



VHS Traiskirchen
im BiZENT Arkadia
Arkadiaweg 1 | 2514 Traiskirchen

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

www.vhs-traiskirchen.at
www.vhs-noe.at

Frühjahr/Sommer
2026

WIR SIND  BILDUNG
Traiskirchen

INHALTSVERZEICHNIS

Digitale Medienkompetenz	Seite 4-5
Sprachen	Seite 6-8
Gesundheit & Bewegung	Seite 8-11
Persönliche Weiterentwicklung	Seite 12-13
Tanz & Fitness	Seite 14-15
Kreativität & Freizeit	Seite 16-19
Kinder & Jugendliche	Seite 20
Vorträge & Exkursionen	Seite 21
VHS Wissen live - Onlinevorträge	Seite 22



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.

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

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

Karin Grossmann

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 | © 2025

Cover: Erstellt mit Adobe Firefly

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!**

Gönnen Sie sich wertvolle Zeit für Weiterbildung und Begegnung.

Neben vielen bewährten Angeboten setzen wir heuer neue thematische Schwerpunkte, die gut zu den Bedürfnissen unserer Zeit passen.

Wir laden Sie ein, mehr Balance in Ihren digitalen Alltag zu bringen. Der Digital Detox Day zeigt, wie wohl-tuend eine bewusste Offline-Zeit sein kann. Diese Idee des Innehaltens finden Sie auch in anderen Angeboten wieder. Nehmen Sie sich eine persönliche Auszeit und starten Sie entspannt mit „Tanz ins Wochenende“.

Im digitalen Bereich gibt es passende Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene: Lernen Sie Aktuelles über ChatGPT, Social Media, Bildbearbeitung und Videoschnitt.

Auch im kreativen Bereich steht Ihre persönliche Auszeit im Mittelpunkt: ob in unseren Schreibworkshops, Malen im Stil von Wassily Kandinsky, Handlettering für Haus und Garten oder dem Kochkurs: Kochen statt Grillen – neue Skills für Männer. Wer gerne mit frischen Blumen arbeitet, kann im Workshop „Blumenkronen und Anstecker für festliche Anlässe“ außergewöhnliche Einzelstücke gestalten.

Wir laden Sie herzlich ein, dieses vielfältige Angebot zu nutzen: zum Lernen, zum Ausprobieren, zum Genießen – und vor allem, um Ihren Alltag mit neuen Ideen zu bereichern.

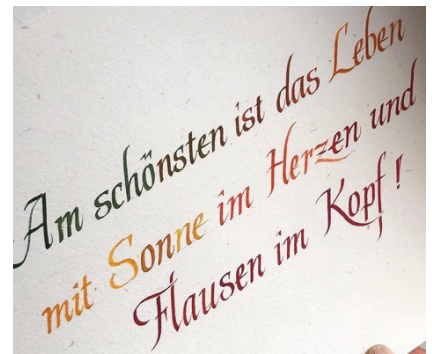
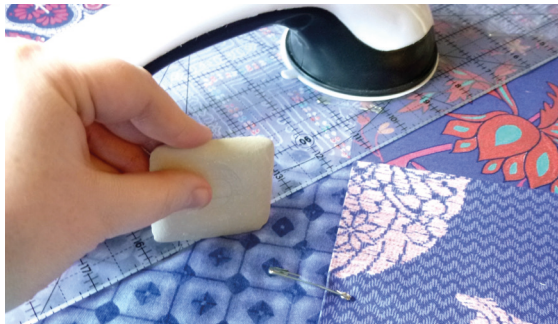
Wir wünschen ein inspirierendes Semester und viele schöne Begegnungen.



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



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



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
danach wird je 15 Min. abgerechnet

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, KI-Tools (Programme, die künstliche Intelligenz verwenden) sinnvoll nutzen, 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. Termin nach Vereinbarung.

1020 Zeit im persönlichen Alltag mit Künstlicher Intelligenz (KI) sparen

DI Johannes Rupp

4 Termine | VHS | Seminarraum 4

120 Euro

Di, 07.04.2026, 18.00 - 20.30

Fr, 10.04.2026, 18.00 - 20.30

Mo, 13.04.2026, 18.00 - 20.30

Mo, 20.04.2026, 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. Notebook mit aktueller Windowsversion. Zugangsdaten für kostenloses Microsoft Konto.



1030 KI kreativ gestalten - Fortgeschrittene Anwendung im Alltag

DI Johannes Rupp

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

60 Euro

Di, 28.04.2026, 18.00 - 20.30

Di, 05.05.2026, 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!

Erste Erfahrungen mit ChatGPT sowie ein Notebook mit aktueller Windows-Version. Zugangsdaten für kostenloses Microsoft Konto.



1040 Einstieg in die Welt der Urlaubs- und Familienfilme

DI Johannes Rupp

3 Termine | VHS | Seminarraum 4

90 Euro

Mo, 08.06.2026, 18.00 - 20.30

Mi, 10.06.2026, 18.00 - 20.30

Fr, 12.06.2026, 18.00 - 20.30

Rechtzeitig vor Urlaubsbeginn lernen Sie, mit Clipchamp (bereits in Windows enthalten) und Ihrem Smartphone eigene Videos zu filmen und zu schneiden – inklusive Titel, Musik und KI-generiertem Kommentar. Sie erfahren, wie Sie Handyvideos auf den PC übertragen und setzen eine Filmidee in Kleingruppen kreativ um. Gearbeitet wird auf mitgebrachten Notebooks, ganz ohne zusätzliche Software. Jede/r Teilnehmer:in erstellt ein eigenes Video und nimmt es am Kursende mit nach Hause. Filmvorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitnehmen: Notebook mit aktueller Windows-Version, sowie die Zugangsdaten zu Ihrem kostenlosen Microsoft-Konto.



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

Ing. Thomas Cecon

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

78 Euro

Fr, 22.05.2026, 16.30 - 19.30

Sa, 23.05.2026, 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



1060 Bilderstellung mit KI

Ing. Thomas Cecon

23.05.2026 | 1 x
Sa, 16.30 - 19.30 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 mitbringen: Smartphone oder Laptop, um das „Prompting“ direkt im Kurs unter Anleitung erlernen und selbstständig üben zu können.

