

# VOLKSHOCHSCHULE

G Ä N S E R N D O R F

Meine **Erfolgs**hochschule.



## SOMMERSEMESTER2025

Online-Anmeldung  
[vhs.gaenserndorf.at](https://vhs.gaenserndorf.at)

Gänserndorf  
... für dich da!





## VORTRÄGE

Die Bildungsvorträge sind kostenlos, es ist jedoch eine ANMELDUNG notwendig! Die maximale Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen begrenzt.

### Cybercrime – Was ist das und wie kann ich mich schützen



101/A-SS25 • DO 27.02.2025 • 18:00-19:30  
101/B-SS25 • MI 09.04.2025 • 18:00-19:30  
101/C-SS25 • MO 19.05.2025 • 18:00-19:30

Haus der Begegnung  
1 Einheit • 90 Min. • **kostenlos**  
PI Helmut Witura

Es werden Handlungssicherheit und ein umfangreiches Basiswissen vermittelt, um Gefahren im Netz leichter zu erkennen und zu vermeiden.



### Kindersicherheit im Internet

102-SS25 • MI 04.06.2025 • 18:00-19:30

Haus der Begegnung  
1 Einheit • 90 Min. • **kostenlos**  
PI Helmut Witura

Handy, Tablet und PC sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Wie schütze ich mein/e Kind/er vor den Gefahren im Netz.



### Sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken



103-SS25 • MI 19.03.2025 • 18:00-19:30

Haus der Begegnung  
1 Einheit • 90 Min. • **kostenlos**  
PI Helmut Witura

Mittlerweile sind soziale Netzwerke aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs gibt Ihnen Tipps wie Sie diese Medien „sicher“ nutzen können.



### Digitale Amtswege: Einführung in das Digitale Amt Österreich

**NEU**

104-SS25 • DI 18.02.2025 • 18:00-20:30

Rathaus   
1 Einheit • 2,5 Std. • **kostenlos**  
Marlene Haider

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die Dienste des digitalen Amtes. Der Schwerpunkt liegt insbesondere auf der Registrierung und Nutzung der ID-Austria. Im Rahmen dieses Einführungskurses lernen Sie die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der digitalen Verwaltung im Alltag kennen. Wir besprechen die Schritte zum Finden und Herunterladen der „Digitales Amt“-App im App Store und den Registrierungsprozess für die ID-Austria. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich am besten weiter zum digitalen Amt informieren können.

Max. 10 Teilnehmer

### Der Mietvertrag

105-SS25 • MI 26.02.2025 • 18:00-19:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Min. • **kostenlos**  
Dr. Werner Borns

Mietverträge über Wohnungen oder Häuser werden maßgeblich durch das Mietrechtsgesetz und die Judikatur bestimmt. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick darüber, was es als Vermieter oder Mieter zu Mietverhältnissen zu beachten gilt.

### Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten

106-SS25 • DO 10.04.2025 • 18:00-19:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Min. • **kostenlos**  
Dr. Werner Borns

Die Entscheidung zum Kauf / Verkauf einer Immobilie betrifft regelmäßig das wesentlichste Vermögen jedes Einzelnen. Wie kann man vorgehen, was gilt es zu beachten, wenn man so einen Kauf oder Verkauf beabsichtigt? Wie wird ein Verkauf / Kauf einer privaten Immobilie am besten organisiert um teure Fehler zu vermeiden?

Im zweiten Teil des Vortrages werden die in der Praxis relevanten Aspekte beim Abschluss eines Mietvertrages erläutert.

### Als Unternehmer bald pensionsberechtigt

**NEU**

107-SS25 • DI 20.05.2025 • 18:00-19:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Min. • **kostenlos**  
Dr. Werner Borns

Der Übertritt in den „dritten Lebensabschnitt“ will für einen Unternehmer gut vorbereitet sein. Bei aller Expertise im Beruf haben Unternehmer mit diesem Schritt meist nur sehr wenig Erfahrung.

Verschaffen Sie sich besser schon viele Jahre vor diesem Schritt Kenntnis über relevante rechtliche Aspekte bei der Übertragung, dem Verkauf oder der Beendigung eines Unternehmens.



### „...Zeit und Entlastung für mich finden...!“ Für pflegende Angehörige

108-SS25 • FR 25.04.2025 • 09:00-10:30  
109-SS25 • FR 06.06.2025 • 09:00-10:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Minuten • **kostenlos**  
DGKP und DLSB Jutta Heitzer

Die Verantwortung als pflegende/r Angehörige/r kann manches Mal erdrückend sein. Wo finde ich in meiner Umgebung Unterstützung und Angebote, damit ich entlastet bin? Wieder Zeit für mich finden.

### „...Hoppla, schon passiert...!“ Trittsicher zu Hause – Sturzprophylaxe

110-SS25 • FR 21.03.2025 • 09:00-10:30  
111-SS25 • FR 23.05.2025 • 09:00-10:30

Rathaus   
1 Einheit • 90 Minuten • **kostenlos**  
DGKP und DLSB Jutta Heitzer

Bis ins hohe Alter trittsicher bleiben. Durch kleine Übungen, die man leicht zu Hause durchführen kann, kann ich länger „sturz sicher“ bleiben! Gleich beginnen lautet die Devise!



### Präventionstipps „Verhalten bei bedenklichen Anrufen“



112-SS25 • MI 19.02.2025 • 17:00-17:45

Rathaus   
1 Einheit • 45 Minuten • **kostenlos**  
PI Hermann Bahr

Ein Präventionsvortrag mit Schwerpunkt „Verhalten bei bedenklichen Anrufen“ zB. falscher Polizist, Enkel- bzw. Neffentrick, Interpol, usw.



### Präventionstipps „Eigentum schützen“



113-SS25 • MI 02.04.2025 • 17:00-17:45

Rathaus   
1 Einheit • 45 Min. • **kostenlos**  
PI Hermann Bahr

Ein Präventionsvortrag mit Schwerpunkt „Eigentum“ der Polizeiinspektion Gänserndorf.

Durch die Informationen soll aufgezeigt werden, wie man sich und sein Eigentum wirksamer gegen Einbrecher schützen kann. Dabei ist das richtige Verhalten genauso wichtig, wie sinnvolle technische Einbruchsicherungen am Haus oder an der Wohnung.



## Verhalten im Alltag – insbesondere für „Senioren“

**NEU****114-SS25 • DO 22.05.2025 • 17:00-17:45**

Rathaus

**1 Einheit • 45 Min. • kostenlos**

PI Hermann Bahr

Ein positives Sicherheitsgefühl trägt entscheidend zur Lebensqualität bei. Das beschränkt sich aber nicht nur auf die eigenen vier Wände, das Alltagsleben sowie das Leben in der digitalen Welt. Die ältere Generation wird immer aktiver und will sich auch sicher fühlen.



## Seelisch fit in den Frühling: die Kunst der Psychischen Gesundheit

**NEU****115-SS25 • MO 24.02.2025 • 17:30-20:30**

Rathaus

**1 Einheit • 3 Std. • kostenlos**Dr.<sup>in</sup> Urska Maganja

und eine Expertin aus Erfahrung

Der Frühling steht für Erneuerung und Wachstum – nicht nur in der Natur, sondern auch in unserem Inneren. In diesem Workshop werden wir ansprechen, wie die Jahreszeiten unsere Psyche beeinflussen. Wir informieren Sie über Strategien gegen Stress und für mehr Lebensqualität und geben praktische Tipps für mehr psychische Gesundheit im Frühling.



## Depression und Burnout

**NEU****116-SS25 • MO 05.05.2025 • 18:00-20:00**

Rathaus

**1 Einheit • 2 Std. • kostenlos**

Dr. Wolfgang Grill

und eine Expertin aus Erfahrung

In Österreich erkrankt durchschnittlich jede 4. Frau und jeder 8. Mann einmal im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Oft werden die ersten Anzeichen nicht als Krankheitssymptome erkannt. Es fehlt die Freude im Alltag, die Kraft und Interessen lassen nach, es kommt zu einem Rückzug aus sozialen Kontakten. Der Vortrag soll aufzeigen, wie durch gezielte Behandlung, Aufklärung, Anleitung zum Umgang mit der Erkrankung, psychotherapeutische Gespräche und den Einsatz antidepressiv wirksamer Medikamente mit einer sehr hohen Erfolgsquote die Lebensfreude wieder zurückkehren kann.

## Pubertäre Krise oder doch mehr?

**NEU****117-SS25 • DI 08.04.2025 • 18:00-20:00**

Rathaus

**1 Einheit • 2 Std. • kostenlos**Dr.<sup>in</sup> Sabine Röckel

und eine Expertin aus Erfahrung

Wie erkenne ich psychische Auffälligkeiten im Jugendalter und wie kann ich meine Tochter / meinen Sohn unterstützen? Diesen und ähnlichen Fragen wird im Rahmen des Vortrages und in der anschließenden Diskussion auf den Grund gegangen. Eine Betroffene berichtet aus ihrer eigenen Fallgeschichte und steht auch für Fragen zur Verfügung.



## SPRACHEN

### Englisch am Vormittag - ELP B1

**201-SS25 • DI • jeweils 09:00-10:30  
25.02.2025, 04.03.2025, 11.03.2025,  
18.03.2025, 25.03.2025, 01.04.2025,  
08.04.2025, 22.04.2025, 29.04.2025  
06.05.2025**Kulturhaus EG Seminarraum   
**10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro**  
Renate Artbauer

Brush up your English – Englischkurs für Fortgeschrittene Die Anleitungen sind in englischer Sprache und die Kursteilnehmer werden motiviert in der Zielsprache zu kommunizieren. Es werden Artikel über aktuelle Themen gelesen und die notwendige Grammatik ausgearbeitet.

### Englisch am Vormittag - ELP A2+

**202-SS25 • MI • jeweils 09:00-10:30  
26.02.2025, 05.03.2025, 12.03.2025,  
19.03.2025, 26.03.2025, 02.04.2025,  
09.04.2025, 23.04.2025, 30.04.2025  
07.05.2025**Kulturhaus EG Seminarraum   
**10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro**  
Renate ArtbauerMitzubringen: Key A1-Cornelsen Verlag  
ISBN: 978-3-06-020102-0

Englischkurs für leicht Fortgeschrittene

Sie haben bereits einmal Englisch gelernt und wollen diese Kenntnisse auffrischen. Erklärungen und Anweisungen sind großteils in Deutsch. Schwerpunkt liegt auf beginnender Konversation.



### Englisch am Vormittag - ELP A2

**203-SS25 • MI • jeweils 11:00-12:30  
26.02.2025, 05.03.2025, 12.03.2025,  
19.03.2025, 26.03.2025, 02.04.2025,  
09.04.2025, 23.04.2025, 30.04.2025  
07.05.2025**Kulturhaus EG Seminarraum   
**10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro**  
Renate ArtbauerMitzubringen: Key A1-Cornelsen Verlag  
ISBN: 978-3-06-020102-0

Englischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen. Die Kursteilnehmer werden auf natürliche Alltagssituationen vorbereitet um sich schnell und sicher in der englischen Sprache zurecht zu finden. Grundkenntnisse der englischen Sprache sind erforderlich.

### English conversation in the morning – ELP B1+

**204-SS25 • DO • jeweils 09:00-10:30  
27.02.2025, 06.03.2025, 13.03.2025,  
20.03.2025, 27.03.2025, 03.04.2025,  
10.04.2025, 24.04.2025, 08.05.2025  
15.05.2025**Kulturhaus EG Seminarraum   
**10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro**  
Renate Artbauer

Learning a language is a never-ending process! When your English is a little bit rusty, come and join us. We discuss topics, you are interested in and have a look in the change of language.



### Englisch am Vormittag - ELP A1

**205-SS25 • FR • jeweils 09:00-10:30  
28.02.2025, 07.03.2025, 14.03.2025,  
21.03.2025, 28.03.2025, 04.04.2025,  
11.04.2025, 25.04.2025, 02.05.2025,  
09.05.2025**Kulturhaus EG Seminarraum   
**10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro**  
Renate Artbauer

Englischkurs für Anfänger. Sie haben noch nie die englische Sprache gelernt bzw. sehr geringe Kenntnisse, dann gibt dieser Kurs Ihnen die Möglichkeit die Grundbegriffe kennenzulernen und Erfahrungen in der Sprache zu sammeln. Sie lernen einfache, vertraute Informationen zu verstehen und sich in Alltagssituationen elementar zu unterhalten.



**Österreichische  
Gebärdensprache A1 Anfänger** **AK**

206-SS25 • DI • jeweils 18:00-19:40  
08.04.2025, 15.04.2025, 29.04.2025,  
06.05.2025, 13.05.2025, 20.05.2025,  
27.05.2025, 03.06.2025, 10.06.2025

Seminarraum NÖMS   
10 Einheiten • á 100 min. • 240 Euro  
Marianne Scsepka

Mitzubringen: eigene Bücher

Gebärdensprache bezeichnet eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und schwerhörigen Menschen zur Kommunikation genutzt wird.



**Österreichische  
Gebärdensprache  
A4 Fortgeschrittene** **AK**

207-SS25 • MO • jeweils 18:00-19:40  
31.03.2025, 07.04.2025, 14.04.2025,  
28.04.2025, 05.05.2025, 12.05.2025,  
19.05.2025, 26.05.2025, 02.06.2025,  
16.06.2025

Seminarraum NÖMS   
10 Einheiten • á 100 min. • 240 Euro  
Marianne Scsepka

Mitzubringen: eigene Bücher

Jeder, der seine Grundkenntnisse der Gebärdensprache ausbauen möchte, ist herzlich willkommen.

**Italienisch A1 Anfänger  
und mäßig Fortgeschrittene** **AK**

208-SS25 • MO • jeweils 17:30-19:00  
10.03.2025, 17.03.2025, 24.03.2025,  
31.03.2025, 07.04.2025, 28.04.2025,  
05.05.2025, 12.05.2025, 19.05.2025,  
26.05.2025

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 130 Euro  
Dott. Giovanni Cusumano

Mitzubringen: Bild für Bild  
Sprachkurs Italienisch, Langenscheidt Niveau A1-A2;  
ISBN: 978-3-12-563498-5

„Italienisch lernen wie die Muttersprache ist leicht und macht Spaß“



**Italienisch A2  
für Fortgeschrittene** **AK**

209-SS25 • DI • jeweils 17:30-19:00  
11.03.2025, 18.03.2025, 25.03.2025,  
01.04.2025, 08.04.2025, 29.04.2025,  
06.05.2025, 13.05.2025, 20.05.2025,  
27.05.2025

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 110 Euro  
Dott. Giovanni Cusumano

Mitzubringen: Bild für Bild  
Sprachkurs Italienisch, Langenscheidt Niveau A1-A2;  
ISBN: 978-3-12-563498-5

„Italienisch lernen wie die Muttersprache ist leicht und macht Spaß“

**Französisch für  
WiedereinsteigerInnen** **AK**

210-SS25 • DO • jeweils 19:00-20:30  
20.02.2025, 27.02.2025, 06.03.2025,  
13.03.2025, 20.03.2025, 27.03.2025,  
03.04.2025, 10.04.2025, 24.04.2025,  
08.05.2025

Kulturhaus EG Seminarraum   
10 Einheiten • á 90 min. • 130 Euro  
Manuel Mattes, MA

Mitzubringen: Stift, Zettel

Der Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern. Begonnen wird mit einer Wiederholung der Grundgrammatik, anschließend werden im Rahmen mündlicher Übungen einfache Gespräche geführt.



**GESUNDHEIT &  
BEWEGUNG**

**Yin Yoga -  
passives Yoga für mehr Beweglichkeit**

304-SS25 • MI • jeweils 19:00-20:15  
05.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025,  
26.03.2025, 02.04.2025, 09.04.2025,  
16.04.2025, 23.04.2025, 30.04.2025,  
07.05.2025, 21.05.2025, 28.05.2025,  
04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025

Kulturhaus DG Bewegungsraum  
15 Einheiten • á 75 Min. • 150 Euro  
Sabine Edith Braun

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung; Matte/Decke/  
Polster zum Draufsetzen und Unterlagern; Yoga-Klotz  
(oder dickes Buch), Yoga-Gurt (oder normaler Gürtel)

Beim Yin Yoga machen wir passive Dehnübungen im Sitzen oder Liegen. Die statischen Positionen nehmen wir für mehrere Minuten ein.

Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse nötig!

**Feldenkrais (nach Moshé Feldenkrais)  
– Knieprobleme und Schulterschmerzen vermeiden**

305-SS25 • DO • jeweils 18:30-19:30  
06.03.2025, 13.03.2025, 20.03.2025,  
03.04.2025, 10.04.2025, 17.04.2025

Multimediarraum Bücherei

6 Einheiten • á 60 Min. • 70 Euro  
Mag. Karin Mayer

Mitzubringen: Turnmatte und bequeme Kleidung.

Ziel dieses Feldenkrais-Kurses ist es, die Behandlung von Knie-, Schulter- und Nackenproblemen, selber in die Hand zu nehmen, Wie? Durch achtsame Übungen sollen Körperblockaden beseitigt werden. Das Ergebnis ist im Idealfall Beschwerdefreiheit.

**Gesichtsmuskeltraining –  
die natürliche Liftingrevolution**

306-SS25 • FR 23.05.2025 • 17:00-20:00

Kulturhaus Seminarraum EG

1 Einheit • á 3 Std. • 107 Euro  
Gertrude Lauter

Mitzubringen: Gesichtsspiegel

Wir verlieren mit zunehmendem Alter an Muskelmasse, was sich leider auch sehr stark im Gesicht durch den Verlust an Volumen bemerkbar macht. Um wieder mehr Volumen und jugendliche, feste Konturen zu erhalten, ist es deshalb schlicht notwendig, die Gesichtsmuskulatur zu festigen und zu vergrößern.



**Yoga - zur Stärkung des Rückens**

307-SS25 • DI • jeweils 19:00-20:15  
04.03.2025, 11.03.2025, 18.03.2025,  
25.03.2025, 01.04.2025, 08.04.2025,  
15.04.2025, 22.04.2025, 29.04.2025,  
06.05.2025, 13.05.2025, 20.05.2025,  
27.05.2025

Kulturhaus DG Bewegungsraum  
13 Einheiten • á 75 Min. • 130 Euro  
Iris Höger

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte

Yoga für den Rücken: Förderung einer gesunden Körperhaltung und Stärkung von Körpermitte und Rücken. In diesem Yogakurs widmen wir uns dem Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen und Entspannen unseres Körpers mit Hilfe von Yogaübungen und Atemtechniken.



## YOGA für den Rücken

DO • jeweils 19:00-20:15

308-SS25

20.02.2025, 27.02.2025, 06.03.2025,  
13.03.2025, 20.03.2025, 27.03.2025,  
03.04.2025, 10.04.2025

8 Einheiten á 75 Min. • 80 Euro

309-SS25

24.04.2025, 08.05.2025, 15.05.2025,  
22.05.2025, 05.06.2025, 12.06.2025

6 Einheiten á 75 Min. • 60 Euro

Kulturhaus Bewegungsraum DG

Gerlinde Thomay

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Klotz

In dieser Yogaeinheit dehnen, kräftigen, mobilisieren und entspannen wir unseren Körper. Wir praktizieren Yogapositionen, welche eine gesündere Körperhaltung fördern, die Mitte stärken und den Rücken kräftigen. Gleichzeitig erlangen wir mit Hilfe der Yogaübungen sowie der leichten Atemübungen mentale Entspannung.



## Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

(Altersempfehlung ab ca. 13 Jahren)

310/A-SS24

SA 10.05.2025 • 08:30-12:30

SA 31.05.2025 • 08:30-12:30

Fitnessraum Stadthalle

2 Einheiten • á 4 Stunden • 80 Euro

Martin Pecha und Harald Kloiber

Lernen Sie bei uns einfache und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung. Zielsetzung des Basiskurses: Gefahren erkennen, einschätzen und wo möglich vermeiden, sichere Orte, „Nein“-zur richtigen Zeit, richtig Schreien lernen, Distanzschwellen erfahren, Selbstbehauptung durch Körpersprache, Basics der Befreiungsmöglichkeiten bei verschiedenen Festhaltearten, Kennenlernen einiger Schmerzpunkte.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

310/B-SS25 • Mutter-Tochter-Tarif • 130 Euro



## Kraft und Energie aus dem Beckenboden

311-SS25 • MI • jeweils 17:00-18:30  
12.02.2025, 19.02.2025, 26.02.2025,  
05.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025,  
26.03.2025, 02.04.2025, 09.04.2025,  
16.04.2025, 23.04.2025, 30.04.2025,  
21.05.2025, 28.05.2025, 04.06.2025

Kulturhaus DG Bewegungsraum

15 Einheiten • á 90 Min. • 195 Euro

Monika Novak-Schuh

Mitzubringen: Turngewand, rutschfeste Socken,  
ev. Polster, kleines Handtuch

Das Beckenbodentraining beinhaltet Aufbau und Funktion des Beckenbodens, Übungen zum Kräftigen des Beckenbodens, Ganzkörperwahrnehmung und Tiefenentspannung.



## Liebscher & Bracht Bewegungstraining

Marliese Pur

(dipl. Shiatsu Praktikerin)

Mitzubringen: Matte und Handtuch

Hocheffektive Regeneration für den Körper. Übungen im Stehen und auf der Matte zur spürbaren Verbesserung der Beweglichkeit.

Vormittagskurs MI • 10:30-11:30

Kulturhaus DG Bewegungsraum

312-SS25 Februar - April

12.02.2025, 19.02.2025, 26.02.2025,  
05.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025,  
26.03.2025, 02.04.2025, 09.04.2025

9 Einheiten • á 60 Min. • 77 Euro

313-SS25 April bis Juni

23.04.2025, 30.04.2025, 07.05.2025,  
14.05.2025, 21.05.2025, 28.05.2025,  
04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025,  
25.06.2025

10 Einheiten • á 60 Min. • 85 Euro

NEU

316-SS25 • 10er Block Vormittag 85 Euro

Zeitraum Februar - Juni

Abendkurs MI • 18:30-19:30

Multimediarraum Bücherei

314-SS25 Februar - April

12.02.2025, 19.02.2025, 26.02.2025,  
05.03.2025, 12.03.2025, 19.03.2025,  
26.03.2025, 02.04.2025, 09.04.2025

9 Einheiten • á 60 Min. • 77 Euro

315-SS25 April bis Juni

23.04.2025, 30.04.2025, 07.05.2025,  
14.05.2025, 21.05.2025, 28.05.2025,  
04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025,  
25.06.2025

10 Einheiten • á 60 Min. • 85 Euro

NEU

317-SS25 • 10er Block Abend 85 Euro

Zeitraum Februar - Juni

## TCM-Jahreszeiten-Check:

NEU

Frühling

318-SS25 • MI 12.03.2025 • 18:00-19:30

Rathaus

1 Einheit • á 90 Min. • 10 Euro

Mag.<sup>a</sup> (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA

Bei diesem Vortrag werden wir die Grundlagen der 5-Elemente-Lehre vertiefen, indem wir uns dem Holz-Element widmen und unter anderem mit dem Leber- und Gallenblasen-Meridian befassen, um die dynamische Funktionsweise zu verstehen. Steigere deine Vitalität, Leistungsfähigkeit sowie Abwehrkraft und wirke Frühjahrmüdigkeit, Allergien, etc. proaktiv entgegen!



## Ein- und Durchschlafproblemen mit der TCM entgegenwirken

NEU

319-SS25 • MI 23.04.2025 • 18:00-19:30

Rathaus

1 Einheit • á 90 Min. • 10 Euro

Mag.<sup>a</sup> (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA

Stress, Überarbeitung, viele Gedanken sowie innerliche Unruhe etc. wirken sich mitunter auf Ihren Schlaf aus. Dabei ist dieser besonders wichtig, da wir nachts regenerieren. Der Energiemangel zeigt sich folglich tagsüber. Ein Teufelskreis. Unter anderem können gezielte Ernährung, entsprechende Pausen im Alltag, Zeit und Raum für sich, das Ablegen von gewissen Gewohnheitsmustern etc., Verbesserung bringen.



Besucht uns  
auch auf





## KREATIVITÄT

### Waldbaden – Erlebe die Heilkraft des Waldes

401-SS25 • 29.03.2025 • 10:00-12:00

Ort: umliegender Wald  
(Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

1 Einheit • á 2 Std. • 40 Euro

Barbara Patek

Erleben Sie die Magie des Waldes im Frühling! Beim Waldbaden tauchen Sie ein in die erwachende Natur, wo frisches Grün und die ersten Blüten Ihre Sinne verzaubern. Entfliehen Sie dem Alltag, atmen Sie die klare, kühle Luft ein und lassen Sie die heilsame Ruhe des Waldes auf sich wirken. Gönnen Sie sich dieses einmalige Naturerlebnis – für Körper, Geist und Seele.



### Schachtraining für sinnvolle Freizeitgestaltung und Förderung des mentalen Trainings

402-SS25 • DI • jeweils 18:00-21:00  
25.02.2025, 25.03.2025, 22.04.2025,  
27.05.2025, 24.06.2025

Haus der Begegnung

**kostenlos**



### KREISTANZEN für Körper, Geist und Seele

403/A-SS25 • DI • jeweils 18:30-20:30  
18.02.2025, 18.03.2025, 15.04.2025,  
20.05.2025, 17.06.2025

Alter Turnsaal

5 Einheiten • á 2 Std. • 65 Euro  
Ursula Mayer & Heidemarie Walbert

Kreis- und Gruppentänze traditionell, rockig oder meditativ und hie und da Linedance und Bachblütentänze mit Heidemarie Walbert.

403/B-SS25 • Einzelbuchung möglich!  
15 Euro

### Naturseifen – Workshop

404-SS25 • FR 25.04.2025 • 17:00-21:00

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheit • á 4 Std. • 79 Euro

Gertrude Lauter

Wir stellen Naturseifen her, die aus reinen Pflanzenölen - angereichert mit verschiedensten Kräutern - bestehen. Handgemachte Seifen bieten individuelle Pflege und sind ein ideales Geschenk mit sehr persönlicher Note.



### Einführung in die Digitale Fotografie

405-SS25 • SA 26.04.2025 & 03.05.2025

• jeweils 10:00-14:00

Multimediaum Bücherei

2 Einheiten • á 4 Std. • 100 Euro

Wolfgang Artner

Wir werden uns mit den vielen Themen der Fotografie beschäftigen. Lerne die Basis der Fotografie sowohl in der Theorie als auch in der Praxis kennen. Wir gehen auch Outdoor um die Theorie in der Praxis umzusetzen.



### Fotografie mit dem Smartphone

406-SS25 • SA 31.05.2025 • 10:00-13:00

Multimediaum Bücherei

1 Einheit • á 3 Std. • 35 Euro

Wolfgang Artner

Mitzubringen: Smartphone und Ladekabel.

Lerne die Basis der Fotografie mit dem Smartphone kennen. Wie mache ich auch mit dem Smartphone schöne Fotos. Theorie und Praxis wird vorgestellt.



### Postproduktion mit Lightroom und Photoshop (Überblick)

**NEU**

407-SS25 • SA 21.06.2025 & 28.06.2025

• jeweils 10:00-14:00

Multimediaum Bücherei

2 Einheiten • á 4 Std. • 100 Euro

Wolfgang Artner

Lerne einen einfachen Workflow mit der Adobe Software Lightroom und Photoshop. Voraussetzung für diesen Kurs sind Notebooks mit installierten Lightroom und Photoshop neuester Generation. Bearbeitung von Fotos aus der Kamera (egal ob im JPEG oder RAW-Format) in einem idealen Workflow. Lerne die Basisfunktionen dieser beiden Applikationen kennen.



### Singkurs für Erwachsene – Anfängerkurs

408-SS25 • SA • jeweils 09:15-11:15

15.02.2025, 22.02.2025, 08.03.2025,

15.03.2025, 22.03.2025, 29.03.2025,

05.04.2025, 12.04.2025, 26.04.2025,

10.05.2025, 17.05.2025, 24.05.2025

Haus der Begegnung

12 Einheiten • á 2 Std. • 195 Euro

Mag. art. Juan Fernando Gutiérrez

Mitzubringen: Heft, Stift

Atemtechnik, Sprech- und Gesangstechnik, Kopf und Körperresonanz, Interpretation, Erarbeitung von Repertoire aus Oper, Lied, Operette, Oratorium, Musical, Jazz/Pop, Chanson

Mindestteilnehmeranzahl: 8 Personen



### ChatGPT: Einsteigerfreundlich in die Welt der künstlichen Intelligenz

409-SS25 • DO 24.04.2025 • 18:30-19:30

Rathaus

1 Einheit • á 60 Min. • 12 Euro

Mag. Verena Fellner

Entdecken Sie die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz mit dem anfängergerechten Vortrag „ChatGPT: Einsteigerfreundlich in die Welt der künstlichen Intelligenz“. Das Format richtet sich speziell an Neulinge und EinsteigerInnen, die sich dem Thema neugierig annähern wollen und mehr über ChatGPT und dessen Anwendungsmöglichkeiten erfahren wollen.



## KINDER & ELTERN

### Wenn dein Kind zum PUBER-TIER wird

501-SS25 • MO 29.04.2025 • 18:00-20:00

Haus der Begegnung

1 Einheit • á 2 Std. • 24 Euro  
Doris Zettel

„Wenn dein Kind zum Puber-tier wird... und der Alltag zur Herausforderung.“ Bist du auf die Gefühlsausbrüche und das emotionale Durcheinander deiner Kinder vorbereitet? In diesem Workshop erfährst du, was in deinem Kind vorgeht, warum so viele Konflikte entstehen und wie du diese abschwächen kannst. Lerne dein Kind besser verstehen und begleite es gestärkt durch die Pubertät.

### „Eltern vs. Teenager: Konflikte gemeinsam clever meistern“

502-SS25 • MO 02.06.2025 • 18:00-20:00

Haus der Begegnung

1 Einheit • á 2 Std. • 24 Euro  
Doris Zettel

Ein Workshop für Eltern UND Puber-Tiere!

Stehen Sie als Eltern oder Teenager im ständigen Konflikt miteinander? Suchen Sie nach effektiven Wegen, um diese herausfordernde Zeit gemeinsam zu bewältigen? In meinem interaktiven Workshop biete ich praxisnahe Strategien, um die Kommunikation zu verbessern und Spannungen zu reduzieren.



### Babygarten - Babys/Kleinkinder bis ca. 20 Monate mit Begleitperson

503/A-SS25 • MI 12.03.2025 • 14:30-15:00

503/B-SS25 • DO 13.03.2025 • 10:00-10:30

503/C-SS25 • DO 13.03.2025 • 10:45-11:15

Kulturhaus OG Festsaal

10 Einheiten • á 30 Min. • 75 Euro  
Brigitte Gugler MA

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung für Kind (wenn erforderlich) und Begleitperson! Eigene Decke für den zugewiesenen Sitzplatz am Boden sowie eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs erworben werden).

Zusammen mit Ihrem Kind den Babygarten zu besuchen, bedeutet nicht nur musikalische Förderung von Anfang an - gemeinsames Musizieren, Musikhören und Tanzen in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Mit Hingabe erkunden Babys alles was rasselt, knistert, klappert ... genau die richtige Zeit, um mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern die Welt der Musik zu erobern! Das Entdecken der eigenen Stimme und des eigenen Körpers sowie das Wohlfühlen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

### Musikgarten I - Kinder ab ca. 20 Mon. bis ca. 3 Jahre mit Begleitperson

504/A-SS25 • MI 12.02.2025 • 15:15-15:55

504/B-SS25 • DO 13.03.2025 • 09:05-09:45

504/C-SS25 • DO 13.03.2025 • 15:05-15:45

Kulturhaus OG Festsaal

10 Einheiten • á 40 Min. • 88 Euro  
Brigitte Gugler MA

(Musikgarten-Lehrkraft, Integrative Kinder-Tanzpädagogin, SI Motopädagogin)

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson; eine Decke, um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer/Rasseln etc. und ein buntes Tuch).

Im Musikgarten können Kinder ohne Leistungserwartung erleben, wie viel Freude gemeinsames Musizieren macht und erste Gruppenerfahrung gemeinsam mit ihrer Bezugsperson sammelt.



### Musikgarten II - Kinder von 3 bis 6 Jahre mit Begleitperson

505/A-SS25 • MI 12.03.2025 • 16:10-16:50

505/B-SS25 • DO 13.03.2025 • 16:00-16:40

Kulturhaus OG Festsaal

10 Einheiten • á 40 Min. • 88 Euro  
Brigitte Gugler MA

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung (Gymnastikpatschen) für Kind und Begleitperson; eine Decke, um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer/Rasseln etc. und ein buntes Tuch).

„Musikgarten - Gemeinsam musizieren“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Im Musikgarten wird Kindern ermöglicht, sich die primären Musikfertigkeiten anzueignen: singen und sich rhythmisch zu bewegen – und dies in einer Atmosphäre von Freude und Anerkennung ihrer Persönlichkeit. Die Bedeutung eines Musikerlebnisses ist eng mit den kindlichen Gefühleindrücken verbunden. Durch das positive Erleben von Musik wird eine spätere Hinwendung zum Musizieren gestärkt. Der Musikgarten setzt keine Vorkenntnisse voraus.



### Konzentriert geht's wie geschmiert: Konzentrationsförderung bei Schulkindern

NEU

506-SS25 • DO 27.02.2025 • 18:30-19:30

Rathaus

1 Einheit • á 60 Min. • 12 Euro  
Mag. Verena Fellner

Ein entscheidender Faktor für erfolgreiches Lernen ist die Konzentration. Wer sich schlecht konzentrieren kann, hat z.B. Probleme damit seine Aufmerksamkeit auf eine Hausübung zu bündeln, eine Aufgabe fertig zu machen oder vertrödeln sehr viel Zeit bei einfachen Dingen. Aber nicht nur die sogenannten „Träumeleins“, „Vergissmeinnichts“ und „Zappelphilippe“ leiden unter schwacher Konzentration; viele Schulkinder brauchen gerade in den ersten Schuljahren Hilfe und Unterstützung, um ihre Konzentration bewusst zu aktivieren und die Voraussetzungen von Konzentration bewusst herstellen zu können. In diesem spannenden Kurzvortrag werden Tipps und Tricks präsentiert, wie Sie Ihr Schulkind in seiner Konzentrationsleistung besser unterstützen können.



## KOCHEN

### Grundlagenkochkurs ab ca. 12 Jahren

NEU

601-SS25 • MI 26.02.2025 • 16:00-19:30

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheit • á 3,5 Std. • 42 Euro  
Angela Swoboda

Mitzubringen: Hausschuhe mit abwaschbarer Sohle, Schürze oder „Koch-T-Shirt“. Eventuell ein Behältnis für den Heimtransport von Kostproben, Resten.

Wichtige Basics der Küche, Eierspeis' & Co

Wie lange koche ich Nudeln, Eier oder Erdäpfel? Wie bereite ich eine Soße, einfache Suppen oder Palatschinken zu?

### TikTok Food Trends für Jugendliche ab ca. 12. Jahren

602-SS25 MI 07.05.2025 16:00-19:30

Schulküche Polytechnische Schule

1 Einheit • á 3,5 Std. • 42 Euro  
Angela Swoboda

Mitzubringen: Hausschuhe mit abwaschbarer Sohle, Schürze oder „Koch-T-Shirt“. Eventuell ein Behältnis für den Heimtransport von Kostproben, Resten.

Sie möchten, dass Ihr Kind kochen lernt, dabei aber nicht die heimische Küche benutzt? Professionelles „Nachkochen“ von TikTok-Rezepten, dabei Grundlagen des Kochens kennen- und erlernen. Kritisches Hinterfragen der Zutaten (Saisonalität, Importware...) und gezeigte Küchentechniken in den Videos. Abwandlungen. Kniffe und Tricks. Gekocht wird ein 3-4 gängiges Menü, welches auch verkostet/gegessen wird. Auf Lebensmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten sowie alternative Ernährungsformen wird geachtet. Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben!



## Veranstaltungsorte

**Rathaus**, Rathausplatz 1

**Haus der Begegnung**,  
Rathausgasse 4

**Schulküche Polytechnische Schule**,  
Kirchenplatz 9

**Kulturhaus**, Bahnstraße 31

**Bücherei Multimediaraum**,  
Bahnstraße 34-36

**NÖMS Alter Turnsaal**,  
Eichamtsstraße 4

**NÖMS Seminarraum**,  
Eichamtsstraße 4 Eingang über  
Hans-Kudlich-Gasse

**Fitnessraum Stadthalle**,  
Hans-Kudlich-Gasse 28



Copyright GoogleMaps

## Bildungsberatung Gänserndorf

Persönliche, unabhängige und kostenfreie Bildungs- und Berufsberatung, abgestimmt auf Ihre individuelle Lebenssituation.

Nutzen Sie unser Angebot bei Fragen zu folgenden Themen:

- Sie möchten sich beruflich neu orientieren
- Sie steigen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben ein
- Sie suchen eine passende Aus- oder Weiterbildung
- Sie wollen einen Bildungsabschluss nachholen
- Sie benötigen Infos zu Förderungen
- Sie können oder wollen den alten Beruf nicht mehr ausüben
- Sie brauchen eine Beratung in Ihrer Muttersprache
- Sie möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen...

Die Bildungs- und Berufsberaterin Jeanette Hammer ist für Sie in der Bücherei da.

**Telefon: 0676 52 54 805**

**NÖ Hotline: 02742 25025**

**j.hammer@bildungsberatung-noe.at**

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung im Vorhinein telefonisch oder per E-Mail vor  
Jeweils Montag von 15.00 - 18.00 Uhr

- Montag, 03. März 2025
- Montag, 05. Mai 2025
- Montag, 30. Juni 2025
- Montag, 31. März 2025
- Montag, 02. Juni 2025
- Montag, 04. August 2025

## Allgemeines

**Anmeldung:**

**Spätestens 7 Tage vor Kursbeginn**

**Vorzugsweise online:**

**vhs.gaenserndorf.at** oder  
persönlich im  
Rathaus Gänserndorf  
Rathausplatz 1  
Tel. +43 2282/2651-36,  
vhs@gaenserndorf.at

Informationen zu Kursgebühren,  
Stornobedingungen, Haftpflicht und  
Programmänderungen entnehmen  
Sie bitte den AGB der VHS  
Gänserndorf.

Die maximale Teilnehmerzahl ist  
aus organisatorischen Gründen  
begrenzt.

### Volkshochschule Gänserndorf

Für den Inhalt verantwortlich:  
Mario BRANDTNER, VHS Gänserndorf  
Sekretariat: Rathaus Gänserndorf · 02282/2651-36  
Änderungen, Irrtümer und Tippfehler vorbehalten.

Medieninhaber:  
Stadtgemeinde Gänserndorf  
2230 Gänserndorf, Rathausplatz 1

