



AUSZUG AUS DEM

KURSPROGRAMM

der Volkshochschule der Landeshauptstadt St. Pölten

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

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

volks  hochschule
der Landeshauptstadt St. Pölten



SPRACHKURSE

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 24.09.20/DO
A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 23.09.20/MI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 23.09.20/MI
A2+ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.20/MO
B1 Aufbaukurs Fortgeschrittene	ab 24.09.20/DO
A1 AnfängerInnen Intensiv (45 UE) Vormittag	28.09.20–16.10.20

Weitere Deutsch-Intensivkurse auf unserer Website
www.vhs-stpoelten.at

CHINESISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 24.09.20/DO
----------------------------	----------------

ENGLISCH (ABEND)

A1 Basiskurs AnfängerInnen (OHNE Vorkenntnisse)	ab 22.09.20/DI
A1 Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 22.09.20/DI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 24.09.20/DO
A2+ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 22.09.20/DI
B1-B2 Konversationskurs	ab 24.09.20/DO

ENGLISCH (VORMITTAG)

A1 Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 23.09.20/MI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 23.09.20/MI
A2+ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 24.09.20
B1 Konversationskurs	ab 22.09.20/DI
C2 – Perfektion	ab 21.09.20/MO
English last minute (ab A2)	07.11.20/SA

FRANZÖSISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 21.09.20/MO
A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 21.09.20/MO
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene/Konversation (Vormittag)	ab 21.09.20/MO
B1 Aufbaukurs Fortgeschrittene	ab 22.09.20/DI

GRIECHISCH (NEUGRIECHISCH)

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 23.09.20/MI
A1 Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 21.09.20/MO

A1++ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 23.09.20/MI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 22.09.20/DI
C1+ Perfektion	ab 22.09.20/DI

ITALIENISCH (ABEND)

A1 Basiskurs für AnfängerInnen	ab 22.09.20/DI
A1 Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 22.09.20/DI
A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 22.09.20/DI
A1++ Basiskurs für AnfängerInnen mit Vorkenntn.	ab 23.09.20/MI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 22.09.20/DI
A2+ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.20/MO
A2++ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 23.09.20/MI

ITALIENISCH (VORMITTAG)

A1 Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 23.09.20/MI
A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 22.09.20/DI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 22.09.20/DI
A2+ Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 23.09.20/MI

KROATISCH

A1+ Basiskurs AnfängerInnen mit Vorkenntnissen	ab 24.09.20/DO
--	----------------

PORTUGIESISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen mit/ohne Vorkenntnisse	ab 24.09.20/DO
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 23.09.20/MI
A2-B1 Konversationskurs	ab 23.09.20/MI

RUSSISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen mit/ohne Vorkenntn.	ab 24.09.20/DO
A2 Basiskurs leicht Fortgeschrittene	ab 21.09.20/MO

SCHWEDISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 21.09.20/MO
A1+ Basiskurs leicht Fortgeschrittene	ab 21.09.20/MO

SPANISCH (ABEND)

A1 Basiskurs AnfängerInnen	ab 23.09.20/MI
A2 Basiskurs mäßig Fortgeschrittene	ab 21.09.20/MO

B1+ Aufbaukurs Fortgeschrittene	ab 23.09.20/MI
B2 Aufbaukurs Fortgeschrittene	ab 24.09.20/DO
C1 Perfektion Fortgeschrittene	ab 21.09.20/MO
C1+ Perfektion Fortgeschrittene	ab 22.09.20/DI
A1 Urlaubscrashkurs AnfängerInnen 1. Teil	ab 11.01.21
A1 Urlaubscrashkurs für AnfängerInnen 2. Teil	ab 08.02.21

SPANISCH (INTENSIVWOCHE AM VORMITTAG)

A1 AnfängerInnen ab 28.09.20

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

TÜRKISCH

A1 Basiskurs AnfängerInnen ab 24.09.20/DO



KREATIVITÄT

Kurse & Workshops

Acrylmalerei	ab 29.09.20/DI
Art Clay Silver - Silberschmuck selbst gestalten	30.10.20/FR
Auf die Bühne! - Theaterkurs für Schauspielbegeisterte	ab 07.01.21/DO
Fototechnik & Gestaltung (AnfängerInnen)	ab 09.10.20
Fototechnik & Gestaltung (AnfängerInnen)	ab 15.01.21
Fotoadventure – Ein Spaziergang durch St. Pölten mit einem Profi (AnfängerInnen/Fortgeschrittene)	ab 20.11.20
Fotothemenkurs: Winter- und Weihnachtsfotografie (AnfängerInnen/Fortgeschrittene)	ab 04.12.20
Von der Kamera zu Instagram – Von vollautomatisch zu voll verstanden	ab 09.11.20
Klavier für Erwachsene (AnfängerInnen/Fortgeschrittene)	ab 24.09.20/DO

Nähmaschinen- und Materialkunde

für NähstarterInnen ab 30.09.20/MI

Nähkurs – Nähen eines (Wende)Rockes aus Jersey (für AnfängerInnen und Nähbegeisterte) ab 10.10.20/SA

Nähkurs – Taschenmodell „Jeans“ (für AnfängerInnen und Nähbegeisterte) ab 10.10.20/SA

Nähkurs – Kapuzenpulli aus Jersey (leicht Fortgeschrittene) ab 14.10.20/MI

Porzellanmalerei (AnfängerInnen/Fortgeschrittene) ab 01.10.20/DO

Trommelrhythmen aus Westafrika – Kennenlernabend ab 14.09.20/MO

Trommelrhythmen aus Westafrika – Kurs ab 14.09.20/MO

COVID-19: HYGIENEHINWEISE

Allgemeine Hygienehinweise (Stand 17.07.2020)

- > Bitte beim Betreten der Volkshochschule Hände waschen bzw. desinfizieren.
- > Die 1-Meter-Mindestabstandsregel gilt generell weiterhin. Daher ersuchen wir unsere TeilnehmerInnen beim Bewegen im Gebäude einen Mund-Nasen-Schutz zu verwenden. Besonders im Gangbereich und in den Sanitäreinrichtungen kann der Mindestabstand kaum eingehalten werden.
- > Weiters wurde die TeilnehmerInnenzahl reduziert. In den Seminarräumen steht pro Person ein Tisch/Arbeitsplatz zur Verfügung. Am Arbeitsplatz ist dann kein Mund-Nasen-Schutz erforderlich.

Hygienehinweise für Bewegungskurse (Stand 17.07.2020)

- > Um Ansammlungen in der Umkleidenische zu vermeiden, ersuchen wir die TeilnehmerInnen der Bewegungskurse bereits in Sportkleidung zum Kurs zu erscheinen.
- > Bitte eigene Gymnastikmatten zum Kurs mitbringen! Im Turnsaal dürfen keine Matten mehr gelagert bleiben.

ZUM HERAUSNEHMEN



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Semesterkurse & Workshops

American Tapdance - Steppen

(AnfängerInnen/Fortgeschrittene) ab 23.09.20/MI

Ballett-Workout für Erwachsene

(Anf./leicht Fortgeschrittene/Fortgeschrittene) ab 22.09.20/DI

Beckenbodentraining

ab 24.09.20/DO

Boogie & Discofox Wochenend-Workshop

(Paare mit und ohne Tanzerfahrung) ab 21.11.20

Flamenco (Sevillanas) (AnfängerInnen)

08.11.20/SO

Gesundheitsreihe 1 – Wirbelsäule –

Übungen und Griffe für die zentrale Achse 03.10.20/SA

Gesundheitsreihe 2 – Schultern und Arme

24.10.20/SA

Gesundheitsreihe 3 – Becken und Beine

14.11.20/SA

Gesundheitsreihe 4 – Sitzen:

Übungen für den Rücken im Sitzen 05.12.20/SA

Gesundheitsreihe 5 – Lockerungs- und

Entspannungsübungen 23.01.21/SA

Gesundheitstraining: Bewegter leben -

Bewegt erleben (Vormittag) ab 24.09.20/DO

Kräuterwanderung -

Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst 26.09.20/SA

Laufen – Leicht und locker ins Laufen kommen ab 03.10.20/SA

Natürliche Kosmetik aus Küche und Garten –

Grundlagen-Workshop Grüne Kosmetik 18.11.20/MI

Grüne Kosmetik –

Pflegende Weihnachtsgeschenke 09.12.20/MI

Pilates Mat-Special

ab 24.09.20/DO

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobsen ab 04.11.20/MI

Salsa Wochenend-Workshop

(Paare mit und ohne Tanzerfahrung) ab 21.11.20

Shampooseife, Rasierseife & Co –

Seifen-Workshop für Fortgeschrittene 16.10.20/FR

Stretching

ab 23.09.20/MI

Walzer Wochenend-Workshop

(Paare mit und ohne Tanzerfahrung) ab 21.11.20

Yoga für AnfängerInnen und

mäßig Fortgeschrittene ab 28.09.20/MO

Yoga gegen Rückenschmerzen

ab 22.09.20/DI

Yoga-Antistress – mit Yoga richtig entspannen ab 21.09.20/MO

Weitere WORKSHOPS, KURSE & VORTRÄGE

Ahnenforschung

21.11.20/SA

Das Magnetfeld der Erde – Was bedeutet die

Umpolung für Leben und Technik auf der Erde 15.01.21/FR

Die Erde und ihr Klima im Wandel –

Krise, Hysterie oder auch Chance? 27.11.20/FR

Digitale Bildbearbeitung für AnfängerInnen ab 20.01.21/FR

EDV-Grundkurs (inkl. Internet und E-Mail) ab 14.10.20/MI

Literaturzyklus: Starautorinnen und ihre Bücher ab 27.10.20/DI

Mein CEWE Fotobuch gestalten (AnfängerInnen) ab 05.10.20

Philosophischer Abend 1 – Immanuel Kant: Das moralische

Gesetz in mir und der bestirnte Himmel über mir 30.10.20/FR

Philosophischer Abend 2 – Friedrich Nietzsche:

Die Umwertung aller Werte! 13.11.20/FR

Philosophischer Abend 3 – Jean-Paul Sartre:

Der Mensch ist zur Freiheit verdammt 27.11.20/FR

Photovoltaik & E-Mobilität Praxisseminar –

Die Sonne schickt keine Stromrechnung 16.10.20/FR

Projektmanagement Lehrgang 2020

Herbst/Winter ab 30.10.20

Schreib mal (wieder): Kreatives Schreiben

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene 17.10.20/SA

Smartphone und Tablet (auf Android-Basis) ab 07.01.21/DO

Smartphone und Tablet (auf Android-Basis) –

Fortsetzungsabend 28.01.21/DO

Styling für Frauen –

Optimieren Sie Ihren Auftritt ab 09.11.20/MO

Umgang mit schwierigen Personen – Auf Nörgelei,

Manipulation, Provokation gekonnt reagieren! 16.01.21/SA

Wie Ordnung gelingt. Übersicht im Alltag –

Gelassenheit im Leben 10.10.20/SA