

Kreatives Schreiben & Malen

Mein kreatives Reisetagebuch

Verena Kögl

U102K01

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termin: Mi. 03.10.2018, 18:00 - 20:00 Uhr
Beitrag: € 20,00
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Urlaub - ja! Erinnerungen - ja! Aber die merken Sie sich leider nur so lange, bis Sie wieder im Alltagsleben gelandet sind? Warum kommen Sie dann nicht in diesen Workshop, der Ihnen eine inspirierende Anleitung und kreative Stütze für ein Reisetagebuch mit auf den nächsten (Reise-)Weg gibt? Wir machen das geschriebene Wort zu einer Ihrer besten Urlaubserinnerungen! Denn nicht nur Fotobücher erzählen etwas über Ihre Reise.

Autobiografisches Schreiben

(M)eine Lebensgeschichte

Verena Kögl

U102K02

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Beginn: Mi. 10.10.2018
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr (2 x)
Beitrag: € 54,00
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Hierbei sind SIE Ihr ganz eigener (Roman-)Held! Ihre Geschichte ist einzigartig und nur Sie können sie genau so schreiben - Ihr Leben in Worten! Für Ihr persönliches Archiv, Ihre Familie oder einfach nur für sich selbst - halten Sie schriftlich die besten und wichtigsten Stationen Ihres Lebens fest! Mit Verena Kögl durchforsten Sie das „ABC“ des autobiografischen Schreibens.

Idee-Roman-Verlag

Verena Kögl

U102K03

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Beginn: Mi. 07.11.2018
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr (2 x)
Beitrag: € 54,00
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Wie kleide ich meine Idee in einen seitenfüllenden Roman? Und wenn dieser fertig ist - wie komme ich an einen Verlag? Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit dem Projekt „Roman“ auf Abenteuerreise gehen wollen. Von den Techniken des Schreibens bis zur optimalen Vermarktung - Sie erwerben das Know-how, damit Ihr persönlicher Schatz nicht länger in einer Schublade liegen bleiben muss.

Painting Party

Livia Vieira

"Mandelblüten" von Vincent van Gogh

U102K04

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termin: Sa. 20.10.2018, 10:00 - 13:30 Uhr
Beitrag: € 45,00 (inkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

"Regatten in Argenteuil" von Claude Monet

U102K05

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termin: Sa. 24.11.2018, 10:00 - 13:30 Uhr
Beitrag: € 45,00 (inkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Erleben Sie eine neue Art der Unterhaltung. Das ist kein Malkurs, sondern ein Event, bei dem Sie mit toller Musik und guter Laune Schritt-für-Schritt Ihre eigene Version vom alten Meister mit Acrylfarbe und Pinsel, ohne Schablonen auf einer Leinwand kreieren. Egal, ob Sie absolute „Nicht-MalerIn“ oder engagierte HobbykünstlerIn sind, am Ende gehen Sie mit einem eigenen Kunstwerk und tollen Erinnerungen nach Hause. Werden Sie kreativ und haben Spaß.

Fotografie

Fotografieren mit dem Smartphone

Franz Miedler
U102K06

Ort: **Podersdorf** - Leuchtturm
Termin: Sa. 20.10.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
Beitrag: € 65,00 (inkl. Unterlagen)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Die beste Kamera ist jene, die man ständig dabei hat. Immer mehr Smartphones haben leistungsfähige Kameras und erfüllen somit zeitgemäße Anforderungen an die digitale Kommunikation. Im Rahmen des Fotospazierganges lernen Sie, wie Sie das Beste aus Ihrer Smartphone-Kamera herausholen können. Mit Hilfe von kostenlosen Apps werden die Fotos im Anschluss bearbeitet und so aufbereitet, dass sie problemlos verschickt werden können.

Inhalte: Smartphone-Kamera versus Spiegelreflexkamera, Brennweiten, Einstellung der Schärfe, Belichtung, Bildgestaltung, Ausrüstung mit hilfreichen Gadgets, ideale Apps für kreative Fotografie, Bildbearbeitung. Bitte Android Smartphone mitbringen!

