

Stadtgemeinde Ebreichsdorf

Volkshochschule



Rathausplatz 1 • 2483 Ebreichsdorf
Tel. 0676 / 88 77 55 23 oder 24
und 02254 / 72 218 DW 106 oder 104
E-mail: vhs@ebreichsdorf.at



Sommersemester 2026

Eine Anmeldung ist zu allen Kursen erforderlich!

Persönlich: Im Büro der VHS im Rahmen der Sprechstunden:
Mo 8-12 und 16-18 Uhr
Di, Do und Fr 8 - 12 Uhr

Nach Absprache sind auch andere Termine möglich.

Per Mail: vhs@ebreichsdorf.at

Online: www.ebreichsdorf.gv.at/vhs

Telefon: zu den Öffnungszeiten sowie
Mi von 8 - 12 Uhr
Außerhalb dieser Zeiten oder bei Nicht-melden hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht auf der Mailbox.
Sie werden zurückgerufen.

Bezahlung: Im Rahmen der Sprechstunden oder per Überweisung / Zahlschein auf das Konto der Volkshochschule bei der Raiffeisenbank Region Baden
IBAN: AT94 3204 5000 0503 3824,
BIC: RLNWATWWBAD

Nur eine zeitgerechte **Anmeldung und Bezahlung sichert den gewünschten Kursplatz und das Zustandekommen eines Kurses!
Der Kursbeitrag ist **VOR** Kursbeginn fällig!**

Kinderkurse Seite 3

Teens & Youngsters Seite 9

Sprachen Seite 12

EDV und Medien Seite 13

Kunst, Kreativität und Freizeit Seite 15

Küche und Keller Seite 18

Körper, Geist und Seele Seite 19

Persönlichkeitsbildung Seite 21

Bewegung und Sport Seite 22

Folgen Sie uns jetzt auf Facebook & Instagram



Liebe Kundinnen und Kunden,

wir freuen uns, dass Sie das Programm für das Sommersemester 2026 zur Hand genommen haben. Blättern Sie es in Ruhe durch.

Unsere sehr beliebten Kinderkurse werden auch in diesem Semester wieder angeboten, teilweise mit ein paar Änderungen. Beim Eltern-Kind-Turnen handelt es sich um ein Angebot bei dem die Eltern (oder andere Begleitpersonen) gemeinsam mit den Kindern die Bewegungsstationen durchlaufen. Bitte also auch für die Erwachsenen um bequeme, zweckmäßige Kleidung. Bitte beachten Sie auch, dass immer nur ein Erwachsener pro Turnkind im Kurs dabei sein darf.

Wir haben versucht ein Angebot für jede Altersgruppe zusammenzustellen: von Babymassage, über Schminkkurs für junge Mädchen, Erwachsenenurse, Turnkurse für Senioren bis zur Begleitung von zu pflegenden Angehörigen. Wir hoffen, dass Sie etwas Passendes finden!

Unsere Kategorie „Kunst, Kreativität und Freizeit“ ist um Spielabende gewachsen, für den „Körper, Geist und die Seele“ haben wir ganz besondere Angebote und das ganz aktuelle Thema der künstlichen Intelligenz kommt in der Kategorie „EDV und Medien“ nicht zu kurz.



Unsere langjährige Kollegin, Ursula Palfy, ist nun in Pension gegangen. Zwanzig Jahre lang hat sie die Volkshochschule betreut und zu der Institution gemacht, die sie heute ist. Unzählige Kundinnen und Kunden sowie Kursleiterinnen und Kursleiter hat sie mit ihrer freundlichen Art „verwöhnt“. Wir treten in ihre Fußstapfen und hoffen, dass wir den Anforderungen gewachsen sind.

Saskia Etienne und Petra Ahorn

Wenn Sie selbst etwas anzubieten haben, dann melden Sie sich einfach bei uns. Wir sind immer wieder auf der Suche nach neuen Angeboten und Kursleiter*innen.

Abkürzungen:

MT = Mindestteilnehmer

EH = Einheit

GK = Geschwisterkind (Geschwister eines vollzahlenden Kindes, zahlen nur den GK-Preis – ausschließlich gültig im selben Kurs und in derselben Gruppe)

Geschenksidee!

Volkshochschule Gutschein



Individuelles Geschenk schon ab € 5,-

Sie können Gutscheine in jeder beliebigen Höhe im Büro der VHS erwerben.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage unter www.ebreichsdorf.gv.at im Bereich Schulen und Vereine / Volkshochschule. Auf Wunsch werden diese auch gerne zugeschickt.

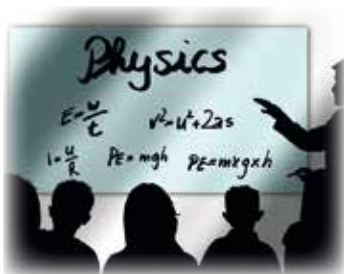
■ Kinderkurse

Kursnummer: 1.1	Eltern/Kind-Turnen am Dienstag (2 - 5 Jahre)	Preis: € 60,- /12 EH GK: € 30,-
ab 10.2.2026 jeweils Di a) 16.30 - 17.20 b) 17.30 - 18.20 VS gT	Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder altersgemäß gefordert. Unterstützt von Mama, Papa, Oma, ... turnen wir auch auf Kasten, Bank, Seil, Ringen... Es wird gespielt, getobt, getanzt. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken und im Winter ein dünner Pullover (damit' s am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist). Mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	wird bekanntgegeben MT: 20
Kursnummer: 1.2	Eltern/Kind-Turnen am Mittwoch (1,5 - 3 Jahre)	Preis: € 65,- /13 EH GK: € 32,50
ab 11.2.2026 jeweils Mi 16.10 - 17.00 TS Uwdf	Bewegung soll immer Spaß machen! Unter diesem Motto werden unseren kleinen Teilnehmer von einer Begleitperson aktiv beim Turnen unterstützt, wobei das SASI-Team hilft und motiviert alles auszuprobieren. Die Stunde beginnt und endet mit einem Lied und die Kinder sollen mit Mama, Papa, Oma... spielen, toben, laufen und auf allen Geräten turnen, die aufgebaut sind. Das Wichtigste ist immer der Spaß an der Bewegung! Bequeme Kleidung (im Winter ein dünner Pulli), Gymnastikpatschen oder Rutschsocken und eine Trinkflasche mit Wasser bitte mitbringen; mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	SASI-Team: Mag. Sabine Nyiri & Simone Pfeifer, Übungsleiterinnen Kinderturnen MT: 20
Kursnummer: 1.3	Eltern/Kind-Turnen am Mittwoch (3,5 - 5 Jahre)	Preis: € 65,- /13 EH GK: € 32,50
ab 11.2.2026 jeweils Mi 17.05 - 17.55 TS Uwdf	Bewegung soll immer Spaß machen! Unter diesem Motto werden unseren kleinen Teilnehmer von einer Begleitperson aktiv beim Turnen unterstützt, wobei das SASI-Team hilft und motiviert alles auszuprobieren. Die Stunde beginnt und endet mit einem Lied und die Kinder sollen mit Mama, Papa, Oma... spielen, toben, laufen und auf allen Geräten turnen, die aufgebaut sind. Das Wichtigste ist immer der Spaß an der Bewegung! Bequeme Kleidung (im Winter ein dünner Pulli), Gymnastikpatschen oder Rutschsocken und eine Trinkflasche mit Wasser bitte mitbringen; mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	SASI-Team: Mag. Sabine Nyiri & Simone Pfeifer, Übungsleiterinnen Kinderturnen MT: 20
Kursnummer: 1.4	Eltern/Kind-Turnen für die Jüngsten (ab Krabbelalter – 1,5 Jahre)	Preis: € 49,50 /11 EH GK: € 24,75
ab 26.2.2026 jeweils Do 10.00 - 10.50 SPZ	Gemeinsam mit Mama/Papa/Oma/... Bewegungslandschaften entdecken und durch neue motorische Erfahrungen eine Vielzahl an Kompetenzen erweitern. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	Sonja Stechauner Elementarpädagogin und Übungsleiterin MT: 8
Kursnummer: 1.5	Eltern/Kind-Turnen am Donnerstag (2 - 5 Jahre)	Preis: € 70,- /14 EH GK: € 35,-
ab 12.2.2026 jeweils Do 15.10 - 16.00 TS Uwdf	Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder altersgemäß gefordert und gefördert. Unterstützt von Mama, Papa, Oma, ... werden wir auch schon ein paar Turngeräte ausprobieren und so den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder ausnützen... Freude an der Bewegung und dem Entdecken der eigenen Fähigkeiten. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken und im Winter ein dünner Pullover (damit' s am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist). Mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind nur 1 Erwachsener!	Karin und David Purdon, Leichtathletik- trainer/in MT: 8


Eine Anmeldung ist für die Kurse unbedingt notwendig, soweit nicht bei der Kursbeschreibung etwas anderes angegeben ist. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Der Platz ist erst mit der Bezahlung des Kursbeitrages gesichert. Anmeldeschluss ist 2 Wochen vor Kursbeginn - bedenken Sie bitte, dass nur eine rechtzeitige Anmeldung das Zustandekommen einer Veranstaltung sichern kann.

■ Kinderkurse (Fortsetzung)

Kursnummer: 1.6	Eltern/Kind-Turnen (1 - 3 Jahre)	Preis: a) € 49,50 /11 EH b-c) € 54,- /12 EH
<p>a) ab 26.2.2026 jeweils Do 9.00 - 9.50 SPZ</p> <p>b) ab 13.2.2026 jeweils Fr 16.00 - 16.50 NÖMS T</p> <p>c) ab 13.2.2026 jeweils Fr 17.00 - 17.50 NÖMS T</p>	<p>Bewegung soll Spaß machen! Unter diesem Motto werden die kleinen Teilnehmer von Mama, Papa, Oma... aktiv beim Turnen unterstützt. Egal ob gehend, krabbelnd oder kriechend turnen wir zu verschiedenen Themenwelten auf und mit unterschiedlichen Geräten und Materialien. Dabei entdecken die Kinder jede Stunde neue Dinge, kommen immer mehr aus sich heraus und erweitern immer mehr ihren Bewegungsradius. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl und im Winter ein dünner Pullover (damit's am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist). Mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind nur 1 Erwachsener!</p>	<p>Sonja Stechauner Elementarpädagogin und Übungsleiterin</p> <p>GK: a) € 24,75 b-c) € 27,-</p> <p>MT: 9</p>
Kursnummer: 1.7	Kinderturnen am Montag (3 - 6 Jahre)	Preis: € 66,-/12 EH
<p>ab 9.2.2026 jeweils Mo 16.00 - 16.50</p> <p>TS Wdf</p>	<p>Mit gemeinsamen Bewegungsspielen wärmen wir uns für die Einheit auf. Anschließend werden zusammen Bewegungsstationen aufgebaut, die die Kinder nach Lust und Laune ausprobieren können. Nach dem Wegräumen rundet eine Entspannungsgeschichte oder eine Massagegeschichte die Einheit ab. Durch ihre Ausbildung lässt Andrea immer wieder motopädagogische Elemente in die Einheiten fließen. Bitte Turnbekleidung, rutschfeste Turnpatschen oder barfuß und Trinkflasche mit Wasser mitbringen.</p>	<p>Andrea Pöcho, Dipl. Kindergartenpädagogin und Motopädagogin</p> <p>MT: 8</p>
Kursnummer: 1.8	Kinderturnen am Mittwoch (7 - 10 Jahre)	Preis: € 36,- /6 EH
<p>ab 8.4.2026 jeweils Mi 18.00 - 18.50</p> <p>TS Uwdf</p>	<p>Kinder brauchen viel Spaß und Bewegung! Gerade nach einem Schultag ist das Austoben besonders wichtig! Das SASI-Team möchte Kindern Freude an der Bewegung vermitteln und achtet gleichzeitig auf die Haltung und Koordination. Wir werden alles, was uns im Turnsaal zur Verfügung steht, ausprobieren und viele Spiele spielen. Durch Bewegungs-, Kooperations- und Koordinationsspiele toben wir uns so richtig aus; das Wichtigste ist aber immer der Spaß an der Bewegung! Im Turnsaal reichen Gymnastikpatschen oder Hallenschuhe (gerne auch barfuß) und eine Trinkflasche mit Wasser. Bitte um Verständnis, dass wir die Altersangabe genau kontrollieren und wirklich erst Kinder ab dem 7. Geburtstag in den Kurs aufnehmen.</p>	<p>SASI-Team: Mag. Sabine Nyiri & Simone Pfeifer, Übungsleiterinnen Kinderturnen</p> <p>MT: 18</p>
Kursnummer: 1.9	Kinder gesund bewegen (5 - 7 Jahre)	Preis: € 84,- /14 EH
<p>ab 12.2.2026 jeweils Do 16.10 - 17.00</p> <p>TS Uwdf</p>	<p>Kinder wollen sich bewegen! Das nützen wir aus und fördern die Koordination und Beweglichkeit der kleinen Sportler*innen. Das Erlernen des richtigen Laufens und Fangens, sowie das Nutzen von Geräten stehen hier auf dem Programm. Professionelle Trainer unterstützen die Kids dabei. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken, mehr brauchen die Kinder nicht. Bitte um Verständnis, dass wir die Altersangabe genau kontrollieren und wirklich erst Kinder ab dem 5. Geburtstag in den Kurs aufnehmen können. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr.</p>	<p>Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in</p> <p>MT: 8</p>
Kursnummer: 1.10	Bewegung und Spaß mit Stephanie (4 - 5 Jahre)	Preis: € 54,- /9 EH
<p>ab 6.3.2026 jeweils Fr 14.00 - 14.50</p> <p>SPZ</p>	<p>Kinder wollen Spaß, sich bewegen und ständig Neues entdecken! In dieser Stunde werden wir spielerisch die Fähigkeiten und die Koordination jedes einzelnen entdecken. Die Kinder wachsen gemeinsam mit jeder Stunde. Egal ob Ball-, Lauf-, Hüpf- oder Kletterspiele, der Spaß steht dabei stets im Vordergrund. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr. <u>Mitzubringen:</u> Trinkflasche (bitte nur mit Wasser), Turnbekleidung, Rutschfeste Socken/Schuhe (oder barfuß).</p>	<p>Stephanie Konecsny Übungsleiterin Kinderturnen</p> <p>MT: 10</p>



Kursnummer: 1.11	Bewegung und Spaß mit Stephanie (5 - 6 Jahre)	Preis: € 54,- /9 EH
ab 6.3.2026 jeweils Fr 15.00 - 15.50 SPZ	Links, rechts, vorne, hinten – Sprung, Lauf... Für Kinder ist es oft schwer sich im Raum zu orientieren und alle Körperteile koordiniert zu bewegen. Die Kinder werden sich in diesem Kurs viel bewegen, ihre Koordination verbessern, unterschiedlichste Bewegungsspiele kennenlernen und dabei auch noch eine Menge Spaß haben. Es wird mit Bällen, Seilen, Bänken, Ringen, Koordinationsplatten, Musik und vielen weiteren Elementen jede Stunde anders gestaltet. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr. <u>Mitzubringen:</u> Trinkflasche (bitte nur mit Wasser), Turnbekleidung, Rutschfeste Socken/Schuhe (oder barfuß).	Stephanie Konecsny Übungsleiterin Kinderturnen MT: 10

Kursnummer: 1.12	 (7-10 Jahre)	Preis: € 78,- /13 EH
ab 10.2.2026 jeweils Di 15.30 - 16.20 SPZ	Energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia ... Zumba kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, das mit einfach zu erlernenden Steps auch den Faulsten vom Hocker reißt. Aber nicht nur tanzen steht im Vordergrund, sondern auch viele Ball- und Fangspiele, Turnübungen, Akrobatikversuche, Stretching und vieles mehr, das den Kindern zeigt wie viel Spaß man an Bewegung haben kann. Dabei werden neben Balance- und Koordination genauso Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und natürlich stolz auf sich selbst zu sein, gefördert. Der Funfaktor steht im Vordergrund. Am Ende des Semesters hat jedes Kind die Möglichkeit das Erlernte den Eltern und Freunden vorzuführen. Bitte Trinkflasche mitbringen und Indoor-Sport-schuhe benutzen.	Eva Luef ZUMBA Kids Instructor MT: 10

Kursnummer: 1.13	Kinderyoga (6 - 11 Jahre)	Preis: € 35,- /5 EH
ab 18.3.2026 jeweils Mi 16.15 - 17.15 NÖMS T	Kinder werden auf eine Fantasiereise geführt und gleichzeitig werden die Geschichten in Yogaübungen umgesetzt. Mit Musik und spielerisch lernen die Kinder ihren Körper zu beherrschen und dadurch werden sie beweglicher, konzentrierter und ruhiger. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche und eine kleine Decke mitbringen.	Bharati Rajpal zertifizierte Yoga-Trainerin MT: 8

Kursnummer: 1.14	Kreativer Kindertanz (ab 4 Jahre)	Preis: a) € 91,- /13 EH b-d) € 110,50 /13 EH
ab 11.2.2026 jeweils Mi a) Ballettmäuse 14.30 - 15.10 b) Ballerina 15.10 - 16.00 c) Primaballerina 16.00 - 16.50 d) Modern Dance 17.00 - 17.50 TS Wdf	Dieser Kurs macht sich die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zunutze. Spielerisch und voller Spaß wollen wir zusammen auf Entdeckungsreise in die Welt des Tanzes gehen. Gemeinsam wagen wir uns an die ersten tänzerischen Grundbewegungsformen und haben somit eine optimale Grundlage für jede Tanz- und Bewegungstechnik. Fast nebenbei schulen wir dabei Motorik, Körperkontrolle, Beweglichkeit, Musikalität, Kreativität und Kraft. Bei den Großen werden auch schon Ballett-Elemente unterrichtet. Eltern dürfen gerne bei der 1. Einheit zusehen, ab der 2. Einheit bitte nicht mehr. Nur Restplätze verfügbar!	Bohdana Szivacz Tänzerin und Choreographin MT: 6

Auf unserer Homepage (www.ebreichsdorf.gv.at/VHS) können Sie sich auch zum VHS-Newsletter anmelden, der über neue Kurse, Veränderungen, freie Kursplätze, etc. informiert.

■ Kinderkurse (Fortsetzung)

Kursnummer: 1.15	Musicalkurs für Kinder (5 - 7 Jahre)	Preis: € 115,- /14 EH plus Aufführung
ab 12.2.2026 jeweils Do 16.10 - 17.00 ARH	Mit viel Spaß und Elan erlernen wir ein komplettes Musical mit einer Aufführung am Schluss. Die Bereiche Tanz, Gesang und Schauspiel werden den Kindern in kreativen Prozessen nähergebracht. Die Bühnensprache wird mit gezielten Übungen erlernt und der eigenen Fantasie sind im Bereich Schauspielimprovisation keine Grenzen gesetzt. <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Singen und Tanzen, bequeme Kleidung. Keine Vorkenntnisse nötig!	Anita Todorov-Neuzil, Verein Theater bewegt MT: 6
Kursnummer: 1.16	Musicalkurs für Kinder (7-12 Jahre)	Preis: € 160,- /14 EH plus Aufführung
ab 12.2.2026 jeweils Do 17.05 - 18.15 ARH	Mit viel Spaß und Elan erlernen wir ein komplettes Musical mit einer Aufführung am Schluss. Die Bereiche Tanz, Gesang und Schauspiel werden den Kindern in kreativen Prozessen nähergebracht. Die Bühnensprache wird mit gezielten Übungen erlernt und der eigenen Fantasie sind im Bereich Schauspielimprovisation keine Grenzen gesetzt. <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Singen und Tanzen, bequeme Kleidung. Keine Vorkenntnisse nötig!	Anita Todorov-Neuzil Verein Theater bewegt MT: 6
Kursnummer: 1.17	Englisch für Volksschulkinder	Preis: € 56,-/14 EH
ab 10.2.2026 jeweils Di a) 2. Volksschulstufe 15.00 - 15.45 b) 3. Volksschulstufe 15.50 - 16.35 c) 4. Volksschulstufe 16.40 - 17.25	Hier werden die Grundzüge der englischen Sprache und Sprachmelodien vermittelt, sowie das Erlernen und Üben von gebräuchlichen Vokabeln und vieles mehr. Kursort: Klasse in der Musikschule Unterwaltersdorf (EG, links)	David Purdon Native Speaker (Australien) MT: 5
Kursnummer: 1.18	English for Kids with Wendy NEU	Preis: € 110,-/10 EH
ab 12.2.2026 jeweils Donnerstag a) 1. Volksschulstufe 13.00 - 13.50 b) 2. Volksschulstufe 14.00 - 14.50 c) 3. Volksschulstufe 15.00 - 15.50 d) 4. Volksschulstufe 16.00 - 16.50	Die Kinder lernen einfach und schnell auf natürliche Weise Englisch durch Spiel, Unterhaltung, Kinästhesie, Gesang und Reime in einer entspannten Atmosphäre mit unserer Englischlehrerin „Wendy“, die über eine 20-jährige Erfahrung verfügt. Ihr Programm ermöglicht einen systematisch aufbauenden und kindergerechten Spracherwerb. <u>Mitzubringen:</u> Schreibzeug, bequeme Kleidung und gute Laune! Kursort: Klasse 1A in der Volksschule Ebreichsdorf	Wendy Pertlicsek BA, CELTA, PGCE, TEFL MT: 4
Kursnummer: 1.19	Muttertagstorte selbst verzieren (ab 5 Jahre mit Begleitung)	Preis: € 25,-/Kind
9.5.2026 Sa 9.00 - 12.30 NÖMS K	Gemeinsam mit Papa/Oma/Tante.... werden wir eine Überraschungstorte für Mama wunderschön verzieren. Bitte Behältnisse zum Heimtransport der Torte mitbringen!! Die Materialkosten sind vor Ort bei der Kursleiterin zu begleichen.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 7
Kursnummer: 1.20	Frühlingsjause – Hurra, der Osterhase kommt! (ab 6 Jahre)	Preis: € 30,-/Kind
14.3.2026 Sa 10.00 - 13.00 NÖMS K	Wir lernen die wichtigsten Zutaten für unsere kunterbunte Osterjause kennen und besprechen die Rezepte. Die Kinder bekommen eine kleine Rezeptsammlung und Anleitung, damit sie die Gerichte auch zu Hause zubereiten können. <u>Mitzubringen:</u> Behälter/Doserl, damit die Kostproben mit nach Hause genommen werden können. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, www.kunterbuntgenies-sen.at MT: 6

