



BILDUNGS- &
KULTURVEREIN
Grafenbach – St. Valentin

KURS
ANGEBOT
WINTER
SEMESTER
2019/20



www.buk-grafenbach.at

VORWORT



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Der Herbst ist da und wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm vorstellen zu dürfen. Auch in diesem Semester bieten wir eine Vielzahl an interessanten Kursen, Workshops und Veranstaltungen rund um die Themen Bildung, Sport, Gesundheit, Kunst und Kultur. Neu in diesem Programm finden Sie den Kurs Bastelspaß für Kids, mit Frau Julia Schnabl und den Workshop Erfolgreich und genussvoll zum Wunschgewicht mit Frau Helga Zwarnig.

Weiterhin freuen wir uns, die erfolgreich laufenden Kurse YOGA für Körper, Geist und Seele – sanftes, achtsames Yoga mit Atemübungen und Flows 1 + 2 mit Frau Dagmar Stich und smoveyRÜCKEN mit Frau Marion Enzinger anbieten zu können. Als Zusatz im Abgebot finden Sie zwei neue smovey Kurse: smoveyWORKOUT und smovey WORKOUT intensiv.

Gemeinsam mit der Initiative „Gesunde Gemeinde“ wird dieses Semester wieder der Kurs Spiel, Sport und Spaß für Kids mit Frau Iris Haiden angeboten. Auch das Sprachkurs-Angebot wird weiterhin bestehen. Sie finden in der Broschüre einen Italienischkurs für Anfänger, einen für leicht Fortgeschrittene und English Conversation for Everybody.

Der erfolgreich laufende Kurs Bewegung, Spiel und Spaß im Sitzen / Sitzgymnastik wird von Frau Andrea Häring angeboten und Sie haben die Möglichkeit, Ihre Kreativität im Kurs Malen mit dem Wolf mit Herrn Rudolf Wolf auszuleben. Wir freuen uns auch auf den Vortrag Ätherische Öle - die Hausapotheke der Natur von Frau Brigitte Koidl.

Genauere Informationen zu den Kursen finden Sie in diesem Programmheft.

Außerdem möchten wir bekanntgeben, dass es kürzlich einige Änderungen im Team des BuKs gab. In der Jahreshauptversammlung des Bildungs- und Kulturvereins Grafenbach wurde am 19.03.2019 ein neuer Vorstand gewählt. An dieser Stelle bedanken wir uns bei unserem Bürgermeister a.D. und seiner Gattin Rupert und Christine Schwarz für ihr jahrelanges Engagement. Außerdem dürfen wir uns bei Frau Ursula Eibl für ihre langjährige Arbeit bedanken. Wir begrüßen Frau Julia Schnabl als Obfrau-Stellvertreterin und Frau Silke Koglbauer in unserem Team und freuen uns auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit. Ich hoffe, dass Ihnen das neue Programm zusagt und etwas Passendes für Sie dabei ist. Viel Spaß beim Durchblättern!

Marie Kögler

Vorsitzende des BuK

Herausgeber: Bildungs- und Kulturverein Grafenbach-St. Valentin. Für den Inhalt verantwortlich: Marie Kögler
Kirchengasse 189 3/13, 2632 Grafenbach – St. Valentin. Wintersemester 2019/2020

Für Wissbegierige



Italienisch für Anfänger

Erhalten Sie einen Einblick in die italienische Kultur und lernen Sie die schöne Sprache unseres beliebtesten Urlaubsziels kennen. Die gebürtige Italienerin Marina Messina führt Sie in eine neue Welt, damit Sie sich künftig im Urlaub leichter verständigen können. A dopo! (Bis bald!)

Leitung: Marina Messina

Beginn: 08.10.2019, 10 Einheiten, **Termin:** Dienstag, 18:30 – 20:00

Ort: Volksheim, **Beitrag:** Euro 89,-



Italienisch für leicht Fortgeschrittene

Sie konnten bereits Erfahrungen sammeln und einen Einblick in die italienische Sprache erhalten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie entwickeln Ihre sprachlichen und kulturellen Kompetenzen weiter und verfeinern Ihr Sprachgefühl in netter und lustiger Atmosphäre.

Leitung: Marina Messina

Beginn: 09.10.2019, 10 Einheiten, **Termin:** Mittwoch, 18:30 – 20:00

Ort: Volksheim, **Beitrag:** Euro 89,-



English Conversation for Everybody

In gemütlicher und ungezwungener Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch aufzufrischen. Gemeinsam werden Themen besprochen, Vokabular ausgearbeitet und falls erwünscht Grammatikkapitel angeschnitten. Gerne kann auf individuelle Themenwünsche und Fragestellungen eingegangen werden. Im Fokus steht dabei immer die Konversation und der Austausch untereinander in der Fremdsprache.

Leitung: Marie Kögler

Beginn: 07.10.2019, 10 Einheiten, **Termin:** Montag, 17:00 – 18:00

Ort: Volksschule Grafenbach, **Beitrag:** Euro 59,-

Für Kids



Spiel, Sport und Spaß für Kids

In 10 Einheiten lernen die Kinder verschiedene Sportarten und Spiele kennen. Sie treten mit anderen Kids unterschiedlichsten Alters in Kontakt. Spaß und Bewegung stehen dabei immer im Vordergrund. In zwei Einheiten wird die Haltung der Kinder spielerisch analysiert und verbessert. Mitzubringen: Sportgewand, Sportschuhe, Trinkflasche

Leitung: Iris Haiden

Beginn: 09.10.2019, 10 Einheiten

Termin: Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr

Ort: Volksschule Grafenbach

Beitrag: Euro 59,-

Bastelspaß für Kids

Töpfe bemalen, Bilderrahmen basteln, Weihnachtsgeschenke für die Liebsten – all das und noch viel mehr wird den Kids in diesem Kurs geboten. Im Fokus stehen dabei Spaß und die Möglichkeit, der Kreativität freien Lauf zu lassen. Am Ende jeder Einheit können die Kinder etwas Schönes mit nach Hause nehmen.

Leitung: Julia Schnabl

Termin: 8 Samstage, 10.00 – 11.00 Uhr

05.10.2019 / 19.10.2019 / 09.11.2019 / 16.11.2019

30.11.2019 / 14.12.2019 / 11.01.2020 / 25.01.2020

Ort: Volksschule Grafenbach

Beitrag: Euro 65,- inklusive Material (+ Schürze, die in der ersten Einheit verschönert wird und an den weiteren Terminen als Kleidungsschutz dient)

Für Sportliche



YOGA für Körper, Geist und Seele

sanftes, achtsames Yoga mit Atemübungen und Flows *Kurs1*

„Die beste Weise sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden“. *Thich Nhat Hanh*
Das beste Projekt, an dem du jemals arbeiten wirst, bist du! Tu dir selbst etwas Gutes! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. Decke/Polster/Trinkflasche.

Leitung: Dagmar Stich, Yoga-Lehrerin

Beginn: 07.10.2019, 10 Einheiten

Termin: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Volksheim Grafenbach

Beitrag: Euro 59,-

YOGA für Körper, Geist und Seele

sanftes, achtsames Yoga mit Atemübungen und Flows *Kurs2*

„Die beste Weise sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden“. *Thich Nhat Hanh*
Das beste Projekt, an dem du jemals arbeiten wirst, bist du! Tu dir selbst etwas Gutes! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. Decke/Polster/Trinkflasche.

Leitung: Dagmar Stich, Yoga-Lehrerin

Beginn: 07.10.2019, 10 Einheiten

Termin: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Volksheim Grafenbach

Beitrag: Euro 59,-

Für Sportliche



smoveyRÜCKEN

smoveyÜbungen die unseren Stützapparat vorbeugend kräftigen und stabilisieren und durch die wir wieder mehr Beweglichkeit erlangen. Für alle die sich und speziell ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Dieses Training ist für jeden Fitnesslevel geeignet.

Leitung: Marion Enzinger – smoveyINSTRUCTOR
Beginn: 08.10.2019, 10 Einheiten
Termin: Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Volksheim Grafenbach
Beitrag: Euro 59,-

Bitte Matte, Trinkflasche und Handtuch mitbringen.
Bei Anmeldung bekanntgeben, ob „smoveys“ benötigt werden.

smoveyWORKOUT

Nach einer Aufwärmphase von ca. 20 Minuten mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen folgt ein ca. 10minütiger Kräftigungsblock im Stehen. Danach ca. 15 Min Mattentraining (Bauch- und Rückenkräftigung). Die Stunde endet mit kurzen Choreografien zum Ausschwingen und Dehnen.

Unser Bindegewebe wird durch dieses Training straffer unser gesamter Körper gekräftigt und unsere Allgemeinfitness gesteigert.

Leitung: Marion Enzinger – smoveyINSTRUCTOR
Beginn: 09.10.2019, 10 Einheiten
Termin: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Volksschule Grafenbach
Beitrag: Euro 59,-

Bitte Matte, Trinkflasche und Handtuch mitbringen.
Bei Anmeldung bekanntgeben, ob „smoveys“ benötigt werden.



smoveyWORKOUT *intensiv*

...die anstrengendere Variante
Nach einer Aufwärmphase von ca. 10 – 15 Minuten folgt ein Kräftigungsblock. Gekräftigt wird der ganze Körper wobei immer EINEM Bereich besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ziel ist eine sichtbare Straffung unseres Gewebes und der Aufbau unserer Muskulatur. Am Ende wird noch ca. 5 - 10 Min gedehnt.

Leitung: Marion Enzinger – smoveyINSTRUCTOR
Beginn: 09.10.2019, 10 Einheiten
Termin: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Volksschule Grafenbach
Beitrag: Euro 59,-

Bitte Matte, Trinkflasche und Handtuch mitbringen.
Bei Anmeldung bekanntgeben, ob „smoveys“ benötigt werden.

Für Senioren



Bewegung, Spiel und Spaß im Sitzen / Sitzgymnastik

Die Kombination aus Sitztänzen zu flotter Musik, Bewegungsspielen und fröhlichen Gedächtnistrainings lässt die Einheiten wie im Fluge vergehen und aktiviert Körper und Geist.

Leitung: Andrea Häring
Beginn: 07.10.2019, 10 Einheiten
Termin: Montag, 15.00 – 16.00 Uhr
Ort: Volksheim Grafenbach
Beitrag: Euro 59,-

Für Kreative



Malen mit dem WOLF

Acryl – Aquarell – Skizze

Samstag-Halbtageskurse-4 Stunden

Ich möchte Dich für das „Abenteuer Malen“ begeistern und Dir Tipps für den Umgang mit Pinsel, Farbe und Zeichenstift geben, sowie Dich auf Wesentliches hinweisen, dass man ja nicht immer mit den Augen sieht ...

Im Vordergrund steht das Malen mit Acryl. Dabei stelle ich verschiedene Techniken vor, die wir in den Bildern umsetzen werden.

Je nach Interesse biete ich auch Skizzieren und Aquarellieren an.

Die Kurse sind für Anfänger geeignet, aber auch für Geübte, die weitere Techniken und Möglichkeiten kreativen Schaffens kennen lernen möchten und auf der Suche nach Ihrem eigenen Weg sind.

Die Kurse können einzeln gebucht werden.

Termine in der Volksschule Grafenbach an Samstagen von 9.00 – 13.00 Uhr

05.10.2019 / 19.10.2019 / 02.11.2019 / 16.11.2019

30.11.2019 / 07.12.2019 / 14.12.2019 / 04.01.2020

18.01.2020 / 01.02.2020 / 15.02.2020 / 29.02.2020

Kursorte:

Volksschule Grafenbach-St. Valentin, Schulstraße 13, 2632 Grafenbach

Preis je Kurs: € 39,-

inkl. Farben, Pinsel, Spachteln und individuelle Betreuung.

Malunterlagen – Malkarton, Keilrahmen, ...

können zum Sonderpreis erstanden werden.

Work shops



Erfolgreich und genussvoll zum Wunschgewicht

Die meisten Menschen möchten möglichst lange gesund bleiben und dabei gut leben. Oft schlagen wir dabei über die Stränge. Danach fühlen wir uns unzufrieden und ärgern uns über unser inkonsequentes Handeln. Eine Folge davon sind Gewichtszunahme, Jojo-Effekt und wiederkehrende Heißhungerattacken.

Wenn Sie das verändern möchten, entscheiden Sie sich für einen Neustart!

Mit einer ausgewogenen Ernährung kommen Sie zu neuer Energie! Sie werden überrascht feststellen, wie abwechslungsreich und vielfältig Ihr neues Essen schmeckt!

Wie Sie erfolgreich abnehmen, den inneren Schweinehund überwinden und dauerhaft Ihr Gewicht halten können, erfahren Sie im neuen Gewichtsmanagementkurs in fünf Einheiten:

Leitung: Helga Zwarnig

Beginn: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr

Termin: 07.10.2019 / 21.10.2019 / 04.11.2019 / 18.11.2019 / 02.12.2019

Ort: Volksschule Grafenbach

Beitrag: Euro 39,-

Achtung: Bei diesem Kurs gibt es eine beschränkte Teilnehmerzahl!

Vortrag

ÄTHERISCHE ÖLE die Hausapotheke der Natur

Tauch ein in die wunderbare Welt der 100% reinen ätherischen Öle. An diesen Abend werden wir probieren, riechen und vor allem fühlen, wie diese kostbaren Öle unsere Gesundheit erhalten können und wir die Herausforderungen des Alltags leichter bewältigen können.

Inhalt:

- * Was sind ätherische Öle?
- * Welche unterschiedlichen Qualitäten gibt es?
- * Warum und wie wirken sie?
- * Die richtige Anwendung
- * u.v.m.

Leitung: Brigitte Koidl

Termin: Freitag, 04.10.2019, 18.00 – ca. 19.30 Uhr

Ort: Volksheim Grafenbach

Beitrag: Euro 8,- pro Person

Infos

Anmeldung:

Bitte lesen Sie vor der Anmeldung den Datenschutzhinweis.
Wenn Sie in Zukunft das Kursangebot automatisch per E-MAIL erhalten wollen, teilen Sie uns das im Zuge der Anmeldung bitte mit.

Die Anmeldung zu den Kursen kann nur per E-Mail im Sekretariat des BuK erfolgen. Bitte geben Sie Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer bekannt. Anmeldung bitte bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn.

Bildungs- und Kulturverein Grafenbach – St. Valentin,
Gemeindeamt Grafenbach, Ernst Gruber-Str. 1, 2632 Grafenbach
Frau Carina Fürtinger, E-Mail: fuertinger@grafenbach.at

Kursort:

Volksheim Grafenbach, Schwarzastraße 58 in 2632 Grafenbach
Volksschule Grafenbach, Schulstraße 13 in 2632 Grafenbach

Kursbeitrag:

Die Anmeldung ist verbindlich! Der Kursbeitrag ist am ersten Kursabend zu entrichten. Die Rückzahlung des Kursbeitrages erfolgt nur dann, wenn der Kurs vom BuK abgesagt wird.

Haftpflicht:

Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden bei Kursen, Vorträgen sowie auf dem Weg zu und von Veranstaltungen haftete der BuK generell nicht. Für Wertgegenstände, die in Garderoben aufbewahrt werden, wird keine Haftung übernommen.

Nähere Informationen:

Wenn Sie Fragen zu den Kursen haben oder nähere Informationen wünschen: Marie Kögler 0660/4456808
Ursula Eibl 0681/20916531

Datenschutzhinweise nach Artikel 13 Datenschutz Grund Verordnung (DSGVO)

Sehr geehrter Kursteilnehmer, sehr geehrte Kulturbegleitende!

Hiermit erfüllen wir die Informationspflicht nach Datenschutz Grund Verordnung (DSGVO) Artikel 13. Bevor wir Ihre Daten aufnehmen beziehungsweise verarbeiten können, müssen wir Sie, als Betroffene(n) im Sinner DSGVO über die folgenden notwendigen Punkte informieren. Name und Kontaktdaten der verantwortlichen Stelle im Sinne der DSGVO.

Verantwortlicher: Bildungs- und Kulturverein Grafenbach – St. Valentin,
Gemeindeamt Grafenbach, Ernst Gruber-Str. 1, 2632 Grafenbach

Vertreten durch: Marie Kögler, 0660/4456808

Datenschutzbeauftragter: Mag. Mario Holzgethan

Tel: +43 664 13 29 098, Fax: +43 2622 66778, E-Mail: mario.holzgethan@hmit.at

Kategorien von personenbezogenen Daten, deren Erhebung, Speicherung so wie Art und Zweck der Verarbeitung.

Wenn Sie an unseren Veranstaltungen und Kursen teilnehmen wollen erheben wir Name, Adresse Telefonnummer und E-Mailadresse von Ihnen. Die Verarbeitung erfolgt auf Ihre Anfrage hin und ist nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO zur Erfüllung des Vertragszwecks oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich. Ohne die Angaben dieser Daten wäre die Durchführung nicht möglich. Ihre Daten werden nach Ablauf der gesetzlichen Löschfristen aus unserer Kartei gelöscht.

Übermittlung von Daten an Dritte

Eine Übermittlung von den o.g. Daten erfolgt nur zu den o.g. Zwecken. Ihre Daten werden ausschließlich auf Grundlage der oben genannten Rechtsgrundlagen an Dritte weitergegeben. Insbesondere werden Ihre Daten an eventuell an folgende Stellen zu folgenden Zwecken übermittelt: Veranstalter (Vereine, Firmen, Kursleiter)
Die weitergegebenen Daten dürfen nur zu den o.g. Zwecken von Dritten verarbeitet werden.

Ihre Betroffenenrechte

Als Betroffener gem. DSGVO haben Sie das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit ihrer Daten (fuertinger@grafenbach.at).

Weiters haben Sie ein Beschwerderecht welches Sie bei der Datenschutzbehörde geltend machen können.

Österreichische Datenschutzbehörde Wickenburggasse 8 1080 Wien

Telefon: +43 1 52 152-0, E-Mail: dsb@dsb.gv.at, www.dsb.gv.at

BILDUNGS- & KULTURVEREIN

Grafenbach – St. Valentin