



VHS

TRAIKIRCHEN



WIR SIND  BILDUNG
Traiskirchen

VOLKSHOCHSCHULE TRAIKIRCHEN
KURSPROGRAMM
Herbst/Winter 2026/27

INHALTSVERZEICHNIS

Digitale Medienkompetenz	Seite 4-5
Sprachen	Seite 5-7
Gesundheit & Bewegung	Seite 8-11
Persönliche Weiterentwicklung	Seite 12-13
Tanz & Fitness	Seite 13-15
Kreativität & Freizeit	Seite 15-19
Kinder & Jugendliche	Seite 20
Vorträge & Exkursionen	Seite 21
VHS Wissen live - Onlinevorträge	Seite 22
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	Seite 23

SYMBOLERLÄUTERUNG

- 60+** Diese Kurse sind auch für Personen 60+ geeignet.
-  Diese Kurse finden online statt.
- AK** Diese Kurse werden von der Arbeiterkammer gefördert.
- NEU** Diese Kurse bieten wir neu an.
-  Diese Kurse haben einen kostenlosen Schnuppertermin/Infoabend.
- ★** Materialkosten werden vor Ort von der Kursleitung in bar eingehoben.

Bitte beachten Sie: Die Mitnahme von Kindern in die Kurse ist aus Sicherheitsgründen und im Interesse eines ungestörten Kursablaufs nicht möglich.

HIER FINDEN UNSERE KURSE STATT

VHS Traiskirchen im BiZENT Arkadia | Arkadiaweg 1 • 2514 Traiskirchen

- VHS Seminarraum 1-4
- VHS Kreativraum 1-2
- VHS Gymnastikraum

Hallenbad Mittelschule Traiskirchen

J. W. von Goethe-Straße 6-8 • 2514 Traiskirchen

Georg Schütz-Saal

Leopold Klimesch-Straße 24 • 2512 Oeynhausen

Devananda Yogaschule im Schloss Tribuswinkel

Schloßallee 5 • 2512 Tribuswinkel

ONLINE - Kurse finden online statt

KURSANMELDUNG

Melden Sie sich einfach und unkompliziert über unsere Website an.

www.vhs-traiskirchen.at/kurse



Gerne können Sie sich auch telefonisch oder persönlich bei uns im Büro für einen Kurs anmelden.

Wir sind für Sie da:

MO	7.30 bis 14 Uhr
DI	7.30 bis 14 Uhr
MI	7.30 bis 14 Uhr
DO	7.30 bis 14 Uhr
FR	7.30 bis 12 Uhr

KONTAKT

vhs@traiskirchen.gv.at
+43 (0)50 355 - 387

**Volkshochschule Traiskirchen
im BiZENT Arkadia**

Arkadiaweg 1 • 2514 Traiskirchen

www.traiskirchen.vhs-noe.at

www.traiskirchen.gv.at/vhs

Allgemeine Geschäftsbedingungen

www.traiskirchen.vhs-noe.at/home/agb

IMPRESSUM

MedieninhaberIn: Stadtgemeinde Traiskirchen
Hauptplatz 13, 2514 Traiskirchen | © 2026

Cover: Erstellt mit Adobe Firefly, Claudia Killian

Druck: Samson Druck GmbH

Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen

WILLKOMMEN IN DER VHS TRAISKIRCHEN

**Liebe Kursteilnehmer:innen & Bildungsinteressierte,
liebe Freundinnen und Freunde unserer Volkshochschule!**

Bildung, Begegnung und persönliche Weiterentwicklung begleiten uns ein Leben lang. Die Volkshochschule Traiskirchen bietet auch in diesem Semester wieder ein vielfältiges Programm, das zum Lernen, Ausprobieren und gemeinsamen Erleben einlädt.

Neben bewährten Kursen und beliebten Angeboten erwarten Sie zahlreiche neue Möglichkeiten: Entdecken Sie bei Vogelexkursionen die Natur unserer schönen Umgebung, lernen Sie die Kunst des französischen Baguettebackens oder widmen Sie sich österreichischen Gebäckklassikern. Alle, die gerne kreativ arbeiten, können bei Workshops zu selbstgemachten Geschenken aus der Küche, herbstlichen Gestecken mit Trockenblumen oder weiteren Gestaltungsideen neue Inspiration finden. Wer Bewegung und Gemeinschaft sucht, ist beim Standard-Tanzkurs für Paare bestens aufgehoben.

Auch geistige Impulse und neue Perspektiven kommen nicht zu kurz: Bei Denkspaziergängen in und rund um Traiskirchen verbinden sich Bewegung und Natur mit Wahrnehmung und Konzentration. Ein English Book Club lädt zum Austausch über Literatur ein, und mit Schwedisch für Anfänger:innen können Sie eine neue Sprache entdecken.

Die Volkshochschule Traiskirchen steht für ein lebendiges Miteinander, für Neugier und für die Freude am gemeinsamen Lernen. Wir laden Sie herzlich ein, aus dem vielfältigen Angebot Ihren persönlichen Kurs zu wählen und wünschen Ihnen viel Freude und bereichernde Begegnungen.



Bgm'in Sabrina Divoky
buergermeisterin@traiskirchen.gv.at



VHS-Leiterin Karin Grossmann
karin.grossmann@traiskirchen.gv.at



STR'in Manuela Rommer-Sauerzapf
manuela.rommer-sauerzapf@aon.at



Vogelexkursionen
► Seite 21



Saisonale Backkurse
► Seite 18



Denkspaziergänge
► Seite 9



Schwedisch
► Seite 7

Lernen. Bewegen. Gestalten.
Mit der VHS Traiskirchen.

1010 Digitale Fragestunde zu Ihrem Notebook, Tablet oder Smartphone

Team Krug

Termin nach Vereinbarung
VHS | Seminarraum 4

30 Euro | 30 Minuten
Abrechnung danach je 15 Min.

Allein oder mit einer Begleitperson lernen Sie Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone besser kennen. Wir beantworten Ihre individuellen Fragen und klären Anwendungsfehler in aller Ruhe auf Ihrem eigenen digitalen Endgerät. Daten speichern, Apps installieren, AI-Tools (Programme, die künstliche Intelligenz verwenden) sinnvoll nutzen, Fehlermeldungen verstehen, das eigene Online-Banking organisieren oder andere Themen, die Ihnen wichtig sind - Sie bestimmen den tatsächlichen Inhalt und die Dauer der Einheit durch Ihre konkreten Fragen.

Bitte mitnehmen: Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone

1100 Digitale Fragestunde. Nutzung von generativer KI - AI im Alltag

Krug Team

Termin nach Vereinbarung
VHS | Seminarraum 4

30 Euro | 30 Minuten
Abrechnung danach je 15 Min.

Allein oder mit einer Begleitperson - entdecken Sie, wie generative künstliche Intelligenz Ihren Alltag einfacher macht. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen moderne KI-Tools sinnvoll einzusetzen – ganz ohne Vorwissen. Ob Texte formulieren, Ideen entwickeln, Informationen schneller finden oder kreative Inhalte erstellen. Darüber hinaus sprechen wir über Chancen und Grenzen der KI sowie über einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit diesen neuen Technologien. Ihre Fragen und Interessen stehen im Mittelpunkt, die Kursinhalte werden individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Bitte mitnehmen: Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone

NEU

1020 Zeit im persönlichen Alltag mit KI sparen

DI Johannes Rupp

4 Termine | VHS | Seminarraum 4

120 Euro

Di, 03.11.2026, 18.00 - 20.30

Fr, 06.11.2026, 18.00 - 20.30

Di, 10.11.2026, 18.00 - 20.30

Fr, 13.11.2026, 18.00 - 20.30

KI im Alltag nutzen – Werden Sie Ihr eigener KI-Experte! Entdecken Sie, wie KI Ihr Leben bereichern kann! Lernen Sie, KI sinnvoll auf PC oder Handy einzusetzen, um Zeit zu sparen und effizienter im Alltag zu arbeiten. Der Kurs umfasst: Grundlagen der KI, das Erteilen von Instruktionen sowie praktische Anwendungen. Egal ob Textverfassung, Vertragsbewertung, Reiseplanung oder Koch- und Fitnessvorschläge – mit kostenfreien KI-Tools probieren Sie alles selbst aus. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum KI-Profi! KI-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitnehmen: Notebook mit aktueller Windowsversion. Zugangsdaten für kostenloses Microsoft Konto

AKextra
Digi-Bonus

1030 KI kreativ gestalten - Fortgeschrittene Anwendung im Alltag

DI Johannes Rupp

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

60 Euro

Di, 17.11.2026, 18.00 - 20.30

Fr, 20.11.2026, 18.00 - 20.30

Heben Sie Ihre KI-Erfahrungen auf ein kreatives Level! In diesem Kurs lernen Sie den praxisnahen Einsatz von KI – von beeindruckenden Visualisierungen für Geburtstagskarten, Präsentationen, Fotobücher und Filme bis hin zu fesselnden Textvorschlägen für Reisevideos. Nutzen Sie KI, um aus einem Jugendfoto ein Kurzvideo mit synthetischer Stimme zu erstellen, emotionale Rückblicke zu gestalten und persönliche Geburtstagsongs zu komponieren. Erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre digitalen Fähigkeiten. Jetzt anmelden und Innovation erleben!

Bitte mitnehmen: Notebook mit aktueller Windowsversion und erste Erfahrungen mit ChatGPT/Copilot/Gemini o.ä.

AKextra
Digi-Bonus

1050 Bildperfektion leicht gemacht - von der Aufnahme zum Wow-Effekt

Ing. Thomas Cecon

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

78 Euro

Fr, 16.10.2026, 16.30 - 19.30

Sa, 17.10.2026, 09.00 - 12.00

Wir erkunden verschiedene Bildbearbeitungsprogramme, darunter die beliebten Adobe-Programme Lightroom & Photoshop und vermitteln Ihnen auf verständliche Weise, wie Sie Ihre Fotos optimal verwalten und bearbeiten. Mithilfe künstlicher Intelligenz verbessern wir Ihre Bilder, sodass sie sich perfekt für Social Media oder den Druck in jedem Format eignen. Ob Sie mit einer Kamera oder einem Handy fotografieren, spielt dabei keine Rolle. Wir empfehlen, eigene Bildbeispiele (im Format ‚jpg‘ oder ‚raw‘) mitzubringen, die wir gemeinsam bearbeiten. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und Techniken.

