



Bildung Sport Kultur

SEMESTER
GUIDE
SOMMER
2017

www.vhs-ternitz.at



ANMELDUNG / AGB

Volkshochschule Bildungszentrum Ternitz

Bürgerbüro Th. Körner - Platz 3, 2630 Ternitz

Tel. 02630/38240 DW93

vhs-biz@ternitz.at, **www.vhs-ternitz.at**

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do 8.00-15.00 Uhr // Di 7.00-17.30 Uhr // Fr 8.00-12.00 Uhr

Anmeldung / Sie können sich telefonisch, persönlich, per E-Mail oder über das Online Formular auf der Homepage bis zur angegebenen Anmeldefrist verbindlich anmelden.

Kursgebühr / Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn zu begleichen. Ein Zahlschein wird zugesandt. In dieser sind – soweit im Kursprogramm nicht anders angegeben – keine Kosten für Skripten, Lehrbücher, Arbeitsmaterialien usw. enthalten.

Kursabmeldung / Abmeldungen von Kursen müssen rechtzeitig bekannt gegeben werden, da die Teilnehmerzahl entscheidend für das Stattfinden eines Kurses ist. Bei einer rechtzeitigen Abmeldung bis spätestens zum Ende der angegebenen Anmeldefrist, entstehen keine Kosten, bei zu spät eingelangten Abmeldungen ist die gesamte Kursgebühr fällig.

Mindestteilnehmerzahl / Kurse können grundsätzlich nur ab einer vorab kalkulierten Mindestteilnehmerzahl abgehalten werden. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich die Volkshochschule Bildungszentrum Ternitz vor, die Kurse bzw. Vorträge abzusagen. In diesem Fall werden die Teilnehmer schriftlich oder telefonisch verständigt und bereits einbezahlte Kursbeiträge retourniert.

Kursfreie Tage / An Feiertagen sowie in den NÖ Schulferien finden keine Kurse statt, soweit dies nicht ausdrücklich im Kursprogramm angegeben ist.

Fotos und Filmaufnahmen / Die TeilnehmerInnen sind damit einverstanden, dass die von ihnen während oder im Zusammenhang mit Kursen bzw. Veranstaltungen gemachten Aufnahmen im Rahmen der üblichen Verwertung (Werbeaktivität, Internet) verwendet werden dürfen.

Haftung / Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während allen Veranstaltungen, sowie auf dem Weg zum und vom Veranstaltungsort wird seitens der Volkshochschule keine Haftung übernommen.



MEHR GELD

FÜR MEINE WEITERBILDUNG!

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das **AK**-Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100% der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

Einfach anrufen und informieren
05 7171-29000

AK NIEDER
ÖSTERREICH

VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!



Lebenslanges Lernen, neue Dinge zu erfahren oder besondere Interessen zu vertiefen sind für unsere Bürgerinnen und Bürger in beruflicher Hinsicht, aber auch in ihrer Freizeit ganz besonders wichtig. Für fleißige KursbesucherInnen gibt es das Bonusprogramm, das einen Nachlass von 20,- Euro ab dem 5. Kursbesuch vorsieht. Ihren persönlichen Kurs-Pass erhalten Sie bei Ihrem ersten Kursbesuch. Nutzen Sie Ihr kreatives Potential und fördern Sie Ihre Talente! Viel Spaß und Freude dabei wünscht Ihnen Ihr

Bürgermeister

Rupert Dworak
LAbg. Rupert Dworak

Sehr geehrte Damen und Herren!



Mit dem Ihnen vorliegenden Kursprogramm zeigen wir unsere Kompetenz im Bereich der fundierten Erwachsenenbildung. Wir bemühen uns, dieses Service weiter zu verbessern und auszubauen. Gerne gehen wir dabei auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein und nehmen Ihre Anregungen auf. Als Leiterin der Volkshochschule Bildungszentrum Ternitz lade ich Sie daher ein, dieses umfangreiche Kursprogramm zu nutzen und wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.

Ihre
Stadträtin

Daniela Mohr

Daniela Mohr

Impressum

Eigentümer, Verleger: Stadtgemeinde Ternitz
Herausgeber: Bgm. LAbg. Rupert Dworak, Hans Czettel-Platz 1, 2630 Ternitz
Für den Inhalt verantwortlich:
StR. Daniela Mohr, Th. Körner-Platz 3, 2630 Ternitz, Tel. 02630/38240
Grafik: Grafikdesign am Jungberg
Druck: Rötzerdruck



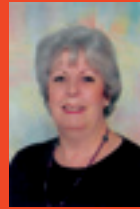
Maria Christine
Mandl



Dagmar
Letonia-Moroni



Mag. Dalma
Beke



Silvia
Lechner

101 „Spanisch für den Urlaub“

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reiseziels bekommen möchten. An 12 Abenden werden Themen wie Begrüßung, Kennenlernen, Uhrzeit, etc. behandelt. Grammatikalische Inhalte werden in kleinen Häppchen präsentiert. Dieser Kurs macht Spanischinteressierte fit, um sich an ihrem Urlaubsziel zurecht zu finden und mit Einheimischen in Kontakt zu treten.

Kursmaterial: Spanisch für den Urlaub A ISBN 978-3-12-514265-7, Klett –Verlag (bitte vor Kursbeginn besorgen)

Leitung: Mag. Eva Ruiz Zapata

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 1, jeden Dienstag (12x) von 19.00-20.30 Uhr, **ab 07. März 2017**

Kosten: € 130,-

Anmeldefrist: 02. März 2017

102 Spanisch für AnfängerInnen A1

Es werden Grundkenntnisse des Spanischen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt und Sie lernen einfache Gespräche zu führen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursmaterial: Caminos Neu A1 ISBN: 978-3-12-514954-0, Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs Klett-Verlag (bitte vor Kursbeginn besorgen)

Leitung: Mag. Eva Ruiz Zapata

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 1, jeden Mittwoch (10x) von 17.30-19.00 Uhr, **ab 08. März 2017**

Kosten: € 108,-

Anmeldefrist: 03. März 2017

103 „Spanisch für den Urlaub“ – Fortsetzung

Wir wiederholen das Erlernete von Kurs 101.

Leitung: Mag. Eva Ruiz Zapata

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 1, jeden Dienstag (3x) von 19.00-20.30 Uhr, **ab 13. Juni 2017**

Kosten: € 32,-

Anmeldefrist: 06. Juni 2017

104 Englisch für AnfängerInnen A1

Der Kurs vermittelt erste Kenntnisse der Fremdsprache Englisch: Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Das Ziel des Kurses ist es, einfache Gespräche zu führen. Die Teilnehmer werden ersucht, vor dem ersten Kurs folgendes Lehrwerk zu besorgen:

English Elements (Basic Course), Hueber Verlag, ISBN 9783192024931

Leitung: Maria Christine Mandl

Kursort: Neue Mittelschule Pottschach, jeden Mittwoch (10x) von 16.30-18.00 Uhr, **ab 08. März 2017**

Kosten: € 108,-

Anmeldefrist: 03. März 2017



105 Englisch Aufbaukurs A2 – Fortsetzung

Der Kurs eignet sich für KursteilnehmerInnen, die bereits den Aufbaukurs A2 besucht haben.

Es werden Themen aus dem täglichen Leben behandelt. Neueinsteiger werden ersucht, vor dem ersten Kurs folgendes Lehrwerk zu besorgen:

Great! A2 Englisch für Erwachsene (Lehr- und Arbeitsbuch) Klett Verlag ISBN 978-3-12-501482-4

Leitung: Maria Christine Mandl

Kursort: Neue Mittelschule Pottschach, jeden Mittwoch (10x) von 18.00-19.30 Uhr, **ab 08. März 2017**

Kosten: € 108,-

Anmeldefrist: 03. März 2017



106 „Italienisch für den Urlaub“

Dieser Kurs ist für alle, die Italien als Reiseziel haben und sich mit der italienischen Sprache vertraut machen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der sprachlichen Bewältigung wichtiger Urlaubssituationen. Grammatikalische Inhalte werden in kleinen Schritten präsentiert.

Kursmaterial: Italienisch für den Urlaub ISBN 978-3-12-525315-5 (Bitte das Buch zur ersten Einheit mitbringen)

Leitung: Dagmar Letonia-Moroni

Kursort: Neue Mittelschule Pottschach, jeden Dienstag (10x) von 17.00-18.30 Uhr, **ab 07. März 2017**

Kosten: € 108,-

Anmeldefrist: 02. März 2017

107 Italienisch für Fortgeschrittene – Fortsetzung

Es werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache in Wortschatz, Konversation und Grammatik wiederholt, vertieft und ausgebaut. Dieser Kurs richtet sich an Italienischlernende, die über entsprechende Vorkenntnisse auf A1-Niveau verfügen.

