

VOLKSHOCHSCHULE G Ä N S E R N D O R F

Meine **Erfolgshochschule**



HERBSTSEMESTER 2026

Online-Anmeldung
vhs.gaenserndorf.at



Gänserndorf
... für dich da!



**GESUNDES
GÄNSERNDORF**



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-HS26 • DO 01.10.2026 • 09:00-10:30
101/B-HS26 • DO 26.11.2026 • 18:00-19:30

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



Kindersicherheit im Internet

POLIZEI

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

102/A-HS26 • DI 13.10.2026 • 18:00-19:30
102/B-HS26 • DI 15.12.2026 • 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-HS26 • DO 05.11.2026 • 18:00-19:30
103/B-HS26 • DI 12.01.2027 • 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.

Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten

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



104-HS26 • MI 14.10.2026 • 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 Mietvertrages erläutert.

Vorsorgen für den Ernstfall

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



105-HS26 • MI 18.11.2026 • 18:00-19:30

Was kann ich konkret tun, damit gerade im Falle des Falles meine Vorstellungen umgesetzt werden? In diesem Kurs wird mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der genaue Ablauf der rechtlichen Schritte für den Fall des Ablebens oder der Geschäftsunfähigkeit erarbeitet und schafft damit die Grundlage für eine Einschätzung, was für die/den Einzelne/n dazu sinnvoll sein kann.

Pubertäre Krise oder doch mehr?

mit Dr. ⁱⁿ Sabine RÖCKEL (PSZ)
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus



106-HS26 • MI 21.10.2026 • 18:00-20:00

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.



Schilddrüsen - Update



mit OÄ Dr.ⁱⁿ Martina WINKLER-KROTTMAIER
1 Einheit zu 60 Min. • **kostenlos**
Rathaus



107-HS26 • MI 16.09.2026 • 18:00-19:00

Die häufigsten Schilddrüsenerkrankungen im Überblick samt aktuellen Behandlungsschritten. Bedeutung der Schilddrüse in verschiedenen Lebensphasen (Jugend, Schwangerschaft, Alter). Muss jeder Knoten operiert werden? Wie verläuft eine Schilddrüsen-OP und welche Gefahren gibt es? Gibt es Alternativen zur OP?

Weisheit kennt kein Alter



mit Sabine EDINGER
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus



108-HS26 • DI 10.11.2026 • 18:00-20:00

Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern! Lebensverändernde Ereignisse sind die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung. Lassen Sie sich bei diesem Thema darauf ein, wie Sie Umbrüche als Chance sehen können.



Ernährung im (Berufs-) Alltag



mit Bianca NESTLER
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus



109-HS26 • DI 24.11.2026 • 18:00-20:00

Wohlfühlernährung für produktive Tage!
• Schnelle, ausgewogene Gerichte
• Was braucht mein Körper wirklich?
• Situationsangepasst das Richtige auswählen
• Brainfood - kleine Snacks, große Wirkung





Erbrecht, Pflichtteilsrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

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



110-HS26 • DO 12.11.2026 • 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.



Wir halten Sie auf dem Laufenden!

Aktuelles finden Sie in der Gänserndorf App und auf Social Media.

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram!



Sprachen

Englisch am Vormittag ELP A1 (2. Teil)



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



201-HS26 • FR • jeweils 09:00-10:30

25.09.2026, 02.10.2026, 09.10.2026, 16.10.2026, 23.10.2026, 30.10.2026, 06.11.2026, 13.11.2026, 20.11.2026, 27.11.2026

Englischkurs für Anfänger 2. Teil. Dieser Kurs gibt 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. Für Teilnehmer mit sehr geringen Kenntnissen.

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

Englisch am Vormittag ELP A1 (3. Teil)



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



202-HS26 • FR • jeweils 11:00-12:30

25.09.2026, 02.10.2026, 09.10.2026, 16.10.2026, 23.10.2026, 30.10.2026, 06.11.2026, 13.11.2026, 20.11.2026, 27.11.2026

Englischkurs für Anfänger 3. Teil. Dieser Kurs gibt 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. Für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen.

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-HS26 • MI • jeweils 11:00-12:30

23.09.2026, 30.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026, 04.11.2026, 11.11.2026, 18.11.2026, 25.11.2026

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.

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-HS26 • MI • jeweils 09:00-10:30

23.09.2026, 30.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026, 04.11.2026, 11.11.2026, 18.11.2026, 25.11.2026

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



205-HS26 • DI • jeweils 09:00-10:30

22.09.2026, 29.09.2026, 06.10.2026, 13.10.2026, 20.10.2026, 27.10.2026, 03.11.2026, 10.11.2026, 17.11.2026, 24.11.2026

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.





English conversation in the morning ELP B2



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



206-HS26 • DO • jeweils 09:00-10:30
24.09.2026, 01.10.2026, 08.10.2026,
15.10.2026, 22.10.2026, 29.10.2026,
05.11.2026, 12.11.2026, 19.11.2026,
26.11.2026

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-HS26 • DO • jeweils 19:00-20:30
08.10.2026, 15.10.2026, 22.10.2026,
05.11.2026, 12.11.2026, 19.11.2026,
26.11.2026, 03.12.2026, 10.12.2026,
17.12.2026

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



vhs.gaenserndorf.at



Gesundheit & Bewegung

Liabscher & Bracht Bewegungstraining

mit Marliese PUR

September bis Oktober 2026
8 Einheiten zu 1 Std. • 68 €

301-HS26 • Vormittagskurs • MI 10:30-11:30
Kulturhaus DG Bewegungsraum

302-HS26 • Abendkurs • MI 18:30-19:30
Bücherei Multimediarum

09.09.2026, 16.09.2026, 23.09.2026,
30.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026,
21.10.2026, 28.10.2026

November 2026 bis Jänner 2027
10 Einheiten zu 1 Std. • 85 €

303-HS26 • Vormittagskurs • MI 10:30-11:30
Kulturhaus DG Bewegungsraum

304-HS26 • Abendkurs • MI 18:30-19:30
Bücherei Multimediarum

04.11.2026, 11.11.2026, 18.11.2026,
25.11.2026, 02.12.2026, 09.12.2026,
16.12.2026, 13.01.2027, 20.01.2027
27.01.2027

305-HS26 10er Block Vormittag 85 €
306-HS26 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



Body'n Brain für Erwachsene

Alexandra LICHTENBERGER & Daniela HELMER
10 Einheiten zu 1 Std. • 130 €
Kulturhaus EG Seminarraum



307-H26 • MO • jeweils 17:30-18:30
28.09.2026, 05.10.2026, 12.10.2026,
19.10.2026, 02.11.2026, 09.11.2026,
16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026,
14.12.2026

Koordinative Übungen fördern neue
Verbindungen im Gehirn, verbessern
Konzentration, Schlaf und Belastbarkeit und
unterstützen die geistige Fitness bis ins hohe
Alter.

Gratis Schnuppereinheit am 21.09.2026!



TCM - Haut, Haare & Co: Teil 2 Nahrungsmittel für den Herbst

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



308-HS26 • DI 29.09.2026 • 18:00-19:30

Das Metallelement. Die TCM kann das
Problem an der Wurzel packen, auch wenn
sich die Beschwerden gegenwärtig an der
Oberfläche, an Haut, Haaren & Co. zeigen. Die
Grundlagen der TCM wie Metabolismus und
Resorption werden in diesem Vortrag näher
gebracht, anhand von unterschiedlichen
Nahrungsmitteln für den Herbst wird
aufgezeigt, wie diese auf den Energiehaushalt
des Körpers wirken. Lernen Sie bewusster auf
die Bedürfnisse Ihres Körpers einzugehen. Für
mehr Vitalität und Gesundheit. Präventiv.
Bewusst. Langanhaltend. Das ist TCM mit Iga.

Kraft und Energie aus dem Beckenboden

mit Monika NOVAK-SCHUH
15 Einheiten zu 90 Min. • 195 €
Kulturhaus DG Bewegungsraum

309-HS26 • MI • jeweils 17:00-18:30

30.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026,
21.10.2026, 04.11.2026, 11.11.2026,
18.11.2026, 25.11.2026, 02.12.2026,
09.12.2026, 16.12.2026, 23.12.2026,
13.01.2027, 20.01.2027, 27.01.2027

Das Beckenbodentraining beinhaltet Aufbau
und Funktion des Beckenbodens, Übungen
zum Kräftigen des Beckenbodens, Ganzkörper-
wahrnehmung und Tiefenentspannung.

Yoga für den Rücken

mit Gerlinde THOMAY
Kulturhaus DG Bewegungsraum
DO • jeweils 19:00-20:30

310-HS26 • 4 Einheiten zu 90 Min. • 48 €
01.10.2026, 08.10.2026,
15.10.2026, 27.10.2026

311-HS26 • 6 Einheiten zu 90 Min. • 72 €
05.11.2026, 12.11.2026, 19.11.2026,
26.11.2026, 03.12.2026, 10.12.2026

312-HS26 • 4 Einheiten zu 90 Min. • 48 €
07.01.2027, 14.01.2027,
21.01.2027, 28.01.2027

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**



Resilienz stärken - glücklich trotz Stress



mit Mag.^a Sabine MÖTZ
3 Einheiten zu 2 Std. • 80 €
Haus der Begegnung

313-HS26 • DO • jeweils 17:00-19:00

15.10.2026, 29.10.2026, 12.11.2026

Stärken Sie Ihre Resilienz und finden Sie mehr Gelassenheit im Alltag. In drei Terminen lernen Sie wirksame Strategien kennen, um Belastungen besser zu bewältigen und Ihre mentale Kraft nachhaltig aufzubauen.

Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen



Lichtblicke im Alltag Glücksmomente im Advent



mit Mag.^a Sabine MÖTZ
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Haus der Begegnung

314-HS26 • DO 03.12.2026 • 17:00-19:00

Ein stimmungsvoller Workshop für Erwachsene, Kinder und Familien: Wir entdecken kleine Lichtblicke im Advent, sammeln Glücksmomente und lernen einfache Übungen für mehr Ruhe und Freude im Alltag kennen. Kreativ, achtsam und stärkend.



Arbeitskreis in der "Gesunden Gemeinde"



Werden Sie Teil des Arbeitskreises
und gestalten Sie Ihre
"Gesunde Gemeinde" mit!
Rathaus • **kostenlos**



315-HS26 • DO 22.10.2026 • 18:00

Herzlich eingeladen sind alle Personen in unserer "Gesunden Gemeinde", denen Gesundheitsförderung ein Anliegen ist, indem Sie Themen, Meinungen, Ideen und Erfahrungen einbringen, beraten und mitentscheiden, sowie bei der Planung und Umsetzung der Maßnahmen aktiv mitarbeiten möchten.

Erkältungszeit Kräuter als Naturapotheke

mit Barbara DANGEL
1 Einheit zu 2 Std. • 40 €
Haus der Begegnung

316-HS26 • DO 22.10.2026 • 17:00-19:00

Wie können Kräuter und alte Hausmittel der Vorbeugung und Linderung dienen? Wir lernen Heilpflanzen, deren wertvolle Inhaltsstoffe, die Wirkung sowie Verarbeitungsmethoden kennen und stellen ein Kräuterprodukt für die Hausapotheke her.

Mindestteilnehmeranzahl: 8 Personen

Selbstheilungskräfte unterstützen für mehr Energie

mit Christine RETTIG
1 Einheit zu 2 Std. • 32 €
Haus der Begegnung

317-HS26 • DI 27.10.2026 • 09:00-11:00
318-HS26 • DI 17.11.2026 • 18:00-20:00

Stärke dich, indem du...
...Überforderung u. Stress erkennst, abbauen lernst und entspannter durch den Alltag gehst.
...mit neuer Energie und Lebensfreude durch den Tag gehst.
...deine Selbstheilungskräfte unterstützt.
...deine Gedanken bewusst einsetzt und praktische Tools sowie Techniken an die Hand bekommst.



Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit

mit Christine RETTIG
1 Einheit zu 1 Std. • 22 €
Haus der Begegnung

319-HS26 • DI 10.11.2026 • 09:00-10:00
320-HS26 • DI 24.11.2026 • 18:00-19:00

Viele Menschen sind im Alltag im Dauerstress und mit den Gedanken oft schon beim nächsten Moment. Dieser Vortrag zeigt, wie Achtsamkeit dabei helfen kann, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und wieder mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit im Alltag zu finden.



Kreativität

Kreistanzen für Körper, Geist & Seele

mit Usula MAYER & Heidemarie WALBERT
5 Einheiten zu 2 Std. • 65 €
Alter Turnsaal

401/A-HS26 • DI • jeweils 18:30-20:30

15.09.2026, 20.10.2026, 17.11.2026,
15.12.2026, 19.01.2027

Kreis- und Gruppentänze: Traditionell, rockig, meditativ und hie und da Linedance. Macht Spaß, ist perfektes Gedächtnistraining, gut für den Gleichgewichtssinn, gesundes Kreislauftraining und Balsam für die Seele. Wenn man tanzt, kommt man ganz im eigenen Körper an, man kann nicht gleichzeitig tanzen und Probleme wälzen.

401/B-HS26 Einzelbuchung 15 €

Let's Sing! - Wochenendkurs

mit Mag. art. Juan Fernando GUTIÉRREZ
2 Einheiten zu 3 Std. • 85 €
Haus der Begegnung

402-HS26 • SA und SO • jeweils 09:00-12:00

10.10.2026 und 11.10.2026

Für alle, die ihre Stimme neu entdecken möchten. Eine spielerische Reise zum eigenen Klang durch leichte Übungen. Singen wirkt befreiend, entspannend, belebend, stärkt das Selbstvertrauen und entfaltet unser wichtigstes Ausdrucks- und Kommunikationsmittel.



Naturseifen - Workshop

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

403-HS26 • FR 13.11.2026 • 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 ein altes Handtuch



Ahnenforschung

Wie erforsche ich meine Vorfahren

mit Prof. Ing. Felix GUNDAKER
1 Einheit zu 8 Std. • 100 €
Haus der Begegnung

404-HS26 • SA • 21.11.2026 • 09:00-17:00

In diesem Seminar werden Genealogie im Detail erklärt und Problemlösungen aufgezeigt. Für Beginnende wie auch für Fortgeschrittene. Mit 35-jähriger Berufserfahrung erklärt Ihnen der Vortragende und Berufsgenealoge Prof. Felix Gundacker (bekannt aus der ORF-Serie "Meine Vorfahren") die Grundlagen der Familienforschung.

Mitzubringen: einfaches Schreibmaterial
und Konzentration

Kinder & Eltern

Babygarten - Babys/Kleinkinder

bis ca. 20 Monate mit Begleitperson

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

501/A-HS26 • MI 16.09.2026 • 14:30-15:00
501/B-HS26 • DO 17.09.2026 • 10:00-10:30
501/C-HS26 • DO 17.09.2026 • 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 im Kurs erworben werden)

Musikgarten I

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

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

502/A-HS26 • MI 16.09.2026 • 15:15-15:55
502/B-HS26 • DO 17.09.2026 • 09:05-09:45
502/C-HS26 • DO 17.09.2026 • 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 können 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 im Kurs erworben werden)



Musikgarten II

Kinder von 3 bis 6 Jahren
mit Begleitperson

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

503/A-HS26 • 16.09.2026 • 16:10-16:50
503/B-HS26 • 17.09.2026 • 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 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 im Kurs erworben werden)



Level Up

10-14 Jahre

Entdecke die Power in dir!



mit Mag.^a Sabine MÖTZ
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus

504-HS26 • DO 17.09.2026 • 16:00-18:00

"Level-Up - Entdecke die Power in dir!" unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, innere Stärke aufzubauen und selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Gerade zwischen 10 und 14 Jahren stehen viele vor neuen Herausforderungen - in der Schule, im Freundeskreis und im eigenen Selbstbild. In diesem Workshop lernen die Jugendlichen, wie sie Stress besser bewältigen, ihre Stärken erkennen und mit mehr Zuversicht auftreten können. Durch kreative Übungen entsteht ein geschützter Raum, in dem Kinder wachsen dürfen. Ein Angebot, das nachhaltig wirkt.



Talk About It

14-18 Jahre

Gefühle verstehen,
Grenzen setzen, Freundschaft leben



mit Mag.^a Sabine MÖTZ
1 Einheit zu 2 Std. • **kostenlos**
Rathaus

505-HS26 • DO 01.10.2026 • 16:00-18:00

Manchmal wird alles zu viel: Gefühle explodieren, Worte fehlen, Freundschaften knirschen. In diesem Workshop entdecken Jugendliche, wie sie ihre Emotionen besser einordnen, klar "Stopp" sagen und fair miteinander umgehen können. Mit Übungen und Tools zur Emotionsregulation, um mit Stress besser umgehen zu können, stärken wir Selbstbewusstsein, Empathie und den Blick für eigene Bedürfnisse und was das Ganze mit den eigenen Gedanken zu tun hat.



Als Piraten unterwegs

Zur Schulvorbereitung für Kinder im letzten Kindergartenjahr

Alexandra LICHTENBERGER & Daniela HELMER
10 Einheiten zu 75 Min. • 390 €
Haus der Begegnung

506-HS26 • MO • jeweils 14:15-15:30

28.09.2026, 05.10.2026, 12.10.2026,
19.10.2026, 02.11.2026, 09.11.2026,
16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026,
14.12.2026

Gemeinsam als Piratenmannschaft wollen wir uns auf die spannende Reise in Richtung Schule begeben. Wir bereisen dabei verschiedene Themen-Inseln. Spielerisch üben wir das Arbeiten im Team, haben Spaß und stärken wichtige Basisfertigkeiten um gut gerüstet für den Schulstart zu sein.

Gratis Schnuppereinheit am 21.09.2026!



Marburger Konzentrationstraining

Für Volksschulkinder von 6-10 Jahren

Alexandra LICHTENBERGER & Daniela HELMER
10 Einheiten zu 75 Min. • 390 €
Haus der Begegnung

507-HS26 • MO • jeweils 15:45-17:00

28.09.2026, 05.10.2026, 12.10.2026,
19.10.2026, 02.11.2026, 09.11.2026,
16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026,
14.12.2026

Das Training unterstützt Kinder mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen sowie Schwierigkeiten im Sozialverhalten. Durch strukturierte Übungen werden Konzentration, Selbstbewusstsein, Wahrnehmung, Feinmotorik und soziale Kompetenzen gefördert. Die gleichbleibende Struktur der Einheiten gibt den Kindern Sicherheit und Orientierung.

Gratis Schnuppereinheit am 21.09.2026!



Weihnachtsgeschenke aus der Natur

zum Selberbasteln ab 6 Jahren

mit Barbara DANGEL
1 Einheit zu 2 Std. • 40 €
Haus der Begegnung

508-HS26 • FR 11.12.2026 • 16:00-18:00

"Allerlei aus Kräutern zaubern". Wir starten mit einer Kräutergeschichte um uns auf das anschließende Werken mit Kräutern einzustimmen. Gemeinsam werden verschiedene Kräutergeschenke hergestellt. Zur Auswahl stehen z. B. ein duftendes Blütenbadesalz, natürliche Lippenpflege, Kräutersalz oder Wohlfühl-Duftsäckchen.

Kochen & Backen

Brotback-Grundkurs Germ- und Sauerteigbrot

mit Rudolf WIDHALM
1 Einheit zu 4,5 Std. • 65 €
Polytechnische Schule - Schulküche

603-HS26 • SA 26.09.2026 • 09:00-13:30
604-HS26 • SA 03.10.2026 • 09:00-13:30

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

Brotbackkurs- Fortgeschrittene 1 Germ- und Sauerteigbrot

mit Rudolf WIDHALM
1 Einheit zu 5 Std. • 70 €
Polytechnische Schule - Schulküche

605-HS26 • SA 14.11.2026 • 09:00-14:00
606-HS26 • SA 12.12.2026 • 09:00-14:00

Wir backen: Madame Crousto von der Bäckerei Öfferl, San Francisco - Tartine - Bread - Weizenbrot mit Langzeitführung in der Kühlschrankgare. Brote auf Sauerteigbasis, welche in Langzeitführung mit und ohne Kochstück hergestellt werden.

Brotbackkurs für Brote mit niedrigem Glutengehalt

mit Rudolf WIDHALM
1 Einheit zu 5 Std. • 70 €
Polytechnische Schule - Schulküche

607-HS26 • SA 09.01.2027 • 09:00-14:00

Bio-Weizen-Sauerteigbrote in Langzeitführung mit niedrigem Glutengehalt und gut abgebauten FODMAPS, wobei wir auch auf die korrekte Mehlauswahl achten. Brote auf Sauerteigbasis werden speziell zur Unterstützung der Verdauung angepasst. Während des Kurses wird auch erklärt, wo die wesentlichen Faktoren sind, damit man die Brote herstellen kann.



Proteinreiche Ernährung Genuss mit Mehrwert

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

601-HS26 • MO 12.10.2026 • 17:30-20:30

In diesem Kochkurs bereiten wir schmackhafte, eiweißreiche Gerichte zu, die den Erhalt der Muskelmasse unterstützen und den Stoffwechsel fördern können. Einfach, gesund und lecker!

One Pot - Gesundes Kochen trotz Hektik des Alltags

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

602-HS26 • MI 27.01.2027 • 17:30-20:30

Lernen Sie einfache One-Pot-Gerichte kennen, die Zeit sparen und trotzdem gesund und lecker sind. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand und nur einem Topf ausgewogene Gerichte voller Geschmack zaubern wollen.





AUTISMUS

Was ist Autismus?

Verstehen statt Vorurteile

Verein im spektrum
1 Einheit von 2 Std. • 27 €
Rathaus

701-HS26 • FR 25.09.2026 • 17:30 - 19:30

Aufklärung über Autismus, Grundlagen des Autismus-Spektrums, typische Merkmale und Wahrnehmungsweise, Abbau von Vorurteilen, Förderung von Verständnis und respektvollem Umgang. Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, Angehörige und Betroffene. Der Referent bringt dabei auch seine persönliche Perspektive als Autist ein.

Diagnose? Und dann?

Hinweise, Diagnosewege, erste Schritte

Verein im spektrum
1 Einheit zu 2 Std. • 27 €
Rathaus

702-HS26 • FR 06.11.2026 • 17:30 - 19:30

Autismus wird bei Jugendlichen und Erwachsenen oft spät erkannt. Dieser Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über typische Anzeichen, den Weg zur Diagnose und die Fragen, die sich danach oft stellen. Dabei geht es auch um die Unsicherheit, die viele Betroffene und Angehörige in dieser Phase erleben, sowie um erste hilfreiche Schritte für den Alltag. Ziel ist es, Orientierung zu geben und Verständnis zu fördern und einen respektvollen Blick auf autistische Menschen zu stärken.

Im Alltag

Schule, Beziehungen und Unterstützung

Verein im spektrum
1 Einheit zu 2,5 Std. • 33 €
Rathaus

703-HS26 • FR 11.12.2026 • 17:30 - 20:00

Autismus zeigt sich im Alltag auf sehr unterschiedliche Weise. Dieser Vortrag beleuchtet, wie autistische Menschen Schule, Familie, Beziehungen und berufliche Situationen erleben und welche Herausforderungen dabei häufig entstehen. Im Mittelpunkt stehen typische Belastungen, aber auch die Frage, was im Umgang mit autistischen Menschen hilfreich sein kann. Der Vortrag richtet sich an Interessierte, Angehörige, Betroffene und Fachpersonen. Der Referent bringt dabei auch seine persönliche Perspektive als Autist ein.

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.

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

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 Herbstsemester jeweils 15:00-18:00 Uhr an folgenden Terminen in der Bücherei für Sie da:

31.08.2026, 05.10.2026, 02.11.2026, 30.11.2026

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.



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