Kursnummer: 1.21	Familienbrunch (ab 6 Jahre)	Preis: € 30,–
25.4.2026 Sa 10.00 - 13.00 NÖMS K	Die Kinder lernen die wichtigsten Zutaten, die für ein Brunch wichtig sind, kennen. Wir bereiten einfache Gerichte zu und genießen sie dann auch gemeinsam. Wir sammeln Ideen für die Tischdekoration und die Kinder erhalten Bastelanleitungen für zuhause. Die Rezepte werden besprochen und die Kinder bekommen eine kleine Rezeptsammlung und Anleitung, damit Sie auch zuhause alles zubereiten können. Mitzubringen: Behälter/Doserl, um eventuell übriggebliebene Köstlichkeiten mit nach Hause zu nehmen. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, www.kunterbuntgenies-sen.at MT: 6
Kursnummer: 1.22	Vitamin-Werkstatt – „Freche Früchtchen“ (ab 6 Jahre)	Preis: € 30,–
20.6.2026 Sa 10.00 - 13.00 NÖMS K	In unserer Vitamin-Werkstatt geht's bunt und fruchtig zu! Gemeinsam experimentieren wir mit unseren „frechen Früchtchen“ und bereiten Smoothies, Snacks und vieles mehr zu. Wir machen uns auf die Suche nach Antworten: Warum sind Obst und Gemüse so wichtig für uns? Wie können wir uns Obst und Gemüse richtig schmackhaft machen? Sind Smoothies überhaupt gesund? Die Kinder bekommen eine Rezeptsammlung und Anleitung. Mitzubringen: Behälter/Doserl, damit die Kostproben mit nach Hause genommen werden können Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, www.kunterbuntgenies-sen.at MT: 6
Kursnummer: 1.23	Frühlingswerkstatt (ab 5 Jahre mit Begleitung)	Preis: € 15,–/Termin
a) 16.3.2026 Mo 15.30 - 17.00 b) 17.3.2026 Di 15.30 - 17.00 4-er-Haus	Unter fachkundiger Anleitung entdecken Kinder gemeinsam mit einer Begleitperson die bunte Welt des Frühlings. Mit Naturmaterialien wie Blüten, Zweigen und Blättern werden fantasievolle Dekorationen und kleine Kunstwerke gestaltet. Der Kurs fördert die Kreativität, schärft den Sinn für die Natur und macht Lust auf die schönste Jahreszeit! Der Materialbeitrag ist direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.	Ing. Ingrid Ahorn Gartenbauingenieurin MT: 6
Kursnummer: 1.24	ART WORKSHOP – Malen wie echte Künstler*innen	Preis: € 60,–
19. und 26.2.2026 Do 16.00 - 19.00 4-er-Haus	an der Staffelei (ab 6 Jahre) In einer inspirierenden Atmosphäre mit klassischer Musik und künstlerischem Flair erleben Kinder und Jugendliche, wie es sich anfühlt, echte Künstler*innen zu sein. Unter Özlems pädagogisch fundierter Begleitung wird Kunst zur Quelle innerer Stärke, Ruhe und Ausdruckskraft. An der Staffelei entstehen unter professioneller Anleitung einzigartige Kunstwerke, die Technik, Ausdruck und individuelle Kreativität verbinden. Lass dich vom künstlerischen Flair begeistern & entdecke, was in dir steckt. Keine Vorkenntnisse notwendig! Der Materialbeitrag ist direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.	Özlem Tosun-Özdamar diplomierte Elementarpädagogin und Künstlerin, Instagram: @creARTivesisters – Özlem und Nilufer MT: 7
Kursnummer: 1.25	Kids day – Physik in Experimenten (5 - 9 Jahre)	Preis: € 49,–
20.3.2026 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Wenn Wasser plötzlich nach oben fließt, Dinge schweben können, oder Blitze durch die Luft jagen, gibt uns die Natur große Rätsel auf. Du denkst nur berühmte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verstehen, wie die Welt funktioniert? Falsch gedacht! In diesem Workshop kannst auch du zum Forscher oder zur Forscherin werden, und wirst dabei auch noch eine Menge Spaß haben. Physik hautnah, in vielen spannenden, lustigen und überraschenden Experimenten. Die Materialkosten (€ 24,–) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10

Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig für alle Kurse anzumelden.

Anmeldemöglichkeiten: vhs@ebreichsdorf.at; 0676/88 77 55 23 oder 24; 02254/72218-106 oder 104.

Natürlich können Sie sich auch online über die Homepage zu den Kursen anmelden.

■ Kinderkurse (Fortsetzung)

Kursnummer: 1.26	Experimente mit Wasser (6 - 10 Jahre)	Preis: € 42,-
8.5.2026 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Wasser - mehr als nur H ₂ O! Vom Meer bis zur Wasserleitung. In diesem Workshop erfährt ihr, wie man Wasser bunt färben kann und welche Rolle dabei verschiedene Stoffe spielen. Auch werden wir schwimmende und sinkende Gegenstände auf den Grund gehen und zu diesem Thema verschiedene Experimente durchführen und die „WIE“-Frage klären. Zudem behandeln wir den Wasserdruck und die Wasserkraft, nebenbei besprechen wir noch Verdunstung und Kondensation, und lernen den Wasserkreislauf kennen. Darüber hinaus erfährt ihr mehr über verschiedene Wasserphänomene wie Oberflächenspannung und Kapillarität. Die Materialkosten (€ 17,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10
Kursnummer: 1.27	Experimente mit Luft (6 - 10 Jahre)	Preis: € 42,-
12.6.2026 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Habt ihr euch jemals gefragt, was Luft eigentlich ist und was sie alles kann? In diesem spannenden Workshop werden wir gemeinsam zu Forscher:innen und entdecken die erstaunlichen Eigenschaften der Luft! Luft ist (fast) überall, Luft kann eine Kraft ausüben, Luft braucht Platz und Luft kann tragen. Wie? Das werden wir gemeinsam in vielen verschiedenen Experimenten herausfinden und dabei staunen, wie viel Spaß Wissenschaft machen kann. Die Materialkosten (€ 17,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.
Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

AK NIEDERÖSTERREICH

RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000



Kursnummer: 1.28	Babymassage NEU	Preis: € 45,-/3 EH
5., 12. und 19.3. jeweils Do 9.00 - 10.00 Babyounge Emili Lang, Fabriksstraße 85/1B, 2483 Weigelsdorf	Im Babymassage-Kurs lernst du sanfte Techniken, die deinem Baby bei Bauchweh, Unruhe oder Einschlafproblemen helfen und eure Bindung stärken. Dich erwarten wohltuende Rituale, Musik sowie einfache Massageabläufe, die du auch problemlos zu Hause anwenden kannst. Die Kurse sind ideal für Babys vom Wohlfühlzeitpunkt nach der Geburt bis zum Krabbelalter geeignet, können aber auch mit älteren Babys besucht werden. Gleichzeitig bietet der Kurs einen geschützten Raum zum Ankommen, Durchatmen und für Austausch in kleiner Runde. Emili Lang ist eine einfühlsame, fachkundige Begleitung wichtig – ohne Druck, ohne Vergleiche. So entsteht ein warmes Miteinander, das oft über den Kurs hinaus trägt.	Emili Lang zertifizierte Baby-Kurs- leiterin; www.emili-lang.at , Instagram: emili_lang.at MT: 5

Kursnummer: 1.29	Kreativkurs Baby „Mein erstes Kunstwerk“ NEU	Preis: € 15,-/Termin
Mi 9.00 - 10.00 a) 11.3.2026 b) 18.3.2026 Babyounge Emili Lang, Fabriksstraße 85/1B, 2483 Weigelsdorf	In diesem Kreativkurs „Mein erstes Kunstwerk“ gestaltet dein Baby gemeinsam mit dir sein erstes eigenes Bild – mit Farben, Materialien und viel Freude am Ausprobieren. In einer liebevollen, entspannten Atmosphäre könnt ihr zusammen kreativ werden, Erinnerungen festhalten und eure Bindung stärken. Du erhältst einfache, sichere Anregungen, wie dein Baby spielerisch malen und gestalten kann, ohne dass Vorkenntnisse nötig sind. Der Kurs ist ideal bis zum Krabbelalter, kann aber auch mit älteren Babys besucht werden. Gleichzeitig bietet er Raum zum Ankommen, Austausch und gemeinsamen Staunen über die kleinen Kunstwerke. So entsteht ein kreatives Miteinander, das euch noch lange begleiten wird.	Emili Lang zertifizierte Baby-Kurs- leiterin; www.emili-lang.at , Instagram: emili_lang.at MT: 5

■ Teens & Youngsters

Kursnummer: 2.1	Leichtathletik (ab 8 Jahre)	Preis: € 84,- /14 EH
ab 12.2.2026 jeweils Do 17.10 - 18.00 TS Uwdf	In diesem vielseitigen Kurs werden wir laufen (auch über Hürden), springen (Weit- und Hochsprung), werfen (Heuler, etc.) und so weiter. Auch Kraft- und Koordinationstraining kommen dabei nicht zu kurz. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Trinkflasche, Gymnastikpatscherln oder auch Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle)	David Purdon, Weltmeister Ultra-Mehrkampf & Leichtathletiktrainer, Karin Purdon, Leichtathletiktrainerin MT: 8

Kursnummer: 2.2	Erlebnisturnen (ab 8 Jahre)	Preis: € 120,- /12 EH
ab 12.2.2026 jeweils Do 17.00 - 18.30 TS Wdf	Es wird ein vielfältiges Bewegungsabenteuer für alle Kinder durch verschiedene Spielformen sowie Turngeräten angeboten. Wir fördern Koordination, Bewegungssicherheit und Kraftentwicklung. Dabei kann der Bewegungsdrang ausgelebt werden. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Trinkflasche, trainiert wird barfuß oder mit Gymnastikpatscherln oder auch mit Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle)	Lisa Nüssel Sportwissenschaftlerin & Trainerin für Geräteturnen MT: 8

■ Teens & Youngsters (Fortsetzung)

Kursnummer: 2.3	Freerunning und Parkour (9-13 Jahre)	Preis: € 130,-/13 EH
ab 12.2.2026 jeweils Do 16.15 - 17.45 NÖMS T	Hindernisse auf dem Weg von A nach B ästhetisch zu überwinden ist das Ziel dieser Bewegungseinheit. Genutzt werden bekannte Turngeräte in einer völlig neuen Art und Weise. Diese Sportart fordert nicht nur die eigene Kreativität heraus, sondern trainiert auch einen ganzheitlichen Körpereinsatz, einen offenen Geist und Achtsamkeit. Um für Abwechslung zu sorgen wird das Programm mit Sportarten und Spielen aus aller Welt und kreativen Bewegungsaufgaben ergänzt. Wir weisen darauf hin, dass die Kinder von einem männlichen Trainer betreut werden. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle), Trinkflasche	Isidor Grossschopf Fit-Instruktor MT: 12
Kursnummer: 2.4	Freerunning und Parkour für Fortgeschrittene	Preis: € 130,-/13 EH
ab 12.2.2026 jeweils Do 17.45 - 19.15 NÖMS T	Hindernisse auf dem Weg von A nach B ästhetisch zu überwinden ist das Ziel dieser Bewegungseinheit. Genutzt werden bekannte Turngeräte in einer völlig neuen Art und Weise. Diese Sportart fordert nicht nur die eigene Kreativität heraus, sondern trainiert auch einen ganzheitlichen Körpereinsatz, einen offenen Geist und Achtsamkeit. Wir weisen darauf hin, dass die Kinder von einem männlichen Trainer betreut werden. <u>Ausrüstung:</u> Turngewand, Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle), Trinkflasche	Isidor Grossschopf Fit-Instruktor MT: 12
Kursnummer: 2.5	Latein-Tutorium (ab 7. Schulstufe) NEU	Preis: € 180,-/10 EH
ab 9.2.2026 jeweils Mo 16.30 - 18.00 VHS	Dieses Tutorium richtet sich an Schüler*innen der 3. bis 8. Klassen. Es findet einmal wöchentlich als individuelles Tutorium in einer kleinen Gruppe auf Grundlage der Bücher medias in res , und der klassischen Autoren (7. und 8. Klassen), sowohl für das vierjährige als auch das sechsjährige Latein statt. Ein erfolgreiches Lernen richtet sich nach den drei Hauptkriterien, welche aus den Teilen VERSTEHEN (im Tutorium), LERNEN (zu Hause) und ÜBEN (zu Hause und im Tutorium) besteht. Zum Erlernen der verschiedenen lateinischen Formen und Konstruktionen werden im Tutorium sowohl analoge Möglichkeiten sowie das sinnvolle Anwenden digitaler Möglichkeiten nach den neuesten Erkenntnissen der Sprach-Erwerb-Didaktik aufgezeigt. PER ASPERA AD ASTRA - Falls du sofort damit beginnen willst! Melde dich an! <u>Benötigte Materialien:</u> eigenes Schulbuch, Zettel und Stift	Mag. Eva Franke Lateinlehrerin bis Matura und Uni-Ergän- zungsprüfungen MT: 5

Mit einer Sonderaktion möchte die Stadtgemeinde Ebreichsdorf auch in diesem Semester unsere Jugend unterstützen: alle Jugendliche von 13 bis 21 Jahren mit Hauptwohnsitz in Ebreichsdorf erhalten einen € 30,- **Jugendbildungsgutschein** für eine erstmalige Buchung (d.h. Neukunden) an der VHS Ebreichsdorf (solange der Vorrat reicht).



Jugendgutschein

im Wert von

€ 30,-

Kursnummer: 2.6	Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner (ab 12 Jahre)	Preis: € 25,–
10.3.2026 Di 16.00 - ca. 18.00 WEBINAR	Du lernst verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe du schneller im Kopf rechnen kannst als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung kannst du vielleicht auch schneller rechnen als du sprechen kannst. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt dir die besten Kopfrechentricks. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhältst du einen Link zum Einwählen und eine Anleitung dazu.	Helmut Lange Dipl. Pädagoge

Kursnummer: 2.7	Clever lernen mit KI - kompakt (ab 15 Jahre)	Preis: € 25,–
2.3.2026 Mo 17.30 - 20.00 WEBINAR	Viele Jugendliche nutzen ChatGPT – doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernst du, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf du achten musst und wie du ethisch korrekt damit umgehst. Ideal für Schüler*innen, die smarter lernen wollen. Das lernst du: <ul style="list-style-type: none"> • was ist KI – und was nicht • wie du ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt • wie du Ergebnisse richtig bewertest Ein kompakter 2,5-Stunden-Workshop für schnelle Erfolgserlebnisse. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen und eine Anleitung dazu.	Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing

Kursnummer: 2.8	Chemie in Experimente (8-12 Jahre)	Preis: € 48,–
ab 17.4.2026 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Du liebst experimentieren und Naturwissenschaften, insbesondere Chemie? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Hier werden wir faszinierende Experimente durchführen, herausfinden was Elefantenzahnpasta ist und auch mal etwas explodieren lassen. Noch dazu wirst du die chemischen Grundlagen dahinter lernen. Ihr werdet selbst Mixturen mischen, chemische Reaktionen erleben und dabei stets auf der Jagd nach dem ‚WIE‘ sein. Die Materialkosten (€ 23,–) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10

Kursnummer: 2.9	Make-up for Teens (12 -15 Jahre) NEU	Preis: € 50,–
13.3.2026 Fr 16.00 - 18.30 VHS	In diesem Workshop dreht sich alles um dich und deine Haut! Du lernst, wie du deine Haut richtig pflegst, welche Reinigungsschritte wichtig sind und wie du mit wenigen Handgriffen ein natürliches Make-up zauberst. Gemeinsam finden wir heraus, welche Produkte wirklich zu dir passen. Vom ersten Abschminken bis zum leichten Alltagslook – alles wird praktisch ausprobiert und erklärt. Dabei steht immer im Vordergrund: Pflege, Natürlichkeit und Wohlfühlen in der eigenen Haut. <u>Bitte mitbringen:</u> eigenes Make-up oder Pflegeprodukte (falls vorhanden) und Haar- oder Stirnband. Sonstige Materialien sind im Kurspreis bereits inbegriffen.	Anna Weiß Visagistin und Make-up-Artist MT: 4

WEBINAR


Bei Webinaren ist nach der Zusendung des Links eine Abmeldung oder Stornierung nicht mehr möglich.


■ Sprachen

Die Angaben über das Niveau eines Sprachkurses entsprechen dem „Raster zur Selbsteinschätzung des Europäischen Referenzrahmens“. Dieser kann bei der VHS angefordert werden. Eventuell benötigte Lehrbücher sind selbst zu besorgen und nicht im Kurspreis enthalten!

Kursnr.: 3.1 AK ab 2.3.2026 jeweils Mo 18.15 - 19.45 VHS	Englisch für Anfänger*innen A1 NEU Sind Sie bereit, sich auf eine Reise zur Sprachbeherrschung zu begeben? Nehmen Sie an unserem lebhaften und unterhaltsamen Englischkurs für Anfänger*innen teil, der für Lernende jeden Alters konzipiert ist. Der Kurs konzentriert sich auf alltägliche Gespräche (Hören, Lesen und Schreiben), um Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Englischlernen in der kleinen Gruppe und in einer freundlichen Atmosphäre mit dem Lehrbuch: English File Oxford Elementary Student's book ISBN: 978-0-19-403156-1.	Preis: € 120,-/10 EH Marta Despotov MT: 6
Kursnr.: 3.2 AK ab 8.3.2026 jeweils So 9.00 - 10.30 VHS	Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1 Dieser Kurs ist nicht nur für Teilnehmer*innen des vergangenen Semesters gedacht, auch Neueinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Sind Sie bereit, sich auf eine Reise zur Sprachbeherrschung zu begeben? Nehmen Sie an unserem lebhaften und unterhaltsamen Englischkurs für Anfänger*innen teil, der für Lernende jeden Alters konzipiert ist. Der Kurs konzentriert sich auf alltägliche Gespräche (Hören, Lesen und Schreiben), um Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Englischlernen in der kleinen Gruppe und in einer freundlichen Atmosphäre mit dem Lehrbuch: English File Oxford Elementary Student's book ISBN: 978-0-19-403156-1. See you!	Preis: € 96,- /8 EH Marta Despotov MT: 6
Kursnr.: 3.3 AK ab 12.2.2026 jeweils Do 18.30 - 19.55 NÖMS Hausschulpflicht	Englisch für leicht Fortgeschrittene A2+ <ul style="list-style-type: none"> • Viel Zeit zum Sprechen-Üben - und keine Angst vor Fehlern! • Wortschatz und Grammatik in variierender Dosis, je nach Bedarf • Wir arbeiten weiter mit dem Lehrbuch ‚Global, pre-intermediate level‘, aber auch Neu-Einsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! 	Preis: € 110,-/12 EH Mag. Elisabeth Karner Übersetzerin MT: 8
Kursnummer: 3.4 ab 12.2.2026 jeweils Do 18.30 - 19.45 VHS	English Advanced Conversation Improve your knowledge in English! Üben Sie das freie Sprechen über die unterschiedlichsten Themen in einer netten Runde Gleichgesinnter und erweitern Sie so Ihren Wortschatz.	Preis: € 90,-/12 EH Amanda Schaffer Native Speaker MT: 8
Kursnummer: 3.9 ab 10.2.2026 jeweils Di 18.00 - 19.00 VHS	Englisch für 60+ zum Rhythmus der „Oldies“ NEU Sie lernen oder wiederholen einfach und schnell auf natürlicher Weise Englisch durch Unterhaltung und „Oldies“-Lieder in der entspannten Atmosphäre mit unserer Englischlehrerin „Wendy“, die über eine 20-jährige Erfahrung verfügt. Keine besondere Vorkenntnisse notwendig. Auch Anfänger sind willkommen. <u>Mitzubringen:</u> Schreibzeug und gute Laune!	Preis: € 110,-/10 EH Wendy Pertlicsek BA, CELTA, PGCE, TEFL MT: 5
Kursnr.: 3.5 AK ab 9.2.2026 jeweils Mo 18.15 - 19.30 NÖMS Hausschulpflicht	Italienisch lernt man am besten mit Spaß! A2 Dieser Kurs ist nicht nur für Lernende des vergangenen Semesters gedacht, auch Neueinsteiger*innen sind willkommen. Die kommunikativen Ziele liegen auf alltäglichen Sprechsituationen mit praktischen Übungen, Videos und Hörtexten der Lektionen. Gearbeitet wird mit dem Buch „Nuovo Espresso 2“ aus dem Hueber Verlag ISBN 978-3-19-225439-0 (ab Lektion 6).	Preis: € 156,-/13 EH Mirella Riedel Native Speaker MT: 5

AK Bei mit dem AK-Logo versehenen Kursen können die Bildungsboni der AK-Wien und der AKNÖ eingelöst werden. Genauere Infos erhalten Sie im Büro der VHS oder unter <https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>



Kursnr.: 3.6 	Italiano facilissimo ohne Zeitdruck für	Preis: € 156,-/13 Wo
ab 9.2.2026 jeweils Mo 19.35 - 20.50 NÖMS Hausschulpflicht	Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1+ Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die sich für die italienische Sprache interessieren, und ohne Stress und mit viel Spaß lernen wollen. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Nuovo Espresso 1" (letzte Lektion) und dem Lehrbuch "Nuovo Espresso 2" aus dem Hueber Verlag ISBN 978-3-19-225439-0.	Mirella Riedel Native Speaker MT: 5

Kursnr.: 3.7 	Italiano facilissimo für Anfänger*innen	Preis: € 156,-/13 EH
ab 13.2.2026 jeweils Fr 18.30 - 19.45 NÖMS Hausschulpflicht	mit geringen Vorkenntnissen A1 Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die sich für die italienische Sprache interessieren und sich gerne auf Reisen in den Alltagssituationen unterhalten wollen. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Nuovo Espresso 1" aus dem Hueber Verlag ISBN 978-3-19-105438-0 (ab Lektion 8).	Mirella Riedel Native Speaker MT: 5

Kursnummer: 3.8	Bosnisch/Kroatisch/Serbisch für Anfänger*innen	Preis: € 120,-/8 EH
ab 8.3.2026 jeweils So 10.45 - 12.15 VHS	mit geringen Vorkenntnissen Dieser Kurs ist nicht nur für Teilnehmer*innen des vergangenen Semesters gedacht, auch Neueinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Sie möchten Bosnisch, Kroatisch oder Serbisch verstehen, sprechen, lesen, schreiben und sprachliche Sicherheit in allen wichtigen Alltagssituationen gewinnen? Unser Sprachkurs führt Sie schnell und sicher in die Sprache ein. Er ist unterhaltsam, motivierend und vermittelt Ihnen ein lebendiges Bild der heutigen Sprachwirklichkeit. Zusätzlich erfahren Sie viel Nützliches und Interessantes über die Länder, Leute und Kultur im bosnisch-kroatisch-serbischen Sprachraum.	Marta Despotov MT: 6

■ EDV und MEDIEN

Kursnr.: 4.1 	Das Zeitalter der „Künstlichen Intelligenz (KI)“ hat begonnen:	Preis: € 25,-
10.4.2026 Fr 18.30 - 20.30 NÖMS	Grundlagen, Möglichkeiten, Herausforderungen & Risiken moderner KI-Systeme Heutzutage sind KIs in aller Munde und deren Potential erscheint nahezu grenzenlos. Durch diesen technologischen Fortschritt ergibt sich aber auch die Frage, wie unser Alltag mit KIs in Zukunft aussehen wird. Im Rahmen dieses Vortrages werden wir die wichtigsten Systeme und deren Möglichkeiten kennenlernen und das Potential, aber auch eventuelle Gefahren, das KIs innewohnt diskutieren.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 6




Kursnr.: 4.2 	Künstliche Intelligenz (KI) –	Preis: € 150,-/4 EH
ab 17.4.2026 jeweils Fr 18.30 - 20.30 NÖMS	kennenlernen und ausprobieren- Aufbaukurs  In diesem 4-teiligen Kurs werden Ihnen verschiedene moderne KI-Anwendungen vorgestellt, die es Ihnen erlauben, Ihren Alltag in Zukunft einfacher und effizienter zu gestalten. Es kann ein eigener Laptop mitgebracht werden, um die Anwendung gleich direkt auszuprobieren. Alle Tools werden aber auch vorgeführt. Ein vorheriger Besuch eines Vortrags zu den KI-Grundlagen ist empfohlen. Nach der Teilnahme am gesamten Kurs kann eine Besuchsbestätigung auf Wunsch erstellt werden. Teil 1: Textgeneratoren (17.4.26) Teil 2: Bilder, Videos und Musik (24.4.26) Teil 3: KI-Agenten (8.5.26) Teil 4: Nützliche KI-Tools und KI-Apps für den Alltag (22.5.26)	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 8



Bei mit dem AK-Digi-Bonus-Logo versehenen Kursen können die Bildungsboni der AK-Wien und der AKNÖ eingelöst werden.

Genauere Infos erhalten Sie im Büro der VHS oder unter <https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>

■ EDV und MEDIEN (Fortsetzung)

<p>Kursnr.: 4.3 </p> <p>23.2.2026 Mo 17.30 - 20.00</p> <p>WEBINAR</p> <p>Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen.</p>	<p>WEBINAR – Sicher online – Passwörter, Phishing, Betrugsmaschen erkennen </p> <p>In diesem praxisnahen Webinar lernst du, wie du dich im digitalen Alltag effektiv vor Betrug und Datenverlust schützt. Du überprüfst dein aktuelles Passwort-Setup, richtest eine sichere Zwei-Faktor-Authentifizierung ein und erkennst typische Betrugsmaschen über E-Mail, SMS oder Social Media auf den ersten Blick. Außerdem erfährst du, welche fünf Schritte im Notfall wirklich zählen, damit du schnell und richtig reagieren kannst.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passwortmanager, 2FA & Updates – einfach erklärt • Phishing & Social Engineering erkennen • Sichere Kommunikation & Datenfreigabe • Notfallkarte: Was tun im Ernstfall? 	<p>Preis: € 25,–</p> <p>Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing</p>
<p>Kursnr.: 4.4 </p> <p>16.3.2026 Mo 17.30 - 20.00</p> <p>WEBINAR</p> <p>Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen.</p>	<p>WEBINAR – KI clever nutzen für alle Altersgruppen</p> <p>Ob für Schule, Beruf oder Alltag – KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen – egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche. Das lernen Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was KI wirklich kann (Mythencheck) • Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit • Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte. <p>Auch für „Neulinge“ geeignet.</p>	<p>Preis: € 25,–</p> <p>Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing</p>
<p>Kursnummer: 4.5</p> <p>13.3.2026 Fr 16.30 - 19.30 NÖMS und 14.3.2026 Sa 9.00 - 12.00 VHS</p>	<p>Fotokurs für Einsteiger*innen - Theorie und Praxis</p> <p>In Theorie und Praxis vermitteln wir Ihnen verständlich die fotografischen Grundbegriffe, egal ob Sie mit Kamera oder Handy fotografieren. Dabei ist es von Vorteil, wenn Sie mit der Bedienung Ihrer eigenen Ausrüstung vertraut sind. Am ersten Tag lernen Sie alles überameratechnik und Bildgestaltung kennen. Am zweiten Tag setzen wir das Gelernte in die Praxis um und üben im Freien. Freuen Sie sich auf ein intensives und kreatives Erlebnis, bei dem Sie Ihre fotografischen Fähigkeiten gezielt verbessern können.</p> <p><u>Mitzunehmen:</u> eigene Kamera mit ausreichend Akku und Speicherkarten.</p>	<p>Preis: € 78,–/ 2EH</p> <p>Ing. Thomas Cecon</p> <p>MT: 4</p>
<p>Kursnummer: 4.6</p> <p>20.3.2026 Fr 16.30 - 19.30 VHS</p>	<p>Handyfotografie</p> <p>Smartphones mit eingebauter Kamera sind leicht, immer griffbereit und bieten beeindruckende Möglichkeiten zur Foto- und Videoerstellung. Lernen Sie das volle Potenzial Ihrer Handy-Kamera auszuschöpfen – sowohl bei der Aufnahme als auch bei der Nachbearbeitung auf dem Handy oder am PC. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos und Videos kreativ und wirkungsvoll auf Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram und TikTok präsentieren können. Lassen Sie sich inspirieren und heben Sie Ihre Fotografie- und Videokünste auf ein neues Level.</p> <p><u>Bitte mitnehmen:</u> aufgeladenes Handy mit eingebauter Kamera, gerne auch vorhandene Bilder zur Durchsprache und Beurteilung</p>	<p>Preis: € 39,–</p> <p>Ing. Thomas Cecon</p> <p>MT: 4</p>
<p>Kursnummer: 4.7</p> <p>28.3.2026 Sa 9.00 - 12.00 VHS</p>	<p>Bilderstellung mit der KI</p> <p>Wir sehen uns an, welche KI-Tools es am Markt gibt, wie man diese verwendet, welche Kosten dafür anfallen und wie man durch geschicktes Prompting zu Bildern kommt, die man ganz ohne eigene Kamera erstellen kann.</p>	<p>Preis: € 39,–</p> <p>Ing. Thomas Cecon</p> <p>MT: 4</p>

■ Kunst, Kreativität und Freizeit

Kursnummer: 5.1	Wanderung Winterknospen und erste Schneeglöckchen	Preis: € 25,–
28.2.2026 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> Schlosspark Seibersdorf (Naturdenkmal)	Bäume und Sträucher ohne Blätter anhand der Knospen erkennen und Suche nach den ersten Schneeglöckchen... Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen. <u>Bitte beachten Sie, dass das Mitnehmen von Hunden nicht möglich ist!</u>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.2	Wanderung Frühlingserwachen	Preis: € 25,–
21.3.2026 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	im Naturschutzgebiet Eichkogel, Mödling mit einer Vielfalt an besonderen Pflanzen - und Tierarten!! Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen. <u>Bitte beachten Sie, dass das Mitnehmen von Hunden nicht möglich ist!</u>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.3	Wanderung Zu Besuch bei Wander Bertoni, Winden NEU	Preis: € 25,–
11.4.2026 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	An den Ausläufern des Leithagebirges liegt idyllisch das Freilichtmuseum des schon verstorbenen Künstlers Wander Bertoni mit Skulpturen und dem einzigartigen Eiermuseum – und das alles in einer wunderschönen Garten- und Naturlandschaft bei einer alten Mühle. Blühende Kirschenbäume inklusive! Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen. <u>Bitte beachten Sie, dass das Mitnehmen von Hunden nicht möglich ist!</u>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.4	Wanderung Historischer Biedermeier –	Preis: € 25,–
25.4.2026 Sa 9.30 - 11.30 <u>Treffpunkt:</u> wird kurz vorher bekanntgegeben	Friedhof Wien Sankt Marx NEU Zur Fliederblüte ist dieser Friedhof ein magischer Ort! W.A.Mozart wurde hier erstbestattet... Es gibt am Ende der Wanderung eine kleine Jause – bitte Getränk selbst mitbringen. <u>Bitte beachten Sie, dass das Mitnehmen von Hunden nicht möglich ist!</u>	Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.5	Kräuteralltag mit Alltagskräuter – Frühlingskräuter NEU	Preis: € 38,–
11.4.2026 Sa 9.00 - 13.00 NÖMS K	Die Natur erwacht wieder und bietet eine Vielzahl von Kräutern, die man zum Aufbau des Immunsystems sinnvoll einsetzen kann. Im Fokus des Kurses stehen der sichere Umgang mit Bärlauch, die Anwendung weiterer Frühlingskräuter sowie der praktische Ansatz. Wir stellen Oxymel her und lernen, Kräuter als Tee, Sirup, Salz, Essig oder Öl haltbar zu machen – besonders auch Maiwipfel. Die Kursleiterin bringt alle Pflanzen mit und vermittelt die wichtigsten Grundlagen zum Sammeln, Erkennen und Konservieren. Zudem wird mit dem Vorurteil aufgeräumt, Kräuter seien vor allem wegen ihres Vitamin-C-Gehalts wertvoll. <u>Mitzubringen:</u> Schürze und großes verschließbares Glasgefäß Die Materialkosten sind vor Ort bei der Kursleiterin zu begleichen.	Barbara Busch Kräuterpädagogin MT: 5

Folgen Sie uns jetzt auf Facebook & Instagram



WEBINAR

Bei Webinaren ist nach der Zusendung des Links eine Abmeldung oder Stornierung nicht mehr möglich.

■ Kunst, Kreativität und Freizeit (Fortsetzung)

Kursnummer: 5.6	Kräuteralltag mit Alltagskräuter – Sommerkräuter NEU	Preis: € 28,50
27.6.2026 Sa 9.00 - 12.00 4-er-Haus	<p>Im Sommer gibt die Natur schon viele Beeren- und Obstsorten her, sodass man ein breites Feld an Alternativen zur (Un-)Kräuterkunde zur Verfügung hat. Es werden bestimmte Heilwirkungen erklärt mit Fokus auf Mädesüß als natürliches Antibiotikum (als Alternative zu Weiderinde im Frühjahr oder Petersilie als Ganzjahreskulturpflanze), Königskerzen, Käspappeln, Lindenblüten, Schafgarbe, Wegerich, Senföle und Johanniskraut.</p> <p>Wie sieht es mit Alternativen aus? Nicht nur mit Kastanien kann man Waschmittel herstellen und Rosen sich nicht nur schön! Wir mischen ein Rosendeodorant oder einen Lippenbalsam.</p> <p><u>Mitzubringen:</u> Schürze und eine Sprühflasche bzw. ein kleines verschließbares Gefäß.</p> <p>Die Materialkosten sind vor Ort bei der Kursleiterin zu begleichen.</p>	<p>Barbara Busch Kräuterpädagogin</p> <p>MT: 5</p>
Kursnummer: 5.7	Mexico, Guatemala, Belize – Hundert Welten	Preis: € 15,-
25.2.2026 Mi 19.00 - 21.00 ARH	<p>auf einem Fleck – REISEKINO NEU</p> <p>Viva Mexico! Von der Karibik zum Pazifik, von Regenwäldern bis zu den Wüsten der Baja, von 5000 m hohen Vulkanen bis zu 10.000 Strandkilometern, von Pyramiden, Tempelstädten und vergangenen Kulturen bis zur Megacity Mexico City und kolonialen Prachtstädten, von Gastfreundschaft, Lebensfreude und grandiosen Festen bis zu Mexicos berühmter Küche – die Vielfalt in Mexico scheint grenzenlos.</p> <p>Auf den Spuren des Entdeckers Cortez zu den Azteken und in die Welt der Maya vom Süden Mexicos bis nach Guatemala und Belize mit seiner unglaublichen Unterwasserwelt!</p>	<p>Sepp Puchinger, Weltreisender und Pädagoge www.sepp-puchinger.at</p> <p>MT: 20</p>
Kursnummer: 5.8	Dot Painting – auf den Spuren der Aborigines NEU	Preis: € 66,- (2 Einheiten)
11. und 18.3.2026 Mi 18.00 - 21.00 4-er-Haus	<p>Die Kunstwerke der Aborigines zählen mit ca. 40.000 Jahren zu den ältesten der Menschheitsgeschichte. Neben Höhlenmalereien malten die australischen Ureinwohner Bilder, die sich inhaltlich mit der Traumzeit, also der Entstehung der Welt befassten und auch wichtige, heilige und informative Botschaften enthielten. In diesem Kurs werden wir, nachdem wir die Leinwand grundiert haben, typische Symbole der Aborigines auf unseren Keilrahmen aufbringen. In weiterer Folge werden diese mit sehr viel Geduld und Acrylfarbe mit den typischen Punkten versehen. So wächst unser Bild langsam aber stetig zu einem individuellen Kunstwerk. Dieser Malprozess ist meditativ, hilft uns in unsere Mitte zu kommen und dient der Entschleunigung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.</p> <p><u>Mitzubringen:</u> Geduld, Ausdauer und Freude am Malen.</p> <p>Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.</p>	<p>Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativ- trainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at</p> <p>MT: 4</p>
Kursnummer: 5.9	Es wird bunt – frei nach Joan Miró	Preis: € 66,- (2 Einheiten)
29.4. und 6.5.2026 Mi 18.00 - 21.00 4-er-Haus	<p>Wer Zeichen, Symbole und viel Farbe mag, ist hier genau richtig. Die Arbeiten des berühmten spanischen Malers, Joan Miró, bestechen durch scheinbare Einfachheit und viel Farbe. In diesem Kurs lassen wir uns von seinen Bildern, die auch als „heitere Naivität“ bezeichnet werden, inspirieren. Frei nach seinen phantasievollen Werken werden wir, unserer Intuition folgend, unsere Symbole und Zeichen auf Leinwand bringen und in weiterer Folge mit viel Acrylfarbe, Schritt für Schritt zu einem bunten, individuellen Kunstwerk gestalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.</p> <p><u>Mitzubringen:</u> Phantasie, Geduld und Freude am Malen.</p> <p>Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.</p>	<p>Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativ- trainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at</p> <p>MT: 4</p>



Kursnummer: 5.10	Schach für Anfänger NEU	Preis: € 64,- (4 Einheiten)
ab 24.2.2026 jeweils Di 18.00 - 20.00 NÖMS	<p>Schach ist ein beliebter Denksport für Jung und Alt, der in einer spannenden Art und Weise eine Vielzahl von kognitiven Fähigkeiten, wie verbesserte Konzentration, Problemlösungsfähigkeiten, logisches und vorausschauendes Denken sowie ein gestärktes Gedächtnis und räumliches Vorstellungsvermögen fördert. Der Anfängerkurs richtet sich an Personen mit keinen oder wenigen Schach Kenntnissen. Folgende Themen werden unter anderem vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum lernen wir Schach? • kurze Geschichte des Schachspiels • Ziel und Ausgang einer Schachpartie • Aufbau von Brett und die unterschiedlichen Figuren • Erweiterte Regeln wie Rochade, En-Passant, Remisarten, Bauernumwandlung und Einführung in die Eröffnungs- und Mittelspielstrategie. 	Mag. Johannes Ebner MSc., Schachtrainer MT: 6
Kursnummer: 5.11	Schach für Fortgeschrittene NEU	Preis: € 64,- (4 Einheiten)
ab 14.4.2026 jeweils Di 18.00 - 20.00 NÖMS	<p>Schach ist ein beliebter Denksport für Jung und Alt, der in einer spannenden Art und Weise eine Vielzahl von kognitiven Fähigkeiten, wie verbesserte Konzentration, Problemlösungsfähigkeiten, logisches und vorausschauendes Denken sowie ein gestärktes Gedächtnis und räumliches Vorstellungsvermögen fördert.</p> <p>Der Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Personen, die bereits mit den erweiterten Schachregeln vertraut sind, selbständig Partien spielen können und gerne ihr Wissen rund um Schach erweitern wollen. Folgende Themen werden unter anderem vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wandel des Schachsports im Laufe der Zeit (speziell im Internetzeitalter) • die Schachweltmeister und das Schach-Ranglistensystem • Einführung in die Eröffnungstheorie, Mittelspielstrategien, Schachendspiele und Trainingsmöglichkeiten im Schach. 	Mag. Johannes Ebner MSc., Schachtrainer MT: 6
Kursnummer: 5.12	Man spielt wieder Tarock! Königrufen für Anfänger NEU	Preis: € 130,- (7 Einheiten)
ab 11.2.2026 jeweils Mi 18.45 - 21.30 s'Platzl, Hauptplatz 9, Unterwaltersdorf	<p>Spielbegeisterte (gerne schon ab 14 Jahren) werden in die Geschichte und Kultur des Kartenspiels eingeführt und erlernen das Tarockspiel in seiner „Luxusvariante“ Königrufen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Absolvent*innen kennen die Regeln des Königrufens und sind mit basalen Strategien vertraut. Der Kurs setzt sich aus einem Einführungsvortrag (erster Abend - 75 Minuten) und sechs Spieleabende mit Inputphasen des Referenten im Wechsel mit Praxisphasen zusammen. Gearbeitet wird mit dem Buch „Handbuch Tarock. Die Kunst des Königrufens.“, M. Vácha Kral-Verlag 2015. Das Buch entspricht exakt den Inhalten des Kurses und kann vor Ort gekauft werden - ohne Kaufzwang.</p>	ao.Univ.-Prof. Dr. Martin Vácha Buchautor MT: 6



■ Küche und Keller

Kursnummer: 6.1	Ayurvedische Küche	Preis: € 55,– (2 Abende)
4. und 18.3.2026 Mi 17.35 - 20.20 NÖMS K	Eine leichte und sehr gesunde Kost, die den Körper kaum belastet und ohne großen Aufwand zuzubereiten ist. Gemeinsam neue Dinge auszuprobieren macht einfach mehr Spaß als sich allein mit einem Kochbuch zu beschäftigen. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Bharati Rajpal MT: 5
Kursnummer: 6.2	Indisch vegetarische Küche	Preis: € 55,– (2 Abende)
8. und 15.4.2026 Mi 17.35 - 20.20 NÖMS K	Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt der Möglichkeiten mit Gemüse, Kräutern, selbst gemachtem „Brot“ und vielen anderen Dingen leichte und bekömmliche Gerichte zu zaubern. Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise der Geschmäcker und lernen Sie exotische Gewürze kennen. Gemeinsam kochen und genießen. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Bharati Rajpal MT: 5
Kursnummer: 6.3	Flavour Explosion – Food Friends and Cooking	Preis: € 40,–
20.5.2026 Mi 18.15 - 22.15 NÖMS K	Food Lovers welcome- Essen für alle Sinne und glückliche Partygäste! Wir kreieren kleine und größere Speisen für euch und eure liebsten Partygäste. Wir begeben uns gemeinsam auf eine kulinarische Reise, die ihr nicht so schnell vergessen werdet. Zudem zaubern wir noch Cocktails, die verboten gut schmecken und das sowohl mit als auch ohne Alkohol. Von Fingerfood bis zu Pfannengerichten für eine größere Gesellschaft ist alles mit dabei. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Claudia Becker MT: 6
Kursnummer: 6.4	Grillen mal anders – vegetarisch, kreativ und voller Geschmack NEU	Preis: € 30,–
5.5.2026 Di 17.30 - 20.30 NÖMS K	Lust auf frische Ideen vom Rost? Entdecke, wie vielseitig und köstlich Grillgerichte ganz ohne Fleisch sein können! In diesem Kurs zeigen wir, wie bunt, aromatisch und abwechslungsreich pflanzliches Grillen schmeckt. Wir kochen und probieren direkt in der Schulküche – auch ohne Grill kommt echtes Sommerfeeling auf! Alle Rezepte können dann zu Hause auf den Griller übertragen werden. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Sabine Sandera Ernährungsberaterin MT: 5
Kursnummer: 6.5	Osterstriezel und Co.	Preis: € 40,–
25.3.2026 Mi 17.00 - 21.00 NÖMS K	Haben Sie schon einmal ein Osterbrot oder einen Striezel selbst gebacken? Mit ein wenig Übung und der entsprechenden Anleitung gelingt Ihnen das traditionelle Osterbackwerk ganz sicher. <u>Mitzubringen:</u> Behälter oder Tuch zum Heimtransport Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 4

Kursnummer: 6.6	Genussvortrag Irland & Irish Whiskey	Preis: € 20,–
27.2.2026 Fr 17.30 - 20.30 ARH	Reisevortrag - Whiskeyseminar - Degustation Lassen Sie sich von Irland verzaubern und besuchen Westcork, Kerry, Galway und die Shannon Region. Der Ring of Kerry, der Connemara Nationalpark und die Klosteranlage Clonmacnoise sind nur einige von vielen Highlights dieses multimedialen Abends. Dabei werden wir auch dem irischen Whiskey näherkommen und über dessen Geschichte, Herstellung und Besonderheiten erfahren. Dazu erfolgt eine geführte Degustation von mehreren Samples irischer Whiskeys, wofür ein Unkostenbeitrag eingesammelt wird. Der Unkostenbeitrag von € 20,– (für verkostete Sample, Brot, Pipette und Tasting Notes) wird direkt vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.	Nicolas Pacher Erwachsenenbildner MT: 10

■ Körper, Geist und Seele

Kursnummer: 8.1	Akupressur-Punkte NEU	Preis: € 30,– (2 Termine)
18. und 25.2.2026 Mi 17.30 - 19.00 VHS	Akupressur ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Heilmethode, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch leichte, kreisende Bewegungen mit den Fingerkuppen auf bestimmten Energiepunkten können Schmerzen gelindert, Verspannungen gelöst und innere Ruhe gefördert werden – ganz ohne Medikamente. Akupressur lässt sich jederzeit und überall anwenden und hilft dabei, den natürlichen Energiefluss im Körper zu harmonisieren. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung	Bharati Rajpal MT: 5

Kursnummer: 8.2	Yogayurveda Workshop NEU	Preis: € 55,–
21.3.2026 Sa 9.00 - 14.30 NÖMS	Erlebe Deinen „Gesund“-Tag mit Yogayurveda! Freue dich auf Yoga, ayurvedisches Grundwissen, einen ayurvedischen Kochworkshop, Meditation und Mudras. Zum Abschluss tauschen wir uns in der Gruppe aus und lassen den Tag achtsam ausklingen. Kursprogramm: 9:00-10:30 Yoga, 10:30-11:00 Jause, 11:00-11:45 Mudra & Meditation, 11:45-14:00 Kochen und Essen, 14:00-14:30 Gruppendiskussion. <u>Mitzubringen:</u> Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Polster, Decke	Bharati Rajpal MT: 5

Kursnummer: 8.3	Die Wechseljahre - Tanz der Hormone	Preis: € 33,–
17.4.2026 Fr 16.30 - 19.30 VHS	... und was Ernährung damit zu tun hat In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen, warum und wie die hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre den Körper beeinflussen und wie sie durch gezielte Maßnahmen das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern können. Neben Informationen zu den physiologischen Prozessen bietet der Kurs praktische Übungen und Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung, um die Symptome der Wechseljahre zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Ein Kurs für alle, die diese turbulente und fordernde Zeit energiegeladen und gelassen gestalten möchten.	Margot Visjager Dipl.-Ernährungstrainerin MT: 5

Kursnummer: 8.4	Aktiv, gesund und unschlagbar – Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden für die Generation 65+	Preis: € 33,–
24.4.2026 Fr 15.00 - 18.00 VHS	In diesem praxisorientierten Workshop erfahren die Teilnehmer*innen, wie sie durch ausgewogene Ernährung, gezielte Bewegung und positive Gewohnheiten ihre Gesundheit im Alter nachhaltig fördern können. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und wertvollen Tipps für eine gesunde Ernährung unterstützt dieser Kurs dabei, das persönliche Wohlbefinden zu steigern und aktiv durchs Leben zu gehen. Ideal für alle, die ihre Vitalität erhalten und den Alltag fit und voller Energie genießen möchten. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung	Margot Visjager Dipl.-Ernährungstrainerin MT: 5

■ Körper, Geist und Seele (Fortsetzung)

Kursnummer: 8.5	Frühlingshafte Leichtigkeit NEU	Preis: € 150,- Essen inklusive
19.4.2026 So 10.00 - 17.00 4-er-Haus	Wir schenken unserer Leber und Gallenblase Aufmerksamkeit, ihren Organ- und Meridianfunktionen. Durch Körperübungen und dem aktiven Hinhören, helfen wir unserem Körper, seine Kräfte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Gutes biologisches Essen und die Kraft ätherischer Öle begleiten uns, um in die Leichtigkeit des Frühlings einzutauchen. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken oder Patschen, evtl. Decke, Trinkflasche	Barbara Erlach – Shiatsu-Praktikerin und Stephanie Konecsny – Dipl. Gesundheits- trainerin MT: 5
Kursnummer: 8.6	Sommerliche Frische NEU	Preis: € 150,- Essen inklusive
13.6.2026 Sa 10.00 - 17.00 4-er-Haus	Widme dich deinem Herzen! Wenn du mehr über Shiatsu, Meridiane und ätherische Öle wissen möchtest bist du hier bei uns richtig. In diesem Workshop widmen wir uns dem Herz- und Dünndarm Meridian und schenken diesem mehr Aufmerksamkeit. Du kannst dadurch mehr Vitalität und Lebensfreude gewinnen - durch die Kraft der Natur. Die Hilfe zur Selbsthilfe, wenn es um unser Herz geht. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken oder Patschen, evtl. Decke, Trinkflasche	Barbara Erlach – Shiatsu-Praktikerin und Stephanie Konecsny – Dipl. Gesundheits- trainerin MT: 5
Kursnummer: 8.7	Elementar weiblich - Frauenkreis zur Rückverbindung mit deiner Essenz NEU	Preis: € 30,-/Termin
Fr 17.00 - 20.00 a) 13.2.26 b) 6.3.26 c) 29.5.26 d) 12.6.26 ARH Kursdauer: 4 Termine, einzeln buchbar	Ein Frauenkreis ist ein geschützter Raum, in dem Frauen zusammenkommen, um sich zu verbinden, zu teilen, zu atmen und aufzutanken. Es geht nicht um Leistung oder Vergleich, sondern um Echtheit, Präsenz und gegenseitige Unterstützung. Jeder Abend ist einem der fünf Elemente gewidmet und führt dich über Atemübungen, Gruppenübungen, einen Redekreis und eine abschließende Meditation in die jeweilige Qualität. Diese Abende sind Einladung und Erinnerung zugleich – an deine weibliche Kraft, an Stille und an das natürliche Wissen, das in jeder Frau wohnt. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit, dich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung, Wasser und eventuell ein persönliches Symbol oder einen Stein mit, der dich begleitet	Maria Elisabeth Fischer Frauenbegleiterin MT: 5
Kursnummer: 8.8	Ecstatic dance NEU	Preis: € 20,-/Termin
Mi 19.40 - 21.40 a) 11.2.26 b) 4.3.26 c) 29.4.26 d) 27.5.26 e) 10.6.26 VS KT Kursdauer: 5 Termine, einzeln buchbar	Ecstatic Dance ist eine freie Tanzpraxis ohne vorgegebene Schritte – eine Einladung, dich durch Musik, Atem und Bewegung mit deiner inneren Lebenskraft zu verbinden. Du tanzt barfuß, ohne Gespräche, ohne Bewertung – dafür mit voller Hingabe an den Moment. Jeder Abend widmet sich einem der fünf Elemente und öffnet einen Raum für Selbstwahrnehmung, Ausdruck und Energiefluss. Wir beginnen mit einer Atemübung, folgen einer achtsamen Gruppenübung, tanzen frei und enden mit einer Mini-Meditation zur Integration. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit, dich selbst zu spüren und bewegen zu lassen. 5 Abende – 5 Elemente im Tanz: a) Element Erde – Wurzeln & Präsenz; b) Element Wasser – Gefühl & Fluss; c) Element Feuer – Energie & Ausdruck; d) Element Luft – Leichtigkeit & Inspiration und e) Element Äther / Liebe – Verbindung & Bewusstsein. Der abschließende Abend führt dich in Weite und Herzöffnung. Du tanzt nicht mehr allein – du tanzt als Teil des Ganzen. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung, Wasser und Neugier mit.	Maria Elisabeth Fischer Yogalehrerin MT: 5

WEBINAR

Bei Webinaren ist nach der Zusendung des Links eine Abmeldung oder Stornierung nicht mehr möglich.

Kursnummer: 8.9	Make-up Workshop „Day to Night“ NEU	Preis: € 70,–
17.4.2026 Fr 15.00 - 18.30 VHS	<p>Du möchtest lernen, wie du dein Tages-Make-up in wenigen Schritten in einen glamourösen Abend-Look verwandelst? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Was erwartet dich?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipps für ein frisches, typgerechtes Tages-Make-up • Schritt-für-Schritt-Anleitung für den perfekten Abend-Look (Smokey Eyes, Red Lips) • Profi-Tricks für langanhaltendes Make-up • Individuelle Beratung und praktische Übungen <p>Vom ersten Abschminken bis zum leichten Alltagslook – alles wird praktisch ausprobiert und erklärt. Dabei steht immer im Vordergrund: Pflege, Natürlichkeit und Wohlfühlen in der eigenen Haut.</p> <p><u>Bitte mitbringen:</u> gerne deine eigenen Produkte – wir stellen zusätzlich hochwertige Materialien zur Verfügung (im Kurspreis inbegriffen) und Haar- oder Stirnband.</p>	<p>Anna Weiß Visagistin und Make-up-Artist</p> <p>MT: 4</p>

■ Persönlichkeitsbildung für Beruf und Alltag

Kursnummer: 9.1	Validation für Angehörige von Menschen mit Demenz- Basiskurs	Preis: € 44,–
18.4.2026 Sa 9.00 - 13.00 4-er-Haus	<p>Validation ist eine Kommunikationsmethode und Haltung, die es ermöglicht, mit sehr alten und desorientierten Menschen wertschätzend in Kontakt zu treten. Dadurch gelingt es in die Welt der an Demenz erkrankten zu gehen und die unterschiedlichen Verhaltensweisen der alten Menschen besser zu verstehen. Das Erlernen von Validationstechniken, kann helfen besser mit vielen oft schwierigen Situationen im Alltag umzugehen. Der Kurs richtet sich an alle Bezugspersonen alter und desorientierter Menschen. Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle und Verhalten von Menschen mit Demenz • Validation als Möglichkeit, Menschen mit Demenz zu verstehen, mit ihnen zu kommunizieren. • Einfache Techniken • Dialog und Fachberatung 	<p>Renate Blümert Dipl.Ger.-Trainerin Schwerpunkt Menschen mit Demenzerkrankungen</p> <p>MT: 6</p>

Kursnummer: 9.2	Gesund begleiten – Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden für demente und zu pflegende Angehörige	Preis: € 33,–
8.5.2026 Fr 16.00 - 19.00 4-er-Haus	<p>In diesem Workshop erhalten pflegende Angehörige wertvolle Informationen und praxisnahe Tipps, wie sie ihre demenziell erkrankten oder pflegebedürftigen Angehörigen optimal unterstützen können. Im Fokus stehen dabei die drei Säulen einer ganzheitlichen Begleitung: Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden.</p> <p>Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden konkrete Handlungsmöglichkeiten an die Hand zu geben, um ihre Angehörigen sowohl körperlich als auch emotional zu unterstützen und gemeinsam eine positive Lebensqualität zu fördern. Bequeme Kleidung vorteilhaft.</p>	<p>Margot Visjager Dipl.-Ernährungstrainerin</p> <p>MT: 6</p>

Kursnummer: 9.3	Superhirn – Namen und Gesichter merken	Preis: € 25,–
3.3.2026 Di 19.00 - ca. 21.30 WEBINAR Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen und eine Anleitung dazu.	<p>Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.</p>	<p>Helmut Lange Dipl. Pädagoge und Gedächtnistrainer</p>

■ Bewegung und Sport


Kursnummer: 10.1	Preis	Netzwerk Beckenboden	
ab 5.3.2026 jeweils Do 18.00 - 19.15 VS KT	€ 102,- 12 EH	<p>Sie leiden unter einer schwachen Blase? Ihr Rücken schmerzt nach der anstrengenden Gartenarbeit? Ihre sexuelle Lust ist im Keller? Sie fühlen sich immer freudloser, steifer und eingeschränkter? Netzwerk Beckenboden holt Sie in Ihre Mitte - von der Sohle bis zum Scheitel. Mit einfachen Übungen werden Ihre Gelenke wieder beweglicher und Ihr Gewebe elastischer. Atemreisen unterstützen Sie, um Ihre Achtsamkeit zu schulen. Entspannende Körpermeditationen lassen Ihre Nerven zur Ruhe kommen. Sie lernen, sich besser von innen und außen zu spüren. In dieser Sicherheit kann sich der Beckenboden wieder regulieren und so all seine tragenden Funktionen wieder beherzter erfüllen. Damit Ihre Lebensfreude wieder in Fluss kommt!</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, barfuß oder Socken, Gymnastikmatte, Trinkflasche</p>	<p>Petra Resch zertifizierte Beckenbodentrainerin und Faszieninstructorin www.petraresch-bewegt.at</p> <p>MT: 6</p>
Kursnummer: 10.2	Preis	Ganzkörper- und Stützkraft-Training	
ab 12.2.2026 jeweils Do 15.30 - 16.20 SPZ	€ 78,- 12 EH	<p>Das Ganzkörpertraining beinhaltet grundlegende Bewegungen, die wir alle aus dem Alltag kennen: heben, beugen, drücken. Werden diese Bewegungen regelmäßig trainiert, wird der Körper gesünder und leistungsfähiger. Ein entspannter Nacken, lockere Schultern und ein starker Rücken verbessern die Haltung und können Schmerzen lindern. Je stärker der „Core“ ist, desto weniger Druck lastet auf den Bandscheiben und Verletzungen wird vorgebeugt. Trainiert wird u.a. mit Bändern, Kurzhanteln, Eigengewicht auf stabilen und instabilen Unterlagen. Für jede Altersgruppe geeignet.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle oder Socken, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).</p>	<p>Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin, Faszientrainerin</p> <p>MT: 6</p>
Kursnummer: 10.3	Preis	Functional Training mit und ohne Geräte 60+	
ab 16.2.2026 jeweils Mo 8.45 - 10.15 SPZ	€ 140,- 14 EH	<p>Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Integration aller 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Arbeit mit freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).</p>	<p>Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin</p> <p>MT: 6</p>



Kursnummer: 10.4	Preis	Koordination – Balance – Neuroathletik 60+	
ab 16.2.2026 jeweils Mo 10.20 - 11.20 SPZ	€ 98,- 14 EH	<p>Koordinationstraining hilft uns Bewegungen zu steuern und zu harmonisieren. Gesteigerte Bewegungsqualität beugt Unsicherheit, Stolpern und Stürzen vor. Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt werden. Mithilfe von regelmäßigen Gleichgewichtsübungen können wir die Tiefenmuskulatur in Rücken und Rumpf stärken, die Motorik und Koordination im Alltag verbessern, und die Konzentration erhöhen. Denn regelmäßig das Gleichgewicht zu trainieren, schult den Gleichgewichtssinn und die Balance. Neuroathletik hilft uns, die Trainingsleistung zu optimieren, die Regeneration zu fördern und Verletzungen zu vermeiden.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden).</p>	<p>Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin</p> <p>MT: 6</p>

Kursnummer: 10.5	Preis	Strong Core – Strong Me – die gut trainierte Körpermitte	
a) ab 17.2.2026 Di 17.00-17.50 NÖMS T	€ 91,- 14 EH	<p>Eine Ganzkörpertrainingsmethode mit spezieller Atemtechnik. Der Fokus liegt auf einer starken Körpermitte, welche Verletzungen vorbeugt. Durch das Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur werden Dysbalancen vermieden und eine Haltungsverbesserung erzielt.</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Therabänder (leicht/mittel), kleiner Pilatesball, Pezziball, Pilatesrolle, Matte, Trinkflasche.</p>	<p>Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin</p> <p>MT: 6</p>
b) ab 17.2.2026 Di 18.00-18.50 NÖMS T	€ 91,- 14 EH		



Kursnummer: 10.6	Preis	Rücken-Fit	
a) ab 17.2.2026 Di 10.00-10.50 SPZ	€ 91,- 14 EH	<p>Ein sanftes Training zum Aufbau eines starken Muskelkorsetts zum Schutz für unsere Wirbelsäule. Bleibe fit im alltäglichen Leben und beuge Verletzungen vor, für einen starken Körper und eine aktive Freizeit. Wir trainieren mit Theraband. Nicht bei akuten Beschwerden!</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Bequeme Sportbekleidung, Theraband leicht bis mittelschwer, Matte und Trinkflasche.</p>	<p>Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin</p> <p>MT: 6</p>
b) ab 17.2.2026 Di 11.00-11.50 SPZ	€ 91,- 14 EH		
c) ab 18.2.2026 Mi 17.00-17.50 VS KT	€ 84,50 13 EH		


Kursnummer: 10.7	Preis	deepWORK™ 	
ab 11.2.2026 jeweils Mi 19.15 - 20.15 DBG KT	€ 105,- 15 EH	<p>deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. deepWORK ist ein Barfußtraining!!</p> <p><u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche</p>	<p>Michaela Kreuzer deepWORK-Instructor</p> <p>MT: 6</p>

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 10.8		Preis	deepWORK™ meets KORCE®	
ab 13.4.2026 jeweils Mo 19.00 - 20.30		€ 80,– 8 EH	deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen, voller Energie und im Zeichen von Yin und Yang: körperliche und geistige Gegensätze. Dieses speziell konzipierte Training integriert drei KORCE-Module für eine starke Körpermitte, die dich aufrecht und selbstbewusst durchs Leben gehen lässt. Es verbindet Mobilität mit Kraft und beugt Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vor. Dieses Barfußtraining ist NICHT für reine Anfänger geeignet. <u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche <u>ACHTUNG:</u> deepWORK meets KORCE ab 12.1.26 findest du im Programm Herbst/Wintersemester 2025/26 und online.	Michaela Kreuzer KORCE-Instructor MT: 6
NÖMS T				
Kursnummer: 10.9		Preis	Starter Training	
ab 10.2.2026 jeweils Di 8.30 - 9.20		€ 84,50 13 EH	Du möchtest fit werden und dich langsam aufbauen und steigern? Du kommst bei diversen Trainings nicht mit und Fitnessbegriffe wie „Lunge“ oder „Lift“ hören sich fremd an? Dieses Training ist für den Beginn genau das Richtige! Hier gehen wir das Training von Grund auf mit Basics an, die Fachbegriffe werden erklärt und umgesetzt und der Spaßfaktor kommt hier auch nicht zu kurz. Was ist in diesem Training enthalten? Cardio für das Herz-Kreislauf-System - Kräftigung des ganzen Körpers – Gleichgewicht <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche	Eva Luef Übungsleiterin MT: 6
SPZ				
Kursnummer: SO 1		Preis	Starter Training – Sommerkurs/Outdoor	
ab 2.6.2026 jeweils Di 8.30 - 9.20		€ 45,50 7 EH	Du möchtest fit werden und dich langsam aufbauen und steigern? Du kommst bei diversen Trainings nicht mit und Fitnessbegriffe wie „Lunge“ oder „Lift“ hören sich fremd an? Dieses Training ist für den Beginn genau das Richtige! Hier gehen wir das Training von Grund auf mit Basics an, die Fachbegriffe werden erklärt und umgesetzt und der Spaßfaktor kommt hier auch nicht zu kurz. Was ist in diesem Training enthalten? Cardio für das Herz-Kreislauf-System - Kräftigung des ganzen Körpers – Gleichgewicht Wegen Urlaubszeit wird in diesem Kurs 7 Einheiten gezahlt, die an 9 verschiedene Termine konsumiert werden können. <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle (falls indoor wegen Regen), Handtuch, Trinkflasche	Eva Luef Übungsleiterin MT: 6
SPZ				
Kursnummer: 10.10		Preis	Powerzirkel	
a) ab 12.2.2026 Do 8.00-8.45	SPZ	€ 78,– 12 EH	DAS GANZKÖRPERTRAINING – Ziel des Zirkeltrainings ist es, alle großen Muskelgruppen zu beanspruchen: Arme, Schultergürtel, Rücken, Brust, Bauch und Beine. Das heißt, jede Übung ist auf eine andere Muskelgruppe abgezielt, sodass der gesamte Körper gefordert wird. <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche	Eva Luef Übungsleiterin MT: 5
b) ab 11.6.2026 Do 8.00-8.45	SPZ	€ 52,– 8 EH		



Kursnummer: 10.11	Preis	ZUMBA FITNESS 	
a) ab 9.2.2026 jeweils Mo 19.00 - 20.00 DBG kT	€ 84,- 12 EH	 Vorbei sind die Zeiten als Fitness als mühsame Qual empfunden wurde. Mit dem ZUMBA-Programm tanzen Sie sich fit und frei. Heiße Rhythmen sorgen für gute Stimmung und viel Spaß beim Training. <u>Ausrüstung:</u> bequeme Turnkleidung und Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche mitbringen.	Christian Franke ZUMBA-Instructor
a) ab 12.2.2026 jeweils Do 18.30 - 19.30 DBG kT	€ 84,- 12 EH		MT: 10

Kursnummer: 10.12	Preis	Tanz Dich fit mit ZUMBA 	
ab 9.4.2026 jeweils Do 18.35 - 19.35 TS Wdf	€ 56,- 8 EH	Verbrenne Kalorien, während du Spaß hast! Zumba stärkt dein Herz-Kreislauf-System und verbessert deine Koordination. Egal ob Anfänger oder Profi – jede/r ist herzlich willkommen! – Let's dance! <u>Ausrüstung:</u> bequeme Turnkleidung, Indoor-Sportschuhe und eine Trinkflasche ACHTUNG: Tanz Dich fit mit Zumba ab 8.1.26 findest du im Programm Herbst/Wintersemester 2025/26 und online.	Isabella Brunner ZUMBA-Instructor MT: 6

Kursnummer: 10.13	Preis	YOGA mit Bharati	
a) ab 23.2.2026 jeweils Mo 17.20 - 18.50 NÖMS T	€ 100,- 10 EH	Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück Ein beweglicher und entspannter Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Vitalität, Konzentration und emotionales Gleichgewicht – das können Sie mit Yoga erreichen. Eine Einheit besteht aus verschiedenen Dehnübungen (Asanas), die Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördern, sowie Atemübungen (Pranayamas) für die Vitalkraft. Entspannungsübungen schaffen die Grundlage für Ruhe und inneres Glück. <u>Mitzubringen:</u> Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Polster, Decke, Freude am Training.	Bharati Rajpal zertifizierte Yoga-Trainerin
b) ab 27.2.2026 jeweils Fr 9.00 - 10.30 SPZ	€ 100,- 10 EH		
c) ab 27.2.2026 jeweils Fr 10.45 - 12.15 SPZ	€ 100,- 10 EH		
			MT: 8

Kursnummer: 10.14	Preis	Good-Morning-Sunshine YOGA	
a) ab 11.2.2026 jeweils Mi 8.00 - 9.15 SPZ	€ 85,- 10 EH	Hatha Yoga ist der perfekte Einstieg in die Yoga-Welt und wird von Anfängern und Fortgeschrittenen auf jedem Level und in jedem Alter geübt. Eine Einheit umfasst Aufwärmen, Meditation, Atemübung, Asanas/Körperübungen, Entspannung sowie ayurvedische gesundheitsfördernde Anregungen. Durch die bewusste Atmung und Körperübungen wird die Durchblutung verbessert, der Schlaf tiefer, der Herzschlag ruhiger, ein konstruktiver Umgang mit Stress kann erzielt werden und nicht zuletzt wirkt es zellverjüngend. Zusätzlich können Verspannungen reduziert, Rückenschmerzen vorgebeugt und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt sowie die Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidig gehalten werden. <u>Mitzubringen:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, falls vorhanden Yoga-Block	Mag. Sabine Mühlleitner-Frank, Ayurveda-Wohlfühl-Praktikerin und Hatha-Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt auf functional movement yoga
b) ab 11.2.2026 jeweils Mi 9.30 - 10.45 SPZ	€ 85,- 10 EH		
			MT: 8

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 10.15	Preis	Aroma Yin Yoga und Deep Relax	
a) ab 11.2.2026 jeweils Mi 17.30 - 18.45 NÖMS T	€ 85,- 10 EH	Yin Yoga kombiniert die Hatha Yoga Tradition mit der traditionellen chinesischen Medizin. Durch langes Halten der entsprechenden Yin Yoga Positionen (3-5 Minuten) wirkt Yin Yoga besonders effektiv auf das Faszien- und Bindegewebe, Gelenke und Bänder und schenkt dadurch tiefe Entspannung. Aroma Yin Yoga ist eine Yoga-Praxis, die Yin Yoga mit der Anwendung von ätherischen Ölen kombiniert, um die Entspannung und das Wohlbefinden zu vertiefen. Diese Praxis nutzt die sanfte Natur von Yin Yoga, um Körper, Geist und Seele zu verbinden und gleichzeitig die kraftvollen Wirkungen der ätherischen Öle zu nutzen. Die ätherischen Öle werden so ausgewählt, dass sie die gewünschte Wirkung verstärken, beispielsweise Stress reduzieren, die Stimmung anheben oder die Energie steigern. <u>Ausrüstung:</u> bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, 1-2 Polster, Yoga-Block	Mag. Sabine Mühleitner-Frank, Ayurveda-Wohlfühl-Praktikerin und Hatha-Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt auf functional movement yoga
b) ab 11.2.2026 jeweils Mi 19.00 - 20.15 NÖMS T	€ 85,- 10 EH		
			MT: 8

Kursnummer: 10.16	Preis	Slow Flow & Yin YOGA	
a) ab 10.2.26 jeweils Di 17.00 - 18.30	€ 120,- 10 EH	In diesem Kurs fließen wir gemeinsam durch den ersten Teil der Stunde mit sanften Asanas (Körperhaltungen). Gut zum Kennenlernen und hinein spüren. Im zweiten Teil tauchen wir in eine Yin Yoga-Praxis ab. Yin Yoga hat als Hauptziel das gesamte Bindegewebe (Faszien, Bandscheiben, Bänder und Gelenke) zu stimulieren und dehnen. Mit begleitender Atmung kannst du mit Pölstern, Decken und andere Hilfsmittel die positive Wirkung vertiefen. Slow Flow & Yin Yoga trägt zu einer besseren Körperhaltung bei, fördert deine Muskelkraft und steigert dein gesamtes Wohlbefinden. Es ist für jedes Alter und für alle Erfahrungsstufen geeignet. Abwechslungsreich, liebevoll und professionell begleite ich dich durch die Stunde. Ich freue mich auf DICH! <u>Ausrüstung:</u> rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, Decken, Yogablocke (wenn vorhanden), eigener Yoga-Bolster .	Elfriede Takats zertifizierte Yoga-Lehrerin
b) ab 10.2.26 jeweils Di 19.00 - 20.30 KUCH	€ 120,- 10 EH		
			MT: 9

Kursnummer: 10.17	Preis	Everybody YOGA	
ab 14.2.2026 jeweils Sa 8.30 - 10.00 SPZ	€ 120,- 12 EH	„Alte Pfade verlassen, um neue Weg zu gehen“ Man ist nie zu alt, um mit Yoga zu beginnen! Das regelmäßige Praktizieren hilft dir deine Flexibilität und Kraft zu verbessern und dein Gleichgewicht zu fördern. Gerade in schwierigen Lebensphasen ist es besonders wichtig dir AUS-ZEIT für dich zu nehmen. Mit verschiedenen Atemübungen, mit kleinen Achtsamkeitsübungen für den Alltag und mit einer Mischung aus sanften und herausfordernden Asanas/Körperhaltungen fließen wir gemeinsam durch die Stunde. Die Schlussphase bietet dir die Gelegenheit die positive Wirkung deiner Yogapraxis nachzuspüren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einsteiger, Fortgeschrittene, jedes Alter und jedes Geschlecht sind herzlich willkommen. <u>Ausrüstung:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Yogablock (wenn vorhanden)	Elfriede Takats, zertifizierte Yoga-Lehrerin
			MT: 6

Kursnummer: 10.18	Preis	Shakti YOGA – im Rhythmus deiner weiblichen Kraft	
ab 10.2.2026 jeweils Di 19.30 - 21.00 NÖMS T	€ 120,– 12 EH	Shakti Yoga ist eine sanfte, aber kraftvolle Yogapraxis, die speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers abgestimmt ist. In dieser 90-minütigen Einheit verbinden sich fließende Bewegungen, Atemübungen und bewusste Entspannung zu einer ganzheitlichen Auszeit vom Alltag. Der Kurs lädt dazu ein, die eigene Mitte zu stärken, den Zyklus als natürlichen Rhythmus zu integrieren und neue Energie zu schöpfen. Ein Kurs für Frauen, die ihre Körperweisheit vertiefen und sich selbst wieder spüren möchten – achtsam, sinnlich und vitalisierend. Zielgruppe: Frauen jeden Alters – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. <u>Ausrüstung:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, Yogapolster, Yogablock, evtl. Decke für die Schlussentspannung	Maria Elisabeth Fischer Yoga-Lehrerin MT: 8

Kursnummer: 10.19	Preis	Linedance	
a) ab 10.2.2026 Leicht Fortgeschrittene Di 18.00-18.50 ARH	€ 110,50 17 EH	Linedance ist für jede Person geeignet, die tanzen liebt und sich bewegen möchte. Die Tänze werden ohne Partner in Reihen getanzt. Spaß, Rhythmus und Bewegung zu Country Songs, Rock'n'Roll und Pop stehen im Vordergrund. Lust sich darauf einzulassen? Eva freut sich auf dich. Es sind keine speziellen Schuhe nötig.	Eva Palmberger Tanzlehrerin
b) ab 10.2.2026 Fortgeschrittene Di 19.00-19.50 ARH	€ 110,50 17 EH		
c) ab 10.2.2026 Fortgeschrittene Di 20.00-20.50 ARH	€ 110,50 17 EH		
			MT: 8

Kursnummer: 10.20	Preis	Modern Linedance – mit Grundkenntnissen	
ab 11.2.2026 jeweils Mi 18.15 - 19.25 VS KT	€ 90,– 12 EH	Modern Linedance - voll im Trend - ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und sich bewegen möchten. Getanzt wird zumeist in Reihen, ohne Partner, und zwar zu Hits, Oldies, Walzer, Latin und vielem mehr, natürlich auch zu Country. Dafür erlernen wir in an die Gruppe angepasstem Tempo fertige Choreografien. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen, Wiedereinsteiger, aber auch geübte Linedancer. <u>Ausrüstung:</u> Schuhe mit abriebfester Sohle mitbringen, da wir in einem Turnsaal tanzen!	Sabine Hentschel Linedance-Kursleiter und Nia-Teacher MT: 8



Die Kursorte der VHS Ebreichsdorf:

1. 4-er-Haus Wr. Neustädter Str. 17a, Ebreichsdorf
2. ARH Altes Rathaus Ebreichsdorf, Wr. Straße 3
3. DBG kT Don Bosco Gymnasium Unterwaltersdorf, Eingang Lindenallee
4. KUCH Kuchlerhaus Weigelsdorf, Pottendorferstr. 24
5. NÖMS NÖMS Ebreichsdorf, Schulgasse 6,
NÖMS T NÖMS Ebreichsdorf Turnsaal
Hintereingang Hans-Hofer-Gasse
NÖMS K NÖMS Küche, EG links

6. SPZ Sportzentrum Ebreichsdorf-Weigelsdorf, Am Sportzentrum 1
7. TS Uwdf Turnsaal der VS Unterwaltersdorf, Pflanzsteig, Horteingang (neben Bacherl)
8. TS Wdf Turnsaal der VS Weigelsdorf, Hauptstraße 32 Eingang durch den Schulgarten
9. VHS VHS-Schulungsraum, Rathausplatz 1
10. VS gT Volksschule Ebreichsdorf, Schulgasse 2, Ebreichsdorf; gr. Turnsaal 1. Stock;
VS kT Volksschule Ebreichsdorf kl. Turnsaal EG; Eingang zu den Turnsälen: zwischen Schule und Sportplatz