Bitte mitnehmen: Laptop mit Adobe Photoshop oder Lightroom

AKextra
Digi-Bonus

1060 Bilderstellung mit KI

Ing. Thomas Cecon

14.11.2026 | 1 x
Sa, 13.00 - 16.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

39 Euro

Wir werfen einen umfassenden Blick auf aktuelle KI-Tools, ihre Einsatzmöglichkeiten und mögliche Kosten. Gemeinsam lernen wir, wie sich durch gezieltes Prompting hochwertige Bilder erstellen lassen – ganz ohne eigene Kamera. Ebenso beschäftigen wir uns mit der Optimierung bereits vorhandener Fotos und testen praxisnah, wie einfach KI-gestützte Bildbearbeitung funktionieren kann. Dabei erkunden wir auch die kreativen Möglichkeiten und Grenzen der künstlichen Intelligenz.

Bitte mitnehmen: Smartphone oder Laptop, um das „Prompting“ direkt im Kurs unter Anleitung erlernen und selbstständig üben zu können.

AKextra
Digi-Bonus

SPRACHEN

2020 Englisch A1.2

Aaron Davies

14.09.2026 | 15 x
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 1

113 Euro

für Personen mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

In diesem Englischkurs für Anfänger:innen lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache auf klare und verständliche Weise kennen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Sie erlernen die wichtigsten Grammatik- und Vokabelthemen, um einfache Gespräche zu führen und mehr Sicherheit beim Lesen und Schreiben zu gewinnen.

Lehrbuch: New Total English Starter Students Book, ISBN 978-1-4082-6721-9

AK



2030 Englisch B1.2

Charis Mascher

16.09.2026 | 13 x
Mi, 09.30 - 11.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

98 Euro

für Personen mit erweiterten Grundkenntnissen

In this class, we will expand our basic knowledge of English and continue to practice everyday English through listening, reading, speaking and writing. In various settings you will learn correct pronunciation, new phrases and vocabulary. We will explore different themes using a student workbook and reading a short story together. Enjoy a diverse and practical learning experience that will help you improve your English skills in multiple ways.

Lehrbücher: Easy English Upgrade · Englisch für Erwachsene, Book 5. B1.1, ISBN 978-3-06-122721-0. Classic Starts - Around the World in Eighty Days. ISBN 978-1-45-494229-0.

AK

2050 Englisch B2.8

Aaron Davies

17.09.2026 | 15 x
Do, 09.30 - 11.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

113 Euro

für Personen mit guten Sprachkenntnissen

In this B2 English course we will expand our vocabulary in order to express ourselves correctly and fluently. The focus of this course is on speaking and listening comprehension skills, which will be achieved by working together on simple exercises and engaging in group discussions on various topics from current events to everyday life situations.

Lehrbuch: Life, 2nd Edition, Student's book, Upper Intermediate, National Geographic Learning, ISBN 978-1-337-28612-1

AK

2060 English for Everyday Communication B1.8

Alexandra Dobo, MA

14.09.2026 | 15 x
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 3

113 Euro

für Personen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

This course helps you improve your English through conversation, reading, listening, and writing activities. We explore interesting topics from everyday life, culture, science, and current events. Videos, articles, and news clips encourage discussion and help build vocabulary naturally. If you'd like to use English more confidently in a friendly and focused atmosphere, join us on Monday evenings.

Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

AK

2070 English in Practice B2.7

Alexandra Dobo, MA

16.09.2026 | 15 x
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 3

113 Euro

für Fortgeschrittene mit guten Sprachkenntnissen

This course supports you in strengthening your English skills across speaking, reading, listening, and writing at a solid upper B2 level. We explore a range of engaging topics from everyday life, culture, science, and current affairs, and also discuss more complex issues to further develop your language skills. Authentic videos, articles, and news reports encourage discussion and expand your vocabulary naturally. Join us on Wednesday evenings for an interactive and motivating learning environment.

Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.



2080 English Book Club A2

Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd

14.09.2026 | 14 x
Mo, 17.40 - 19.10 Uhr
VHS | Seminarraum 2

105 Euro

für Personen mit mäßigen Vorkenntnissen

In this course we choose together interesting books in easy language. We read, we listen and we discuss the book contents to expand your vocabulary and daily phrases. You will also improve your reading and speaking skills. This course addresses to people with little knowledge according to level A2.

The selected books are not included and must be obtained by the participants themselves.



2110 Französisch B1.10

Laurence Souczek

16.09.2026 | 16 x
Mi, 08.30 - 10.00 Uhr
VHS | Seminarraum 2

120 Euro

für Personen mit guten Vorkenntnissen

Bienvenue in unserem lebendigen Französischkurs. Hier werden Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten erweitern. Mit spannenden interaktiven Übungen und authentischen Materialien verbessern Sie spielerisch Ihren Wortschatz, festigen die Grammatik und trainieren gleichzeitig die Aussprache. Der Kurs bereitet Sie darauf vor, sich selbstbewusst in Alltagssituationen und Gesprächen zu bewegen und die französische Kultur noch intensiver zu erleben.

Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN. 978-3-12-529431-8

2130 Italienisch Konversation B1.4

Carla Pintus

16.09.2026 | 12 x
Mi, 17.30 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

90 Euro

für Personen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die Ihre mündlichen Italienischkenntnisse aktiv anwenden, vertiefen und erweitern möchten. Trainiert werden Aussprache, Intonation und Sprachrhythmus. Anhand von Zeitungsartikeln, Musik, kurzen Texten sowie Themen aus Kunst, Kultur und Gesellschaft werden Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit gezielt erweitert. Sie gewinnen mehr Sicherheit im spontanen Sprechen, bauen Ihre Konversationsfähigkeit aus, verbessern Ihr Hörverständnis und Ihren Sprachfluss.

Lehrbücher: „Nuovo Espresso 3“ - ISBN 978-3-19-225440-6, „Die neue Power Grammatik“ - ISBN 978-3-19-515341-6



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Der "Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen" hilft Ihnen, Ihr Sprachniveau einzuschätzen. So finden Sie den passenden Kurs für Ihre Vorkenntnisse.

2170 Italienisch A1.3

MMag. Antonio Angellotti

18.09.2026 | 14 x
Fr, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 3

105 Euro

für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Italienischkurse besucht und möchten Ihre Sprachkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Gemeinsam bauen wir Ihren Wortschatz aus, festigen grammatikalische Strukturen und üben den Satzbau anhand abwechslungsreicher Beispiele aus dem Alltag. Eingeladen sind alle Italienisch-Begeisterten, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und es fällt Ihnen leichter, Italienisch im Alltag, auf Reisen und in Gesprächen aktiv anzuwenden.

Lehrbuch: Assolutamente Si, ISBN. 978-3-230-05746-4 mit gleichnamigem Übungsbuch



2180 Italienisch A2.3

Carla Pintus

15.09.2026 | 12 x
Di, 17.30 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

90 Euro

für Personen mit mäßigen Vorkenntnissen

A2 ist die zweite Stufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse Schritt für Schritt. Sie lernen, über sich selbst, über Familie, Ausbildung, Umgebung und Alltag zu sprechen, einfache Texte zu verstehen und kurze Mitteilungen zu verfassen. Zudem bauen Sie Ihren Wortschatz aus und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen und Verstehen, damit Sie das Gelernte direkt im Alltag, auf Reisen oder im Gespräch mit italienischsprachigen Menschen anwenden können.

Lehrbücher: Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-215439-3 und Die neue Power Grammatik, ISBN 978-3-19-515341-6



2150 Spanisch A1.4

Vera Penz

17.09.2026 | 14 x
Do, 17.30 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

105 Euro

für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse durch abwechslungsreiche Übungen in allen Fertigkeiten, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation liegt. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in die spanische Kultur – und natürlich kommt auch der Spaß am Lernen nicht zu kurz.

Lehrbuch: Con gusto nuevo 1 - ab Lektion 10, ISBN 978-3-12-514676-1



2160 Spanisch A2.3

Vera Penz

17.09.2026 | 14 x
Do, 19.10 - 20.40 Uhr
VHS | Seminarraum 4

105 Euro

für Personen mit mäßigen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden zuvor erworbene Sprachkenntnisse mittels abwechslungsreichen Übungsformen vertieft und erweitert. Es werden alle Fertigkeiten trainiert, wobei der Schwerpunkt in der mündlichen Kommunikation liegt. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger:innen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo 2, ab Lektion 6 ISBN 978-3-12-514677-8



2190 Schwedisch A1 - Välkommen!

Kristina Reifmesser-Smedin

19.09.2026 | 14 x
Sa, 09.00 - 10.30 Uhr
VHS | Seminarraum 1

105 Euro

für Personen ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger:innen

Schwedisch lernen ohne Stress - als schwedische Muttersprachlerin vermittele ich Ihnen, wie viel Spaß die Sprache macht. In einer entspannten Atmosphäre lernen wir Grundkenntnisse und Redewendungen für typische Alltagssituationen und den nächsten Schwedenurlaub. Ergänzend werfen wir gemeinsam einen Blick auf schwedische Traditionen, kulturelle Besonderheiten und aktuelle Gepflogenheiten des Landes. Der Kurs richtet sich an alle, die Schwedisch von Grund auf kennenlernen möchten und Freude daran haben, Sprache und Kultur gemeinsam zu entdecken.

Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.