AKextra
Digi-Bonus

NEU

ChatGPT für Einsteiger:innen - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Veronika Kolb

Online

82 Euro

**Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Den Zoom-Zugang erhalten Sie vorab per E-Mail.**

In diesem mehrteiligen Online-Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Arbeit mit ChatGPT. Anhand zahlreicher anschaulicher Praxisbeispiele erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz im Alltag sinnvoll eingesetzt werden kann – sei es für Textgestaltung, Bildgenerierung, Planung, Ideenfindung, Lernen oder für die persönliche und berufliche Organisation. Der Kurs bietet viel Raum zum Ausprobieren und Zeit für individuelle Fragen. Er nimmt Berührungsängste, vermittelt Sicherheit und zeigt Schritt für Schritt, wie ChatGPT mit Freude und Leichtigkeit genutzt werden kann.

AKextra
Digi-Bonus

NEU

10701 | Abendkurs, 17.00 - 19.00 | 3x

Termine: Mo, 09.03.26 | Mo, 16.03.26 | Mo, 23.03.26

10702 | Vormittagskurs, 08.30 - 11.30 | 2x

Termine: Fr, 22.05.26 | Sa, 23.05.26

Social Media für Einsteiger:innen - Überblick, Orientierung & erste Schritte

Veronika Kolb

Online

82 Euro

**Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Den Zoom-Zugang erhalten Sie vorab per E-Mail.**

In diesem mehrteiligen Online-Kurs lernen Sie die wichtigsten Social-Media-Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube & Co. kennen und erhalten einen verständlichen Überblick über deren Funktionen und praktische Nutzung im Alltag. Die Teilnehmer:innen finden heraus, welche Plattform am besten zu ihren Interessen passt: ob kreative Selbstdarstellung, berufliche Sichtbarkeit oder einfach, um mitreden zu können. Der Kurs bietet Orientierung, Sicherheit und Raum zum Ausprobieren. Ideal für alle, die Social Media endlich verstehen und selbst nutzen möchten.

AKextra
Digi-Bonus

NEU

10801 | Abendkurs, 18.00 - 20.00 | 3x

Termine: Do, 12.03.26 | Do, 19.03.26 | Do, 26.03.26

10802 | Vormittagskurs, 08.30 - 11.30 | 2x

Termine: Di, 02.06.26 | Mi, 03.06.26



ARKADIA
Traiskirchen
begegnen. einkaufen. leben.

2020 Englisch Anfänger:innenkurs A1

Aaron Davies

23.02.2026 | 14 x
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 1

105 Euro

für Personen ohne Vorkenntnisse 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

NEU

2030 Englisch B1.1

Charis Mascher

18.02.2026 | 14 x
Mi, 09.30 - 11.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

105 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. Story book not yet chosen.

AK

2050 Englisch B2.7

Aaron Davies

19.02.2026 | 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

2060 Englisch Konversation B1.7

Alexandra Dobo, MA

16.02.2026 | 15 x
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 3

113 Euro

für Personen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

This course is designed to give you the opportunity to practice your English conversation, reading, listening and writing skills. We talk about relevant topics such as culture, society, and science. We watch interesting videos and listen to exciting news items and programmes. If you want to use your English and improve your vocabulary in a friendly and engaging atmosphere, come and spend Monday evenings with us!

Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

2070 Englisch Konversation B2.6

Alexandra Dobo, MA

18.02.2026 | 15 x
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 3

113 Euro

für Fortgeschrittene mit guten Sprachkenntnissen

This course offers you the chance to strengthen your English skills in conversation, reading, listening and writing. We explore engaging and relevant topics such as culture, society, and science. Thought-provoking videos and current news segments support discussion and vocabulary development. If you're looking to actively use your English and expand your language in a focused yet welcoming environment, join us on Wednesday evenings.

Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

2110 Französisch B1.9

Laurence Souczek

11.02.2026 | 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 B1.3

Carla Pintus

18.02.2026 | 12 x
Mi, 17.20 - 18.50 Uhr
VHS | Seminarraum 1

90 Euro

für Personen mit guten Vorkenntnissen

Das Niveau B1 ist das Niveau der sprachlichen Autonomie. Sie werden lernen bekannte Themen zu verstehen und ohne große Probleme zu interagieren. Außerdem lernen Sie einen einfachen Text zu schreiben und die Gründe für Ihre Meinung und Pläne kurz zu erläutern sowie die Grammatik und Syntax auf Niveau B1, das fließende Gespräch über Alltagsthemen, Reisen, Kultur, Unterhaltung und vieles mehr.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Lektionen 8-10, ISBN 978-3-19-225440-6 und Die neue Power Grammatik, ISBN 978-3-19-515341-6

2140 Italienisch A2.3 (Fortsetzung)

Carla Pintus

18.02.2026 | 12 x
Mi, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS | Seminarraum 1

90 Euro

für Personen mit mäßigen Vorkenntnissen

A2 ist das zweite Niveau im Europäischen Sprachstandard. Mit A2 können Sie im Alltag kommunizieren, wenn es um konkrete Routine-Situationen geht. A2 heißt, dass Sie einfache Sätze sprechen, verstehen und schreiben können, dass Sie zum Beispiel sich selbst und andere vorstellen können, dass Sie über Ihre Ausbildung, Ihre Umgebung und Ihren Alltag erzählen können.

Lehrbücher: Nuovo Espresso 2, Lektionen 8-10, ISBN 978-3-19-215439-3 und Die neue Power Grammatik, ISBN 978-3-19-515341-6

AK

Italienisch A1.2 L'italiano per incominciare – Parte seconda

MMag. Antonio Angellotti

VHS | Seminarraum 3

90 Euro

für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Nach einer umfassenden Wiederholung der bereits erworbenen Kenntnisse erweitern wir gezielt unseren Wortschatz und unsere Ausdrucksfähigkeit. Alle Fertigkeiten – Hören, Lesen, Schreiben und mit besonderem Schwerpunkt das Sprechen – werden trainiert. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits A1.1 besucht haben oder über entsprechende Grundkenntnisse verfügen und ihre Italienischkenntnisse weiter vertiefen möchten.

Lehrbuch: „Assolutamente Sì“ – hpt Verlag mit gleichnamigem Übungsbuch, ISBN 978-3-230-05746-4

21701 | Fr, 20.02.2026, 17.30 - 19.00 | 12x
21702 | Sa, 21.02.2026, 09.00 - 10.30 | 12x

AK

2180 Italienisch A2.2

Carla Pintus

17.02.2026 | 12 x
Di, 17.30 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

90 Euro

für Personen mit geringen Vorkenntnissen

A2 ist das zweite Niveau im Europäischen Sprachstandard. Mit A2 können Sie im Alltag kommunizieren, wenn es um konkrete Routine-Situationen geht. A2 heißt, dass Sie einfache Sätze sprechen, verstehen und schreiben können, dass Sie zum Beispiel sich selbst und andere vorstellen können, dass Sie über Ihre Ausbildung, Ihre Umgebung und Ihren Alltag erzählen können.

Lehrbücher: Nuovo Espresso 2, Lektion 3-5, ISBN 978-3-19-215439-3 und Die neue Power Grammatik, ISBN 978-3-19-515341-6

AK

2150 Spanisch A1.3

Vera Penz

19.02.2026 | 14 x
Do, 17.30 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

105 Euro

für Anfänger:innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse durch abwechslungsreichen 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 7, ISBN 978-3-12-514676-1



2160 Spanisch A2.2

Vera Penz

19.02.2026 | 14 x
Do, 19.10 - 20.40 Uhr
VHS | Seminarraum 4

105 Euro

für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden davor erworbene Sprachkenntnisse mittels abwechslungsreiche 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, ISBN 978-3-12-514677-8



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.

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

3010 Wie ausgewechselt? - die Wechseljahre als Zeit des Wandels

Cornelia Lindner, MA

28.05.2026 | 1 x
Do, 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

21.02.2026 | 10 x
Sa, 09.00 - 10.00 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



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.



30301 | Mo, 16.02.2026, 16.50 - 18.00 | 12x
30302 | Mo, 16.02.2026, 18.10 - 19.20 | 12x

Pilates

Hannelore Leeb

VHS | Gymnastikraum

128 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, Kurzhanteln, Handtuch (ca. 1m lang). Magic circle & Gymnastikball (ca. 23 cm Durchmesser) werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

30401 | Mo, 16.02.2026, 19.30 - 20.30 | 16x

30402 | Di, 17.02.2026, 16.00 - 17.00 | 16x

30403 | Di, 17.02.2026, 17.40 - 18.40 | 16x

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 wieder gewonnen und auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit gestärkt, wobei auch Spaß und Spiel nicht zu kurz kommen.

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

30901 | Fr, 13.02.2026, 08.15 - 09.15 | 12x

30902 | Fr, 13.02.2026, 09.30 - 10.30 | 12x

60+

3100 Rückenfit

Monika Stöger

24.02.2026 | 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

16.02.2026 | 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.



3120 Mit Achtsamkeit frisch und entspannt in den Tag

Andrea Schranz

13.04.2026 | 10 x

Mo, 09.00 - 10.00 Uhr

VHS | Kreativraum 2

125 Euro

Wollen Sie Ihren Tag mit Frische, Klarheit und innere Ruhe beginnen? Übungen aus der Achtsamkeitslehre zeigen Ihnen, wie Sie die Schönheit und Einzigartigkeit jedes Augenblicks bewusst wahrnehmen, sich entspannen und gelassen werden. Sie lernen sanfte, körperaktivierende Übungen, erfrischende Atemübungen und wirkungsvolle Entspannungsmethoden kennen, die sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lassen. Erleben Sie, wie Achtsamkeit Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden steigern.

Bitte mitnehmen: Matte, Decke, Sitzpolster

3130 Entspannt in den Abend

Andrea Schranz

22.04.2026 | 4 x
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS | Kreativraum 2

75 Euro

In diesem Workshop lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie dabei unterstützen, den Feierabend entspannt zu gestalten, besser zu schlafen und erfrischt in den nächsten Tag zu starten. Durch gezielte Bewegungs- und Entspannungstechniken sowie sanfte Atemübungen lernen Sie wertvolle Methoden zur Entschleunigung kennen. Diese Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und helfen Ihnen dabei, stressfreier zu leben und bewusster mit den Anforderungen des Alltags umzugehen.

Bitte mitnehmen: Matte, Decke, Sitzpolster

3280 Fit mit Köpfchen - gezielte Sturzprävention und Demenzvorbeugung

Sophia Zahrl

17.02.2026 | 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.

3220 Denksportclub - Gedächtnistraining für Erwachsene und Senioren

Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd

02.03.2026 | 10 x
Mo, 16.30 - 18.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

120 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.

3250 smovey®. swing - move - smile

Renate Obermayer

09.02.2026 | 13 x
Mo, 09.00 - 09.50 Uhr
VHS | Gymnastikraum

90 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.

60+

Schwimmen für Erwachsene

Sabine Schörg

Hallenbad Mittelschule Traiskirchen

182 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 sind keine Nichtschwimmerkurse.

Bitte mitnehmen: Badeanzug oder Badehose, Handtuch, Badeschlapfen, Schwimmbrille, Duschgel, Haargummi für lange Haare.

33001 | Do, 12.02.2026, 18.00 - 19.00 | 12x
33002 | Do, 12.02.2026, 19.00 - 20.00 | 12x

YOGA IN DER DEVANANDA YOGASCHULE

Kursleitung: Devananda Yogaschule
österreichische Schule für klassisches Yoga

Workshops & Vorträge:
www.devananda-yogaschule.at

Kursort: Schloss Tribuswinkel,
Schloßallee 5/6

-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, 14.03.2026 | 9.30 - 10.30 Uhr

Qi Gong
Sa, 14.02.2026 | 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, 11.03.2026, ab 16.30 | 15x je 60 Minuten | 180 Euro

Kinderyoga-Ferienwoche

Yogaübungen, Basteln, die Natur entdecken, Spielen und Spaß haben
(inklusive Bastelmaterial, Mittagessen, Jause und T-Shirt).

