



Traismauer

Das Tor zum Wissen.



© contrastwerkstatt / Adobe Stock

**SOMMER
2026**



**VOLKSHOCHSCHULE
TRISMAUER**

Wir nehmen Bildung ernst!

PROGRAMM **SOMMERSEMESTER 2026**

**KULTURLAND
NIEDERÖSTERREICH** 



Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen



Inhaltsverzeichnis Sommersemester 2026

Vorwort	Seite 3
Auskunft und Anmeldung	Seite 3
Handwerk & Kreativität	
Klasse Bläser	Seite 4
Einfach losschreiben und Ihre Kreativität entdecken!	Seite 4
Singalong - Canta mi alma! (Sing meine Seele!)	Seite 5
Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene	Seite 5
Gürtel-Workshop – vom Rohmaterial zum Unikat	Seite 6
Klöppeln für Anfänger	Seite 6
Spannend Schreiben	Seite 7
Natur & Leben	
Die heilsame Kraft der Baumknospen	Seite 7
Vogelstimmentraining für Anfänger	Seite 8
Kräuterwanderung – Heilkräftige Pflanzen im Frühjahr	Seite 8
Aus dem Leben unserer Gartenvögel	Seite 9
Technik & Geschichte	
Buchvorstellung: Augustanis – Das römische Traismauer	Seite 9
Sprachen	
Englisch für Anfänger – sanfter Aufbaukurs	Seite 10
Easy English Conversation – entspannt sprechen & sicherer werden	Seite 10
Körper & Geist	
Entlaste deinen Nacken – befreie deine Schultern mit der Feldenkrais Methode	Seite 11
Beweglichkeit & Entspannung für Rücken und Wirbelsäule	Seite 11
Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene	Seite 11
BODYART®	Seite 12
Stretch & Relax	Seite 12
RÜCKEN & FIT mit Erika AK	Seite 13
„FEEL GOOD & DANCE“ mit Erika	Seite 14
Heilsame Klänge & Düfte – eine Reise in tiefe Entspannung	Seite 14
Aktive Selbstschutzmaßnahmen für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren	Seite 15
Faszienyoga mit Funda	Seite 16
Heilsame Klänge & Düfte – eine Reise in tiefe Entspannung	Seite 16
Menopause verstehen – Wissen, das stärkt – ganzheitlich & energetisch	Seite 17
Heilsame Rhythmen	Seite 17
Deep Mind & Body – In Verbindung mit dir selbst	Seite 18
Inner Strength – Meine Stärke leben	Seite 18
Entlaste deinen Nacken – befreie deine Schultern mit der Feldenkrais Methode	Seite 19
Beweglichkeit & Entspannung für Rücken und Wirbelsäule	Seite 19
body`n brain® - modern activity	Seite 20
Kooperation VHS Herzogenburg	Seite 20
Kooperation VHS Zwentendorf	Seite 21
Volkshochschule Traismauer – Förderungen	Seite 22
Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer	Seite 23

Vorwort | Auskunft und Anmeldung



Mag. (FH) Tanja Warlich
Stadträtin für Bildung und Umwelt

Bildung ist der Schlüssel zu persönlicher Entwicklung, gesellschaftlichem Zusammenhalt und lebenslangem Lernen. Die Volkshochschule Traismauer leistet dazu seit vielen Jahren einen wertvollen Beitrag, indem sie ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Bildungsangebot für Menschen aller Altersgruppen bereitstellt.

Das vorliegende Semesterprogramm zeigt eindrucksvoll, wie breit und zeitgemäß Erwachsenenbildung heute gedacht wird: von persönlicher Weiterbildung über kreative und kulturelle Angebote bis hin zu Gesundheits- und Bewegungsformaten. Die Volkshochschule ist damit nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein wichtiger Treffpunkt für Austausch, Begegnung und Gemeinschaft in unserer Stadt.

Als Stadträtin für Bildung ist es mir ein großes Anliegen, Bildungsangebote zu unterstützen, die für alle offen sind und individuelle Interessen ebenso berücksichtigen wie gesellschaftliche Entwicklungen. Mein Dank gilt dem Team der Volkshochschule, den engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern sowie allen Beteiligten, die mit ihrem Einsatz dieses Programm möglich machen.

Ich lade Sie herzlich ein, das Angebot zu nutzen, Neues zu entdecken und sich aktiv weiterzubilden. Ich wünsche Ihnen ein spannendes, bereicherndes Semester und viel Freude beim Lernen.

Mag.(FH) Tanja Warlich
Stadträtin für Bildung und Umwelt

INFORMATION

Auskunft und Anmeldung

Ihre Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer
Wiener Straße 8
3133 Traismauer

Tel. 02783/8651 DW 11 | E-mail: stadtgemeinde@traismauer.at



Impressum: Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Volkshochschule Traismauer, Wiener Straße 8, A-3133 Traismauer; Für den Inhalt verantwortlich: StR. Mag. (FH) Tanja Warlich; Gestaltung und Druck: Phil`'s Druckstudio, Philipp Egelseer, Kirchengasse 3, A-3133 Traismauer, www.druckstudio.at; Auflage gedruckt auf Bilderdruckpapier 135 g/m². Der besseren Lesbarkeit wegen wird im Programm der Volkshochschule Traismauer die männliche Form für beide Geschlechter verwendet. Sämtliche dargestellten Informationen verstehen sich vorbehaltlich etwaiger Änderungen, Irrtümer und Druckfehler.

Klasse Bläser

Haben Sie den Wunsch ein Musikinstrument zu beherrschen, und sind bisher einfach nicht dazu gekommen? Dann packen Sie jetzt die Gelegenheit beim Schopf und machen beim Kurs „Klasse Bläser“ mit. Egal, ob Sie Anfänger sind, oder schon eine gewisse Ahnung von Musik haben – Sie sind hier herzlich willkommen!



Alle Erwachsenen, die schon immer ein Instrument lernen wollten, jedoch nicht dazu gekommen sind, oder all jene die vor langer Zeit ein Instrument lernten und das Erlernte auffrischen möchten, können sich gerne zu diesem Kurs anmelden.

Nach ersten Fortschritten am Instrument ist die kostenlose Teilnahme an regelmäßigen Orchesterproben möglich.

Referent: Mag. Andreas Rauscher, MA; Leiter der Musikschule Unteres Traisental
 Kursdauer: 10 Einheiten zu je 30 Minuten (Einzelunterricht)
 Kursbeginn: März 2026, Termine nach Vereinbarung
 Kursort: Musikschule Traismauer, Gartenring 36, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 285,- (inklusive Instrumentenmiete)
 Erforderlich: Motivation zum Üben

Anmeldung bis 23. Februar 2026. Mindestens 10 Teilnehmer.

Einfach losschreiben und Ihre Kreativität entdecken!