3010 Wie ausgewechselt? Die Wechseljahre als Zeit des Wandels

Cornelia Lindner, MA

02.10.2026 | 1 x
Fr, 17.00 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

18 Euro

Die Wechseljahre sind mehr als nur ein hormoneller Umbruch – sie sind eine Einladung zu Selbstbestimmung, Lebensfreude und neuer Sinnlichkeit. In diesem Vortrag beleuchten wir die Wechseljahre aus einer positiven Perspektive: als Phase der Stärke, Gelassenheit und Lust am Leben.

3020 Selbstverteidigung für alle von 14-99 Jahren

DI (FH) Erich Cosic

03.10.2026 | 10 x
Sa, 10.00 - 11.00 Uhr
VHS | Gymnastikraum

90 Euro

Wir lernen mit vielen praktischen und realistischen Übungen wie wir uns gegen unterschiedliche Angriffe zur Wehr setzen können, wie wir Gefahrensituationen erkennen und vermeiden und unter welchen Bedingungen Notwehr und Selbstverteidigung erlaubt ist.

Bitte mitnehmen: lockere, sportliche Bekleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle, ausreichend zu trinken

60+

Gesunde Wirbelsäule nach Prof. Tilscher

Sabine Weisgram

VHS | Gymnastikraum

95 Euro

Das Training startet mit einer theoretischen Einführung in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, wobei die Ursachen und Vorbeugung von Rückenbeschwerden beleuchtet werden. Sie lernen, wie man richtig sitzt, steht und liegt und erfahren in praktischen Übungen rückschonende Techniken beim Heben, Tragen und Bücken. Trainieren Sie gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen, um die Stabilität der Wirbelsäule zu fördern. Gemeinsam erarbeiten wir ein individuelles Übungsprogramm, um Ihre Wirbelsäule gesund zu halten.

Bitte mitnehmen: Gymnastikball und Matte

AK

30301 | Mo, 14.09.2026, 16.50 - 18.00 | 12x
30302 | Mo, 14.09.2026, 18.10 - 19.20 | 12x

Pilates

Hannelore Leeb

VHS | Gymnastikraum

112 Euro

Erleben Sie, wie Atmung und Bewegung bei diesem ganzheitlichen Training harmonisch zusammenwirken. Der Fokus liegt auf der Stärkung des Rumpfes und der Förderung der Beweglichkeit, wobei die Übungen liegend, sitzend und im Stehen durchgeführt werden.

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, dicke Matte, Handtuch (ca. 1m lang); Magic circle & Gymnastikball (ca. 23 cm Durchmesser) werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

30401 | Mo, 14.09.2026, 19.30 - 20.30 | 14x
30402 | Di, 15.09.2026, 16.15 - 17.15 | 14x
30403 | Di, 15.09.2026, 17.40 - 18.40 | 14x

**Masterclass
für Anfänger:innen & Wiedereinsteiger:innen
für Fortgeschrittene**

Bewegung tut gut - in jedem Alter

Friederike Reiter

VHS | Gymnastikraum

84 Euro

Sanfte Gymnastik und ausgewogene Belastung ohne Leistungsdruck fördern Ihre körperliche Fitness. Die Kursleiterin legt besonderen Wert darauf, dass die Übungen an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer:innen angepasst werden. Durch das regelmäßige Training werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination wiedergewonnen und auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit gestärkt. Auch Atem- und Energieübungen sind Teil dieses Bewegungsprogramms, wobei auch Spaß und Spiel nicht zu kurz kommen.

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasserflasche

60+

30901 | Fr, 25.09.2026, 08.15 - 09.15 | 12x
30902 | Fr, 25.09.2026, 09.30 - 10.30 | 12x

3100 Rückenfit

Monika Stöger

15.09.2026 | 12 x
Di, 08.30 - 09.30 Uhr
VHS | Gymnastikraum

90 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten, unabhängig von Alter und Fitnesslevel. Das Training trägt zum Aufbau und zur Stärkung der Rückenmuskulatur bei, um eine stabile Körpermitte zu gewährleisten. Durch die Verbesserung der Beweglichkeit in der Wirbelsäule und der Gelenke werden Verspannungen und Bewegungseinschränkungen reduziert. Mit gezielten Übungen und Entspannungstechniken steigern Sie Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden, verbessern Ihre Haltung und das Gleichgewicht.

Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche



3110 Modernes Rückentraining

Sabine Weisgram

14.09.2026 | 12 x
Mo, 10.00 - 11.10 Uhr
VHS | Gymnastikraum

95 Euro

Dieser Kurs bietet Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training, das gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Rückens abgestimmt ist. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus klassischen Rückenübungen und Pilates, der sowohl Spaß macht als auch effektiv ist. Diese Mischung sorgt dafür, dass Sie sowohl Kraft als auch Flexibilität und Stabilität gewinnen. Durch die Kombination von Musik und Entspannung wird eine motivierende Atmosphäre geschaffen, in der Sie sich rundum wohlfühlen können.

Bitte mitnehmen: Gymnastikmatte

Oasen der Ruhe in herausfordernden Zeiten

Andrea Schranz

VHS | Kreativraum 2

65 Euro

Stärken Sie Ihre Eigenfürsorge! Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie gut auf Ihre Ressourcen achten um im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Die einfachen Übungen aus der Achtsamkeits-Praxis sind leicht in den Alltag zu integrieren. Sie umfassen harmonisierende Techniken für den Atem und die körperliche Regeneration. Sie erlernen, wie Sie auch das Gehen ganz bewusst zur Entspannung einsetzen können. Genießen Sie gesunde Snacks in den Pausen und eine Tee-Zeremonie zum Ende des Workshops.

Bitte mitnehmen: Matte, Decke, Sitzpolster wenn gewünscht

NEU

31201 | So, 11.10.2026, 10.00 - 16.00 | 1x
31202 | So, 08.11.2026, 10.00 - 16.00 | 1x
31203 | Sa, 05.12.2026, 10.00 - 16.00 | 1x
31204 | Sa, 23.01.2027, 10.00 - 16.00 | 1x

3220 Denksportclub - Gedächtnistraining für Erwachsene und Senioren

Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd

14.09.2026 | 14 x
Mo, 16.00 - 17.30 Uhr
VHS | Seminarraum 2

169 Euro

Zu ausgewählten aktuellen Themen werden geeignete Denkstrategien und Merktechniken erlernt, wiederholt bzw. vertieft. Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck, aber mit viel Humor, Kreativität und Bewegung verbessert gezielt Ihre geistige Fitness. Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merk- und Lernfähigkeit bringen Ihre grauen Zellen wieder richtig in Schwung und unterstützen Ihr Gehirn bei vielen Anforderungen im Alltag.

3230 Denkspaziergang - Laxenburg

Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd

16.09.2026 | 1 x
Mi, 14.30 - 16.45 Uhr
Outdoor

32 Euro

Eintritt Schlosspark Laxenburg EUR 4,50 (Preis Erwachsene)

Im Schlosspark Laxenburg beschäftigen wir uns näher mit den gegebenen Highlights. Beim Spaziergang in der Natur mit Rastmöglichkeiten werden alle Hirnleistungen und Sinneskanäle mit Hilfe von Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merken und Denkfähigkeit trainiert. Treffpunkt: Eingang zum Schlosspark bei Parkplatz 3 (Münchendorferstraße 7b) - Ersatztermin bei Schlechtwetter: Do 17.09.2026.

Bitte mitnehmen: Stift, Schreibblätter, kleines Säckchen

NEU

3240 Denkspaziergang - Schlosspark Tribuswinkel

Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd

23.09.2026 | 1 x
Mi, 14.30 - 16.00 Uhr
Outdoor

21 Euro

Beim Spaziergang durch den Schlosspark Tribuswinkel werden anhand der vorhandenen Schautafeln und örtlichen Gegebenheiten alle Hirnleistungen und Sinneskanäle mit Hilfe von Übungen zu Wahrnehmung und Konzentration, Wortfindung, Merken und Denkfähigkeit trainiert. Treffpunkt: Eingang Schloss Tribuswinkel - Ersatztermin bei Schlechtwetter: Do 24.09.2026.

Bitte mitnehmen: Stift, Schreibblätter, kleines Säckchen

NEU

3260 Denkspaziergang - Weinberge Traiskirchen

Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd

30.09.2026 | 1 x
Mi, 14.30 - 16.00 Uhr
Outdoor

21 Euro

Beim Spaziergang durch die Weinberge Traiskirchens werden zum Thema „Die Natur im Herbst“ alle Hirnleistungen und Sinneskanäle mit Hilfe von Übungen zu Wahrnehmung und Konzentration, Wortfindung, Merken und Denkfähigkeit trainiert. Treffpunkt: Radler Rastplatz, Doktor-Josef-Folk-Gasse, Wr. Neustädter Kanal - Ersatztermin bei Schlechtwetter: Do 01.10.2026.

Bitte mitnehmen: Stift, Schreibblätter, kleines Säckchen

NEU

32502 smovey® - Swing. Move. Smile

Renate Obermayer

14.09.2026 | 12 x
Mo, 09.00 - 09.50 Uhr
VHS | Gymnastikraum

84 Euro

Für alle, die ihr Wohlbefinden steigern wollen und Lust auf Bewegung haben. Mit diesem einzigartigen Training werden nicht nur 97% der Muskulatur trainiert, sondern auch die Tiefenmuskulatur stimuliert. Das fördert die Fettverbrennung, strafft das Bindegewebe und unterstützt den Muskelaufbau. Außerdem steigert smovey® die Ausdauer, trainiert das Gedächtnis, regt den Lymphfluss an und hilft bei der Osteoporoseprävention. Smovey® macht Bewegung zum Vergnügen.

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche

60+



32501 | Mo, 07.09.2026, 09.00 - 09.50 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich

32802 Fit mit Köpfchen - gezielte Sturzprävention und Demenzvorbeugung

Sophia Zahrl

15.09.2026 | 10 x
Di, 11.30 - 12.20 Uhr
VHS | Gymnastikraum

100 Euro

Gezielte koordinative/kognitive Übungen, abgestimmt auf die jeweiligen motorischen Fähigkeiten der Teilnehmer:innen, fördern und fordern Ihr Gehirn optimal. Profitieren Sie von verbesserter Konzentration, schnellerer Reaktionsfähigkeit und gezieltem Stressabbau durch die Stärkung der Gehirnhälften und den Aufbau neuer Synapsen. Diese Fähigkeiten sind entscheidend für die Demenzvorbeugung und bieten darüber hinaus zahlreiche weitere Vorteile für Ihre geistige und körperliche Gesundheit.

