**Kurse und Veranstaltungen in Amstetten**

**Das neue Programm Herbst-/Winter 2025/2026 ist online verfügbar und liegt an vielen öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Geschäften aus. Anmeldestart ist ab 15. September, 8 Uhr möglich.** Gerne gibt das Team der vhs telefonisch und per Mail Auskunft zum Programm. Anmeldungen sind unter Tel. 07333/92520-0 von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr, montags bis donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr sowie jederzeit online auf unserer Webseite [www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de) möglich.

**Vortrag: Stauden und Gehölze im Klimawandel**

Trockene Sommer - milde und schneearme Winter - sind eine Herausforderung für uns und unsere Gärten.

Wo liegen die Fähigkeiten und Grenzen der Pflanzen, sich dem Klimawandel anzupassen? Ein Streifzug durch die Stauden- und Gehölzvielfalt, die mit den sich ändernden Witterungsverhältnissen relativ gut zurechtkommen. Welche Baumsorten sind auch bei weniger Wasser und wärmeren Temperaturen ertragreich?

Die Referentin – Gärtnermeisterin mit langjähriger Erfahrung in der Staudengärtnerei Gaißmayer - gibt hierzu wertvolle Tipps.

1V10010 Silvia Walcher

Fr., 06.02., 19.00 Uhr

Rathaus Amstetten, Lonetalstr. 19, Vortragssaal

Gebühr € 6,00

*Um Anmeldung vorab wird gebeten.*

**Yoga**

Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte nicht zu verlieren. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie fühlen, dass Yoga Körper und Geist positiv beeinflusst: Sie werden neue Kräfte entdecken, wieder auftanken, das Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Stärken und Schwächen spüren. Verspannungen können sich auflösen durch intensive Übungen, die Schritt für Schritt schwieriger werden.

Yoga ist für Teilnehmer\*innen jeden Alters gut geeignet.

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

***Hatha Yoga, für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene***

1V30112 Brigitte Kleger

Mo., ab 29.09., 17.30–19.00 Uhr (15 ×)

Gebühr € 120,00

***Hatha Yoga, für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene***

1V30116 Brigitte Kleger

Mo., ab 29.09., 19.30–21.00 Uhr (15 ×)

Gebühr € 120,00

***Hatha Yoga, für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene***

1V30122 Brigitte Kleger

Di., ab 30.09., 17.30–19.00 Uhr (15 ×)

Gebühr € 120,00

***Ashtanga Yoga, für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene***

1V30130 Simone Diehl

Di., ab 21.10., 19.30–21.00 Uhr (12 ×)

Gebühr € 96,00

*Der Kurs findet in den Herbstferien statt.*

**Yoga**

***Hatha Yin Yoga*** *durch ZPP-Zertifizierung erstattungsfähig*

Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte nicht zu verlieren. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie fühlen, das Yoga Körper und Geist positiv beeinflusst: Sie werden neue Kräfte entdecken, wieder auftanken, das Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Stärken und Schwächen spüren. Verspannungen können sich auflösen durch intensive Übungen, die Schritt für Schritt schwieriger werden.

Yoga ist für Teilnehmer\*innen jeden Alters gut geeignet.

1V30156 Sina Emrich

Fr., ab 10.10., 10.00–11.30 Uhr (8 ×)

Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 115,00

*Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk*

*Dieser 8-wöchige Hatha Yin Yoga Kurs für Anfänger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen hat den Schwerpunkt „Entspannung“. Der Fokus des Yin Yogas liegt auf dem längeren Halten der verschiedenen Yoga-Positionen und auf den Faszien. Außerdem werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.*

*Dieser Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig getragen. Der Kurs eignet sich auch zur betrieblichen Gesundheitsförderung.*

*Am 07.11. findet der Kurs nicht statt.*

**Zumba®**

Herzlich willkommen, zu diesem Kurs sind sowohl die, die schon lange Zumba lieben als auch neue Interessent\*innen herzlich eingeladen. Wir entwickeln Choreographien zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv, steigert Kraft und Energie und macht Spaß. Es werden gezielt Bauch-Beine-Po-Arme und vor allem Herz/Kreislauf trainiert mit leichten Schrittfolgen und Choreographien.

Dorfgemeinschaftshaus Hofstett/Emerbuch Im Burrach 2

Gebühr € 32,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

1V30337 Heike Matosic

Do., ab 25.09., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)

1V30338 Heike Matosic

Do., ab 06.11., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)

1V30339 Heike Matosic

Do., ab 15.01., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)

**Französisch – Grundstufe (A1/4)**

*für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen und Neugierige*

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen in der französischen Sprache gedacht, es wird aber auch auf Anfänger\*innen eingegangen. Ziel ist es, grundlegende Grammatikregeln und den wichtigsten Wortschatz zu lernen, um auf diesem Hintergrund alltagstaugliche einfache Konversationen zu führen, z.B. beim Austausch im Rahmen der Städtepartnerschaft.

1V40800 Evelyne Ohngemach

Di., ab 14.10., 19.30–21.00 Uhr (10 ×)

Amstetten; Gemeinschaftsschule Lonetal, Eingang neuer Anbau, im „grünen Klassenzimmer“

Gebühr € 80,00

*Skript wird von der Kursleiterin ausgegeben.*