



Sommersemester

2026

Kursprogramm

Kurse
Vorträge
Exkursionen



vhswaidhofenybbs.at



Sommersemester 2026 - 70 Jahre Bildung für alle - Bildung, die verbindet

Liebe Besucherinnen und Besucher der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs!

2026 ist ein Festjahr für die Volkshochschule Waidhofen/Ybbs, wir feiern unser 70-jähriges Bestehen. 70 Jahre lebensbegleitendes Lernen und persönliche Weiterentwicklung! Unsere Türen stehen allen offen, damit Neugier geweckt wird und Wissen lebendig bleibt, ermöglicht durch ein inspirierendes Kursangebot - von Sprachen über EDV, Kreativität zu Gesundheit und Bewegung. Ein breites Spektrum an Themen im umfangreichen Vortragsprogramm und eine bunte Mischung an Exkursionszielen prägen unser Angebot.

Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Homepage <https://vhswaidhofenybbs.at>. Dort können Sie alle Kurse und Veranstaltungen direkt buchen. Gerne unterstützen wir Sie auch persönlich oder telefonisch bei der Anmeldung.

Was erwartet Sie in diesem Semester?

- Msgr. Mag. Herbert Döller widmet sich bei seinem **Themenspaziergang** der Stadtpfarrkirche und ihren Grabsteinen. Die **Vorträge** umfassen eine abwechslungsreiche Vielfalt mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Lassen Sie sich überraschen!
- In den **Kursen** können Sie Neues ausprobieren, Kenntnisse auffrischen oder Talente vertiefen – im Kreativbereich werden Sie viel Neues entdecken!
- **Exkursionen:** Die **Betriebsbesichtigung** führt im März zur **Grabner GmbH** nach Haag, wo Luftboote und Schwimmwesten erzeugt werden. Ein Highlight im April ist die Exkursion zu **Helge Stiegler**, dem Setzbauern und Blockflötenbauer! Im Juni besuchen wir den **Rosengarten** von Leo Mader. Die **Schlössertour** führt diesmal nach Scheibbs.

Für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit durch lokale Wirtschaftspartner und die Stadt Waidhofen danke ich an dieser Stelle sehr herzlich!

Ich wünsche Ihnen lehrreiche, interessante und unterhaltsame Stunden mit der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs und verbleibe mit den besten Grüßen,

Mag. Gabriele Hofleitner

Wir sind stets offen für Ihre Anliegen und Anregungen. Für Auskünfte kontaktieren Sie bitte Frau Veronika Gegenbauer. Nutzen Sie bitte vermehrt die Online-Anmeldung, wir sind gerne dabei behilflich. Beachten Sie bitte Folgendes:

- ✓ Besitzer einer gültigen Aktiv-Karte der Sportunion Waidhofen/Ybbs können die mit dem Logo der Sportunion gekennzeichneten Gesundheits- und Bewegungskurse kostenlos nutzen.
- ✓ Sind Sie über 60 und Bürger/Bürgerin von Waidhofen/Ybbs, so zahlen Sie (wenn nicht anders angegeben) 20% weniger an Kursgebühren.
- ✓ Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage und auszugsweise im Anschluss.



Für das Team der Städtischen Volkshochschule:

Mag. Gabriele Hofleitner
Leiterin der VHS Waidhofen/Ybbs
gabriele.hofleitner@waidhofen.at

Veronika Gegenbauer und Julia Edermayr, Mag. (FH)
Stellvertretende Leiterin, Sekretariat
veronika.gegenbauer@waidhofen.at
julia.edermayr@waidhofen.at

Auskünfte: 07442 511-213

**Stärken entfalten, Neues entdecken:
Mit der Volkshochschule Waidhofen an der Ybbs.
Die geballte Ladung an Weiterbildung jedes Semester auf: www.vhswaidhofenybbs.at**

AK-Bildungsbonus

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 220 €. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



Bitte beachten Sie, dass sich die Mitgliedschaft zur Arbeiterkammer nach dem Dienstort Ihrer Firma und nicht nach dem Wohnsitz richtet.

Kooperation mit der Musikschule



Auch im Sommersemester 2026 bietet die Volkshochschule in Kooperation mit dem Musikschulverband Waidhofen/Ybbstal Instrumentalunterricht in Einzel- oder Gruppenstunden an. Das gemeinsame Angebot wurde erheblich erweitert. Auf Anfrage sind auch noch weitere Instrumente, welche nicht ausdrücklich angeführt sind, möglich. Unterrichtet wird in den Räumlichkeiten des Musikschulverbandes Waidhofen/Ybbstal.

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen ist unbedingt erforderlich! Nutzen Sie vor allem die Möglichkeit der Online-Anmeldung unter <http://vhswaidhofenybbs.at/>.

Bezahlung

Ihre Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Zahlen Sie bitte Ihren Kursbeitrag bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn per Telebanking auf eines unserer Konten ein:

➤ **Sparkasse Niederösterreich AG - Empfänger: Stadtgemeinde Waidhofen/Ybbs**

IBAN: AT36 2025 6034 0000 0208 BIC: SPSPAT21XXX oder

➤ **Raiffeisenbank Ybbstal - Empfänger: Stadt Waidhofen/Ybbs**

IBAN: AT91 3290 6000 0000 0026, BIC: RLNWATWWWHY

Zahlscheine erhalten Sie im Rathaus oder werden auf Wunsch zugeschickt. Bitte geben Sie bei der Überweisung **VHS und den Kursnamen** bei „**Verwendungszweck**“ an. Sollte der von Ihnen gewählte Kurs abgesagt werden müssen, so wird Ihnen die Kursgebühr rückerstattet.

