

VOLKSHOCHSCHULE G Ä N S E R N D O R F

Meine Erfolgshochschule.



HERBSTSEMESTER2025

Online-Anmeldung
vhs.gaenserndorf.at



Gänserndorf
... für dich da!



Vorträge

Für die kostenlosen Bildungsvorträge ist eine Anmeldung erforderlich!

CyberCRIME - was ist das und wie kann ich mich schützen?

POLIZEI

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

101/A-HS25 • DI 16.09.2025 • 18:00-19:30
101/B-HS25 • DO 11.12.2025 • 18:00-19:30
101/C-HS25 • DI 13.01.2026 • 18:00-19:30

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

Sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken

POLIZEI

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

102/A-HS25 • DO 09.10.2025 • 18:00-19:30
102/B-HS25 • DI 11.11.2025 • 18:00-19:30

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



Kindersicherheit im Internet

POLIZEI

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

103-HS25 • DO 29.01.2026 • 18:00-19:30

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



PräventionsTIPPS: "Eigentum schützen"

POLIZEI

mit Hermann Bahr
1 Einheit zu 45 Min. • **kostenlos**
Rathaus

104/A-HS25 • MI 08.10.2025 • 18:00-18:45
104/B-HS25 • DO 30.10.2025 • 09:00-09:45

Ein Präventionsvortrag mit Schwerpunkt "Eigentum" der Polizeiinspektion Stadt Gänserndorf. Durch die Informationen soll aufgezeigt werden, wie man sich und sein Eigentum wirksamer gegen Einbrecher schützen kann.



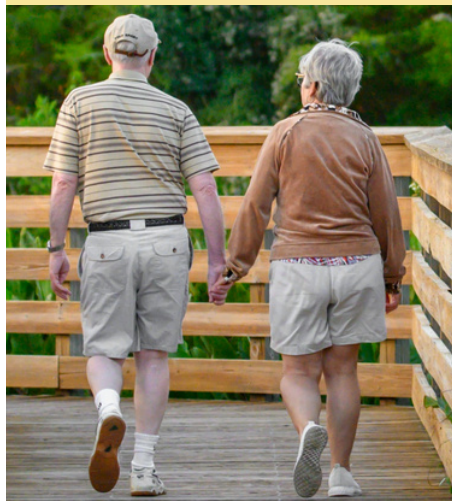
Verhalten im Alltag - insbesondere für Senioren

POLIZEI

mit Hermann Bahr
1 Einheit zu 45 Min. • **kostenlos**
Rathaus

105-HS25 • DO 04.12.2025 • 09:00-09:45

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.



Der Mietvertrag

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

106-HS25 • MI 01.10.2025 • 18:00-19:30

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

Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten

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

107-HS25 • DO 20.11.2025 • 18:00-19:30

Die Entscheidung zum Kauf/Verkauf einer Immobilie betrifft regelmäßig das wesentliche 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 Vortrags werden die in der Praxis relevanten Aspekte beim Abschluss eines Mietvertrags erläutert.



Rechtlich fit durchs Wirtschaftsleben

NEU

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

108-HS25 • DI 13.01.2026 • 18:00-19:30

- Wie genau entstehen Vertragspflichten
- Was gilt bei Vertragsabschlüssen in sozialen Medien, Email etc.
- Wo konkret hilft der Verbraucherschutz
- Warum ist das Zug-um-Zug-Prinzip so wichtig?

Fragen zu Erbrecht, Pflichtteilsrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

mit Dr. Stephan Rohringer
1 Einheit zu 90 Min. • **kostenlos**
Rathaus

109-HS25 • DO 06.11.2025 • 17:30-19:00

Dieser Informationsabend soll einen Überblick ermöglichen und Fragen zur Abwicklung klären.





Trittsicher zu Hause - Sturzprophylaxe



mit DGKP und DLSB Jutta Heitzer
1 Einheit zu 90 Min. • **kostenlos**
Rathaus



110-HS25 • FR 26.09.2025 • 09:00-10:30

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



Ruhe bewahren im Pflegedschungel



mit DGKP und DLSB Jutta Heitzer
1 Einheit zu 90 Min. • **kostenlos**
Rathaus



111-HS25 • FR 24.10.2025 • 09:00-10:30

Als pflegende/r An- oder Zugehörige/r ist es oft schwer sich einen Überblick zu machen, wer wofür wie zuständig ist. Die Gefahr ist, dass man sich selbst überfordert und einem der Atem wegleibt. Wo bekomme ich welche Unterstützung, welche Anträge gehören an welche Stelle geschickt, wo bekomme ich Verordnungsscheine, welche " helfenden Hände " gibt es noch, welche Fristen gilt es zu bedenken ...?

Einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz



mit DGKP und DLSB Jutta Heitzer & Gerda Vukits
1 Einheit zu 90 Min. • **kostenlos**
Rathaus



112-HS25 • FR 28.11.2025 • 09:00-10:30

Einfühlsam zu kommunizieren heißt, eine besondere Haltung einzunehmen, auf das Bedürfnis des Kranken zu reagieren, weniger auf seine Worte. Die Hintergründe des Verhaltens verstehen ist oft eine große Herausforderung. Welche Bedürfnisse verbergen sich hinter diesem Verhalten?



"... Zeit und Entlastung für mich finden! ..."



mit DGKP und DLSB Jutta Heitzer
1 Einheit zu 90 Min. • **kostenlos**
Rathaus



113-HS25 • FR 19.12.2025 • 09:00-10:30

Die Verantwortung als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger kann manches Mal erdrückend sein. Wo finde ich in meiner Umgebung Unterstützung und Angebote, damit ich entlastet bin?



Herbstzeit: Wie man psychisch gestärkt durch die dunkle Jahreszeit kommt

NEU

mit Dr.ⁱⁿ Urska Maganja
(Psychosoziale Zentren)
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus



114-HS25 • MO 22.09.2025 • 18:00-20:00

Die dunkle Jahreszeit kann für viele Menschen eine Herausforderung darstellen. Weniger Tageslicht und kältere Temperaturen können die Stimmung drücken und zu einem Gefühl der Antriebslosigkeit führen. Doch es gibt Strategien, um diese Zeit des Jahres psychisch gestärkt zu meistern.



Depression und Burnout: erkennen, verstehen, bewältigen

NEU

mit Dr.ⁱⁿ Marzena Michalik
(Psychosoziale Zentren)
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus



115-HS25 • MO 20.10.2025 • 18:00-20:00

Fühlen Sie sich oft überwältigt von den Anforderungen des Alltags? Kreisen Ihre Gedanken ständig um negative Themen, und Sie finden keine Freude mehr an Dingen, die Ihnen früher Spaß gemacht haben? Erschöpfung, Antriebslosigkeit und das Gefühl, innerlich leer zu sein, können Anzeichen für Depression oder Burnout sein.



Die Welt der psychischen Gesundheit: Stigmata und Förderung des Verständnisses

NEU

mit Dr.ⁱⁿ Marzena Michalik
(Psychosoziale Zentren)
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus



116-HS25 • MO 17.11.2025 • 18:00-20:00

Die Förderung der psychischen Gesundheit ist ein wichtiges Thema, dessen Bedeutung oft unterschätzt oder stigmatisiert wird. In der modernen Gesellschaft, die von Stress, Leistungsdruck und sozialen Erwartungen geprägt ist, wird die seelische Gesundheit vieler Menschen oft vernachlässigt. Dies führt dazu, dass Betroffene sich zurückziehen und keine adäquate Unterstützung erhalten. Es ist von entscheidender Bedeutung, diese Vorurteile abzubauen und ein offenes Gespräch über mentale Gesundheit zu fördern. Nur so kann ein Umfeld geschaffen werden, in dem Menschen sich trauen, über ihre inneren Gefühle und Probleme zu sprechen.

Sprachen



Italienisch - A2 Fortgeschrittene



mit Dott. Giovanni Cusumano
13 Einheiten zu 90 Min. • 170 €
Kulturhaus EG Seminarraum

AK



201-HS25 • DI • jeweils 17:30-19:00

16.09.2025, 23.09.2025, 30.09.2025,
07.10.2025, 14.10.2025, 21.10.2025,
28.10.2025, 04.11.2025, 11.11.2025,
18.11.2025, 25.11.2025, 02.12.2025,
09.12.2025

Italienisch lernen, wie die Muttersprache, ist leicht und macht Spaß!

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



Englisch am Vormittag ELP A1

mit Renate Artbauer
10 Einheiten zu 90 Min. • 110 €
Kulturhaus EG Seminarraum

202-HS25 • FR • jeweils 09:00-10:30

26.09.2025, 03.10.2025, 10.10.2025,
17.10.2025, 24.10.2025, 31.10.2025,
07.11.2025, 14.11.2025, 21.11.2025,
28.11.2025

Englischkurs für AnfängerInnen. 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.



Englisch am Vormittag ELP A2

mit Renate Artbauer
10 Einheiten zu 90 Min. • 110 €
Kulturhaus EG Seminarraum

203-HS25 • MI • jeweils 11:00-12:30

01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025,
22.10.2025, 29.10.2025, 05.11.2025,
12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025,
03.12.2025

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

Mitzubringen: Key A1-Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020102-0

Englisch am Vormittag ELP A2+

mit Renate Artbauer
10 Einheiten zu 90 Min. • 110 €
Kulturhaus EG Seminarraum

204-HS25 • MI • jeweils 09:00-10:30

01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025,
22.10.2025, 29.10.2025, 05.11.2025,
12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025,
03.12.2025

Englischkurs für leicht Fortgeschrittene. Sie haben bereits einmal Englisch gelernt und wollen diese Kenntnisse auffrischen. Erklärungen und Anweisungen sind größtenteils in Deutsch. Schwerpunkt liegt auf beginnender Konversation.

Englisch am Vormittag ELP B1

mit Renate Artbauer
10 Einheiten zu 90 Min. • 110 €
Kulturhaus EG Seminarraum

205-HS25 • DI • jeweils 09:00-10:30

30.09.2025, 07.10.2025, 14.10.2025,
21.10.2025, 28.10.2025, 04.11.2025,
11.11.2025, 18.11.2025, 25.11.2025,
02.12.2025

Brush up your English - Englischkurs für Fortgeschrittene. Die Anleitungen sind in englischer Sprache und die KursteilnehmerInnen werden motiviert in der Zielsprache zu kommunizieren.

Englisch am Vormittag ELP B2

mit Renate Artbauer
10 Einheiten zu 90 Min. • 110 €
Kulturhaus EG Seminarraum

206-HS25 • DO • jeweils 09:00-10:30

25.09.2025, 02.10.2025, 09.10.2025,
16.10.2025, 23.10.2025, 30.10.2025,
06.11.2025, 13.11.2025, 20.11.2025,
27.11.2025

English conversation. 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.

Französisch für WiedereinsteigerInnen

mit Manuel Mattes
10 Einheiten zu 90 Min. • 130 €
Kulturhaus EG Seminarraum

207-HS25 • DO • jeweils 19:00-20:30

09.10.2025, 16.10.2025, 23.10.2025,
30.10.2025, 06.11.2025, 13.11.2025,
20.11.2025, 27.11.2025, 04.12.2025,
11.12.2025

Der Kurs hat zum Ziel, "verschüttete" Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern.

Gesundheit & Bewegung

Achtsamkeits-Übungsworkshop

mit Christa Rameder, MA
1 Einheiten zu 4 Std. • 40 €
Kulturhaus DG Bewegungsraum

301-HS25 • SA 27.09.2025 • 09:00-13:00

Der Übungsworkshop bietet die Möglichkeit, aus dem oft stressigen (Arbeits-)Alltag auszusteigen und sich auf die körperliche und geistige Gesundheit zu konzentrieren. Körperübungen, sowie Atemübungen, Meditationen und Reflexion werden vermittelt, um das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu erhöhen und die Achtsamkeit zu fördern. Durch die Teilnahme wird die Fähigkeit zur Stressbewältigung und Konzentration verbessert, das Wohlbefinden gesteigert und gelernt, Achtsamkeit in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren.

Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen



Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen (Altersempfehlung ab ca. 13 Jahren)

mit Martin Pecha & Harald Kloiber
2 Einheiten zu 4 Std. • 80 €
Stadthalle Fitnessraum

302/A-HS25 • SA • jeweils 08:30-12:30

13.09.2025 und 20.09.2025

Ihr lernt in diesem Kurs 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.

302/B-HS25 Mutter-Tochter-Tarif 130 €

Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen

Liebscher & Bracht Bewegungstraining

mit Marliese Pur

September bis Mitte November 2025

303-HS25 Vormittagskurs • MI 10:30-11:30
Kulturhaus DG Bewegungsraum

304-HS25 Abendkurs • MI 18:30-19:30
Bücherei Multimediaraum

10.09.2025, 17.09.2025, 24.09.2025,
01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025,
22.10.2025, 29.10.2025, 05.11.2025,
12.11.2025

10 Einheiten zu 60 Min. • 85 €

Mitte November 2025 bis Jänner 2026

305-HS25 Vormittagskurs • MI 10:30-11:30
Kulturhaus DG Bewegungsraum

306-HS25 Abendkurs • MI 18:30-19:30
Bücherei Multimediaraum

19.11.2025, 26.11.2025, 03.12.2025,
10.12.2025, 17.12.2025, 07.01.2026,
14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026

9 Einheiten zu 60 Min. • 77 €

307-HS25 10er Block Vormittag 85 €
308-HS25 10er Block Abend 85 €

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

Mitzubringen: Matte und Handtuch



TCM-Ernährung I (Basic): Kraft schöpfen für Verdauung & Körper

NEU

mit Mag.^a (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA
1 Einheit zu 90 Min. • 10 € • Rathaus

309-HS25 • DO 18.09.2025 • 18:00-19:30

Die Thermik von Nahrungsmitteln und die Wirkung auf unseren Organismus: Sie erfahren, welche Nahrungsmittel verdauungsfördernd und -widrig sein können.

TCM-Ernährung II (Basic):

Die Kraft der Geschmacksrichtungen für deinen Körper

NEU

mit Mag.^a (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA
1 Einheit zu 90 Min. • 10 € • Rathaus

310-HS25 • MI 24.09.2025 • 18:00-19:30

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Geschmäcker: Erwerben Sie Wissen rund um die Funktion und Wirkung von Nahrungsmitteln auf unseren Körper. Entscheiden Sie selektiver, was Ihrem Körper guttut und was Sie vielleicht mitunter meiden sollten.



Kraft und Energie aus dem Beckenboden

mit Monika Novak-Schuh
15 Einheiten zu 90 Min. • 195 €
Kulturhaus DG Bewegungsraum

311-HS25 • MI • jeweils 17:00-18:30

01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025,
22.10.2025, 29.10.2025, 05.11.2025,
12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025,
03.12.2025, 10.12.2025, 17.12.2025,
07.01.2026, 14.01.2026, 21.01.2026

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

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

Yin Yoga - passives Yoga für mehr Beweglichkeit

mit Sabine Edith Braun
15 Einheiten zu 75 Min. • 150 €
Kulturhaus DG Bewegungsraum

312-HS25 • MI • jeweils 19:00-20:15

01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025,
22.10.2025, 29.10.2025, 05.11.2025,
12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025,
03.12.2025, 10.12.2025, 17.12.2025,
07.01.2026, 14.01.2026, 21.01.2026

Beim Yin Yoga machen wir Dehnübungen im Sitzen oder Liegen. Die statischen Positionen nehmen wir für mehrere Minuten ein. Für alle geeignet - keine Vorkenntnisse nötig!

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

Yoga für den Rücken

mit Gerlinde Thomay
Kulturhaus DG Bewegungsraum

DO • jeweils 19:00-20:15

313-HS25

02.10.2025, 09.10.2025, 16.10.2025,
23.10.2025

4 Einheiten zu 75 Min. • 40 €

314-HS25

06.11.2025, 13.11.2025, 20.11.2025,
27.11.2025, 04.12.2025, 11.12.2025

6 Einheiten zu 75 Min. • 60 €

315-HS25

08.01.2026, 15.01.2026, 22.01.2026,
29.01.2026

4 Einheiten zu 75 Min. • 40 €

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.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke und eventuell Yogaklotz

Feldenkrais (nach Moshé Feldenkrais)

Nimm deine Knie-, Nacken- und/oder Schulterprobleme selber in die Hand!

mit Mag.^a Karin Mayer
6 Einheiten zu 60 Min. • 70 €
Bücherei Multimediaraum

316-HS25 • DO • jeweils 18:30-19:30

09.10.2025, 16.10.2025, 23.10.2025,
30.10.2025, 06.11.2025, 13.11.2025

Ziel dieses Feldenkrais-Kurses ist es, die Behandlung von Knie-, Schulter- und Nackenproblemen selber in die Hand zu nehmen.

Mitzubringen: Turnmatte und bequeme Kleidung

Kreativität

Fotografie mit dem Smartphone

mit Wolfgang Artner
1 Einheit zu 4 Std. • 50 €
Bücherei Multimediaraum

401-HS25 • SA 13.09.2025 • 10:00-14:00

Smartphones von heute sind vielfach schon ausgezeichnet für Foto-/Videografie zu verwenden. Allerdings muss man auch damit richtig umgehen. Sie lernen, wie man mit dem eigenen Smartphone das Beste rausholt und wie man die Fotos sofort versendet bzw. online bekannt macht.

Mitzubringen: Smartphone und Ladekabel



Richtiges Fotografieren

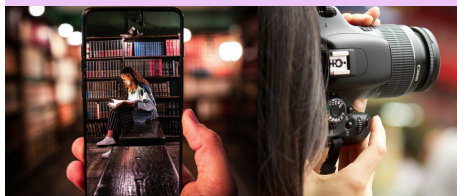
mit dem Smartphone oder auch der digitalen Kamera

mit Wolfgang Artner
1 Einheit zu 4 Std. • 50 €
Bücherei Multimediaraum

402-HS25 • SA 11.10.2025 • 10:00-14:00

Das richtige Fotografieren mit dem Smartphone oder auch der digitalen Kamera ist Voraussetzung für schöne Fotos.

Mitzubringen: Smartphone oder Kamera



Kreistanzen für Körper, Geist & Seele

mit Ursula Mayer & Heidemarie Walbert
5 Einheiten zu 2 Std. • 65 €
Alter Turnsaal

403/A-HS25 • DI • jeweils 18:30-20:30

16.09.2025, 14.10.2025, 18.11.2025,
16.12.2025, 20.01.2026

Kreis- und Gruppentänze: Traditionell, rockig, meditativ und hie und da Linedance. Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur von Heidemarie Walbert.

403/B-HS25 Einzelbuchung 15 €

2 Weekends Singing Workshop

mit Mag. art. Juan Fernando Gutiérrez
4 Einheiten zu 3 Std. • 110 €
Haus der Begegnung

404-HS25 • SA und SO • jeweils 09:00-12:00

04. & 05.10.2025, 11. & 12.10.2025

Für alle, die ihre stimmlichen Möglichkeiten kennenlernen möchten. Eine Suche nach dem eigenen Stimmklang durch einfache Übungen. Singen ist gesund, stressabbauend, energetisierend, stärkt unser Selbstbewusstsein und fördert die Entwicklung unseres wichtigsten Kommunikationsorgans.

Mindestteilnehmeranzahl: 7 Personen



Lach-Yoga

Mit dem ganzen Körper lachen

NEU

mit Susanne Thomaschütz
1 Einheit zu 3 Std. • 30 €
Haus der Begegnung

405/A-HS25 • SA 25.10.2025 • 10:00-13:00
405/B-HS25 • SA 17.01.2026 • 14:00-17:00

In diesem Workshop erlebst du, wie ansteckend grundloses Lachen sein kann! Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur die Bereitschaft, sich darauf einzulassen!

Bitte beachte, dass bei bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen wie Herzproblemen, Bluthochdruck, Bandscheibenvorfällen oder Organerkrankungen ein ärztliches Einverständnis erforderlich ist!

Mitzubringen: Yogamatte oder Decke

NeuroGraphik -

Befreit und voller Energie durch Kreativität

NEU

mit Susanne Thomaschütz
1 Einheit zu 3 Std. • 45 €
Haus der Begegnung

406-HS25 • SA 10.01.2026 • 10:00-13:00

Erlebe drei inspirierende Stunden, in denen du deine innere Stärke entdeckst und dir Raum für Neues schaffst. Mit der kreativen Methode der NeuroGraphik verwandelst du Gedanken und Gefühle in farbenfrohe, ausdrucksstarke Bilder. Lass positive Energie fließen, schaffe Klarheit und erlebe, wie aus Leichtigkeit neue Ideen und Lebensfreude entstehen. Alles, was du mitbringen musst, ist Neugier!



NeuroGraphik - NeuroBaum

Was möchte in diesem Jahr wachsen?

mit Susanne Thomaschütz
1 Einheit zu 3 Std. • 45 €
Haus der Begegnung

407-HS25 • SA 24.01.2026 • 14:00-17:00

Der Neurobaum steht für persönliches Wachstum und Entwicklung. Mit der kreativen Methode NeuroGraphik machst du deine Wünsche sichtbar, entfaltet Potenziale und gestaltest neue Wege für dein Leben. Linien, Formen und Farben werden dabei zu Werkzeugen der Veränderung. Ob du mehr Lebensfreude, Selbstvertrauen oder berufliche Chancen entdecken möchtest - dein NeuroBaum wächst in die Richtung, die dir am wichtigsten ist. Einfach mitmachen und wachsen!

Kinder & Eltern

Lernhilfe Deutsch als Zweitsprache

NEU

mit Elisabeth Wimmer
6 Einheiten zu 100 Min. • 100 €
Haus der Begegnung

500/A-HS25 • für Kinder von 6-10 Jahren
FR • jeweils 14:00-15:40

500/B-HS25 • für Kinder von 11-15 Jahren
FR • jeweils 16:00-17:40

07.11.2025, 14.11.2025, 21.11.2025,
28.11.2025, 05.12.2025, 12.12.2025

Kinderyoga

NEU

mit Sophie Bánfalvi
6 Einheiten zu 50 Min. • 60 €
Kulturhaus DG Bewegungsraum

501-HS25 • für Kindergartenkinder
MO • jeweils 15:00-15:50

502-HS25 • für Volksschulkinder
MO • jeweils 16:00-16:50

15.09.2025, 22.09.2025, 29.09.2025,
06.10.2025, 13.10.2025, 20.10.2025

Spieleerisch entdecken wir die Welt des Kinderyoga mit Bewegung, Entspannung, Spiel und Achtsamkeit.

Mitzubringen: Lockeres Turngewand
und Yogamatte

Wenn dein Kind zum PUBER-TIER wird...

mit Doris Zettel
1 Einheit zu 2 Std. • 28 €
Haus der Begegnung

503-HS25 • DI 14.10.2025 • 18:00-20:00

... 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.

Starke Eltern - Starke Familien

NEU

mit Doris Zettel
1 Einheit zu 2,5 Std. • 35 €
Haus der Begegnung

504-HS25 • DI 20.01.2026 • 18:00-20:30

Der Alltag mit Kindern fordert uns - emotional, organisatorisch, mental. Viele Eltern spüren: Ich funktioniere, aber ich fühle mich oft erschöpft. Gleichzeitig wissen wir: Wenn es uns selbst gut geht, profitieren auch unsere Kinder und Partnerschaft davon. Dieser Workshop lädt dich ein, innezuhalten und bewusst auf deine eigene psychische Gesundheit zu schauen.



Motiviert für die Schule, das Lernen und die Hausaufgaben

NEU

Tipps und Tricks für den Kampf mit dem inneren Schweinehund

mit Mag.^a Verena Fellner
1 Einheit zu 1 Std. • 12 € • Rathaus



505-HS25 • MI 15.10.2025 • 18:30-19:30

Wer wenig motiviert ist, hat Schwierigkeiten, mit dem Lernen zu beginnen, (Haus-)Aufgaben bis zum Ende durchzuhalten oder sich generell für schulische Inhalte zu interessieren. In einem spannenden Kurzvortrag werden Ihnen praxiserprobte Tipps und Impulse präsentiert, wie Sie Ihr Schulkind in seiner Lernmotivation gezielt stärken können.



Babygarten - Babys/Kleinkinder

bis ca. 20 Monate mit Begleitperson

mit Brigitte Gugler, MA
10 Einheiten zu 30 Min. • 75 €
Kulturhaus OG Festsaal

506/A-HS25 • MI • 01.10.2025 • 14:30-15:00
506/B-HS25 • DO • 02.10.2025 • 10:00-10:30
506/C-HS25 • DO • 02.10.2025 • 10:45-11:15

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.

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung für Kind und Begleitperson; eine Decke um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch - ein Set kann direkt im Kurs erworben werden)

Musikgarten I

Kinder ab ca. 20 Monaten bis ca. 3 Jahren mit Begleitperson

mit Brigitte Gugler, MA
10 Einheiten zu 40 Min. • 88 €
Kulturhaus OG Festsaal

507/A-HS25 • MI • 01.10.2025 • 15:15-15:55
507/B-HS25 • DO • 02.10.2025 • 09:05-09:45
507/C-HS25 • DO • 02.10.2025 • 15:05-15:45

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

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung für Kind und Begleitperson; eine Decke um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch - ein Set kann direkt im Kurs erworben werden)

Musikgarten II

Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson

mit Brigitte Gugler, MA
10 Einheiten zu 40 Min. • 88 €
Kulturhaus OG Festsaal

508/A-HS25 • MI • 01.10.2025 • 16:10-16:50
508/B-HS25 • DO • 02.10.2025 • 16:00-16:40

„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 Musikerlebens ist eng mit den kindlichen Gefühlseindrücken verbunden. Durch das positive Erleben von Musik wird eine spätere Hinwendung zum Musizieren gestärkt. Der Musikgarten setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Mitzubringen: rutschfeste Fußbekleidung für Kind und Begleitperson; eine Decke um den zugewiesenen Sitzplatz abzudecken; eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch - ein Set kann direkt im Kurs erworben werden)



Backen

Pralinen & Desserts

NEU

mit Daniela Bauch
1 Einheit zu 4 Std. • 53 €
Polytechnische Schule - Schulküche

601-HS25 • SA 08.11.2025 • 09:00-13:00

Es werden gemeinsam Desserts und Pralinen, welche anschließend selbst verpackt oder verschenkt werden können, hergestellt. Dazu werden Pralinenkörper verwendet.



Cupcakes

mit Daniela Bauch
1 Einheit zu 4 Std. • 53 €
Polytechnische Schule - Schulküche

602-HS25 • SA 10.01.2026 • 09:00-13:00

Wir backen gemeinsam drei verschiedene Sorten an Cupcakes, teilweise gefüllt, teilweise nur mit einem Frosting/Creme verziert. Des Weiteren werden wir diverse Dekorationen aus Schokoladen herstellen.



Hier geht's direkt zur Homepage



VERANSTALTUNGSORTE

Rathaus

Rathausplatz 1

Haus der Begegnung

Rathausgasse 4

Polytechnische Schule Schulküche

Kirchenplatz 9

Kulturhaus

Bahnstraße 31

Bücherei Multimediarium

Bahnstraße 34-36

NÖMS Alter Turnsaal

Eichamtsstraße 4

Stadthalle Fitnessraum

Hans-Kudlich-Gasse 28



ALLGEMEINES

ANMELDUNG:

Spätestens 7 Tage vor Kursbeginn!

Vorzugsweise online unter vhs.gaenserndorf.at

oder persönlich im Rathaus Gänserndorf

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

Meine Erfolgshochschule



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

BILDUNGSBERATUNG GÄNSERNDORF

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

Nutzen Sie unser Angebot bei Fragen zu folgenden Themen:

- Bildungsförderungen - finanzielle Unterstützung
- Die richtige Weiterbildung - berufliche und persönliche Weiterbildung
- Wege zum Traumberuf - berufliche (Neu-)Orientierung
- Nachholen von Abschlüssen - höhere Qualifikation
- Beruflicher Wiedereinstieg - zurück in den Job
- Studieren ohne Matura - Wege zur akademischen Ausbildung

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

Termine: 01.09.2025, 06.10.2025, 03.11.2025, 01.12.2025, 02.02.2026 jeweils 15:00-18:00 Uhr

Telefon: 0676/52 54 805

NÖ-Hotline: 02742/25025

E-Mail: j.hammer@bildungsberatung-noe.at

www.bildungsberatung-noe.at

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung im Vorhinein telefonisch oder per E-Mail vor.

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 220€. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