Leitung: Dagmar Letonia-Moroni

Kursort: Neue Mittelschule Pottschach, jeden Dienstag (10x) von 18.30-20.00 Uhr, **ab 07. März 2017**

Kosten: € 108,-

Anmeldefrist: 02. März 2017



108 Ungarisch für AnfängerInnen

Der Kurs eignet sich für Anfänger die bereits leichte Kenntnisse der ungarischen Sprache besitzen.

Lehrinhalt: Aussprache, Grundstrukturen der Grammatik, Basiswortschatz in Alltagssituationen.

Kursmaterial: Ungarisch Arbeitsbuch Szituaciok für Anfänger, Agnes Sillo (bitte vor Kursbeginn besorgen)

Leitung: Mag. Dalma Beke

Kursort: Neue Mittelschule Pottschach, jeden Donnerstag (10x) von 16.00-17.30 Uhr, **ab 09. März 2017**

Kosten: € 108,-

Anmeldefrist: 04. März 2017



109 Rumänisch für AnfängerInnen

Der Kurs eignet sich für Rumänischinteressierte ohne Vorkenntnisse. Lehrinhalt: Aussprache, Grundstrukturen der Grammatik, Basiswortschatz der Alltagssituationen mit interaktiven Methoden; Lernziel: Bewältigung erster Kommunikationssituationen, Entwicklung aktiver Grundfertigkeiten im Sprechen und Hörverstehen.

Kursmaterial: Bun venit in Romania Manual de limba romana pentru Strand incepatori, im Internet als Download

Leitung: Mag. Dalma Beke

Kursort: Neue Mittelschule Pottschach, jeden Donnerstag (10x) von 17.30-19.00 Uhr, **ab 09. März 2017**

Kosten: € 108,-

Anmeldefrist: 04. März 2017



110 Deutsch für AnfängerInnen A1

Dieser Kurs hilft Ihnen den Alltag hier in Österreich zu erleichtern.

Der Kurs ist für AnfängerInnen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben.

Lehrinhalt: Kommunikation, Grammatik und Aussprache, etc.

Kursmaterial: Pluspunkt Deutsch Österreich A1 (bitte vor Kursbeginn besorgen)

Leitung: Sylvia Lechner

Kursort: Neue Mittelschule Pottschach, jeden Dienstag und Donnerstag (16x) von 16.30-18:00 Uhr, **ab 07. März 2017**

Kosten: € 173,-

Anmeldefrist: 02. März 2017



Monika Kronaus



Sandra Tuma



Alois und Margit Öllerer

301 Workshop „Wie das Miteinander besser funktioniert“

Wir wollen einander RICHTIG verstehen und RICHTIG verstanden werden – in der Familie und im Beruf. Konflikte sind normal und gehören zum Leben. Sie treten ungebeten in unser Leben und stören maßgeblich unseren inneren Frieden und die Harmonie in unserem Umfeld.

Das hat bedeutende Auswirkungen auf die eigene Lebensqualität. Wir regen uns auf, empfinden ungute Gefühle wie Ärger, Wut oder sogar Hass, hadern, streiten oder ziehen uns beleidigt zurück.

Je nach Schwere hat ein Konflikt das Potential, uns enorm zu belasten, uns unglücklich oder sogar krank zu machen.

Leitung: Monika Kronaus

Kursort: Herrenhaus Kursraum 5, von 17.00-20.00 Uhr, **Donnerstag, 06. April 2017**

Kosten: € 28,-

Anmeldefrist: 30. März 2017

NEU

302 „Workshop Erste Hilfe beim Hund“

Leider passieren immer wieder Unfälle oder Notfälle, meist dann, wenn man am wenigsten damit rechnet. In diesem Workshop werden die Themen: Standardwerte beim Hund, Sofortmaßnahmen, die Leben retten, Transport verletzter Tiere sowie einiges mehr an Wissenswertem einfach erklärt und erlernt. Skripten werden zur Verfügung gestellt und sind in den Kosten inbegriffen.

Leitung: Sandra Tuma, *Akademisch geprüfte Kynologin*

Kursort: Herrenhaus Kursraum 5, von 15.00-18.00 Uhr, **Samstag, 20. Mai 2017**

Kosten: € 45,-

Anmeldefrist: 12. Mai 2017

303 Airmoving – Hoch hinaus

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Faszination des Fliegens zu erlernen, sei es mit Hubschrauber, Flugzeugen oder Multicopter, etc. – Natürlich können Sie auch Ihren eigenen Flugapparat mitbringen.

Beim lebendigen Training mit technischen Spielgeräten werden Konzentration, räumliches Denken und Koordination erhalten oder aktiviert. *(Da dieser Kurs in einem Turnsaal stattfindet, bitten wir Sie Hallenschuhe mitzubringen)*

Leitung: Vzlt Dr.h.c. Alois Öllerer, www.airmoving.at

Kursort: Volksschule Pottschach, jeden Samstag (5x) von 10.00-11.30 Uhr, **ab 04. März 2017**

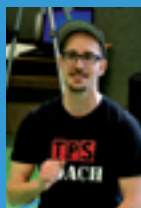
Kosten: € 38,-

Anmeldefrist: 24. Februar 2017

NEU



Alois und Margit
Öllerer



Jörg
Sagmeister



Monika
Kronaus



Martin
Wagenhofer



Mario
Einödmaier

501 Kinderyoga 1 + Kinder-Übungskurs (7-12 Jahre)

Sich bewegen wie Tiere, richtige Atmung, Entspannung mit "Yoga-Geschichten" macht Spaß!

Info und Anmeldung: Roswitha Mayerhofer, *Yogalehrerin*

0676/42 39 224 oder www.yogin.at

Kursort: Volksschule Dunkelstein, jeden Mittwoch (7x), von 17.00-18.00 Uhr, **ab 15. Februar 2017**

Kosten: € 63,- / € 58 für Wiederholer

Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

502 Kinderyoga 2 + Kinder-Übungskurs (7-12 Jahre)

Spielerisches Erlernen weiterer Körperübungen, leichter Atem- und Meditationsübungen.

Kursleitung: Roswitha Mayerhofer *Yogalehrerin*

Kursort: Volksschule Dunkelstein, jeden Mittwoch (7x) von 17.00-18.00 Uhr, **ab 19. April 2017**

Info & Anmeldung: 0676/42 39 224 oder www.yogin.at

Kosten: € 63,-/€ 58,- für Wiederholer – Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

503 Selbstschutz für Kinder & Jugendliche (8-13 Jahre)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – Das Ziel des Workshops ist es Gewalt zu vermeiden und durch verbale und körperliche Techniken den Angreifer in die Flucht zu schlagen. Bitte Turngewand, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

Kursleiter: Jörg Sagmeister

Kursort: Volksschule Dunkelstein, jeden Samstag (5x) von 10.00-12.00 Uhr, **ab 04. März 2017**

Kosten: € 87,-

Anmeldefrist: 24. Februar 2017

NEU

504 Workshop „Mobbing entstressen“ (10-14 Jahre)

Wie du dich innerlich stärken kannst – erkennen, verstehen, verändern – ein Workshop für junge Leute.

Kursleiter: Monika Kronaus

Kursort: Herrenhaus Kursraum 5, von 16.00-19.00 Uhr, **Donnerstag, 16. und 23. März 2017**

Kosten: € 42,-

Anmeldefrist: 09. März 2017

505 Airmoving für Kinder (6-12 Jahre)

In diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit, bei einem lebendigen Training mit technischen Spielgeräten, ihre Träume wahr werden zu lassen.

Motorik und Konzentration verstehen, und mit Spaß Herausforderungen schaffen.

Verantwortungsbewusstsein und Sicherheit erlernen, stehen im Vordergrund.

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene ferngesteuerte Fluggeräte (Hubschrauber, Flugzeuge, Multicopter, etc.) und Autos ausprobiert.

Kursleiter: Vzlt Dr.h.c. Alois Öllerer, www.airmoving.at

Kursort: Hans Czettel - Platz 2/102, 2630 Ternitz
jeden Freitag (5x) von 17.00-18.30 Uhr, **ab 03. März 2017**

Kosten: € 28,-

Anmeldefrist: 24. Februar 2017

NEU

506 Stark in Form (6-9 Jahre)

Das Thema Übergewicht im Kindesalter ist von hoher Aktualität.