E-Mail-Adresse

Über Ihre angegebene E-Mail-Adresse werden Sie über Kursabsagen informiert. **Wenn der von Ihnen gewählte Kurs termingerecht beginnt, erhalten Sie allerdings keine weitere Benachrichtigung.**

Abmeldung

Im Falle einer Verhinderung melden Sie sich sofort auf der Homepage ab. Ihre Abmeldung muss bis spätestens **5 Tage vor Kursbeginn** erfolgen. Es entstehen bei rechtzeitiger Abmeldung keine Stornokosten. Bei zu spät erfolgter Abmeldung werden 50 % des Kursbeitrages verrechnet. Bei einer Stornierung ab Kursbeginn wird der gesamte Betrag einbehalten. Bei Verhinderung an einzelnen Kursabenden besteht kein Anspruch auf Rückvergütung anteiliger Kursgebühren.

Weitere Details der ABG entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Datenschutz

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an die jeweilige Kursleiterin / den jeweiligen Kursleiter zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt. Wir nehmen den Schutz Ihrer Daten ernst. Details finden Sie auf der Homepage.

SPRACHEN

- Die **Sprachkurse A1, A2 und B1** richten sich nach den Kriterien des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (A – Basiskurse, B – Aufbaukurse) und sollen bestimmte Ziele im Bereich Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben erreichen. Nähere Informationen finden Sie unter <http://www.europaeischer-referenzrahmen.de/>

- A1 Anfänger: Elementare Sprachverwendung für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen, Basisgrammatik
- A2 Grundlegende Kenntnisse: Lesen einfacher Texte, Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, Konversation, Ausbau der Basisgrammatik
- B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung: Verstehen vertrauter Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. Bewältigen der meisten Situationen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kommunikation über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete.

Deutsch für den Alltag (A2) 1.01

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya
 Beginn: Samstag, 14. Februar 2026
 09:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage/30 Einh.
 Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik,
 Hör- und Leseverständnis, Kommunikations-
 übungen
 Kursbeitrag: € 159,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 7 Personen

Deutsch am Arbeitsplatz (B1) 1.02

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya
 Beginn: Samstag, 14. Februar 2026
 11:40 - 14:10 Uhr, 10 Nachm./30 Einh.
 Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik,
 Hör- und Leseverständnis, Kommunikation
 Kursbeitrag: € 159,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 7 Personen

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.1) 1.03

Kursleiterin: Margit Heller
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026
 17:10 - 18:50 Uhr, 10 Abende/20 Einh.
 Lehrziel: Für alle, die die Weltsprache erlernen und
 auffrischen wollen.
 Kursbeitrag: € 122,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

Englisch für leicht Fortgeschrittene (A1.2-A2.1) 1.04

Kursleiterin: Margit Heller
 Beginn: Mittwoch, 4. März 2026
 17:10 - 18:50 Uhr, 10 Abende/20 Einh.
 Lehrziel: Für alle, die ihre Englischkenntnisse
 erweitern und vertiefen wollen.
 Kursbeitrag: € 122,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

Englisch für Fortgeschrittene, Schwerpunkt

Konversation (ab A2) 1.05

Kursleiterin: Margit Heller
 Beginn: Donnerstag, 5. + 19. März, 9. + 23.
 April, 7., 21. + 28. Mai sowie 11. Juni 2026
 18:00 - 19:15 Uhr, 8 Abende/12 Einh.
 Lehrziel: Verbesserung der Kommunikationsfähig-
 keit und Erweiterung des Wortschatzes für
 den täglichen Sprachgebrauch
 Kursbeitrag: € 76,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

Spanisch für Anfänger (A1) – Fortsetzung 1.06

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe
 Beginn: Montag, 9. Februar 2026
 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Abende/21,6 Einh.
 Lehrziel: Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten in
 den wichtigsten Alltagssituationen sowie
 im touristischen Umfeld.
 Kursbeitrag: € 135,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 6, max. 8 Personen
 Mitzubringen: Schreibmaterial

Spanisch für Fortgeschrittene (A2) 1.07

Kursleiterin: Mag.a Marlene Marcik-Gram
 Beginn: Dienstag, 10. Februar 2026
 19:00 - 20:15 Uhr, 7 Abende/10,5 Einh.
 Lehrziel: Der Kurs baut auf den wichtigsten Grund-
 kenntnissen der spanischen Sprache auf
 und bietet eine vielseitige Fortsetzung in
 den Bereichen Lesen, Schreiben, Hören
 und Sprechen. Auf abwechslungsreiche
 Weise wird der Wortschatz für Reise und
 Alltag wiederholt und zugleich vertieft.
 Fortgeschrittene Lerner/innen sowie Teil-
 nehmer/innen aus den vorigen Kursen sind
 herzlich willkommen!

Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse, A1

Kursbeitrag: € 68,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27

Teilnehmer: mind. 6 Personen

Mitzubringen: Schreibmaterial, Buch „Con gusto nuevo“
A1, Klett ISBN 978-3-12-514671-6

Spanisch Konversation (B1) 1.08

Kursleiterin: Mag.a Marlene Marcik-Gram
Beginn: Dienstag, 10. Februar 2026
17:30 - 18:45 Uhr, 7 Abende/10,5 Einh.
Lehrziel: In diesem Kurs wird verstrkrt das Sprechen geübt. In Partner- und Gruppenarbeiten werden Sie in lockerer Atmosphäre alltägliche Sprechsituationen durchspielen. Ergänzt wird das Programm durch Videos und Lieder von Native Speakern. Der Kurs kann ergänzend zum Kurs „Spanisch für Fortgeschrittene“ oder auch gesondert besucht werden. Interessierte Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Vorkenntnisse: Fortgeschrittene, A2-B1 Niveau
Kursbeitrag: € 68,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
Teilnehmer: mind. 6 Personen
Mitzybringen: Schreibmaterial

Französisch Konversation (A2+ / B1) 1.09

Kursleiterin: Mag.a Gabriele Hofleitner
Beginn: Donnerstag, 12. Februar 2026
17:15 - 18:30 Uhr, 10 Abende/15 Einh.
Lehrziel: Behandlung aktueller Themen, Lese- und Tondokumente, Konversation. Auch für Quereinsteiger geeignet.
Kursbeitrag: € 98,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
Teilnehmer: mind. 6 Personen

Parli italiano? Schnupperkurs Italienisch 1.10

Kursleiterin: Mag.a Eva Maria Zellhofer
Beginn: Donnerstag, 9. April 2026
18:30 - 19:45 Uhr, 4 Abende/6 Einh.
Lehrziel: Basiswortschatz und erste einfache Gespräche
Vorkenntnisse: keine
Kursbeitrag: € 43,00 (keine Ermigigung möglich)
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

INFORMATIONSTECHNOLOGIE – EDV

Einzeltraining - Computer, Laptop, Handy 2.01

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics
Termine: Mittwoch, 18. Februar, 11. März und 15. April 2026. Zusätzlich können individuell Kurstermine dienstags und mittwochs vereinbart werden.
15:30 - 15:55 bzw. - 16:20 Uhr, 25 oder 50 Minuten
Lehrziel: Haben Sie Fragen zur Nutzung Ihres Computers oder Laptops, zum Betriebssystem Windows zur Internet-Sicherheit oder zur Verwendung Ihres Handys mit Android-Betriebssystem? Der Kursleiter wird Ihnen bei Ihren Fragen oder Problemen helfen. Je nach Bedarf können Sie 25 oder 50 Minuten buchen. Terminvereinbarung vormittags telefonisch unter 07442-511 213 mindestens zwei Tage vor dem gewünschten Termin. Eine Fragenkonkretisierung/-abstimmung mit dem Kursleiter vor dem Termin ist sinnvoll.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tablet und Handy
Kursbeitrag: € 28,00 für 25 Minuten, € 56,00 für 50 Minuten (keine Ermigigung möglich)
Kursort: Rathaus 1. Stock, Multifunktionsraum, Zi.Nr. 105, Ob. Stadtplatz 28
Teilnehmer: Einzeltraining
Mitzybringen: Laptop, Handy bzw. Tablet mit Ladekabel

Fit am PC: Basiswissen Windows, Textverarbeitung,

Internet und E-Mail 2.02



Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics
Beginn: Mittwoch, 11. Februar 2026
17:00 - 19:45 Uhr, 4 Abende/12 Einheiten mit Pause
Lehrziel: PC-Grundlagen (wesentliche HW-Komponenten und Geräte), grundsätzliche Funktion des Betriebssystems Windows, Dateienverwaltung (Dokumente, Bilder, Musik, Videos, ...), einfache Textverarbeitung, Internet-Browser, E-Mail
Kursbeitrag: € 101,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, EDV-Raum
Teilnehmer: mind. 5 Personen

Sicher und smart im Internet: PC, Tablet und Handy im Alltag 2.03



Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics
Beginn: Mittwoch, 11. März 2026
17:00 - 19:45 Uhr, 1 Abend/3 Einheiten mit Pause
Lehrziel: Sichere Nutzung von PC, Handy, Tablet: Internet, Datenschutz und Cookies, öffentliches WLAN, Apps und Tools, Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), Viren, Spam, Soziale Netze, Digitale Spiele, Internetbetrug, Cybermobbing, problematische Inhalte

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tablet und Handy
 Kursbeitrag: € 28,00 (keine Ermäßigung möglich)
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, EDV-Raum
 Teilnehmer: mind. 5 Personen
 Mitzubringen: ev. Handy/Smartphone, Tablet

Microsoft Office leicht gemacht: Word, Excel und PowerPoint für den Einstieg 2.04

 Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics
 Beginn: Mittwoch, 18. März 2026
 17:00 - 19:45 Uhr, 6 Abende/18 Einheiten mit Pause
 Lehrziel: Einfache Office-Anwendungen (Word,

Excel, PowerPoint): Texte schreiben, formatieren / Tabellen für einfache Berechnungen erstellen / einfache Präsentationen erstellen. Menus, Funktionen mit Maus oder Tastatur, schnelles Arbeiten mit "copy & paste", nützliche Office-Basisfunktionen. Integration der Office-Produkte in die Arbeit am PC, um die Stärken der einzelnen Produkte parallel nutzen zu können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC
 Kursbeitrag: € 153,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, EDV-Raum
 Teilnehmer: mind. 5 Personen

KREATIVITÄT und FREIZEIT

Kalt, warm und simpel für verschiedenste Anlässe 3.01

Kursleiterin: Gudrun Schwarz
 Beginn: Mittwoch, 18. März 2026
 18:00 - 21:30 Uhr, 1 Abend/4 Einheiten
 Kursbeitrag: € 29,00 + zusätzlicher Kochbeitrag für die Zutaten (keine Ermäßigung möglich)
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Schulküche
 Teilnehmer: max. 10 Personen
 Mitzubringen: Geschirrtücher, scharfes kleines Messer

