

September

ERSTE HILFE KURS -

UNTERWEISUNG in LEBENSRETTENDEN SOFORTMASSNAHMEN am ORT des VERKEHR SUNFALLES

Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerbern um eine Lenkerberechtigung für die Klassen A,B,C,F und G sowie die Unterklassen C1 durch theoretische Unterweisung und praktische Übungen in der Dauer von mindestens sechs Stunden die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr zu vermitteln.

2. und 4. September, 17 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

2 A / 3 Std. / € 45,--

Herbert Haselsteiner

FLORFLIEGEN- und FLEDERMAUSKÄSTEN SELBER BAUEN

Florfliegenlarven fressen im Laufe ihrer Entwicklung unzählige Blattläuse. Um die Überlebenschance der erwachsenen, überaus nützlichen Tiere zu erhöhen, können im Herbst "Florfliegenkästen" aufgestellt werden. Sie verkriechen sich darin, der Kasten wird im Spätherbst an einer nicht allzu frostgefährdeten Stelle abgestellt (Schuppen...). Im Vortrag erfahren Sie, wie man diese Tiere durch naturnahe Gartengestaltung fördern kann. Im Praxisteil haben Sie die Gelegenheit einen Florfliegenkasten für ihren eigenen Garten zu bauen. Mitzubringen: Aufgeladener Akkubohrer mit verschiedenen Schraub- und Bohraufsätzen

Donnerstag, 3. September, 18 Uhr, Genauer Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

1 A / 3 Std.

Anmeldung (unbedingt erforderlich) und INFO: "die umweltberatung" Mostviertel, Graben 40a, Amstetten;

07472/61486, mostviertel.amstetten@umweltberatung.at

Bernhard Haidler, "die umweltberatung"

WINDOWS für ANFÄNGER/INNEN

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Windows XP - Einstieg: Starten und Beenden von Windows, Arbeiten mit der Maus, Programme starten und beenden, Arbeiten mit Fenstern, Taskleiste, Menü- und Symbolleisten.

Dokumente erstellen, öffnen, ändern, drucken, Dateien speichern, Ordner und Dateien erstellen, löschen, verschieben, umbenennen, Hilfe verwenden, Suchfunktionen, ...

Mittwoch, 3. September, 18:15 Uhr, EDV-Raum von un|da coaching, Wiener Straße 87;

3 A / 3 UE / € 99,--

Barbara Th. Holzknecht

EINFÜHRUNG in BETRIEBSSYSTEM WINDOWS XP für ANFÄNGER

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Ziel: Erste Erfahrungen mit dem Betriebssystem und dem Umgang mit dem Computer. Inhalt: Die wichtigsten Funktionen in einer Zusammenfassung für einen raschen Einstieg; Hardware, Software, Fenstertechnik, Explorer, Arbeitsplatz, Systemsteuerung.

Freitag, 4., 15 - 20 Uhr und Samstag, 5. September, 8 - 12 Uhr, Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,--

Team LBS

MODELLBAU für JEDERMANN - SCHIFF / AUTO / EISENBAHN

ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Freitag, 4. September, 19 Uhr, VHS-Vortragssaal;

VHS mit Modellbauklub Amstetten

Leitung: Walter Pachner

OFFENES VOLKSTANZEN

Volkstanzen hält Körper und Geist fit! Vorwiegend österreichische Volkstänze und Landler, aber auch andere europäische und historische Tänze für Anfänger und Fortgeschrittene. Damenpaare sind willkommen.

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle! Vorkenntnisse: Walzer von Vorteil!

4. September, 20 - 23 Uhr, Gasthof Hilmbauer, Waidahammer, Amstetten/Schönbichl;

Infos: 07472/25229, tanzkreis.amstetten@stoariegla.at, / www.stoariegla.at, Arbeitskreisleiter: Marianne Grubbauer.

Steve Banner, Tanzleitung, Josef Weichinger, Musik

Dienstag, 8. September, 7 Uhr, Abfahrt vom Hauptplatz, RAIKA, oder Parkplatz Naturbad, Amstetten.

STUDIENFAHRT mit Frau Carla Krammer - HALLSTATT - "JETZT ist HALLSTATT-ZEIT"

ANMELDUNG mindestens eine Woche vor der Fahrt im Büro der Volkshochschule!

Donnerstag, 10. September, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - JERICHO

Deutschland, 2008 / 93 Min.

Bester Film des Jahres (deutsche Filmkritik)

Regie: Christian PETZOLD ("Yella")

mit: Nina Hoss, Benno Fürmann

Eine Dreiecksgeschichte zwischen Menschen im Nordosten Deutschlands. Gestaltet mit unnachahmlichem Blick auf Landschaften, knapp skizzierte Lebenswelt und Arbeitsalltag.
Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene €6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge €3,--
Leitung: Othmar Hanak

Monatlicher KNEIPP-STAMMTISCH

Gäste sind herzlich WILLKOMMEN!

10. September, 19 Uhr, Gasthof Kraus, Amstetten, Allersdorferplatz ;

EXCEL für LEICHT FORTGESCHRITTENE

Windows und Excel-Grundkenntnisse vorausgesetzt

Fortgeschrittene Berechnungen durchführen, Funktionen ,

Formeln bearbeiten, Daten oder Formeln kopieren , absolute Bezüge, Daten formatieren, benutzerdefinierte Zahlenformate, Diagramme bearbeiten, Mustervorlagen erstellen, Arbeiten mit Listen, usw...

Freitag, 11. September, 13.45 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

2 N / 3 UE / €70,--

Barbara Th. Holzknecht

EINFÜHRUNG in BETRIEBSSYSTEM WINDOWS XP für ANFÄNGER

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Ziel: Erste Erfahrungen mit dem Betriebssystem und dem Umgang mit dem Computer. Inhalt: Die wichtigsten Funktionen in einer Zusammenfassung für einen raschen Einstieg; Hardware, Software, Fenstertechnik, Explorer, Arbeitsplatz, Systemsteuerung.

Freitag, 11., 15 - 20 Uhr und Samstag, 12. September, 8 - 12 Uhr, Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,--

Team LBS

GARTENBEETE auf den WINTER VORBEREITEN

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie man den Gartenboden den Winter über gesund und fruchtbar erhält und eine optimale Krümelstruktur des Bodens aufbaut. Versuche und Demonstrationen runden die Veranstaltung ab.

Freitag, 11. September, 18 Uhr, Genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

1 A / 2 Std.

Anmeldung (unbedingt erforderlich) und INFO: "die umweltberatung" Mostviertel, Graben 40a, Amstetten; 07472/61486, mostviertel.amstetten@umweltberatung.at

Mag. Bernhard Haidler - "die umweltberatung"

KNEIPP-WANDERUNG

13. September, 13.30 Uhr, Ärztecenter Amstetten

EDV - GRUNDWISSEN

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Der Kurs ist für Personen gedacht, die sich allgemeine, grundlegende EDV-Kenntnisse aneignen wollen.

Windows XP Grundlagen: Umgang mit Maus und Tastatur, Starten und Beenden von Programmen, Dateien speichern, ...

Word 2003 Grundlagen: Erstellen von einfachen Schriftstücken (Briefe und Einladungen), Zeichenformate, Absatzformate, Grafik einfügen, drucken usw.

Internet Grundlagen: Surfen im Internet, Navigation, nützliche Links

E-Mail-Verkehr: E-Mails erstellen, versenden, empfangen usw.

Montag, 14. September, 8 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

4 V / 4,5 UE / €199,--

Barbara Th. Holzknecht

ERSTE-HILFE-GRUNKURS

Der Grundkurs für Erste Hilfe und Unfallverhütung hat zum Ziel, die Kursteilnehmer mit der Hilfeleistung nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen so vertraut zu machen, dass sie selbstständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können. Die Beschäftigung mit verschiedenen Unfallursachen soll zur Unfallverhütung beitragen.

Gültigkeit: Erwerb aller Führerscheinklassen, Ersthelfer in Betriebenlt. ArbeitnehmerInnenschutzgesetz §26, gem. Fiftverordnung 2000 § 5 Abs 3;

14., 16., 21. und 23. September, 18 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

4 A / 4 Std. / €45,--

Herbert Haselsteiner

FRANZÖSISCH für FORTGESCHRITTENE - INTENSIVKURS KONVERSATION

Kursziel ist, sich durch intensives Üben von Konversationsbeispielen im französischen (Sprach)alltag zu behaupten - Ihr Grundwortschatz und die Basisgrammatik werden für unterschiedliche Gespräche in Alltags- und Berufssituationen ausgebaut. Der Kurs richtet sich an französischinteressierte Wiedereinsteiger, welche ihre Französischkenntnisse vertiefen und festigen, sowie eine hohe Sprechsicherheit erlangen wollen.

Dienstag, 15. September, 17.30 - 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

10 A / 1,5 Std. / € 100,--

Mag. Claudia Weyrer

TANZEN für KINDER von 4 - 6 JAHREN

INFORMATIONENABEND und ANMELDESCHLUSS: E-Mail: tanzschule@koza.at, www.koza.at

Dienstag, 15. September, 18.30 - 20 Uhr, Euro Dance Center, Feldstraße 13, Amstetten;

Kursbeginn: Mittwoch, 23. September, 14.30 Uhr,

8 N / 50 Min. / € 40,--

Nicole Koza

TANZEN für PAARE - ANFÄNGER

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle, bequeme Freizeitkleidung! KEINE weichen Gummisohlen oder Turnschuhe!!

INFORMATIONENABEND und ANMELDESCHLUSS: E-Mail: tanzschule@koza.at, www.koza.at

Dienstag, 15. September, 18.30 - 20 Uhr, Euro Dance Center, Feldstraße 13, Amstetten;

Kurstermine: jeweils Dienstag, 22., 29. September, 6., 13. und 20. Oktober, 20 - 22 Uhr.

5 W / 2 Std. / € 65,--

Tanzmeister Frank Koza

TANZEN für PAARE - BOOGIE WOOGIE - ROCK`N`ROLL (Teil 1)

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle, bequeme Freizeitkleidung! Verschiedene Grundschriftarten mit leichtem Figurenaufbau!

INFORMATIONENABEND und ANMELDESCHLUSS: E-Mail: tanzschule@koza.at, www.koza.at

Dienstag, 15. September, 18.30 - 20 Uhr, Euro Dance Center, Feldstraße 13, Amstetten;

Kurstermine: jeweils Montag, 21. und 28. September, 5. und 12. Oktober, 20 - 21 Uhr,

freies Training bis 21.30 Uhr.

4 W / 90 Min. / € 50,--

Tanzmeister Frank Koza

FRANZÖSISCH I - INTENSIVKURS für ANFÄNGER

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die französische Sprache, Kultur und Landeskunde. Er bereitet Sie auf Small-Talk im Urlaub und im Geschäftsleben vor, hilft Ihnen beim Leseverständnis und unterstützt Sie beim Schriftverkehr. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dienstag, 15. September, 19.15 - 20.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

10 A / 1,5 Std. / € 100,--

Mag. Claudia Weyrer

AUTOGENES TRAINING

Diese bewährte Entspannungsmethode ermöglicht es Ihnen, sich durch konzentrierte, körperbezogene Übungen zu erholen und zu regenerieren, in der Folge Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erlangen und Stresssituationen besser zu bewältigen. Insgesamt kann sich dieses Training positiv auf Ihre seelische und körperliche Befindlichkeit auswirken.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Motivation.

Mittwoch, 16. September, 19 Uhr, VHS-Vortragssaal, Rathausstraße 23;

8 W / 1,5 Std. / € 135,--

Oberarzt, Prim. Dr. Josef Krejcar

SCHLANK durch SELBSTHYPNOSE

Mit Selbsthypnose erreichen Sie Ihr Ziel: Hypnotische Suggestionen dringen tief in Sie ein und geben Ihrem Unterbewusstsein, wo das Essverhalten gesteuert wird, den Auftrag weniger und andere Lebensmittel zu essen. Mehr noch: Ihr Hungergefühl ist reduziert und Sie fühlen sich früher und öfter satt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, ev. Kissen

Ziel des Seminars - Ihr persönlicher Nutzen:

* Die "eigentliche" Ursache der persönlichen Gewichtszunahme erkennen

* Diese Ursache (zB. zuviel Süßes) durch Selbsthypnose verändern und steuern können

* Das Neue für SIE stimmige Idealgewicht - Ihr Traumbild - definieren/umsetzen

* Durch die erlernte Methode selbständig in der Lage sein, erfolgreich und dauerhaft überflüssige Kilos schmelzen zu lassen.

Mittwoch, 16. September, 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

6 W / 1,5 Std. / € 95,--

Hypno-Mentaltrainer Dr. Martin Steiner

MODELLIEREN mit TON für ANFÄNGER und KINDER von 8 - 12 JAHREN

Liebe Dinge, kleine Geschenke, weihnachtliche Dekorationsgegenstände. Selber machen macht Freude.

