

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



Herbst-/Wintersemester 2026/27

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 senden Sie uns bitte eine SMS oder eine Whatsapp-Nachricht.

Bezahlung: Im Rahmen der Sprechstunden oder per Überweisung auf das Konto der **VHS Ebreichsdorf** 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 8

Sprachen Seite 10

EDV und Medien Seite 12

Kunst, Kreativität und Freizeit Seite 15

Küche und Keller Seite 16

Körper, Geist und Seele Seite 18

Persönlichkeitsbildung Seite 21

Bewegung und Sport Seite 22

Folgen Sie uns jetzt auf Facebook & Instagram



Liebe Kundinnen und Kunden,

wir freuen uns, dass Sie unser neues Programmheft für das Herbst-/Wintersemester 2026/27 zur Hand genommen haben. Blättern Sie es in Ruhe durch.

Immer wieder versuchen wir ein abwechslungsreiches Angebot zu präsentieren und hoffen, dass es auch für Sie etwas Passendes gibt. Für unsere jüngeren Teilnehmer*innen bieten wir diesmal Boxkurse an.

Beim altbewährten 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. Wir bitten um Verständnis, dass in diesen Kursen aus Platzgründen nur ein Erwachsene pro Turn-kind dabei sein darf.

Die „künstliche Intelligenz“ ist allgegenwärtig präsent und nimmt immer mehr Platz in unserem Leben ein. Unsere EDV-Kurse bieten Ihnen eine Möglichkeit sich auf diesen Wandel vorzubereiten oder sich darüber zu informieren.

Auch unsere Kategorie „Körper, Geist und die Seele“ haben wir in Kooperation mit dem Fonds Soziales Ebreichsdorf mit etlichen Workshops erweitert. In der heutigen schnellen und hektischen Zeit ist es besonders wichtig auf sich selbst zu schauen!

Haben Sie selbst etwas anzubieten? Dann melden Sie sich einfach bei uns. Wir sind immer wieder auf der Suche nach neuen Angeboten und Kursleiter*innen.



Saskia Etienne und Petra Ahorn

Abkürzungen:

MT = Mindestteilnehmerzahl

EH = Einheit

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



Jugendgutschein im Wert von € 30,-

Mit einer Sonderaktion möchte die Stadtgemeinde Ebreichsdorf unsere Jugend unterstützen: alle Jugendliche ab 13 Jahre bis zum 22. Geburtstag mit Hauptwohnsitz in unserer Stadtgemeinde erhalten einen € 30,- **Jugendbildungsgutschein** für eine erstmalige Buchung (d.h. Neukunden) an der VHS Ebreichsdorf (solange der Vorrat reicht).

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage der Stadtgemeinde Ebreichsdorf unter www.ebreichsdorf.gv.at im Bereich Bildung und Betreuung.

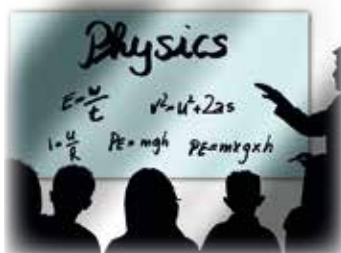
■ Kinderkurse

Kursnummer: 1.1	Eltern/Kind-Turnen am Dienstag (2 - 5 Jahre)	Preis: € 60,- /12 EH GK € 30,-
ab 22.9.2026 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 Kästen, Bänke, Seile, Ringe... Es wird gespielt, getobt und getanzt. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken, im Winter ein dünner Pulli (damit' s am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist) und eine Trinkflasche - mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	Verena Bokor Elementarpädagogin MT: 10
Kursnummer: 1.2	Eltern/Kind-Turnen am Mittwoch (1,5 – 3,5 Jahre)	Preis: € 60,- /12 EH GK € 30,-
ab 30.9.2026 jeweils Mi 16.10 - 17.00 TS Uwdf	Bewegung soll immer Spaß machen! Unter diesem Motto werden unseren kleinen Teilnehmer*innen 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: 17
Kursnummer: 1.3	Eltern/Kind-Turnen am Mittwoch (4 - 6 Jahre)	Preis: € 60,- /12 EH GK € 30,-
ab 30.9.2026 jeweils Mi 17.05 - 17.55 TS Uwdf	Bewegung soll immer Spaß machen! Unter diesem Motto werden unseren kleinen Teilnehmer*innen 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: 17
Kursnummer: 1.4	Eltern/Kind-Turnen für die Jüngsten (ab Krabbelalter – 1,5 Jahre)	Preis: € 54,- /12 EH GK € 27,-
ab 24.9.2026 jeweils Do 10.00 - 10.50 SPZ	Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma... Bewegungslandschaften entdecken und durch neue motorische Erfahrungen eine Vielzahl an Kompetenzen erweitern. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken mitbringen. Pro Kind bitte nur 1 Erwachsener!	Lisa Palmberger Elementarpädagogin MT: 9
Kursnummer: 1.5	Eltern/Kind-Turnen (1 - 3 Jahre)	Preis: € 54,- /12 EH GK € 27,-
ab 24.9.2026 jeweils Do 9.00 - 9.50 SPZ	Bewegung soll Spaß machen! Unter diesem Motto werden die kleinen Teilnehmer*innen 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 ihren Bewegungsradius. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatscherl oder Rutschsockerl und im Winter ein dünner Pulli (damit's am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist) – mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind nur 1 Erwachsener!	Lisa Palmberger Elementarpädagogin MT: 9

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 ab 24.9.2026 jeweils Do 15.10 - 16.00 TS Uwdf	Eltern/Kind-Turnen am Donnerstag (2 - 5 Jahre) 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... Im Vordergrund stehen Freude an der Bewegung und dem Entdecken der eigenen Fähigkeiten. Bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken und im Winter ein dünner Pulli (damit' s am Anfang der Stunde nicht zu kühl ist) – mehr brauchen die Zwerge nicht. Pro Kind nur 1 Erwachsener!	Preis: € 70,- /14 EH GK € 35,- Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in MT: 14
Kursnummer: 1.7 ab 28.9.2026 jeweils Mo 16.00 - 16.50 TS Wdf	Kinderturnen am Montag (3 - 6 Jahre) 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 Weg-räumen rundet eine Entspannungsgeschichte oder eine Massage-geschichte 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.	Preis: € 55,- /10 EH Andrea Pöcho Dipl. Elementar-pädagogin und Motopädagogin MT: 8
Kursnummer: 1.8 ab 24.9.2026 jeweils Do 16.10 - 17.00 TS Uwdf	Kinder gesund bewegen (5 - 7 Jahre) Kinder wollen sich bewegen! Das nützen wir aus und fördern die Koor-dination 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 Altersan-gabe 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.	Preis: € 84,- /14 EH Karin und David Purdon Leichtathletiktrainer/in MT: 12
Kursnummer: 1.9 ab 25.9.2026 jeweils Fr 14.00 - 14.50 SPZ	BIBIFIT KIDS - Kinderturnen (4 - 6 Jahre) NEU Voller Energie, neugierig und bereit für neue Abenteuer – beim BibiFit KIDS Kinderturnen können Kinder zwischen 4 und 6 Jahren ihre Kräfte entfalten, sich austoben und dabei jede Menge Spaß haben. In einer fröhlichen Gruppe entdecken die Kinder selbstständig die Welt der Bewegung: Springen, Laufen, Krabbeln und Balancieren werden ebenso spielerisch trainiert wie Koordination, Geschicklichkeit und Körpergefühl. Kleine Hindernisparcours, Gruppenspiele und erste turnerische Elemente machen jede Stunde zu einem neuen Erlebnis. Nebenbei stärken die Kin-der ihr Selbstvertrauen, lernen miteinander und voneinander! Eltern dür-fen 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).	Preis: € 66,- /12 EH Bianca Löffler Übungsleiterin & aus-gebildeter Bewegungs-coach  MT: 8



Kursnummer: 1.10	BIBIFIT KIDS - Kinderturnen (7 - 9 Jahre) 	Preis: € 66,- /12 EH
ab 25.9.2026 jeweils Fr 15.00 - 15.50 SPZ	Voller Energie, neugierig und bereit für neue Abenteuer – beim BibiFit KIDS Kinderturnen können Kinder zwischen 7 und 9 Jahren ihre Kräfte entfalten, sich austoben und dabei jede Menge Spaß haben. In einer fröhlichen Gruppe entdecken die Kinder selbstständig die Welt der Bewegung: Springen, Laufen, Krabbeln und Balancieren werden ebenso spielerisch trainiert wie Koordination, Geschicklichkeit und Körpergefühl. Kleine Hindernisparcours, Gruppenspiele und erste turnerische Elemente machen jede Stunde zu einem neuen Erlebnis. Nebenbei stärken die Kinder ihr Selbstvertrauen, lernen miteinander und voneinander! 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).	Bianca Löffler Übungsleiterin & ausgebildeter Bewegungs-coach  MT: 8

Kursnummer: 1.11	starke Kinder - Kinderboxen (6 - 10 Jahre) 	Preis: € 112,- /14 EH
ab 17.9.2026 jeweils Do 17.50 - 18.40 TS Wdf	In diesem Kurs entdecken Kinder auf spielerische Weise, was es bedeutet, wirklich stark zu sein. Durch abwechslungsreiche Bewegungsspiele, Koordination und einfache Boxelemente fördern wir nicht nur die körperliche Fitness, sondern vor allem das Selbstvertrauen und die innere Stärke der Kinder. Im Mittelpunkt stehen: Stärkung von Selbstbewusstsein und Mut – Förderung von Bewegung, Koordination und Ausdauer – Entwicklung von Impulskontrolle und Konzentration – respektvoller Umgang miteinander. Das Training erfolgt ohne Vollkontakt und in einer sicheren, kindgerechten Umgebung. Ziel ist es, dass Kinder lernen, sich selbst zu vertrauen, ihre Energie positiv einzusetzen und als Teil einer Gruppe zu wachsen. Für Mädchen und Buben geeignet – keine Vorkenntnisse erforderlich. <u>Mitzubringen:</u> Sportgewand, Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Boxhandschuhe 6oz und Trinkflasche	Union Boxwerk MT: 5

Kursnummer: 1.12	 (7 - 10 Jahre)	Preis: € 84,- /14 EH
ab 8.9.2026 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. <u>Mitzubringen:</u> Trinkflasche und Indoor-Sportschuhe	Eva Luef ZUMBA Kids Instructor MT: 9

Kursnummer: 1.13	Kinderyoga (6 - 11 Jahre)	Preis: € 35,- /5 EH
ab 23.9.2026 jeweils Mi 16.00 - 17.00 VS KT	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. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche und eine kleine Decke.	Bharati Rajpal zertifizierte Yoga-Trainerin 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: 1.14	Kreativer Kindertanz	Preis: a) € 91,- /13 EH b-d) € 110,50 /13 EH
ab 9.9.2026 jeweils Mi a) Ballettmäuse (ab 4J) 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: 5
Kursnummer: 1.15	Musicalkurs für Kinder (5 - 7 Jahre)	Preis: € 127,50/15 EH
ab 10.9.2026 jeweils Do a) 15.15 - 16.05 b) 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. Keine Vorkenntnisse nötig! <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Singen und Tanzen, bequeme Kleidung.	Anita Todorov-Neuzil Verein Theater bewegt 14 Einheiten plus Aufführung MT: 7
Kursnummer: 1.16	Musicalkurs für Kinder (7 - 12 Jahre)	Preis: € 176,-/15 EH
ab 10.9.2026 jeweils Do 17.05 - 18.15 ARH	Für Kinder ab der 2. VS-Stufe. 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. Keine Vorkenntnisse nötig! <u>Mitzubringen:</u> Spaß am Singen und Tanzen, bequeme Kleidung.	Anita Todorov-Neuzil Verein Theater bewegt 14 Einheiten plus Aufführung MT: 7
Kursnummer: 1.17	Englisch für Volksschulkinder	Preis: € 56,- /14 EH
ab 15.9.2026 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: 10
Kursnummer: 1.18	Young Learners with Wendy (4 -6 Jahre) 	Preis: € 70,- /10 EH
ab 22.9.2026 jeweils Di 14.30 - 15.15 Viererhaus	Frühes Englischlernen mit Geschichte, Liedern, Bewegung und kreativen Aktivitäten mit unserer Englischlehrerin „Wendy“, die über eine 20-jährige Erfahrung verfügt. Ihr Programm ermöglicht einen systematisch aufbauenden und kindergerechten Spracherwerb. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung und gute Laune!	Wendy Pertlicsek BA, CELTA, PGCE, TEFL MT: 10

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.

Kursnummer: 1.19	Kochspaß mit Herbstfrüchten (6 - 12 Jahre)	Preis: € 30,-/Kind
19.9.2026 Sa 10.00 - 13.00 NÖMS K	Ob zum Frühstück, zur Jause oder als gesundes Mittagessen – der Herbst bringt uns Farbe auf den Tisch! Gemeinsam bereiten wir süße und pikante herbstliche Gerichte zu, die wir dann gemeinsam genießen. Dabei lernen wir unsere wertvollen „Herbstschätze“ für unsere kunterbunten Köstlichkeiten kennen. 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.kunterbuntgeniessen.at MT: 7

Kursnummer: 1.20	Weihnachtsjause (6 - 12 Jahre)	Preis: € 30,-/Kind
12.12.2026 Sa 10.00 - 13.00 NÖMS K	Wir lernen die wichtigsten Zutaten für unsere kunterbunte Weihnachtsjause kennen. Gemeinsam bereiten wir einfache weihnachtliche Gerichte zu und genießen Sie dann auch. Die Rezepte werden besprochen und die Kinder bekommen eine kleine Rezeptsammlung und Anleitung, damit Sie auch zuhause alles zubereiten können. <u>Mitzubringen:</u> Behälter/Doserl, um eventuell übriggebliebene Köstlichkeiten mit nach Hause zu nehmen. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Kerstin Birawe Ernährungstrainerin, www.kunterbuntgeniessen.at MT: 7

Kursnummer: 1.21	Adventdekoration – Familienbastelei	Preis: € 15,-/Termin
a) 1.12.2026 Di 15.30 - 17.00 b) 2.12.2026 Mi 15.30 - 17.00 Viererhaus	(Kinder ab 5 Jahre mit Begleitung) Adventgestecke und andere Dekorationen gemeinsam mit den Kindern/Enkeln/Nichten/Neffen basteln und damit die vorweihnachtliche Stimmung zuhause heben. Dekoteile und Kerzen können gerne auch mitgebracht werden. Die Materialkosten sind direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.	Ing. Ingrid Ahorn Gartenbauingenieurin MT: 7

Kursnummer: 1.22	Kids day – Physik in Experimenten (5 - 9 Jahre)	Preis: € 49,-
16.10.2026 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

Kursnummer: 1.23	Experimente mit Trockeneis (7 - 12 Jahre)	Preis: € 47,-
18.12.2026 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Bei -78,5 °C geht es richtig „cool“ zu. Diese extreme Temperatur von festem Kohlendioxid führt zu einigen erstaunlichen Phänomenen. In diesem Workshop wird dieses exotische Eis, das in der Natur an den Polkappen des Mars oder als Bestandteil von Kometen gefunden werden kann, in einer Reihe von faszinierenden und spaßigen Versuchen genau erforscht. Aber auch Luftballone, die sich von selbst aufblasen, Kerzen, die von alleine ausgehen, durch die Luft fliegende Korken und Obst, so hart, dass es einen Hammer braucht, um dieses zu zerkleinern werden wir in diesem Workshop untersuchen. Selbstständiges Experimentieren steht bei dieser Veranstaltung im Vordergrund. Die Materialkosten (€ 22,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10

■ Kinderkurse (Fortsetzung)

Kursnummer: 1.24	Molekularcocktails selbst mixen (und verkosten) 	Preis: € 53,–
15.1.2027 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	(6 - 10 Jahre) Die Kombination von Chemie und ‚Kochen‘ bringt viele neue und spektakuläre Kreationen zum Vorschein und schafft beeindruckende Geschmackserlebnisse und dies bei der extremen Kälte von Trockeneis. Die Molekularküche ist äußerst spannend, denn sie bewegt sich damit auf dem Grenzgebiet der traditionellen Küche und den Wissensgebieten der Naturwissenschaften. In diesem Workshop lernst du wie du dir deine eigenen antialkoholischen Molekularcocktails braust und anschließend verkostest. Die Materialkosten (€ 28,–) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10

■ Teens & Youngsters

Kursnummer: 2.1	Leichtathletik (ab 8 Jahre)	Preis: € 84,– /14 EH
ab 24.9.2026 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 Hallenturnschuhe (mit abriebfester Sohle).	David Purdon, Weltmeister Ultra-Mehrkampf & Leichtathletiktrainer, Karin Purdon, Leichtathletiktrainerin MT: 9

Kursnummer: 2.2	Boxen – Selbstvertrauen & Selbstverteidigung 	Preis: € 112,– /14 EH
ab 17.9.2026 jeweils Do 17.00 - 17.50 TS Wdf	(11 - 18 Jahre) In diesem Training lernen Kinder und Jugendliche ihre körperliche und mentale Stärke zu entwickeln. Durch eine Kombination aus Bewegung, Koordination und Boxelementen werden wichtige Fähigkeiten für Alltag und Schule gefördert. Im Mittelpunkt stehen: Stärkung von Selbstvertrauen und Auftreten – Verbesserung von Kondition und Koordination – Förderung von Impulskontrolle und Konzentration – Grundlagen der Selbstverteidigung. Das Training erfolgt ohne Vollkontakt und in einer sicheren, respektvollen Umgebung. Neben sportlicher Aktivität wird besonderer Wert auf Fairness, Respekt und den richtigen Umgang miteinander gelegt. Für Mädchen und Buben, Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet – keine Vorkenntnis erforderlich. <u>Ausrüstung:</u> Sportgewand, Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Boxhandschuhe zwischen 8oz und 12oz (je nach Körpergewicht und Handgröße) und Trinkflasche	Union Boxwerk MT: 5

Kursnummer: 2.3	Freerunning und Parkour (9 - 13 Jahre)	Preis: € 120,–/12 EH
ab 24.9.2026 jeweils Do 16.15 - 17.45 VS gT / NÖMS T (ab Nov.)	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: 10

WEBINAR

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

Kursnummer: 2.4	Freerunning und Parkour für Fortgeschrittene	Preis: € 120,-/12 EH
ab 24.9.2026 jeweils Do 17.45 - 19.15 VS gT / NÖMS T (ab Nov.)	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: 10
Kursnummer: 2.5	Kinderturnen (ab 8 Jahre) NEU	Preis: € 48,-/8 EH
18.9.2026 Fr 16.00 - 16.50 NÖMS T	Kinder wollen und müssen sich bewegen! Das machen wir, indem wir diesen Drang fördern und dabei die Koordination und Beweglichkeit üben und verbessern. Spielerisch dürfen sie alles ausprobieren und werden dabei von einer Trainerin unterstützt, damit sie alles erlernen und ihre Grenzen austesten können. <u>Ausrüstung:</u> Bequeme Kleidung, Gymnastikpatschen oder Rutschsocken und Trinkflasche. Mehr brauchen die Kinder nicht.	Adina Jatic BA Msc., dipl. Fitnesstrainerin MT: 7
Kursnummer: 2.6	Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt (ab 12 Jahre)	Preis: € 25,-
12.11.2026 Do 16.00 - ca. 18.00 WEBINAR	Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Best-sellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt dir die besten Vokabel-Lerntricks. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhältst du einen Link zum Einwählen und eine Anleitung dazu.	Helmut Lange Dipl. Pädagoge
Kursnummer: 2.7	3.2.1... Raketenbau für Anfänger*innen (8 - 12 Jahre)	Preis: € 41,-
13.11.2026 Fr 17.00 - 19.30 NÖMS	Wir basteln verschiedene Raketenmodelle - Wer träumt nicht davon einmal mit einer Rakete in die Tiefen des Alls vorzudringen? Doch wie funktioniert eigentlich eine Rakete und welche unterschiedlichen Wege gibt es ausreichend Schubkraft zu erzeugen um die Erdanziehungskraft hinter sich zu lassen? In diesem Workshop wollen wir erforschen, wie echte Raketen funktionieren, die tatsächlich Menschen oder Satelliten ins All befördern. Nach demselben Prinzip bauen wir selbst zwei verschiedene Raketenmodelle und starten sie sogar. Auch wenn wir mit unseren Modellen nicht bis zum Mond kommen, wirst du trotzdem erstaunt sein, wie gut deine Rakete funktioniert. Die Materialkosten (€ 16,-) sind im Kurspreis enthalten.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10
Kursnummer: 2.8	Make-up for Teens (12 - 15 Jahre)	Preis: € 50,-
13.11.2026 Fr 16.00 - 18.00 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 Absminken bis zum leichten Alltagslook – alles wird praktisch ausprobiert und erklärt. Dabei steht immer im Vordergrund: Pflege, Natürlichkeit und Wohlfühlen in der eigenen Haut. <u>Mitzubringen:</u> eigenes Make-up oder Pflegeprodukte (falls vorhanden) und Haar- oder Stirnband. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.	Anna Weiß Visagistin und Make-up-Artist MT: 4

■ Teens & Youngsters (Fortsetzung)

Kursnummer: 2.9	Nähen für Kids (ab 9 Jahre) NEU	Preis: € 60,–
18. und 25.11.2026 Fr 16.15 - 19.15 NÖMS Nähraum (UG)	Nähmaschinenführerschein für Kinder – spielerisch und sicher den Umgang mit der Nähmaschine lernen. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt, bevor die Kinder ihre ersten eigenen kleinen Werkstücke selbstständig umsetzen. Die Materialkosten sind direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.	Nicole Heidenwolf Schneidermeisterin und Pädagogin MT: 5

■ 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	Englisch für Anfänger*innen A1 NEU	Preis: € 144,– /12 EH
ab 13.9.2026 jeweils So 9.00 - 10.30 VHS	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!	Marta Despotov MT: 6

Kursnr.: 3.2 AK	Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1	Preis: € 144,– /12 EH
ab 14.9.2026 jeweils Mo 18.15 - 19.45 VHS	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 den Lehrbüchern: English File Oxford Elementary Student's book ISBN: 978-0-19-403156-1 und English File Elementary Workbook (with key) ISBN: 978-0-19-4032896. See you!	Marta Despotov MT: 6

Kursnr.: 3.3 AK	Englisch für leicht Fortgeschrittene A2+	Preis: € 144,–/12 EH
ab 24.9.2026 jeweils Do 18.30 - 19.55 NÖMS Hausschulpflicht	• Viel Zeit zum Sprechen-Üben und keine Angst vor Fehlern! • Wortschatz und Grammatik in variierender Dosis, je nach Bedarf • auch Neu-Einsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen	Mag. Eva Franke Englischlehrerin MT: 7

Kursnummer: 3.4	English Advanced Conversation	Preis: € 90,–/12 EH
ab 8.10.2026 jeweils Do 18.30 - 19.45 VHS	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.	Amanda Schaffer Native Speaker MT: 8

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>.

Kursnummer: 3.5	Learning English through songs! NEU	Preis: € 110,-/10 EH
ab 22.9.2026 jeweils Di 18.00 - 19.00 VHS	Sie lernen oder wiederholen einfach und schnell auf natürlicher Weise Englisch durch Unterhaltung und 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!	Wendy Pertlicsek BA, CELTA, PGCE, TEFL MT: 5
Kursnr.: 3.6 AK	Italienisch lernt man am besten mit Spaß!! – A2	Preis: € 132,-/11 EH
ab 28.9.2026 jeweils Mo 18.15 - 19.30 NÖMS Hausschulpflicht	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).	Mirella Riedel Native Speaker MT: 7
Kursnr.: 3.7 AK	Italiano facile ohne Zeitdruck für Teilnehmer*innen mit Basis-Kenntnissen A2	Preis: € 132,-/11 EH
ab 28.9.2026 jeweils Mo 19.35 - 20.50 NÖMS Hausschulpflicht	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 2“ aus dem Hueber Verlag ISBN 978-3-19-225439-0 (ab Lektion 1).	Mirella Riedel Native Speaker MT: 7
Kursnr.: 3.8 AK	Italiano facile für Teilnehmer*innen mit Basis-Kenntnissen A1+	Preis: € 144,-/12 EH
ab 2.10.2026 jeweils Fr 18.30 - 19.45 NÖMS Hausschulpflicht	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 9).	Mirella Riedel Native Speaker MT: 7
Kursnummer: 3.9	Bosnisch/Kroatisch/Serbisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen	Preis: € 144,-/12 EH
ab 13.9.2026 jeweils So 10.45 - 12.15 VHS	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
Kursnummer: 3.10	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	Preis: € 25,-
22.10.2026 Do 19.00 - ca. 21.30 WEBINAR	Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lerntricks. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhältst du einen Link zum Einwählen und eine Anleitung dazu.	Helmut Lange Dipl. Pädagoge

Kursnr.: 4.1  21.9.2026 Mo 17.30 - 20.00 WEBINAR	KI-Werkstatt – ALLTAG „Nach diesem Abend erledigen Sie 3 Aufgaben in 15 Minuten, die heute 2 Stunden dauern“ Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft – dabei kann sie Ihnen schon morgen den Alltag erleichtern. In dieser KI-Werkstatt erleben Sie live, wie Sie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigen. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Sie bringen eine Aufgabe mit, die Sie nervt – und nehmen eine Lösung mit nach Hause. Im Sinne des DVV-Jahresthemas „Gemeinsam das Morgen gestalten“ zeigt dieser Kurs, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert. Lernziele: 3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schneller erledigen – Sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool – Erkennen, wo KI hilft – und wo nicht. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen.	Preis: € 25,– Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing
Kursnr.: 4.2  5.10.2026 Mo 17.30 - 20.00 WEBINAR	KI-Werkstatt – SICHERHEIT „Nach diesem Abend kennen Sie 9 von 10 Betrugsversuchen – mit einem 5-Schritte-Check“ Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher – aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt lernen Sie einen einfachen 5-Schritte-Check, mit dem Sie künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarven. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen – und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit. Lernziele: 5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden – Deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen – Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen.	Preis: € 25,– Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing
Kursnr.: 4.3  19.10.2026 Mo 17.30 - 20.00 WEBINAR	KI-Werkstatt – EHRENAMT „Protokoll, Einladung, Social Media – nach diesem Abend schafft Ihr Verein mehr mit weniger Aufwand“ Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereins-Website oder den Social-Media-Auftritt? KI kann Ihnen dabei helfen – nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und einen Social-Media-Post – alles live, alles zum Mitnehmen. Dieser Kurs zählt direkt auf das DVV-Jahresthema ein: Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge. Lernziele: Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen – Social-Media-Posts für den Verein generieren – Datenschutz im Vereinskontext beachten. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen.	Preis: € 25,– Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing
Kursnr.: 4.4  30.11.2026 Mo 17.30 - 20.00 WEBINAR	KI-Werkstatt – KREATIV „Nach diesem Abend gestalten Sie Grußkarten, Fotobücher und Texte, die begeistern“ KI kann mehr als Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent – nur die richtigen Werkzeuge. Lernziele: Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI) – Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen – Fotos bearbeiten und Collagen erstellen – Geschenkideen mit KI entwickeln. Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen.	Preis: € 25,– Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing

Kursnr.: 4.5 	KI-Werkstatt – SOUVERÄN	Preis: € 25,–
18.1.2027 Mo 17.30 - 20.00 WEBINAR	„Nach diesem Abend wissen Sie, was KI darf, was sie nicht darf – und was Sie selbst entscheiden“ Sie haben KI schon ausprobiert – aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristendeutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten. Lernziele: AI Act: Was gilt ab 2026 für Sie persönlich? Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt? Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben? Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht? Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen.	Arno S. Schimmelpfennig Experte für KI und digitales Marketing
Kursnr.: 4.6 	Das Zeitalter der „Künstlichen Intelligenz (KI)“ hat begonnen:	Preis: € 37,50
9.10.2026 Fr 18.00 - 21.00 NÖMS	Grundlagenkurs - Möglichkeiten, Herausforderungen & Risiken 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 Kurses 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.: 4.7 	Künstliche Intelligenz (KI):	Preis: € 200,–/4 EH
ab 19.10.2026 jeweils Mo 18.30 - 21.00 NÖMS	Aufbaukurs - kennenlernen und ausprobieren In diesem 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 erforderlich. An folgenden Terminen findet der Kurs statt: 19.10., 2.11., 16.11. und 30.11.2026.	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 10
Kursnr.: 4.8 	Erstellen Sie Ihre eigene Website/Webapp mit KI 	Preis: € 140,–/2 EH
16.10. und 6.11.2026 Fr 18.30 - 21.00 NÖMS	Fast alle Programmierer*innen arbeiten heute schon mit KI. Mit den modernen KI-Tools und Agenten ist es sogar möglich, dass Sie sich – völlig ohne Programmierkenntnisse – Ihre eigenen Webapps erstellen lassen und viele Ihrer täglichen Aufgaben automatisieren. Sie haben genug von endlosen Excel-Listen und verschiedenen Datenbanken und Tools, die nicht harmonisch zusammenarbeiten, dann lassen Sie die KI einfach eine genau für Ihre Ansprüche passende Webapp schreiben. In diesem Seminar werden wir auch die gängigen Systeme genauer betrachten und diese hinsichtlich der Kosten und Ergebnisse genau vergleichen. Ein vorheriger Besuch eines Vortrags zu den KI-Grundlagen ist erforderlich. Ein Abo bei einer KI (wird noch mitgeteilt) ist dafür erforderlich – Kosten: ca. €25,– <u>Mitzubringen:</u> Laptop oder Notebook	Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com MT: 7



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>.

WEBINAR

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

Kursnummer: 4.9 ab 8.1.2027 jeweils Fr 18.30 - 21.00 NÖMS	Entwickeln Sie Ihre eigene Website (ohne KI) – NEU Einführung in HTML/CSS/JavaScript Lernen Sie die Grundlagen von CSS, HTML und JavaScript. Webentwicklung ist eine spannende und vielseitige Tätigkeit, die Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre eigenen Websites und Anwendungen zu erstellen. Wenn Sie sich für Webentwicklung interessieren, aber nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von CSS, HTML und JavaScript. Sie erfahren, wie Sie die Struktur und das Aussehen von Websites mit HTML und CSS definieren und wie Sie mit JavaScript dynamische Inhalte und Interaktionen hinzufügen. Dieser Kurs hilft Ihnen auch dabei, von der KI generierte Code Teile selbst besser zu verstehen. An folgenden Terminen findet der Kurs statt: 8., 15., 22. und 29.1.2027. <u>Mitzubringen:</u> Laptop oder Notebook	Preis: € 280,-/4 EH Mag. Dr. Johannes Leitner www.sci-e-s.com und Tanja Neidhart, PhD MT: 7
Kursnummer: 4.10 25.9.2026 Fr 16.30 - 19.30 und 26.9.2026 Sa 9.00 - 12.00 VHS	Der fotografische Blick NEU Lernen, sehen, gestalten 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. <u>Mitzubringen:</u> eigene Kamera mit Akku und Speicherkarte	Preis: € 78,- Ing. Thomas Cecon MT: 4
Kursnummer: 4.11 9.10.2026 Fr 16.30 - 19.30 und 10.10.2026 Sa 9.00 - 12.00 VHS	Bildperfektion leicht gemacht NEU Von der Aufnahme zum Wow-Effekt Wir erkunden verschiedene Bildbearbeitungsprogramme, darunter die beliebten Adobe-Programme Lightroom & Photoshop, und vermitteln Ihnen auf verständliche Weise, wie Sie Ihre Fotos optimal verwalten und bearbeiten. Mithilfe künstlicher Intelligenz verbessern wir Ihre Bilder, sodass sie sich perfekt für Social Media oder den Druck in jedem Format eignen. Ob Sie mit einer Kamera oder einem Handy fotografieren, spielt dabei keine Rolle. Wir empfehlen, eigene Bildbeispiele (im Format ‚jpg‘ oder ‚raw‘) mitzubringen, die wir gemeinsam bearbeiten. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und Techniken. <u>Mitzubringen:</u> eigener Laptop (Apple oder Windows), wenn möglich mit Adobe Lightroom und/oder Photoshop, Bildbeispiele zur Bearbeitung	Preis: € 78,- Ing. Thomas Cecon MT: 4
Kursnummer: 4.12 6.11.2026 Fr 16.30 - 19.30 VHS	Mobile Moments: NEU Fotografieren & Filmen mit dem Smartphone Smartphones mit eingebauter Kamera sind leicht, klein, 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. Sie lernen, wie Sie Ihre Fotos und Videos kreativ und wirkungsvoll auf Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, YouTube oder TikTok präsentieren können. Lassen Sie sich inspirieren und heben Sie Ihre Fotografie- und Videokünste auf ein neues Level. <u>Mitzubringen:</u> aufgeladenes Handy mit eingebauter Kamera, gerne auch vorhandene Bilder zur Durchsprache und Beurteilung	Preis: € 39,- Ing. Thomas Cecon MT: 4

■ Kunst, Kreativität und Freizeit

Kursnummer: 5.1 10.10.2026 Sa 9.30 - 11.30 Treffpunkt: Am Schönberg 3, Sooß (Schrägparkplätze gegenüber)	Wanderung Weingärten und Herbstwälder beim „Lausturm“ Sooß/Bad Vöslau, Thermenlinie Wir wandern vorbei an Weingärten in herrlicher herbstlicher Landschaft und finden am Waldesrand u.a. Wildfrüchte. Bei dieser Wanderung gibt es eine kleine steile Waldstrecke, die mit Wurzeln übersät ist, wenn vorhanden und notwendig, bitte Stöcke mitnehmen. 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>	Preis: € 25,- Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.2 17.10.2026 Sa 9.30 - 11.30 Treffpunkt: wird kurz vorher bekanntgegeben	Wanderung Nationalpark Donauauen mit Fischamündung in Maria Ellend, Wiener Becken Fauna und Flora in den Donauauen sind besonders artenreich. Wir starten zwischen Fischamend und Maria Ellend, durchqueren den üppigen Auwald mit seinen Donau-Altarmen und gehen entlang des Ufers bis zur Mündung der Fischa ... Gutes Schuhwerk und Insektenschutz sind ratsam! 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>	Preis: € 25,- Ing. Ingrid Ahorn Naturvermittlerin/ Kräuterpädagogin MT: 6
Kursnummer: 5.3 15.10. und 22.10.2026 Do 18.00 - 21.00 Viererhaus	Male dein Leben In diesem Kurs werden wir unsere positive Energie freisetzen und auf eine mittelgroße Leinwand malen. Dazu werden zu Beginn 10 Fragen gestellt, deren Antworten jede/r für sich selbst realistisch oder mittels Symbolen auf die Leinwand zaubert. In weiterer Folge werden die gemalten Antworten bunt ausgestaltet und das individuelle Bild schlussendlich mit viel Farbe fertig gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.	Preis: € 66,- (2 Einheiten) Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at MT: 5
Kursnummer: 5.4 19.11. und 26.11.2026 Do 18.00 - 21.00 Viererhaus	Intuitives Malen mit Acryl Entdecken der eigenen Kreativität Nicht das perfekt durchdachte Bild, sondern der intuitive, kreative Zugang zu sich selbst und dessen Umsetzung auf die Leinwand ist Zentrum der Arbeit. „Es gibt nur richtig und kein falsch!“ Spontanität, Dynamik, Freiheit, Emotionen, Visionen stehen im Vordergrund. Themen werden nicht vorgegeben, sondern entspringen aus unserem Inneren. Wir malen zu Musik, die uns begleitet und hilft, sich auf uns selbst einzulassen, Eins zu werden mit Klang und Farbe. Das ständige Kontrollieren fällt weg. Gearbeitet wird mit Pinseln und Acrylfarbe auf Leinwand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.	Preis: € 66,- (2 Einheiten) Karin Eisler, bildende Künstlerin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin www.karineisler.at MT: 5
Kursnummer: 5.5 ab 29.9.2026 jeweils Di 18.00 - 20.00 NÖMS Hausschulpflicht	Schach für Anfänger 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: 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.	Preis: € 64,- (4 Einheiten) Mag. Johannes Ebner MSc., Schachtrainer MT: 6

■ Kunst, Kreativität und Freizeit (Fortsetzung)

Kursnummer: 5.6 ab 10.11.2026 jeweils Di 18.00 - 20.00 NÖMS Hausschulpflicht	Schach für Fortgeschrittene 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 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: • 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.	Preis: € 64,- (4 Einheiten) Mag. Johannes Ebner MSc., Schachtrainer MT: 6
Kursnummer: 5.7 ab 9.9.2026 jeweils Mi 18.45 - 21.30 s'Platzl, Hauptplatz 9, Unterwaltersdorf	Man spielt wieder Tarock! Königrufen für Fortgeschrittene Die Teilnehmer (gerne schon ab 14 Jahren) sind im Tarockspiel in seiner „Luxusvariante“ Königrufen grundsätzlich regelfest und spielen schon geraume Zeit. Nach einer knappen Erläuterung der Ebreichsdorfer Spielregeln werden Strategien in Spiel und Gegenspiel für die „schwarzen“ Positivspiele, Negativspiele und Farbspiele erarbeitet. Präsentationsgestützte Inputphasen des Referenten wechseln sich mit Praxisphasen ab. Die Absolventen können die vorgestellten strategischen Modelle in der Praxis sinngemäß anwenden und adaptieren.	Preis: € 75,- (4 Einheiten) ao.Univ.-Prof. Dr. Martin Vácha Buchautor MT: 7
Kursnummer: 5.8 7. und 14.10.2026 Mi 17.30 - 20.30 NÖMS Nähraum (UG)	Nähen für Anfänger NEU Schritt für Schritt erlernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen, anschließend setzen Sie erste eigene kleine Werkstücke selbstständig um und gewinnen Sicherheit im kreativen Arbeiten mit Textilien. Die Materialkosten sind direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.	Preis: € 66,- (2 Einheiten) Nicole Heidenwolf Schneidermeisterin und Pädagogin MT: 5
Kursnummer: 5.9 4.11.2026 Mi 17.30 - 20.30 NÖMS Nähraum (UG)	Duft trifft Nadel & Zwirn – Workshop NEU In diesem Workshop wird Kreativität und Duftwissen auf ganz besondere Weise verbunden. In einem inspirierenden Kurzvortrag erfahren Sie, welche ätherischen Öle Sie im Alltag und auf Reisen unterstützen können und worauf man bei der Anwendung achten soll. Danach haben Sie die Möglichkeit, sich für Ihre ätherischen Öle ein Täschchen zu nähen. Schritt für Schritt erlernen Sie die wichtigsten Nähtechniken! (geringe Nähkenntnisse sind notwendig). Die Materialkosten sind direkt vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.	Preis: € 33,- Roswitha Dreschkai Aromapraktikerin und Nicole Heidenwolf Schneidermeisterin und Pädagogin MT: 5

■ Küche und Keller

Kursnummer: 6.1 25.11.2026 Mi 17.30 - 21.00 NÖMS K	Japanische Küche – Sushi für zu Hause NEU Von Reis kochen bis zum Essen. Sushi für zu Hause mit leicht verfügbaren Zutaten. Hier lernen Sie, wie man zu Hause ganz einfach authentisches Sushi zubereitet. Sie lernen nicht nur die Zubereitung, sondern auch alles über Gewürze, Küchenutensilien und die japanische Sprache. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport, Schürze, Schreibutensilien Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Preis: € 40,- Maya Handler Köchin MT: 7
--	--	---

Kursnummer: 6.2	Japanische Küche – Cyukaman und Gyoza NEU	Preis: € 40,–
10.12.2026 Do 17.30 - 21.00 NÖMS K	Wir bereiten Cyukaman (gefüllte gedämpfte Germteigtasche), Gyoza (mit Fleisch und Gemüse gefüllte Teigtaschen), Suppe und eingelegtes Gemüse zu. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport, Schürze, Schreibutensilien Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Maya Handler Köchin MT: 7
Kursnummer: 6.3	Ayurvedische Küche	Preis: € 55,– (2 Einheiten)
7. und 14.10.2026 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. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Bharati Rajpal MT: 5
Kursnummer: 6.4	Indisch vegetarische Küche	Preis: € 55,– (2 Einheiten)
11. und 18.11.2026 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. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Bharati Rajpal MT: 5
Kursnummer: 6.5	Die Kunst der Farbenküche NEU	Preis: € 30,–
20.10.2026 Di 17.30 - 20.30 NÖMS K	Farben bringen nicht nur Abwechslung auf den Teller, sondern auch neue Energie in die Küche – gerade, wenn draußen alles grau wird. In diesem Kurs entdeckst du, wie du mit ausgewählten Zutaten kreative, ausgewogene Gerichte zubereitest, die leicht gelingen und sich wunderbar in den Alltag integrieren lassen. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Mag. Sabine Sandera Ernährungsberaterin MT: 5
Kursnummer: 6.6	Natürlich Naschen NEU	Preis: € 30,–
17.11.2026 Di 17.30 - 20.30 NÖMS K	Naschen darf Spaß machen – auch ohne weißen Zucker. Wir zeigen, wie süße Gerichte mit natürlichen Zutaten genauso köstlich und oft sogar aromatischer gelingen. Freu dich auf einfache, kreative Rezepte, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Mag. Sabine Sandera Ernährungsberaterin MT: 5
Kursnummer: 6.7	Brot backen mit und ohne Sauerteig	Preis: € 40,–
21.10.2026 Mi 17.00 - 21.00 NÖMS K	Ein gutes, gesundes Brot kann man auch daheim machen. Es braucht etwas Zeit und Geduld, aber das Ergebnis ist dann auch wirklich gut. Auch an eine glutenfreie Variante werden wir uns heranwagen. Benötigt wird für diesen Kurs ein <u>Pizzastein</u> , weil auf diesem das Brot besser gelingt. Bitte auch einen Brotkorb und wenn vorhanden zwei große Geschirrtücher mitbringen, mit denen das Brot dann beim Transport zugedeckt werden kann. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 5

■ Küche und Keller (Fortsetzung)

Kursnummer: 6.8	Weihnachtsmenü NEU	Preis: € 40,–
16.12.2026 Mi 17.00 - 21.00 NÖMS K	Wir kochen ein Weihnachtsmenü und stimmen uns so auf die schönste Zeit des Jahres ein. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Beate Rainer Hauswirtschaftslehrerin MT: 5
Kursnummer: 6.9	Weihnachtsbäckerei	Preis: € 30,–
20.11.2026 Fr 17.00 - 20.00 NÖMS K	Zusammen backen wir rechtzeitig zum Advent traditionelle Kekse für die ganze Familie. Perfekt zum Verschenken oder selbst essen. <u>Mitzubringen:</u> Behälter zum Heimtransport Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird nach tatsächlichem Aufwand vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.	Karin Schieber MT: 5
Kursnummer: 6.10	Genussvortrag Schottland & Whisky	Preis: € 20,–
18.9.2026 Fr 17.30 - 20.30 ARH	Reisevortrag - Whiskyseminar - Degustation Kontrastreich zeigt sich dieses Land im Nordwesten Europas. Einzigartige Naturschauspiele treffen auf geschäftige Städte. Raue Highlands und stolze Männer gekleidet in den prächtigen Kiltfarben der einstigen Clans mischen sich mit den flachen von Tümpeln durchzogenen Mooren und den puritanisch-calvinistischen Bewohnern der äußeren Hebriden. Dort, wo schon einst in prähistorischen Steinkreisen und Siedlungen die Feuer brannten, als in Ägypten die Pyramiden von Gizeh noch nicht existierten. Um in die Welt des schottischen Whiskys einzutauchen, erfahren die Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und werden einige Proben verkosten und bewerten. 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	Achtsamkeit im Alltag NEU	Preis: € 120,–/8 EH
ab 30.9.2026 jeweils Mi 18.00 - 19.30 Viererhaus in Kooperation mit 	Ruhe, Klarheit & innere Stärke Die Sehnsucht nach innerer Ruhe, Verbundenheit und Halt wird in unserer schnelllebigen Zeit immer größer. Durch bewusstes Atmen, achtsames Spüren und Beobachten ohne Bewertung kannst du lernen, bei dir selbst zu bleiben – auch wenn es stürmt. In diesem 8-teiligen Kurs begleite ich dich mit sanften, tiefgehenden Übungen, Meditationen und Impulsen. Schritt für Schritt stärkst du deine Präsenz, innere Stabilität und die Fähigkeit, klar, offen und handlungsfäh zu bleiben – und integrierst Achtsamkeit direkt in deinen Alltag. Die Abende beinhalten u. a. Atemübungen, Body Scan, Gehmeditation, achtsames Yoga, Übungen zum Umgang mit Herausforderungen, liebevolle Güte, offenes Gewahrsein und Integration in den Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieses Angebot richtet sich an psychisch gesunde Menschen und ersetzt keine Therapie oder Arztbesuch. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung, Matte zum Liegen, Kopf- und optionales Kniepolster (zur Unterstützung und Entlastung der Lendenwirbelsäule), 1-2 warme Decken, Schreibutensilien (Block und Kugelschreiber) für Reflexionsfragen oder persönliche Notizen	Eva Coudek zertifizierte Achtsamkeit- und Selbstliebetrainerin MT: 5

Kursnummer: 8.2 23.9.2026 Mi 18.30 - 21.00 Viererhaus in Kooperation mit 	WORKSHOP – Emotionale Altlasten loswerden NEU Inneren Ballast erkennen, verstehen und nachhaltig lösen Unverarbeitete Gefühle aus der Vergangenheit können sich in Beziehungsmustern, starken Reaktionen, Erschöpfung oder körperlicher Anspannung zeigen. Loslassen ist dabei kein reiner Willensakt, sondern braucht innere Sicherheit und Selbstregulation. In diesem 2,5-stündigen Workshop erfahren Sie, was emotionale Altlasten sind, wie sie wirken und wie emotionale Trigger besser verstanden werden können. Psychologische Impulse aus Bindungstheorie, Körperpsychotherapie und Polyvagal-Theorie unterstützen Sie dabei, mehr Klarheit, Stabilität und emotionale Freiheit zu entwickeln.	Preis: € 25,– Dr. Ute Mürwald-Bachner, MBA MSc, psychologische Beraterin MT: 6
Kursnummer: 8.3 23.1.2027 Sa 9.00 - 12.30 Viererhaus in Kooperation mit 	WORKSHOP – Liebe, Selbstwert und Selbstfürsorge NEU Die Basis für gesunde Beziehungen Erfüllende Beziehungen beginnen mit einer guten Beziehung zu sich selbst. In diesem 3,5-stündigen Workshop erfahren Sie, wie Selbstwert, innere Selbstkritik, frühe Bindungserfahrungen und gesellschaftliche Prägungen Ihre Beziehungsmuster beeinflussen. Themen wie Eifersucht, Bedürftigkeit, Rückzug oder emotionale Abhängigkeit werden psychologisch verständlich eingeordnet. Ziel ist es, mehr innere Klarheit, emotionale Stabilität und Selbstmitgefühl zu entwickeln – für reifere, sicherere und authentischere Beziehungen.	Preis: € 35,– Dr. Ute Mürwald-Bachner, MBA MSc, psychologische Beraterin MT: 6
Kursnummer: 8.4 3.10.2026 Sa 9.00 - 14.00 Viererhaus in Kooperation mit 	WORKSHOP – Wenn der Kopf nicht abschalten kann NEU Viele Menschen kennen es: Gedanken kreisen, Situationen werden immer wieder durchgespielt und besonders am Abend fällt es schwer abzuschalten. Sorgen, Unsicherheiten und alltägliche Ängste können dabei inneren Druck erzeugen und viel Energie binden. In diesem Workshop erfahren Sie, warum unser Kopf zum Grübeln neigt und weshalb Sorgen so hartnäckig sind. Sie lernen verständlich, wie das innere Alarmsystem arbeitet und warum es oft überreagiert. Darauf aufbauend erhalten Sie konkrete Strategien, um Gedankenspiralen zu unterbrechen, Abstand zu gewinnen und wieder spürbar mehr Ruhe zu finden. Praxisnahe Übungen unterstützen Sie dabei, gelassener mit Gedanken und Ängsten umzugehen und Ihre innere Sicherheit im Alltag zu stärken. <u>Mitzubringen:</u> Schreibutensilien	Preis: € 50,– René Fuchs Dipl. psychosozialer Berater und dipl. Mentaltrainer MT: 9
Kursnummer: 8.5 7.11.2026 Sa 9.00 - 14.00 Viererhaus in Kooperation mit 	WORKSHOP – Achtsamkeit und Resilienz NEU Viele Menschen erleben ihren Alltag im „Autopilot“ – gedanklich schon beim Nächsten, während der Moment kaum noch bewusst wahrgenommen wird. Das kann innere Unruhe, Anspannung und Erschöpfung verstärken. In diesem Kurs lernen Sie, durch Achtsamkeit wieder bewusster im Hier und Jetzt anzukommen, Ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und inneren Stress zu reduzieren. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Resilienz als innere Widerstandskraft entsteht und wie Sie auch in belastenden Situationen stabil und handlungsfähig bleiben. Neben verständlich vermitteltem Hintergrundwissen stehen vor allem praktische Übungen und Reflexion im Mittelpunkt. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, innere Ausgeglichenheit und Vertrauen in die eigene Bewältigungsfähigkeit zu entwickeln. <u>Mitzubringen:</u> Schreibutensilien	Preis: € 50,– René Fuchs Dipl. psychosozialer Berater und dipl. Mentaltrainer MT: 9

■ Körper, Geist und Seele (Fortsetzung)

Kursnummer: 8.6 6.11.2026 Fr 15.00 - 18.00 Viererhaus in Kooperation mit 	WORKSHOP - Aktiv, gesund und unschlagbar – Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden für die Generation 65+ 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	Preis: € 33,– Margot Visjager Dipl.-Ernährungs- trainerin MT: 5
Kursnummer: 8.7 22.1.2027 Fr 16.30 - 19.30 Viererhaus in Kooperation mit 	WORKSHOP - Die Wechseljahre - Tanz der Hormone ... 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.	Preis: € 33,– Margot Visjager Dipl.-Ernährungs- trainerin MT: 5
Kursnummer: 8.8 Fr 19.30 - 21.30 a) 11.9.26 b) 25.9.26 c) 9.10.26 d) 20.11.26 e) 4.12.26 f) 18.12.26 g) 15.1.27 h) 29.1.27 Einlass 10 Minuten vor Kursbeginn NÖMS T Kursdauer: 8 Termine, einzeln buchbar	Ecstatic dance Ecstatic Dance ist eine freie Tanzpraxis ohne vorgegebene Schritte – eine Einladung, dich durch Musik, Atem und Bewegung mit deiner inneren Lebenskraft zu verbinden. Du tanzst barfuß, ohne Gespräche, ohne Bewertung – dafür mit voller Hingabe an den Moment. Jeder Abend widmet sich einer besonderen Qualität des Jahreskreises 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. Acht Abende – 5 Elemente und 3 Jahreskreisfeste: a) Element Erde; b) Mabon: Balance, Dankbarkeit und Ernte; c) Element Luft; d) Element Feuer; e) Element Wasser; f) Yule: Lichtgeburt, Hoffnung und Wärme; g) Element Äther und h) Imbolc: Neubeginn, Vision und erste Lebensfunken. Jeder Abend lädt dich ein, Altes abzustreifen, neue Energie zu wecken und gestärkt durch die Winterzeit zu gehen. Du tanzst nicht nur für dich – du tanzst im Rhythmus des Jahres. <u>Mitzubringen:</u> bequeme Kleidung, Wasser, bei Bedarf Yogamatte, Decke und Neugier.	Preis: € 20,–/Termin Maria Elisabeth Fischer Yogalehrerin MT: 5
Kursnummer: 8.9 27.11.2026 Fr 15.30 - 18.00 VHS	WORKSHOP - Make-up „Strahlen statt Maske – dein Soft Glam Guide“ Lerne, wie du deine natürliche Schönheit mit professionellen Techniken unterstreichst. In diesem Kurs dreht sich alles um den perfekten Teint, sanfte Schattierungen und den berühmten „Glow“, der dich von innen heraus strahlen lässt. Dein Upgrade für die persönliche Beauty-Routine – alltagstauglich, elegant und absolut stilsicher. <u>Mitzubringen:</u> gerne deine eigenen Produkte, insbesondere deine eigenen Pinsel (wir stellen zusätzlich hochwertige Materialien zur Verfügung - im Kurspreis inbegriffen) und Haar- oder Stirnband.	Preis: € 65,– Anna Weiß Visagistin und Make- up-Artist MT: 4

■ Persönlichkeitsbildung für Beruf und Alltag

Kursnummer: 9.1 26.9.2026 Sa 9.00 - 12.30 Viererhaus in Kooperation mit 	WORKSHOP – Erfolgreiche Gesprächsführung NEU Klar kommunizieren, souverän steuern, fair überzeugen Gute Gespräche brauchen Klarheit, Haltung und den bewussten Einsatz von Sprache, Stimme und Körpersprache. In diesem Workshop lernen Sie zentrale Grundlagen wirkungsvoller Kommunikation kennen: aktives Zuhören, klare Gesprächsstruktur, präzise Sprache und nonverbale Signale. Sie erfahren, wie Sie Gespräche souverän führen, auch bei Unterbrechungen, Eskalationen oder Blockaden handlungsfähig bleiben und subtile Manipulationstechniken erkennen. Ziel ist es, sicherer, respektvoller und überzeugender zu kommunizieren – beruflich wie privat.	Preis: € 35,– Dr. Ute Mürwald-Bachner, MBA MSc, psychologische Beraterin MT: 6
Kursnummer: 9.2 31.10.2026 Sa 9.00 - ca. 16.30 WEBINAR in Kooperation mit 	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende*r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Nach der Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages erhalten Sie einen Link zum Einwählen und eine Anleitung dazu.	Preis: € 65,– Helmut Lange Dipl. Pädagoge und Gedächtnistrainer
Kursnummer: 9.3 23.1.2027 Sa 9.00 - 13.00 Viererhaus in Kooperation mit 	Validation für Angehörige von Menschen mit Demenz - Basiskurs 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: • Gefühle und Verhalten von Menschen mit Demenz • Validation als Möglichkeit, Menschen mit Demenz zu verstehen, mit ihnen zu kommunizieren. • Einfache Techniken • Dialog und Fachberatung	Preis: € 44,– Renate Blümert Dipl.Ger.-Trainerin Schwerpunkt Menschen mit Demenzerkrankungen MT: 6

WEBINAR

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

■ Bewegung und Sport

Kursnummer: 10.1	Preis	Freigelenkt - Bewegungsprogramm nach Liebscher und Bracht NEU	
ab 15.9.2026 Di 19.00 - 20.00 NÖMS T	€ 90,- 10 EH	Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in ein Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Reduktion von Schmerzen. In den 10 Einheiten arbeiten wir mit gezielten Übungen systematisch an der Verbesserung der Beweglichkeit, lösen Verspannungen und entwickeln mehr Kraft sowie ein besseres Körperbewusstsein. <u>Ausrüstung:</u> bequeme Kleidung, Indoor-Schuhe (oder gerne barfuß), Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche	Piroska Pinezits Liebscher und Bracht Therapeutin MT: 7
Kursnummer: 10.2	Preis	Netzwerk Beckenboden	
ab 1.10.2026 Do 18.00 - 19.15 VS kT	€ 102,- 12 EH	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! <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, barfuß oder Socken, Gymnastikmatte, Trinkflasche	Petra Resch zertifizierte Beckenbodentrainerin und Faszieninstruktorin www.petraresch-bewegt.at MT: 8
Kursnummer: 10.3	Preis	Ganzkörper- und Stützkraft-Training	
ab 17.9.2026 Do 15.30 - 16.20 SPZ	€ 78,- 12 EH	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. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle oder Socken, Fitness-Band, Handtuch, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden)	Lemia Streinzer Dipl. Wirbelsäulen- und Gesundheitstrainerin, Faszientrainerin MT: 10
Kursnummer: 10.4	Preis	Functional Training mit und ohne Geräte 60+	
ab 5.10.2026 Mo 9.30 - 10.20 SPZ	€ 65,- 10 EH	Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Integration aller fünf sportmotorischen Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Arbeit mit freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden)	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin MT: 8

Kursnummer: 10.5	Preis	Koordination – Balance – Neuroathletik 60+	
ab 5.10.2026 Mo 10.30 - 11.20 SPZ	€ 65,- 10 EH	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. <u>Ausrüstung:</u> Trainingsbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Trinkflasche, Gymnastikmatte (teilweise vorhanden)	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin MT: 7

Kursnummer: 10.6	Preis	Strong Core – Strong Me – die gut trainierte Körpermitte	
a) ab 6.10.2026 Di 11.00-11.50 SPZ	€ 65,- 10 EH	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. <u>Ausrüstung:</u> Therabänder (leicht/mittel), kleiner Pilatesball, Pezziball, Pilatesrolle, Matte, Trinkflasche	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin MT: 7
b) ab 6.10.2026 Di 17.00-17.50 NÖMS T	€ 65,- 10 EH		
c) ab 6.10.2026 Di 18.00-18.50 NÖMS T	€ 65,- 10 EH		

Kursnummer: 10.7	Preis	Rücken-Fit	
a) ab 6.10.2026 Di 10.00-10.50 SPZ	€ 65,- 10 EH	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! <u>Ausrüstung:</u> Bequeme Sportbekleidung, Theraband leicht bis mittelschwer, Matte und Trinkflasche	Claudia Becker Dipl. Fitnesstrainerin MT: 11
b) ab 7.10.2026 Mi 17.15-18.05 VS KT	€ 65,- 10 EH		

Kursnummer: 10.8	Preis	Bauch-Beine-Po – für eine starke Mitte und definierte Kurven NEU	
ab 21.9.2026 Mo 8.00 - 9.00 SPZ	€ 84,- 12 EH	Straffe Beine, ein fester Po und eine starke Körpermitte – mit diesem Bauch-Beine-Po-Training bringst du deinen Körper in Bestform! In motivierenden Workouts kombiniere ich effektive Übungen für Fettverbrennung, Muskelaufbau und Ausdauer. Egal welcher Fitnesslevel: Du trainierst in deinem Tempo und spürst schon nach kurzer Zeit mehr Energie, Kraft und Selbstbewusstsein. <u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche	Stephanie Konecsny Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin MT: 7

Kursnummer: 10.9	Preis	deepWORK™ meets KORCE®	
a) ab 14.9.2026 Mo 19.00-20.30 NÖMS T	€ 80,- 8 EH	deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – und doch ganz anders als alle bekannten Programme. 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	Michaela Kreuzer KORCE-Instructor MT: 7
b) ab 11.1.2027 Mo 19.00-20.30 NÖMS T	€ 80,- 8 EH		

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 10.10		Preis	deepWORK™ 	
ab 16.9.2026 Mi 19.15 - 20.15 TS Uwd		€ 91,– 13 EH	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!! <u>Ausrüstung:</u> Matte, Trinkflasche	Michaela Kreuzer deepWORK-Instructor MT: 11
Kursnummer: 10.11		Preis	Starter Training	
ab 8.9.2026 Di 8.30 - 9.20 SPZ		€ 91,– 14 EH	Du möchtest fit werden und dich langsam aufbauen und steigern? 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
Kursnummer: 10.12		Preis	Early Bird Pilates 	
ab 10.9.2026 Do 7.00 - 7.50 SPZ		€ 68,– 8 EH	Pilates ist ein sanftes und zugleich effektives Ganzkörpertraining, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Haltung verbessert und die Beweglichkeit fördert. Durch kontrollierte Bewegungen und bewusste Atmung werden insbesondere Bauch, Rücken, Beckenboden und die gesamte Körpermitte gekräftigt. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie für alle, die ihre Fitness, Stabilität und ihr Körperbewusstsein verbessern möchten. Die Übungen werden individuell angepasst und können ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden. Warum Pilates? Pilates ist gelenkschonend, stärkt den gesamten Körper und sorgt gleichzeitig für mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag. <u>Ausrüstung:</u> Bequeme Sportbekleidung, Indoor-Schuhe oder rutschfeste Socken und Getränk.	Eva Luef Pilates-Trainerin MT: 7
Kursnummer: 10.13		Preis	Zirkeltraining	
ab 10.9.2026 Do 8.00 - 8.45 SPZ		€ 97,50 15 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. Das Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet. <u>Ausrüstung:</u> leichte Sportbekleidung, Indoor-Sportschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Trinkflasche	Eva Luef Übungsleiterin MT: 5
Kursnummer: 10.14		Preis	ZUMBA FITNESS 	
a) ab 14.9.2026 Mo 19.00-20.00 DBG KT		€ 70,– 10 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	Christian Franke ZUMBA-Instructor MT: 18
b) ab 17.9.2026 Do 18.30-19.30 DBG KT		€ 70,– 10 EH		



Kursnummer: 10.15	Preis	Tanz dich fit mit ZUMBA 	
ab 17.9.2026 Do 18.45 - 19.45 TS Wdf	€ 84,- 12 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	Isabella Brunner ZUMBA-Instructor MT: 7

Kursnummer: 10.16	Preis	YOGA mit Bharati	
a) ab 21.9.2026 Mo 17.20 - 18.50 NÖMS T	€ 90,- 9 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>Ausrüstung:</u> Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Polster, Decke, Freude am Training	Bharati Rajpal zertifizierte Yoga-Trainerin
b) ab 18.9.2026 Fr 9.00 - 10.30 SPZ	€ 90,- 9 EH		
c) ab 18.9.2026 Fr 10.45 - 12.15 SPZ	€ 90,- 9 EH		
			MT: 8

Kursnummer: 10.17	Preis	YOGA am Vormittag NEU	
a) ab 23.9.2026 Mi 8.00 - 9.15 SPZ	€ 85,- 10 EH	... um ausreichend und gesund den Herausforderungen des persönlichen Alltags mit Kraft, Freude und Gelassenheit zu begegnen – mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Entspannungsübungen (pos. Denken, Meditation) YOGA kann Ihnen helfen • Freude an wohltuender Bewegung zu entdecken • flexibler und beweglicher zu werden, einen ruhigen Gegenpol zu schaffen – der Zugriff auf die innere Kraft eröffnet einen neuen Umgang zu den täglichen Anforderungen von Familie und Beruf • den Körper mit Sauerstoff und Lebensenergie zu versorgen – dies wirkt harmonisierend und beruhigend • vollständig zu entspannen und dadurch neue Kraft zu schöpfen • das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind in den entsprechenden Kursen herzlich willkommen! <u>Ausrüstung:</u> Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Freude am regelmäßigen Praktizieren.	Bettina Chandrika Eichinger zertifizierte Yoga-Lehrerin, Faszientrainerin und Yoga Thaimassage
b) ab 23.9.2026 Mi 9.30 - 10.45 SPZ	€ 85,- 10 EH		
			MT: 8

■ Bewegung und Sport (Fortsetzung)

Kursnummer: 10.18		Preis	Aroma Yin YOGA und Deep Relax	
ab 30.9.2026 Mi 18.45 - 20.00 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 MT: 7

Kursnummer: 10.19		Preis	Slow Flow & Yin YOGA	
a) ab 15.9.2026 Di 17.00-18.30 KUCH		€ 110,– 11 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), eigenen Yoga-Bolster bitte mitbringen.	Elfriede Takats zertifizierte Yoga-Lehrerin MT: 10
b) ab 15.9.2026 Di 19.00-20.30 KUCH		€ 110,– 11 EH		

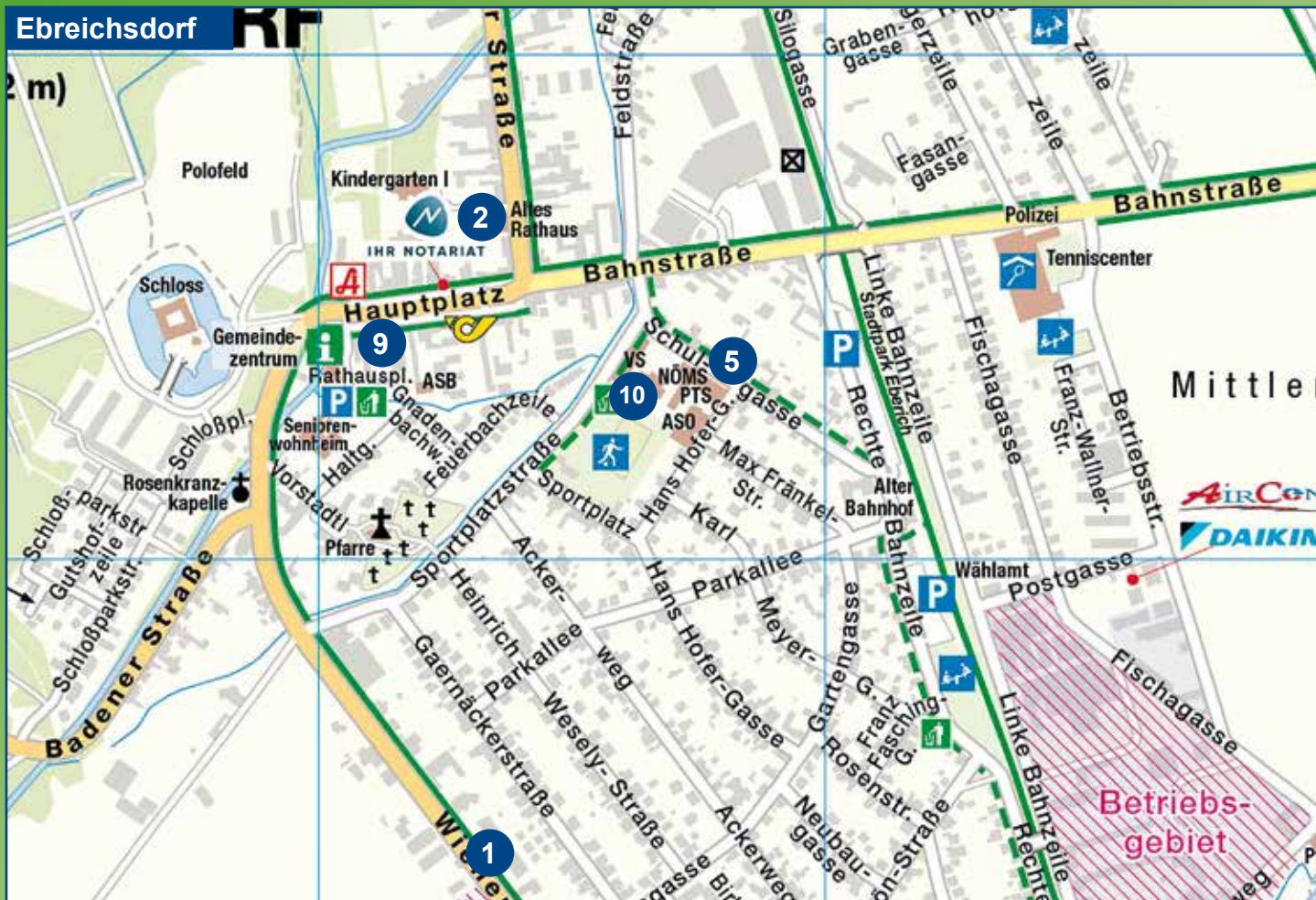
Kursnummer: 10.20		Preis	Everybody YOGA	
ab 19.9.2026 Sa 8.30 - 10.00 SPZ		€ 100,– 10 EH	„Alte Pfade verlassen, um neue Wege zu gehen“ Man ist nie zu alt, um mit Yoga zu beginnen! Das regelmäßige Praktizieren hilft dir deine Flexibilität und Kraft zu verbessern und dein Gleichgewicht zu fördern. Gerade 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: 8

Kursnummer: 10.21	Preis	Shakti YOGA – im Rhythmus deiner weiblichen Kraft	
ab 6.10.2026 Di 19.30 - 21.00 NÖMS T	€ 100,- 10 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: 10.22	Preis	Somatic Yoga – Wenn dein Körper den Takt vorgibt 	
ab 27.9.2026 So 17.00 - 18.30 SPZ	€ 50,- 5 EH	Die meisten Menschen sind ständig im Kopf – dieser Kurs bringt dich zurück in deinen Körper. Somatic Yoga folgt keiner starren Abfolge, sondern einer spürbaren inneren Welle aus Kraft, Bewegung und tiefer Entspannung. Du lernst, deinen Körper wieder bewusst wahrzunehmen: Wann will er arbeiten, wann loslassen? Durch langsame, gezielte Bewegungen und achtsame Übergänge entsteht eine Praxis, die gleichzeitig stärkt, reguliert und beruhigt. Das Ergebnis: weniger innere Unruhe, mehr Klarheit, ein stabiles Nervensystem – und das Gefühl, wieder ganz bei dir selbst zu sein. Der Fokus liegt auf deinem Erleben, nicht auf Leistung oder Perfektion. Der Kurs ist für Frauen und Männer geöffnet – ohne Vorkenntnisse. Die Kurstermine finden am 27.9., 8.11., 22.11., 6.12. und 20.12.26 statt (ohne Gewähr). <u>Ausrüstung:</u> Yogamatte, bequeme Kleidung, Yogapolster, Yogablock, evtl. Decke für die Schlussentspannung	Maria Elisabeth Fischer Yoga-Lehrerin MT: 8

Kursnummer: 10.23	Preis	Linedance	
a) ab 15.9.2026 Anfänger Di 18.00-18.50 ARH	€ 91,- 14 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 MT: 8
b) ab 15.9.2026 Fortgeschrittene Di 19.00-19.50 ARH	€ 91,- 14 EH		
c) ab 15.9.2025 Fortgeschrittene Di 20.00-20.50 ARH	€ 91,- 14 EH		

Kursnummer: 10.24	Preis	Modern Linedance - mit Grundkenntnissen	
ab 7.10.2026 Mi 18.15 - 19.25 ARH	€ 82,50 11 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.	Sabine Hentschel Linedance-Kursleiterin und Nia-Teacher MT: 8



Die Kursorte der VHS Ebreichsdorf:

- | | | | |
|---------------|---|------------|--|
| 1. Viererhaus | Wr. Neustädter Str. 17a, Ebreichsdorf | 6. SPZ | Sportzentrum Ebreichsdorf-Weigelsdorf, Am Sportzentrum 1 |
| 2. ARH | Altes Rathaus Ebreichsdorf, Wr. Straße 3 | 7. TS Uwdf | Turnsaal VS Unterwaltersdorf, Pflanzsteig, Horteingang (neben Bacherl) |
| 3. DBG kT | Don Bosco Gymnasium Unterwaltersdorf, Eingang Lindenallee | 8. TS Wdf | Turnsaal VS Weigelsdorf, Hauptstraße 32 Eingang durch den Schulgarten |
| 4. KUCH | Kuchlerhaus Weigelsdorf, Pottendorferstr. 24 | 9. VHS | VHS-Schulungsraum, Rathausplatz 1 |
| 5. NÖMS | NÖMS Ebreichsdorf, Schulgasse 6, | 10. VS gT | Volksschule Ebreichsdorf, Schulgasse 2, Ebreichsdorf; gr. Turnsaal 1. Stock; |
| NÖMS T | NÖMS Ebreichsdorf Turnsaal Hintereingang Hans-Hofer-Gasse | VS kT | Volksschule Ebreichsdorf kl. Turnsaal EG; Eingang zu den Turnsälen: zwischen Schule und Sportplatz |
| NÖMS K | NÖMS Küche, EG links | | |