Kleine Köche, große Liebe: Das Muttertagspicknick

Kursleiterin: Gabriela Prager 3.02
 Beginn: Freitag, 24. April 2026
 16:00 - 20:10 Uhr, 1 Nachmittag/5 Einh.
 Lehrziel: Ein Kurs für Väter mit maximal zwei Kindern (6 - 10 Jahre): Gemeinsam werden einfache, aber leckere Snacks – pikant und süß – für ein liebevolles Muttertags-Picknick zubereitet. Dazu gestalten wir kleine Deko-Ideen, die das Picknick zu etwas ganz Besonderem machen. Ein schöner Nachmittag voller Spaß, Kreativität und Vorfreude auf den Muttertag!
 Kursbeitrag: € 29,00 + Kostenbeitrag pro Kind € 2,00 + zusätzlicher Kochbeitrag für die Zutaten
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Schulküche
 Teilnehmer: max. 10 Väter mit je max. 2 Kindern
 Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtücher, kleines scharfes Messer, Picknickdecke, Picknickteller, Trinkbecher, 2 Glasmilchflaschen mit Schraubverschluss (je 1 Liter)

Spanischer Kochkurs „Empanadas“ 3.03

Kursleiterin: Mag.a Marlene Marcik-Gram
 Beginn: Freitag, 27. März 2026
 17:00 - 19:05 Uhr, 1 Abend/2,5 Einheiten
 Lehrziel: Dieser Kurs bietet einen Ausflug in die internationale Kulinarik - einfach, schnell

und nachhaltig! Empanadas sind gefüllte Teigtaschen, die einfach zubereitet werden können und sich hervorragend sowohl zur Resteverwertung als auch zum Einfrieren eignen. Sie werden im gesamten spanischsprachigen Raum sehr gerne gegessen. Im Kurs werden wir selbst Empanadas zubereiten und Rezepte austauschen - Verkostung inklusive!

Kursbeitrag: € 29,00 + zusätzlicher Kochbeitrag für die Zutaten (keine Ermäßigung möglich)
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Schulküche
 Teilnehmer: mind. 6, max. 10 Personen
 Mitzubringen: Geschirrtücher, Nudelholz, kleines scharfes Messer

Power auf dem Teller - Kochworkshop für SportlerInnen

Kursleiterin: Elena Kandler, BBSc., Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin 3.04
 Beginn: Donnerstag, 12. März 2026
 18:15 - 22:00 Uhr, 1 Abend
 Lehrziel: Sie möchten wissen, wie Sie sich im Alltag und rund ums Training optimal ernähren können – ohne stundenlang in der Küche zu stehen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie schnell und einfach ausgewogene Mahlzeiten zubereiten, die Sie fit halten, Ihre Leistung sowie Regeneration unterstützen und richtig gut schmecken.
 Kursbeitrag: € 42,00 + zusätzlicher Kochbeitrag für die Zutaten (keine Ermäßigung möglich)
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Schulküche
 Teilnehmer: mind. 6, max. 10 Personen
 Mitzubringen: Geschirrtücher, kleines scharfes Messer

Lerne Perlenhäkeln 3.05

Kursleiterin: Ina Reuter
 Beginn: Montag, 23. März 2026



Lehrziel: 18:15 - 20:45 Uhr, 1 Abend/3 Einheiten
Schmuck aus Perlen begeisterten bereits viele Naturvölker. In diesem Kurs lernen Sie die Technik des Perlenhäkelns. Ziel des Kurses ist es anschließend in der Lage zu sein, selbstständig ein Armband oder eine Kette zu häkeln.
Kursbeitrag: € 43,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen

Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene - Schnitzen eines Vogels 3.06
Kursleiter: Christian Fahrenberger
Beginn: Samstag, 11. April 2026
9:00 - 16:00 Uhr inkl. Mittagspause
Lehrziel: Schnitzen Sie gemeinsam mit mir im Atelier einen Vogel aus Holz, vom Modell bis zur fertigen Skulptur unter Anleitung. Schritt für Schritt fertigen wir einen heimischen Singvogel aus Zirben- oder Lindenholz.
Kursbeitrag: € 125,00 + Material je nach Aufwand
Kursort: Atelier Fahrenberger, In der Noth 50,
3341 Ybbsitz
Teilnehmer: mind. 2, max. 5 Personen
Mitzubringen: eigenes Werkzeug, falls vorhanden

Drechselkurs für Anfänger u. Fortgeschrittene 3.07
Kursleiter: Stefan Weißensteiner
Beginn: Samstag, 7. März 2026
9:00 - 16:00 Uhr mit Mittagspause
Lehrziel: Schärfen der Werkzeuge, Grundübungen in Längs- und Querholzdrechseln, Herstellen von Objekten (Drechseln von Kreisel, Kerzenleuchter, kleiner Schale), Oberflächenbehandlung. Auf Wunsch kann eigenes Holz mitgebracht werden.
Kursbeitrag: € 144,00 (+ Materialkosten max. € 20,00)
Kursort: ehem. Tischlerei Weißensteiner,
Rapoldeck 4, 3335 Weyer
Teilnehmer: mind. 2, max. 3-4 Personen (4, wenn zwei Personen im Team arbeiten)
Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre, enganliegende Arbeitskleidung

Jodeln macht wach! Mit Schwung in den Frühling! 3.08
Kursleiter: Hartwig Hermann
Beginn: Samstag, 14. März 2026
10:00 - 17:00 Uhr mit Pausen
Lehrziel: Wer einmal angefangen hat zu jodeln, den/die lässt die Leidenschaft dafür nicht mehr los. Der Wechsel zwischen Bruststimme und Kopfstimme und sich aneinander anschmiegender Melodien verbinden die Menschen miteinander. Herzen öffnen sich und Freude zieht ins Leben aller, die sich darauf einlassen. In diesem Kurs

wollen wir die Charakteristika der verschiedenen Jodler erforschen – verspielt, archaisch, meditativ ...
Kursbeitrag: € 73,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Seminarraum
Teilnehmer: mind. 6, max. 24 Personen