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche



32801 | Di, 08.09.2026, 11.30 - 12.20 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich

33001 Schwimmen für Erwachsene

Sabine Schörg

Hallenbad Mittelschule Traiskirchen

195 Euro

Schwimmen ist nicht nur gesund, es macht auch in jedem Alter Spaß! Das Erlernen der richtigen Schwimmtechnik steht bei diesem Training im Vordergrund, unabhängig von Ihrem Schwimmlevel. Mit speziellen Übungen, die auch im Leistungssport Anwendung finden, verbessern sich schon in kurzer Zeit Ihr Wassergefühl, Ihre Wasserlage und Ihre Schwimmtechnik in allen vier Lagen. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten sich sicher im tiefen Wasser bewegen können, ohne Angst zu haben. Das ist kein Nichtschwimmerkurs.

Bitte mitnehmen: Badekleidung, Handtuch, rutschfeste Badeschuhe, Schwimmbrille, Haargummi für lange Haare.

33001 | Do, 17.09.2026, 18.00 - 19.00 | 15x

33002 | Do, 17.09.2026, 19.00 - 20.00 | 15x

YOGA IN DER DEVANANDA YOGASCHULE

Kursleitung: Devananda Yogaschule
österreichische Schule für klassisches Yoga

Kursort: Schloss Tribuswinkel,
Schloßallee 5/6, 2512 Tribuswinkel

-20 % Preisermäßigung: für Paare,
Pensionist:innen, Schüler:innen, Lehrlinge
und Student:innen bis 26 Jahre.

Anmeldung

unter info@devananda-yogaschule.at bzw.
0676 / 41 65 886.

Gratis Info-Tage

Yoga

Sa, 29.09.2026 | 9.30 - 10.30 Uhr

Sa, 16.01.2027 | 9.30 - 10.30 Uhr

Qi Gong

Sa, 19.09.2026 | 10.30 - 11.30 Uhr

Workshops & Vorträge unter www.devananda-yogaschule.at

Yoga für Kinder

Spielerisches Erlernen der Yogaübungen, Entspannung und Konzentration.
Für Kinder von 7 – 13 Jahren.

Mi, 23.09.2026, ab 16.30 | 12x je 60 Minuten | 132 Euro

Qi Gong

Qi Gong hilft bei körperlichen Problemen, bei nervöser oder emotionaler
Überforderung. Durch mehr Energieaufnahme wird Kraft und Vitalität für alle
Lebensbereiche wie Beruf, Sport und Partnerschaft aufgebaut. Entspannung
und Meditation führen zu Ruhe, Weisheit und Gelassenheit.

Kursleitung: Andreas Kern

Mo, 21.09.2026, ab 19.30 | 8x

Do, 24.09.2026, ab 10.30 | 8x

Mo, 21.09.2026, ab 18.00 | 15x

Do, 24.09.2026, ab 09.00 | 16x

Grundkurs - je 70 Minuten | 145 Euro

Grundkurs - je 70 Minuten | 145 Euro

Trainingskurs - je 70 Minuten | 255 Euro

Trainingskurs - je 70 Minuten | 270 Euro

Hatha Yoga

Voraussetzung: Grundkenntnisse von Hatha Yoga.

Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditation. Einstieg jederzeit möglich.

Di, 08.09.2026, ab 08.30 Uhr | 19x

je 90 Minuten

Di, 08.09.2026, ab 18.00 Uhr | 19x

je 90 Minuten

Di, 08.09.2026, ab 19.50 Uhr | 19x

je 90 Minuten

Fr, 11.09.2026, ab 18.00 Uhr | 18x

je 90 Minuten

Yoga sanft

Eine angepasste Variante der klassischen Linie für alle Ungeübten, Senior:innen und Einsteiger:innen sowie zur Reha.
Einstieg jederzeit möglich.

Mo, 07.09.2026, ab 09.15 Uhr | 19x

je 90 Minuten

Mi, 09.09.2026, ab 19.50 Uhr | 20x

je 90 Minuten

Yoga Anfängerkurs

Vollständige Einführung ins klassische Yoga in Theorie und Praxis. Körperübungen (Asanas), Entspannung, Atem- und
Energietechniken (Pranayama), Konzentration und Meditation. Kräftige Muskeln, bewegliche Wirbelsäule und Gelenke,
Körperbewusstsein, innere Ruhe und Gelassenheit.

Mi, 30.09.2026, ab 08.30 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Mi, 30.09.2026, ab 18.00 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Do, 01.10.2026, ab 19.30 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Mi, 20.01.2027, ab 08.30 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Mi, 20.01.2027, ab 18.00 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Do, 21.01.2027, ab 19.30 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Preis:

2 Monatsmitgliedschaft: 85 Euro/Monat (gesamt 170 Euro) | **Jahresmitgliedschaft:** 68 Euro/Monat (gesamt 816 Euro)
Die Teilnahme an sämtlichen Yoga-Anfänger-, Hatha-Yoga-, Yoga-sanft-Kursen sowie Workshops & Vorträgen ist für Mitglieder
kostenlos.

4010 Ahnenforschung - wie erforsche ich meine Vorfahren

Prof. Ing. Felix Gundacker

07.11.2026 | 1 x
Sa, 09.00 - 17.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

95 Euro

Der Weg in die Vergangenheit von Felix Gundacker. Zu beziehen über www.GenBuch.eu. Oder direkt beim Seminar. €38,- (+Ver-sand)

In diesem Seminar wird Genealogie im Detail erklärt. Es werden Problemlösungen für die Suche nach Vorfahren aufgezeigt. Mit 35-jähriger Berufserfahrung erklärt der Vortragende und Berufsgenealogie die Grundlagen der Familienforschung. Dieser Kurs wendet sich sowohl an Beginnende als auch an Fortgeschrittene. Als Skriptum wird das Buch „Der Weg in die Vergangenheit“ vorgeschlagen.

Bitte mitnehmen: Schreibmaterial

NEU

4040 Schreibworkshop: Vom ersten Funken zur fertigen Geschichte

Gabriele Hasmann

13.11.2026 | 1 x
Fr, 15.00 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

95 Euro

In diesem Kurs lernen Sie, wie aus einer Idee Schritt für Schritt eine stimmige Erzählung entsteht. Von der Themenfindung über Figurenentwicklung und Spannungsaufbau bis hin zur Ausarbeitung – mit praktischen Übungen und konkreten Methoden für das eigene Schreiben. Der Workshop wird von einer Bestseller-Autorin geleitet, die ihr Wissen mit Freude teilt und Ihnen wertvolle Tipps und persönliche Einblicke in ihre Schreibpraxis mitgibt.

Bitte mitnehmen: Schreibmaterial

NEU



4070 Superhirn – Namen und Gesichter merken

Dipl. Päd. Helmut Lange

01.10.2026 | 1 x
Do, 19.00 - 21.30 Uhr
Online

30 Euro

Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde. 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.



4080 Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Dipl. Päd. Helmut Lange

08.10.2026 | 1 x
Do, 19.00 - 21.30 Uhr
Online

30 Euro

Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Lernen Sie in diesem Kurs die besten Kopfrechentricks.



4090 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Dipl. Päd. Helmut Lange

22.10.2026 | 1 x
Do, 19.00 - 21.30 Uhr
Online

30 Euro

Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zifache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.



4100 Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Dipl. Päd. Helmut Lange

31.10.2026 | 1 x
Sa, 09.00 - 16.30 Uhr
Online

65 Euro

Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Danach greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.



TANZ & FITNESS

Modern Line Dance

Dance For Fun DFF

VHS | Gymnastikraum

132 Euro

Es wird kein Tanzpartner benötigt um sich zur Musik zu bewegen und jede Menge Spaß zu haben. Hier tanzen wir gemeinsam in der Gruppe, in Reihen und Linien, und lassen uns von einem abwechslungsreichen Mix aus Musikstilen mitreißen - hier findet jeder seinen Lieblingsrhythmus. Der Kurs ist für alle Altersgruppen ab 16 Jahren geeignet.

60+



Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, ev. Handtuch

50101 | Mi, 16.09.2026, 18.00 - 18.55 | 1x

50102 | Mi, 23.09.2026, 19.00 - 19.55 | 12x

50103 | Mi, 23.09.2026, 18.00 - 18.55 | 12x

kostenloser Schnuppertermin

Einsteigerkurs

für leicht Fortgeschrittene

50302 Stepptanz für Anfänger:innen

Danielle-Elfaye

18.09.2026 | 12 x
Fr, 19.00 - 19.50 Uhr
VHS | Gymnastikraum

135 Euro

Stepptanz ist eine rhythmische und zugleich motorische Herausforderung für alle Tanzbegeisterten. Das Kreieren verschiedenster Rhythmen unter Einsatz des gesamten Bewegungsapparats verbindet Geist und Körper. Wir treten gemeinsam in die Fußstapfen von Fred Astaire, Gene Kelly, Savion Glover und weiteren Steppikonen. In variantenreichen und schwungvollen Choreographien erarbeiten wir verschiedene Stil- und Musikrichtungen von Jazz und Swing, über Funk bis Hip Hop.



Bitte mitnehmen: gemütliche Bewegungskleidung und Stepptanzschuhe

50301 | Fr, 11.09.2026, 19.00 - 19.50 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich

50502 Stepptanz für leicht Fortgeschrittene

Danielle-Elfaye

18.09.2026 | 12 x
Fr, 18.00 - 18.50 Uhr
VHS | Gymnastikraum

135 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Stepptänzer:innen mit Vorkenntnissen, die ihre Technik vertiefen und ihr tänzerisches Repertoire erweitern möchten. Aufbauend auf den bereits erlernten Grundschritten werden komplexere Schrittfolgen, anspruchsvollere Rhythmen und abwechslungsreiche Kombinationen erarbeitet. In schwungvollen Choreografien zu unterschiedlichen Musikstilen - von Jazz und Swing über Funk bis Hip-Hop - werden Technik und Rhythmusgefühl weiterentwickelt.



Bitte mitnehmen: gemütliche Bewegungskleidung und Stepptanzschuhe

50501 | Fr, 11.09.2026, 18.00 - 18.50 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich

MUSIKSCHULE TRAIKIRCHEN

NÄHERE INFOS BEI WALTER SKODA UNTER:
+43 (0)680 446 37 35 ODER WALTER.SKODA@OUTLOOK.COM

50402 Capoeira (ab 17 Jahren)

Anderson Camargo Ferreira

17.09.2026 | 13 x
Do, 19.10 - 20.10 Uhr
VHS | Gymnastikraum

115 Euro

Capoeira ist mehr als eine Kampfkunst aus Brasilien - es ist eine faszinierende Mischung aus Akrobatik, Tanz und Musik, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt. Das Training fördert nicht nur die Bewegungssicherheit, sondern auch das Selbstvertrauen. Langfristig verbessert Capoeira die Koordinationsfähigkeit, Reflexe, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Darüber hinaus ist Capoeira eine faszinierende Reise in die brasilianische Kultur, Sprache und Musik.

Bitte mitnehmen: bequeme Sportkleidung, Wasserflasche



50401 | Do, 10.09.2026, 19.10 - 20.10 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich

Zumba®

Dayza Castillo Oviedo

VHS | Gymnastikraum

110/120 Euro

ZUMBA® kombiniert die Energie und Leidenschaft lateinamerikanischer Tänze mit einem effektiven Ganzkörper-Workout. Es ist ein energiegeladener, dynamischer Fitnessstil, der tänzerische Bewegungen aus verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Bachata, Cha-Cha, Rumba, Merengue, Reggaeton und mehr nutzt, um Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft zu fördern - und das ganz ohne Leistungsdruck. Ob jung oder jung geblieben - ZUMBA® ist für alle da, die sich gern zur Musik bewegen. Spaß, tolle Energie und gute Laune sind garantiert!

Bitte mitnehmen: Gymnastikkleidung, Handtuch, Turnschuhe mit heller Sohle und Wasserflasche

50201 | Do, 01.10.2026, 10.10 - 11.10 | 10x

50202 | Do, 01.10.2026, 18.00 - 19.00 | 11x

5070 Fit im Alter - mit Tanzgymnastik

Dayza Castillo Oviedo

01.10.2026 | 10 x
Do, 09.00 - 10.00 Uhr
VHS | Gymnastikraum

130 Euro

Tanzen im Alter bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten. Die Mischung aus zeitgenössischem Tanz, Ballett, Aerobic und Gymnastik stärkt die Muskulatur und hilft dabei, Muskelmasse und Kraft zu erhalten, was besonders wichtig ist, um mobil und unabhängig zu bleiben. Das Erlernen und Ausführen von Tanzschritten fördert auch die Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und die Kondition. Die kontinuierliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Durchblutung aus und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Wasserflasche



50902 Tanz ins Wochenende

Danielle-Elfaye

18.09.2026 | 12 x
Fr, 20.00 - 20.50 Uhr
VHS | Gymnastikraum

135 Euro

Mit Tanz entspannt ins Wochenende starten. Die Welt ist laut geworden und verlangt uns einiges ab. Wir erleben viel in einer Woche und nehmen vieles auf, was wir gerne wieder loslassen möchten. Eine Stunde „Me Time“ für Körper, Geist und Seele - mit freien Bewegungen und ganz nach Ihrem eigenen Rhythmus, Angestautes loslassen und erleichtert ins Wochenende starten.

Bitte mitnehmen: gemütliche Bewegungskleidung, Iso-Matte



50901 | Fr, 11.09.2026, 20.00 - 20.50 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich



Dinge gemeinsam nutzen, denn SHARING IS CARING

Unter diesem Motto verborgen wir Geräte & Werkzeuge, die nicht täglich gebraucht werden.

T +43 (0)50 355 - 385

W www.stadtbibliothek-traiskirchen.at



5060 Salsa - Tanzen mit Leidenschaft und Spaß für leicht Fortgeschrittene

Dayza Castillo Oviedo

30.09.2026 | 10 x
Mi, 10.10 - 11.10 Uhr
VHS | Gymnastikraum

130 Euro

Dieser Salsakurs für leicht fortgeschrittene Tänzer:innen richtet sich an diejenigen, die bereits grundlegende Salsa-Schritte beherrschen und nun ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Wir konzentrieren uns auf die Vertiefung des Tanzstils, die Verbesserung der Technik und das Erlernen neuer Figuren und Drehungen, um das Tanzniveau zu steigern. Erleben Sie Spaß, Fitness und Gemeinschaft und bringen Sie ihr Tanzbein zum Schwingen. In diesem Kurs wird solo getanzt, es ist kein/e Partner:in erforderlich und er ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitnehmen: Socken oder Schuhe mit heller Ledersohle ohne Absatz, Wasserflasche

60+

Salsa - Tanzen mit Leidenschaft und Spaß für Anfänger:innen

Dayza Castillo Oviedo

VHS | Gymnastikraum

130 Euro

Unser Salsakurs für Anfänger:innen bietet den perfekten sanften Einstieg in dieses leidenschaftliche Lebensgefühl. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die grundlegenden Schritte und Bewegungen, begleitet von energiegeladener, lateinamerikanischer Musik. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – die kubanische Kursleiterin führt Sie Schritt für Schritt in die Kunst der Salsa ein. Erleben Sie Spaß, Fitness und Gemeinschaft und bringen Ihr Tanzbein zum Schwingen! In diesem Kurs wird solo getanzt, es ist kein/e Partner:in erforderlich und er ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitnehmen: Socken oder Schuhe mit heller Ledersohle ohne Absatz, Wasserflasche

60+

50801 | Mi, 30.09.2026, 09.00 - 10.00 | 10x

50802 | Di, 29.09.2026, 19.00 - 20.00 | 10x

5100 Standard-Latein Paar-Tanzkurs für Anfänger:innen

Gerhard Schweiger

15.09.2026 | 10 x
Di, 19.30 - 21.00 Uhr
Georg Schütz Saal, Oeynhausen

105 Euro | Person

In diesem Kurs wird paarweise getanzt. Bitte melden Sie jede Person einzeln an und geben Sie im Feld „Anmerkungen“ den Namen Ihrer Tanzpartnerin bzw. Ihres Tanzpartners an.

Gesellschaftstanz - das Hobby für zwei, das Menschen oft ein Leben lang begleitet. Die gesundheitlichen Vorteile liegen auf der Hand. Mindestens genauso wichtig ist die Freude an der Bewegung zur Musik. In diesem Kurs erlernen Sie Grundschrte und einfache Figuren der gebräuchlichsten Standard- und lateinamerikanischen Tänze. So starten Sie beschwingt und gut vorbereitet in die Ballsaison.

Bitte mitnehmen: Schuhe mit gleitfähiger Sohle

NEU

KREATIVITÄT & FREIZEIT

6020 Mobile Moments. Fotografieren & Filmen mit dem Smartphone

Ing. Thomas Cecon

14.11.2026 | 1 x
Sa, 09.00 - 12.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

39 Euro

Smartphones mit eingebauter Kamera sind leicht, klein, immer griffbereit und bieten beeindruckende Möglichkeiten zur Foto- und Videoerstellung. Lernen Sie das volle Potenzial Ihrer Handy-Kamera auszuschöpfen – sowohl bei der Aufnahme als auch bei der Nachbearbeitung auf dem Handy oder am PC. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos und Videos kreativ und wirkungsvoll auf Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, YouTube oder TikTok präsentieren können. Lassen Sie sich inspirieren und heben Sie Ihre Fotografie- und Videokünste auf ein neues Level.

Bitte mitnehmen: aufgeladenes Handy mit eingebauter Kamera, gerne auch vorhandene Bilder zur Durchsprache und Beurteilung.

6030 Der fotografische Blick. Lernen, sehen, gestalten

Ing. Thomas Cecon

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

78 Euro

In Theorie und Praxis vermitteln wir Ihnen verständlich die fotografischen Grundbegriffe, egal ob Sie mit Kamera oder Handy fotografieren. Dabei ist es von Vorteil, wenn Sie mit der Bedienung Ihrer eigenen Ausrüstung vertraut sind. Am ersten Tag lernen Sie alles über Kameratechnik und Bildgestaltung kennen. Am zweiten Tag setzen wir das Gelernte in die Praxis um und üben im Freien. Freuen Sie sich auf ein intensives und kreatives Erlebnis, bei dem Sie Ihre fotografischen Fähigkeiten gezielt verbessern können.

Bitte mitnehmen: eigenes Smartphone oder Kamera mit ausreichend Akku und Speicherkarten.

