

BILDUNGSANGEBOT DER VOLKSHOCHSCHULE GÜSSING

Rund um die Wirbelsäule & Faszientraining

Dieser Kurs stellt unsere Wirbelsäule als zentrales Bewegungsorgan in den Mittelpunkt: Verbesserung der Stützfunktion der Rumpfmuskulatur durch gezieltes Fasziens- und Krafttraining, Koordinations- und Haltungsschulung für den Alltag, Bewusstmachen von kritischen Bewegungsabläufen, gezielte Übungen zur Entlastung und Schonung der Wirbelsäule sowie zur Erhöhung der Beweglichkeit.
Bitte bringen Sie eine Decke oder eine Matte mit.

Kursleitung: Gabriele Petersen
Beginn: Mo. 29.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr (15 x) - **Limbach**/ Volksschule
Beginn: Mo. 29.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr (15 x) - **Eisenhüttl**/ Gemeindezentrum
Beitrag: € 128,00

Gin & Co

Führung & Verkostung

Bei dieser Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte und Kunst der Spirituosenherstellung. Sie lernen die verschiedenen Herstellungsarten, Produktionsabläufe und Lagerungsprozesse kennen. Nach der Führung können verschiedene Produkte wie Whiskey, Gin, Liköre und mehr verkostet werden.

Begleitung: Marcel Puchas
Ort: **Kukmirn** - Gemeindeamt
Termin: Do. 23.10.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Beitrag: € 15,00 (inkl. Verkostung)

Namibia

Vortrag

Namibia, im Südwesten Afrikas, begeistert mit seiner einzigartigen Landschaft aus Wüsten, Savannen und Küsten. Der Etosha-Nationalpark beherbergt viele Wildtiere, und die hohen Sanddünen der Namib-Wüste sind weltberühmt. Das Land vereint Naturwunder, reiche Kultur und Abenteuer. Entdecken Sie an diesem Nachmittag dieses faszinierende Reiseziel mit ihren atemberaubenden Eindrücken.

Vortragender: Josef Naray
Ort: **Kukmirn** - Evang. Pfarrzentrum
Termin: Mi. 29.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Lama-Wanderung

Spazieren Sie in Begleitung friedlicher Lamas durch die Landschaft und lernen Sie dabei einiges über das Leben und Verhalten dieser Tiere kennen. Die Wanderung schließt mit einem gemütlichen Lagerfeuer mit Stöckerlbrot und einem Getränk ab.

Kursleitung: Margit Hofmann
Treffpunkt: **Neusiedl b. G.** - Elfenhof/ Eilgraben 1
Termin: Sa. 27.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Beitrag: € 28,00 (inkl. Picknick), Kinder von 5 - 14 Jahren: € 14,00

Klang-Meditation

Die beruhigenden, harmonisierenden Klänge der Klangschalen, Zimbeln, Koshi, Gong und Kristallinstrumente erzeugen Wohlbefinden und lassen Sie durch eine geführte Meditation in tiefe Entspannung gleiten. Bitte bringen Sie Decke, Matte und Polster mit.

Kursleitung: Margit Hofmann
Ort: **Neusiedl b. G.** - Elfenhof/ Eilgraben 1
Termin: Di. 04.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Beitrag: € 24,00

Anmeldung: 0 33 22/ 43 129; guessing@vhs-burgenland.at

Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm bzw. auf unserer Homepage www.vhs-burgenland.at!

Volkshochschule Güssing
Karin Jandrisevits
7540 Güssing, Manliusgasse 1
Tel.: 0 33 22/ 43 129
e-mail: guessing@vhs-burgenland.at