Donnerstag, 17. September, 16.30 Uhr, Schloss Edla, 1. Stock;

5 N / 2 Std. / € 40,-- exkl. Material

Gertrude Maderthaner

Donnerstag, 17. September, 19.30 Uhr, Rathaussaal:

ASTRONOMIE für FORTGESCHRITTENE

Vortrag mit Prof. Dr. Heinz Oberhummer -

KANN DAS ALLES ZUFALL SEIN? Geheimnisvolles Universum

Heinz Oberhummer beleuchtet in seinem Vortrag den modernen Stand des Wissens über unser Universum, das sich grandioser darstellt, als man es sich jemals auch nur annähernd vorstellen konnte. Aber je mehr wir über das Universum erfahren, umso mehr Geheimnisse tun sich auf.

- Was ist die rätselhafte Dunkle Materie und die noch mysteriösere Dunkle Energie?
- Wie nahe sind wir einer „Weltformel“ auf der Spur?
- Warum ist die Inflation die leistungsfähigste Theorie des Universums?
- Was war eigentlich vor dem Urknall?
- Warum sind die Sterne für unser Leben unabdingbar?
- Was ist die Ungeziefertheorie?
- Warum ist es unserer Generation vorbehalten, dass wir Leben außerhalb der Erde entdecken?

Leitung: Werner Büchele, DDr. Walter Primik

EINFÜHRUNG in TEXTVERARBEITUNG MS-WORD für ANFÄNGER

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Ziel: Erste Erfahrungen mit der Textverarbeitungssoftware Word

Inhalt: Grundkenntnisse in der Textverarbeitung für den privaten und betrieblichen Bereich. Erstellen, Speichern, Drucken, Laden und gestalten von Texten. Seite einrichten, Texte formatieren, Rechtschreibprüfung usw.

Freitag, 18., 15 - 20 Uhr und Samstag, 19. September, 8 - 12 Uhr,

Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,--

Team LBS

JAZZ GYMNASTIK - JAZZ DANCE

Spaß an Bewegung zu moderner Musik, Schulung von Körperbewusstsein und Training der Bewegungsabläufe in freundschaftlicher Atmosphäre.

Mitzubringen: Bequeme Bekleidung.

Freitag, 18. September, 19.30 Uhr, Haus der Musik, Gutenbergstraße 2, Amstetten, Ballettsaal;

10 W / 1,5 Std. / € 50,--

Ileana Pavel, Choreographin und Ballettmeisterin

OFFENES VOLKSTANZEN

Volkstanzen hält Körper und Geist fit! Vorwiegend österreichische Volkstänze und Landler, aber auch andere europäische und historische Tänze für Anfänger und Fortgeschrittene. Damenpaare sind willkommen.

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle! Vorkenntnisse: Walzer von Vorteil!

20. September, 20 - 23 Uhr, Gasthof Hilmbauer, Waidahammer, Amstetten/Schönbichl;

Infos: 07472/25229, tanzkreis.amstetten@stoariegla.at, / www.stoariegla.at, Arbeitskreisleiter: Marianne Grubbauer.

Steve Banner, Tanzleitung, Josef Weichinger, Musik

NÄHEN - vom ZUSCHNITT ZUM FERTIGEN KLEIDUNGSSTÜCK

Mitzubringende Materialien: Stoff für Werkstück, Nähseide, Schneiderkreide, Schere, Maßband, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, Notizblock, Nähnadel.

Montag, 21. September, 14 Uhr, HS I, Kirchenstraße 18;

8 W / 2,5 Std. / € 40,--

Schneidermeisterin Sigrid Brunnthaller

WORD für ANFÄNGER/INNEN

Windows-Grundkenntnisse vorausgesetzt!

Einführung in die Textverarbeitung mit MS-Word 2003. Benutzeroberfläche, Texteingabe, Zeilenumbruch, Markieren von Texten, Löschen, Ersetzen oder Ändern von Texten, Dateien speichern, Ansichten in Word, Zeichenformate, Absatzformate, Seitenansicht, Nummerierung und Aufzählungen, Rechtschreibhilfe, erweiterte Formatierungen, Seiten einrichten, Grafik einfügen und bearbeiten, usw...

Montag, 21. September, 14 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

4 N / 3 UE / € 140,--
Barbara Th. Holzknecht

GESUNDHEITSGYMNASTIK für SENIOREN

Mitzubringen: Gymnastikmatte.

Montag, 21. September, 15.30 Uhr, Turnsaal, HS Kirchenstraße;

10 W / 1 Std. / € 23,--

Elfriede Wögerer

NACKEN - SCHULTER – RÜCKEN - Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?

Die Botschaften des eigenen Körpers verstehen und selbständig Wege der Behandlung finden. Dieser Kurs vermittelt Interessierten einen praktischen Einblick in die Vielfalt der Behandlungsmethoden und setzt sowohl die medizinischen Hintergründe als auch alternative Erklärungsmodelle in Szene

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Montag, 21. September, 18.30 Uhr, Turnsaal VS, Allersdorfer Straße 1;

10 W / 1 Std. / € 50,--

Dipl. Physiotherapeut Markus Schoberberger

NACKEN - SCHULTER – RÜCKEN - Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?

Die Botschaften des eigenen Körpers verstehen und selbständig Wege der Behandlung finden. Dieser Kurs vermittelt Interessierten einen praktischen Einblick in die Vielfalt der Behandlungsmethoden und setzt sowohl die medizinischen Hintergründe als auch alternative Erklärungsmodelle in Szene

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Montag, 21. September, 19.30 Uhr, Turnsaal VS, Allersdorfer Straße 1;

10 W / 1 Std. / € 50,--

Dipl. Physiotherapeut Markus Schoberberger

PILATES

Pilates ist eine Ausgleichsmethode, in der durch konzentriert und bewusst durchgeführte Übungen die Muskeln gekräftigt und dadurch Körpergefühl und Körperhaltung verbessert werden. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln, speziell im Bereich der Körpermitte (Bauch, Rücken) gelegt. Säulen der Pilates-Methode sind Kräftigung, Dehnung, Koordination, Entspannung, wobei Atmung, Konzentration und Haltung eine wesentliche Rolle spielen. Im Anfängerkurs werden durch kleine Bewegungen und einfache Übungen die wichtigen Muskeln der Körpermitte aufgespürt und gekräftigt und somit die Basis für die klassischen Pilates-Übungen gelegt.

PILATES ANFÄNGER

Dienstag, 22. September, 17 Uhr, Turnsaal, VS E. Brandströmstraße;

10 W / 50 Min. / € 45,--

Mag. Sonja Maderthaner

CALLANETICS-METHODE

Vorrangiges Ziel der Callanetics-Methode ist eine Kräftigung des gesamten Körpers. Durch gezielte Übungen mit hoher Wiederholungszahl erreicht man eine Straffung des Körpers, Reduzierung von Cellulitis, Verbesserung der Kraftausdauer. Besonderes Augenmerk wird auf Bauch, Bein und Po gelegt.

Dienstag, 22. September, 18 Uhr, Turnsaal, VS Brandströmstraße;

10 W / 50 Min. / € 45,--

Mag. Sonja Maderthaner

NÄHEN - vom ZUSCHNITT ZUM FERTIGEN KLEIDUNGSSTÜCK

Mitzubringende Materialien: Stoff für Werkstück, Nähseide, Schneiderkreide, Schere, Maßband, Stecknadeln, Lineal, Bleistift, Notizblock, Nähnadel.

Dienstag, 22. September, 18.30 Uhr, HS I, Kirchenstraße 18;

8 W / 2,5 Std. / € 40,--

Schneidermeisterin Sigrid Brunnthaller

WELCHER FISCH darf auf den TISCH? Ernährungsphysiologische Empfehlung versus ökologische Nachhaltigkeit

Fisch ist gesund. Fisch bedeutet für die menschliche Ernährung eiweißreiche und meist kalorienarme, sehr leicht verdauliche Kost mit hochwertigen Bestandteilen. Weniger gesund sind oft die Bedingungen, unter denen Fisch gefangen oder produziert wird. Fische aus konventioneller Aquakultur sind selten eine Alternative, da Antibiotika und Mittel gegen Pilzbefall eingesetzt werden. Fakten über Qualitätskriterien, Fangmethoden, Ökologie und Nachhaltigkeit zeigen auf, welcher Fisch auf den Tisch darf, Omega-3-Alternativen.

Dienstag, 22. September, 18.30 Uhr, Graben 40a, Amstetten;

1 A / 1,5 Std.

Anmeldung (unbedingt erforderlich) und INFO: "die umweltberatung" Mostviertel, Graben 40a, Amstetten;

07472/61486, mostviertel.amstetten@umweltberatung.at
Mag. Angelika Frind - "die umweltberatung"

BEWEGUNG für GEIST, KÖRPER und SEELE

mit Dr. Alfred Hiltcher und Trainerin Helga Holzer

Kurs zur Förderung der Selbstständigkeit von älteren Menschen. Unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern die Möglichkeit geboten, in einer angenehmen Atmosphäre und zusammen mit Gleichgesinnten ihren Geist und Körper fit zu halten. Vor allem für Mitmenschen ab dem 60. Lebensjahr.

Geistige und körperliche Bewegung ist wichtig um:

- * das körperliche Wohlfühl zu steigern
- * ihre Autonomie im Alltag zu bewahren
- * neue Kontakte zu knüpfen
- * mehr Freude am Leben zu finden

Rückfragen: Rotes Kreuz Niederösterreich, Bezirksstelle Amstetten, DGKS Monika Eder, Tel.: 07472/29058-18,

E-Mail: gsd@am.n.rotekreuz.at

Kursbeginn mit Information: Mittwoch, 23. September, 14 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten
10 W / 1,5 Std. / € 5,- pro 1,5 Std.

KRÄUTERWANDERUNG

mit anschließender Verkostung und Kochen mit Kräutern.

Mittwoch, 23. September, 18 Uhr, Biohofladen Deinhofer Grillparzerstraße 8;

€ 11,- / Veranstaltung mit dem BIOHOF LADEN DEINHOFER

Cilli Deinhofer

EXCEL für ANFÄNGER/INNEN (Stufe 1)

Windows Grundkenntnisse vorausgesetzt!

Einstieg, Benutzeroberfläche, Ansichten und Einstellungen, Dateieingabe und -bearbeitung, Datenreihen, Auto Ausfüllen, einfache Berechnungen, Formeln, Summenfunktion, Arbeiten mit Arbeitsmappen (Aufbau, Navigation, usw.), einfache Diagramme erstellen und bearbeiten, einfache Funktionen, Formeln bearbeiten, Daten und Formeln kopieren, ...

Mittwoch, 23. September, 18.15 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

4 A / 3 UE / € 140,-

Barbara Th. Holzknacht

TAIJI & QIGONG - Einführungskurs (Modul I)

Diese wirkungsvollen Übungen traditioneller chinesischer Körper- und Geisteskultur verbinden

- körperliche Kräftigung und Elastizität
- verfeinertes Bewegungsgefühl und Körperwahrnehmung
- Gelassenheit und Achtsamkeit.

Sie fördern den harmonischen Fluss der Lebenskraft Qi (sprich dschi). Die traditionelle chinesische Medizin benützt diese energetisierenden und ausgleichenden Übungen zur Erhaltung, Pflege und Steigerung der Gesundheit und Vitalität. Die Übungen können von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden.

Mitzubringen: Lockere Kleidung (Gymnastik- oder bequeme Alltagskleidung) - Gymnastikschuhe (Hausschuhe mit glatter, nicht haftender Sohle).

Bei entsprechender Teilnehmerzahl wird an den Kurs anschließend ein Aufbaukurs angeboten.

Mittwoch, 23. September, 18.30 Uhr, Haus der Musik, Gutenbergstraße 2, Ballettsaal;

15 W / 2 Std. / € 150,-

Martin Wurzer, Physiotherapeut, Info: Tel. 0699/10366598.

Jl JIAN TaiJi & Qigong Verein - www.taiji.at

Mittwoch, 23. September, 19 Uhr, Rathaussaal:

ASTRONOMIE für FORTGESCHRITTENE

Vortrag mit Dr. Thomas Schnabel - VOM PROTOSTERN zum SCHWARZEN LOCH

Dr. Thomas Schnabel wird in seinem Vortrag aufzeigen, dass Sterne nicht so unvergänglich sind, wie manch einer glauben könnte. Ähnlich wie beim Menschen hat das Leben des Sterns einen Anfang und ein Ende. Sie werden im Universum geboren und sterben nach einer bestimmten Zeitdauer. Je nach Masse des Sterns leben Sterne ein langes unauffälliges Leben, so wie unsere Sonne, oder eben ein kurzes Leben mit spektakulärem Abgang. Die zwei spannenden Phänomene - die Supernova und das schwarze Loch - werden ausführlich erklärt.

Leitung: Werner Büchele, Dr. Walter Primik

KOLLOIDALES SILBER und ANDERE GESUNDHEITSMITTEL aus der NATUR

Anwendung, Herstellung, Erfahrungsberichte

Donnerstag, 24. September, 18 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

1 A / 3 Std. / € 13,-

Christiane Aichberger

Donnerstag, 24. September, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - LE PREMIER JOUR DU RESTE DE TA VIE (C'EST LA VIE - SO SIND WIR, SO IST DAS LEBEN)

Frankreich, 2008, mit Untertiteln / 114 Min.

Regie: Rémi BEZANCON, Musik: David Bowie, Lou Reed

Eine berührend-unterhaltsame Familiengeschichte über 5 unterschiedliche Menschen an Wendepunkten ihres Lebens.

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene €6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge €3,--

Leitung: Othmar Hanak

EINFÜHRUNG in TEXTVERARBEITUNG MS-WORD für ANFÄNGER

Freitag, 25., 15 - 20 Uhr und Samstag, 26. September, 8 - 12 Uhr,

Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,--

Team LBS

GYMNASTIK für ALLE

Diese gesundheitsorientierte Gymnastik erneuert das Körpergefühl und steigert das Wohlbefinden. Wir machen uns fit auf der Matte und am Sessel, abwechslungsreich, zur individuellen, besseren Durchführung der Gymnastik. Mit Wirbelsäulengymnastik, Dehnungsübungen (Stretching), Entspannungsübungen usw. wird man wieder aktiver. Auch nach langer Übungspause zum Neuanfang mit Gymnastik bestens geeignet für alle Damen und Herren. Neueintritt jederzeit möglich.

Freitag, 25. September, 17.15 Uhr, Turnsaal Hauptschule Pestalozzistraße;

10 W / 1 Std. / € 2,30 pro Stunde / KneippMtg. € 2,--

Anna Cikanek (Auskunft unter 07472/61129)

EDV - GRUNDWISSEN für LEICHT FORTGESCHRITTENE

Windows- und einfache Word-Grundkenntnisse vorausgesetzt! Angelehnt an ECDL-Modul 2+3.

Der Kurs ist für Personen gedacht, die bereits einfache Computer-Kenntnisse besitzen, diese aber noch vertiefen wollen: Erweiterte Formatierungen, Grafik einfügen und bearbeiten, Auto-Formen, Seiten einrichten, usw... Wiederholung von

E-Mail und Internet (je nach Bedarf der Gruppe).

Montag, 28. September, 8 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

4 V / 4,5 UE / € 199,--

Barbara Th. Holzknacht

KOMMUNIZIEREN von HERZ zu HERZ - EINFÜHLEN statt VORWERFEN

Von Herzen kommunizieren bringt uns einander wieder näher. Es fällt uns oft so schwer, BITTE zu sagen, oder uns zu überlegen, was wir und andere brauchen. Hier lernen Sie einen Weg kennen, auf dem unsere und andere Bedürfnisse befriedigt werden und wo wir Gefühle zulassen dürfen.

Montag, 28. September, 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

5 W / 2 Std. / € 48,--

Mag. Michaela Prieler

MOTIVIERT - ENGAGIERT - AUSGEBRANNT?

Burn-out - Volkskrankheit? Nebenwirkung? Ansteckend? Modewort? Salonfähig? Vermeidbar? Heilbar?

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie diesen Ausdruck hören?

* Was genau bedeutet Burn-out?

* Bin ich auch gefährdet?

* Wie kann ich erste Anzeichen erkennen?

* Wie schütze ich mich davor?

In diesem Seminar machen Sie sich auf die Suche nach Ihren persönlichen Kraft- und Energiequellen für den Lebensalltag und entwickeln konkrete Schritte zu einer gesunden Lebenssituation. So entgehen Sie trotz vielseitigem Einsatz und Engagement der Gefahr von Burn-out.

Montag, 28. September, 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

1 A / 2 Std. / € 20,--

Sieglinde Bichler, Trainerin und Coach

FIT and FUN im VORSCHULALTER (3-6 Jahre)

Förderung der Gesamtentwicklung Ihres Kindes durch ein vielfältiges Bewegungsangebot (Bewegung zu Musik, einfache Regelspiele, Bewegungserfahrungen an verschiedenen Stationen).

Mitzubringen: Turnkleidung, Hallenschuhe.

Dienstag, 29. September, 16 Uhr, Turnsaal HS II, Pestalozzistraße 2;

10 W / 50 Min. / € 30,--

Prof. Mag. Thomas und Dipl. Päd. VL. Karin Labenbacher

FIT and FUN im VOLKSSCHULALTER (6-10 Jahre)

Gezielte Förderung der motorischen Grundlagen (Gerätturnen, Hindernisparcours, verschiedenartige Bewegungsaufgaben, Trampolinspringen, Spiele,).

Mitzubringen: Turnkleidung, Hallenschuhe.

Dienstag, 29. September, 17 Uhr, Turnsaal HS II, Pestalozzistraße 2;

10 W / 50 Min. / € 30,--

Mag. Thomas und Dipl. Päd. VL. Karin Labenbacher

SCHIGYMNASTIK (Fitgymnastik mit Musik)

Die Bewegungsfähigkeit zählt zu unserer ureigensten menschlichen Eigenschaft - daher sollten wir darauf zurückgreifen, unseren Körper als bestens konstruiertes Fitnessgerät zu nutzen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe mit guter Dämpfung.

Dienstag, 29. September, 19 Uhr, Turnsaal I - BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, Eingang hinten;

10 W / 1 Std. / € 25,--

Prof. Mag. Thomas Labenbacher

GESUNDHEITSGYMNASTIK für SENIOREN

Mitzubringen: Gymnastikmatte.

Mittwoch, 30. September, 15.30 Uhr, Turnsaal, VS Allersdorf;

10 W / 1 Std. / € 23,--

Elfriede Wögerer

KONDITIONSGYMNASTIK und STRETCHING mit MUSIK für DAMEN

Mitzubringen: einfache Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Mittwoch, 30. September, 19 Uhr, Turnsaal, HS Kirchenstraße 18;

11 W / 1 Std. / € 25,--

Sportlehrer Johann Aichinger

SAWI'S BETTER-AGING-GYM - Mobilisierung, Kräftigung, Stretching

Mittwoch, 30. September, 19 Uhr, Turnsaal I - BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, Eingang hinten;

10 W / 1 Std. / € 38,--

Mag. Thomas und Silvia Sawicki

TAIJI & QIGONG - Aufbaukurs und Formvertiefung

Für alle Übenden mit mindestens 2 Semestern Übungserfahrung. Nach den ersten Semestern bietet sich die Möglichkeit, das Üben zu erweitern und zu vertiefen. Die Kräftigung und Elastizität wird deutlicher. Zunehmend verfeinerte Körperwahrnehmung, verbunden mit innerer Gelassenheit und Achtsamkeit, lassen das Qi üppiger fließen.

Mittwoch, 30. September, 19.30 Uhr, Haus der Musik, Gutenbergstraße 2, Ballettsaal;

14 W / 2 Std. / € 140,--

Martin Wurzer, Physiotherapeut, Info: Tel. 0699/10366598.

Ji JIAN TaiJi & Qigong Verein - www.taiji.at

KONDITIONSTRaining für DAMEN und HERREN

Mitzubringen: einfache Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Mittwoch, 30. September, 20.05 Uhr, Turnsaal, HS Kirchenstraße 18;

11 W / 1 Std. / € 25,--

Sportlehrer Johann Aichinger

SCHÜTZENVEREIN ESV – SPORTSCHIESSEN - Luftgewehr/Luftpistole

Für alle, die sich dafür interessieren und wissen wollen, warum es bei dieser Sportart wirklich geht.

Jeden 1. Dienstag im Monat,

September 2009 bis April 2010, von 17 - 19 Uhr,

Schützenheim Eggersdorferstraße - beim Wasserturm.

Info: Wolfgang Gassner, 0676/5760127

Oktober

GEBURTSVORBEREITUNG für WERDENDE MÜTTER

Ab der 28. Schwangerschaftswoche für werdende Mütter und Väter abgehalten von Hebammen des Klinikums Amstetten.

Entspannungstechnik, Atemübungen, Information rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen, Partnerabend, Kreißzimmerbesichtigung. Mitzubringen: Polster oder Stillkissen.

INFO über Kursbeginn: Landesklinikum Mostviertel Amstetten, Tel.: 07472/604-2500

5 Abende / € 50,--

Hebammen des Klinikum Mostviertel Amstetten

GESUNDHEITSORIENTIERTES BEWEGEN

mit Rita und Johann Steinlesberger

Oktober bis Juni, Montag von 19 - 20 Uhr, alt. Turnsaal, Klosterschule Amstetten, (Eingang Klosterstraße)

Info: Rita und Hannes Steinlesberger, 0676/6553703

€ 2,50 / Stunde / für Kneipp-Mitgl. € 1,--

LANGSAM-LAUFTREFF in ULMERFELD-HAUSMENING

Laufen kennt keine Altersgrenze

jeweils Montag, 18.30 Uhr, Turnsaaleingang der Hauptschule Hausmening;

NORDIC WALKING

Gemütliches Walken ohne Leistungsdruck

jeden Freitag, 18 Uhr. von April bis Oktober, Treffpunkt Naturbad,

Nähere Auskünfte unter: www.amstetten.naturfreunde.at oder Tel 0664/9379993

RADAUSFAHRTEN - GEMEINSAM für ALT und JUNG

Auch für Kinder geeignet, kein Rennrad erforderlich

monatlich von April bis September

Abfahrt Gasthof Kraus Allersdorf

Nähere Auskünfte unter www.amstetten.naturfreunde.at oder Tel 0664/9379993

Teilnahme Kostenlos

RADAUSFAHRTEN durch das schöne MOSTVIERTEL

Ab Ende April werden wöchentliche Radausfahrten durch das Mostviertel in drei Leistungsgruppen angeboten.

Jeden Montag, 17.15 Uhr, Parkplatz Johann-Pölz-Halle.

SCHNORCHELTAUCHKURS für KINDER (ab 8 Jahren bis 13 Jahre)

Schnorcheltauchen - TSVÖ Stufen A bis B

6 Übungseinheiten (ÜE) im Hallenbad Amstetten, 1 ÜE pro Woche. Übungen im Umgang mit der Grundausrüstung (ABC-Ausrüstung) eines Tauchers: Maske, Schnorchel u. Flossen; Unterwasserspiele und vieles mehr;

Herbst 2009 (Oktober), jeweils am Montag bzw. ab 4 Pers.

6 ÜE 30,-- exkl. Eintritt

Thomas Wurzer, staatl.gepr. Tauchlehrer und Kindertauchlehrer, 0676/5525520

SCHNORCHELTAUCHKURS für ERWACHSENE (Kinder ab 14 Jahre)

Schnorcheltauchen - TSVÖ Stufen A bis C

6 Übungseinheiten (ÜE) im Hallenbad Amstetten; 1 ÜE pro Woche; Übungen im Umgang mit der Grundausrüstung (ABC-Ausrüstung) eines Tauchers Maske, Schnorchel u. Flossen; Vorstellung der verschiedenen Sportarten, wie Flossenschwimmen, Unterwasserhockey, Streckentauchen usw., wo internationale und nationale Wettkämpfe durchgeführt werden; das Schnorchelbrevet wird für eine weitere Ausbildung zum Gerätetaucher angerechnet;

Herbst (Oktober) 2009, jeweils am Montag bzw. ab 4 Personen

6 ÜE 40,-- exkl. Eintritt

Thomas Wurzer, staatl.gepr. Tauchlehrer und Kindertauchlehrer, 0676/5525520

SCHNUPPERTAUCHEN (ab 8 Jahren)

Schnuppertauchen im Hallenbad Amstetten, die gesamte Ausrüstung wird vom Verein zur Verfügung gestellt;

Bei telefonischer Voranmeldung: Thomas Kremslehner, Staatl.gepr. Tauchlehrer, 0676-9449500

Badeintritt KOSTENLOS!