Mo, 13.07. - Fr 17.07.2026 jeweils von 08.30 - 16.00 | 240 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

Do, 19.02.2026, ab 10.30 | 8x

Do, 19.02.2026, ab 18.00 | 8x

Mo, 16.02.2026, ab 18.00 | 16x

Do, 19.02.2026, ab 09.00 | 16x

Grundkurs - je 70 Minuten | 140 Euro

Grundkurs - je 70 Minuten | 140 Euro

Trainingskurs - je 70 Minuten | 255 Euro

Trainingskurs - je 70 Minuten | 255 Euro

Hatha Yoga

Voraussetzung: Grundkenntnisse von Hatha Yoga.

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

Di, 10.02.2026, ab 08.30 Uhr | 21x

je 90 Minuten

Di, 10.02.2026, ab 18.00 Uhr | 21x

je 90 Minuten

Di, 10.02.2026, ab 19.50 Uhr | 21x

je 90 Minuten

Fr, 13.02.2026, ab 18.00 Uhr | 20x

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, 09.02.2026, ab 09.15 Uhr | 19x

je 90 Minuten

Mi, 11.02.2026, ab 19.50 Uhr | 21x

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.

Mo, 16.03.2026, ab 19.30 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Mi, 18.03.2026, ab 08.30 Uhr | 8x

je 90 Minuten

Mi, 18.03.2026, ab 18.00 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 Endlich gelassen im (Berufs-) Alltag

Manuela Prinz, MSc

20.02.2026 | 1 x
Fr, 15.00 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

45 Euro

Wenn das Leben an Tempo zulegt, fällt es oft schwer, die innere Ruhe zu bewahren. In diesem Workshop entdecken Sie einfache Wege, um Stress besser zu begegnen, innere Ruhe zu fördern und gelassener zu handeln. Mit kleinen Übungen, alltagstauglichen Impulsen und persönlicher Reflexion entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr Klarheit und Ausgeglichenheit.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.



4020 Mut statt Wut - Emotionen verstehen & steuern lernen

Manuela Prinz, MSc

26.02.2026 | 1 x
Do, 15.00 - 19.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

45 Euro

Wut ist eine kraftvolle Emotion – und zeigt sich oft dort, wo es uns wichtig ist: am Arbeitsplatz, in der Familie oder in Beziehungen. In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmenden, Wut zu erkennen, zu verstehen und bewusst zu steuern. Auch andere zentrale Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Scham werden beleuchtet. Mit praktischen Tools, Reflexion und konkreten Techniken gelingt ein neuer Zugang zu einem gesunden Umgang mit Emotionen im Alltag.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

4030 Digital Detox Day - Offline glücklich sein

Manuela Prinz, MSc

09.05.2026 | 1 x
Sa, 09.30 - 17.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

52 Euro

Ständig erreichbar, immer online, dauernd im Scrollmodus - viele Menschen sehnen sich nach innerer Ruhe und echter Präsenz. In diesem Workshop gönnen Sie sich einen Tag „digital frei“. Gemeinsam reflektieren wir, wie Medien unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen - und wie Sie wieder mehr Balance zwischen Online- und Offline-Zeit finden können. Mit praktischen Achtsamkeitsübungen und kreativen Reflexionen erlernen Sie, wie wohltuend Entschleunigung wirkt. Sie entwickeln persönliche Strategien, um digitale Pausen in Ihren Alltag zu integrieren - ohne schlechtes Gewissen und mit einem klareren Fokus auf das Wesentliche.

NEU

4040 Maischreiben - Kreatives Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Tobias March

08.05.2026 | 3 x
Fr, 16.00 - 20.00 Uhr
VHS | Seminarraum 2

156 Euro

Egal ob Anfänger:in oder Profi, Feedback von anderen Schreibenden aus der Gruppe ist beim kreativen Schreiben immer hilfreich und bringt uns weiter. An drei Freitagen treffen wir uns, um gemeinsam kreativ zu sein, Text aus uns herauszulocken und gemeinsam über diese Texte zu sprechen. Mit vielen neuen Impulsen lernen wir unterschiedliche Methoden kennen: écriture automatique, genüssliches Schreiben, Texte als Skizzen sowie das Schreiben nach einer Traumreise. Schritt für Schritt entdecken wir unsere eigene Schreibstimme und die ganz persönliche Art, Worte zu setzen und Geschichten entstehen zu lassen.

Bitte mitnehmen: Stift, Papier oder Laptop/iPad

NEU

4050 (Auto)Biografisches Schreiben – Lebensgeschichten neu schreiben

Tobias March

27.02.2026 | 3 x
Fr, 16.00 - 20.00 Uhr
VHS | Seminarraum 1

156 Euro

In fünf Freitagsterminen reisen wir durch Kindheit, Jugend, Erwachsenwerden, Lebensfülle und das „Heute“. Wir tauchen in unsere persönlichen Geschichten ein und entdecken, wie wir Erinnerungen spannend und berührend für andere lesbar machen. Dabei klären wir Fragen rund um Datenschutz, Wahrheit, Fiktion und kreative Freiheit. Mit vielfältigen Methoden – Musik-Auslösern, Wortnetzen, Höhlentexten, Gerüchen und Bildern – öffnen wir Türen zu längst vergessenen Momenten. Am Ende entsteht ein reiches Repertoire, um die eigene Lebensgeschichte spannend zu erzählen.

Bitte mitnehmen: Stift, Papier oder Laptop/iPad

NEU

4060 Schreiben als eigene Ressource

Tobias March

21.03.2026 | 1 x
Sa, 13.00 - 17.00 Uhr
VHS | Seminarraum 2

55 Euro

Ohne therapeutischen Anspruch erkunden wir, wie kreatives Schreiben uns im Alltag stärken kann und gehen auch literarisch auf die Suche nach den Hindernissen und Barrikaden in unserem eigenen Leben. Wir erleben, wie befreiend es ist, einfach loszuschreiben und innere Blockaden zu lösen. Mit spielerischen und praktischen Übungen entdecken wir neue Seiten an uns, finden Ruhe, reflektieren unsere Haltung und definieren persönliche Ziele und Wünsche neu. Ein inspirierender Schreibworkshop für alle – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitnehmen: Stift, Papier oder Laptop/IPad.