Singkreis mit Harfenbegleitung – Ein Abend zum Auftanken 3.09
Kursleiterin: Theresa Lieber
Beginn: Samstag, 21. März 2026
18:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend
Lehrziel: Wir singen einfache Mantras und kurze Lieder aus aller Welt, die dich aus deinen Gedanken holen und wieder mehr zu dir bringen. Durch die wiederholten, positiven Texte entsteht ein Klangraum, der noch länger nachwirkt. Du brauchst keine Sing erfahrung, nur die Bereitschaft, dich von Harfenklängen und deiner eigenen Stimme berühren zu lassen. Komm wie du bist – du bist herzlich willkommen.
Kursbeitrag: € 25,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Seminarraum
Teilnehmer: mind. 6, max. 15 Personen

Intuitive Musikimprovisation für Streichinstrumente 3.10
Kursleiter: Mag. Christoph Hudl, zertifizierter Gruppenimprovisationsleiter
Schnupperabend: Mittwoch, 11. März 2026 kostenlos
Kurs: Mittwoch, 18. März und 25. März 2026
18:00 - 19:00 Uhr, 2 Abende à 60 Minuten
Lehrziel: Der Workshop lädt Menschen dazu ein, intuitiv und forschend, ganz ohne Leistungsdruck miteinander Musik zu machen. Eine heterogene Gruppe ist dabei ausdrücklich willkommen. Im Mittelpunkt stehen Übungen und Anregungen, die das gemeinsame Tun Schritt für Schritt fördern, ohne sich auf Noten, Harmonieschemata oder theoretisches Wissen zu stützen. Ziel ist die Freude am Spiel, sowie das achtsame Wahrnehmen des klanglichen Geschehens und die offene musikalische Begegnung. Ohne Publikum entsteht ein geschützter, leistungsfreier Raum, der es jedem Menschen ermöglicht, den eigenen Ausdruck zu entdecken – neugierig, forschend und im eigenen Tempo.
Kursbeitrag: € 79,00 (keine Ermäßigung möglich)
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Seminarraum
Teilnehmer: mind. 2, max. 7 Personen
Voraussetzung: 3 Jahre Ausbildung am Instrument
Mitzubringen: eigenes Streichinstrument

Für alle Instrumentalkurse gilt:

Beginn: Stundenanzahl und Termine frei vereinbar
Kursort: wenn nicht anders angegeben: MSV Waidhofen
 Ybbstal, Plenkerstr. 8a

Bandcoaching für bestehende Bands/Ensembles

(2 – 5 Erwachsene) 3.11

Kursleiter: Florian Fangmeyer
 Kursbeitrag: € 90,00 pro Band/Unterrichtseinheit



Blockflöte für Erwachsene 3.12

Kursleiterin: Kerstin Picker, MA
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



E-Bass für Erwachsene 3.13

Kursleiter: Josef Wagner
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Fagott für Erwachsene 3.14

Kursleiterin: Jennifer Yarce-Guzman
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Horn für Erwachsene 3.15

Kursleiterin: Daniela Obmann
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Jazz-/Pop-Klavier für Erwachsene 3.16

Kursleiter: Karl Schaupp
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Klavier für Erwachsene 3.17

Kursleiterin: Anna Längauer
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Kontrabass für Erwachsene 3.18

Kursleiter: Mag. Johann Kaar
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Oboe für Erwachsene 3.19

Kursleiter: Lorenz Maderthaner
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Posaune oder Tenorhorn für Erw. 3.20

Kursleiter: Jakob Aichberger
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Querflöte für Erwachsene 3.21

Kursleiter: Mag. Matthias Eckart
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Querflöte oder Traversflöte für Erw. 3.22

Kursleiterin: Birgit Schörghofer
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Saxophon für Erwachsene 3.23

Kursleiter: Günter Schelberger
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Schlagwerk für Erwachsene 3.24

Kursleiter: Ferenc Csincsi
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Schlagzeug / Drumset für Erw. 3.25

Kursleiter: Achim Gaspar
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Trompete für Erwachsene 3.26

Kursleiter: Patrick Wentner
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Tuba für Erwachsene 3.27

Kursleiter: Gregor Stockinger
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Violine oder Viola für Erw. 3.28

Kursleiter: Russell McGregor
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Violoncello für Erwachsene 3.29

Kursleiterin: Johanna Wegscheider
 Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Akkordeon für Erw. (Anf. u. Fortgeschrittene) 3.30

Kursleiter: Heinz Ditsch
 Kursbeitrag: € 40,00 pro Unterrichtseinheit
 Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

Geige für Erw. (Anf. u. Fortgeschrittene) 3.31

Kursleiterin: Mag.a Angelika Steinbach-Ditsch
 Kursbeitrag: € 40,00 pro Unterrichtseinheit
 Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

Gitarre für Erwachsene 3.32

Kursleiterin: Judith Kasperak
 Kursbeitrag: € 40,00 pro Unterrichtseinheit
 Kursort: Landeskindergarten III, Vitzthumstraße 7

Harfe für Erwachsene 3.33

Kursleiterin: Theresa Lieber
 Kursbeitrag: € 40,00 pro Unterrichtseinheit
 Kursort: Waidhofen/Ybbs, Böhlerwerk (Adresse wird bei Anmeldung bekanntgegeben)

Klavier für Erw. (Anf. u. Fortgeschrittene) 3.34

Kursleiter: Heinz Ditsch
 Kursbeitrag: € 40,00 pro Unterrichtseinheit
 Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

GESUNDHEIT

Gehirnjogging/Mentales Aktivierungsprogramm für Senior/innen – neue und erweiterte Übungen 4.01

Kursleiterin: Karoline Beck, Senioreentrainerin
 Beginn: Mittwoch, 4. März 2026
 16:30 - 17:30 Uhr, 5 Nachm. à 60 Minuten
 Lehrziel: In diesem Kurs werden Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Logisches Denken und Konzentration (kognitiven Fähigkeiten) trainiert. Z.B.: Rechenfertigkeit, Sprach-, Gedächtnis- und Koordinationsübungen, etc.
 Kursbeitrag: € 75,00 (keine Ermäßigung möglich)
 Kursort: Beta Campus, Hauptpl. 3-5, Waidhofen-Zell
 Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen
 Mitzubringen: Schreibzeug, Notizblock

Yoga für Senioren/innen – Gesunde Wirbelsäule 4.02

Kursleiterin: Barbara Huber, MSc, zert. Yoga Trainerin, dipl. Mental-, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin
 Beginn: Mittwoch, 11. Februar 2026
 17:00 - 18:15 Uhr, 7 Abende / 10,5 Einh.
 Lehrziel: Eine gesunde Wirbelsäule ist die Grundlage für körperliches und psychisches Wohlbefinden! In diesem Kurs werden wir mit gezielter Yogapraxis die Wirbelsäule stärken und mobilisieren. Für mehr Leichtigkeit im ganzen Körper und eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Es werden verschiedene Körperhaltungen, sogenannte „Asanas“ geübt, um den Körper zu kräftigen und zu dehnen.

NATURWISSENSCHAFT, TECHNIK und UMWELT

Hobby-Schweißen 5.01

Kursleiter: Ing. Franz Kleinhofer
 Beginn: Samstag, 18. April 2026
 8:00 - 16:15 Uhr mit Pause
 Lehrziel: Grundlagen Lichtbogen-Handschweißen, Schutzgassschweißen (MAG, MIG, WIG), Hartlöten
 Kursbeitrag: € 115,00 inkl. Materialkosten
 Kursort: HTL Waidhofen/Ybbs, Im Vogelsang 8
 Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen
 Mitzubringen: feste Schuhe, Arbeitshose, langärmlicher Oberteil

Das kleine 1x1 der Gemüsepflanzenvorzucht 5.02

Kursleiter: Mag. Bernhard Haidler, *Natur im Garten*
 Beginn: Montag, 16. März 2026
 19:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend/2 Stunden
 Lehrziel: Schon im Vorfrühling beginnt die Arbeit für den Gemüsegarten, z.B. die Aussaat und Vorfütterung von Gemüsepflanzen im Glashaus oder

Kursbeitrag: € 109,00 (keine Ermäßigung möglich)

Kursort: Gemeinderatssitzungssaal

Teilnehmer: mind. 7, max. 18 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, optional Sitzkissen und Decke

BaGua QiGong nach Meister Shi Xinggui 4.03

Kursleiter: Mag. Christoph Hudl, zertifizierter QiGong-Lehrer (Shi Xinggui/De Hai Wu)
 Beginn: Mittwoch, 13. Mai 2026
 18:00 - 19:15 Uhr, 6 Abende/ 9 Einheiten
 Lehrziel: Der BaGua-Stil ist eine sehr alte daoistische Übungsweise, die später auch in buddhistischen Klöstern gelehrt wurde. Dieses QiGong hilft dabei, Blockaden zu lösen, den Energiehaushalt zu revitalisieren und die Energieverteilung im Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen unterstützen die energetische Entfaltung des Herzens und fördern die geistige Erholung. Dadurch wird die Fähigkeit zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit gestärkt. Der Kurs richtet sich an alle, die die traditionelle QiGong-Form Schritt für Schritt erlernen möchten.
 Kursbeitrag: € 126,00 (keine Ermäßigung möglich)
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Seminarraum
 Teilnehmer: mind. 7, max. 15 Personen
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche & warme Socken/bequeme Schuhe

auf der Fensterbank. Das gilt besonders für Paprika, Melanzani und Paradeiser. Vor allem wenn man seine eigenen Lieblingssorten kultivieren möchte, die nicht als Jungpflanzen, sondern nur im Samenpackerl erhältlich sind. Im Seminar erhalten Sie wichtige Tipps zum Vorziehen von Gemüse. Nach dem Einführungsvortrag mischen wir Anzuchterden, säen und pikieren Gemüsepflanzen, die dann mit nach Hause genommen werden dürfen.



Anmeldung: nur über das NÖ Gartentelefon 02742-74333 oder per Mail an gartentelefon@naturimgarten.at

Kursbeitrag: € 18,00 inklusive Unterlagen (keine Ermäßigung möglich)

Kursort: Schloss Rothschild, Schlossweg 2, Schlosskeller

Teilnehmer: mind. 7, max. 15 Personen

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Schaufel, kl. Schachtel zum Abtransport der Pflanzen

BILDUNG

BERUFLICHE UND BERUFSORIENTIERTE BILDUNG

Klar, präsent & verbunden 6.01

Empathische und achtsame Kommunikation mit Kindern, Eltern und im Team

Kursleitung: Evelyne Radl, BEd, Inkl. Elementarpädagogin, Coach für neue Autorität & Barbara Schön, MA, Inkl. Elementarpädagogin, Coach für neue Autorität

Beginn: Mittwoch, 8. und 15. April 2026 jeweils 17:00 - 20:00 Uhr, 2 Abende

Zielgruppe: Elementarpädagog/innen, Inklusive Elementarpädagog/innen, Kinderbetreuer/innen, Stützkräfte

Lehrziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Haltung und ihr Kommunikationsverhalten im pädagogischen Alltag und erweitern ihre Kompetenzen für eine empathische und achtsame Kommunikation mit Kindern, Eltern und im Team. Im Workshop erhalten die Fachkräfte zunächst einen theoretischen Input zu grundlegenden Aspekten gelingender Kommunikation. Aufbauend darauf werden praxiserprobte Techniken vorgestellt und gemeinsam erprobt, die helfen, auch in herausfordernden Situationen klar, präsent und verbindend zu kommunizieren. Ziel ist

es, die eigene professionelle Haltung zu stärken und Kommunikationsprozesse im pädagogischen Alltag bewusst und wirkungsvoll zu gestalten.

Kursbeitrag: € 74,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Seminarraum

Teilnehmer: mind. 12, max. 20 Personen

Fit für die Schule? 6.02

Vortragende: VD Dipl. Päd. Edith Steffan, BEd, MEd

Beginn: Donnerstag, 19. März 2026 18:00 - 20:00 Uhr

Lehrziel: Welche Kompetenzen unterstützen Kinder am besten beim Lernen? Dieser Vortrag beleuchtet die wichtigsten körperlichen, sozialen und kognitiven Voraussetzungen für einen gelungenen Schulstart. Anhand einfacher Beobachtungsaufgaben und praxisnaher Tipps zeigt Edith Steffan, wie Eltern die Entwicklung ihrer Kinder spielerisch fördern können. Edith Steffan hat Erziehungswissenschaften studiert, die Ausbildung für Volks- und Sonderschule abgeschlossen und ist Absolventin der Leadershipacademy.

Kursbeitrag: Eintritt frei

Ort: Plenkeraal, Plenkerstr. 8a

POLITIK, GESELLSCHAFT UND KULTUR

Literarische Zeitreisen - Teil II: Von Zwölftonmusik bis Psychoanalyse: Die Literatur der Klassischen Moderne

Kursleitung: Mag.a Swantje Musa-Rois und Mag. Ulrich Musa-Rois 7.01

Beginn: Mittwoch, 18. März 2026 18:00 - 20:00 Uhr, 1 Abend

Lehrziel: Im zweiten Teil der Literarischen Zeitreisen wollen wir uns mit einigen Texten der Klassischen Moderne beschäftigen und versuchen herauszufinden, was diese uns über die Zeit ihrer Entstehung, etwa zwischen 1880 bis 1920, verraten. Radikale Neuerungen in allen Kunstsparten, von der Zwölftonmusik bis zum Expressionismus, von Bauhaus bis Surrealismus, prägten diese Zeit genauso wie wissenschaftliche Errungenschaften wie etwa die Psychoanalyse. Die Erfindung von Automobil und Flugzeug veränderte die Welt ebenso tiefgreifend wie gesellschaftliche Umwälzungen und verheerende Kriege. Anhand von Texten von Thomas Mann, Robert Musil und Marcel Proust versuchen wir nachzuspüren, welchen Eindruck die sozialgeschichtlichen und künstlerischen Veränderungen dieser Zeit in zeitgenössischen Texten hinterließen.

Kursbeitrag: Freiwillige Spenden

Kursort: Schloss Rothschild, Schlossweg 2, Salon Albert

frauen.schreiben:

The Witch is Dead - Hexen in der Literatur 7.02

Kursleitung: Rita Buchacher, Mag.a Swantje Musa-Rois

Beginn: Montag, 11. Mai 2026

18:00 - 19:40 Uhr, 1 Abend

Inhalt: Im Rahmen dieser Veranstaltung begeben wir uns auf die Spuren von Hexen in der Literatur. Durch die Perspektive ausgewählter Frauenfiguren unternehmen wir den Versuch, (Zeit-)Zeugnis von Hexenverfolgungen und -verbrennungen zu nehmen, und werfen einen Blick auf ihre kulturelle und literarische Geschichte. Warum Hexenverfolgung vor allem eine Verfolgung von Frauen darstellte und vielleicht mehr ein modernes Konstrukt ist, warum die literarische Figur der Hexe als feministische Metapher selbstbestimmter Weiblichkeit gelesen werden kann – jenen Thesen soll in dieser Ausgabe von frauen.schreiben anhand ausgewählter Texte auf den Grund gegangen werden. Die Veranstaltung ist als „offener Vortrag“ gedacht:



Alle TeilnehmerInnen sind herzlich dazu eingeladen, sich aktiv an diesem Dialog zu beteiligen! Vorkenntnisse zu den besprochenen Büchern sind nicht notwendig.

Kursbeitrag: Freiwillige Spenden

Kursort: Schloss Rothschild, Schlossweg 2, Pavillon

Teilnehmer: mind. 5 Personen

Ahnenforschung –

Wie erforsche ich meine Vorfahren? 7.03

Kursleiter: Prof. Ing. Felix Gundacker, Berufsgenealoge

Beginn: Samstag, 25. April 2026

9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr

Kursbeitrag: € 105,00 (keine Ermäßigung möglich)

Lehrziel: Bei diesem Ganztagesseminar erfahren Sie, wie man mit der Ahnenforschung beginnt, in welchen kirchlichen und staatlichen Archiven notwendige Unterlagen zu finden sind, mit welchen Problemen der Forscher konfrontiert wird und wie man die meisten davon einfach lösen kann (Kurrent, Latein, Geographie, Pfarr- und Grundherrschaftsgrenzen, Orthographie, Familien- und Vornamensgebung, Verlässlichkeit von Einträgen etc.) bzw. welche Möglichkeiten das Internet bietet. Typische Kirchenbucheinträge werden erklärt, und schließlich anhand eines praktischen Beispiels Vorfahren mit

Internetlösungen ermittelt.