AFRIKANISCHER TANZ für KINDER und ERWACHSENE

jeweils Donnerstag, ab 18.30 Uhr;

Genauere INFOS unter: 0664/163 9050

7 W / 2 Std.
Nkechi Uroko

GITARRE SPIELEN LERNEN

Sie können so leicht Gitarre spielen lernen ...
... und bringen als LehrerIn, ErzieherIn, KindergärtnerIn mehr Kreativität und Spaß in Ihren Job!
... und Ihre persönliche Allgemeinbildung musisch erweitern!
... und mit Gleichgesinnten einfach Spaß haben am gemeinsamen Musizieren.
Bauen Sie Ihre musischen Fähigkeiten aus, erproben Sie Ihr Können!
... und konsumieren Musik ab sofort nicht mehr passiv, sondern spielen selbst ein Instrument!
Infos unter: www.easy-guitar.at, 0676/9743294
Donnerstag, 1. Oktober, 19 Uhr, Lebenshilfe, Feldstraße 13, Amstetten;
6 W / 1,5 Std. / € 98,--
Philipp Stieglitz

KLANGSCHALENMUSIK zum GESUNDBLEIBEN

Klangschalenmusik kann gehört, gespürt und erlebt werden.
Donnerstag, 1. Oktober, 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
6 W / 1,5 Std. / € 110,-- f. Senioren, Studenten € 80,--
Heilmasseurin Veronika Walter

EINFÜHRUNG in TEXTVERARBEITUNG MS-WORD für FORTGESCHRITTENE

Als Voraussetzung: Einführung in Textverarbeitung MS-Word für Anfänger. Inhalt: Tabellenformatierung; Seitenformatierung mit Inhaltsverzeichnis.
Freitag, 2., 15 - 20 Uhr und Samstag, 3. Oktober, 8 - 12 Uhr,
Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;
€ 130,--
Team LBS

HOCHBEET aus WEIDENGEFLECHT SELBER BAUEN

Bei einem kurzen Vortrag erfahren Sie, wie man ein Hochbeet richtig plant und baut. Im Anschluss an den Vortrag wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen ein Hochbeet aus Weidenruten geflochten und befüllt.
Freitag, 2. Oktober 2009, 15 Uhr, Genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung (unbedingt erforderlich) und INFO: "die umweltberatung" Mostviertel, Graben 40a, Amstetten;
07472/61486, mostviertel.amstetten@umweltberatung.at
Mag. Bernhard Haidler – "die umweltberatung"

TANZTAG - KENNENLERN-TAG

Ein Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene die freedance kennen lernen und erleben möchten. Ein ausdrucksstarkes Körpertraining zur Belebung der kreativen Lebenskraft.
Was Du mit dem Besuch dieses Tanztages erhältst:
* Du erhältst eine inspirierende Einführung in die freedance-Methode und ihre Prinzipien
* Du lernst die freedance-Bewegungen an ihre persönliche Kondition anzupassen
* Du erlebst in einer Trainings-Session, wie schön sich die Leichtigkeit des Seins anfühlt
* Du verstehst, wie Du die fünf Bewegungs-Energien für unabhängige Gefühle nutzen kannst
* Du erhältst die Einsicht, wie Du kreative Freiheit in Deiner Alltags-Struktur entdeckst
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche, Handtuch, Yogamatte
Freitag, 2. Oktober, 16 - 19.30 Uhr, Südländstr. 7, 3300 Mauer bei Amstetten;
€ 30,--
Sonja Hochleitner

MODELLBAU für JEDERMANN - SCHIFF / AUTO / EISENBAHN

ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE
Freitag, 2. Oktober, 19 Uhr, VHS-Vortragssaal;
VHS mit Modellbauclub Amstetten
Leitung: Walter Pachner

OFFENES VOLKSTANZEN

Volkstanzen hält Körper und Geist fit! Vorwiegend österreichische Volkstänze und Landler, aber auch andere europäische und historische Tänze für Anfänger und Fortgeschrittene. Damenpaare sind willkommen.
Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle! Vorkenntnisse: Walzer von Vorteil!
2. Oktober, 20 - 23 Uhr, Gasthof Hilmbauer, Waidahammer, Amstetten/Schönbichl;
Infos: 07472/25229, tanzkreis.amstetten@stoarieglata.at, / www.stoarieglata.at, Arbeitskreisleiter: Marianne Grubbauer.

Steve Banner, Tanzleitung, Josef Weichinger, Musik

ENGLISCH I - ANFÄNGER am VORMITTAG

Grundkenntnisse der Grammatik

Montag, 5. Oktober, 9.00 - 10.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

20 V / 1,25 Std. / € 130,--

Christa Kamleitner

ENGLISCH II - LEICHT FORTGESCHRITTENE am VORMITTAG

Vertiefende Kenntnisse in der Grammatik, Englisch für einfache Situationen in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Montag, 5. Oktober, 10.15 - 11.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Christa Kamleitner

ITALIENISCH XI - XII FORTGESCHRITTENE

Montag, 5. Oktober, 17.15 - 18.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Anca Leibold

FRANZÖSISCH II - LEICHT FORTGESCHRITTENE

Montag, 5. Oktober, 18 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Mag. Barbara Dietl

KUNSTWERKE BETRACHTEN, NEUE MALERISCH INTERPRETIEREN, NACHAHMEN.

Vorgesehen sind Galerie- und Museenbesuche.

INFORMATIONSNABEND:

Montag, 5. Oktober, 18 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

5 W / 1,5 Std. / € 90,--

Mag.art Teresa Boduszynski

ENGLISCH I - ANFÄNGER

Grundkenntnisse der Grammatik

Montag, 5. Oktober, 18.15 - 19.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Christa Kamleitner

DEUTSCH als FREMDSPRACHE

Für AnfängerInnen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben. Dieser Kurs hilft Ihnen, den Alltag in Österreich zu erleichtern. Dieser Kurs wird als Teilkurs für die Erfüllung der Integrationsvereinbarung anerkannt (Gutschein des Bundes einlösbar!)

INFORMATIONSNABEND

Montag, 5. Oktober, 18.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

150 UE / € 495,--

LET'S TALK ENGLISH an ENGLISCH CONVERSATION COURSE

with Nativespeaker Paul Crouch

Montag, 5. Oktober, 18.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Paul Crouch R.S.A

PHILOSOPHIE in MOMENTAUFNAHMEN

Der Kurs versucht an fünf Abenden in die Philosophie einzuführen. Ausgangspunkt ist dabei jeweils ein Foto, das ein oder mehrere Philosophen zeigt. Anhand dieser Porträts soll die Philosophie der dargestellten Denker und deren Verhältnis vorgestellt werden. Philosophie soll als spannender Prozess des Aneignens, Verwerfens und Weiterspinnens von Gedanken erlebbar werden.

Aus dem Inhalt: Die Erotik der Philosophie (Nietzsche und Salome), Vatermord und Nachfolge (Husserl und Heidegger), Lehrer und Schüler Dialektik (Sartre und Foucault),...

Montag, 5. Oktober, 18.30 Uhr, VHS-Vortragssaal, Rathausstraße 23;

5 A / 2 Std. / € 52,--

Mag. Dr. Andreas Steinwendtner

SPANISCH I - ANFÄNGER

Montag, 5. Oktober, 18.30 - 19.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Mag. Klaudia Panstingl-Panstingl

TANZ DICH FREI!

Lust deinen Körper zu spüren und Gefühle zu wecken? freedance ist die Zukunft des gesunden Bewegens. Es weckt aufrichtige Freude an Bewegung und den Kick, das Leben wieder neu zu denken und zu begehen. Jeder Teilnehmer spürt die Lust, seine Bewegungsfreiheit individuell zu entdecken und mit seiner Persönlichkeit zu leben. Jung und Alt finden hier zusammen. Hol dir deinen Körper zurück! Lass die Sonne in dein Herz und tanze mit mir deine Freiheit!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche, Handtuch, Yogamatte

ab 5., bzw. 9. Oktober, jeden Montag, 18.30 - 20 Uhr bzw. Freitag 9.30 – 11 Uhr, Mauer, Sümlandstr. 7;
8 W / € 80,--

Sonja Hochleitner

FRANZÖSISCH I - ANFÄNGER

Montag, 5. Oktober, 19.20 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Mag. Barbara Dietl

ENGLISCH II - LEICHT FORTGESCHRITTENE

Vertiefende Kenntnisse in der Grammatik, Englisch für einfache Situationen in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Montag, 5. Oktober, 19.30 - 20.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Christa Kamleitner

ITALIENISCH IV - FORTGESCHRITTENE

Montag, 5. Oktober, 19.45 - 21 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Anca Lebhard

SPANISCH II - LEICHT FORTGESCHRITTENE

Montag, 5. Oktober, 19.45 - 21 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Mag. Klaudia Panstingl-Panstingl

ENGLISCH II+ - EASY CONVERSATION am VORMITTAG

Dienstag, 6. Oktober, 8.30 - 10.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
12 V / 2 Std. / € 130,--
Christa Kamleitner

ENGLISCH III - FORTGESCHRITTENE am VORMITTAG

Wortschatzvertiefung, Festigung der Grammatik

Dienstag, 6. Oktober, 10.30 - 11.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 V / 1,25 Std. / € 130,--
Christa Kamleitner

Dienstag, 6. Oktober, 13 Uhr, Abfahrt vom Hauptplatz, RAIKA, oder Parkplatz Naturbad, Amstetten.

STUDIENFAHRT mit Frau Carla Krammer - HERZOGENBURG

Besichtigung Stift und Rückfahrt durch die Wachau

ANMELDUNG mindestens eine Woche vor der Fahrt im Büro der Volkshochschule!

ITALIENISCH I - ANFÄNGER

Dienstag, 6. Oktober, 17.15 - 18.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Anca Lebhard

TSCHECHISCH I - ANFÄNGER

INFORMATIONENABEND

Dienstag, 6. Oktober, 17.30 - 18.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

ENGLISCH II+ - EASY CONVERSATION

Dienstag, 6. Oktober, 17.45 - 19.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
12 V / 2 Std. / € 130,--
Christa Kamleitner

ENGLISCH III – FORTGESCHRITTENE

Dienstag, 6. Oktober, 18 - 19.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 V / 1,25 Std. / € 130,--
HOL. Andreas Nagl

ITALIENISCH V - VI - FORTGESCHRITTENE

Dienstag, 6. Oktober, 18.30 - 19.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Anca Lebard

ITALIENISCH VII - FORTGESCHRITTENE

Montag, 6. Oktober, 18.30 - 19.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Anca Lebard

QI GONG - 18 BEWEGUNGEN für Anfänger

Eine aus China stammende, leicht erlernbare Übungsabfolge, wobei durch elastisch-fließenden Bewegungen der Körper sowohl gekräftigt, gedehnt und mobilisiert wird, als auch die inneren Kraftflüsse und Regenerationskräfte gefördert werden. Die Harmonisierung der Meridiane führt zu tiefer innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Darüber hinaus bewirkt man eine natürliche Gewichtsregulierung. Mitzubringen: bequeme Kleidung.

Dienstag, 6. Oktober, 18.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
10 W / 1 Std. / € 50,--
Erika Krenn, Dipl. Entspannungs- u. Qi Gong Trainerin

MICH beSINNEN - ein WEG aus der STRESSFALLE

Bringen Sie mit diesem Kurs mehr Bewusstheit, Wohlbefinden und Ruhe in Ihren Alltag!
Dienstag, 6. Oktober, 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
10 A / 2 Std. / € 72,--
Mag. Michaela Prieler

TSCHECHISCH II - FORTGESCHRITTENE

INFORMATIONSSABEND

Dienstag, 6. Oktober, 19 - 20.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

ENTSPANNEN und zur RUHE kommen - ZEIT nur für MICH

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Trubel des Lebens. Beginnen Sie eine Reise in Ihr Inneres und Sie werden den Alltag gestärkt und mit neuer Kraft bewältigen.

Für all jene, die sich ausgelaugt und erschöpft fühlen, aber auch für Menschen, die sich einfach NUR etwas GUTES tun wollen.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen oder kleiner Polster.

Dienstag, 6. Oktober, 19.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
8 A / 1,5 Std. / € 70,--
Psych. DGKS Elke Wallner, Dipl. Entspannungstrainerin

ENGLISCH III - FORTGESCHRITTENE

Wortschatzvertiefung, Festigung der Grammatik
Dienstag, 6. Oktober, 19.45 - 21.00 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 V / 1,25 Std. / € 130,--
Christa Kamleitner

ITALIENISCH III - FORTGESCHRITTENE

Dienstag, 6. Oktober, 19.45 - 21 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Anca Lebard

ENGLISCH V - FORTGESCHRITTENE am VORMITTAG

Mittwoch, 7. Oktober, 9 - 10.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 V / 1,25 Std. / € 130,--
Christa Kamleitner

DEUTSCH für AUSLÄNDER am VORMITTAG**ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE**

Mittwoch, 7. Oktober, 10 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Cristinela Todjeras

ENGLISCH IV - FORTGESCHRITTENE am VORMITTAG - WORTSCHATZVERTIEFUNG

Wortschatzvertiefung für Konversation

Mittwoch, 7. Oktober, 10.15 - 11.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 V / 1,25 Std. / € 130,--
Christa Kamleitner

GESELLIGES TANZEN für JUNGGEBLIEBENE - PARTNERUNABHÄNGIG

Erleben Sie in Gemeinschaft Freude an Musik und Bewegung und wie Körper, Geist, Herz und Kreislauf in Schwung bleiben.

Mitzubringen: Bequeme Schuhe mit Ledersohle (ohne Bleistiftabsatz).

Mittwoch, 7. Oktober, 14.30 Uhr, VHS-Vortragssaal, Rathausstraße 23;
10 W / 1,5 Std. / € 35,--

gepr. Tanzleiter Anni Jaschke und Dipl. Ing. Ada Ruttner

ERSTE HILFE KURS -

UNTERWEISUNG in LEBENSRETTENDEN SOFORTMASSNAHMEN am ORT des VERKEHRSunFALLES

Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerbern um eine Lenkerberechtigung für die Klassen A,B,C,F und G sowie die Unterklassen C1 durch theoretische Unterweisung und praktische Übungen in der Dauer von mindestens sechs Stunden die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr zu vermitteln.

7. und 9. Oktober, 17 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

2 A / 3 Std. / € 45,--

Herbert Haselsteiner

DEUTSCH für AUSLÄNDER - ANFÄNGER

Mittwoch, 7. Oktober, 18 - 19.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Cristinela Todjeras

GEBÄRDENSPRACHE I - ANFÄNGER

Mittwoch, 7. Oktober, 18 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
12 A / 1,5 Std. / € 130,--
Markus Lindner

GEBÄRDENSPRACHE II - FORTGESCHRITTENE

Mittwoch, 7. Oktober, 18 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
12 A / 1,5 Std. / € 130,--
Markus Lindner

SEGELFLUG - THEORIEKURS zur FLUGSCHEINERLANGUNG

Vorgetragen durch Fluglehrer der ESV Fluggruppe Amstetten

- 40 Stunden (gesetzlich vorgesehen)
- Meteorologie
- Flugzeugkunde
- Aerodynamik
- Instrumentenkunde
- Gesetzesvorschriften
- Kartenkunde
- Verhalten in besonderen Fällen
- Erste Hilfe

Kursziel: Ablegung der Theorieprüfung (=Voraussetzung für die praktische Ausbildung mit dem Segelflugzeug).

Kosten: inkl. 1 Schnupperflug mit Motorsegler

Praktische Ausbildung findet im Frühjahr 2010 statt.

Mittwoch, 7. Oktober, 18 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

15 A / 3 Std. / € 180,--
Rudolf Kneidinger

ATMEN für GANZHEITLICHES GESUND SEIN

Die Atmung ist eine der wichtigsten organischen Grundfunktionen des Menschen. In rund 26.000 Atemzügen täglich regeln wir einen großen Teil unseres Energieaustausches. Von diesem geregelten Funktionieren der Austauschprozesse hängt wesentlich die Leistungsfähigkeit des Körpers ab. Je mehr "Vitmain O" den Zellen zur Verfügung steht, desto besser können sie ihren lebensaktivierenden Funktionen nachkommen. Je weniger Sauerstoff sie geliefert bekommen, desto schwächer ist ihre Leistungsfähigkeit und desto größer ihre Anfälligkeit für Störungen und Degeneration.

Es macht einen Unterschied, wie wir 26.000 mal pro Tag atmen. Abhängig von unserem psychischen Wohlbefinden, ob wir unter Stress stehen, in verschiedenen Situationen wütend, traurig, oder auch freudig, lustvoll sind, ist unsere Atmung angespannt, gepresst, flach oder entspannt, locker und voll. Unsere Stimmung beeinflusst unsere Atmung, umgekehrt können wir über den Atem auch unsere Stimmung beeinflussen. Die Atmung ist ein Geschenk der Natur, da sie der einzige Stoffwechselvorgang ist, den wir dauernd beobachten und beeinflussen können. Deshalb liegt in der Atmung der unmittelbarste Zugang zu uns selbst. Ziel unserer Arbeit in diesem Kurs ist es, diesen Zugang zu nutzen und mit themenbezogenen Übungen aus der Atem-, Kontakt- und Körperarbeit die Aufmerksamkeit und Bewusstheit auf unseren Atem zu lenken. (www.atemarbeit.info)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen.

ANFÄNGERKURS

Mittwoch, 7. Oktober, 18.15 Uhr, Turnsaal des Kindergartens, 3322 Viehdorf;
8 W / 1,5 Std. / € 90,--

Kathrin Viklicky, DSA, Kinesiologin, Atemlehrerin u.Sv.

DI Wolfgang Viklicky, Atemlehrer u.Sv.

ENGLISCH IV - FORTGESCHRITTENE - WORTSCHATZVERTIEFUNG

Wortschatzvertiefung für Konversation

Mittwoch, 7. Oktober, 18:15 - 19:30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 V / 1,25 Std. / € 130,--

Christa Kamleitner

DEUTSCH für AUSLÄNDER - FORTGESCHRITTENE

Mittwoch, 7. Oktober, 19.15 - 20.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Cristinela Todjeras

ENGLISCH V - FORTGESCHRITTENE

Mittwoch, 7. Oktober, 19.30 - 20.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Christa Kamleitner

RUSSISCH I - ANFÄNGER

Mittwoch, 7. Oktober, 18 - 19.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Mag. Elena Gelbenegger

RUSSISCH II - FORTGESCHRITTENE

Mittwoch, 7. Oktober, 19.20 - 20.35 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Mag. Elena Gelbenegger

ENGLISCH - KOMMUNIKATION und KONVERSATION

für WIEDEREINSTEIGER und (LEICHT) FORTGESCHRITTENE am VORMITTAG

Für alle, die Freude und Interesse am Sprechen haben und ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen.

Donnerstag, 8. Oktober, 9 - 10.15 Uhr, VHS-Vortragssaal, Rathausstraße 23;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Mag. Brigitte Ableidinger

ITALIENISCH KONVERSATION

Donnerstag, 8. Oktober, 17 - 18.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--

Anca Lebard

RUMÄNISCH I - ANFÄNGER

Donnerstag, 8. Oktober, 18 - 19.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Cristinela Todjeras

FRANZÖSISCH KONVERSATION

Donnerstag, 8. Oktober, 18.15 - 19.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Silvia Draxler, MAS und D.I. Fritz Draxler

UNGARISCH I - ANFÄNGER

INFORMATION SABEND

Donnerstag, 8. Oktober, 18.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Orsolya Gröbl

Donnerstag, 8. Oktober, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - MÄRZ

Österreich, 2008 / 83 Min. Spezialpreis der Jury beim Sarajevo Film Festival
Regie: HÄNDL KLAUS

Der Film beruht auf einer tatsächlichen Begebenheit: dem rätselhaften, gemeinsamen Selbstmord dreier Männer in Tirol. Neben "Revanche" die schönste und wichtigste Kinoarbeit des heimischen Films 2008.

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene € 6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge € 3,--

Leitung: Othmar Hanak

ITALIENISCH AUFBAU und KONVERSATION

Donnerstag, 8. Oktober, 18.30 - 19.45 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Anca Lebhard

LET'S HAVE FUN IN ENGLISH

A CONVERSATION COURSE

Donnerstag, 8. Oktober, 19 - 20.15 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Gil Anderson

Monatlicher KNEIPP-STAMMTISCH

Gäste sind herzlich WILLKOMMEN!

8. Oktober, 19 Uhr, Gasthof Kraus, Amstetten, Allersdorferplatz 1;

ENGLISH ACTIVITIES

Donnerstag, 8. Oktober, 19.45 - 21 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Silvia Draxler, MAS und D.I. Fritz Draxler

ITALIENISCH II - LEICHT FORTGESCHRITTENE

Donnerstag, 8. Oktober, 19.45 - 21 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
20 A / 1,25 Std. / € 130,--
Anca Lebhard

ORIENTALISCHER BAUCHTANZ - ANFÄNGER

Erfahren Sie Ihren eigenen Körper und Ihre Weiblichkeit neu und harmonisieren Sie mit dem weiblichsten und ältesten aller Tänze Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich vom Bauchtanz begeistern und entdecken Sie eine neue Dimension von ganzheitlichem Wohlbefinden aus 1001 Nacht. Sinnlich, geschmeidig, anmutig, erotisch, temperamentvoll...; Wie wohl keine andere Bewegungsform vereint dieser orientalische Tanz all diese Attribute in sich. Sie lernen:

* Aufbau und Festigung der Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur

* Indirekte Stärkung des Beckenbodens

* Sanftes Konditions- und Koordinationstraining

* Tänze verschiedener Kulturen, von Marokko bis zur Golfregion

* Grundbewegungen, Kombination verschiedener Figuren und Choreographien

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, HÜFTTUCH, Lederschuhe oder Socken.

Freitag, 9. Oktober, 18 Uhr, Haus der Musik, Gutenbergstraße 2, Amstetten, Ballettsaal;

10 W / 1,25 Std. / € 75,--

Hanene Frank, ausgebildete orientalischen Tanzpädagogin

ORIENTALISCHER BAUCHTANZ - FORTGESCHRITTENE

Erfahren Sie Ihren eigenen Körper und Ihre Weiblichkeit neu und harmonisieren Sie mit dem weiblichsten und ältesten aller Tänze Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich vom Bauchtanz begeistern und entdecken Sie eine neue Dimension von ganzheitlichem Wohlbefinden aus 1001 Nacht. Sinnlich, geschmeidig, anmutig, erotisch, temperamentvoll...; Wie wohl keine andere Bewegungsform vereint dieser orientalische Tanz all diese Attribute in sich. Sie lernen:

- * Aufbau und Festigung der Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur
- * Indirekte Stärkung des Beckenbodens
- * Sanftes Konditions- und Koordinationstraining
- * Tänze verschiedener Kulturen, von Marokko bis zur Golfregion
- * Grundbewegungen, Kombination verschiedener Figuren und Choreographien

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, HÜFTTUCH, Lederschuhe oder Socken.

Freitag, 9. Oktober, 19 Uhr, Haus der Musik, Gutenbergstraße 2, Amstetten, Ballettsaal;

10 W / 1,25 Std. / € 75,--

Hanene Frank, ausgebildete orientalischen Tanzpädagogin

SILBERSCHMUCK - Exklusiver Silberschmuck aus "ART CLAY"

Erleben Sie eine faszinierende Methode der Schmuckherstellung und modellieren Sie mit einfachen Werkzeugen und Hilfsmitteln Ihre eigenen Schmuckstücke aus purem Silber (Ringe, Anhänger usw.). "Art Clay Silver" ist eine formbare Masse aus feinsten Silberpartikeln, vermengt mit Wasser und organischem Bindemittel. Beim Brennen in einem Brennofen oder mit der Gasflamme bei ca. 750° verdampfen Binder und Wasser, zurück bleibt 99,9 % Silber: Feinsilber. Die Schmuckstücke können sofort getragen und mit nach Hause genommen werden. Infos: www.mgschmuck.at.

Samstag, 10. Oktober, 8.30 Uhr, VHS-Vortragssaal, Rathausstraße 23;

1 T / 8 Std. / € 116,--

Margit Grübl, Art Clay Instructor

SCHÜTZENVEREIN THERESIENHAL - GRATISSCHNUPPERSCHIESSEN

Samstag, 10. Oktober, 17 - 20 Uhr, Schützenlokal Gasthaus Ganglmair/Neufurth;

Anmeldung und Info: 0676/7110077 oder 0664/3970724

12. MOSTVIERTLER VOLKSTANZFEST mit der Linzer Tanzmusi

Samstag, 10. Oktober 2009, in der Johann-Pözl-Halle

Einlass: 19.30 Uhr Beginn: 20 Uhr

Eintritt: € 9,--/AK € 12,--

Kartenvorverkauf und Tischreservierung unter: 07472/25245, volkstanz@stoariegla.at

KNEIPP-WANDERUNG

11. Oktober, 13.30 Uhr, Ärzteceter Amstetten

INTERNET - GRUNKURS

Windows Grundkenntnisse vorausgesetzt!

Internet Grundlagen: Suchen im Internet, Navigation, Download, Favoriten, Verlauf, nützliche Links

E-Mail-Grundlagen: E-Mails erstellen, versenden, empfangen,

Dateianhänge versenden, Dateianhänge öffnen und speichern,

Mailverwaltung in Ordnern (Ablegen, Löschen, Verschieben)

Montag, 12. Oktober, 8 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

2 V / 4,5 UE / € 99,--

Barbara Th. Holzknecht

TÖPFERN an der TÖPFERSCHEIBE - vom ROHEN TON bis zur FERTIGEN KERAMIK

Dienstag, 13. Oktober, 8 Uhr, Schloss Edla;

7 W / 3 Std. / € 60,--

Erika Kienbacher

TÖPFERN an der TÖPFERSCHEIBE - vom ROHEN TON bis zur FERTIGEN KERAMIK

Dienstag, 13. Oktober, 18 Uhr, Schloss Edla;

7 W / 3 Std. / € 60,--

Erika Kienbacher

Dienstag, 13. Oktober, 19.30 Uhr, Rathaussaal:

Lichtbildervortrag von Werner Gallmayer - **ISRAEL**

POI-SCHWINGEN (nach Klaus Scheuermann) - KINDER ab 8 JAHREN

Spielerisches Erlernen der Grundschwünge, Spiele mit den Pois zum Kennen lernen, um Koordination, Konzentration, Reaktion, Geschicklichkeit und Wahrnehmung zu steigern. Einfache Choreographien.