NEU

4070 Superhirn – Namen und Gesichter merken

Dipl. Päd. Helmut Lange

03.03.2026 | 1 x
Di, 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

10.03.2026 | 1 x
Di, 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

24.03.2026 | 1 x
Di, 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 zügliche 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

28.03.2026 | 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.



5030 Stepptanz für leicht Fortgeschrittene

Danielle-Elfaye

20.02.2026 | 12 x
Fr, 18.30 - 19.30 Uhr
VHS | Gymnastikraum

135 Euro

Der Stepptanz ist eine rhythmische und zugleich motorische Herausforderung für alle Tanzbegeisterten, die ihre Musikalität und Koordination fördern möchten. 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. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Kurs gesteppt haben.

Bitte mitnehmen: Bewegungskleidung und Stepptanzschuhe

5060 Salsa - Tanzen mit Leidenschaft und Spaß für leicht Fortgeschrittene

Dayza Castillo Oviedo

04.03.2026 | 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. Der Kurs konzentriert sich 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: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Wasserflasche.

60+

5070 Fit im Alter - mit Tanzgymnastik

Dayza Castillo Oviedo

05.03.2026 | 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 trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

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

60+

5080 Salsa für Anfänger:innen - Tanzen mit Leidenschaft und Spaß

Dayza Castillo Oviedo

04.03.2026 | 10 x
Mi, 09.00 - 10.00 Uhr
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 – in diesem Kurs wird solo getanzt, es ist kein/e Partner:in erforderlich und er ist für jedes Alter geeignet.

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

60+

50102 Modern Line Dance - Einsteigerkurs

Dance For Fun

25.02.2026 | 12 x
Mi, 17.00 - 17.55 Uhr
VHS | Gymnastikraum

100 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. Ob Pop, Rock, Country, Irish Riverdance, Walzer, Rumba oder viele andere Rhythmen – für jeden Geschmack ist etwas dabei! Der Kurs ist für alle Altersgruppen ab 16 Jahren geeignet.

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

Q

60+

50101 | Mi, 10.09.2025, 17.00 - 18.00 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich

50103 Modern Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Dance For Fun

25.02.2026 | 12 x
Mi, 18.00 - 18.55 Uhr
VHS | Gymnastikraum

100 Euro

Dieser Kurs ist die perfekte Fortsetzung des letzten Semesters und richtet sich an alle, die ihre Freude am Tanzen vertiefen möchten. Es werden weitere Choreografien zu Musik aus den unterschiedlichsten Genres zuerst geübt und dann gemeinsam getanzt. Action, gute Laune und Spaß sind garantiert! Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und es wird kein/e Tanzpartner:in benötigt. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und genießen die besondere Energie, die das Tanzen in der Gemeinschaft mit sich bringt!

60+

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

Zumba®

Dayza Castillo Oviedo

VHS | Gymnastikraum

117 Euro

ZUMBA® kombiniert die Energie und Leidenschaft lateinamerikanischer Tänze mit einem effektiven Ganzkörper-Workout. Es ist ein energie-geladener, 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!

50201 | Do, 05.03.2026, 10.10 - 11.10 | 13x

50202 | Do, 05.03.2026, 18.00 - 19.00 | 13x

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

50902 Tanz ins Wochenende

Danielle-Elfaye

20.02.2026 | 12 x
Fr, 19.40 - 20.40 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 - Bewegungsfreiheit, Kopffreiheit, Angestautes loslassen und erleichtert ins Wochenende starten.

Bitte mitnehmen: gemütliche Bewegungskleidung

50901 | Fr, 13.02.2026, 19.40 - 20.40 | 1x

Kostenloser Schnuppertermin - Anmeldung erforderlich



die Borgerei
EIN SERVICE DER
STADTBIBLIOTHEK
TRAISKIRCHEN

**Dinge gemeinsam nutzen, denn
SHARING IS CARING**

Gemeinsam Dinge zu nutzen schont die Umwelt
und die Geldbörse.

T 02252 508 521 - 15
E stadtbibliothek@traiskirchen.gv.at

**NUR 1 EURO
PRO WOCHE**



**WIR SIND KULTUR
Traiskirchen**

**MUSIKSCHULE
TRAISKIRCHEN**

**NÄHERE INFOS BEI WALTER SKODA UNTER:
+43 (0)50 355-380 ODER WALTER.SKODA@TRAISKIRCHEN.GV.AT**



6010 Patchwork Workshop - Mandala

Roswitha Schmit

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

124 Euro

Sa, 21.02.2026, 10.00 - 16.00

So, 22.02.2026, 10.00 - 16.00

Wir nähren einen Mandala-Quilt in der Technik des Foundation Piecings. Dabei arbeiten wir auf vorgedrucktem Papier (Nähen nach Zahlen), das wir nach dem Zusammensetzen der Einzelteile wieder entfernen. Damit erhalten wir auf einfache Weise exakte Ergebnisse. Je nach Farb- und Stoffwahl entfaltet das Mandala dann seine eigene Magie. Spezielles Vorwissen ist nicht nötig. Skripten mit allen benötigten Papiervorlagen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Foto sind im Preis inkludiert.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

6020 Mobile Moments. Fotografieren & Filmen mit dem Smartphone

Ing. Thomas Cecon

27.03.2026 | 1 x
Fr, 16.30 - 19.30 Uhr
VHS | Seminarraum 1

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 auszu-schöpfen – 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. 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 1

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: eigene Kamera mit ausreichend Akku und Speicherkarten.

Fr, 17.04.2026, 16.30 - 19.30

Sa, 18.04.2026, 09.00 - 12.00

6100 Kunstwerke mit Naturfarben: gekochte Ostereier natürlich färben

Sarah Alruna

14.03.2026 | 1 x
Sa, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

39 Euro + 15 Euro Materialkosten*

In diesem Kurs werden gekochte Ostereier mit Naturfarben wie verschiedenen Zwiebelschalen oder Kurkuma natürlich gefärbt. Mithilfe von Wildkräutern, die vor dem Färben auf die Eier gepresst werden, entstehen essbare Kunstwerke mit wunderschönen Pflanzenaufdrucken. Außerdem erfahren sie Wissenswertes rund um die naturverbundenen Wurzeln des Osterfestes und den dazugehörigen Symbolen und weiterführende Ideen für natürliche Gestaltungen in dieser Zeit.