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt des kreativen Schreibens ein, spielen mit Sprache, entwickeln Ideen und lassen Geschichten entstehen – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Neugier und Experimentierlust.



Ob kurze Texte, lebendige Figuren oder überraschende Perspektiven: Sie finden Ihren eigenen Schreibfluss und erfahren, wie inspirierend und befreiend Schreiben sein kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Offenheit und die Lust, Neues auszuprobieren.

Referentin: Sieglinde Rameder, Schreibgruppenleiterin, Trainerin für Biografiearbeit, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin & Coach
 Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Mittwoch 17:30 – 20:00 Uhr
 Termine: 4. März, 11. März, 18. März 2026
 Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 97,-
 Mitzubringen: Lieblings-Schreibheft oder Notizbuch, Lieblingsstifte

Anmeldung bis 18. Februar 2026. Mindestens 3, maximal 8 Teilnehmer.

Singalong - Canta mi alma! (Sing meine Seele!)

Gemeinsam singen tut so gut! Wir singen und erlernen einfache Songs, mit Texten die uns wohl tun, uns stärken, fröhlich stimmen, lachen lassen oder trösten, Lieblingslieder und neue Songs, Volkslieder und Kanons aus verschiedensten Ländern, Popsongs, Gospels – alles was das Herz begehrt!



Wir singen ohne Leistungsgedanken und ohne dem Streben nach Perfektion – leise und laut, hoch und tief – für alles ist Platz! Wir singen mit unserem ganzen Körper und genießen den gemeinsamen Klang und die Freude, die entsteht.

Es gibt keine Auftritte, kein Vorsingen, keine Bewertung – es gibt nur den Moment, den wir singend genießen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – bring deine Singfreude mit! Komm – und sing einfach mit!!
 TIPP: Bring zum Singen etwas zu trinken für dich mit – Singen macht durstig!

Referentinnen: Daniela Vökl und Brigitte Rummer-Bichler
 Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr
 Termine: 11. März, 25. März, 8. April, 22. April, 6. Mai 2026
 Kursort: Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 60,-

Anmeldung bis 25. Februar 2026. Mindestens 8 Teilnehmer.

Klöppeln – Kurs für Fortgeschrittene

Um einen schönen Abschluss von Klöppelspitzen zu erreichen, gibt es - je nach Art der Spitze - viele Möglichkeiten. Im Kurs werden anhand von einfachen Werkstücken unterschiedliche Methoden für saubere Abschlüsse erarbeitet. Dabei wird die Anhängeltechnik und das Wegzubern von Fäden eintrainiert, damit dies bei zukünftigen Stücken sicher angewandt werden kann.



Referentin: Gabriele Weber
 Kursdauer: 5 Einheiten, jeweils Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr
 Termine: 19. März, 16. April, 30. April, 21. Mai, 28. Mai 2026
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 70,-

Das Material kann bei Bedarf von der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.
 Anmeldung bis 5. März 2026. Mindestens 6, maximal 9 Teilnehmer.

Gürtel-Workshop Vom Rohmaterial zum Unikat

Dein handgefertigter, individueller Gürtel aus Echtleder - traditionelles Lederhandwerk do it yourself!

In diesem Workshop lernst du vielfältige Grundtechniken der Lederverarbeitung kennen und fertigst dabei deinen eigenen Ledergürtel an, der dich viele Jahre lang begleiten wird. (keine Vorkenntnisse erforderlich)

Gestartet wird mit der Auswahl des Lederriemens und einer geeigneten Schnalle für deinen handgefertigten Gürtel. Hierbei hast Du die Wahl aus unterschiedlichen Farben und Designs. Im Anschluss starten wir handwerklich durch! Dabei lernst du vielfältige Bearbeitungstechniken des Lederhandwerks kennen. Die Schnalle deines Gürtels wird nicht „einfach“ mit dem Lederriemen vernietet sondern hochwertig vernäht (Sattlernäht). Nach der Fertigstellung deines individuellen und exklusiven Gürtels können wir ihn auf Wunsch mit deinen Initialen personalisieren.



Referent: Tom Eder, MEd (PRINCE Atelier Lederwaren)
Termine: Samstag, 21. März 2026, 9:00 – 17:00 Uhr **oder**
Samstag, 18. April 2026, 9:00 – 17:00 Uhr **oder**
Samstag, 30. Mai 2026, 9:00 – 17:00 Uhr

Kursort: Mittelschule Herzogenburg, Schillerring 19, 3130 Herzogenburg
Kursbeitrag: 189,- inkl. Material
Mindestalter: 18 Jahre

Anmeldung bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin. Mindestens 4, maximal 6 Teilnehmer.

Klöppeln für Anfänger

Altes Kunsthandwerk neu belebt: Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk aus dem 15. Jahrhundert. In Italien entstanden, machte es rasch seinen Weg durch Europa.

Maria Theresia brachte diese Handarbeitstechnik in die Kronländer, um den Frauen einen Nebenerwerb zu ermöglichen. Heute findet das Klöppeln wieder großen Anklang: Altes mit Neuem zu kombinieren. Beim Klöppeln werden Fäden durch Kreuzen und Drehen verbunden.



Im Seminar erlernen Sie zuerst die Grundschläge und in weiterer Folge das Herstellen verschiedener Bänder, Gründe und Zierelemente. Begonnen wird mit einem Apfel in den Grundschlägen, weiter geht es mit einem Bänderkreis, einem Lesezeichen. Weiterführende Kurse werden nach Bedarf angeboten.

Referentin: Gertrude Cvach
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Montag 17:00 – 20:00 Uhr
Termine: 23. März, 7. April, 20. April, 11. Mai, 1. Juni, 15. Juni 2026
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 160,-

Das Anfängersset bringt die Kursleiterin mit, Kosten einmalig ca. € 70,-. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, ob es benötigt wird.

Anmeldung bis 9. März 2026. Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer.

Spannend Schreiben

Wie schreibe ich eine spannende Kurzgeschichte/einen spannenden Roman? 6-stündiger Workshop für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene zu den Themen Aufbau eines Prosatextes (Abschnitte, Höhepunktpyramide, Cliffhanger, etc.), Stilelemente und Figurengestaltung (Backstory, Heldenreise, Klischees, etc.).



Referentin: Sabina Naber, Schriftstellerin (Romane, Kurzgeschichten, Drehbücher, Theaterstücke) www.sabinanaber.at
Termin: 17. April 2026, 15:00 – 21:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 110,-
Mitzubringen: Werkzeug zum Schreiben (Papier oder PC gleichberechtigt), eine Kurzgeschichte mit maximal 2000 Zeichen (inkl. Leerzeichen); Details folgen kurz vor Kursbeginn.

Anmeldung bis 03. April 2026. Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer.

Die heilsame Kraft der Baumknospen

Bei einem gemeinsamen Spaziergang lernen wir die heimischen Baumknospen und ihre Verwendung kennen, denn es ist nicht für jede Krankheit ein Kraut gewachsen, sondern auch eine Baumknospe. Im Anschluss wird ein Skriptum der Wanderung übermittelt.



