehmt auch eure gesammelten Fundstücke mit... ich freue mich auf euch.

Termin: Donnerstag, 3. Oktober (1 Abend)

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1

Kosten: € 49,00 inkl. Materialien

Bitte mitbringen: Baumschere



Sandra Strauß
Dipl.FNL-Kräuterreferentin

Räuchern in der Winterzeit - Vortrag

86-24

Die Kunst des Räucherns neu erlernen und erleben ist mittlerweile von großer Bedeutung geworden. Wie räuchert man seinen Wohnbereich? Welche Utensilien benötigt man dazu und vor allem, welche Räuchermaterialien kann man dafür verwenden? Ziel ist es, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und alte Traditionen wieder neu aufleben zu lassen.

Termin: Mittwoch, 30. Oktober (1 Abend)

Zeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Polytechnische Schule, Schulstraße 7

Kosten: € 20,00

Im Dienst der Umwelt

 **Kerschner**

Umweltservice und Logistik GmbH

Ihr Entsorgungs-
profi
mit dem grünen

Mobil
CLEAN

kerschner.at





Nadine Enne
Seminarbäuerin in Ausb.

Halloween Bastelwerkstatt für Kinder von 5 bis 12 Jahren

87-24

Halloweenbasteleien, kleine Halloween Häppchen und einen gruseligen Halloween Cocktail, das alles steht am Programm bei der Halloween Bastelwerkstatt für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren.

Termin: Freitag, 25. Oktober (1 Nachmittag)
Zeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: Stadtsaal - Foyer, Schulstraße 1
Kosten: € 20,00

Die Kinder dürfen gerne verkleidet zur Bastelwerkstatt kommen.



Nadine Enne
Seminarbäuerin in Ausb.

Weihnachtswerkstatt für Kinder von 5 bis 12 Jahren

88-24

In der Wichtelwerkstatt basteln wir uns ein eigenes Lesezeichen, mischen uns eine eigene Backmischung und zaubern kleine Geschenke für das Christkind.

Termin: Freitag, 13. Dezember (1 Nachmittag)
Zeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: Altes Wirtshaus, Dr. Dollfuß-Platz 1
Kosten: € 20,00



Renate Wittmann
Visagistin und Make-up
Artist

MAKE UP 50+ Jede Zeit hat ihre „Beauty-Geheimnisse“

89-24

Schönheit ist zeitlos! Die Frau von heute ist „länger jung“, warum also schminken sich viele Frauen ab einem gewissen Alter fast nicht mehr? Sie lernen professionelle Techniken und Tipps um das Make-up gekonnt aufzutragen und Ihrem individuellen Stil anzupassen. Seien Sie dabei und finden Sie (wieder) Spaß am Schminken. Welche Farben kann ich schminken? Was mache ich mit Schlupflidern? Wie zaubere ich jugendliche Frische in mein Gesicht? Worauf ist beim „Make-up 50+“ zu achten?

Termin: Freitag, 4. Oktober (1 Abend)
Zeit: 18:00 - ca. 20:00 Uhr
Ort: Rathaus, 1. Stock, Schulstraße 1
Kosten: € 15,00



Marie-Therese Thier

NEU: Der Zauber von Rohkakao – Kakao statt Kaffee?

90-24

In diesem Workshop lernen wir kostbaren, handverlesenen Rohkakao aus Peru kennen und wie er uns anstelle von Kaffee im Alltag begleiten kann. Praktisch erfahren wir seine richtige Zubereitung, seine Wirkung in einem gemütlichen Meditationskreis und lernen alle wichtigen Informationen zu Herkunft, Wirkstoffen und Verarbeitung kennen. Dieser Workshop inkludiert sowohl den hochwertigen Kakao während des Workshops, als auch eine Portion Kakao für Dich zum Mitnachhause-Nehmen.

Termin: Samstag, 14. September (1 Vormittag)
Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 7
Kosten: € 42,00 inkl. wertvoller Kakao-Kostproben

Bitte mitbringen: Lieblingstasse, etwas zu schreiben

**WIR
MÄCHT'S
MÖGLICH!**

ELBA Online Banking für Anfänger

Sie sind noch kein Online Banking Nutzer?
Gerne stehen wir Ihnen für eine Einführung in unserer ELBA zur Verfügung. Buchen Sie sich Ihren kostenlosen und persönlichen "Kurs" in Form eines Beratungsgesprächs in Ihrer Raiffeisenbank Region Schallaburg!

T: +43 5 02477
M: kundenservice@brs.at

Raiffeisenbank
Region Schallaburg 



WORKSHOPS IM KUNSTWERKmank

Hauptplatz 7, 3240 Mank

Verein „funkundküste“ in Kooperation mit der VHS Mank.

Mag.a Andrea
Brunner-Fohrafellner
Kunstpädagogin



Abenteuer:Kunst „Papierdrachen bauen“

91-24

Wir werden kostbares japanisches Papier mit hochwertiger Tinte batikten und daraus mit Bambusstäben tolle Drachen bauen, die wir anschließend gleich in den Himmel steigen lassen.

Termin: Samstag, 21. September
(1 Nachmittag)
Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr
Kosten: € 30,00 inkl. Material

Kinder:Malschule

92-24

Ein kunstpädagogisches Angebot für Kinder von 7 - 10 Jahren, die gerne zeichnen und malen. Die Kinder profitieren auf vielerlei Art: Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Grob- und Feinmotorik, Selbstbewusstsein, Freude über die geschaffenen Werke, etc.
Gemalt wird stehend, auf Papier des Formates 70/100cm. Die Bilder werden nicht besprochen und nicht bewertet!

Termin: ab Freitag, 4. Oktober (7 Nachmittage)
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr
Kosten: € 70,00 inkl. Material

Am Ende des Schuljahres gibt es eine Ausstellung.

KidsClub

93-24

Der Kids Club ist ein Angebot für alle Kinder ab 11 Jahren, die der Kinder:Malschule entwachsen sind. An einem Nachmittag im Monat werden gemeinsam künstlerische Techniken ausprobiert oder andere interessante Aktivitäten im Zusammenhang mit Kunst gemacht.

Termin: ab Samstag, 2. November
(3 Nachmittage)
weitere Termine: 30. 11., 14. 12.
Zeit: 15:00 - 17:30 Uhr
Kosten: € 40,00 (Clubbeitrag für ein Semester)

Fortbildungs-Workshop für Eltern und Großeltern

94-24

Wollen Sie lernen, wie Sie Ihre Kinder und Enkelkinder am besten in ihrer zeichnerischen und malerischen Entwicklung begleiten können? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Die Entwicklung der Kinderzeichnung von 1-11 Jahren, Tipps zur Umsetzung mit praktischen Ideen für 1 - 7 Jahre, Grundlagen der Kinder:Malschule, praktische Umsetzung mit Spaß und Vergnügen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Samstag, 7. Dezember
Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr
Kosten: € 30,00 inkl. Material und Handout

MALORTmank

Malspiel nach Arno Stern - du spielst mit den hochwertigen Gouache-Farben auf deinem Blatt an der Wand ...neben anderen, die dasselbe tun.

Der Malspiel-Kurs kann erst nach einem kurzen Info-Gespräch gebucht werden:

Anmeldung bei Angela Pohl: T 0650/8915888

Termine: dienstags 16:00 - 17:30 Uhr
mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr
samstags 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: KUNSTWERKmank, Hauptplatz 7
Kosten pro Termin: € 5,00 für Kinder bis 7 Jahre
€ 8,00 für ältere Kinder und Erwachsene

Sonntag, 15. September (Michaelikirtag), 10:00 Uhr

Eröffnung der Ausstellung „RUDI“

Der ArtBrut-Künstler Rudi Rester aus St. Leonhard am Forst arbeitet seit Jahrzehnten an seinen architektonisch anmutenden Zeichnungen.

STADTSAAL MANK

Herbst 2024



Nadja Maleh
8. November, 20 Uhr



Manuel Rubey & Simon Schwarz
2. Dezember, 20 Uhr

- 5. Sept. **Walter Kammerhofer**
Wiad scho
- 6. Sept. **Die Grille und die Ameise**
Kindertheater Tip Tap
- 20. - 30. Sept. **Manker Herbstfarben: Ausstellung Fanny Harlfinger-Zakucka**
- 19.-20. Oktober **Schneeweißchen & Rosenrot**
Theatergruppe Spectaculum
- 08. Nov. **Nadja Maleh**
Bussi Bussi
- 26. Nov. **Lehrberuf-Infotag**
- 14. – 16. Nov. **Weihnachtsausstellung**
- 02. Dez. **Manuel Rubey & Simon Schwarz**
Das Restaurant

Stadtgemeinde Mank
Schulstraße 1
3240 Mank — 02755/2282



stadtgemeinde@mank.at
www.mank.at
fb.com/StadtgemeindeMank

BILDUNGSBERATUNG NÖ: Beratungstag in Mank:

14. November 2024, 9 bis 16 Uhr - Gemeindeamt Mank

Rufen Sie uns an und vereinbaren gleich Ihren persönlichen Beratungstermin!

Tel.: 0676/88 044 390 oder 0699 12 20 66 22 oder
buchen Sie gleich online: www.bildungsberatung-noe.at



Cranio Sacrale • Massage • Lymphdrainage

lebensg'füh

Elisabeth Gindl
Cranio Sacrale & Massage

Herrenstraße 1/2
A-3240 Mank

Tel.: 0664 / 300 87 45
E-Mail: elisabeth@lebensg Fueh.at
www.lebensg Fueh.at



„Reptiere was ist,
Gato das was war,
Hab Vertrauen was kommt!“



Foto: AdobeStock

AK NIEDER
ÖSTERREICH

DIE AK NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE, die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen