



Nr. 01-2018

## Inhalt:

- Wenn der Tag doch nur mehr Stunden hätte...
- Editorial: Wolfgang Müllner
- Jahreshauptversammlung 2018
- Neu im Team der Bereichsleitungen: Sabine Göls
- Bereit für den Urlaub?
- Vorträge - Vorträge - Vorträge
- Life-Style & Sustain-Ability

**VOLKSHOCHSCHULE KREMS**  
**Be the first to learn!**



Das Enterprise Training Center ist VHS-Partner für technische IT-Trainings mit Sitz in Wien.

Modecenterstraße 22/Office 4  
1030 Wien | [www.etc.at](http://www.etc.at)



Das VHS KREMS **Sprachencafé** ist geöffnet. Nächster Termin:  
**Freitag 23.02.2018 | 16:00 - 18:00**  
**Café Hagmann** Untere Landstraße 8

[www.kremserbank.at](http://www.kremserbank.at)

## Was zählt, ist das Miteinander.

Denn nichts ist so wichtig wie ein Kreislauf, von dem alle profitieren. Die Menschen und die Region.

**KREMSER BANK**  
Was zählt, sind die Menschen.

# Bildung und Freizeit

Jetzt anmelden!



## Wenn der Tag doch nur mehr Stunden hätte...

### **Neben Bewährtem: 30+ neue Themen an der VHS!**

Neben zahlreichen Vorträgen (diesmal auch mit „Schwerpunkt Gesundheit“ – siehe Seite 4) und den prinzipiell bekannten Angeboten aus dem Bereich Sprachen, Kreativität, EDV, Literatur, Tanzen sowie Bewegung und Sport gibt es auch in diesem Frühling wieder zahlreiche Angebote für Schüler (Ferienkurse, Vorbereitung Zentralmatura etc.). Darüber hinaus befinden sich auch **30+ völlig neue Angebote** im Kursprogramm (hier ein Auszug in alphabetischer Reihenfolge gefolgt von der Seitenangabe im Programm):

- „Baumschneidekurs: Richtiges Beschneiden des besten Stücks im Garten!“ mit Maximilian Leitgeb (S. 17)
- „Der Weinstock und seine Geheimnisse – ‚DIY-Kochen, Kosten und Mitnehmen‘“ mit Gabriele Schenk-Weidinger (S. 27)
- „Diversity Grundlagen: Warum, wieso und weshalb?“ mit Lars Hintenberger (S. 19)
- „Entspannen mit Yoga und Klang“ mit Daniele Haindl (S. 26)
- „Erziehungs-Update für Oma & Opa“ mit Petra Lippay (S. 20)
- „Fitness und Vitalität: Stretching!“ mit Anita Hofmann (S. 23)
- „Geführte Phantasiereisen mit Klangschalen & Gong“ mit Andreas Roffeis (S. 27)
- „Geht's mir gut - geht's uns gut: Einführungsvortrag & Workshop“ mit Mag. Gabriele Schlechter-Hochstöger (S. 17)

# Editorial



**M**eine sehr geehrten Damen und Herren, wer te Kursteilnehmerinnen und -kursteilnehmer hochgeschätzte Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Krems, liebe Leserinnen und Leser der Bildung und Freizeit, ich darf Sie ganz herzlich im neuen Jahr begrüßen. Im Namen unseres Vorstandes und unserer Kursleiterinnen und Kursleiter darf ich Ihnen für das kommende Jahr alles Gute wünschen, mich für die langen Jahre der Treue bedanken und die Hoffnung und den Wunsch äußern, dass diese Treue zu uns auch in den weiteren Jahren erhalten bleibt. Ich hoffe, Sie haben schon einen Blick in unser aktuelles Kursprogramm geworfen und sich auch schon fleißig angemeldet. Wenn ich mich nicht verzählt habe, so haben wir 31 neue Kurse und Vorträge im Angebot und ich hoffe, dass bei einem so vielfältigen Angebot einiges dabei sein wird, was auf Ihr Interesse stößt.

Ich möchte mich auch ganz herzlich bei den Kursleiterinnen und -leitern und den Hörerinnen und Hörern, die bereits die Befragung, wie Sie auf die Kurse der VHS auf-

merksam wurden, durchgeführt und die Daten bereits an den Vorstand weitergeleitet haben bedanken. Diese Informationen werden uns eine große Hilfe in Bezug auf effizientere Nutzung und Adaptierung unserer Werbe- und Informationskampagnen sein.

Ich darf uns allen also noch einmal ein interessantes und ereignisreiches Jahr 2018 wünschen, auf gute Zusammenarbeit und viele lehr- und lernreiche Stunden in der VHS Krems!

*Wolfgang Müller*

Wolfgang Müller, 1. Vorstandsvorsitzender  
[wolfgang.muellner@vhs-krems.at](mailto:wolfgang.muellner@vhs-krems.at)



## Jahreshauptversammlung 2018

### Vorstand und Funktionäre legen Rechenschaft über das vergangene Geschäftsjahr ab

Die Österreichische Kulturvereinigung/Volkshochschule Krems lädt ihre Mitglieder ein ein zur Jahreshauptversammlung am

- Donnerstag, 15. März 2018, 19:00
- in den Fellnerhof, Obere Landstraße 10.

Die Tagesordnung:

- 01 Begrüßung
- 02 Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 03 Genehmigung der Tagesordnung
- 04 Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2017
- 05 Berichte des Vorstandes
- 06 Kassenbericht
- 07 Bericht der Rechnungsprüfer
- 08 Entlastung des Vorstandes

- 09 Beschlussfassung über Anträge an die Jahreshauptversammlung
- 10 Ehrungen
- 11 Allfälliges



Anträge an die Jahreshauptversammlung mögen bitte bis 08.03.2018 dem Büro der VHS Krems - Obere Landstr. 10 - übermittelt werden. Dort liegt auch das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2017 zur Einsicht auf. Informieren Sie sich über unsere Aktivitäten, unsere Zielsetzungen, aber auch über unsere Finanzgebarung! Das Abschlusshighlight ist noch in Planung - lassen Sie sich überraschen.

Wie immer lädt die Österreichische Kulturvereinigung—  
Volkshochschule Krems im Anschluss zu einem Glas Wein und Nussbrot. (LF)

## Wenn der Tag ... (Fortsetzung v. S. 1)

- „Keine Profiausrüstung notwendig: Lebendige Portraits mit einfachen Mitteln!“ mit Mag. Anira Ivo (S. 16)
  - „Keramik-Kurs im Weinkeller“ mit Adele Moser-Fürst (S. 9)
  - „Kinder Keramik-Kurs ‚Lustige Tiere‘ “ mit Adele Moser Fürst (S. 9)
  - „Kommunikation in der Partnerschaft“ mit Mag. Jennifer Steger (S. 17)
  - „Lebensfreude im Alter“ mit Maria Feytl (S. 21)
  - „Meine Küche - deine Bühne: Nachhaltiges Essen!“ mit Greti Meyer (S. 28)
  - „Mexiko & Peru mit Einführung in die Welt der latein-amerikanischen Spirituosen & Degustation“ mit Mag. (FH) Nicolas Pacher (S. 28)
  - „Soziales Training für Kinder: Umgang mit Gefühlen“ mit Dr. Karoline Benedikt / Astrid Penn (S. 20)
  - „Themenkurse Impuls-Strömen: Immunsystem stärken!“ mit Dipl. Päd. Astrid Jonas (S. 22)
  - „Werbung im Netz: Social Media für EPUs und Kleinstbetriebe“ mit Sandra Mayer (S. 15)
- Beachten Sie bitte auch unseren **Info-Abende**:
- **Berufsreifeprüfung (Matura):** Mittwoch, den 16.05.18 von 18:00 - 19:00. Die Vorbereitungskurse für die Berufsreifeprüfung (BRP) starten dann wieder im September. Mehr Info zur BRP unter <http://www.vhs-krems.at/sites/programm/berufreif.htm> bzw. fordern Sie den entsprechenden Folder an: [info@vhs-krems.at](mailto:info@vhs-krems.at) bzw. 02732-85798.
  - **Ferienkurse für Schüler:** Mittwoch, den 13.06.18, 18:00 - 19:00. Weitere Details zu den Ferienkursen finden Sie auf <http://www.vhs-krems.at/sites/programm/netdb/schueler.htm>
- Bei Fragen zu den Angeboten steht Ihnen unser Kursbüro zur Verfügung: [info@vhs-krems.at](mailto:info@vhs-krems.at) bzw. 02732-85798.
- P.S.: Ihre Begeisterung für Kurse an der VHS ist grenzenlos? Werben Sie eine(n) Bekannte(n), der oder die mehr als 2 Jahre keinen Kurs besucht hat – und erhalten Sie BEIDE eine Ermäßigung von 25% auf den gemeinsam besuchten Kurs!** (LF)