Referent: Markus Dürnberger
Termin: Freitag, 13. März 2026, 16 Uhr
Treffpunkt: Donaurestaurant, Donaustraße 64, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 25,-

Für alle die auch gerne praktisch aktiv werden möchten: Im Anschluss sammeln wir Baumknospen und stellen in der Schulküche der Mittelschule gemeinsam ein Gemmopräparat her (Material wird zur Verfügung gestellt.)

Kursbeitrag: 40,- (beide Teile)

Anmeldung bis 27. Februar 2026. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, ob Sie nur den ersten oder beide Programmpunkte machen möchten.

Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmer.

Vogelstimmentraining für Anfänger

Sie singen, rufen, tirilieren – aber wen hören wir da eigentlich? Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, um mit dem Vogelstimmenlernen zu beginnen.

Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger in die Vogelkunde geeignet! In Kooperation mit BirdLife Österreich.

Referentin:	Daniela Seebacher
Termin Vortrag:	Donnerstag, 26. März 2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursort Vortrag:	Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
Termin Exkursion:	Samstag, 28. März 2026, 7:30 – 11:00 Uhr
Treffpunkt Exkursion:	nach Vereinbarung
Kursbeitrag:	22,-
Ausrüstung:	Der Witterung angepasste Kleidung und, falls vorhanden, Fernglas und Bestimmungsbuch mitbringen.

Anmeldung bis 12. März 2026. Mindestens 5, maximal 20 Teilnehmer.



© Peter Frießer

BirdLife
ÖSTERREICH

Kräuterwanderung – Heilkräftige Pflanzen im Frühjahr

Erst durch die Wertschätzung der Heilkräuter werden wir verstehen, wie reich wir sind und sollten wieder die Zeit finden uns mit den Kräutern und Pflanzen zu beschäftigen. Dadurch stärken wir unsere Gesundheit und unser seelisches Wohlbefinden.

Die besten Kräuter zum Entschlacken und Entgiften finden wir im Frühling. Bei dieser Kräuterwanderung werden Ihnen die wichtigsten Heilkräuter gezeigt und deren Anwendungsmöglichkeiten erklärt.

Referent:	Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler.
Termin:	Freitag, 17. April 2026, 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Eichberger Kellergasse vor Heurigenlokal Schabasser
Kursbeitrag:	15,-

Kleidung entsprechend der Witterung. Anmeldung bis 3. April 2026. Mindestens 6 Teilnehmer.



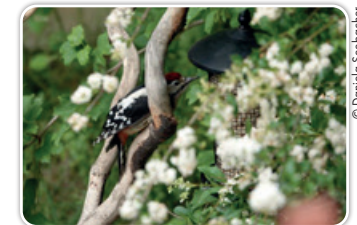
Aus dem Leben unserer Gartenvögel

Ein lebendiger Garten ist eine unwiderstehliche Einladung für viele Vögel. Neben den häufigen Arten lernen wir auch solche kennen, denen wir mit natürlicher Gartengestaltung „unter die Flügel greifen“ können.

Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger in die Vogelkunde geeignet! In Kooperation mit BirdLife Österreich.

Referentin:	Daniela Seebacher
Termin Vortrag:	Donnerstag, 23. April 2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursort Vortrag:	Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
Termin Exkursion:	Samstag, 25. April 2026, 7:30 – 11:00 Uhr
Treffpunkt Exkursion:	nach Vereinbarung
Kursbeitrag:	22,-
Ausrüstung:	Der Witterung angepasste Kleidung und, falls vorhanden, Fernglas und Bestimmungsbuch mitbringen.

Anmeldung bis 9. April 2026. Mindestens 5, maximal 20 Teilnehmer.



© Daniela Seebacher

BirdLife
ÖSTERREICH

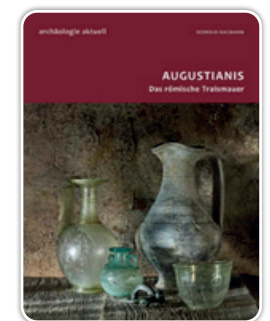
Buchvorstellung: Augustianis – Das römische Traismauer

Traismauer – das antike Augustianis – zählt zu den eindrucksvollsten römischen Fundplätzen am Donaulimes. Der Band bietet erstmals in Buchform eine umfassende Darstellung der römischen Geschichte des Ortes von der Gründung des Reiterkastells im 1. Jahrhundert n. Chr. bis zum Übergang in das Frühmittelalter. Neben den imposanten Überresten der spätantiken Befestigungsanlagen, die sich auch heute noch als Römer- bzw. Wienerter, Hunger- bzw. Reckturm und Schloss Traismauer im Stadtbild wiederfinden, werden auch die Zivilsiedlung (Vicus), die Gräberfelder wie auch jüngste archäologische Forschungen vorgestellt.

Das reich bebilderte Buch verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit anschaulicher Vermittlung und dient zugleich als Begleitpublikation zur Dauerausstellung „Traismaurer Schätze“ im Schloss Traismauer. Es lädt dazu ein, die römische Vergangenheit der Stadt im Kontext des UNESCO-Welterbes „Grenzen des Römischen Reiches – Donaulimes (Westlicher Abschnitt)“ neu zu entdecken.

Referent:	Dr. Dominik Hagmann, BA MA
Termin:	Mittwoch, 6. Mai 2026, 18:00 Uhr
Kursort:	Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer

Anmeldung bis 22. April 2026. Mindestens 10 Teilnehmer.



Englisch für Anfänger – sanfter Aufbaukurs

Dieser Kurs bietet einen ruhigen, leicht verständlichen Einstieg in die englische Sprache. In kleinen Schritten lernen wir, uns vorzustellen, über Zahlen, Uhrzeit und Alltagssituationen zu sprechen, einfache Einkäufe zu tätigen, Essen zu bestellen und kurze Dialoge zu führen. Ideal für absolute Anfänger sowie Wiedereinsteiger, die ihre Grundlagen in einem entspannten Tempo auffrischen möchten.

Referentin: Mag. Bianca Wegscheider, Englischlehrerin
 Kursdauer: 8 Einheiten, Mittwoch 17:00 – 17:45 Uhr
 Kursbeginn: 4. März 2026
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 65,-

Anmeldung bis 18. Februar 2026.
 Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer.



Easy English Conversation – entspannt sprechen & sicherer werden

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Wir üben Alltagsgespräche, Small Talk, kurze Diskussionen und typische Situationen aus Freizeit, Reisen und Alltag. Spielerisch erweitern wir den Wortschatz und bauen Selbstvertrauen im Englischen auf. Geeignet für Teilnehmer mit Grundkenntnissen (ca. A2–B1), die ihre Sprechsicherheit in entspannter, praxisnaher Atmosphäre stärken möchten.

Referentin: Mag. Bianca Wegscheider, Englischlehrerin
 Kursdauer: 8 Einheiten, Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr
 Kursbeginn: 4. März 2026
 Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 65,-

Anmeldung bis 18. Februar 2026.
 Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer.



Entlaste deinen Nacken – befreie deine Schultern mit der Feldenkrais Methode

In diesem Kurs erforscht du Bewegungen, die Spannung reduzieren, deinen Atem befreien und deinen Schultergürtel und Nacken wieder beweglicher machen. Du lernst Alternativen zu deinen gewohnten Mustern kennen – Wege, die dir mehr Komfort, Klarheit und Leichtigkeit im Alltag eröffnen.

Referentin: Elisabeth Labschütz, Feldenkrais-Lehrerin
 Kursdauer: 8 Einheiten, jeweils Montag 18:00 – 19:00 Uhr
 Kursbeginn: 2. März 2026
 Kursort: Fine Art Galerie, Wiener Straße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 160,-

Anmeldung bis 16. Februar 2026. Maximal 10 Teilnehmer.



Beweglichkeit & Entspannung für Rücken und Wirbelsäule

Du hast Verspannungen im Rücken oder möchtest deine Beweglichkeit verbessern? In diesem Kurs erkunden wir mit sanften, achtsamen Bewegungen, wie sich dein Rücken leichter und freier anfühlen kann - und das ganz ohne Anstrengung!

Die Feldenkrais-Methode hilft dir, Spannungen zu lösen und eine gesunde, natürliche Bewegungsweise zu entwickeln, die Schmerzen auflöst und ihnen vorbeugt.

Referentin: Elisabeth Labschütz, Feldenkrais-Lehrerin
 Kursdauer: 8 Einheiten, jeweils Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr
 Kursbeginn: 3. März 2026
 Kursort: Fine Art Galerie, Wiener Straße 10, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 160,-

Anmeldung bis 17. Februar 2026. Maximal 10 Teilnehmer.



Ich bin bei mir - Hatha Yoga für Einsteiger und mäßig Fortgeschrittene

Yoga stammt aus Indien und vereint Körper, Geist und Seele. Es ist für den stressgeplagten Menschen von heute ein guter Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Die Körperübungen (Asanas) und Flows (fließende Übergänge einzelner Übungen) dienen auf vielfältige Weise der Erhaltung der Gesundheit. Neben den Körperübungen fließen Atemübungen und Meditation bzw. Entspannung mit ein und fördern Wachsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit.



Referentin: Maria Zederbauer,
Yogalehrerin, Spiraldynamik® Basic Move
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Dienstag von 18:00 - 19:20 Uhr
Kursbeginn: 3. März 2026
Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1a, Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 110,-
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sitzpolster, Decke

Anmeldung bis 17. Februar 2026. Maximal 10 Teilnehmer.

BODYART®

BODYART® ist ein ganzheitliches Körpertraining basierend auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin.

Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! In dieser Einheit kräftigst und dehnt du deinen Körper auch mit Elementen aus dem Faszientraining und Meridian Flow.

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr
Kursbeginn: 4. März 2026
Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 2, Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 82,-
Mitzubringen: Trinkflasche, Matte

Anmeldung bis 18. Februar 2026. Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmer.
www.verwurzelt-sein.at



Stretch & Relax

In der ersten Phase kommen wir durch Atemtechniken, Übungen aus der dynamischen Meditation oder spezieller Bewusstseinschulung bei uns selbst, in unserem Körper an. Wir mobilisieren unseren Körper, unsere Muskulatur. Danach geht es in die zweite Phase. Sowohl aktive, als auch passive Stretches unterstützen die Flexibilität deines Körpers. Eine gezielte Atmung und meine taktilen und akustischen Cueings helfen dir, dich noch mehr in eine Position zu entspannen. Deine Muskulatur wird optimal gedehnt und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein. Hier wird Entspannung, Innenschau und Abschalten vom Alltag fokussiert. Wir widmen uns Elementen aus dem Mentaltraining, Phantasie Reisen und Meditation. Eine Stunde zum Auftanken und Energie wieder ins

Fließen bringen! Du wirst nicht nur deine Flexibilität verbessern, sondern auch deine Haltung und Balance. Gönn dir die Zeit, deinem Körper & Geist etwas Gutes zu tun!

Referentin: Sylvia Kaiblinger, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin
Kursdauer: 6 Einheiten, jeweils Mittwoch 19:10 – 20:10 Uhr
Kursbeginn: 4. März 2026
Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 2, Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 82,-
Mitzubringen: Trinkflasche, Matte

Anmeldung bis 18. Februar 2026. Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmer.
www.verwurzelt-sein.at



RÜCKEN & FIT mit Erika

In diesem Kurs werden neben einer zielgerichteten Stärkung der Wirbelsäule Möglichkeiten aufgezeigt, sich im Alltag rückengerecht(er) zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Eine angenehme Mischung aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Faszien- und Mobilisationstraining.

Ziel ist es, neben den theoretischen Inputs mit gezielten Übungen Schwächen auszugleichen. Die Anregungen, Impulse und Methoden zielen auf eine verbesserte Körperwahrnehmung und Steigerung von körperlichem und seelischem Wohlbefinden ab. Jedem zu empfehlen, vor allem Personen, die sitzende Tätigkeiten ausüben.

Inhalte: Verbesserung des Körperbewusstseins, Haltungsschulung, Mobilisation, Dehnung und Kräftigung, Koordinationsverbesserung, Gleichgewichtstraining, Entspannung. Verwendung unterschiedlichster Geräte und Hilfsmittel, wie z.B. Pilatesbälle, Therabänder, Balancepads usw.

Referentin: Erika Loichtl, Dipl. Gesundheits – und Wirbelsäulentrainerin, statl. Geprüfte Fitlehrerin, Qualifikation Spiraldynamik Move, Pilates Professional Trainerin, Functional Trainerin uvm., laufende Fortbildungen im Bereich Rückengesundheit, Mobility- und Faszientraining
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 17:45 – 18:45 Uhr
Kursbeginn: 12. März 2026
Kursort: Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 99,-
Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, eine Matte, ein Handtuch und bei Bedarf etwas zum Trinken, keine Turnschuhe erforderlich

Anmeldung bis 26. Februar 2026. Maximal 20 Teilnehmer.



„FEEL GOOD & DANCE“ mit Erika

Wenn Du nach einem Dance - Workout suchst, dann bist Du in dieser Stunde genau richtig! Tanz Dich fit und lass Dich mitreißen zu einfachen und leicht nachvollziehbaren Tanzbewegungen zu cooler Musik. Dein ganzer Körper ist bei den rhythmischen Bewegungen involviert und, dass Du dabei auch noch jede Menge Kalorien verbrauchst, wird zur Nebensache.



WICHTIG: „Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um „Freude und Spaß am Tanzen!“ Du wirst dieses 60-minütige Dance Fitness - Workout einfach lieben! Die Energie der Gruppe und die motivierende Musik spornen dazu an, das Beste aus sich herauszuholen und gleichzeitig Spaß zu haben!

Referentin: Erika Loichtl, staatliche Fitlehrerin, Dipl. Aerobic- & FitnessTrainerin, langjährige Erfahrung im Bereich Dance-Fitness, diverse Zumba-Ausbildungen
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr
 Kursbeginn: 12. März 2026
 Kursort: Volksschule Gemeinlebarn, Schulstraße 7, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 99,-
 Mitzubringen: Hallenschuhe mit heller Sohle, etwas zum Trinken und ein Handtuch

Anmeldung bis 26. Februar 2026. Maximal 25 Teilnehmer.

Heilsame Klänge & Düfte – eine Reise in tiefe Entspannung

Eine Klangreise unterstützt mit reinen ätherischen Ölen.

Ich lade Dich herzlich zu einem Abend der tiefen Entspannung und inneren Balance ein. Spüre die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der Klangschalen, sie breiten sich im ganzen Körper aus, können Spannungen und Blockaden lösen, das Nervensystem beruhigen und die Selbstheilungskräfte mobilisieren. Jede Zelle wird auf feine Weise angesprochen – der Körper darf loslassen, der Atem wird ruhiger und der Geist klarer.



Unterstützt wird diese Klangreise durch ausgewählte ätherische Emotionsöle, die über den Duft ihre wohltuende Wirkung auf Stimmung und Wohlbefinden entfalten. Gemeinsam schaffen Klänge und Düfte einen Raum, in dem Regeneration, innere Ruhe und neue Kraft entstehen dürfen. Schenke Dir bewusst Zeit für Dich und erlebe, wie Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Referentin: Bettina Wieser, ganzheitliche Energetikerin, Dipl. Kinesiologin, Klang-Entspannungs-Praktikerin, Öle-Beraterin, Access Bars
 Kursdauer: 4 Einheiten, jeweils Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr
 Termine: 05. März, 09. April, 07. Mai, 11. Juni 2026
 Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 79,-
 Mitzubringen: Turn-/Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Polster, Decke (wenn gewünscht)

Anmeldung bis 19. Februar 2026. Mindestens 2, maximal 10 Teilnehmer.

Aktive Selbstschutzmaßnahmen für Mädchen und Frauen ab 12 Jahren

Um ungewollten Situationen im Alltag entschlossen und wirkungsvoll entgegen treten zu können, lernen Sie effektive Abwehrmaßnahmen anzuwenden. Während des Trainings erwartet Sie ein umfangreiches Programm. Im Anwendungstraining werden Sie lernen, Situationen richtig einzuschätzen und mit verhältnismäßigen Mitteln abzuwehren. Die praktische Anwendung von Selbstverteidigungsmitteln wie Pfefferschamspray ist mit eingeschlossen. Sie werden geschult mit dem Pfefferschamspray effektiv umzugehen. Rechtliche Grundlagen und gezielte Entwaffnungen von unerwünschten Angreifern geben Ihnen den Restschliff. Unsere Trainer verfügen über langjährige Polizei Erfahrung in der Ausbildung und Einsatz von Abwehrtechniken. Wir gehen individuell auf Sie ein und erarbeiten mit Ihnen optimale Abwehr- und Befreiungstechniken.



Überlassen auch Sie den Ausgang solcher Lagen nicht dem Zufall, helfen Sie sich selbst!

- Rechtliche Grundlagen zum Thema „Selbstschutz: Prävention, Notwehr, Körperverletzung, Waffengesetz...
- Effektives Anwenden von Selbstverteidigungsmitteln: Anwendungsübungen
- Befreiungstechniken: Handgelenks-, Würge-, Schwitzkasten-, Umklammerungsbefreiungen...
- Entwaffnen von Angreifern: Abwehr von Messer und Faustfeuerwaffen

Referent: Martin E., langjähriger Nahkampftrainer bei der POLIZEI-Eliteinheit
 Kursdauer: 3 Einheiten
 Termin Theorie: Freitag, 13. März 2026, 18:00 – 21:00 Uhr
 Kursort Theorie: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
 Termine Praxis: Samstag 21. März, 28. März 2026, 9:00 – 12:00 Uhr
 Kursort Praxis: NÖ Landeskindergarten Haus 2, Untere Traisenlände 1, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 110,- (60,-: für Teilnehmerinnen aus Traismauer wird der Kurs vom Ressort für Bildung und Umwelt gefördert.)
 Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe


Anmeldung bis 27. Februar 2026. Mindestens 8, maximal 14 Teilnehmer.

Fasziyoga mit Funda

Diese Art des Yoga ist ein **Stimulations-Training mit Faszienrollen und sanften, abgestimmten Dehnimpulsen, um die Faszien (Bindegewebe) geschmeidig und gesund zu halten.** Verklebungen und verletzungsfördernde Sprödigkeit der Faszien werden dadurch verhindert.

Du kannst den Weg, je älter desto mehr Bewegungseinschränkungen, den die meisten Menschen für normal und nicht veränderbar halten unterbrechen, und ein unbeschwerteres Leben führen. Das gelingt schon durch täglich gezieltes Training von 15 Minuten. Du fühlst dich wieder wohler und leichter – bist entspannter und beweglicher und erhältst wieder mehr Lebensfreude!

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht (Franz Kafka)

Referentin: Funda Hass 
 Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag 18:00 – 19:30 Uhr
 Kursbeginn: 16. März 2026
 Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1a, Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 126,-
 Mitzubringen: Matte und Faszienrolle, Yogamatte

Anmeldung bis 2. März 2026. Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer.



Heilsame Klänge & Düfte – eine Reise in tiefe Entspannung

Eine Klangreise unterstützt mit reinen ätherischen Ölen. Ich lade Dich herzlich zu einem Vormittag der tiefen Entspannung und inneren Balance ein. Spüre die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der Klangschalen, sie breiten sich im ganzen Körper aus, können Spannungen und Blockaden lösen, das Nervensystem beruhigen und die Selbstheilungskräfte mobilisieren. Jede Zelle wird auf feine Weise angesprochen – der Körper darf loslassen, der Atem wird ruhiger und der Geist klarer.

Unterstützt wird diese Klangreise durch ausgewählte ätherische Emotionsöle, die über den Duft ihre wohltuende Wirkung auf Stimmung und Wohlbefinden entfalten. Gemeinsam schaffen Klänge und Düfte einen Raum, in dem Regeneration, innere Ruhe und neue Kraft entstehen dürfen. Schenke Dir bewusst Zeit für Dich und erlebe, wie Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Referentin: Bettina Wieser, ganzheitliche Energetikerin, Dipl. Kinesiologin, Klang-Entspannungs-Praktikerin, Öle-Beraterin, Access Bars
 Kursdauer: 4 Einheiten, jeweils Donnerstag 9:00 – 10:30 Uhr
 Termine: 19. März, 23. April, 21. Mai, 25. Juni 2026
 Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 79,-
 Mitzubringen: Turn-/Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Polster, Decke (wenn gewünscht)

Anmeldung bis 5. März 2026. Mindestens 2, maximal 10 Teilnehmer.



Menopause verstehen – Wissen, das stärkt – ganzheitlich & energetisch

Die Menopause ist weit mehr als eine hormonelle Veränderung. Sie markiert einen tiefgehenden Übergang im Leben einer Frau – eine Phase der Neuorientierung, des inneren Wandels und der bewussten Rückverbindung mit der eigenen Kraft. Körperliche Symptome, emotionale Prozesse und energetische Veränderungen stehen in engem Zusammenhang und laden dazu ein, diese Lebensphase achtsam und ganzheitlich zu begleiten.

In diesem Vortrag nähern wir uns der Menopause aus einer ganzheitlichen und energetischen Perspektive. Dabei betrachten wir nicht nur den Körper, sondern auch seelische, mentale und energetische Ebenen. Ziel ist es, Verständnis zu schaffen, Ängste zu lösen und neue, stärkende Sichtweisen zu eröffnen.

Inhalte des Vortrags u.a.:

- Die Menopause als natürlicher Übergangs- und Reifungsprozess
- Energetische Veränderungen und ihre Wirkung auf Körper und Emotionen
- Die Bedeutung von Selbstfürsorge, Achtsamkeit und innerer Balance
- Ganzheitliche Impulse aus Energiearbeit, natürliche Lösungen und Bewusstseinsarbeit
- Praktische Anregungen zur Stärkung von Vitalität, Ruhe und innerer Klarheit
- Die Chance der Menopause als Neubeginn und bewusste Neuausrichtung

Im Anschluss gibt es Raum für Fragen, persönlichen Austausch und sanfte Impulse zur Integration in den Alltag.

Referentin: Bettina Wieser, ganzheitliche Energetikerin, Dipl. Kinesiologin, Klangschalen-Praktikerin, Öle-Beraterin, Access Bars
 Termin: Montag, 23. März 2026, 18:00 Uhr
 Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 15,-

Anmeldung bis 9. März 2026. Mindestens 5 Teilnehmerinnen.



Heilsame Rhythmen

Meditatives, achtsames und energetisierendes Trommeln zum

- Stress loslassen und Tiefenentspannung erleben
- bei sich Ankommen, Flow und Verbundenheit spüren
- innerlich offen und entspannt eine wohltuende Klangmassage genießen
- sich energetisch durchgeputzt und aufgetankt fühlen

Referent: Andy Winkler, MA, Musiker, Lebens- und Sozialberater
 Termin: Mittwoch, 01. April 2026, 18:00 – 20:00 Uhr
 Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer
 Kursbeitrag: 33,-

Anmeldung bis 11. März 2026. Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmer.



Deep Mind & Body – In Verbindung mit dir selbst

Diese dreiteilige Workshopreihe lädt dazu ein, in einem ruhigen Rahmen wieder mehr Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

Durch eine sanfte Mischung aus achtsamer Bewegung, Meditation und kreativem Schreiben entstehen wertvolle Momente der Entschleunigung, Klarheit und inneren Balance. Die drei Abende haben jeweils einen speziellen Fokus und unterstützen dabei, im eigenen Körper anzukommen, persönliche Kraftquellen deutlicher zu spüren und mit mehr Selbstmitgefühl in den Alltag zurückzukehren.

Referentin: Mag. Bianca Wegscheider, Pädagogin mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, ÜL Fitness- und Gesundheitssport
Kursdauer: 3 Einheiten, jeweils Mittwoch 17:15 - 18:45 Uhr
Termine: 29. April, 06. Mai, 13. Mai 2026
Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1b, Untere Traisenlände 2a, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 69,-
Mitzubringen: Yogamatte, evtl Decke zur Entspannung und eigenes Schreibmaterial, wenn gewünscht

Anmeldung bis 15. April 2026. Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmer.



Inner Strength – Meine Stärke leben

Dieser dreistündige Workshop lädt dazu ein, die eigene innere Stärke bewusst zu entdecken und zu vertiefen. Durch achtsame Bewegung, einer kraftvollen Meditation mit Klangelementen und reflektierenden Übungen wird innere Stabilität erfahrbar gemacht. Ein kreatives Ritual, bei dem ein persönliches Kraftsymbol gestaltet wird, unterstützt dabei, die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig im Alltag zu verankern und mit nach Hause zu nehmen. Der Workshop bietet Raum für Selbsteinführung, Klarheit und neue Verbindung zur eigenen Kraft.

Referentin: Mag. Bianca Wegscheider, Pädagogin mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, ÜL Fitness- und Gesundheitssport
Termin: Samstag, 9. Mai 2026, 9:00 – 12:00 Uhr
Kursort: NÖ Landeskindergarten Haus 1b, Untere Traisenlände 2a, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 60,- (inkl. Material)
Mitzubringen: Yogamatte, evtl Decke zur Entspannung

Anmeldung bis 25. April 2026. Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmer.



Entlaste deinen Nacken – befreie deine Schultern mit der Feldenkrais Methode

In diesem Kurs erforscht du Bewegungen, die Spannung reduzieren, deinen Atem befreien und deinen Schultergürtel und Nacken wieder beweglicher machen. Du lernst Alternativen zu deinen gewohnten Mustern kennen – Wege, die dir mehr Komfort, Klarheit und Leichtigkeit im Alltag eröffnen.

Referentin: Caroline Ritter, Feldenkrais-Lehrerin
Kursdauer: 7 Einheiten, jeweils Montag 18:00 – 19:00 Uhr
Kursbeginn: 18. Mai 2026
Kursort: Fine Art Galerie, Wiener Straße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 145,-

Anmeldung bis 4. Mai 2026. Maximal 10 Teilnehmer.



Beweglichkeit & Entspannung für Rücken und Wirbelsäule

Du hast Verspannungen im Rücken oder möchtest deine Beweglichkeit verbessern? In diesem Kurs erkunden wir mit sanften, achtsamen Bewegungen, wie sich dein Rücken leichter und freier anfühlen kann - und das ganz ohne Anstrengung!

Die Feldenkrais-Methode hilft dir, Spannungen zu lösen und eine gesunde, natürliche Bewegungsweise zu entwickeln, die Schmerzen auflöst und ihnen vorbeugt.

Referentin: Caroline Ritter, Feldenkrais-Lehrerin
Kursdauer: 7 Einheiten, jeweils Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr
Kursbeginn: 19. Mai 2026
Kursort: Fine Art Galerie, Wiener Straße 10, 3133 Traismauer
Kursbeitrag: 145,-

Anmeldung bis 5. Mai 2026. Maximal 10 Teilnehmer.



body`n brain® - modern activity

Ein gut vernetztes Gehirn erleichtert nicht nur die Schulzeit, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf den gesamten Alltag - sei es im schulischen/beruflichen Umfeld oder bei persönlichen Herausforderungen. Tu dir was Gutes und lerne das unterhaltsame Bewegungskonzept von body`n brain® kennen.



Bei diesem Info - Vortrag erfährst du ...

- wie du ausgeglichener, kreativer und belastbarer wirst
- wie du die Konzentration und Merkfähigkeit steigern kannst
- wie du deine geistige und körperliche Fitness erhalten kannst
- wie du dein Schulkind bestmöglich unterstützen kannst
- wo der ideale Sitzplatz in der Schulklasse sein sollte
- wie Lernschwierigkeiten leichter bewältigt werden können

Referentin: Birgit Gärtner, body`n brain® Trainerin

Termin: Mittwoch, 20. Mai 2026, 18:00 Uhr

Kursort: Rathaus Traismauer, Wiener Straße 7, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: 12,-

Anmeldung bis 6. Mai 2026. Mindestens 3, maximal 20 Teilnehmer.

Volkshochschule HERZOGENBURG

Die VHS Herzogenburg bietet ebenfalls eine Vielzahl an Kursen und Vorträgen, wie zum Beispiel:

Geburtsvorbereitung: Bewegung, Atem, Veränderung

Mit den Hebammen
Lisa Sanchez & Angelika Gugerell

Kursort: Gymnastikraum der NMS Herzogenburg
Block 1: Mi, 14.1. - 25.2.2026,
Block 2: Mi 4.3. - 15.4.2026,
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

Aqua Mama – Wasseryoga zur Vorbereitung auf die Geburt

Mit Doris Zenz

Kursort: NMS Herzogenburg
Mo, 9.2. – 16.3.2026,
16:00 – 17:45 Uhr

Anmeldung jeweils bis eine Woche davor unter herzogenburg.vhs-noe.at.
Mehr Infos unter: office@vhs-herzogenburg.at oder Tel.: 0660/8558829 (Mo-Fr 9-13 Uhr)

VOLKSHOCHSCHULE ZWENTENDORF

Die VHS Zwentendorf bietet ebenfalls eine Vielzahl an Kursen und Vorträgen, wie zum Beispiel:



Agnes Blumenschein

TANZ DICH GANZ: DIE GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNG VON TANZ

Kursleiterin: Agnes Blumenschein
(Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin/-pädagogin, Psychologin),
www.agnesblumenschein.at
Kurszeit: Samstag, 11.04.2026, 14 bis 17 Uhr
Kosten: € 40,-
Kursort: Donauhof Zwentendorf, Pappelallee 1

Anmeldung bis 03.04.2026.

AFRICAN DANCE – KRAFTVOLL, LEICHT, LEBENDIG

Kursleiterin: Agnes Blumenschein
(Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin/-pädagogin, Psychologin),
www.agnesblumenschein.at
Kurs: 18.30 bis 19.45 Uhr
Kurszeit: (10 Termine): Dienstag, 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 07.04., 14.04., 21.04.,
28.04. und 05.05.2026 (12.05.2026: Ersatztermin bei Kursentfall)
Kosten: € 110,-
Kursort: Donauhof Zwentendorf, Pappelallee 1

Anmeldung bis 23.01.2026.

Anmeldung am Gemeindeamt Zwentendorf unter 02277/2209-31
oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule.

Volkshochschule Traismauer - Förderungen

Anbei ein Überblick über die Fördermöglichkeiten bezüglich Weiterbildung. Die Internetseite www.kursfoerderung.at berät Bildungssuchende individuell nach Eingabe allgemeiner Daten über mögliche Förderungen und ist auch für Beratende nützlich.

· NÖ Bildungsförderung ArbeitnehmerInnenförderung

Wer hat Anspruch auf die Förderung?

Eine Bildungsförderung in der Höhe von 20 % bis 80 % der Kurskosten bis zu insgesamt 2.500,- Euro (innerhalb von 6 Jahren ab Erstantragstellung) erhalten

- Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer in der Privatwirtschaft

- Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer, die Kinderbetreuungsgeld beziehen

- Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer, die Weiterbildungsgeld beziehen

- Wiedereinsteigerinnen/Wiedereinsteiger bis höchstens fünf Jahre nach Ende einer Karenz, die keine Leistung vom AMS erhalten bzw. erhalten haben

- öffentlich Bedienstete in handwerklicher Verwendung (z.B. Tischlerei, Elektronik, Straßeninstandhaltung etc.)

Die Antragstellung kann frühestens 13 Wochen vor Kursbeginn bis spätestens 2 Wochen nach Kursbeginn erfolgen.

Für den Erhalt einer Förderzusage vor Kursbeginn muss das vollständig ausgefüllte An-

tragsformular bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn beim Amt der NÖ Landesregierung eingelangt sein.

Ihre Kontaktstelle des Landes für Bildungsförderung:
NÖ Arbeitnehmer/Innen-Hotline
E-Mail: bildungsfoerderung@noel.gv.at
Tel: 02742/9005-9555
Fax: 02742/9005/13777
www.noel.gv.at/bildungsfoerderung

· AK Niederösterreich

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 150,-. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze.

Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich:
<http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>

· AMS-Förderungen:

Individualförderungen für Weiterbildung.
Infos: www.ams.at

· Bildungsförderung GÖD:

Nur für Kurse und Ausbildungen, deren Inhalt der beruflichen Tätigkeit in engeren Sinn des Mitglieds entsprechen. Infos: www.goed.at

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Kurse, die berufsbezogen sind, wie z.B. EDV-Seminare und die Ausbildung zum Europäischen Computerführerschein (ECDL) steuerlich absetzbar sind (Werbungskosten)!

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Traismauer

1. Anregungen, Wünsche und Beschwerden: dafür stehen die VHS-Mitarbeiterinnen und die jeweiligen KursleiterInnen persönlich, telefonisch, brieflich oder per E-Mail zur Verfügung. Weiters können Anregungen, Wünsche und Beschwerden im Briefkasten der Stadtgemeinde Traismauer deponiert werden.

2. Datenschutzgesetz: laut §22 des Datenschutzgesetzes werden die persönlichen Kundendaten nur für die VHS-Datenverwaltung gespeichert und nicht weitergegeben.

3. Ermäßigungen/Förderungen: Ermäßigungen gewähren wir in begründeten Fällen auf Ansuchen. Bei bestimmten EDV-, Sprach- und Gesundheitskursen kann der AK-Bildungsbonus eingelöst werden. Weitere mögliche Förderungen sind die NÖ Bildungsförderung und Förderungen des AMS.

4. Haftungsausschluss: Die Volkshochschule Traismauer übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen unserer VHS erleiden könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

5. Hausordnung: die jeweilige Hausordnung der benutzten Kursstätten ist für die KursteilnehmerInnen und Vortragenden verbindlich.

6. Kursanmeldung: Anmeldungen zu den Kursen sind wie folgt möglich

· E-Mail: stadtgemeinde@traismauer.at

· Telefonisch: 02783/8651 (außerhalb der Bürozeiten kann jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden).

· Web: <https://traismauer.vhs-noe.at>

· Persönlich im Büro der Stadtgemeinde, Wiener Str. 8, 3133 Traismauer im 1. Stock/Sekretariat in der Zeit von: Mo, Di, Mi, Do, Fr 8 bis 12 Uhr, Di zusätzlich von 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 13 bis 16 Uhr.

7. Kursberatung: Büro der Stadtgemeinde, Wiener Str. 8, 3133 Traismauer im 1. Stock/Sekretariat in der Zeit von: Mo, Di, Mi, Do, Fr 8 bis 12 Uhr, Di zusätzlich von 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 13 bis 16 Uhr.

8. Kursabsage: Die VHS Traismauer behält sich grundsätzlich vor, bis zum Tage des Kursbeginns den Kurs abzusagen. Bezahlte Kursbeiträge werden rückerstattet.

9. Kursbeginn: Merken Sie den Kursbeginn bitte vor, da Sie von der VHS Traismauer vor Kursbeginn nur dann informiert werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt (etwa wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder Erkrankung des Kursleiters) wird.

10. Der Kursbeitrag ist bei jeder Kursankündigung ausgewiesen. Die Beiträge sind spätestens bis zum jeweiligen Kursbeginn zu entrichten. Es gilt zu beachten, dass die rechtzeitige Bezahlung des Kursbeitrages die Voraussetzung für die Kursteilnahme ist! Verspätete Anmeldungen ziehen keinen Anspruch auf Minderung des Kursbeitrages nach sich. Bei verspätetem Kurseinstieg wird der Kursbeitrag nicht reduziert. Ein Anspruch auf Rückerstattung des Kursbeitrages für versäumte Kurseinheiten besteht grundsätzlich nicht! Kursbeiträge sollen im Wesentlichen die Kosten für die Honorare der Kursleiter sowie die Raummieten abdecken.

11. Kursbeitragsrückerstattung: erfolgt nur bei Nichtzustandekommen eines Kurses bis spätestens vier Wochen nach Kursabsage. Bei verspätetem Kurseinstieg wird der Kursbeitrag nicht reduziert. Ein Anspruch auf Rückerstattung des Kursbeitrages für versäumte Kurseinheiten besteht grundsätzlich nicht! Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung ist grundsätzlich nicht vorgesehen, in begründeten Fällen entscheidet über Ansuchen die Leitung der VHS Traismauer.

12. Kurswechsel: ist nur nach Rücksprache mit der Leitung der VHS Traismauer und der zuständigen Kursleitung möglich. Bei Wechsel des Kursleiters oder Kursortes sowie Zusammenlegungen von Kursen entsteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühren.

13. Kursort: beachten Sie bitte die angegebenen Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie die Mitarbeiter im Büro der VHS Traismauer, sie helfen Ihnen gerne weiter!

14. Kursbesuchsbestätigung: Die KursteilnehmerInnen erhalten bei regelmäßigem Kursbesuch (75% Anwesenheit) auf Wunsch eine Besuchsbestätigung. Bei Kursorten, die der beruflichen Fortbildung dienen (EDV, Sprachen etc.) werden diese automatisch ausgestellt und bei Kursende verteilt.

15. Kurse im Bereich Gesundheit und Bewegung: die TeilnehmerInnen dieser Kurse müssen die dafür notwendigen allgemeinen gesundheitlichen, körperlichen und konditionellen Voraussetzungen erfüllen. Wenn spezielle körperliche Erfordernisse und/oder Vorkenntnisse erforderlich sind, wird darüber in der Kursankündigung informiert.

16. Lehrbücher werden im Allgemeinen von den Kursleitern im Einvernehmen mit den Teilnehmern besorgt.

17. Materialkosten sind im Kursbeitrag nicht enthalten.

18. MindestteilnehmerInnenzahl: Kurse können grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmerzahl abgehalten werden. Bei knapper Verfehlung dieser Zahl kann der Kurs entweder gekürzt oder nach entsprechender Aufzahlung der Teilnehmer (Entscheidung bis zum 3. Kurstag) als Kleingruppe geführt werden. Die MindestteilnehmerInnenanzahl beträgt grundsätzlich zehn. Die TeilnehmerInnenzahl ist bei allen Kursen aus pädagogischen oder räumlichen Gründen beschränkt.

19. Mitbringen von Tieren: Das Mitbringen von Tieren in Unterrichts- und Aufenthaltsräumen ist nicht gestattet.

20. Programmänderungen müssen wir uns vorbehalten, ebenso Druckfehler.

21. Rauchen: Das Rauchen in den Unterrichts- und Aufenthaltsräumen ist nicht gestattet.

22. Rücktrittsrecht: Ist grundsätzlich nach dem Konsumentenschutzgesetz KSchG geregelt.

23. Schnupperstunde: Es besteht die Möglichkeit - nach Maßgabe freier Plätze und nach vorheriger Rücksprache mit dem Büro der VHS Traismauer - in Kursen zu „Schnuppern“ (max 1x pro Kurs möglich).

24. Teilnahmeberechtigt: Ist jede Person, die den Kursbeitrag bezahlt hat. Bei begrenzter TeilnehmerInnenanzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung maßgebend. Die KursleiterIn ist verpflichtet, TeilnehmerInnen ohne HörerInnenausweis (Zahlscheinabschnitt oder Zahlungsbestätigung) vom Kursbesuch auszuschließen bzw. mit der Leitung der VHS Traismauer unverzüglich Kontakt aufzunehmen.

25. Unterrichtsentfall: Unterrichtseinheiten, die durch gesetzliche Feiertage oder schulfreie Tage bzw. bei Verhinderung der KursleiterIn entfallen, werden nach Möglichkeit nachgeholt.

26. Verbindlichkeit: Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Bis 14 Tage vor Kursbeginn ist die Stornierung einer Kursanmeldung ohne Stornogebühr möglich. Erfolgt die Stornierung in den letzten beiden Wochen vor Kursbeginn, kann die Leitung der VHS Traismauer auf Ansuchen die völlige oder teilweise Rückzahlung des Kursbeitrages bewilligen. Auf jeden Fall wird eine Stornogebühr von 10 % des Kursbeitrages für den Verwaltungsaufwand einbehalten.



RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000

MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

Foto: AdobeStock

AK NIEDER
ÖSTERREICH

**DIE AK NIEDERÖSTERREICH
FÖRDERT KURSE,**
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AK^{extra} Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen