

Freude am Tun!

Kursprogramm der Volkshochschule St. Pölten
September 2022 – Jänner 2023



Volkshochschule der
Landeshauptstadt St. Pölten
Kolpingstraße 1, 3100 St. Pölten
Infoline: 02742 / 333-3100
www.vhs-stpoelten.at

Information und Anmeldung:
02742/333-3100 | www.vhs-stpoelten.at
Bitte beachten Sie unsere AGB.

volks  hochschule
der Landeshauptstadt St. Pölten



SPRACHKURSE

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 22.09.22/DO
A1+ Basiskurs AnfängerInnen m. Vorkenntnissen	ab 19.09.22/MO
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.22/MI
A2+ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 19.09.22/MO
B1 Aufbaukurs Fortgeschrittene	ab 22.09.22/DO
A1 AnfängerInnen Intensiv (45 UE) Vormittag	03.10.-21.10.22

Weitere Deutsch-Intensivkurse: www.vhs-stpoelten.at

CHINESISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse	ab 19.09.22/MO
A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 19.09.22/MO
A2 Basiskurs für mäßig Fortgeschrittene	ab 22.09.22/DO

ENGLISCH (ABEND)

A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 20.09.22/DI
A2 Basiskurs für mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.22/MI
B1-B2 Konversationskurs	ab 21.09.22/MI

ENGLISCH (VORMITTAG)

A1 Basiskurs AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse	ab 19.09.22/MO
A1 Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 21.09.22/MI
A1+ Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 20.09.22/DI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.22/MI
A2+ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 22.09.22/DO
B1 Aufbaukurs Fortgeschrittene	ab 20.09.22/DI
B1 Konversationskurs	ab 20.09.22/DI
B1/B2 Fortgeschrittene Konversationskurs	ab 20.09.22/DI
C2 – Perfektion (Konversationskurs)	ab 19.09.22/MO
English last minute (ab A2)	12.11.22/SA

FRANZÖSISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 21.09.22/MI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.22/MI

GRIECHISCH (NEUGRIECHISCH)

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 21.09.22/MI
A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 21.09.22/MI
A2++ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 20.09.22/DI
C1+ Perfektion	ab 20.09.22/DI

ITALIENISCH (ABEND)

A1 Basiskurs für AnfängerInnen	ab 19.09.22/MO
A1 Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 21.09.22/MI
A1+ Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 22.09.22/DO
A1++ Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 20.09.22/DI
A1++ Basiskurs für Anfänger mit Vorkenntnissen / Konversationskurs	ab 20.09.22/DI
A2 Basiskurs für mäßig Fortgeschrittene	ab 20.09.22/DI
A2+ Basiskurs für mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.22/MI

ITALIENISCH (VORMITTAG)

A1 Basiskurs für AnfängerInnen	ab 19.09.22/MO
A1 Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 20.09.22/DI
A1+ Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 20.09.22/DI
A2 Basiskurs für Fortgeschrittene	ab 21.09.22/MI
B1 Aufbaukurs Fortgeschrittene / Conversazione	ab 21.09.22/MI

JAPANISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen (online)	ab 24.09.22/SA
-------------------------------------	----------------

SPANISCH (ABEND)

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 06.10.22/DO
A2 Basiskurs für mäßig Fortgeschrittene	ab 05.10.22/MI
B1+ Aufbaukurs für Fortgeschrittene	ab 03.10.22/MO
B1+ Curso de Conversación (ab B1+)	ab 04.10.22/DI
C1 Perfektion für Fortgeschrittene	ab 05.10.22/MI
C1+ Perfektion für Fortgeschrittene	ab 03.10.22/MO
A1 Urlaubscrashkurs für AnfängerInnen	ab 16.01.23/MO

SPANISCH (INTENSIVWOCHE AM VORMITTAG)

A1 für AnfängerInnen	ab 03.10.22/MO
----------------------	----------------

Weitere Spanisch-Intensivkurse: www.vhs-stpoelten.at

TÜRKISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 22.09.22/DO
A1+ Basiskurs leicht Fortgeschrittene	ab 22.09.22/DO



GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Semesterkurse & Workshops

Ballett-Workout für Erwachsene (Anf./leicht Fortgeschrittene/Fortgeschrittene)	ab 21.09.22/MI
Beckenbodentraining am Vormittag	ab 21.09.22/MI
Boogie & Discofox Wochenend-Workshop (Paare mit/ohne Tanzerfahrung)	ab 22.10.22/SA
Entspannungstechnik Yoga Nidra Yogaübungen für einen gesunden Rücken	22.09.22/DO
Gesundheitstraining für Alt & Jung Bewegt(er)leben	ab 08.09.22/DO
Kräuterwanderung Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst	01.10.22/SA
Laufen – Leicht und locker ins Laufen kommen	ab 10.09.22/SA
Selbsthilfe bei Verspannungen mit Massage & Shiatsu	ab 11.11.22/FR
Mentaltraining – Ziele erreichen im Alltag	ab 21.10.22
Natürliche Kosmetik aus Küche und Garten – Grundlagen-Workshop	ab 10.11.22/DO
Pilates	ab 03.11.22/DO
Progressive Muskelentspannung n. Jacobsen	ab 06.10.22/DO
QI GONG ... aktivieren und entspannen	ab 08.09.22/DO
Salsa Wochenend-Workshop (Paare mit und ohne Tanzerfahrung)	ab 22.10.22/SA
Seifen sieden für EinsteigerInnen Naturseifen selbst herstellen	04.10.22/DI

Spanischer Tanz & Flamenco	ab 03.11.22/DO
Stretching	ab 21.09.22/MI
Walzer Wochenend-Workshop (Paare mit und ohne Tanzerfahrung)	ab 22.10.22/SA
Yoga für AnfängerInnen und mäßig Fortg.	ab 19.09.22/MO
Yoga für einen gesunden Rücken	ab 20.09.22/DI
Yoga-Antistress – mit Yoga richtig entspannen	ab 19.09.22/MO
Yogalates	ab 03.11.22/DO

ONLINE-LEHRGÄNGE mit Pflanzen- und DIY-Kosmetikexpertin DI Elisabeth Teufner (Module auch einzeln buchbar):

- Do-it-yourself-Kosmetikcoach in 8 Modulen
- Mein Kräuterjahr – Welt der Wildkräuter! in 6 Modulen
- Selbstversorger-ExpertIn 2022/2023 in 12 Modulen

MINIKURSE IM JÄNNER MIT ANITA

- Ballett-Workout f. Erwach. (Anf./Fortge.) ab 10./11.01.23
- Modern Style – Moderner Tanz ab 09.01.23
- Musickurs für Erwachsene ab 09.01.23
- Stretching 11.01.23

ZUM HERAUSNEHMEN



KREATIVITÄT

Kurse & Workshops

Acrylmalerei (AnfängerInnen/Fortgeschr.)	ab 13.10.22/DO
Art Clay Silver – Silberschmuck selbst gestalten	09.12.22/FR
Fototechnik und Gestaltung (AnfängerInnen)	ab 07.10.22/FR
Fotoadventure – Ein Spaziergang durch St. Pölten mit einem Profi (Anf./Fortg.)	ab 18.11.22/FR
Fotothemenkurs Winter- und Weihnachtsfotografie (Anf./Fortg.)	ab 02.12.22/FR
Fototechnik und Gestaltung (AnfängerInnen)	ab 13.01.23/FR
Happy Stones – Steine bunt gestalten	29.10.22/SA
Musicalkurs für Erwachsene	19.09.22/MO

Nähmaschinen- und Materialkunde für NähstarterInnen	28.09.22/MI
Nähkurs – Nähen eines Magic Pouch-Täschchens (AnfängerInnen / leicht Fortgeschrittene)	12.11.22/SA
Nähkurs – Nähen eines Rucksackes (Turnbeutel) (AnfängerInnen)	12.11.22/SA
Trommelrhythmen aus Westafrika – Schnupperabend	19.09.22/MO
Trommelrhythmen aus Westafrika – Kurs	19.09.22/MO
Zeichnen (AnfängerInnen/Fortgeschrittene)	ab 11.11.22/FR

Weitere WORKSHOPS, KURSE & VORTRÄGE

Ahnenforschung	25.03.23/SA
EDV-Grundkurs (inkl. Internet und E-Mail)	ab 22.09.22/DO
Digitale Bildbearbeitung für AnfängerInnen	ab 01.12.22/DO
Gefahren aus dem All – Gibt es reale astronomische Bedrohungen für das irdische Leben?	17.01.23/DI
Genussvortrag Kuba & Rum	26.11.22/SA
Klimawandel – Eine Bedrohung, aber auch eine große Chance	30.09.22/FR
Kommunizieren unter Stress	14.01.23/SA
Mein CEWE Fotobuch gestalten (Anf.)	ab 07.11.22/MO
Philosophische Positionen zur ARBEIT	ab 08.11.22/DI
Projektmanagement Herbst/Winter 2022 Tageslehrgang	ab 10.10.22
Smartphone und Tablet (auf Android-Basis)	ab 12.01.23/DO
Smartphone und Tablet (auf Android-Basis) Fortsetzungsabend	02.02.23/DO

Styling für Frauen – Optimieren Sie Ihren Auftritt	ab 07.11.22/MO
Vom Anbeginn von Raum und Zeit – Vom Urknall zur Viele-Welten-Hypothese	14.11.22/MO

CREATIVE WELLBEING	Kooperation mit IKT
Stress lass nach! Zeitmanagement im Alltag	10.09.22/SA
Take a breath – Bewusster Atem als Potential	14.10.22/FR
Supportive network – Mit stärkenden Beziehungen durchstarten	11.11.22/FR
Selfcare – Mit Freude und Kraft gut für sich selbst sorgen	13.01.23/FR
Stress lass nach! Zeitmanagement im Alltag	20.01.23/FR
Diversität – Gelebte Vielfalt als Potential nutzen	27.01.23/FR