## Neu im Team der Bereichsleitungen: Sabine Göls

Seit Beginn dieses Jahres freut sich das Team der VHS, dass mit Ing. Sabine Göls die Bereichsleitung „Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“ neu besetzt werden konnte. Zur Person: Sabine Göls war einige Jahre im Baunebengewerbe (u.a. als Bauleiterin) tätig, die Geburt ihrer Kinder haben ihr jedoch den Anstoß geliefert, sich (auf vielen Ebenen) zu verändern. Sie machte Ausbildungen in Körperarbeit, u.a. Shiatsu und Shonishin (japanische Kinderakupunktur), welche sie nach Vereinbarung in der Praxis von Frau Dr. Saahs / Dr. Koch anbietet. Da ihr „nur“ Körperarbeit zu wenig war, hat sie die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin gemacht, inklusive NLP-Master-Practitioner. Sabine Göls war



darüber hinaus in einem AMS-Frauenprojekt tätig, engagiert sich für den NÖ Familienbund und stemmt darüber hinaus zur Zeit auch noch das Studium Social Work auf der Donau-Universität Krems. Am meisten ist Sabine Göls ihren Kindern dankbar, „da sie mich so viel lehren - mindestens so viel wie alle Ausbildungen zusammen!“ Die Volkshochschule findet Sabine Göls schon alleine deshalb großartig, weil sie zu günstigen Preisen ein breites Spektrum an verschiedensten Kursen bietet. Ob Weiterbildung, „Lebenshilfe“ oder sportlicher Ausgleich - es werden qualitativ gute Inhalte zu fairen Kosten geboten.

Liebe Sabine: Willkommen im Team!

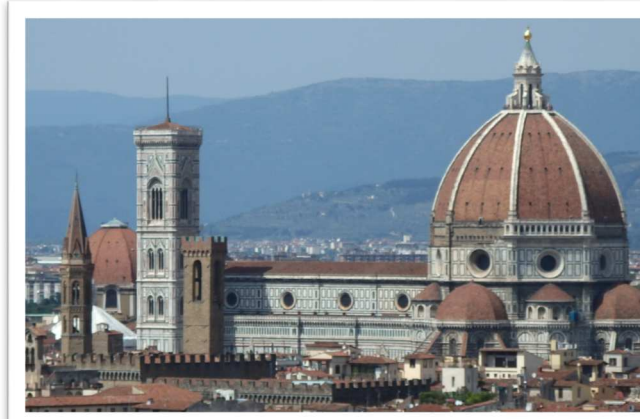
(LF)

## BEREIT FÜR DEN URLAUB?

**Schnelleinstieg für mehr Spaß unterwegs: Sprachkurse für die Reise!**

Der Urlaub rückt näher, vielleicht nach Spanien, nach Frankreich, Kroatien oder Italien...! Alles schon organisiert aber die Sprachkenntnisse fehlen Ihnen?

Die gute Nachricht: Die Volkshochschule Krems bietet verschiedene Sprachkurse für die Reise an. Französisch, Italienisch, Spanisch und Kroatisch stehen in diesem Frühling auf dem Programm. So angesetzt, dass Sie rechtzeitig vor dem Oster-Urlaub bereits in der Lage sind, die wichtigsten Redewendungen in Alltagssituationen zu bewältigen - und um den Urlaub noch entspannter zu genießen. Nach Ostern ist dann noch ein Meeting, um gewonnene Er-



fahrungen auszutauschen, Antworten auf Fragen zu erhalten oder das Gelernte nochmals zu vertiefen.

Ziel ist die einfache Verständigung während Urlaub und Reise.

Unsere Urlaubskurse beginnen gleich nach den Semesterferien - die Kursleiter (Native Speaker) werden Sie bestens auf Ihren Urlaub vorbereiten. Und wer Spaß an der Sprache gewonnen hat: Im Herbst beginnen dann wieder die regulären Sprachkurse.

Alle Details und Anmeldung unter <http://www.vhs-krems.at/sites/programm/netdb/spra.htm> bzw. im Kursbüro (02732-85798). (C-PB)



# Vorträge - Vorträge - Vorträge

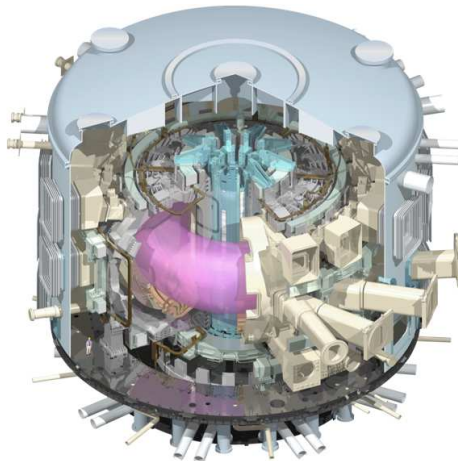
## Für jede(n) etwas dabei: 3 Schwerpunkte - 6 Vorträge

Die VHS bietet im kommenden Frühling 2 Vortrags-Schienen:

- Gesundheit
- Naturwissenschaft und Technik
- Geschichte

Im **Schwerpunkt Gesundheit** gibt es die folgenden Veranstaltungen:

- „Glücksnahrung: Wie unsere Ernährung auf die Seele wirkt“ mit Verena Fürtler (Dipl. Ernährungstrainerin) am Di, 13.02.2018 um 19:00 im Fellnerhof, Saal (=Raumänderung!)
- „Feste Zähne an einem Tag: Utopie oder Realität?“ mit DDr. Gerald Jahl (Facharzt für Zahn, Mund- und Kieferheilkunde, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Arzt für Allgemeinmedizin-Notarzdiplo) am Di, 20.03.2018 um 19:00 im Dinstlsaal (aus Gründen der Saal-Dimensionierung wird um Voranmeldung gebeten: 02732-85798).
- „Gicht? Nein, danke!“ mit Lena Gießwein (Diätologin) am Do 12.04.2018 um 19:00 im Fellnerhof, Saal
- „Schmerz und Psyche“ mit Mag. Dr. Karin Seif-Stanek, M.Ed. (Klinische Gesundheitspsychologin)



am Mi 25.04.2018 um 19:00 im Fellnerhof (Freie Spende).

Schwerpunkt **Naturwissenschaft und Technik:**

- „ITER – die Zukunft der Stromerzeugung: Neuigkeiten zu Fusions-Kraftwerken“ mit Werner Engel (Energie-Spezialist und Hobby-Fusionsforscher). Werner Engel beschäftigt sich seit 1989 mit diesem Thema und hatte kürzlich Gelegenheit, bei einer der seltenen Führungen am ITER-Kraftwerksgelände teilzunehmen. Privat arbeitet er an einem Plasmamessverfahren, dass bei der Fusion eingesetzt werden kann.

• Di, 06.03.2018 19:00, Dinstlsaal der Kremser Bank.

• „Auf der Suche nach der zweiten Erde: Sind wir allein?“ mit Dr. Johannes Leitner (Astronomie, Universität Wien). Do, 19.04.2018, 19:00 Fellnerhof, Saal.

**80 Jahre Anschluss:**

• „Jüdische Familiengeschichten“ mit Dr. Robert Streibel (Historiker, Autor, Lyriker), Mi, 23.05.2018 19:00, BRG Krems, Ringstraße 33 (Freie Spende).

**Detailinformationen:** <http://www.vhs-krems.at/sites/programm/vortrag.htm> Eintritt (so kein anderer Hinweis vorhanden): € 8,- / Mitglieder: 6,- / Schüler: Frei (LF)



## Life-Style und Sustain-Ability

### Angebote der VHS Krems mit Schwerpunkt Nachhaltigkeit

Nach dem Motto „Einfach besser leben“ hat die VHS eine Reihe von Veranstaltungen zusammengestellt, die einen Beitrag leisten für einen schonenderen Umgang mit Umwelt und Ressourcen.

- „Wohne, wie es dir gefällt!“ mit Gabriele Roseneker am 02.03.2018
- „Diversity Grundlagen: Warum, wieso und weshalb?“ mit Lars Hintenberger am 09.03.2018
- „Meine kleine Hausapotheke aus dem Sommergarten!“ mit Gabriele Schenk-Weidinger am 04.05.2018
- „Naturkosmetik-Sommer-Rezepte zum Mitmachen und Mitnehmen“ mit Gabriele Schenk-Weidinger am 08.06.2018
- „Der Weinstock und seine Geheimnisse“ mit Gabriele Schenk-Weidinger am 06.04.2018
- „Meine Küche - deine Bühne: Nachhaltiges Essen!“ mit Greti Mayer ab 02.03.2018
- „Zu jeder Saison - aus der Region!“ mit Verena Fürtler am 17.03.2018

Informationen und Auskünfte: [info@vhs-krems.at](mailto:info@vhs-krems.at) zw. im Kursbüro (02732-85798).



(LF)



#### Impressum:

Erscheint sechsmal jährlich, fallweise als Doppelnummer.  
Versand an Mitglieder, Kursleiter und Interessierte.  
Eigentümer, Verleger, Herausgeber: Österreichische Kulturvereinigung-Volkshochschule Krems  
Vervielfältigung: Druckhaus Schiner  
Für den Inhalt verantwortlich: Wolfgang Müller  
Redaktion & Layout: Leo Falkus  
A-3500 Krems, Obere Landstraße 10 - Fellnerhof  
Tel. +43(2732)85798 E-Mail: [info@vhs-krems.at](mailto:info@vhs-krems.at)  
Fax. +43(2732)79080 [www.vhs-krems.at](http://www.vhs-krems.at)

P.b.b. Verlagspostamt: 3500 Krems Erscheinungspostamt: 3500 Krems Zulassungsnummer:02Z032171M  
Absender: VHS-Krems, Obere Landstraße 10, A-3500 Krems