Alle sind sich darüber im Klaren, dass nicht nur eine Ernährungsumstellung, sondern vor allem Bewegung eine zentrale Rolle spielt.

Bei diesem Kurs wird den Kindern auf spielerische Weise unter Gleichgesinnten, die Freude an der Bewegung mit Geräten, Bällen, etc. vermittelt.

Der Spaßfaktor steht natürlich an erster Stelle!!

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitnehmen.

Kursleiter: Martin Wagenhofer und Mario Einödmaier

Kursort: Volksschule St. Lorenzen, jeden Samstag von 10.00-11.00 Uhr, **ab 11. März 2017**

Kosten: € 68,-

Anmeldefrist: 04. März 2017

NEU

507 Stark in Form (10-12 Jahre)

siehe Kurs 506

Kursleiter: Martin Wagenhofer und Mario Einödmaier

Kursort: Volksschule St. Lorenzen, jeden Samstag von 11.00-12.00 Uhr, **ab 11. März 2017**

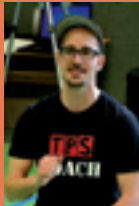
Kosten: € 68,-

Anmeldefrist: 04. März 2017

NEU



Roswitha
Mayerhofer



Jörg
Sagmeister



Thomas
List



Tina
Schwarz

601 Yoga 1 – Grundkurs mit Übungskurs für Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Yoga-Vollatmung, Entspannungstechnik, die zehn wichtigsten Körperübungen, Yoga-Ernährung und positives Denken durch Erlernen der Yoga-Philosophie; mit Anleitung für die Übung zu Hause, sowie regelmäßiger Korrektur im Unterricht.

Info und Anmeldung: Roswitha Mayerhofer, *Yogalehrerin*

0676/42 39 224 oder www.yogin.at

Kursort: Volksschule Dunkelstein, jeden Mittwoch (7x), von 19.30-21.00 Uhr, **ab 15. Februar 2017**

Kosten: € 161,- / € 116,- für Wiederholer binnen 7 J.

Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

602 Yoga 2 mit Übungskurs – Voraussetzung Yoga 1

Meditation ist die Krone der Übung im Klassischen Yoga! Nach Vertiefung und Variation der Körperübungen, dem Erlernen leichter Atem- und Energietechnik, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Meditation.

Info und Anmeldung: Roswitha Mayerhofer, *Yogalehrerin*

0676/42 39 224 oder www.yogin.at

Kursort: Volksschule Dunkelstein, jeden Mittwoch (7x), von 19.30-21.00 Uhr, **ab 19. April 2017**

Kosten: € 161,- / € 116,- für Wiederholer binnen 7 J.

Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

603 Nieren – Qi Gong – Kurs - Die Lebensenergie erneuern

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Nieren ganz besonders wichtig, weil sie die Lebensessenz speichern. Jeden Tag verbrauchen wir etwas von dieser Essenz. Arbeiten wir viel, schlafen wenig und leben excessiv, verbrauchen wir unsere Lebensenergie schneller. Besonders leidet die Nierenkraft unter Kälte und unter Emotionen wie Angst, Panik und Stress.

Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

Leitung: Thomas List

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, jeden Mittwoch (5x), von 18.15 -19.45 Uhr, **ab 01. März 2017**

Kosten: € 85,-

604 Leber – Qi Gong – Kurs – Gewinne mehr Gelassenheit

Wirst du schnell ärgerlich und emotional? Leidest du häufig unter Kopfschmerzen oder Verspannungen? Mit der Leber-Qi-Übung bringst du dein Leber-Galle-System wieder ins Gleichgewicht.

Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

Leitung: Thomas List

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, jeden Mittwoch (5x), von 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 05. April 2017**

Kosten: € 85,-

605 Herz – Qi Gong – Kurs – Lasse dich von deinem Herzen leiten

Höre auf dein Herz! Dann wirst du deine Lebensaufgabe besser erkennen und erfüllen können.

Die Herz-Qi-Übung wirkt ausgleichend und hilft dir bei Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System.

Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

Leitung: Thomas List

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, jeden Mittwoch (5x), von 18.15-19.45 Uhr, **ab 17. Mai 2017**

Kosten: € 85,-

606 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (für Erwachsene)

Das Ziel des Workshops ist es, ein kompaktes Wissen über Selbstschutz zu erfahren.

Der theoretische Teil wird mit praktischen Techniken untermauert, welche von Vermeidungstechniken bis zu Konter – Angriffstechniken reichen.

Bitte Turngewand, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

Kursleiter: Jörg Sagmeister

Kursort: Volksschule Dunkelstein, von 13.00-15.00 Uhr, **Samstag 04. und 11. März 2017**

Kosten: € 47,-

Anmeldefrist: 24. Februar 2017

NEU

607 Kinesiologie für zu Hause – Muskeltest & einfache Techniken

Mit mehr Energie und weniger Stress durch den Alltag!

Wir lernen den Muskeltest, kinesiologische Übungen zur Aktivierung & zum Stress – Abbau.

Die Übungen sind für die Anwendung zu Hause, in Schule & Büro, fürs konzentrierte Lernen und Arbeiten.

Leitung: Tina Schwarz

Kursort: Herrenhaus Kursraum 5, von 15.00-18.00 Uhr, **Freitag, 12. Mai 2017**

Kosten: € 55,-

Anmeldefrist: 05. Mai 2017

NEU

608 Babymassagekurs – für Mamas und Papas

"Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen. Es versöhnt mit dem Außen."(Frédéric Leboyer)

Die Vorteile einer Babymassage sind tiefe Entspannung für Kind und Eltern.

Kursinhalte: Erlernen verschiedener Massagetechniken, Grifftechniken aus der Kinder – Tunia (Akkupressur für Kinder), Massage mit ätherischen Ölen bei Erkältung, Schlafschwierigkeiten, Verdauungsproblemen und mehr.

Mitzubringen sind: 1 Decke, 1 Handtuch (oder Stoffwindel), evtl. 1 Wickelauflage

Massageöl: wird zur Verfügung gestellt (Olivenöl), wer will, kann jedoch gerne sein eigenes Öl mitbringen.

Leitung: Kerstin Rodharth

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, von 15.00 - 17.00 Uhr, **Freitag, 19. Mai 2017**

Kosten: € 25,-

Anmeldefrist: 12. Mai 2017

NEU



Bettina Beranek



Roswitha Mayerhofer

701 Trommelkurs – Anfänger für Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Das Trommelspiel mit musikalischem Basis-Know-How. Afrikanische, lateinamerikanische, indische und europäische Rhythmen lernen wir in ihrer ganzheitlichen Form – mit vielfältiger Wirkung auf Körper und Geist – kennen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Trommeln – auch vegan – stehen für die Dauer der Unterrichtseinheit zur Verfügung.

Kursleitung: Roswitha Mayerhofer *Trommellehrerin*

Kursort: Volksschule Dunkelstein, (7x) von 19.00-20.30 Uhr, **ab Montag 13. März 2017**

Info & Anmeldung: 0676/42 39 224 oder www.yogin.at

Kosten: € 167,-/Wiederholer binnen 7 J. €120,-

Die Bonuskarte der VHS findet bei diesem Kurs keine Anwendung.

702 „Die Magie der Dinge“ Workshop –

Acrylmalerei-Stillleben für Anfänger und Fortgeschrittene

„...gerade die unscheinbarsten Gegenstände sind es wert, gemalt zu werden!“ Ausgangspunkt ist ein (Alltags-)Gegenstand: z.B. Schuhe, Blumen, Werkzeug, etc. (bitte Foto oder Gegenstand zum Kurstermin mitnehmen). Nach einer Einführung (Farben mischen, Bildkomposition, Licht/Schatten) und dem gemeinsamen Betrachten verschiedener Stillleben-Bilder erarbeiten wir uns das Malen in Schichten. Ausgangspunkt ist zwar ein konkreter Gegenstand; je nach persönlicher Herangehensweise wird das Ergebnis jedoch realistisch oder abstrakt ausfallen.

Material: Selbst mitzubringen sind: Pinsel (verschiedene Größen), Leinwände (Mittel- und Kleinformat, da auf Tischen gemalt wird), ev. Schürze/Arbeitskleidung

Zur Verfügung gestellt werden: Acrylfarben, Papier, Becher, Malteller, Maltücher, Bleistifte. Dafür wird vor Ort ein Materialbeitrag von € 12,-/Pers. eingehoben.