Mittwoch, 14. Oktober, 16.30 Uhr, Turnsaal, VS E.-Brandströmstraße 5;

6 W / 1 Std. / € 24,--

Sonja Kaufmann

DIE SCHWERE LAST der PFLEGE

Pflege ist Schwerarbeit - die Anwendung geeigneter Techniken beugt übermäßige Belastungen Ihrer Wirbelsäule vor und tut auch dem Pflegebedürftigen gut. Erwerben Sie Grundkenntnisse in Theorie und Praxis

14. Oktober, 18 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

1 A / 4 Std. / € 16,--

DGKS Monika Eder, 07472/29058-18 / gsd@am.n.rotekruz.at

POI-SCHWINGEN (nach Klaus Scheuermann)

Die Pois werden mit beiden Händen im Takt zur Musik geschwungen. Dadurch werden Bewegung, Körper, Geist, Emotion, Musik, visuelle Wahrnehmung und Kreativität miteinander verbunden. Neben dem hohen Spaßfaktor, werden Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl und Koordination durch die gleiche Beanspruchung von rechter und linker Gehirnhälfte gesteigert. Pois werden für Kurs zur Verf. gestellt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

ANFÄNGER

Erlernen der Grundschwünge nach Notenwerten, Schwingen von einfachen Choreographien.

Mittwoch, 14. Oktober, 18 Uhr, Turnsaal, VS E.-Brandströmstraße 5;

4 W / 1,5 Std. / € 30,--

Sonja Kaufmann

EINFÜHRUNGSVORTRAG IMPULS-STRÖMEN

Strömen ist eine sanfte Möglichkeit, um unsere Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Die Hände berühren dabei gezielt bestimmte Körperstellen - Energietore - und beleben so unser Energiesystem.

Die Gedanken und Emotionen werden klarer und unsere Selbstheilungskraft wird gestärkt. So kommen Körper und Geist wieder mehr ins Gleichgewicht und damit zu ihrem ursprünglichen Potenzial. Wir entdecken wieder die Leichtigkeit und Freude in uns - Strömen ist die Kunst sich selbst zu erkennen. Die Anwendung ist leicht erlernbar und kann von jedem Menschen bei sich selbst oder bei anderen angewandt werden. Strömen versteht sich natürlich nicht als Ersatz von medizinischer Behandlung, sondern als deren wertvolle Unterstützung.

Anmeldung: 07472-23407 oder per E-Mail: coaching@unida.at

Mittwoch, 14. Oktober, 18 -20 Uhr, Frauenberatungsstelle un!da coaching, Wienerstraße 87;

Isolde Kraml, Master Practitioner für Impuls-Strömen

KLÖPPELN ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Mittwoch, 14. Oktober, 18.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

5 W / 2,5 Std. / € 50,--

Leonora Kies

TRIA TEAM NÖ WEST - SCHWIMMKURS KRAUL

Schwimmen ist eine der gesündesten Ausdauersportarten, verbessert das Herzkreislaufsystem, trainiert den ganz Körper und man verbrennt bis zu 700 Kalorien pro Stunde. Mit der richtigen Technik macht es noch mehr Spaß. An 10 Kursabenden lernen Sie den methodischen Aufbau der Kraultechnik - erleichtert durch Videoanalyse am Anfang und Ende des Kurses. Informationen über das Aufwärmen, spezielles Krafttraining und Trainingsformen runden das Kursprogramm ab.

Ab 14. Oktober, jeden Montag 19 Uhr, Naturbad Amstetten;

10 E / 1 Std. / € 70,- inkl. Kursunterlagen - und Badeintritte

INFO und ANMELDUNG: 07474/303 wagnerwilli@aon.at

Willi Wagner, staatl. gepr. Lehrwart für Schwimmen u. Triathlon

Vortrag - LEBEN mit DEPRESSION

Depressionen sind sehr häufige seelische Probleme. Allein in NÖ leiden mehr als 150.000 Menschen daran, oft im Stillen und ohne fachgerechte Unterstützung.

Dieser Vortrag möchte über Depressionen aufklären, Erkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten schildern, nützliche Adressen zur Bewältigung von Depressionen vermitteln und eine Begegnung mit unterschiedlichen Menschen, die mit Depressionen zu tun haben (helfende Fachkräfte, von Depression Betroffene und deren Angehörige) ermöglichen.

Mittwoch, 14. Oktober, 19.30 Uhr, Rathaussaal;

Eintritt frei

Dr. Christian Korbel, ärztliche Leitung PSD Mostviertel

MUTTER-oder-VATER-KIND-TURNEN - "Fit komm mit ab 1"

Kinder von der Krabbelphase bis zum Kindergartenalter
Donnerstag 15. Oktober, 15.45 - 16.35 Uhr, Turnsaal, HS Kirchenstraße;
10 W / 50 Min. / €30,-- / Kursgebühr jeweils für 1 Erwachsenen und 1 Kind
in Zusammenarbeit mit der ASKÖ Gesundheitswelt Amstetten

ERFOLGREICHES VERHANDELN

Der Urlaub, die Gehaltserhöhung, die Höhe des Taschengeldes, die Kooperation mit einer anderen Firmen, alles ist Verhandlungssache. Das Instrument des Verhandeln will gelernt sein.
Donnerstag, 15. Oktober, 16 - 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
3 W / 3 Std. / €135,--
Dr. Christa FISCHER-KORP, Dipl. Mediatorin

MUTTER-oder-VATER-KIND-TURNEN - "Fit komm mit ab 1"

Kinder von der Krabbelphase bis zum Kindergartenalter
Donnerstag 15. Oktober, 16.45 - 17.35 Uhr, Turnsaal, HS Kirchenstraße;
10 W / 50 Min. / €30,-- / Kursgebühr jeweils für 1 Erwachsenen und 1 Kind
in Zusammenarbeit mit der ASKÖ Gesundheitswelt Amstetten

TÖPFERN an der TÖPFERSCHEIBE - vom ROHEN TON bis zur FERTIGEN KERAMIK

Donnerstag, 15. Oktober, 17 Uhr, Schloss Edla;
10 W / 2 Std. / €60,--
Erika Kienbacher

EINFÜHRUNG in TEXTVERARBEITUNG MS-WORD für FORTGESCHRITTENE

Als Voraussetzung: Einführung in Textverarbeitung MS-Word für Anfänger. Inhalt: Tabellenformatierung; Seitenformatierung mit Inhaltsverzeichnis.
Freitag, 16., 15 - 20 Uhr und Samstag, 17. Oktober, 8 - 12 Uhr,
Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;
€130,--
Team LBS

HEIMISCHE GEHÖLZE KENNEN LERNEN

Bei diesem kleinen Spaziergang lernen Sie viele heimische Gehölze kennen, erfahren Wissenswertes über ihre Verwendung und ob man sie z.B. als Gestaltungselemente für den Garten verwenden kann. Mit ihnen lassen sich nämlich alternativ zu monotonen Thujenhecken im Garten zauberhafte Hecken gestalten.
Samstag, 17. Oktober, 14 Uhr, Genauer Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
1 A / 2 Std.
Anmeldung (unbedingt erforderlich) und INFO: "die umweltberatung" Mostviertel, Graben 40a, Amstetten;
07472/61486, mostviertel.amstetten@umweltberatung.at
Mag. Bernhard Haidler, "die umweltberatung"

POWER POINT GRUNDLAGEN

Windows Grundkenntnisse vorausgesetzt!
Erstellen einer einfachen Bildschirmpräsentation mit Bild, Text, Autoformen, Folienübergängen, Animation, etc.
Montag, 19. Oktober, 8 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;
2 V / 4,5 UE / €99,--
Barbara Th. Holzknecht

ERSTE HILFE WIEDERHOLUNGSKURS

Der Wiederholungskurs für Erste Hilfe hat zum Ziel, das bereits Erlernete (Erste Hilfe Grundkurs) zu wiederholen und zu festigen.
19. und 21. Oktober, 18 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten
2 A / 4 Std. / €30,--
Herbert Haselsteiner

ACRYLMALEN für TEENIES

Mitzubringen: Keilrahmen in beliebiger Größe.
Dienstag, 20. Oktober, 17.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;
5 W / 2 Std. / €90,--
Mag. Sabine Haider

ERNÄHRUNGSIRRTÜMERN auf der SPUR

Wer kennt sie nicht die Irrtümer über unser Essen? Butter verursacht Herzinfarkt, Essen nach 17h macht dick, Lebensmittel mit E-Nummern sind ungesund und vieles mehr. In diesem aktiv gestalteten Vortrag gehen wir den populären Irrtümern nach und klären Sie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht auf. Worauf sollte beim Einkaufen geachtet werden? Was machen wir instinktiv richtig?

Dienstag, 20. Oktober, 18.30 Uhr, Graben 40a, Amstetten;

1 A / 1,5 Std.

Anmeldung (unbedingt erforderlich) und INFO: "die umweltberatung" Mostviertel, Graben 40a, Amstetten;

07472/61486, mostviertel.amstetten@umweltberatung.at

Mag. Angelika Frind - "die umweltberatung"

RHETORIK I - GRUNDSEMINAR

Im ersten Baustein geht es um die Grundlagen der Kommunikation. Sie erfahren Unterschiede zwischen gesprochener Sprache und Körpersprache. Die entscheidenden "Eckpfeiler" für ein erfolgreiches Auftreten sind Haltung, Mimik und Gestik. Was kann ich tun, um mein Lampenfieber (Redeangst, Aufregung) abzubauen? Was bedeutet das, was ich sage, für meine ZuhörerInnen, GesprächspartnerInnen? Das Kommunikationsmodell mit Verstands- und Gefühlsebene. Rollenspiele, Richtiges Verhalten am Telefon, Vorbereitung und Aufbau einer Rede, der Stichwortzettel. Wie stelle ich mich richtig vor? Erstellen eines Lebenslaufes und vieles mehr ...

Mittwoch, 21. Oktober, 17.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

3 W / 3 UE / € 148 ,--

ADir. Klaus Poluk

ZEICHNEN kann man WIRKLICH LERNEN

Dieser Kurs zeigt Ihnen die richtigen Methoden, um Ihnen die Welt des Zeichnens näher zu bringen. Einzige Voraussetzung: Stift, Papier und Lust am Zeichnen. Mitzubringen: Bleistift und Zeichenblock.

Mittwoch, 21. Oktober, 19 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

5 A / 2 Std. / € 90,--

Mag.art. Robert Haider

KRÄUTER und KRÄUTERTEES

vorbeugend in der Erkältungszeit, mit Teeverkostung.

Mittwoch, 21. Oktober, 19.30 Uhr, Rathausaal;

€ 8,-- / Veranstaltung mit dem BIOHOF LADEN DEINHOFER

Stefan Großbichler

ICH LIEBE – LEBE meinen KÖRPER mit BEGEISTERUNG

Mein Körper und seine Energie - ich probiere neues aus - ich bewege mich frei und spüre mich intensiv - im Augenblick leben - Freiheit im Kopf - loslassen was nicht mehr zu mir gehört - die Macht meiner Gedanken - ich vertraue mir selbst und anderen - ich weiß wer ich bin und was ich wirklich will - ich bin wie ich bin und das ist gut so - ich brauche niemanden anderen, ich finde jede Lösung in mir - die Kraft ist in mir, mich zu verändern so wie ich will - ich respektiere mich und andere und setze Grenzen - ich mit mir alleine, ich bin mir selbst genug - ich genieße mich, SAD NEBEL TSI NIE LEIPS - das Leben leichter leben

- einige Stichwörter die diesen Workshop beschreiben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche, Yogamatte.

Donnerstag 22. Oktober, 9 bis 17 Uhr, Mauer, Sümlandstr. 7;

€ 90,--

Sonja Hochleitner

Donnerstag, 22. Oktober, 15 Uhr, Rathausaal:

LICHTBILDERVORTRAG von Stefan Weigl –

“KUBA - KARIBIKINSEL nach der REVOLUTION - ein PARADIES?”

EINTRITT FREI !!

Donnerstag, 22. Oktober, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - **CAOS CALMO** (STILLES CHAOS)

Italien, 2008, mit Untertiteln / 112 Min.

Regie: Antonello GRIMALDI, mit Nanni Moretti

Nach dem Tod seiner Frau ändert der Manager eines Pay-TV-Senders sein Leben. Ein melancholisch-heiteres Märchen um Vater und Tochter.

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene € 6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge € 3,--

Leitung: Othmar Hanak

INTERNET EINFÜHRUNG für ANFÄNGER

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Ziel: Erste Erfahrungen mit dem Internet

Inhalt: Aufbau und Funktionsweise des Internets. Suchen im Internet, Gratis E-Mail Adresse anlegen.