NEU

6090 Blumenkronen und Anstecker für festliche Anlässe selbst gestalten

Sarah Alruna

12.06.2026 | 1 x
Fr, 17.00 - 20.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

39 Euro + 20 Euro Materialkosten*

In diesem Kurs wird kreativ mit frischen Blumen gearbeitet. Erlernen Sie die Kranzbindetechnik einer eigenen Blumenkrone aus frischen Blumen und gestalten sie einen Anstecker für sie oder ihn, der jedes festliche Outfit zauberhaft schmückt. Zusätzlich erfahren sie Wissenswertes rund um den Anbau, die richtige Ernte und Verarbeitung von eigenen Blumen und Inspirationen für weitere zauberhafte Werkstücke.

NEU

6110 Male dein Leben

Karin Eisler

18.02.2026 | 2 x
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

82 Euro

In diesem Kurs werden wir unsere positive Energie freisetzen und auf eine mittelgroße Leinwand malen. Dazu werden zu Beginn 10 Fragen gestellt, deren Antworten jede/r für sich selbst realistisch oder mittels Symbolen auf die Leinwand zaubert. 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.

NEU

6120 Eckig und rund - malen nach Wassily Kandinsky

Karin Eisler

08.04.2026 | 2 x
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

82 Euro

Der Russe Wassily Kandinsky war ein sehr vielschichtiger Künstler. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf das Malen von geometrischen Figuren auf Leinwand. Unter Berücksichtigung kompositorischer Kriterien werden wir diese vorerst auf das Bild auftragen und dieses in weiterer Folge mit Acrylfarben fertigstellen.

Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.

NEU

6130 Art Journaling - ein visuelles Tagebuch voller Farben und Ideen

Martina Falmbigl

21.03.2026 | 1 x
Sa, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

39 Euro + 15 Euro Materialkosten*

Entdecken Sie die kreative Welt des Art Journalings! In diesem Workshop starten Sie mit der Gestaltung Ihres persönlichen Kreativ-Tagebuchs mit bunten Farben, Collagen, Symbolen und intuitivem Schreiben. Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Mixed-Media-Techniken kennen und finden einen spielerischen Zugang zu Ausdruck und Achtsamkeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für Erwachsene und Jugendliche, die Lust auf kreatives Experimentieren haben.

Bitte kommen Sie in maltauglicher Kleidung.



6200 Kalligraphie mit der Bandzugfeder - für Einsteiger:innen und Neugierige

Barbara Giermeier

18.02.2026 | 10 x
Mi, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

143 Euro + 10 Euro Materialkosten*

In einer digitalisierten und standardisierten Welt ist das von Hand geschriebene Wort ein lebendiger Kontrast. Es verknüpft Historisches mit Zeitgemäßem und schafft eine neue künstlerische Ausdrucksmöglichkeit. Im Kurs erlernen wir eine erste historische Schrift, verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken für diverse Anlässe und Anwendungen mit Texten eigener Wahl. Weitere Schriften erarbeiten wir je nach Fortschritt und Wunsch. In den Materialkosten sind Federstiel, Feder, Schreibflüssigkeit, Papier etc. enthalten.

Bitte mitnehmen: Geodreieck, Radiergummi und einen weichen Bleistift

6210 Handlettering für Haus und Garten

Barbara Giermeier

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

78 Euro + 15 Euro Materialkosten*

Handlettering ist nicht mehr zu übersehen. Die vielfältigen und lebendigen Schreibereien mit dem Brushpen und anderen Materialien sind ein Trend unserer Zeit und machen Spaß. Im Workshop befassen wir uns zuerst mit einfachen Schriften, Schreibwerkzeug, Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten. Anschließend beschriften wir Gläser, Schilder für Kräuterbeete, Geschenkkarten etc. In den Materialkosten sind Brushpen, Übungspapier, Karten, Etiketten, Vorlagen etc. enthalten.

Bitte mitnehmen: Geodreieck, Radiergummi und einen weichen Bleistift

NEU

Fr, 17.04.2026, 17.00 - 20.00
Sa, 18.04.2026, 09.00 - 16.00

6320 Duftende Lichtblicke. Kerzen selbst gießen

Claudia Kantner

11.03.2026 | 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 Wachsplatten und -stiften entstehen wunderschöne Muster - auch saisonale Motivkerzen werden gegossen. Nebenbei lernen Sie Grundlagen wie Wachsauswahl, Dochte, Duft- und Farbgestaltung sowie Gießtechniken. Tipps zur Kerzenpflege runden den Kurs ab.

Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt - es fallen keine Materialkosten an. Feuerfeste Gefäße (z. B. alte Tassen) können gerne mitgebracht werden.

Bitte kommen Sie in Kleidung, die schmutzig werden darf.

6430 Pflanzliche Festtagsküche

Nicole Agor

16.03.2026 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 25 Euro Materialkosten*

Erleben Sie eine kreative und genussvolle Reise durch festliche pflanzliche Gerichte. Entdecken Sie raffinierte Rezepte, die speziell für besondere Anlässe entwickelt wurden und Ihre Gäste begeistern werden. Das zusammengestellte Menü ist nicht nur köstlich, sondern auch ernährungsphysiologisch wertvoll. Erlernen Sie neue Techniken und lassen Sie sich von der Vielfalt und Eleganz der pflanzlichen Küche inspirieren, um Feiertage oder besondere Anlässe unvergesslich zu machen.

6440 Frühlingsküche

Nicole Agor

20.04.2026 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 25 Euro Materialkosten*

Wir tauchen in die Welt frischer, saisonaler pflanzlicher Gerichte. Im Mittelpunkt stehen kreative Rezepte mit Zutaten wie zum Beispiel Sauerampfer und Bärlauch, die das Beste der Frühlingssaison auf den Teller bringen. Wir bereiten eine aromatische Kräutersuppe oder ein frühlingshaftes Risotto zu, das mit seinem intensiven Geschmack und cremiger Konsistenz überzeugt. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Verwendung regionaler Zutaten, die sowohl Vitalität als auch Geschmack in die Alltagsküche bringen.



