

KURSVERZEICHNIS detailliert – maroltinger_+



Hier finden Sie alle Details zu den Kursen: Zeiten, Kosten, Termine, Kursleiter:innen, ...

Anmeldung zu einem Kurs:

Bitte verwenden Sie das [Online-Anmeldeformular](#).

Kontakt:

maroltinger_plus@maroltingergasse.at oder über das Sekretariat: 01 493 18 38

Bitte melden Sie Ihr Kind möglichst rasch – **bis Freitag, den 12.09.** – online an!

Viel Spaß beim Aussuchen der Kurse!

Heinz Köllbichler und Beatrix Kickingner

Inhalt

Dodgeball 1. + 2. Klasse.....	2
Dodgeball 3. + 4. Klasse.....	2
Yoga für Jugendliche 1. – 8. Klasse	3
Yoga für Lehrer:innen.....	3
Commercial Dance – Tanze die Trends.....	4
Kochen & Backen	4
Zopf- und Flechtfrisuren.....	5
Herstellung von Salben und Cremen	6

Dodgeball 1. + 2. Klasse

1. – 2. Klasse

Kursnummer: **01**

Termine: **Mittwoch, 15:00 – 16:20, 12x. Erster Kurs 17.9. Treffpunkt unterer Turnsaal.**

Anzahl der Termine (75min) pro Semester: **12**

weitere Informationen weiter unten!

Dodgeball 3. + 4. Klasse

3. – 4. Klasse

Kursnummer: **02**

Termine: **Mittwoch, 16:20 – 17:40, 12x. Erster Kurs 17.9. Treffpunkt unterer Turnsaal.**

Anzahl der Termine (75min) pro Semester: **12**

weitere Informationen weiter unten!

Weitere Informationen für alle Dodgeballkurse:

Annika Freyth (geb. Jedliczka), Valerie Leitinger

Kennenlernen der aufstrebenden Sportart Dodgeball; Erlernen der wichtigsten Fertigkeiten; gemeinsames Dodgeballspielen; „Training“ von Spielzügen; Vermittlung von „Fairplay“ und „Teamspirit“; eventuell Teilnahme beim Wiener Schulcup oder in der österreichischen Dodgeballliga

Dodgeball = Völkerball 2.0. Die neue Trendsportart hat langsam aber sicher Einzug in Österreich gefunden und ist mit noch mehr Action, Spaß und Spannung die perfekte Sportart für jedermann/jedefrau.



Über die Kursleiterin/ den Kursleiter: **Seit 2013 Teil des österreichischen Dodgeballnationalteams (3 Europameisterschaftstitel, 2 Vizeweltmeistertitel, 2024 Weltmeister!);**

Übungshelferausbildung, Ausbildung zur Kindertanztrainerin, langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern

Anzahl der Teilnehmer_innen: **12 – 30**

1. Termin bzw. Vorbesprechung: **17.09.2025**

Ort: **unterer Turnsaal**

notwendiges Material oder Bekleidung: **Sportbekleidung, Hallenschuhe, falls vorhanden Knieschoner**

Materialbeitrag: **Dodgebälle können, falls erwünscht (nicht verpflichtend), für 12 € pro Stück erworben werden.**

Kursgebühr/Semester: **70 €**

Yoga für Jugendliche 1. – 8. Klasse

1. – 8. Klasse

Kursnummer: **03**

Termine: **Montag, 14:00 – 14:40, 12x. Erster Kurs 15.09.2025, Treffpunkt N21**

Anzahl der Termine (75min) pro Semester: **12**

weitere Informationen weiter unten!

Yoga für Lehrer:innen

LuL

Kursnummer: **04**

Termine: **Montag, 15.45 – 16:45, Mittwoch, 14:15 – 15:15, 12x. Erster Kurs 29.09.2025, Treffpunkt N21**

Anzahl der Termine (60min) pro Semester: **12**

weitere Informationen:

Sarah Baumgartner

Tauche mit mir ein in die faszinierende Welt des Yoga und übe dich in Pranayama (Atmung), Asanas (Positionen), fließenden Bewegungen und genieße Ruhe und Entspannung. Yoga fördert nachweislich die Konzentration und wirkt sich positiv auf die persönliche Entfaltung und Entwicklung aus. Du entscheidest was dir gut tut. Dein Yoga. Dein Weg. Deine Praxis.

Yoga für mehr Ausdauer, Ruhe, Gelassenheit und mentale Stärke. Durch gezielte Atmung und fließende Bewegungen wird der Körper in Schwung gebracht und zugleich innere Balance und Wohlbefinden gefördert.



Über die Kursleiterin/ den Kursleiter:

Sarah Baumgartner ist geprüfte Yogalehrerin (RSY-200 Yoga Alliance)

Anzahl der Teilnehmer_innen: **6 – 8**

notwendiges Material oder Bekleidung: **Sportbekleidung (T-Shirt, kurze oder lange Hose)**

Kursgebühr/Semester: **60 €**

Commercial Dance – Tanze die Trends

1. – 5. Klasse

Kursnummer: **05**

Marlene Huber

Hip-Hop, Jazz, Voguing und vieles mehr: Gemeinsam probieren wir trendige Moves aus verschiedenen Tanzgenres aus, tanzen wie in Musikvideos, studieren kreative Choreografien zu Liedern deiner Wahl ein, führen gemeinsame Warm-Ups durch und stärken dein Körperbewusstsein und deine Bühnenpräsenz bei einer eventuellen Aufführung am Ende des Semesters. Keine Vorkenntnisse benötigt, Anfänger:innen bis mäßig Fortgeschrittene



designed by [freepik](#)

Über die Kursleiterin/ den Kursleiter:

Ich konnte bereits einiges an Tanzerfahrung sammeln, was mir ermöglicht, verschiedenste Techniken in eigenen Choreografien anzuwenden. Am meisten gefällt mir das Gefühl des Zusammenkommens zum gemeinsamen Tanzen, der Spaß an der Bewegung und das Körpergefühl, das man dabei entwickelt – genau das möchte ich den Schüler:innen in diesem Kurs vermitteln.