Kursleitung: Bettina Beranek, www.b-beranek.net

Kursort: Dr. K. Renner-Heim, Siedlung III, Nobelgasse 3, Pottschach von 10.00-14.00 Uhr, **Samstag 04. und 11. März 2017**

Kosten: € 80,-

Anmeldefrist: 24. Februar 2017

703 Peyote für AnfängerInnen (Nähen mit Perlen)

Schmuck selbst herstellen! Das ideale Geschenk für Ihre Lieben und natürlich für sich selbst. Mit der Peyote – Technik ein persönliches Schmuckstück nähen. Ideal für Anfänger, oder auch Wiedereinsteiger, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Kursleitung: Ulrike Riegler

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, von 15.00-18.00 Uhr, **Freitag 10. März 2017**

Kosten: € 27,-

Anmeldefrist: 03. März 2017

NEU

704 Eierfärben mit Naturfarben

Hier lernen die Teilnehmer, wie aus natürlichen Produkten (Rote Rüben, Zwiebel,..) Farben für das Eierfärben hergestellt werden.

Im Anschluss an die Zubereitung werden die mitgebrachten Eier, die Sie mit nach Hause nehmen, gefärbt. Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Kursleitung: Inge Weinmüller

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, von 16.00-18.00 Uhr, **Freitag, 07. April 2017**

Kosten: € 21,-

Anmeldefrist: 30. März 2017

NEU

705 Peyoteblume für Fortgeschrittene

Eine Blume aus Perlen nähen!

Ob modern oder trachtig, ein Anhänger oder ein ganzes Collier, jeder kann sich sein eigenes Schmuckstück kreieren.

Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Kursleitung: Ulrike Riegler

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, von 15.00-18.00 Uhr, **Freitag 21. April 2017**

Kosten: € 32,-

Anmeldefrist: 14. April 2017

NEU

706 Workshop „Badepralinen selbst herstellen“ – für den Muttertag

(für Erwachsene und Kinder)

Die Teilnehmer fertigen aus Maisstärke, ätherischen Ölen, etc. Badepralinen für den Muttertag. Silikonformen können auch von zu Hause mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer erhält 3 Pralinen für den Eigengebrauch – das ideale Geschenk!

Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Kursleitung: Inge Weinmüller

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, ab 16.00 Uhr, **Donnerstag, 11. Mai 2017**

Kosten: € 28,-

Anmeldefrist: 04. Mai 2017

NEU

707 Workshop „Badesalz für zu Hause“

Wir stellen Badesalz für zu Hause her. Folgende Materialien werden verwendet:

Meersalz, Öl, Kräuter und Lebensmittelfarbe

Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Kursleitung: Inge Weinmüller

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, ab 17.00 Uhr, **Freitag, 09.Juni 2017**

Kosten: € 28,-

Anmeldefrist: 02. Juni 2017

708 Workshop „Lavendelkolben binden“

Frisch geernteter Lavendel wird von den Teilnehmern gebunden und mit Seidenbändern verflochten.

Das individuell gestaltete Endprodukt kann im Anschluss von den Teilnehmern mit nach Hause genommen werden.

Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Kursleitung: Inge Weinmüller

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 5, ab 17.00 Uhr, **Freitag, 23. Juni 2017**

Kosten: € 24,-

Anmeldefrist: 16. Juni 2017

Für alle Stammkunden gibt es einen besonderen Bonus:

Auf einem Sammelpass werden alle besuchten Kurse festgehalten,

beim fünften Kurs winkt dann eine Ermäßigung von € 20,- bzw.

ein Gutschein in diesem Wert. Den Pass erhalten die Teilnehmer

beim ersten Kursbesuch.

STAMM
KUNDEN
BONUS



Kurzwanderung

ab 12. Jänner 2017, 14.00 Uhr Im zweiwöchigen Rhythmus finden Kurzwanderungen statt. Treffpunkt und Route wird immer eine Woche vorher im Kneipp-Schaukasten beim Herrenhaus, sowie im Internet auf <http://ternitz.kneippbund.at> veröffentlicht.

Ansprechpartner und Auskunft: Helga Standfest und Franz Ruthner, 0676/6674300

Feldenkrais-Methode

Leitung: Mag.phil.Dr.med.Roman HÄFELE *Sport-, Bewegungs- und Feldenkraislehrer, Kneipparzt*

Kursort: BIZ Herrenhaus, Neubau, 1. Stock, Kursraum 3, 09.00-11.00 Uhr, 13.00-15.00 Uhr,

Samstag, 04. März 2017,

Kosten: für Kneippmitglieder € 69,-; für Kneippfreunde € 74,-

Auskunft und Anmeldung: Frau Renate Dientl, Tel.Nr.: 0650/5414035

Sie benötigen bequeme Kleidung, Turnmatte, Decke und Socken.

ACHTUNG: Jeden Dienstag von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr Feldenkrais im BIZ (Kursraum 3) mit Dr. Roman HÄFELE

Dauer: 60 Min. **Kosten:** € 24,- für Kneippmitglieder, sonst € 26,-

Vollwert – Kochabende

Auskunft: Charlotte Dorfstätter unter 02620/25061 oder 0660/3441347

„Eltern-Kind-Turnen“ für Kinder ab 3 Jahren

Leitung: Irene Windbacher, *Gymnastikleiterin*

Kursort: Turnsaal der VS Triesterstraße, 16.00-17.00 Uhr, **ab Montag, 27.Februar 2017**

Kosten: 10er Block € 25,- für Kneippmitglieder (€ 35,- für Gäste).

Ermäßigung für Geschwister. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung erforderlich!

Info und Anmeldung: Tel. 02635/66560

Geselliges Tanzen – Tanzen ab der Lebensmitte

Leitung: Hermine Stadlmann *Tanzleiterin, Vorsitzende des KAC Puchberg*

Kursort: Clubraum, altes Herrenhaus, 1. Stock, jeden Freitag von 10.00-11.00 Uhr, **ab 13.Jänner 2017**

Kosten: Zehnerblock für Kneippmitglieder € 25,- für Kneippfreunde € 35,-

(Gültigkeitsdauer des Blockes – 5 Monate), Einzelstunde: € 3,- bzw. € 4,-

Info und Anmeldung: Hermine Stadlmann, Tel.: 02636/2127

Kostenlose Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich! Partner und Vorkenntnisse nicht erforderlich!

„Line-Dance für Anfänger“ nach Burgi Gschwend

Leitung: Rosa Stocker

Kursort: BIZ Herrenhaus Ternitz, 1. Stock, Kursraum 3, jeden Freitag von 18.30-20.00 Uhr, **ab 13. Jänner 2017**

Kosten: Kneippmitglieder: € 4,50 Kneippfreunde: € 6,- (Zehnerblock: € 40,- bzw. € 50,-)

Info und Anmeldung: Rosa Stocker Tel.: 0676/7923900

Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!

Gesundheitsgymnastik

Beginn für alle Gruppen nach den Weihnachtsferien!

Kosten: Monatlich € 8,- für Kneippmitglieder bzw. € 10,- für Kneippfreunde; Einzelstunde: € 3,- bzw. € 4,-

Jeden Montag:

- **RAGLITZ, Leitung:** Siegrid Steindl, Gasthaus Ofenböck-Woltron, von 18.00-19.00 Uhr
- **DUNKELSTEIN, Leitung:** Irene Windbacher, Turnsaal der VS von 17.30-18.30 Uhr
- **GLOGGNITZ, Leitung:** Irene Windbacher, Bewegungsraum der ASO von 19.00-20.00 Uhr

Jeden Mittwoch:

- **TERNITZ, Leitung:** Sabine Lambach, Turnsaal der NMS von 18.00-19.00 Uhr
- **SIEDING, Leitung:** Sabine Lambach, Gasthaus Strebinger von 19.15-20.15 Uhr

Jeden Donnerstag:

- **GRAFENBACH, Leitung:** Waltraud Spiess-Fotiu, Turnsaal der VS von 18.15-19.15 Uhr
 - **POTTSCACH, Leitung:** Lydia Schwarz, Turnsaal der VS von 18.00-19.00 Uhr
- Achtung:** In der Pottschach-Gruppe Zehnerblock € 25,- für Kneippmitglieder, € 35,- für Kneippfreunde. (5 Monate gültig!)

Wanderungen

Samstag, 14. Jänner 2017

Wanderung mit Sepp Baumgartner, Tel.: 0688/8133575

Ziel: Winterwanderung von Puchberg nach Ternitz

Gehzeit: ca. 4 Std.

Treffpunkt: 8.00 Uhr Bhf. Ternitz, (mit dem Bus nach Puchberg-Abzw. Schwarzengründe)

Wanderweg: Puchberg – Ödenhof – Stixenstein – Sieding – St.Johann (Einkehr) – Ternitz

Freitag, 18. Februar 2017

Wanderung mit Alois Lind, Tel.: 02630/33888

Ziel: Johannesbachklamm

Gehzeit: ca. 3 Std. (270 HM)

Treffpunkt: 9.00 Uhr Bhf. Ternitz, (PKW Fahrgemeinschaften nach Würflach)

Wanderweg: Würflach – Berimoastakreuz – Abzw. Willendorf – Eichberg – Greith – durch die Klamm bis Eingang – Pecher Hütte (Einkehr) – Würflach

Samstag, 11. März 2017

Wanderung mit Michael Haiden, Tel.: 0650/6914855

Ziel: Schedkapelle

Gehzeit: ca. 4 Std. (430 HM)

Treffpunkt: 9.00 Uhr Bhf. Ternitz (PKW Fahrgemeinschaften nach Payerbach)

Wanderweg: Payerbach – Hochberger – Schedkapelle – Grillenberg (Einkehr) – Werning – Heinzelmännchenweg – Payerbach

Samstag, 08. April 2017

Wanderung mit Rudi Barta, Tel.: 0676/3554703

Ziel: Großer Otter

Gehzeit: ca. 4 Std. (590 HM)

Treffpunkt: 8.00 Uhr Bhf. Ternitz (PKW Fahrgemeinschaften zum Kummerbauerstadl)

Wanderweg: Kummerbauerstadl – Großer Otter – Schlagl – Schanzkapelle – Steig oberhalb des Göstritzgrabens – Kummerbauerstadl (Einkehr)

Samstag, 13. Mai 2017

Wanderung mit Sepp Baumgartner, Tel.: 0688/8133575

Ziel: Speckbacherhütte

Gehzeit: ca. 4,5 Std. (600 HM)

Treffpunkt: 08.00 Uhr Bhf. Ternitz (PKW Fahrgemeinschaften nach Reichenau)

Wanderweg: Reichenau – Stojerhöhe – Speckbacherhütte (Einkehr) – Mayerhöfen – zurück nach Reichenau

Samstag, 15. Juli 2017

Wanderung mit Rudi Barta, Tel.: 0676/3554703

Ziel: Schneevalm

Gehzeit: ca. 4 Std. (570 HM)

Treffpunkt: 8.00 Uhr Bhf. Ternitz (PKW Fahrgemeinschaften über Kapellen – Michlbauer – Maut – zum Kampl)

Wanderweg: Kampl – Michlbauerhütte – Windberg – Mooskogel – Schneevalpenhaus (Einkehr) – retour zum Kampl (Bergschuhe!!!!!!)

Programm für das Frühjahr 2017

Vortrag zum Thema: „Beckenbodentraining“

Durch gezieltes Training im Alltag wird der Beckenboden gestärkt und trägt so zu einem ganzheitlichen, positiven Gesundheitsgefühl bei.

Leitung: Mag. (FH) Sarah Stolka, *Gesundheitsmanagerin, Sexualpädagogin und Beckenbodentrainerin*

Kursort: Clubraum, altes Herrenhaus, 1. Stock

Dienstag, 14. Februar 2017, 18.30 Uhr

Eintritt: Freie Spenden

Indian Balance

Indian Balance ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus indianischer Tradition und hat zum Ziel, Körper und Geist zu stärken und in Harmonie zu bringen.

Geeignet für alle Altersgruppen!

Leitung: Rosa Stocker *Indian Balance Instructor*

Kursort: Clubraum, altes Herrenhaus, 1. Stock, 10 Trainingseinheiten (1 Stunde)

ab Dienstag, 14. März 2017, 18.30 Uhr

Kosten: € 60,- für Kneippmitglieder, € 70,- für Kneippfreunde

Anmeldung und Info: 0676/7923900

Aktionstag „Natur im Garten“ (in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Ternitz)

Referentin: Petra Hirner, MSc, Natur im Garten Beraterin NÖ-Süd

Freitag, 05. Mai 2017

16.00 Uhr Kräutertauschmarkt

17.00 Uhr Vortrag: „Natur im Garten – ein Paradies zum Bleiben“

Besichtigung des Kräutergartens, kleiner Imbiss

18.30 Uhr Tanzvorführung („Tanzen ab der Lebensmitte“, mit Hermine Stadlmann und Margit Wurmitzer)

Ort: Herrenhaussaal und Kräutergarten

Kosten: frei!

Wohlfühltag in Spital am Pyhrn (O.Ö.)

Anmeldung: Rudolf Barta (0676/3554703)

12. bis 17. Juni 2017



INFO

www.atsv-ternitz.at

und bei Herrn Heinz Oberer unter 0664/5862369

Frauenturnen

Aufwärmen, rhythmische Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Stretching sowie Fitness- und Konditionsübungen mit Musik.

Leitung und Info: Lw. Christa Mies, Tel.: 0699/118901 oder 02630/32627

Zeit & Ort: Jeden Donnerstag von 19.00-20.00 Uhr, Sporthalle Ternitz

Skigymnastik

Aufwärmen, Konditionstraining, Reaktionsschulung, Stretching, Fitness- und Konditionsübungen mit Musik, Beitrag: € 1,50

Leitung und Info: Lw. Christa Mies, Tel.: 0699/118901 oder 02630/32627

Zeit & Ort: Jeden Montag von 19.00-20.00 Uhr, Sporthalle Ternitz

Senioren-gymnastik Männer

Aufwärmen, Gymnastik, Koordinationsübungen und Stretching, abschließend Ballspiele

Leitung und Info: Lw. Gerhard Hellmann, Tel.: 02630/38866

Zeit & Ort: Jeden Montag und Freitag von 16.30-18.30 Uhr, Turnhalle Mittelschule Ternitz

Hausfrauenturnen

Das Turnprogramm wird mit Aufwärmgymnastik mit Musik eingeleitet. Es wird mit rhythmischer Gymnastik und Stretching fortgesetzt.

Leitung und Info: Lw. Helga Wetzstein

Zeit & Ort: Jeden Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr, Turnhalle Mittelschule Ternitz

Rückenbewusste Gymnastik 1

Bewegungsmotivation, Kreislaufschulung, Gymnastik für Schulter, Hüfte, Wirbelsäule und Beckenboden, Dehnen der Muskulatur, Lockerungs- und Entspannungsübungen.

Leitung und Info: Lw. Helga Wetzstein

Zeit & Ort: Jeden Dienstag von 18.00-19.00 Uhr, Turnhalle Mittelschule Ternitz

Rückenbewusste Gymnastik 2

Lockerung verspannter Muskulatur, Stabilisationsübungen, Kräftigung und Dehnung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur, Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und die großen Gelenke, Beckenbodengymnastik, Entspannungsübungen.

Leitung und Info: Lw. Christa Mies, Tel.: 0699/118901 oder 02630/32627

Zeit & Ort: Jeden Donnerstag von 08.30-09.30 Uhr, Turnhalle Mittelschule Ternitz

Badminton

Ein Sport für JERDERMANN im Rahmen seiner eigenen Leistungsfähigkeit, als Freizeit- oder Wettkampfsport, beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen.

Leitung und Info: Ing. Roland Höller, Tel.: 02630/32316

Zeit & Ort: Jeden Montag und Freitag, 18.30-22.30 Uhr, Turnhalle Mittelschule Ternitz

Nordic Walking

Einführung und regelmäßige Übungseinheiten, gehen im Gelände, bis zu 3x wöchentlich.

Leitung und Info: Gertrude Erlbeck, Tel.: 02630/35218 oder Heinz Oberer, Tel.: 0664/5862369

Zeit & Ort: Jeden Montag, Mittwoch und Samstag 08.00 Uhr, rückwärtiger Parkplatz der Sporthalle Ternitz

Laufen – Nurmi Leitung und Info: Patrick Koglbauer Tel.: 0680/1463959

Konditionstraining

Für Damen und Herren, sowohl für Hobbysportler, als auch für diejenigen, die sich nur bewegen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf Dehnen, Ausdauer und leichten Kraftübungen.

Leitung und Info: Lw. J. Pimeshofer, Tel.: 02630/39985

Zeit & Ort: Jeden Montag 20.00-21.00 Uhr, Turnhalle VS Kreuzäckergasse

Schwimmen Leitung und Info: Lw. Michael Allabauer, Tel.: 0676/88315413

Leichtathletik Kontakt: Lw. Monika Moser, Tel.: 02630/38240-31

Turnen Knaben und Männerturnen

Leitung und Info: Lw Stefan Rumpler, Tel.: 0664/8642724

Zeit & Ort: Jeden Montag 17.00-19.00 Uhr, Sporthalle Ternitz

Kunstturnen Mädchen

Leitung und Info: Lw. Ines Hamersak, Tel.: 0699/81377462

Zeit & Ort: Jeden Montag 17.00-19.00 Uhr, Sporthalle Ternitz

Triathlon Leitung und Info: Lw. Fritz Schwarz, Tel.: 0699/14140545

Volleyball für Männer Leitung und Info: Mag. Gerhard Ruhs, Tel.: 0650/3853200

Volleyball-Hobbygruppe

Leitung und Info: Ronald Morawetz, Tel.: 0664/88479380

Zeit & Ort: Jeden Mittwoch 17.00-19.00 Uhr und Samstag 15.00-18.00 Uhr
in der Landesberufsschule Neunkirchen

Volleyball für Mädchen

Leitung und Info: Jennifer Leeb, Tel.: 0676/6042229

Zeit & Ort: Jeden Donnerstag 18.00-20.00 Uhr, Turnhalle Mittelschule Ternitz

Inline Skating Leitung und Info: Lw. Christine Heidenfelder, Tel.: 0660/6528125

Line – Dance

Leitung und Info: Margarete Hofstätter, Tel.:0699/12474140

Zeit & Ort: Jeden Dienstag 18.00-21.00 Uhr, Turnhalle VS St. Lorenzen

Hallenfußball-Hobby

Leitung und Info: Siegfried Prinz Tel.: 0676/88311417

Zeit & Ort: Jeden Dienstag von 18.00-20.00 Uhr, Turnhalle VS Stapfgasse

Tennis

Leitung und Info: Mag. Christian Wagner Tel.: 0650/8509850

In Kooperation mit der Stadtgemeinde Ternitz und dem ASKÖ Bezirksverband Neunkirchen

Informationen/Anmeldung: Uta Stickler 0676/84746421 u. stickler@askoenoe.at bzw. Sabine Rieder, (Sportclub Aktiv gesund) 0664/88937676 u. office-cag@askoenoe.at, www.askoenoe.at

Kursteilnahme nur nach Anmeldung per Telefon oder E-Mail möglich. Neueinsteiger sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen.

Fit fürs Leben

Wer rastet, der rostet. Menschen im Erwachsenen- und Seniorenalter – vor allem, wenn sie chronische Krankheiten haben – nutzen zu selten, die vielen positiven Wirkungen sanfter, zielgerichteter Bewegung für ihr Wohlbefinden. Richtig dosiertes Gesundheitstraining hilft, sämtliche Risikofaktoren für Herz- Kreislauf-erkrankungen abzubauen. Gleichzeitig wird die Fitness verbessert und die Lebensqualität gesteigert. Die zielgerichtete, regelmäßige Bewegung in der Gruppe fördert außerdem soziale Kontakte. Das Training wird individuell aufgrund einer medizinischen Untersuchung gesteuert. Fit fürs Leben gibt jedem – unabhängig vom Alter – die Möglichkeit seine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit zu verbessern. Der Alltag wird damit leichter zu bewältigen sein.

Sanftes Bewegungstraining (Ergometer und Gymnastik)

Kursbeginn:

Gruppe 1: Mi., ab 25.01.2017, 08.30-10.00 Uhr

Gruppe 2: Mi., ab 25.01.2017, 10.15-11.45 Uhr

Gruppe 3: Do., ab 26.01.2017, 08.30-10.00 Uhr

Kursort: Herrenhaus Ternitz, Franz Dinthobl-Straße 2, Lehrsaaal 3, 1. Stock

Kosten: € 68,- pro Person/Kurs

Kursdauer: Kurse mit 15 Einheiten, je 1 ½ Stunden pro Woche

Leitung: Mag. Marion Fuchs *Sportwissenschaftlerin*

Die Kurse werden ab 12 Personen bis max. 18 Teilnehmer durchgeführt.

Zielgruppe: Personen mit Herz-Kreislaufbeschwerden, Stoffwechselproblemen, Einschränkungen am Bewegungsapparat, Atemsystem werden vom Kursangebot besonders angesprochen.

Medizinische Freigabe für das Bewegungstraining mit Ergometer unbedingt erforderlich (mit ASKÖ- Trainingsfreigabe-Blatt).



INFO

Wir informieren auch gerne persönlich:
0664/8133403 oder 0664/5409188
www.atus-pottschach.at

Er & Sie

Gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für Junggebliebene: Aufwärmübungen, Mobilisation, Dehnungsübungen, Kräftigung, abschließend Spielformen.

Kursleitung: Walter Mohr, Hermann Feichtinger

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Montag 19.30-21.30 Uhr, **Kosten:** € 1,-

Kondition ohne Muskelkater

Kondition, Koordination, sowie Volleyball.

Kursleitung: Werner Seeböck, Edgar Koisser

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Dienstag 17.30-19.30 Uhr, **Kosten:** € 1,-

Gesunder Rücken

Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Theraband.

Kursleitung: Walter Mohr

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Mittwoch 19.00-20.30 Uhr, **Kosten:** € 1,-

Hallenfußball

Fußball in geselliger, spielerischer Form.

Kursleitung: Karl Schrenk, Johann Pfenninger

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Donnerstag 19.30-21.00 Uhr, **Kosten:** € 1,-

Gesundheitsturnen

Alles rund ums Volleyball.

Kursleitung: Werner Seeböck, Edgar Koisser

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Freitag 19.30-21.00 Uhr, **Kosten:** € 1,-

Spielerisch aktiv (60+)

Gemeinsam Bewegung machen und so das eigene Wohlbefinden steigern! Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung und Alltagsmotorik.

Kursleitung: Hermann Feichtinger

Kursort: Volksheim Pottschach, Siedlung III, Montag 09.00-10.00 Uhr, **Kosten:** € 3,-

Eltern/Kind-Turnen

Kursleitung: Lisa Brunflicker

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Dienstag 16.00-17.00 Uhr

Zielgruppe: Kindergartenkinder

Spiel, Spass und Sport 1

Kursleitung: Mag. Sandra Teynor und Team

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Donnerstag 16.00-17.15 Uhr

Zielgruppe: 6 bis 8 Jahre

Spiel, Spass und Sport 2

Kursleitung: Mag. Sandra Teynor und Team

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Donnerstag 17.15-18.30 Uhr

Zielgruppe: 9 bis 12 Jahre

Fit für Babies

Kursleitung: Petra Huth

Kursort: Turnhalle Mittelschule Pottschach, Freitag 16.00-17.00 Uhr

Zielgruppe: 1 bis 2 Jahre

SONSTIGE VEREINE

Geburtsvorbereitung

Kursleitung: Hebamme Alexandra Gigler, Tel.: 0664/5958997,
alexandra@hebamme-neunkirchen.at, www.hebamme-neunkirchen.at

Kursort: Herrenhaus, Kursraum 3

Um Anmeldung wird gebeten!

- **Geburtsvorbereitungskurs für Frauen und Paare**
sind auf der Homepage ersichtlich
- **Rückbildungsgymnastik für Mutter und Baby**
Donnerstag von 15.30-16.30 Uhr
- **Yoga für Schwangere**
Donnerstag von 16.30-17.45 Uhr

ÖZIV Ternitz & Umgebung

Mitglieder Treff, Behandlung von allgemeinen Problemen von Behinderten jeden 3. Samstag im Monat um 15.00 Uhr im Gasthaus Au Gartl in Neunkirchen.

Veranstalter: ÖZIV Ortsgruppe Ternitz

Hobby Chor Ternitz

Jeden Montag, außer Feiertag sowie Juli und August, ab 17.00 Uhr im Herrenhaus, Kursraum 5, 2. Eingang, 1. Stock: Gemeinschaftssingen mit und ohne Noten.

Maskeneisschießen

Samstag, 11.02.2017, Eishütte St. Johann

Beginn: 15.00 Uhr

Veranstalter: Dorfgemeinschaft St. Johann - Hintenburg

ACHTUNG ! NEU !

Bärentreiben am Faschingssamstag

Samstag, 25.02.2017,

Treffpunkt: 14.30 Uhr bei der Feuerwehr St. Johann

Route: Puchberger Str. – St. Johanner Str. – Mühlgasse
Ausklang im Heurigen-Gasthaus Scherz

Veranstalter: Dorfgemeinschaft St. Johann - Hintenburg

Kabarett Petutschnig Hons „Gusch GmbH“

Freitag, 03.03.2017, Stadtkino Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 18,- im Vorverkauf und € 22,- an der Abendkasse

Schüler bis 15 Jahre € 10,-

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde

Ternitz € 15,- und an der Abendkasse € 19,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz, Sparkassen
und Ö-Ticket



Peter Cornelius & Band – Zeitsprung + die Hits

Samstag, 11.03.2017 Stadthalle Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 45,-, € 40,- und € 35,-

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz und an der Abendkasse

€ 41,-, € 36,- und € 31,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Ö-Ticket



Literarischer Cocktail – Doris Pikal & Walter Filler

„Quer durchs Land – Rund um den Wr. Neustädter Kanal“

Donnerstag, 16.03.2017, Stadtbücherei Ternitz

Beginn: 19.30 Uhr

Eintritt: € 5,-

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz und an der Abendkasse

€ 4,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz





Kabarett Claudia Sadlo – „Vo nix kummt nix“

Freitag, 17.03.2017, Kulturkeller Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 10,- im Vorverkauf und € 12,- an der Abendkasse
für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 9,-
und an der Abendkasse € 10,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Ö-Ticket

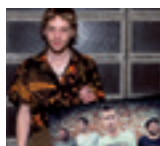


Rosehip Tuxed / Jolphin LIVE

Samstag, 18.03.2017, Kulturkeller Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 7,- im Vorverkauf und € 10,- an der Abendkasse
für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 9,-
und an der Abendkasse € 8,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz



Voodoo Jürgens / hauk

Freitag, 24.03.2017, Kulturhaus Pottschach

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 20,- im Vorverkauf und € 24,- an der Abendkasse
für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 17,- und an der
Abendkasse € 21,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz, Sparkassen und Ö-Ticket



Klarinettenquartett Mocatheca – Monika Kampichler –

Kerstin Höller – Theresa Hajny – Carmen Gschwandtner

Samstag, 25.03.2017, Herrenhaus Ternitz

Beginn: 19.00 Uhr

Eintritt: € 12,- im Vorverkauf und € 15,- an der Abendkasse
für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 10,-
und an der Abendkasse € 13,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und in den Sparkassen



Frühlingsfest mit Kinderbasteln

mit der Frauenbewegung Ternitz

Eröffnung des Ostermarktes

Samstag, 25.03.2017

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Veranstalter: Behindertenintegration Ternitz



Ausstellung Reinhold Ponesch – Malerei-Mischtechnik

Mittwoch, 29.03.2017, Stadtgalerie im alten Herrenhaus

Beginn Vernissage: 19.00 Uhr

Öffnungstage: 30.03. – 14.04.2017, Mo.–Fr., 15.00 – 17.00 Uhr



Samuel Kampichler / Lukas Lasser LIVE

Freitag, 31.03.2017, Kulturkeller Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 7,- im Vorverkauf und € 10,- an der Abendkasse
für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 6,- und an der
Abendkasse € 8,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz





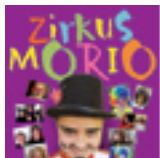
Stefan Jürgens – „Grenzenlos Mensch“

Samstag, 01.04.2017, Kulturhaus Pottschach

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 22,- im Vorverkauf und € 25,- an der Abendkasse

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 19,- und an der Abendkasse € 22,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz, Sparkassen und Ö-Ticket



Kindermusical Zirkus Morio

Freitag, 07.04.2017, Kulturhaus Pottschach

Beginn: 18.00 Uhr

Eintritt: € 10,- für Erwachsene und € 5,- für KINDER

Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Raika Pottschach



Osterkonzert des 1. Pottschacher Musikvereins

Montag, 17.04.2017, Kulturhaus Pottschach

Beginn: 17.00 Uhr

Veranstalter: 1. Pottschacher Musikverein



Der (Schnee) Berg – PREMIERE

„Spiel der Elemente“ Karl Tisch

Donnerstag, 20.04.2017, 27.04.2017 und 11.05.2017, Stadtkino Ternitz

Beginn: 19.30 Uhr

Eintritt: € 7,- im Vorverkauf und € 10,- an der Abendkasse

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 6,- und an der Abendkasse € 8,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Sparkassen



Kabarett Rudi Schöller „Kompass“

Freitag, 21.04.2017, Kulturkeller Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 10,- im Vorverkauf und € 12,- an der Abendkasse

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 9,- und an der Abendkasse € 10,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Ö-Ticket



Lachen ohne Ende

Kindermund (Dietlinde & Hans Wernerle), Heinz Lagler,

Sepp Wölbitsch und Walter Kammerhofer

Samstag, 22.04.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 38,-, € 35,- und € 32,-

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz und an der Abendkasse € 34,-, € 31,- und € 28,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz, Raiffeisenbanken und Ö-Ticket



Best of Musical – Kids for Kids

Kulturreif Musicalschoole

Samstag, 29.04.2017 und Sonntag, 30.04.2017, Kulturhaus Flatz

Beginn Samstag: 18.00 Uhr

Beginn Sonntag: 17.00 Uhr

Eintritt: im Vorverkauf Erwachsene € 10,- Schüler bis 15 Jahre € 5,-

Abendkasse Erwachsene € 13,- Schüler bis 15 Jahre € 8,-

Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz



Lesung mit Musik

Samstag, 29.04.2017, Bibliothek Herrenhaus

Beginn: 17.00 Uhr

Veranstalter: Literarischer Zirkel Ternitz

140 jähriges Bestandsjubiläum mit Florianifeier

Samstag, 30.04.2017, F.F.–Haus St.Johann

Beginn: 09.00 Uhr

Veranstalter: F.F. Ternitz-St.Johann



Ausstellung Manfred Garderer – Malerei & Objekte

Mittwoch, 03.05.2017, Stadtgalerie im alten Herrenhaus

Beginn Vernissage: 19.00 Uhr

Öffnungstage: 04.05. – 19.05.2017, Mo.– Fr., 15.00 – 17.00 Uhr



Paul Pizera AUSVERKAUFT!!!!

„Sex, Drugs und Klei'n kunst“

Donnerstag, 04.05.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 19.30 Uhr

Eintritt: € 28,-, € 24,- und € 20,-

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz und an der Abendkasse € 25,-, € 21,- und € 17,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Ö-Ticket



Florianimesse

Sonntag, 07.05.2017, Feuerwehrhaus Sieding

Beginn: 08.30 Uhr

Anschließend Fröhschoppen

ab: 10.30 Uhr

Veranstalter: F.F. Ternitz-Sieding



Servus Peter

Eine Hommage an Peter Alexander

Samstag, 06.05.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 19.30 Uhr

Eintritt: € 32,-, € 28,- und € 24,-

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz und an der Abendkasse € 28,-, € 25,- und € 21,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz, Raiffeisenbanken und Ö-Ticket



Christina „Nena“ Kiesler

Freitag, 12.05.2017, Kulturkeller Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 7,- im Vorverkauf und € 10,- an der Abendkasse

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 6,- und an der Abendkasse € 8,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Ö-Ticket



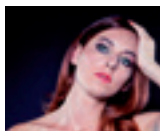
Maikonzert für Mütter

Samstag, 13.05.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 15.00 Uhr

Veranstalter: Stadtgemeinde Ternitz





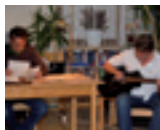
Mary Broadcast Unplugged

Samstag, 13.05.2017, Kulturkeller Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 12,- im Vorverkauf und € 15,- an der Abendkasse

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 10,- und an der Abendkasse € 13,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Ö-Ticket



Literarischer Cocktail Micha Fuchs & Helmut Mucker

Frühlingsverlachen – Ein Versuch in Maiwipferllatein

Donnerstag, 18.05.2017, Stadtbücherei Ternitz

Beginn: 19.30 Uhr

Eintritt: € 5,-

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte € 4,-
Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz



Kabarett Guggi Hofbauer – Perfekt UNperfekt

Freitag, 19.05.2017, Kulturkeller Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 10,- im Vorverkauf und € 12,- an der Abendkasse

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 9,- und an der Abendkasse € 10,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz und Ö-Ticket



Safer Six – Made in Austria – Austropop a cappella

Samstag, 20.05.2017, Stadtkino Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: € 20,- im Vorverkauf und € 24,- an der Abendkasse

für AKNÖ-Mitglieder gegen Vorlage der Servicekarte bei der Stadtgemeinde Ternitz € 17,- und an der Abendkasse € 21,- Vorverkauf bei der Stadtgemeinde Ternitz, Sparkassen und Ö-Ticket



Zeltfest der FF Ternitz St. Johann

Donnerstag, 25.05.2017, Festzelt beim F.F. Haus – St. Johann

Musik: Hafendorfer – Fröhshoppen

Beginn: 10.30 Uhr

Freitag, 26.05.2017, Festzelt beim F.F. Haus – St. Johann

Musik: Western Cowboys – Countryabend

Beginn: 20.00 Uhr

Samstag, 27.05.2017, Festzelt beim F.F. Haus – St. Johann

Musik: Keep Cool

Beginn: 22.00 Uhr

Veranstalter: F.F. Ternitz – St. Johann



Ausstellung Werner Rosenberger – Malerei

Mittwoch, 07.06.2017, Stadtgalerie im alten Herrenhaus

Beginn Vernissage: 19.00 Uhr

Öffnungstage: 08.06. – 23.06.2017, Mo.– Fr., 15.00 – 17.00 Uhr



Stadtplatzfest

Samstag, 10.06.2017 und Sonntag, 11.06.2017

Stadtplatz Ternitz

Mit Konzerten, Kinderunterhaltung und Fröhshoppen



Schulfest der VS St. Lorenzen

Samstag, 10.06.2017, Pfarrstadl St. Lorenzen

Beginn: 15.00 Uhr

Veranstalter: VS St. Lorenzen

Fire & Ice-Party

Samstag, 10.06.2017, Pfarrstadl St. Lorenzen

Musik: Riff Raff

Beginn: 21.00 Uhr

Familienfrühschoppen der F.F. - Flatz mit Festmesse

Sonntag, 11.06.2017, Pfarrstadl St. Lorenzen

Beginn: 10.00 Uhr

Veranstalter: F.F. Ternitz - Flatz

Breitensportturnier

Samstag, 17.06.2017, Hundeschule (Sandg., 2620 Neunkirchen)

Beginn: 08.00 Uhr

Veranstalter: Hundeschule Zotter Franz

24. Rax-Schneeberg Bundesländer Freundschaftsturnier

Sonntag, 18.06.2017, Hundeschule (Sandg., 2620 Neunkirchen)

Beginn: 08.00 Uhr

Veranstalter: Hundeschule Zotter Franz

Bezirksmusikfest mit Marschmusikbewertung

Samstag, 24.06.2017, Pfarrstadl St. Lorenzen

Beginn: 15.00 Uhr

Aprés Ski Party (Open Air Disco)

Beginn: 21.00 Uhr

Empfang der Gastkapellen und Gästekonzert

Sonntag, 25.06.2017, Pfarrstadl St. Lorenzen

Beginn: 10.00 Uhr

Veranstalter: Trachtenkapelle Flatz

Bergmesse mit anschl. Frühschoppen

Sonntag, 16.07.2017, Ternitzer Hütte

Beginn: 11.00 Uhr

Veranstalter: Naturfreunde Ternitz

Sommerkino

Donnerstag, 27.07.2017 – Samstag, 29.07.2017

Beginn: wird noch bekanntgegeben

Backhendlkirtag der F.F. – Putzmannsdorf

Samstag, 29.07.2017, Festzelt neben F.F. – Haus

Beginn: 10.00 Uhr

Festmesse anschl. Frühschoppen

Sonntag, 30.07.2017, Festmesse in der Kapelle

Beginn: 09.00 Uhr

Veranstalter: F.F. Ternitz – Putzmannsdorf



Frühschoppen mit dem 1. Pottschacher Musikverein

Einmal Essen, Trinken und Feiern mit der Feuerwehr

Samstag, 13.08.2017, Hans Czettel-Platz 1, Rüsthaus Pottschach

Beginn: 09.30 Uhr, **Veranstalter:** F.F. Ternitz – Pottschach

Ruamkirtag

Samstag, 02.09.2017, Musikheim Pottschach

Musik: Sound of Joy

Beginn: 18.00 Uhr

Sonntag, 03.09.2017, Musikheim Pottschach

Musik: Bauernkapelle Pottschach

Beginn: 09.00 Uhr

Veranstalter: 1. Pottschacher Musikverein

Orig. Döpplinger Blaulichtparty u. Dorfstrassenfest

Samstag 09.09.2017 und Sonntag 10.09.2017

Partyzelt bei F.F. Haus – Döppling

Veranstalter: F.F. Ternitz – Döppling

Sieding on Fire

Samstag, 16.09.2017, F.F. – Haus Sieding

Beginn: 20.00 Uhr

Superfrühschoppen

Sonntag, 17.09.2017, F.F. – Haus Sieding

Beginn: 10.30 Uhr, **Veranstalter:** F.F. Ternitz – Sieding

Musikerball der TK Flatz

28.01.2017, Kulturhaus Flatz

Beginn: 20.00 Uhr

Quintett 2000

Mitternachtseinlage, Mitternachtsverlosung, Kellerbar und Discobar!

Veranstalter: Trachtenkapelle Flatz

BALL DER F.F. – Sieding

Kleid und Anzug sind zwar fein, aber dieses Jahr soll's der Jeans-Look sein

28.01.2017, Gasthaus Strebinger

Beginn: 20.00 Uhr

Veranstalter: F.F. Ternitz – Sieding

Ball der F.F. Ternitz – Döppling

04.02.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 20.30 Uhr

„Die Grafen“ –

Formationstanzclub Perchtoldsdorf

Veranstalter: F.F. Ternitz – Döppling

Trachtenball – Bärenstark

11.02.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

Veranstalter: 1. Ternitzer Musikverein

F.F. Ball Ternitz – Mahrersdorf

18.02.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 19.00 Uhr

Veranstalter: F.F. Ternitz – Mahrersdorf

Rohrbacher Feuerwehrball

25.02.2017, Stadthalle Ternitz

Beginn: 20.00 Uhr

„Riff Raff“ und Veronika & Manuel

Infos unter: www.ff-ternitz-rohrbacher.at

Veranstalter: F.F. Ternitz – Rohrbach

Gschnas der Flatzer Riders

25.02.2017, Kulturhaus Flatz

Beginn: 20.00 Uhr

„DJ Rainox“

Veranstalter: Flatzer Riders

KIRCHLICHE TERMINE

Maria Lichtmess

02.02.2017

Pfarrkirche Pottschach

Beginn: 18.30 Uhr

Hl. Messe, Lichterprozession, Blasiussegen

Aschermittwoch

01.03.2017

Pfarrkirche St. Johann

Beginn: 18.00 Uhr

Aschensegnung, Eucharistiefeier und
Aschenkreuzspendung

Pfarrkirche Pottschach

Beginn: 18.30 Uhr

Heilige Messe mit Spendung des
Aschenkreuzes

Stadtpfarrkirche Ternitz

Beginn: 18.30 Uhr

Aschensegnung und Eucharistiefeier

Palmsonntag

09.04.2017

Pfarrkirche St. Johann

Beginn: 08.15 Uhr

Segnung der Palmzweige beim Marterl
neben der Kirche (Am Kreuzweg),
anschließend Heilige Messe
Palmbuschenverkauf vor der Kirche

Pfarrkirche Pottschach

09.00 Uhr Annakapelle

Palmweihe, Prozession zur Kirche

09.30 Uhr Hochamt

Stadtpfarrkirche Ternitz

Beginn: 09.40 Uhr, Herrenhauspark

Palmsegnung und Sonntagsmesse

Gründonnerstag

13.04.2017

Pfarrkirche St. Johann

Beginn: 19.00 Uhr

Feier des letzten Abendmahls

Stadtpfarrkirche Ternitz

Beginn: 19.00 Uhr

Abendmahlfeier

Karfreitag

14.04.2017

Stadtpfarrkirche Ternitz

Beginn: 15.00 Uhr

Karfreitagssliturgie

Pfarrkirche St. Johann

Beginn: 19.00 Uhr

Karfreitagssliturgie

Karsamstag

15.04.2017

Pfarrkirche St. Johann

Ab: 13.00 Uhr

Betrachtung des hl. Grabes

20.00 Uhr Feier der Osternacht mit

Feuerweihe, Osternachtsliturgie und
Speisenweihe

Pfarrkirche Pottschach

Beginn: 18.30 Uhr

Osternachtsliturgie

Pfarrkirche Dunkelstein

Beginn: 19.00 Uhr

Auferstehungsfeier mit anschließendem
Osterfeuer am Petersberg

Ostersonntag

16.04.2017

Stadtpfarrkirche Ternitz

Beginn: 05.30 Uhr

Auferstehungsfeier mit Osterfrühstück

10.00 Uhr Hl. Messe

Pfarrkirche Pottschach

Beginn: 08.15 Uhr

Kalvarienbergkapelle

Auferstehungsmesse anschl.

Prozession zur Kirche

09.30 Uhr Hochamt

Erstkommunion

21.05.2017

Pfarrkirche St. Johann

Beginn: 09.00 Uhr

25.05.2017

Stadtpfarrkirche Ternitz

Beginn: 10.00 Uhr