6450 Schnelle pflanzliche Alltagsküche

Nicole Agor

11.05.2026 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 25 Euro Materialkosten*

Unkomplizierte Rezepte für köstliche Gerichte, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Wir kochen spannende Hauptspeisen wie Polenta mit Pilzragout und eine Bohnenbällchen Pfanne. Im Kurs wird der Fokus auf schnelles, abwechslungsreiches Kochen gelegt - ideal für alle, die pflanzliche Küche genießen möchten, ohne lange in der Küche zu stehen. Wir bringen Vielfalt und Raffinesse in Ihre Alltagsgerichte.

6460 Vorratsküche leicht gemacht

Nicole Agor

22.06.2026 | 1 x
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr
VHS | Kreativraum 1

38 Euro + 30 Euro Materialkosten*

Sie möchten die Schätze des Sommers und mehr in Gläser füllen? Dann sind Sie hier genau richtig! Gemeinsam kochen wir Gemüse, süße Leckereien und fertige Gerichte ein - für vollen Geschmack, der lange hält. Sie erhalten wertvolle Tipps zum Haltbarmachen, zur Vorbereitung und zu allem, was Sie beachten sollten, damit das Einkochen sicher gelingt. Ideal für alle, die gerne Selbstgemachtes auf Vorrat haben - ganz nach dem Motto: einkochen, aufdrehen, genießen!

Einkochgläser sind in den Materialkosten inkludiert.

Bitte bei allen Kochkursen mitnehmen:

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

6470 Brot backen leicht gemacht - so gelingt der Einstieg

Claudia Killian

11.04.2026 | 1 x

Sa, 10.00 - 15.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 10 Euro Materialkosten*

In diesem Brotbackkurs für Einsteiger:innen entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihr eigenes Brot zu backen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl köstlicher Brotsorten zu – mit Weizen, Roggen, Dinkel, Saaten und Körnern, mit Sauerteig und/oder Germ, hier ist garantiert für alle etwas dabei! Unsere Rezepte sind alltagstauglich, unkompliziert und voller Geschmack. Lernen Sie praktische Tipps, die Ihren Brotkorb zuhause bereichern, und erleben Sie den wunderbaren Duft frisch gebackenen Brotes.

Bitte mitnehmen: Schürze, kleines Schraubglas für Sauerteig, Stoffsackerl für Kostproben.

6480 Backen für das Osterfest

Claudia Killian

28.03.2026 | 1 x

Sa, 10.00 - 14.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 10 Euro Materialkosten*

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam wahre Klassiker zu. Einen herzhaften Schinken im knusprigen Brotteig, herrlich duftende Osterpinzen, süße kleine Osterhaserl und einen wunderbar flaumigen Reindling. Entdecken Sie traditionelle Rezepte, die Familie und Freunde begeistern werden, und lassen Sie sich Schritt für Schritt zeigen, wie einfach es ist, diese Leckereien selbst zuzubereiten. Freuen Sie sich auf Genussmomente.

Bitte mitnehmen: Schürze und Stoffsackerl für Kostproben.

6490 Sommerliches Gebäck zum Grillen oder für die nächste Gartenparty

Claudia Killian

08.05.2026 | 1 x

Fr, 15.00 - 19.30 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 10 Euro Materialkosten*

In diesem inspirierenden Brotbackkurs dreht sich alles um Genuss und Kreativität. Lernen Sie, wie Sie drei unwiderstehliche Brotsorten selbst herstellen. luftiges Ciabatta, aromatische Focaccia und perfekt gebackene Grillbrote – ideal für jede Sommerparty und natürlich auch für den Alltag, Ihre Liebsten werden begeistert sein. Egal, ob Sie zum ersten Mal Teig kneten oder Ihre Backkünste verfeinern möchten, unser Kurs bietet Ihnen die perfekte Mischung aus Praxis und Spaß – mit köstlichen Ergebnissen.

Bitte mitnehmen: Schürze, Stoffsackerl für die Kostproben

6500 Backkurs Kleingebäck

Claudia Killian

10.04.2026 | 1 x

Fr, 13.00 - 17.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro + 10 Euro Materialkosten*

Die erfahrene Kursleiterin zeigt Ihnen, wie man Salzstangerl formt, wie Langsemmeln außen knusprig und innen fluffig gelingen und wie geflochtene Mohnflesserl zum Hingucker werden. Für den bewussten Genuss bereiten Sie auch Topfen-Korn-Stangerl zu. Die abwechslungsreiche Rezeptauswahl umfasst sowohl Gebäcke mit Vorteig – für besonders aromatische Ergebnisse – als auch schnellere Varianten, die sich ideal in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitnehmen: Schürze und Stoffsackerl für Kostproben

Kochen statt Grillen – neue Skills für Männer

Dipl. Päd. Fritz Katzianschitz, BEd

VHS | Kreativraum 1

52 Euro + 25 Euro Materialkosten*

Wir bereiten gemeinsam echte Klassiker zu. Beef Tatar, Hühnersuppe (falls uns mal der Männerschnupfen erwischt), knusprigen Kümmelbraten, verschiedene kurzgebratene Fleischstücke mit passenden Beilagen und frischem Salat, Schokoladenmousse mit Weichseln und selbstgemachter Dekorhippe. Ob Kochneuling oder Hobby-Griller, hier lernen Sie Techniken, Tipps und Tricks, die jeder Mann in seiner Küche braucht. Und das Beste. Nach dem Kochen wird selbstverständlich gemeinsam gegessen – ein gemütlicher, genussvoller Ausklang - gerne können passende Getränke mitgebracht werden.