Fr, 02.10.2026, 16.30 - 19.30

Sa, 03.10.2026, 09.00 - 12.00

6040 Workshop Freischneide-Technik

Roswitha Schmit

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

124 Euro

In diesem Workshop widmen wir uns der Freischneide-Technik, die es uns erlaubt, eigene Ideen ganz spontan umzusetzen. Völlig neue Möglichkeiten der Gestaltung tun sich auf. Wir spielen mit Stoffen und Farben und erhalten ein ganz spezielles Unikat, das wir zum Quilt weiterverarbeiten können. Eine gute Gelegenheit, dafür auch in die Restekiste zu greifen.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

Sa, 14.11.2026, 10.00 - 16.00

So, 15.11.2026, 10.00 - 16.00

6010 Workshop Mandala 10

Roswitha Schmit

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

124 Euro

Dieses Mandala setzt sich aus fünfmal sechs gedrehten Dreiecken zusammen, die wir in der Technik des Foundation Paper Piecings (FPP) anfertigen und dann zum Kreis zusammenfügen. Wir nähen dafür auf vorgedruckten Papiervorlagen. Damit erhalten wir auf einfache Weise exakte Ergebnisse und einen magischen Quilt. Erfahrung mit der Technik des FPP ist vorteilhaft, aber nicht Voraussetzung.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

Sa, 21.11.2026, 10.00 - 16.00

So, 22.11.2026, 10.00 - 16.00

6050 Workshop Landschaftsquilt

Roswitha Schmit

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

124 Euro

Ausgehend von mitgebrachten Landschaftsfotos erstellen wir Nähvorlagen, nach denen ein Miniquilt angefertigt wird. Dafür bieten sich viele verschiedene Techniken an, die miteinander kombiniert werden können. Freischneide-Technik, Nähen nach Schablonen, Applikationen, freies Maschinquilt... - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und Foto ist im Kurspreis inkludiert.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

Sa, 09.01.2027, 10.00 - 16.00

So, 10.01.2027, 10.00 - 16.00

6090 Herbstdekoration mit Trockenblumen & Zierkürbissen

Sarah Alruna

24.10.2026 | 1 x
Sa, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

39 Euro + 20 Euro Materialkosten*

In diesem Kurs wird kreativ mit Trockenblumen gearbeitet. Sie erlernen die Kranzbindetechnik und gestalten ein kleines Gesteck aus bunten biologischen Trockenblumen und Zierkürbissen. Die Blumen behalten jahrelang ihre Form und bunten Farben. Die Werkstücke sind perfekt für eine besondere Tischdeko oder für den Hauseingang. Erleben sie schöne, kreative Stunden, in denen gemeinsam gewerkelt und gelacht wird.

NEU

6100 Winterlichen Türkranz selber binden

Sarah Alruna

20.11.2026 | 1 x
Fr, 17.00 - 19.30 Uhr
VHS | Kreativraum 1

39 Euro + 20 Euro Materialkosten*

In diesem Kurs wird ein winterlicher Türkranz unter fachlicher Anleitung selbst gestaltet. Zur Verfügung steht duftendes Reisig von verschiedenen immergrünen Gehölzen, natürliche Dekoration wie Hagebutten und Bockerl und ein Strohkranz in der Größe von 25 oder 30 cm. Sie erlernen die Kranzbindetechnik, erleben einen schönen Nachmittag, an dem gemeinsam gewerkelt und gelacht wird und nehmen Ihren ganz individuellen, selbst gestalteten Türkranz mit nach Hause.

Bitte mitnehmen: Weitere Dekoelemente oder Bänder, für den Kranz falls gewünscht.

NEU

6110 Male dein Leben

Karin Eisler

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

82 Euro

In diesem Kurs werden wir unsere positive Energie freisetzen und auf eine mittelgroße Leinwand malen. Dazu werden zu Beginn zehn Fragen gestellt, deren Antworten alle Teilnehmenden für sich selbst realistisch oder mittels Symbolen auf die Leinwand zaubern. In weiterer Folge werden die gemalten Antworten bunt ausgestaltet und das individuelle Bild schlussendlich mit viel Farbe fertiggestellt.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

Mi, 13.01.2027, 18.00 - 21.00

Mi, 20.01.2027, 18.00 - 21.00

6120 Dot Painting - auf den Spuren der Aborigines

Karin Eisler

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

82 Euro

Die Kunstwerke der Aborigines zählen mit ca. 40.000 Jahren zu den ältesten der Menschheitsgeschichte. Hauptsächlich malten sie Bilder, die sich inhaltlich mit der Traumzeit, also der Entstehung der Welt befassten. In diesem Kurs werden wir, nachdem wir die Leinwand grundiert haben, typische Symbole der Aborigines auf unseren Keilrahmen aufbringen und diese mit viel Geduld und Acrylfarbe mit den typischen Punkten versehen. Dieser Malprozess ist meditativ, hilft uns in unsere Mitte zu kommen und dient der Entschleunigung.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

Mi, 30.09.2026, 18.00 - 21.00

Mi, 07.10.2026, 18.00 - 21.00

NEU

6320 Duftende Lichtblicke. Kerzen selbst gießen

Claudia Kantner

25.11.2026 | 1 x

Mi, 17.30 - 20.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro

In diesem Kurs gestalten wir 4-5 einzigartige Kerzen, verziert mit Naturmaterialien wie getrockneten Blüten und Gräsern. Mit Wachplatten und -stiften entstehen wunderschöne Muster - auch saisonale Motivkerzen werden gegossen. Nebenbei lernen Sie Grundlagen wie Wachsawahl, Duft- und Farbgestaltung sowie Gießtechniken. Tipps zur Kerzenpflege runden den Kurs ab.

Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt und die Materialkosten sind bereits im Kurspreis enthalten. Feuerfeste Gefäße (z. B. alte Tassen) können gerne mitgebracht werden. Bitte kommen Sie in Kleidung, die schmutzig werden darf.

GESCHICHTEN zum MITNEHMEN



**STADT
BIBLIOTHEK
TRAISKIRCHEN**

Öffnungszeiten

Mo	8 - 13 Uhr
Di	14 - 19 Uhr
Do	8 - 13 Uhr & 14 - 19 Uhr
Sa	9 - 13 Uhr

6430 One Pot für die schnelle Küche

Nicole Agor

19.10.2026 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 25 Euro Materialkosten*

Wenig Aufwand, viel Geschmack: Entdecken Sie die Vielfalt köstlicher Gerichte aus einem Topf. Perfekt für den Alltag, die schnelle Küche und stressfreie Abende. Gemeinsam kochen wir eine bunte Mischung aus alltagstauglichen Wohlfühlgerichten: wie zum Beispiel Ofen-Gnocchi, eine würzige Orzo-Pfanne mit Fleischbällchen oder auch eine schnelle Pfannenpasta. Dabei entstehen sowohl vegetarische Varianten als auch Gerichte mit Fleisch, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

NEU

6440 Kreative Geschenke aus der Küche

Nicole Agor

16.11.2026 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 30 Euro Materialkosten*

Bei diesem Kurs dreht sich alles um liebevoll selbstgemachte Geschenke aus der Küche. Gemeinsam bereiten wir einen selbstgemachten Likör, einen knusprig-würzigen Nussmix und einen köstlichen süßen Aufstrich zu – originelle Mitbringsel aus der eigenen Küche. Die fertigen Köstlichkeiten eignen sich ideal als Geschenke in der Adventszeit.

Behältnisse und Verpackung sind in den Materialkosten inkludiert.

NEU

6450 Orientküche - Soulfood im Winter

Nicole Agor

25.01.2027 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 30 Euro Materialkosten*

In diesem Kochkurs tauchen wir ein in die aromatische Welt des Orients und bereiten wärmendes Soulfood für die kalte Jahreszeit zu. Gemeinsam kochen wir verschiedene Mezze wie gefüllte Weinblätter, Muhammara und weitere Köstlichkeiten aus der nahöstlichen Küche sowie aromatische Schmorgerichte – sowohl vegetarisch als auch mit Fleisch. Duftende Gewürze, vielfältige Aromen und genussvolle Gerichte bringen Wärme, Gemütlichkeit und orientalisches Flair auf den Teller.

NEU

6460 Wild & Würzig - Einstieg in die Fermentation

Nicole Agor

28.09.2026 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 30 Euro Materialkosten*

Lernen Sie die grundlegenden Techniken der Fermentation kennen – von der Verarbeitung frischer Gemüsesorten bis hin zur Herstellung lebendiger Getränke wie Wasser- oder Milchkefir. Entdecken Sie, wie fermentierte Lebensmittel Ihre Darmgesundheit fördern und Ihre Küche mit vielfältigen Aromen bereichern.

Behältnisse und Verpackung sind in den Materialkosten inkludiert.

6470 Brotbacken leicht gemacht - Backen sie ihr eigenes Brot

Claudia Killian

16.01.2027 | 1 x
Sa, 10.00 - 15.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 10 Euro Materialkosten*

Brotbackkurs für Einsteiger:innen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl köstlicher Brotsorten zu. Ob mit Weizen, Roggen, Dinkel, Saaten und Körnern, mit Sauerteig und/oder Germ, hier ist garantiert auch für Sie etwas dabei! Unsere Rezepte sind alltagstauglich, unkompliziert und voller Geschmack. Lernen Sie praktische Tipps, die Ihren Brotkorb zuhause bereichern, und erleben sie den wundervollen Duft frisch gebackenen Brotes.

Bitte mitnehmen: kleines Schraubglas für Sauerteig, Stoffsackerl für Kostproben

6490 Französisches Baguette & gewirbeltes Gebäck - knusprig, aromatisch, handgemacht

Claudia Killian

03.10.2026 | 1 x

Sa, 10.00 - 15.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 10 Euro Materialkosten*

In diesem praxisorientierten Backkurs tauchen wir in die Welt der französischen Brotklassiker ein. Klassisches französisches Baguette - Wir arbeiten mit einer langen, schonenden Teigführung, die für Aroma, Elastizität und eine besonders schöne Porung sorgt. Baguette mit Poolish - Wir arbeiten mit einem Vorteig, der dem Brot zusätzliche Tiefe, Süße und eine besonders knusprige Kruste verleiht. Roggen-Dinkel-Stangen - Eine herzhafteste, moderne Variante mit rustikalem Charakter. Knusperwurzeln - Aromatische, gedrehte Stangen mit kräftiger Kruste und weicher Krume.

Bitte mitnehmen: Stoffsackerl für Kostproben

NEU

6500 Laugengebäck & österreichische Klassiker

Claudia Killian

10.10.2026 | 1 x

Sa, 10.00 - 15.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 10 Euro Materialkosten*

In diesem abwechslungsreichen Backkurs widmen wir uns beliebten Klassikern aus der österreichischen und süddeutschen Backtradition. Laugengebäck - Von reschen Laugenbrezen bis zu handgeformten Laugenstangerln. Burgenländische Salzstangen - Locker, aromatisch und mit goldbrauner Salzkruste. Wachauer Laberl - Der ikonische Klassiker aus Niederösterreich. Wir formen und backen typisch und traditionell all die charakteristischen Gebäckstücke.

Bitte mitnehmen: Stoffsackerl für Kostproben

NEU

6510 Backen im Advent - Stollenmuffins, Früchtebrot und Lebkuchen

Claudia Killian

13.11.2026 | 1 x

Fr, 14.00 - 19.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 15 Euro Materialkosten*

Wer liebt ihn nicht – den Duft von weihnachtlichem Gebäck? In diesem Kurs erwarten Sie traditionelle Rezepte für Stollen-Muffins, Früchte-Nuss-Brot, Lebkuchen, Mini-Topfenstollen und Schüttellebkuchen. Ob Sie Ihre Lieben mit Selbstgebackenem überraschen oder Ihre Backtradition vertiefen möchten – freuen Sie sich auf genussvolle Stunden in herrlich duftender Atmosphäre und auf das gemeinsame Backen in der Adventszeit.

Bitte mitnehmen: Behälter für Kostproben**6480 Backen im Advent - Kekse, Kipferl und Kuppeln**

Claudia Killian

28.11.2026 | 1 x

Sa, 10.00 - 15.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 15 Euro Materialkosten*

Wer liebt ihn nicht – den Duft von weihnachtlichem Gebäck? In diesem Kurs erwarten Sie traditionelle Rezepte für Kokoskuppeln, Vanillekipferl, Kandis-Herzen und weitere Köstlichkeiten. Ob Sie Ihre Lieben mit Selbstgebackenem überraschen oder Ihre Backtradition vertiefen möchten – freuen Sie sich auf genussvolle Stunden in herrlich duftender Atmosphäre und auf das gemeinsame Backen in der Adventszeit.

Bitte mitnehmen: Behälter für Kostproben**Bitte bei allen Kochkursen mitnehmen:**

Zwei Geschirrtücher, Kochschürze, Küchenmesser & Geschirr zum Mitnehmen der restlichen Speisen



ARKADIA
Traiskirchen
begegnen. einkaufen. leben.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler:innen)

Dipl. Päd. Helmut Lange

Online

30 Euro

Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen - und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zügliche Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.



70201 | Do, 15.10.2026, 16.00 - 18.00

70202 | Do, 12.11.2026, 16.00 - 18.00

70401 Kostenlose Deutschförderung für Volksschulkinder (1. + 2. Klasse)

Verein Startklar

16.09.2026 | 17 x
Mi, 15.00 - 16.15 Uhr
VHS | Seminarraum 3

Anmeldung unter: www.verein-startklar.at, Tel. 0660/64 32 872, anmeldung@verein-startklar.at

Kostenlose spielerische Sprachförderung für Kinder Volksschulalter - gefördert durch den Europäischen Sozialfond.

kostenlos

70402 Kostenlose Deutschförderung für Volksschulkinder (3. + 4. Klasse)

Verein Startklar

16.09.2026 | 17 x
Mi, 16.30 - 17.45 Uhr
VHS | Seminarraum 3

Anmeldung unter: www.verein-startklar.at, Tel. 0660/64 32 872, anmeldung@verein-startklar.at

Kostenlose spielerische Sprachförderung für Kinder Volksschulalter - gefördert durch den Europäischen Sozialfond.

kostenlos

70802 Capoeira für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Anderson Camargo Ferreira

17.09.2026 | 13 x
Do, 16.30 - 17.30 Uhr
VHS | Gymnastikraum

115 Euro

Entdecke Capoeira, die faszinierende brasilianische Kampfkunst, die Tanz, Akrobatik und Musik vereint. In unserem Kurs für Kinder und Jugendliche lernst du die Grundtechniken, spannende Kicks und Drehungen. Capoeira stärkt nicht nur deine Fitness, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit, sondern auch dein Rhythmusgefühl und deinen Teamgeist. Erlebe Spaß, Bewegung und brasilianische Lebensfreude.

Bitte mitnehmen: bequeme Sportkleidung, Wasserflasche



70801 | Do, 10.09.2026, 16.30 - 17.30 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich

Streetdance 4 Kids

Giulia Anderes

VHS | Gymnastikraum

68 Euro

Bist du begeistert von Streetdance-Stilen wie Hip Hop, Breakdance und Akrobatik? Dann bist du hier genau richtig. Bewege dich zu deiner Lieblingsmusik mit ausdrucksstarken Choreografien, trainiere deine Körperbeherrschung und dein Rhythmusgefühl. Hier kannst du deine Tanzleidenschaft ausleben und immer wieder Neues dazulernen.

Bitte mitnehmen: Trinkflasche, Turnpatscherl, bequeme Kleidung und einen flachen Polster für einen Kopfstand.

70900 | Fr, 11.09.2026, 16.20 - 17.10 | 1x

70901 | Fr, 18.09.2026, 15.15 - 16.10 | 12x

70902 | Fr, 18.09.2026, 16.20 - 17.15 | 12x

**Kostenl. Schnuppertermin für beide Kurse - Anmeldung erforderlich für Kinder von 6 bis 9 Jahren
für Kinder von 10 bis 15 Jahren**

8010 Willkommen in der faszinierenden Welt der Pilze: Herbstpilze

Mag. Juan Martinez

18.10.2026 | 1 x

So, 09.00 - 14.00 Uhr

VHS | Seminarraum 1 + Outdoor

60 Euro

9-10.30 Uhr Vortrag, danach Exkursion bis ca. 14 Uhr (ca. 30 Autominuten entfernt). Fundergebnisse werden während der Wanderung oder im Anschluss besprochen.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Pilze und lernen Sie den Wald und die Pilze mit anderen Augen zu sehen. Außerdem bekommen Sie auch wertvolle Tipps und Tricks, wie man die essbaren Exemplare von ihren Doppelgängern unterscheiden kann und Sie werden viele neue Pilzarten kennenlernen, die weit über die üblichen Pilzkenntnisse von Eierschwammerl, Steinpilz und Parasol hinausreichen.

Bitte mitnehmen: gutes Schuhwerk, Regenschutz, ein Korb oder Stoffsackerl (kein Plastik), ein Taschenmesser und ev. eine Lupe

8020 Spielverhalten von Hunden

Ulrike Schlörb

13.10.2026 | 1 x

Di, 19.00 - 20.30 Uhr

VHS | Seminarraum 4

10 Euro

Freies Spiel ist nicht nur für Kinder wichtig, sondern auch für Hunde. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Spieltypen und Varianten. Die einen Hunde lieben Rennspiele, die anderen Zerrspiele, wieder andere spielen lieber für sich. Manchmal kann das Spiel bei Hunden aber auch kippen und wird plötzlich Ernst. Dabei senden Hunde im Vorfeld schon viele Signale, wenn sie sich unwohl fühlen. Hier erfahren Sie, welche das sind und wie man sie erkennen kann.

8030 Vögel am Futterhaus

Simone Decker, MSc

2 Termine | Online + Outdoor

45 Euro

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Einsteiger:innen

So bunt wie die Vogelwelt selbst sind auch die Nahrungsansprüche der einzelnen Vogelarten. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen der Schnabelform und ihren Nahrungsgewohnheiten? Welche Arten können am Vogelfutterhaus beobachtet werden? Die Expertin von BirdLife Österreich gibt Tipps zur Vogelbestimmung und stellt die häufigsten Gartenvögel des Winterhalbjahres vor. Der Kurs besteht aus einem Online-Vortrag und einer 3-stündigen Exkursion - max. 20 Autominuten entfernt, Treffpunkt wird bekanntgegeben.

Bitte mitnehmen: an die Witterungsverhältnisse angepasste warme Kleidung, Feldstecher - falls vorhanden

NEU

8040 Wintervögel an Gewässern

Simone Decker, MSc

2 Termine | Online + Outdoor

45 Euro

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Einsteiger:innen

Gewässer und Feuchtgebiete stellen besonders zu den Zugzeiten und im Winter wichtige Rast- und Überwinterungsgebiete für zahlreiche Vögel dar. Mit etwas Glück können sogar seltene Arten aus dem Norden beobachtet werden. Da sich Wasservögel in der Regel gut beobachten lassen, eignen sie sich optimal für einen Einstieg in die Vogelkunde. Der Kurs besteht aus einem Online-Vortrag und einer 3-stündigen Exkursion - max. 20 Autominuten entfernt, Treffpunkt wird bekanntgegeben.

Bitte mitnehmen: an die Witterungsverhältnisse angepasste, warme Kleidung, Feldstecher - falls vorhanden

NEU

Fr, 15.01.2027, 17.00 - ca. 18.20 - Vortrag

Sa, 16.01.2026, 08.00 - 11.00 - Exkursion

GEÖFFNET
DIENSTAG, MITTWOCH & DONNERSTAG
VON 15 BIS 20 UHR
VON JUNI BIS SEPTEMBER
VON 16 BIS 21 UHR

**JUGENDZENTRUM
KOMET
TRAIISKIRCHEN**

**KOMM
VORBEI!** WIENERSDORFERSTRASSE 17
2514 TRAIISKIRCHEN

CONTACT US
TEL 0670 205 81 02
MAIL JUZ.KOMET@GMAIL.COM
INSTA JUZ_KOMET

VHS Wissen live - Onlinevorträge

8100 | Mittwoch, 30.09.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Stonehenge. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

8110 | Dienstag, 06.10.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaften - zwischen Expertise und Skepsis

Vertrauen in Wissenschaft ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

8120 | Dienstag, 13.10.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff. Wie schließen wir den Kreislauf?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen. Wo stehen wir mit diesen Technologien und wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen?

8130 | Sonntag, 18.10.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Die Abschottung der Welt. Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen - 1933-1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen.

8140 | Sonntag, 25.10.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Versunkene Welten. Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeii

Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit zerstörten Städten wesentlich pragmatischer um. Ruinen wurden beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

8150 | Mittwoch, 28.10.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI

Birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden?

8160 | Montag, 02.11.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Wie lassen sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren? Werden unsere gegenwärtigen Konflikte ausgelöst durch die Dynamisierung der Gesellschaft?

8170 | Mittwoch, 04.11.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Und auf welche Kuriositäten stoßen wir?

8180 | Sonntag, 08.11.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus, angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten? Untersucht werden die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

8190 | Mittwoch, 13.01.2027

19.30 - 21.00 Uhr

Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie liefert uns faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen. Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

8200 | Mittwoch, 20.01.2027

19.30 - 21.00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung wird sowohl vor ihrem historischen Hintergrund als auch in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang durchleuchtet. Ebenso werden aktuelle Herausforderungen der Friedenssicherung und dessen dankbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen.



Hochkarätige Livestreams von Expert:innen aus Wissenschaft & Gesellschaft

Für mehr Infos zu den Vorträgen und Referent:innen einfach QR-Code scannen & Website besuchen:
www.vhs-wissen-live.de/vortraege.html

Diese Vorträge finden online statt und sind kostenlos

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Bedingungen zur Kursteilnahme

1.0 Kursanmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen kann direkt über das Online-Formular auf der Homepage, telefonisch oder persönlich im Büro der Volkshochschule (siehe Bürozeiten) durchgeführt werden. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich und begründet die Pflicht zur Bezahlung der Kursgebühr. Diese Pflicht wird nur durch eine rechtzeitige Abmeldung (siehe Punkt 1.4) aufgehoben. Die Kursanmeldung gilt nur für den gebuchten Kurs – nicht für etwaige Folgekurse. Die Mitnahme von Kindern in die Kurse ist aus Sicherheitsgründen und im Interesse eines ungestörten Kursablaufs nicht möglich.

1.1 Verfahren nach der Kursanmeldung

Spätestens sieben Tage vor Kursbeginn wird festgestellt, ob genügend Teilnehmer:innen angemeldet sind und der Kurs somit stattfinden kann. Ferner wird – bei Nichterreichen der Mindestteilnehmer:innenzahl – festgestellt, ob der Kurs als Kleingruppenkurs geführt werden könnte (siehe Pkt. 1.2.1). Bei Überbelegung erfolgt die Vergabe der Kursplätze in der Reihenfolge der Anmeldungen – es wird gegebenenfalls eine Warteliste geführt.

Findet der Kurs statt, versendet die Volkshochschule eine schriftliche Verständigung per E-Mail mit allen notwendigen Informationen und den Bankdaten für die Überweisung der Kursgebühr. Muss ein Kurs abgesagt werden, erfolgt ebenso eine schriftliche oder telefonische Verständigung der angemeldeten Kursteilnehmer:innen.

1.2 Kursgebühr

Die Kursgebühr ist mit Übermittlung der Kurszusage fällig und deren Bezahlung bei Kursbeginn nachzuweisen. In der Gebühr sind – soweit im Kursprogramm nichts anderes angegeben ist – keine Kosten für Skripten, Lehrbücher, benötigte Materialien o.ä. enthalten. Ein verspäteter Eintritt in einen laufenden Kurs berechtigt in keinem Fall zu einer Ermäßigung/Aliquotierung der Kursgebühr.

1.2.1 Mindestteilnehmer:innenzahl/Kleingruppen

Die Abhaltung eines Kurses ist an eine Mindestteilnehmer:innenzahl gebunden. Wird diese nicht erreicht, so könnte der Kurs dennoch als Kleingruppenkurs durchgeführt werden, wenn sich alle Teilnehmer:innen mit dem im Einzelfall festzulegenden Mehrpreis einverstanden erklären. Das Einverständnis ist von der Volkshochschule einzuholen.

1.2.2 Ermäßigungen

Pro Kurs ist nur je eine Ermäßigung möglich. Der entsprechende Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden – später vorgelegte Nachweise können nicht mehr anerkannt werden.

1.2.3 Förderungen

Die für die Förderung der AK Bildungsboni genehmigten Kurse sind im Kursprogramm dementsprechend – mit AK Logo – gekennzeichnet. Für die Einlösung ist Bedingung, dass der AK Gutschein 10 Tage vor Kursbeginn der Volkshochschule vorgelegt wird.

1.3 Schnuppereinheiten

Bei den Kursen der Volkshochschule Traiskirchen sind grundsätzlich keine Schnupperstunden vorgesehen, es sei denn, diese sind im Kursprogramm ausdrücklich ausgewiesen.

1.4 Abmeldung

Eine Abmeldung von einem bereits gebuchten Kurs ist kostenfrei bis zum (einschließlich) 10. Tag vor Kursbeginn möglich (z.B.: Kursbeginn Montag, 17. – letzter Tag der kostenfreien Abmeldung: Freitag, 7.). Danach muss auf die Einhebung einer Stornogebühr bestanden werden, es sei denn, es wird eine teilnehmende Ersatzperson namhaft gemacht. Abmeldungen sind nur schriftlich oder persönlich im Büro der Volkshochschule möglich. Eine Abmeldung bei Kursleiter:innen ist nicht zulässig.

1.5 Stornogebühren

Bei rechtzeitiger Abmeldung (Anm.: bis zum 10. Tag vor Kursbeginn) entstehen keine Stornokosten. Nach dem 10. Tag vor Kursbeginn bis zum Tag vor dem Kursstart beträgt die Stornogebühr 50% der Kursgebühr. Ab dem Tag des Kursbeginns wird die gesamte Kursgebühr fällig, unabhängig davon, ob der Kurs besucht wird oder nicht.

1.6 Entfall einer Kurseinheit

Durch Verhinderung der Kursleiter:innen entfallene Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit nachgeholt. Andernfalls wird die Kursgebühr anteilig gutgeschrieben.

1.7 Ummeldung

Eine Ummeldung von einem Kurs der Volkshochschule Traiskirchen in einen anderen ist möglich, wenn dadurch die Mindestteilnehmer:innenzahl des ursprünglichen Kurses nicht unter- und die Höchstteilnehmer:innenzahl des neuen Kurses nicht überschritten wird. Unterscheidet sich die Kursgebühr des neuen Kurses von jenem des alten Kurses, erfolgt eine aliquote Differenzrechnung.

1.8 Guthaben und Rückzahlung

Ergibt sich, aus welchen Gründen auch immer, für eine teilnehmende Person ein Guthaben, wird dieses im System der Volkshochschule Traiskirchen erfasst und automatisch bei der nächsten Kursbuchung von der Kursgebühr abgezogen. Das Guthaben kann für jeden beliebigen Kurs verwendet werden.

1.9 Haftungsausschluss

Die Volkshochschule Traiskirchen übernimmt keine wie auch immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die (durch wen auch immer) durch die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule oder auf dem Weg dorthin entstehen.

2. Datenschutz

2.1 Datenerhebung zum Vertragsabschluss

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die Teilnehmer:innen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Traiskirchen, sowie der gegenständlichen Datenschutzerklärung zu und erteilen die ausdrückliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten. Es werden dabei nachstehende personenbezogene Daten erhoben: Anrede, Vor- und Zunamen, Geschlecht, Geburtsdatum, Wohnadresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse.

2.2 Verwendung der erhobenen Daten

Die Volkshochschule behandelt sämtliche personenbezogenen Daten der Teilnehmer:innen vertraulich. Die Erhebung erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung der Kursteilnehmer:innen sowie der Durchführung der gebuchten Kurse. Die erhobenen Daten werden nur im erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben erforderlich ist, maximal jedoch den gesetzlichen Vorgaben entsprechend.

Mit der Kursbuchung stimmen die Teilnehmer:innen einer Weitergabe der erhobenen Daten an die jeweiligen Kursleiter:innen sowie an eine etwaige Förderstelle, sofern dies für die Inanspruchnahme einer Förderung erforderlich ist, zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüber hinausgehende Weitergabe der Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

Die Einwilligung zur Verarbeitung der im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden und es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ein Recht auf Auskunft, Löschung, Berichtigung, Einschränkung, Datenübertragung und Beschwerde bei der Datenschutzbehörde besteht. Weitere Informationen dazu sind auch unter www.traiskirchen.gv.at/datenschutz/dsgvo-informationsblatt abrufbar.



Mit den
Förderungen
der Stadt
sparen!



Traiskirchner Bildungsgutschein 70+ 50 Euro für Traiskirchner Senior:innen

Alle Personen, die in Traiskirchen gemeldet und über 70 Jahre alt sind, erhalten eine Gutschrift in Höhe von 50 Euro für alle Kurse, die über die VHS gebucht werden können. Diese Ermäßigung können Sie einmal pro Person und Semester einlösen. Bitte weisen Sie bei der Kursanmeldung darauf hin.

Mehr Infos unter www.traiskirchen.gv.at/bildungsgutschein

„Wir sind Traiskirchen-App“ App nutzen und 10 % auf VHS-Kurse sparen

Punkte einlösen und bei diversen Kursen aus unserem Programm 10% sparen! Mehr Infos zur App unter www.traiskirchen.gv.at/wirsindtraiskirchen-app

Nicht mit anderen Rabatten & Förderungen kombinierbar.

AK - Bildungsbonus

AK Bildungsbonus

Der Bildungsbonus gilt österreichweit für jeden AK gekennzeichneten Kurs. Der Antrag ist nach erfolgreich abgeschlossenem Kurs per Online-Formular einzureichen und ist bis maximal 6 Monate nach erfolgreich abgeschlossenem Kurs zu beantragen. Voraussetzung: AK-Mitgliedschaft.

AK Digi-Bonus

Der AK Digi-Bonus kann ebenfalls bis längstens 6 Monate nach Kursabschluss per Online-Formular beantragt werden. Voraussetzung: AK-Mitgliedschaft.

Mehr Infos zum Onlineantrag unter noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen