

Garten-Workshop

Nr. 09

Vom Konzept zum Gartentraum. [Wie gehe ich die Planung meines Gartens an, Grundzüge der Gartengestaltung, Konzepterstellung, Gestalten mit Pflanzen, Materialien im Garten, ...].

KURSTAG: Samstag, 09. Oktober 2010 und
Samstag, 16. Oktober 2010

ZEIT: 08:00 Uhr - 12:00 Uhr

ORT: Gemeindeamt Sieghartskirchen

Kursbeitrag: € 58,-/Person – ab 8 Teilnehmer

Kursleiterin: Ing. Josefa Geiger, draussen, Landschaftsplaner

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Nr. 10

Entspannung mit und durch Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger.

KURSTAG: Ab Mittwoch, 08. September 2010
(Schnupperstd.) 8 Einheiten

ZEIT: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

ORT: Kindergarten Abstetten

Kursbeitrag: € 70,-/Person – ab 10 Teilnehmer

Kursleiterin: Josef Kern
Yogalehrer BYO

Männerkochkurs

Nr. 11

(in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde)

Der Einsteigerkochkurs für Männer

KURSTAG: Freitag, 15. Oktober 2010, 1 Abend

ZEIT: 18:00 Uhr

ORT: Hauptschule Sieghartskirchen

Kursbeitrag: € 10,00/Person – ab 6 Teilnehmer

Kursleiterin: Dipl. Ernährungsberaterin
Christine Poeselt

Schauspielkurs

Nr. 12

Sie lernen Improvisation kennen und eigene Ideen in eine Szene umzusetzen. Wir freuen uns auf Ihre Kreativität!

KURSTAG: Ab Mittwoch, 15. September 2010
(Schnupperstd.), 10 Einheiten

ZEIT: 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr— 8-14 Jahre
17:00 Uhr bis 19:00 Uhr— 14-20 Jahre

ORT: Pezihaus Rappoltenkirchen

Kursbeitrag: € 145,-/Person – ab 7 Teilnehmer

Kursleiterin: Gabriele Weber und Georg Wagner
Theaterpädagogen, Schauspieler

Die Pflege kranker Kinder— was Hausmittel können

Nr. 13

Gerade bei Kindern ist es besonders wichtig Hausmittel und natürliche Methoden zu kennen um bei Infektionen zeitgerecht und richtig zu reagieren, ohne das Immunsystem unnötig zu belasten. Erlernen einfacher Maßnahmen (Hausmittel, Naturheilmittel, Homöopathie ...) bei Erkältungskrankheiten, Fieber, Magen- Darminfektionen und andere Beschwerden.

KURSTAG: ab Donnerstag, 09. September 2010, 3 Abende

ZEIT: 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

ORT: Gemeindeamt Sieghartskirchen

Kursbeitrag: € 45,00/Person – ab 9 Teilnehmer

Kursleiterin: Mag. Andrea Alder

Anmeldung und Information:

Gemeindeamt Sieghartskirchen
Wiener Str. 12
3443 Sieghartsk.

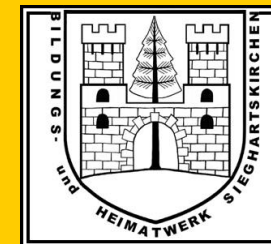
Tel.Nr.: 02274/5005-21

Fax: 02274/5005-48

Mail: gemeinde@sieghartskirchen.com

www.sieghartskirchen.gv.at

BILDUNGSANGEBOTE



Bildungs- und Heimatwerk Ortstelle Sieghartskirchen

Das BHW Sieghartskirchen ist örtliches Bildungswerk des Bildungs- und Heimatwerkes NÖ Region Wienerwald.

Leitung:

Frau GGR Josefa Geiger
Wiener Straße 12
3443 Sieghartskirchen
Telefon: 02274/5005-21
Fax: DW 48

www.sieghartskirchen.gv.at



ANMELDUNG:

Anmeldung zu den Kursen des BHW Sieghartskirchen spätestens 1 Woche vor Kursbeginn unter der Tel.Nr.: 02274/5005-21, per Fax: 02274/5005-48, per Mail an: gemeinde@sieghartskirchen.com oder mit dem Formular auf unserer Website: www.sieghartskirchen.gv.at

QI GONG

Nr. 1

Die ruhigen, fließenden Bewegungen können von Personen jeden Alters ausgeführt werden und dienen in der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM genannt, als aktive Gesundheitsvorsorge, zur Stärkung des Körpers, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zum Erwerb innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

KURSTAG: ab Montag, ab 20. September 2010, 10 Abende

ZEIT: 17.30 Uhr bis 18:30 Uhr

ORT: Kindergarten Abstetten

Kursbeitrag: € 56,00/Person—ab 10 Teilnhemer

Kursleiterin: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

MONTAGS MUSKELKATER-Turnen

Nr. 2

Am Montag bewegen und dann fit und aktiv durch die Woche. Turnen für alle Junggebliebenen—mit Spaß und hoffentlich keinem Muskelkater.

KURSTAG: ab Montag, ab 20. September 2010, 10 Abende (Einstieg jederzeit möglich)

ZEIT: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

ORT: Kindergarten Abstetten

Kursbeitrag: € 52,00/Person – ab 10 Teilnehmer

Kursleiterin: Dipl. Mentaltrainerin Michaela Rauschka

Russisch Anfängerkurs

Nr. 3

Erlernen grundlegender Russischsprachkenntnisse, der kyrillischen Schrift und Vorstellung der russischen Kultur. Mitzubringen: „Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Russisch 1“ von Ljubow Kossobokowa.

KURSTAG: Ab Mittwoch, 15. September 2010
6 Einheiten

ZEIT: 18:30 bis 19:30 Uhr

ORT: Volksschule Sieghartskirchen

Kursbeitrag: € 56,-/Person— mind. 8 Teilnehmer

Kursleiter: Tatiana Hofbauer
russisch Pädagogin

EDV-Einführung—Internet Teil 1

Nr. 4

(auch für Senioren)

Inhalte: Hardware und Software, Grundkenntnisse in Windows, Mausbedienung, Textverarbeitung, Zugang zum Internet, Provider, Surfen und Suchen im World Wide Web, Internet-Adressen, e-Mail senden und empfangen, Anlegen einer e-Mail-Adresse. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

KURSTAG: Freitag, ab 8. Oktober, 4 Nachmittage

ZEIT: 16:30 Uhr bis 18:20 Uhr

ORT: Hauptschule Sieghartskirchen

Kursbeitrag: € 100,00/Person - min. 6/max. 10 Teilnehmer

Kursleiter: Paul Stocker

KID-Fit-Fun Kinderturnen für 3-6 jährige

Nr. 5

Entfällt wegen Babypause und beginnen wieder mit September 2011.

Nordic Walking als Abendsport

Nr. 6

Warm up mit Koordinationsübungen, Techniktraining, Walking im Raum Abstetten, Kräftigungsübungen, Stretching

KURSTAG: Dienstag, 07. September 2010 Schnupperstunde gratis, 8 Einheiten

ZEIT: 17:30 bis 18:30 Uhr

ORT: Parkplatz neuer Friedhof Abstetten

Kursbeitrag: € 25,-/Person—Einstieg jederzeit möglich! Bei jedem Wetter, außer Regen.

Kursleiterin: Sonja Pengl, Dipl. Gesundheitstrainerin u. Krankenschwester

Anmeldung: Auch direkt bei Fr. Pengl möglich:
0699/10071080

Einführung in die Keramik

Nr. 7

Es können auch fortgeschrittene Teilnehmer den Kurs belegen, es wird auf event. Vorkenntnisse aufgebaut

KURSTAG: ab Mittwoch, 6. Oktober, 7 Abende

ZEIT: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

ORT: Hauptschule Sieghartskirchen

Kursbeitrag: € 45,00/Person – min. 10 Personen
Materialkosten je nach Bedarf

Kursleiter: Thomas Fischer

Nordic Walking als Morgensport

Nr. 8

Warm up mit Koordinationsübungen, Techniktraining, Walking im Raum Abstetten, Kräftigungsübungen, Stretching

KURSTAG: Mittwoch, 08. September 2010 Schnupperstunde gratis, 8 Einheiten

ZEIT: 7:45 bis 8:45 Uhr

ORT: Parkplatz neuer Friedhof Abstetten

Kursbeitrag: € 25,-/Person—Einstieg jederzeit möglich! Bei jedem Wetter, außer Regen.

Kursleiterin: Sonja Pengl, Dipl. Gesundheitstrainerin u. Krankenschwester

Anmeldung: Auch direkt bei Fr. Pengl möglich:
0699/10071080