Fotografieren mit einer Spiegelreflexkamera

Franz Miedler
U102K07

Ort: **Halbturn** - Schlosspark
Termin: Sa. 17.11.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
Beitrag: € 65,00 (inkl. Unterlagen)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Sie haben erst vor kurzem zu fotografieren begonnen oder sind seit einiger Zeit aktiv, aber mit den Bildern nicht ganz zufrieden? Möchten Sie fundiertes Wissen zur Fotografie erlangen und Ihr Know-how erweitern um dadurch zu besseren Bildern zu kommen? Im Rahmen des Fotospazierganges im Schlosspark Halbturn werden Sie - an vielen unterschiedlichen Fotomotiven - Schritt für Schritt die vielfältigen Einstellungs- und Anwendungsmöglichkeiten Ihrer Kamera kennen und verwenden lernen.

Inhalte: Automatikfunktionen, Zusammenspiel zwischen Blende und Verschlusszeit, richtige Belichtungsmessung, Autofokus, Schärfentiefe, Weißabgleich.

Menschen - Bilder - Portraits

Portraitfotografie für EinsteigerInnen

Franz Miedler
U102K08

Ort: **Halbturn** - Schlosspark
Termin: Sa. 01.12.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
Beitrag: € 65,00 (inkl. Unterlagen)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Tolle Portraitfotos ohne Studioequipment! Im Rahmen dieses Fotospazierganges erlernen Sie - unter Verwendung verschiedener Hintergründe und einfacher Hilfsmittel (z.B. externer Kamerasystemblitz) - die Grundtechniken der Portraitfotografie, den Bildaufbau, den richtigen Umgang und das Einfrieren von Bewegungen mit einem externen Blitzgerät, das Aufhellen, die manuelle und automatische Blitzsteuerung, ...

Mitzubringen: Eigene digitale Spiegelreflexkamera und externer Kamerasystemblitz (wenn vorhanden).

Kosmetik & Stil

Körperpflegeprodukte selber machen

Silvia Beck

U102K09

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termin: Fr. 12.10.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie einfach es ist, seine eigene Körperpflege herzustellen. Sie rühren eine Körperlotion, mixen ein Peeling und eine Zahnpasta und stellen Ihr eigenes Duschgel und Shampoo her. Materialkosten in Höhe von € 17,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Naturkosmetik

Silvia Beck

U102K10

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termin: Fr. 23.11.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie einfach es ist, eigene Kosmetik herzustellen. Zu Beginn werden die Rohstoffe besprochen, die verwendet werden und danach rühren Sie selber verschiedene Cremes: je eine Gesichts-, Hand- und Deocreme, eine Körperbutter oder einen Lippenpflegestift. Materialkosten in Höhe von € 17,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Formen & Gestalten

Keramik kreativ

Ulrike Paulitsch

U102K11

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termine: Do. 15.11. und 29.11.2018
jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
Beitrag: € 35,00 (exkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Die Faszination der Keramik liegt für Ulrike Paulitsch in der Vielfalt und an den Möglichkeiten der individuellen Gestaltung.

Nach ihrem Motto „Jeder kann töpfern“, lernen Sie mit dem Werkstoff Ton umzugehen und bekommen die Grundlagen vermittelt, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen. Mit viel Kreativität entstehen im Kurs Figuren aus Ton für Haus, Garten oder Balkon.

Materialkosten in Höhe von € 10,00/ kg Ton sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Individuelle Mode selbst gemacht

Marion Bauer

U102K12

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Beginn: Do. 04.10.2018
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr (5 x)
Beitrag: € 120,00 (exkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06
Max. 5 TeilnehmerInnen

Waltraud Unger
U114K01

Ort: **Zurndorf** - Neue Mittelschule
Beginn: Oktober 2018
Zeit: nach Vereinbarung (8 x)
Beitrag: € 70,00
Anmeldung: 0 21 47/ 22 01-11

Sie erlernen das Abnehmen von Schnitten aus Modezeitschriften und Anpassen an Ihre Figur sowie das Zuschneiden und Anfertigen eines Kleidungsstücks Ihrer Wahl. Individuelle Beratung und Betreuung sorgen für gutes Gelingen auch bei wenig Näherfahrung. Bitte eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, mitbringen!

Trendige Flechtfrisuren

Sabine Kettner
U102K13

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termin: Sa. 06.10.2018, 14:00 - 16:30 Uhr
Beitrag: € 20,00
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Flechtfrisuren erfreuen sich wieder großer Beliebtheit. Für Trachten, Erstkommunion, Firmung, Ballabend oder einfach für den Alltag. Die Grundtechnik des Flechtens funktioniert mit 3 Strähnen und es werden immer Haare hinzugenommen. Weitere Techniken wie der Wasserfallzopf, ein geflochtener Dutt, Fischgrätzopf, Holländischer Zopf, Grazal, 4-er Zopf und vieles mehr kann erlernt werden.
Bitte eigenes Modell, aufstellbaren Handspiegel, Bürste, Stielkamm, Haarnadeln, Schiebepangerl bzw. Accessoires mitbringen!

Essen und Trinken

Tofu selbst gemacht

Von der Sojabohne zum wertvollen Lebensmittel
Ulla Wittmann
U102K25

Ort: **Frauenkirchen** - Manufaba/ Josefistraße 38
Termin: Mi. 21.11.2018, 18:00 - 21:00Uhr
Beitrag: € 45,00 (inkl. Kostproben)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie aus Sojabohnen mit einfachen Hilfsmitteln Tofu selbst herstellen können. Wir starten mit aktuellen Informationen zum Sojaanbau und spannenden Einblicken zur Tofu-Erzeugung. Im Praxisteil legen Sie dann selbst Hand an, wenn aus Bio-Sojabohnen zunächst "Milch" und daraus wiederum Tofu hergestellt wird. Nach Zubereitungs-Tipps schließen wir mit einer Verkostung verschiedener Tofu-Gerichte ab, die Sie von der Vielfältigkeit und Köstlichkeit dieses wertvollen Lebensmittels überzeugen wird. Bitte eine gut verschließbare Plastikdose und eine Kühltasche mitbringen!

Brauchtumsgebäck

Andrea Rosa Rittnauer-Soder
U102K14

Ort: **Gols** - Neue Mittelschule
Termin: Di. 23.10.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Können Sie noch 6er Striezel flechten und kennen Sie die moderne, einfache Art der Germteigbereitung? Viele „Backkünste“ verlieren sich in der heutigen Gesellschaft immer mehr, denn es gibt nahezu alles fertig zu kaufen. Angefertigt werden Flechtgebäck (Allerheiligenstriezel) sowie Brauchtums- und Symbolbrot (Weihbrot, Tommerl etc.) aus Germteig - im Kurs wird geflochten und geformt was der Teig hält!

Lebensmittelkosten von ca. € 13,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Bio-Brotbackkurs

Andrea Rosa Rittnauer-Soder

AnfängerInnen

U102K15

Ort: **Gols** - Neue Mittelschule
Termin: Di. 09.10.2018, 17:00 - 22:00 Uhr
Beitrag: € 30,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

„Brotbacken wie früher“ - Sie erlernen die Herstellung von Bio-Sauerteig, die Sauerteigweiterführung und die Zubereitung von unterschiedlichen Broten (z.B. Roggenbrot, Dinkel-Weizenmischbrot, Nussbrot, Pizzabrot). Zusätzlich erfahren Sie mehr über unterschiedliche Mehlsorten und -sorten.

Lebensmittelkosten von € 12,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Fortgeschrittene

U102K16

Ort: **Gols** - Neue Mittelschule
Termin: Di. 16.10.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Brot in allen Variationen - die Fortsetzung vom Bio-Brotbackkurs für AnfängerInnen. Es werden wieder verschiedene Rezepte probiert und nochmals der Sauerteig besprochen.

Lebensmittelkosten von € 15,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Bio-Kleingebäck selber machen

Fortgeschrittene

Andrea Rosa Rittnauer-Soder

U102K17

Ort: **Gols** - Neue Mittelschule
Termin: Di. 06.11.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Kleingebäck in allen Variationen. Es werden verschiedene Rezepte mit Sauerteig probiert und gebacken.

Lebensmittelkosten von € 12,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Zuckerfrei leicht gemacht!

Köstlich kochen & backen ohne Zucker

Mag.^a Martina Andert

U102K18

Ort: **Gols** - Neue Mittelschule
Termin: Fr. 19.10.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Schon lange ist bekannt, dass zu viel Zucker ungesund ist. Wer Zucker reduziert, muss nicht auf Süßes verzichten. Wir stellen Ihnen viele kreative Rezepte für das zuckerreduzierte Kochen und Backen mit hohem Genussfaktor vor, die im Anschluss gekocht und gemeinsam verkostet werden.

Lebensmittelkosten von ca. € 10,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Kochkurs zur Stärkung des Immunsystems nach TCM

Ursula Novak

U102K19

Ort: **Frauenkirchen** - Neue Mittelschule
Termin: Di. 06.11.2018, 18:00 - 22:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Wärmende Suppen und Eintöpfe halten wieder Einzug in unsere Küchen, stärken das Immunsystem und helfen uns gesund durch den Winter. Wir verarbeiten für unser Menü nach den 5 Elementen saisonale Produkte wie Kürbis, Kraut, Rüben und Birnen, um auf wirkungsvolle Art unsere Abwehrkräfte zu stärken. Lebensmittelkosten von ca. € 10,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Burger - vielfältig lecker!

Baptist Niessl

U102K20

Ort: **Gols** - Neue Mittelschule
Termin: Sa. 17.11.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Selbstgeschnittene Pommes, handgeformte Burgersemmeln - für einen perfekten Burger braucht es weit mehr als ein faschiertes Laibchen und Ketchup. Wie man schmackhafte Burger kreiert, kann man in diesem Kurs lernen. Gemeinsam zaubern wir verschiedene leckere Füllungen für Burger und bereiten auch dazu passende Beilagen zu. Lebensmittelkosten von ca. € 20,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Keramik kreativ

Ulrike Paulitsch

U102K23

Ort: **Gols** - Keramikstube/ Neubaugasse 18
Termine: Do. 08.11.2018, 16:00 - 18:00 Uhr
Do. 22.11.2018, 16:00 - 17:30 Uhr
Beitrag: € 35,00 (exkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Zielgruppe: Kinder von 8 - 12 Jahren

Gerade Kinder mögen es oft, mit Ton zu formen und zu arbeiten. Töpfern ist für Kinder wie eine Entdeckungsreise, bei der Fantasie und Fingerfertigkeit gefragt sind. Auch für die Konzentration und Motorik ist das Töpfern förderlich. Mit hilfreichen Tipps entstehen schnell kleine Kunstwerke, vielleicht sogar Geschenke für Weihnachten? Materialkosten in Höhe von € 10,00/ kg Ton sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Süßes mit Gemüse & Herzhaftes mit Obst

Mag.^a Daniela Terenzi

U102K24

Ort: **Frauenkirchen** - Neue Mittelschule
Termin: Sa. 13.10.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren und jeweils einer erwachsenen Begleitperson

Ein Koch- und Backkurs mit Food-Bloggerin Daniela Terenzi. Wenn du gerne Neues ausprobierst, Lust auf Kuchen mit Grünzeug und andere Küchenexperimente hast, dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Lebensmittelkosten von ca. € 6,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Wildspezialitäten

Tipps & Tricks bei der Zubereitung

Magdalena Leeb

U102K21

Ort: **Gols** - Neue Mittelschule
Termin: Di. 13.11.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Wer schon immer wissen wollte, wie man Wild richtig zubereitet, ist in diesem Kurs genau richtig. Wildschwein, Reh & Hirsch werden in verschiedenen Kreationen mit dazu passenden Beilagen zubereitet. Lebensmittelkosten von ca. € 20,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Kochen wie in 1000 & 1 Nacht

Mag.^a Daniela Terenzi

U102K22

Ort: **Frauenkirchen** - Neue Mittelschule
Termin: Sa. 10.11.2018, 10:30 - 14:30 Uhr
Beitrag: € 25,00 (exkl. Lebensmittelkosten)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

In diesem Kurs machen wir eine kleine (Entdeckungs-)Reise in die märchenhafte Geschmackswelt von 1000 & 1 Nacht: Rosenwasser, Datteln, frische Minze, Kreuzkümmel und vieles mehr werden dem Menü, das wir gemeinsam zubereiten, eine ganz besondere orientalische Note verleihen. Lebensmittelkosten von ca. € 10,00 sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte Kochschürze und Behälter für die Kostproben mitbringen!

Whisky oder Whiskey?

Wissenswertes und Verkostung

David Reichartzeder

U102K26

Ort: **Frauenkirchen** - VHS/ Amtshausgasse 9
Termin: Sa. 17.11.2018, 18:00 - 22:00 Uhr
Beitrag: € 45,00 (inkl. Kostproben)
Anmeldung: 0 21 72/ 88 06

Was ist ein Singlemalt und was ein Blend? Wie trinkt man Whisky und warum schmeckt er so unterschiedlich? Woraus wird Whisky überhaupt hergestellt? Diese und viele Fragen über und rund um den Whisky werden an diesem Abend beantwortet. Abgerundet wird die Veranstaltung mit einer Verkostung, welche die unglaubliche Vielfalt der Whisk(e)welt präsentieren soll.