NEU

64100 | Sa, 07.03.2026, 09.00 - 13.00 | 1x

64101 | Sa, 13.06.2026, 09.00 - 13.00 | 1x

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 Vokabeln 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 zig-fache 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 | Di, 17.03.2026, 16.00 - 18.00 | 1x

70202 | Di, 14.04.2026, 16.00 - 18.00 | 1x

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

Verein Startklar

11.02.2026 | 18 x
Mi, 15.00 - 16.15 Uhr
VHS | Seminarraum 3

Gratis

Anmeldung unter. www.verein-startklar.at, Tel. 0660/29 02 876

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

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

Verein Startklar

11.02.2026 | 18 x
Mi, 16.30 - 17.45 Uhr
VHS | Seminarraum 3

Gratis

Anmeldung unter. www.verein-startklar.at, Tel. 0660/29 02 876

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

70901 Streetdance 4 Kids | 6 bis 10 Jahre

Giulia Anderes

13.02.2026 | 13 x
Fr, 15.15 - 16.10 Uhr
VHS | Gymnastikraum

72 Euro

Magst du Tanzen, coole Musik und Bewegung? Dann ist Streetdance genau das Richtige für dich! Wir tanzen zu fetziger Musik, lernen lustige und coole Bewegungen aus Hip Hop und Breakdance und probieren auch kleine akrobatische Tricks aus. Dabei trainierst du deinen Körper, dein Rhythmusgefühl und hast jede Menge Spaß. Egal, ob du schon tanzen kannst oder es einfach einmal ausprobieren möchtest - komm vorbei und tanz mit uns!

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

70902 Streetdance 4 Kids | 11 bis 15 Jahre

Giulia Anderes

13.02.2026 | 13 x
Fr, 16.20 - 17.15 Uhr
VHS | Gymnastikraum

72 Euro

Du hast Lust auf Streetdance, Beats und starke Moves? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs lernst du Choreografien aus Hip Hop, Breakdance und Akrobatik und verbesserst dabei deine Körperspannung, Koordination und dein Rhythmusgefühl. Du tanzt zu aktueller Musik, entwickelst deinen eigenen Style und wirst mit jeder Einheit sicherer.

Ob Anfängerin oder mit Tanzerfahrung - hier kannst du dich auspowern, kreativ sein und deine Leidenschaft fürs Tanzen weiterentwickeln.

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

8010 Einführung in die faszinierende Welt der Pilze - Vortrag und Exkursion

Mag. Juan Martinez

27.06.2026 | 1 x
Sa, 09.00 - 14.00 Uhr
VHS | Seminarraum 4

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.

Pilze sind faszinierende Wesen, die seit Millionen von Jahren auf der Erde existieren. Entdecken Sie die vielfältige Welt der Pilze, ihre heilenden Eigenschaften, ihre Rolle in der Küche und Tipps zur Unterscheidung essbarer Sorten von giftigen Doppelgängern. Lernen Sie den Wald und die Pilze mit anderen Augen zu sehen.

Empfohlen wird gutes Schuhwerk, Regenschutz, ein Korb oder Stoffsackerl (kein Plastik), ein Taschenmesser und ev. eine Lupe.

8020 Hund & Alltag - Was Sie schon immer wissen wollten

Ulrike Schlörb

14.04.2026 | 1 x
Di, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS | Seminarraum 4

10 Euro

Warum frisst mein Hund Steine? Wieso kratzt er sich so oft? Wie sieht gesunder Hundekot eigentlich aus? Ist es normal, dass er so viel Gras frisst? Und wie viel Schlaf braucht ein Hund wirklich? Im Alltag mit Hund tauchen viele Fragen auf – manche kurios, andere besorgniserregend. In diesem Vortrag erhalten Sie fundierte, verständliche Antworten auf die häufigsten Unsicherheiten rund um Gesundheit, Verhalten und Bedürfnisse Ihres Vierbeiners.

8030 Stress und Stressmanagement beim Hund

Ulrike Schlörb

24.02.2026 | 1 x
Di, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS | Seminarraum 4

10 Euro

Oft ist es uns Menschen gar nicht bewusst, dass unser Tier gestresst durch den Alltag geht. Aggression, Angst und Unsicherheit sind nur einige Beispiele, wie sich Stress auf unsere Vierbeiner auswirken kann. Auch unser geliebter Vierbeiner hat ein Recht auf ein gutes und stressfreies Leben.

Mehr **ZEIT** zum **SCHMÖKERN**

Wir verlängern unsere Öffnungszeiten!



Neue Öffnungszeiten

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



VHS Wissen live - Onlinevorträge

8100 | Montag, 02.02.2026

19.30 - 21 Uhr

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen.

8110 | Montag, 23.02.2026

19.30 - 21 Uhr

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

8120 | Dienstag, 24.02.2026

19.30 - 21 Uhr

„Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen.

8130 | Mittwoch, 04.03.2026

19.30 - 21 Uhr

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin.

8140 | Montag, 16.03.2026

19.30 - 21 Uhr

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

8150 | Montag, 25.03.2026

19.30 - 21 Uhr

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

8160 | Mittwoch, 01.04.2026

19.30 - 21 Uhr

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs - mit neuen Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk.

8170 | Donnerstag, 16.04.2026

19.30 - 21 Uhr

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

8180 | Mittwoch, 22.04.2026

19.30 - 21 Uhr

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

8190 | Mittwoch, 29.04.2026

19.30 - 21 Uhr

Die Kelten

Der Vortrag gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

8200 | Donnerstag, 18.06.2026

19.30 - 21 Uhr

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach und logischen Abwägungen weit überlegen ist. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.



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.

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, dass diese im Kursprogramm ausdrücklich ausgewiesen sind.

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

Alle Mitglieder der AK Niederösterreich & AK Wien haben einmal pro Kalenderjahr Anspruch auf den AK Bildungsbonus. Boni aus anderen Bundesländern können ebenfalls eingelöst werden. Die Abrechnung erfolgt online nach Beendigung des Kurses, bis 6 Monate nach Kursabschluss.

AK extra Digi-Bonus

Der AK extra Digi-Bonus kann entweder als Gutschein, mit dem Sie bis Kursbeginn bezahlen können, oder bis längstens 6 Monate nach Kursabschluss, als direkte Überweisung auf das von Ihnen angegebene Konto abgerechnet werden.

Mehr Infos unter noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen