

VOLKSHOCHSCHULE G Ä N S E R N D O R F

Meine Erfolgshochschule.



MUTTERTAGSGESCHENK
selbstgemachte Naturkosmetik

OSTERSTRIEZEL
am Karsamstag selber backen



FRÜHLINGSSEMESTER2026

Online-Anmeldung
vhs.gaenserndorf.at



Gänsersdorf
... 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-FS26 • DI 24.02.2026 • 09:00-10:30
101/B-FS26 • DO 12.03.2026 • 18:00-19:30

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



Kindersicherheit im Internet

POLIZEI®

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

102/A-FS26 • DI 17.03.2026 • 18:00-19:30
102/B-FS26 • DO 09.04.2026 • 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?



Sicherer Umgang mit sozialen Netzwerken

POLIZEI®

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

103/A-FS26 • DI 28.04.2026 • 18:00-19:30
103/B-FS26 • DO 28.05.2026 • 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.

Der Mietvertrag

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



104-FS26 • DO 26.02.2026 • 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



105-FS26 • MO 20.04.2026 • 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

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



106-FS26 • DO 21.05.2026 • 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

107-FS26 • MI 08.04.2026 • 17:30-19:00

Dieser Informationsabend soll einen Überblick über das Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, die Form und den möglichen Inhalt von Testamenten, den Ablauf des Verlassenschaftsverfahrens, Vorsorgevollmachten, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügungen ermöglichen.

Austausch & Diskussion: Kinder psychisch kranker Eltern

NEU

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



108-FS26 • MO 16.03.2026 • 18:00-20:00

Jedes 6. Kind wächst mit einem psychisch kranken Elternteil auf. Unter der psychischen Erkrankung leiden nicht nur die Eltern. Auch Kinder sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt und sie haben ein höheres Risiko selbst psychische Störungen zu entwickeln. Diesen und ähnliche Fragen wird im Rahmen des Vortrages und in der anschließenden Diskussion auf den Grund gegangen. Eine Betroffene berichtet aus ihren eigenen Erfahrungen und steht für Fragen zur Verfügung.

Depression

Helfen und sich nicht verlieren!

NEU

mit Dr. Wolfgang Grill
(Psychosoziale Zentren)
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus



109-FS26 • DO 23.04.2026 • 18:00-20:00

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. Aber die Seelenkrankheit Depression ist weder nur mit Willensstärke, noch allein durch die aufbauende Hilfe von Familie und Freundeskreis zu besiegen. Unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten werden vorgestellt und eine Betroffene berichtet aus ihren eigenen Erfahrungen und steht für Fragen zur Verfügung.

Aktiviere deine Selbstheilungskraft - mit der Kraft der Gedanken zu mehr Energie & Lebensfreude

NEU

mit DGKS Christine Rettig
2 Einheiten zu 2 Std. • **kostenlos**
Haus der Begegnung

110/A-FS26 • DO • jeweils 18:00-20:00
19.03.2026 und 26.03.2026

110/B-FS26 • DI • jeweils 09:00-11:00
21.04.2026 und 28.04.2026

Dieser Workshop besteht aus
2 Terminen zu jeweils 2 Stunden.

Stärke dich, in dem du ...

- Stress erkennst, abbauen lernst und entspannter durch den Alltag gehst
- mit neuer Energie und Lebensfreude durch den Tag gehst
- deine Selbstheilungskräfte aktivierst
- deine Gedanken bewusst einsetzt und praktische Tools sowie Techniken an die Hand bekommst.

Mitzubringen: Block + Stift
Offenheit und Bereitschaft für Neues

Sprachen

Englisch am Vormittag ELP A1



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



201-FS26 • FR • jeweils 09:00-10:30

27.02.2026, 06.03.2026, 13.03.2026,
20.03.2026, 27.03.2026, 10.04.2026,
17.04.2026, 24.04.2026, 08.05.2026,
15.05.2026

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.

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



202-FS26 • MI • jeweils 11:00-12:30

25.02.2026, 04.03.2026, 11.03.2026,
25.03.2026, 08.04.2026, 15.04.2026,
22.04.2026, 29.04.2026, 06.05.2026,
13.05.2026

Englischkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer 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



203-FS26 • MI • jeweils 09:00-10:30

25.02.2026, 04.03.2026, 11.03.2026,
25.03.2026, 08.04.2026, 15.04.2026,
22.04.2026, 29.04.2026, 06.05.2026,
13.05.2026

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 B1



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



204-FS26 • DI • jeweils 09:00-10:30

03.03.2026, 10.03.2026, 17.03.2026,
24.03.2026, 07.04.2026, 14.04.2026,
21.04.2026, 28.04.2026, 05.05.2026,
12.05.2026

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



205-FS26 • DO • jeweils 09:00-10:30

26.02.2026, 05.03.2026, 12.03.2026,
19.03.2026, 26.03.2026, 09.04.2026,
16.04.2026, 23.04.2026, 30.04.2026,
07.05.2026

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 und Wiedereinsteiger



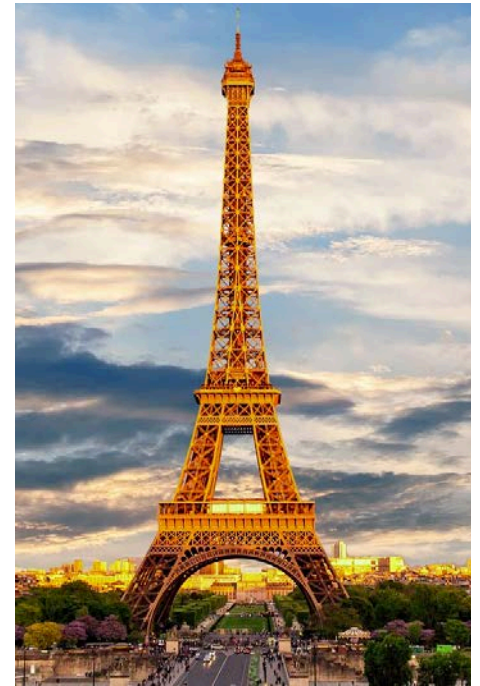
mit Manuel Mattes
10 Einheiten zu 90 Min. • 130 €
Kulturhaus EG Seminarraum



206-FS26 • DO • jeweils 19:00-20:30

05.03.2026, 12.03.2026, 19.03.2026,
26.03.2026, 09.04.2026, 16.04.2026,
23.04.2026, 30.04.2026, 07.05.2026,
21.05.2026

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



Gesundheit & Bewegung

Liebscher & Bracht Bewegungstraining

mit Marliese Pur

Februar bis Mitte April 2026

301-FS26 Vormittagskurs • MI 10:30-11:30
Kulturhaus DG Bewegungsraum

302-FS26 Abendkurs • MI 18:30-19:30
Bücherei Multimediarum

11.02.2026, 18.02.2026, 25.02.2026,
04.03.2026, 11.03.2026, 18.03.2026,
25.03.2026, 08.04.2026, 15.04.2026

9 Einheiten zu 60 Min. • 77 €

Mitte April bis Juni 2026

303-FS26 Vormittagskurs • MI 10:30-11:30
Kulturhaus DG Bewegungsraum

304-FS26 Abendkurs • MI 18:30-19:30
Bücherei Multimediarum

22.04.2026, 29.04.2026, 06.05.2026,
13.05.2026, 20.05.2026, 27.05.2026,
03.06.2026, 10.06.2026, 17.06.2026,
24.06.2026

10 Einheiten zu 60 Min. • 85 €

305-FS26 10er Block Vormittag 85 €
306-FS26 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

Kraft und Energie aus dem Beckenboden

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

307-FS26 • MI • jeweils 17:00-18:30

11.02.2026, 18.02.2026, 25.02.2026,
04.03.2026, 11.03.2026, 18.03.2026,
25.03.2026, 08.04.2026, 15.04.2026,
22.04.2026, 29.04.2026, 06.05.2026,
13.05.2026, 20.05.2026, 27.05.2026

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

Yoga für den Rücken

mit **Gerlinde Thomay**
Kulturhaus DG Bewegungsraum

DO • jeweils 19:00-20:30

308-FS26

12.02.2026, 19.02.2026, 26.02.2026,
05.03.2026, 12.03.2026, 19.03.2026,
26.03.2026

7 Einheiten zu 90 Min. • 84 €

309-FS26

09.04.2026, 16.04.2026, 23.04.2026,
30.04.2026, 07.05.2026

5 Einheiten zu 90 Min. • 60 €

310-FS26

21.05.2026, 28.05.2026, 11.06.2026,
18.06.2026, 25.06.2026

5 Einheiten zu 90 Min. • 60 €

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

Trittsicher zu Hause - Sturzprophylaxe

mit **DGKP und DLSB Jutta Heitzer**
1 Einheit zu 90 Min. • 22 €
Rathaus

311-FS26 • DO 19.02.2026 • 17:30-19:00

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! Stürze im Alter stellen in den eigenen 4 Wänden ein hohes Risiko dar. Das Programm „trittsicher & aktiv“ der ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse), bietet an Hand einer Broschüre und Kurzfilmen einfache Übungen für zu Hause an. Lediglich 1 oder 2 Sessel benötigen Sie als Unterstützung.

Ruhe bewahren im Pflegedschungel

mit **DGKP und DLSB Jutta Heitzer**
1 Einheit zu 90 Min. • 22 €
Rathaus

312-FS26 • DO 19.03.2026 • 17:30-19:00

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**
1 Einheit zu 90 Min. • 22 €
Rathaus

313-FS26 • DO 23.04.2026 • 17:30-19:00

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? Bedürfnispyramide nach A. Maslow: Physiologische Bedürfnisse, Bedürfnis nach Sicherheit, Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Bedürfnis nach Wertschätzung, Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Menschen mit Demenz können ihre Bedürfnisse oft nicht selbst erkennen, benennen oder erfüllen. Das Bedürfnis „dahinter“ erkennen, sich nicht auf die Inhalte der Äußerung fixieren.

"... Zeit und Entlastung für mich finden! ..." Für pflegende Angehörige

mit **DGKP und DLSB Jutta Heitzer**
1 Einheit zu 90 Min. • 22 €
Rathaus

314-FS26 • DO 21.05.2026 • 17:30-19:00

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?

Yin Yoga - passives Yoga für mehr Beweglichkeit

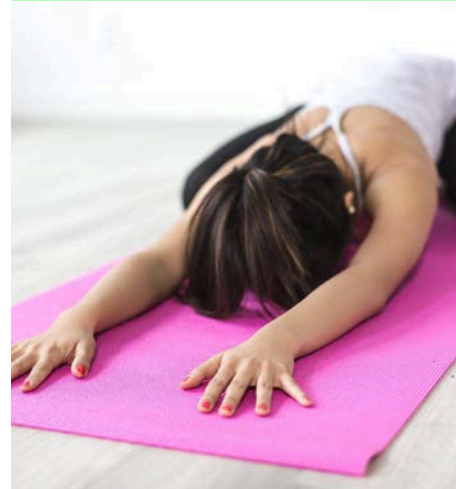
mit **Sabine Edith Braun**
10 Einheiten zu 75 Min. • 100 €
Kulturhaus DG Bewegungsraum

315-FS26 • MI • jeweils 19:00-20:15

01.04.2026, 08.04.2026, 15.04.2026,
22.04.2026, 29.04.2026, 06.05.2026,
13.05.2026, 20.05.2026, 27.05.2026,
03.06.2026

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!

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



TCM - Allergien, Heuschnupfen & Co.

Beugen Sie präventiv mit TCM vor!

mit **Mag.^a (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA**
1 Einheit zu 90 Min. • 20 € • Rathaus

316-FS26 • MO 09.03.2026 • 18:00-19:30

Erfahre den energetischen Ursprung aus Sicht der TCM. Erhalte Grundlagenwissen sowie Tipps zu Nahrungsmitteln, um präventiv der Entstehung von Allergien vorzubeugen oder diese zu lindern. Alltagstauglich, mit praxisorientierten Tipps!



TCM - Haut, Haare & Co.

NEU

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, um präventiv gesund zu bleiben.

mit Mag.^a (FH) Iga Teresa Łyszcz, MA
1 Einheit zu 90 Min. • 20 € • Rathaus



317-FS26 • DO 09.04.2026 • 18:00-19:30

Die TCM kann das Problem an der Wurzel packen, auch wenn sich die Beschwerden gegenwärtig an der Oberfläche, an Haut, Haar & Co. zeigen. Erfahren Sie was uns die Haut, als unser größtes Organ, sowie Gesichtshaut, aber auch Kopfhaut, Wimpern & Co. über die Beschaffenheit des Körpers mitteilen möchten.

Achtsamkeits-Übungsworkshop

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

318-FS26 • SA 18.04.2026 • 09:00-13:00

Ein praxisorientierter Workshop, der Methoden wie Körper- und Atemübungen, Meditationen und Reflexion vermittelt. Ziel ist es, Achtsamkeit zu fördern, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmende lernen Techniken kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

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

319/A-FS26 • SA • jeweils 08:30-12:30

18.04.2026 und 25.04.2026

Lernen Sie 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.

319/B-FS26 Mutter-Tochter-Tarif 130 €

Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen



Gesichtsmuskeltraining die natürliche Lifting-Revolution

mit Gertrude Lauter
1 Einheit zu 3 Std. • 107 €
Kulturhaus EG Seminarraum



320-FS26 • FR 12.06.2026 • 17:00-20:00

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.

Mitzubringen: Gesichtsspiegel und Haarreifen

Kreativität



Kreistanzen für Körper, Geist & Seele

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

401/A-FS26 • DI • jeweils 18:30-20:30

17.02.2026, 17.03.2026, 21.04.2026, 19.05.2026, 16.06.2026

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

401/B-FS26 Einzelbuchung 15 €

Naturseifen-Workshop

mit Gertrude Lauter
1 Einheit zu 4 Std. • 79 €
Polytechnische Schule - Schulküche

402-FS26 • FR 20.02.2026 • 17:00-21:00

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.

Mitzubringen: Schutzbrille, Mundschutz, Schürze, feste Gummihandschuhe und altes Handtuch



Naturkosmetik einfach & kreativ

NEU

mit Lisa Grießl
1 Einheit zu 3 Std. • 69 €



403/A-FS26 • SA 11.04.2026 • 09:00-12:00
Kulturhaus EG Seminarraum

403/B-FS26 • MI 06.05.2026 • 18:00-21:00
Haus der Begegnung

In diesem Workshop stellen wir mit natürlichen Zutaten Pflegeprodukte her, die sich leicht zu Hause nachmachen lassen: natürliches Wohlfühl-Deo, feuchtigkeitsspendender Lippenpflegestift, wohltuende Gänseblümchensalbe, entspannende Badekugeln und fluffige Körperbutter. Ideal für alle, die sich und ihrer Haut etwas Gutes tun möchten.

Inklusive Materialkosten, Skriptum mit Rezepten & selbst hergestellten Produkten



Richtiges Fotografieren

mit dem Smartphone oder auch der digitalen Kamera

mit Wolfgang Artner
1 Einheit zu 4 Std. • 50 €
Haus der Begegnung

404/A-FS26 • SA 07.03.2026 • 10:00-14:00
404/B-FS26 • SA 25.04.2026 • 10:00-14:00

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

Mitzubringen: Smartphone oder Kamera

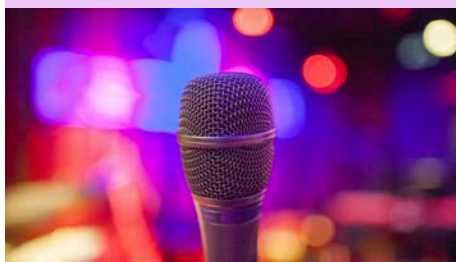
2 Weekends Singing Workshop

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

405-FS26 • SA und SO • jeweils 09:00-12:00
21.02. & 22.02.2026, 28.02. & 01.03.2026

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

mit Susanne Thomaschütz
1 Einheit zu 3 Std. • 34 €
Haus der Begegnung

406/A-FS26 • SA 28.03.2026 • 10:00-13:00
406/B-FS26 • SA 30.05.2026 • 10:00-13:00

In diesem Workshop erleben Sie, wie ansteckend grundloses Lachen sein kann! Durch einfache Übungen, spielerische Bewegungen und wohltuende Entspannung lösen wir Stress und bringen Ihren Körper in Schwung. Glückshormone werden freigesetzt, die Atmung vertieft sich, und Sie spüren, wie neue Energie durch Ihren Körper fließt. Lach-Yoga bringt Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Lebensfreude, stärkt das Selbstwertgefühl und lässt Sie Gelassenheit und Leichtigkeit in den Alltag mitnehmen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur die Bereitschaft, sich darauf einzulassen!

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

Mitzubringen: Yogamatte oder Decke



Kinder & Eltern

Kinderyoga

mit Sophie Bánfalvi
6 Einheiten zu 50 Min. • 72 €
Kulturhaus DG Bewegungsraum

501-FS26 • für Kindergartenkinder
MO • jeweils 15:00-15:50

502-FS26 • für Volksschulkinder
MO • jeweils 16:00-16:50

16.02.2026, 23.02.2026, 02.03.2026,
16.03.2026, 13.04.2026, 20.04.2026

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

Mitzubringen: Lockeres Turngewand
und Yogamatte

Digitale Balance statt täglicher Streit -

Lösungen für einen entspannten
Medienalltag

NEU

mit Doris Zettel
1 Einheit zu 3 Std. • 42€
Haus der Begegnung

503/A-FS26 • MO 02.03.2026 • 18:00-21:00
503/B-FS26 • SA 18.04.2026 • 09:00-12:00

Smartphones, Social Media & Online-Games prägen den Alltag unserer Kinder - und sorgen oft für Stress, Streit und Unsicherheit. Wie viel ist zu viel? TikTok mit 11? Und was tun bei "Nur noch kurz!?" In meinem praxisorientierten Kurs erhalten Sie Wissen und alltagsnahe Strategien, um Ihr Kind sicher und gelassen durch die digitale Welt zu begleiten.

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

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

504/A-FS26 • MI • 18.03.2026 • 14:30-15:00
504/B-FS26 • DO • 19.03.2026 • 10:00-10:30
504/C-FS26 • DO • 19.03.2026 • 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 Bright-Brilauro, MA
10 Einheiten zu 40 Min. • 88 €
Kulturhaus OG Festsaal

505/A-FS26 • MI • 18.03.2026 • 15:15-15:55
505/B-FS26 • DO • 19.03.2026 • 09:05-09:45
505/C-FS26 • DO • 19.03.2026 • 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. Ohne Leistungserwartungen sollen sie die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge.

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 Bright-Brilauro, MA
10 Einheiten zu 40 Min. • 88 €
Kulturhaus OG Festsaal

506/A-FS26 • MI • 18.03.2026 • 16:10-16:50
506/B-FS26 • DO • 19.03.2026 • 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 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.

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)



Konzentriert geht's wie geschmiert:

Konzentrationsförderung bei Schulkindern

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

507-FS26 • DO 19.03.2026 • 18:30-19:30

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 "Zappelpilippe" leiden unter schwacher Konzentration. Viele Schulkinder brauchen gerade in den ersten Schuljahren 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 & Backen

Bunte Bowls - gesund, ausgewogen & kreativ

NEU

mit Birgitt Schwarzwinger
1 Einheit zu 3 Std. • 48 €
Polytechnische Schule - Schulküche

601-FS26 • MI 18.02.2026 • 18:00-21:00

In diesem Kochkurs zeigen wir dir, wie du deine perfekte Bowl zusammenstellst: mit verschiedenen Eiweißquellen, frischem Gemüse und Salaten sowie vielfältigen Kohlenhydratquellen. Gemeinsam kochen wir ausgewogene, leckere Bowls für den Alltag.

Mitzubringen: Geschirrtuch
& ev. Kochschürze

Mindestteilnehmeranzahl: 7 Personen



Asiatische Küche - Genuss aus Fernost

NEU

mit Birgitt Schwarzwinger
1 Einheit zu 3 Std. • 48 €
Polytechnische Schule - Schulküche

602-FS26 • MO 27.04.2026 • 17:00-20:00

In diesem Kochkurs tauchen wir gemeinsam in die Vielfalt der asiatischen Küche ein. Mit frischen Zutaten, aromatischen Gewürzen und typischen Zubereitungsarten kochen wir ausgewogene, köstliche Gerichte. Die Rezepte sind einfach nachzukochen, alltagstauglich und voller Geschmack.

Mitzubringen: Geschirrtuch
& ev. Kochschürze

Mindestteilnehmeranzahl: 7 Personen



Osterbackkurs mit Germ/Hefeteig

NEU

mit Rudolf Widhalm
1 Einheit zu 4 Std. • 53 €
Polytechnische Schule - Schulküche

603-FS26 • SA 04.04.2026 • 09:00-13:30

Osterbacken mit Germteig nach slow food Art. Osterpinze, Osterstriezel und Osterhasen werden mit viel Geschmack, Natürlichkeit und langer Haltbarkeit im optimierten Zeitmanagement gemeinsam hergestellt. Zwischendurch werden die Grundlagen über Teig und Mehl erklärt.

Brotback-Grundkurs für aromatische Germ- und Sauerteigbrote mit langer Haltbarkeit

NEU

mit Rudolf Widhalm
1 Einheit zu 4 Std. • 55 €
Polytechnische Schule - Schulküche

604-FS26 • SA 30.05.2026 • 09:00-13:30

Brote werden gemeinsam mit biologischem Mehl, viel Geschmack, langer Haltbarkeit, Natürlichkeit im optimierten Zeitmanagement hergestellt. Zwischendurch werden die Grundlagen über Teig, Mehl und natürliche Zusatzstoffe erklärt. Rezepte, Tipps & Tricks werden mitgegeben.



Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Aktuelles finden Sie in der Gänserndorf App und auf Social Media. Folgen Sie uns gerne auf Facebook und Instagram!



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:

- Sie möchten sich beruflich neu orientieren
- Sie benötigen Infos zu Förderungen
- Sie steigen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben ein
- Sie suchen eine passende Aus- oder Weiterbildung
- Sie wollen einen Bildungsabschluss nachholen
- Sie können den alten Beruf nicht mehr ausüben
- Sie haben die KI zu Ihrer beruflichen Orientierung befragt und wollen die Ergebnisse überprüfen

Die Bildungs- und Berufsberaterin **Jeanette Hammer BA** ist im Frühlingssemester jeweils 15:00-18:00 Uhr an folgenden Terminen in der Bücherei für Sie da:

26.01.2026, 12.02.2026, 02.03.2026, 31.03.2026, 04.05.2026, 01.06.2026, 06.07.2026, 03.08.2026 & 31.08.2026

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