Anzahl der Teilnehmer_innen: **7 – 20**

Termine: **Freitag von 14:40 – 15:55**

Anzahl der Termine (Doppelstunden) pro Semester: **12x/Semester + Generalprobe + Aufführung**

1. Termin bzw. Vorbesprechung: **03.10.2025**

Ort: **unterer Turnsaal**

notwendiges Material oder Bekleidung: **Sportschuhe, angenehme Kleidung, Trinkflasche**

Materialbeitrag: –

Kursgebühr/Semester: **85 €**

Kochen & Backen

2. – 7. Klasse

Kursnummer: **06**

Mag. Marie-Theres Manhart

Anfangen bei selbstgemachtem Brot mit diversen Dips bis hin zur frisch aus dem Ofen kommenden Lasagne und weiter zu Muffins, Cake Pops und Co. In diesem Kurs wird sicherlich für alle etwas dabei sein! Zuerst werden die Basics gelernt und anschließend dürfen die TeilnehmerInnen selbst entscheiden, was sie gerne ausprobieren wollen. Dabei werden auch das Thema gesunde Ernährung und der richtige Umgang mit Lebensmitteln eine wichtige Rolle spielen!



Über die Kursleiterin/ den Kursleiter: **Ich liebe es zu kochen und zu backen. Diese Leidenschaft möchte ich gerne weitergeben** 😊

Anzahl der Teilnehmer_innen: **10 – 15**

Termine: **Mittwoch, 13:50 – 17:10, ca. 1-2x im Monat, genaue Termine werden noch bekannt gegeben!**

Anzahl der Termine pro Semester: **6 Termine zu je 4 Stunden**

1. Termin: **wird dann per Email bekannt gegeben**

Ort: **Küche**

notwendiges Material oder Bekleidung: **Praktische Bekleidung, die auch einen Fleck abbekommen darf bzw. optional auch eine Schürze.**

Materialbeitrag (Koch- und Backwaren): **30 € pro Semester**

Kursgebühr/Semester: **70 €**



Zopf- und Flechtfrisuren

1. – 8. Klasse

Kursnummer: **07**

Mag. Katrin Spitzer

Verschiedene Flechtvarianten (franz. Zopf, verkehrt gezöpfter franz. Zopf, Fischgrätzopf,...) werden erlernt und zu verschiedenen Flechtfrisuren (Boxer-Zöpfe, Gretelfrisur, ...) frisiert.

Über die Kursleiterin/ den Kursleiter: **Aneignung der Techniken durch Selbstinteresse**

Anzahl der Teilnehmer_innen: **10 – 12**

Termine: **1x: Kurstermin wird mit den Teilnehmer_innen abgesprochen**

Anzahl der Termine (Doppelstunden) pro Semester: **1**

1. Termin bzw. Vorbesprechung: **Kurstermin wird via Email nach der Anmeldung zugesandt.**

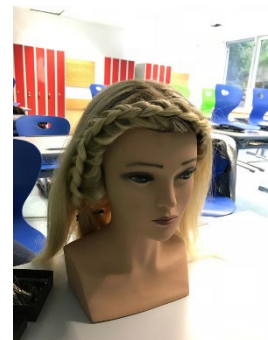
Ort: **Wird nach Anmeldung noch per Email bekannt gegeben!**

notwendiges Material oder Bekleidung:

Frisierpuppe oder Freundin mit langen Haaren, Duttkissen (falls vorhanden), mehrere Haargummis in verschiedenen Größen, Haarnadeln, Kamm, Bürste

Materialbeitrag: **–**

Kursgebühr/Semester: **9 €**



Herstellung von Salben und Cremen

1. – 8. Klasse

Kursnummer: **08**

Mag. Katrin Spitzer

Es werden verschiedene Hautpflegeprodukte selbst hergestellt und dürfen mit nach Hause genommen werden. Nach Aneignung der Technik ist man in der Lage verschiedenste Salben und Cremen nach Rezept selbst herzustellen.

Über die Kursleiterin/ den Kursleiter: **Aneignung der Techniken durch Selbstinteresse**

Anzahl der Teilnehmer_innen: **10 – 12**

Termine: **Anfang Dezember – genauer Termin nach Stundenplan**

Anzahl der Termine (Doppelstunden) pro Semester: **1**

1. Termin bzw. Vorbesprechung: **Kurstermin wird via Email nach der Anmeldung zugesandt.**

Ort: **Wird nach Anmeldung noch per Email bekannt gegeben!**

notwendiges Material oder Bekleidung: **Leere Salbentiegel (falls vorhanden), eigenes Duftöl (falls gewünscht)**

Materialbeitrag: **ca. 10 €**

Kursgebühr/Semester: **9 €**