Freitag, 23., 15 - 20 Uhr und Samstag, 24. Oktober, 8 - 12 Uhr,

Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;
€ 130,--
Team LBS

OFFENES VOLKSTANZEN

Volkstanzen hält Körper und Geist fit! Vorwiegend österreichische Volkstänze und Landler, aber auch andere europäische und historische Tänze für Anfänger und Fortgeschrittene. Damenpaare sind willkommen.
Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle! Vorkenntnisse: Walzer von Vorteil!
23. Oktober, 20 - 23 Uhr, Gasthof Hilmbauer, Waidahammer, Amstetten/Schönbichl;
Infos: 07472/25229, tanzkreis.amstetten@stoarietla.at, / www.stoarietla.at, Arbeitskreisleiter: Marianne Grubbauer.
Steve Banner, Tanzleitung, Josef Weichinger, Musik

Dienstag, 27. Oktober, 19.30 Uhr, Rathaussaal:

Diavortrag mit Johannes Brudnjak - **Von Rügen bis Usedom - ein Sommer an der Ostsee**

Zugegeben der Strandkorb hat schon seine Berechtigung, als Windschutz, aber was ist schon eine steife Brise im Vergleich mit diesen kilometerlangen Sandstränden mit dem glasklaren Wasser der Ostsee und der Bäderidylle aus vergangenen Zeiten. Die alten Hansestädte im ehemaligen Osten Deutschlands erfreuen sich genauso ihrer Auferstehung wie die Promeniermeilen der Seebäder. Ahlbeck, Sellin, Binz, Kühlungsborn. Hiddensee, der Nationalpark Jasmund mit dem Königsstuhl, alte Alleen, der Rasende Roland - beste Eisenbahnromantik auf Rügen. Ein Sommer an der Ostsee zeigt mehr von Land und Leute als es die Jahreszeit vermuten lässt.

MODELLIEREN mit TON für ANFÄNGER und KINDER von 8 - 12 JAHREN

Donnerstag, 29. Oktober, 16.30 Uhr, Schloss Edla, 1. Stock;
5 N / 2 Std. / € 40,-- exkl. Material
Gertrude Maderthaner

INTERNET EINFÜHRUNG für ANFÄNGER

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.
Ziel: Erste Erfahrungen mit dem Internet
Inhalt: Aufbau und Funktionsweise des Internets. Suchen im Internet, Gratis E-Mail Adresse anlegen.
Freitag, 30., 15 - 20 Uhr und Samstag, 31. Oktober, 8 - 12 Uhr,
Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;
€ 130,--
Team LBS

November

Dienstag, 3. November, 9 Uhr, Abfahrt vom Hauptplatz, RAIKA, oder Parkplatz Naturbad, Amstetten.

STUDIENFAHRT mit Frau Carla Krammer - WIEN

Besichtigung "Bestattungsmuseum" und "Friedhof der Namenlosen"
ANMELDUNG mindestens eine Woche vor der Fahrt im Büro der Volkshochschule!

WINDOWS für ANFÄNGER/INNEN

Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Windows XP - Einstieg: Starten und Beenden von Windows, Arbeiten mit der Maus, Programme starten und beenden, Arbeiten mit Fenstern, Taskleiste, Menü- und Symbolleisten.
Dokumente erstellen, öffnen, ändern, drucken, Dateien speichern, Ordner und Dateien erstellen, löschen, verschieben, umbenennen, Hilfe verwenden, Suchfunktionen, ...
Dienstag, 3. November, 14 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;
3 A / 3 UE / € 99,--
Barbara Th. Holzkecht

TANZEN für PAARE - FORTGESCHRITTENE

Voraussetzung: Besuch eines Anfängerkurses, wenn auch wenige Jahre zurück!
Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle, bequeme Freizeitkleidung. KEINE weichen Gummisohlen oder Turnschuhe!!!
ANMELDESCHLUSS: 3. November, E-Mail: tanzschule@koza.at, www.koza.at
INFORMATIONENABEND: Dienstag, 15. September, 18.30 - 20 Uhr, Euro Dance Center, Feldstraße 13, Amstetten;
Kurstermine: jeweils Dienstag, 3., 10., 17., 24. November, 1., 8. Dezember, 20 - 22 Uhr.
6 W / 2 Std. / € 80,--
Tanzmeister Frank Koza

GESTALTEN mit FARBIGEM GLAS

Fertigen Sie Schmuck, Wohnaccessoires und Geschenke nach Ihren eigenen Vorstellungen! Ob Ohrstecker, Anhänger, Ringe oder komplette Ensembles - gestalten Sie ganz persönliche Stücke für sich und Ihre Lieben!

Auch bei Unikaten für Ihr Zuhause wie z. B. Wandspiegel, Kerzenbrücken, Serviettenringen oder Christbaumschmuck sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Im Glasstudio erlernen Sie das Glasschneiden und den richtigen Umgang mit Glaspulver. Sie erfahren Grundlegendes über das Material Glas und den Brand im Ofen, außerdem können Sie Kaltbearbeitungstechniken wie Schleifen, Gravieren oder Ätzen anwenden. Grundmaterial sowie Studio- und Ofenbenützung sind im Kursbeitrag mit eingerechnet. Weiteres Material kann direkt im Studio bezogen werden. Für die Absolventen des Kurses gibt es die Möglichkeit, das Studio an einzelnen Terminen und im Beisein der Künstlerin weiter zu benützen.

Nähere Infos und Anmeldung unter: www.glas-total.com oder unter 0664/1129884.

Mitzubringen: Arbeitskleidung.

Dienstag, 3. November, 19 Uhr, glas-total, Johann Radinger-Straße 20, Amstetten;

3 W / 2,5 Std. / € 87,--

Eva Haimberger

Dienstag, 3. November, 19.30 Uhr, Rathausaal:

PanoramaVision von Josef Lughofer - **VIETNAM - LAOS – THAILAND** "Abenteuer am Mekong"

VIETNAM - Der Rote Drache Indochinas - 30 Jahre nach dem Vietnamkrieg. Von der Halong-Bucht und den Völkern im Norden bis ins faszinierende Mekongdelta ein einzigartiges

Erlebnis für jeden Abenteuerer und Weltenbummler. LAOS - Weltkulturerbe Luang Prabang, Bootstouren über reißende Flüsse, Trekking durch die Minenfelder im Osten, Laos - noch ein wahres Abenteuer. THAILAND - Land des Lächelns. Von der Weltstadt Bangkok zu den Bergvölkern im Goldenen Dreieck, und den Südseestränden im Süden. BURMA (Myanmar) - Goldene Pagoden und viele Erlebnisse im ärmsten Land Indochinas. Infos, Daten, Termine unter www.fotolucky.at

ERSTE HILFE KURS -

UNTERWEISUNG in LEBENSRETTENDEN SOFORTMASSNAHMEN am ORT des VERKEHRSUNFALLES

Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerbern um eine Lenkerberechtigung für die Klassen A,B,C,F und G sowie die Unterklassen C1 durch theoretische Unterweisung und praktische Übungen in der Dauer von mindestens sechs Stunden die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr zu vermitteln.

4. und 6. November, 17 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

2 A / 3 Std. / € 45,--

Herbert Haselsteiner

Donnerstag, 5. November, 15 Uhr, Rathausaal:

LICHTBILDERVORTRAG von Annemarie und Walter Schwandl -

“FRANKREICH - NORMANDIE & BRETAGNE - LOIRESCHLÖSSER”

EINTRITT FREI !!

Donnerstag, 5. November, 18.30 Uhr, CINEPLEX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - L'HEURE D'ÉTÉ

Frankreich, 2008, mit Untertiteln / 100 Min.

Regie: Olivier ASSAYAS, mit Juliette Binoche u.a.

Ein Film über Trauer und Verlust und den Bedeutungswandel der Dinge und Beziehungen, wenn der Tod in eine (familiäre) Gemeinschaft einschlägt.

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene € 6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge € 3,--

Leitung: Othmar Hanak

EINFÜHRUNG in TABELLENKALKULATION MS-EXCEL für ANFÄNGER

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Ziel: Erste Erfahrungen mit der Tabellenkalkulationssoftware Excel. Inhalt: Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation für den privaten und betrieblichen Bereich. Erstellen, Speichern, Drucken, Laden und gestalten von Dokumenten. Eingabe von Zahlen, Formeln, Text und Funktionen. Erstellen von Diagrammen.

Freitag, 6., 15 - 20 Uhr und Samstag, 7. November, 8 - 12 Uhr,

Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,--

Team LBS

TANZEN für PAARE - BOOGIE WOOGIE - ROCK`N`ROLL (Teil 2)

Voraussetzungen: Teil 1 erforderlich! Weiterer Figurenaufbau!

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle, bequeme Freizeitkleidung!

ANMELDESCHLUSS: 6. November E-Mail: tanzschule@koza.at, www.koza.at

INFORMATIONENABEND: Dienstag, 15. September, 18.30 - 20 Uhr, Euro Dance Center, Feldstraße 13, Amstetten;

Kurstermine: jeweils Montag 9., 16., 23. und 30. November, 20 - 21 Uhr,

freies Training bis 21.30 Uhr.

4 W / 90 Min. / € 50,--

Tanzmeister Frank Koza

MODELLBAU für JEDERMANN - SCHIFF / AUTO / EISENBAHN ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Freitag, 6. November, 19 Uhr, VHS-Vortragssaal;
VHS mit Modellbauklub Amstetten
Leitung: Walter Pachner

MONTAG ist WASCHTAG!

Projektabschlussfest - "FAIRdammt gut gekleidet"

Mit Infoständen, Pantomime, Gewinnspiel und Modeschau.

"die umweltberatung" und die Arbeiterkammer NÖ haben im letzten Jahr den Textilienmarkt etwas genauer betrachtet und viele Informationen rund um Kennzeichnung, Materialien, Ökolabels, Reinigung, Energie und Mottenschutz zusammengestellt. Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich und spielen Sie mit! Es gibt tolle Preise zu gewinnen. Hauptpreis 1 ÖKO-Waschmaschine (gespendet von Stadtwerke Amstetten) und wunderschöne Ökomode!

Montag, 9. November ab 15.30 Uhr bis 18.00 in Amstetten, Hauptplatz 29 (vor Stadtwerke Amstetten)

ATME MIT - BLEIBE FIT

Das rechte Üben ist spezifisch ausgerichtet auf Atem, Herz und Kreislauf. Nervenkraft wird aufgebaut, die Energiebildungsprozesse werden gefördert und damit Gesundheit und Lebensqualität gesteigert. Die Atemübungen kombiniert mit vielfältig gestalteter Bewegung sind für jedermann leicht auszuführen und lassen Freude aufkommen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken.

Montag, 9. November, 17 - 18.15 Uhr, VHS-Vortragssaal, Rathausstraße 23;

4 W / 1,25 Std. / € 20,--

Annemarie Steiner, Dipl. Atem- und Bewegungspädagogin, Lehrbeauftragte an der Päd. Hochschule Graz

BETREUUNG und PFLEGE in der FAMILIE

In diesem Kurs erwerben Sie umfassende allgemeine Grundkenntnisse der häuslichen Pflege und Betreuung wie z.B.: Gesundheit und Krankheit, Veränderungen im Alter und ihre Auswirkungen auf Wohnen und Sicherheit, Kleidung und Körperpflege, Bewegung, Kommunikation in der Betreuung und Pflege von Angehörigen, Liegen und Schlafen, Hilfe organisieren.

9., 12., 16. und 19. November, 18 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

4 A / 4 Std. / € 45,--

DGKS Monika Eder, 07472/29058-18 / gsd@am.n.rotekruz.at

Annemarie Steiner, Dipl. Atem- und Bewegungspädagogin, Lehrbeauftragte an der Päd. Hochschule Graz

SELBSTVERTEIDIGUNG für FRAUEN - BEWÄLTIGUNG GEFÄHRLICHER SITUATIONEN

Montag, 9. November, 19 Uhr, Turnsaal, VS Brandströmstraße 5;

4 W / 2 Std. / € 50,--

Johann Hellinger, Trainer des Polizeisportvereines Amstetten

Montag, 9. November, 19.30 Uhr, Rathaussaal:

Multimediashow von Joe Pichler –

"ABENTEUER AMAZONAS - Auf zwei Rädern durch die grüne Hölle"

14.000 km mit dem Motorrad und 3.400 Schiffskilometer fährt der Salzburger Abenteurer durch den größten Regenwald der Erde. Entlang der legendären Transamazonica durchquert er das gesamte Amazonasgebiet. Er trifft auf Goldgräber, Kautschukzapfer und ursprüngliche Indianervölker. In den Peruanischen Anden kämpft er sich bis zur Quelle auf 5.200 m Höhe hinauf. Mit dem Boot geht die Reise flussabwärts weiter bis zum Atlantik. Hier weitab von Straßen ist der Regenwald noch intakt, man spürt den Atem der grünen Lunge unserer Erde.

Weitere Infos unter www.josef-pichler.at

WORD für ANFÄNGER/INNEN

Windows-Grundkenntnisse vorausgesetzt!

Einführung in die Textverarbeitung mit MS-Word 2003. Benutzeroberfläche, Texteingabe, Zeilenumbruch, Markieren von Texten, Löschen, Ersetzen oder Ändern von Texten, Dateien speichern, Ansichten in Word, Zeichenformate, Absatzformate, Seitenansicht, Nummerierung und Aufzählungen, Rechtschreibhilfe, erweiterte Formatierungen, Seiten einrichten, Grafik einfügen und bearbeiten, usw...

Mittwoch, 11. November, 18:15 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

4 N / 3 UE / € 140,--

Barbara Th. Holz knecht

Monatlicher KNEIPP-STAMMTISCH

Gäste sind herzlich WILLKOMMEN!

12. November, 19 Uhr, Gasthof Kraus, Amstetten, Allersdorferplatz 1;

EINFÜHRUNG in TABELLENKALKULATION MS-EXCEL für ANFÄNGER

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Ziel: Erste Erfahrungen mit der Tabellenkalkulationssoftware Excel. Inhalt: Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation für den privaten und betrieblichen Bereich. Erstellen, Speichern, Drucken, Laden und gestalten von Dokumenten. Eingabe von Zahlen, Formeln, Text und Funktionen. Erstellen von Diagrammen.

Freitag, 13., 15 - 20 Uhr und Samstag, 14. November, 8 - 12 Uhr,

Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,--

Team LBS

OFFENES VOLKSTANZEN

Volkstanzen hält Körper und Geist fit! Vorwiegend österreichische Volkstänze und Landler, aber auch andere europäische und historische Tänze für Anfänger und Fortgeschrittene. Damenpaare sind willkommen.

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle! Vorkenntnisse: Walzer von Vorteil!

13. November, 20 - 23 Uhr, Gasthof Hilmbauer, Waidahammer, Amstetten/Schönbichl;

Infos: 07472/25229, tanzkreis.amstetten@stoariiegla.at, / www.stoariiegla.at, Arbeitskreisleiter: Marianne Grubbauer.

Steve Banner, Tanzleitung, Josef Weichinger, Musik

KNEIPP-WANDERUNG

15. November, 13.30 Uhr, Ärzteceter Amstetten

ERSTE HILFE - bei NOTFÄLLEN im SÄUGLINGS- und KLEINKINDALTER

Schwerpunkt dieser Kurse ist die Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern bis zu Beginn der Pubertät! Die Kurse sind besonders empfehlenswert für Eltern, Kindergartenpädagoginnen, Lehrer und Erzieher, bzw. für alle die in der Freizeit oder beruflichen Umfeld mit Säuglingen und Kleinkinder zu tunhaben!

16. und 18. November, 18 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

2 A / 4 Std. / € 30,--

Herbert Haselsteiner

Dienstag, 17. November, 19.30 Uhr, Rathausaal:

Diashow von Hubert und Doris Neubauer - **ABENTEUER INDIEN**

Von der Quelle des Ganges im Norden zu den Backwater im Süden

Das Land der Träume und der fantastischen Geschichten. Des sagenhaften Reichtums und der sagenhaften Armut. Der Pracht der Paläste aber auch der armseligen Hütten und des Hungers. Der Tiger und Elefanten. Ein Land der vielen Kulturen, der farbenfrohen Feste und einer Vielzahl von Religionen und Lebensweisen, denen selbst die moderne Zeit nichts anhaben kann. Mehr Eindrücke unter www.hubert-neubauer.com

RHETORIK II - AUFBAUSEMINAR

Wiederholung und Vertiefung der Inhalte des Grundseminars Rhetorik I. Verfeinerte Methoden für den Redeaufbau, insbesondere der Überzeugungsrede. Beurteilungskriterien für Rede/Gespräch/Verhandlung: Was (Inhalt), wie (die Werkzeuge des/der Redners/Rednerin), wer (die Rednerpersönlichkeit), wozu (Zweck, Ziel)? Was bewirken unsere Worte und was bewirkt unsere Körpersprache? Das Hauptaugenmerk im Aufbauseminar wird der Mimik - Gestik - Körpersprache gewidmet. In diesem Seminar lernen Sie auch, richtiges Feedback zu geben.

Mittwoch, 18. November, 17.30 Uhr, HS II, Pestalozzistraße 2;

3 W / 3 UE / € 148 ,--

ADir. Klaus Poluk

POI-SCHWINGEN (nach Klaus Scheuermann) - FORTGESCHRITTENE

Erlernen von Zauberschwingen, Schwingen von anspruchsvollen Choreographien, Erarbeiten von Choreographien.

Mittwoch, 18. November, 18 Uhr, Turnsaal, VS E.-Brandströmstraße 5;

4 W / 1,5 Std. / € 30,--

Sonja Kaufmann

Abendvortrag von Dr. Elfrida Müller-Kainz. **MEIN SCHICKSAL - EIN ZUFALL?**

Sie können an Zufälle glauben, oder sich das Wissen holen, was scheinbar zufällige Ereignisse bedeuten. Kein Schicksal, kein Problem, keine Krankheit kommen einfach aus dem Blauen auf uns zu. Wir bestimmen mit unserem freien Willen unser Schicksal selbst. Jede Entscheidung, die wir treffen, jede Aktion unsererseits, löst eine Reaktion der natürlichen Gesetzmäßigkeiten aus. "Was man sät, das erntet man, sagt der Volksmund dazu. Ist das nicht Grund genug, die Arbeitsweise dieser Gesetzmäßigkeiten näher kennen zu lernen? Lernen Sie von Dr. Elfrida Müller-Kainz, wie Sie die Bedeutung von Ereignissen herausfinden. Die Erkenntnisse aus 35-jähriger

Forschung und Erfahrung mit der Wirkung dieser Lebensgesetze helfen Ihnen in Ihrem Alltag weiter. Ihr Leben wird gesünder, interessanter und liebevoller.

Donnerstag, 19. November, 19.30 Uhr, Rathaussaal, Rathaushof, Amstetten

Eintritt: Erwachsene € 7,-; Schüler/Studenten/Lehrlinge € 5,-

TABELLENKALKULATION MS-EXCEL für FORTGESCHRITTENE

Als Voraussetzung: Einführung in Textverarbeitung MS-Excel für Anfänger. Inhalt: Fortgeschrittenes Rechnen mit Formeln und Diagrammstellungen.

Freitag, 20., 15 - 20 Uhr und Samstag, 21. November, 8 - 12 Uhr,

Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,-

Team LBS

OFFENES VOLKSTANZEN

Volkstanzen hält Körper und Geist fit! Vorwiegend österreichische Volkstänze und Landler, aber auch andere europäische und historische Tänze für Anfänger und Fortgeschrittene. Damenpaare sind willkommen.

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle! Vorkenntnisse: Walzer von Vorteil!

20. November, 20 - 23 Uhr, Gasthof Hilmbauer, Waidahammer, Amstetten/Schönbichl;

Infos: 07472/25229, tanzkreis.amstetten@stoariegl.at, / www.stoariegl.at, Arbeitskreisleiter: Marianne Grubbauer.

Steve Banner, Tanzleitung, Josef Weichinger, Musik

EM EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN - Kraftspender der Zukunft

Verschiedene Anwendungsmöglichkeiten z.B. bei Beschwerden des Stoffwechsels.

Mittwoch, 25. November, 19.30 Uhr, Rathaussaal;

€ 8,- / Veranstaltung mit dem BIOHOFLADEN DEINHOFER

Mag. Greinögger, Apotheker

TABELLENKALKULATION MS-EXCEL für FORTGESCHRITTENE

Als Voraussetzung: Einführung in Textverarbeitung MS-Excel für Anfänger. Inhalt: Fortgeschrittenes Rechnen mit Formeln und Diagrammstellungen.

Freitag, 27., 15 - 20 Uhr und Samstag, 28. November, 8 - 12 Uhr,

Landesberufsschule Amstetten, Mozartstraße 3;

€ 130,-

Team LBS

Dienstag, 1. Dezember, 19.30 Uhr, Rathaussaal:

Diashow von Günter Grüner - **BIKING KUBA** - 1400km am Fahrrad durch die Karibikinsel

Mit dem Fahrrad quer durch die schönste Karibikinsel. Eine Biketour durch Regenwälder, bizarre Berglandschaften und an Küsten mit Traumstränden entlang. Gleichzeitig auch eine Zeitreise in wunderschöne Kolonialstädte in denen die Uhren seit den 50er Jahren stillzustehen scheinen, amerikanische Strassenkreuzer und Pferdekutschen das Bild bestimmen.

ERSTE HILFE KURS -

UNTERWEISUNG in LEBENSRETTENDEN SOFORTMASSNAHMEN am ORT des VERKEHRSUNFALLES

Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerbern um eine Lenkerberechtigung für die Klassen A,B,C,F und G sowie die Unterklassen C1 durch theoretische Unterweisung und praktische Übungen in der Dauer von mindestens sechs Stunden die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr zu vermitteln.

2. und 4. Dezember, 17 Uhr, Bezirksstelle Rotes Kreuz Amstetten;

2 A / 3 Std. / € 45,-

Herbert Haselsteiner

Donnerstag, 3. Dezember, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - LE SILENCE DE LORNA (LORNAS SCHWEIGEN)

Belgien, Frankreich, Deutschland 2008, mit Untertiteln / 105 Min.

Regie: Jean-Pierre und Luc DARDENNE

Die junge Albanerin Lorna geht eine Scheinehe mit dem Junkie Claudy ein, was ihr eine Summe Geld und die belgische Staatsbürgerschaft bringt....Sein kriminelles Umfeld schafft aber Probleme...

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene € 6,- / Schüler/Studenten/Lehrlinge € 3,-

Leitung: Othmar Hanak

MODELLBAU für JEDERMANN - SCHIFF / AUTO / EISENBAHN

ANFÄNGER und FORTGESCHRITTENE

Freitag, 4. Dezember, 19 Uhr, VHS-Vortragssaal;

VHS mit Modellbauklub Amstetten

Leitung: Walter Pachner

WORD für FORTGESCHRITTENE

Word-Kenntnisse vorausgesetzt!

Tabulator, Tabellen, Rahmen, Serienbriefe, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Formulare.

Mittwoch, 9. Dezember, 8 Uhr, EDV-Raum von un!da coaching, Wiener Straße 87;

2 A / 4,5 UE / €99,--

Barbara Th. Holzknecht

Monatlicher KNEIPP-STAMMTISCH

Gäste sind herzlich WILLKOMMEN!

10. Dezember, 19 Uhr, Gasthof Kraus, Amstetten, Allersdorferplatz 1;

Donnerstag, 10. Dezember, 19.30 Uhr, Rathaussaal:

Vortrag mit Mag. Friedrich Zindler - **UKRAINE**

Die Ukraine, das unbekannte Territorium "hinter den Karpaten". Was verbirgt sich hinter den Schlagworten Kiew, orange Revolution und Gas-Streit mit Russland? Wie steht es um die Vorbereitungen für die Fussball-Euro 2012, welche die Ukraine gemeinsam mit Polen veranstalten wird? Was hofft und was fürchtet man in der Ukraine? Welche Gründe könnte es geben, dieses Land als Tourist oder als Wirtschaftstreibender zu erkunden? Friedrich Zindler, ORF-Journalist und Ukraine-Experte, wird sich diesen Fragen in seinem multimedialen Vortrag in Amstetten ausführlich widmen.

Donnerstag, 17. Dezember, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - WENDY AND LUCY

USA, 2008, mit Untertiteln / 80 Min.

Regie: Kelly REICHART

Wendy ist mit ihrem Hund Lucy auf dem Weg nach Ketchikan, Alaska, wo sie Arbeit zu finden hofft. Ein Film über das Leben am Rande, über den ungewollten Abstieg und über die schnell greifenden Mechanismen der Ausgrenzung.

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene €6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge €3,--

Leitung: Othmar Hanak

Donnerstag, 14. Jänner, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - UN SECRET (EIN GEHEIMNIS)

Frankreich, 2007, mit Untertiteln / 100 Min.

Regie: Claude MILLER, mit: Cécile de France, Patrick Bruel, Ludivine Sagnier, Julie Depardieu, Mathieu Amalric u.a.

An seinem 15. Geburtstag erfährt Francois das streng gehütete Familiengeheimnis. Die Vergangenheit seiner Eltern ist keineswegs idyllisch verlaufen. Die Eltern sind durch eine fatale Verknüpfung von tragischen Umständen während des 2. Weltkrieges miteinander verbunden. Nach dem Buch von Philippe Grimbert.

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene €6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge €3,--

Leitung: Othmar Hanak

Donnerstag, 28. Jänner, 18.30 Uhr, CINEPLEXX Greinsfurth:

ARBEITSKREIS FILM - IT'S A FREE WORLD

GB/D/I/SP, 2007, mit Untertiteln / 93 Min.

Regie: Ken LOACH

Die ehrgeizige Angie verliert ihren Job bei einer großen Arbeitsvermittlungsagentur. Mit einer Freundin vermittelt sie dann Jobs an Emigranten. Beide geraten dabei auf die Seite derer, die in der Arbeitswelt die Macht und das Sagen haben. Loach erzählt glaubwürdig von sich rasant verändernden Lebensbedingungen.

Karten sind vor der Veranstaltung an der Kinokasse erhältlich! Erwachsene €6,-- / Schüler/Studenten/Lehrlinge €3,--

Leitung: Othmar Hanak