Empfehlung: Buch von Prof. Gundacker „Der Weg in die Vergangenheit“, € 38,00. Es kann direkt beim Kurs oder über die Webseite www.Gen-Buch.eu (+ Versandkosten) erworben werden.

Kursort: Beta Campus, Hauptpl.3-5, Waidhofen-Zell

Teilnehmer: mind. 6, max. 20 Personen

Mitzubringen: Papier, Schreibzeug, es gibt kein Skriptum.

Themenspaziergang

Wenn Steine reden könnten – Die

Stadtpfarrkirche und ihre Grabsteine 7.04



Führung durch Msgr. Mag. Herbert Döller

Termin: Freitag, 10. April 2026, 14:00 Uhr

Inhalt: Grabsteine verraten oft mehr als nur den Namen derer, die unter ihnen liegen.

Manchmal ist es schwierig sie zu lesen, wegen einer unleserlichen oder fremdartigen Schrift oder einer unbekannten Sprache.

Solche Hindernisse möchte dieser Themen-spaziergang mit dem ehemaligen Stadt-pfarrer überwinden helfen. Zugleich er-gehen sich manche Aspekte der Pfarr- und Stadtgeschichte Waidhofens.

Eintritt: € 8,00

Treffpunkt: Stadtpfarrkirche, Oberer Stadtplatz 1

BEWEGUNG UND SPORT

Ballett für Erwachsene 8.01



Kursleiterin: Sibylle Starkbaum

Beginn: Montag, 13. April 2026

18:05 - 18:55 Uhr, 10 Abende/10 Einh.

Lehrziel: Erlernen von Elementen des klassischen/modernen Tanzes, rhythmische Übungen, angeleitete Improvisationen und kurze Choreographien. Durch tänzerische Bewegung und körperlichen Ausdruck stellen sich Beweglichkeit, Fitness und eine bessere Haltung von selbst ein.

Kursbeitrag: € 85,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Tschaikowskysaal

Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen

Mitzubringen: Trainingskleidung, Ballettschuhe oder Socken

Tango Argentino – Tradition trifft Emotion.

Sinnlich. Echt. Lebendig. 8.02

Kursleiter: Sabine Leeb und Wolfgang Lachkovics

Schnupperabend: Dienstag, 24. Februar 2026 kostenlos

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

18:00 - 19:40 Uhr, 5 Abende/10 Einheiten

Lehrziel: Wir beschäftigen uns mit den Basis-Elementen des Tangos: der Umarmung (Abrazo), dem eleganten Gehen (Caminar),

der Drehung in der eigenen Achse (Pivot), der Acht (Ocho) und dem Einkreuzen (Cruzado) immer mit dem Ziel: Wohlfühlen und Auskosten des Moments. Sie erwerben eine gute Basis für das Tanzen in einer Milonga (Tango-Tanzveranstaltung).

Kursbeitrag: € 85,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Tanzsaal

Vorkenntnisse: keine

Teilnehmer: mind. 6, max. 16 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe möglichst mit Ledersohle (keine Gummisohle), zu Beginn sind auch dicke Socken möglich

Kraft aus der Mitte – Beckenboden-Yoga für Haltung und Wohlbefinden 8.03

Kursleiterin: Mag.a Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Donnerstag, 19. Februar 2026

17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende à 90 Min.

Lehrziel: Dieser Körperbereich hat so großen Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organ-tätigkeit, Gefülsleben und Ausstrahlung, dass tägliches Beckenboden-Training eigentlich Pflicht sein sollte. Mit effekti-ven Übungen lernen wir unseren Becken-boden kennen, ihn zu stärken, zu

entspannen und so stark und gesund zu erhalten.
Kursbeitrag: € 143,00
Kursort: Landeskindergarten I, Oberer Stadtpl.7-8
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen
Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

Rückenwohl – Yoga für Wirbelsäule und Nacken 8.04

Kursleiterin: Mag.a Angelika Steinbach-Ditsch
Beginn: Donnerstag, 19. Februar 2026
 19:05 - 20:35 Uhr, 10 Abende à 90 Min.
Lehrziel: Beim Rückenyoga wenden wir uns anhand sanfter Yogabewegungen (keine akrobatischen Verrenkungen) unserem gesamten Rückgrat zu und beugen dadurch Rückenschmerzen vor oder lindern und beheben bestehende Rückenprobleme. Der gesamte Haltungsapparat wird gestärkt. Viele Belastungen des Alltags setzen sich häufig im Nacken- und Schulterbereich fest. Yogatherapeutische Übungen helfen, diese Bereiche zu ergründen, vorbeugend zu schonen und / oder Schmerzen zu lindern. Körper und Geist werden durch Meditation in Gleichgewicht gebracht.
Kursbeitrag: € 143,00
Kursort: Landeskindergarten I, Ober Stadtpl.7-8
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen
Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

Lifetime Pilates (Fortgeschritten) 8.05

Kursleitung: Mag.a Eva Obenaus,
 Sybille Tidl-Weitmann
Beginn: Mittwoch, 11. Februar 2026
 18:10 - 19:10 Uhr, 10 Abende à 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,00

Lehrziel: PrePilates und Pilates, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung
Kursort: HAK, Pocksteinerstr. 3, Turnsaal

Lifetime Pilates (Anfänger u. Fortgeschr.) 8.06

Kursleiterin: Lorena Zanitti-Brunello
Beginn: Mittwoch, 11. Februar 2026
 19:15 - 20:15 Uhr, 10 Abende à 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,00
Lehrziel: PrePilates und Pilates, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung
Kursort: HAK, Pocksteinerstr. 3, Turnsaal

Pillardio – Die Kombination für Geist und Körper, Kraft, Mobilisation & Entspannung 8.07

Kursleiterin: Gertraud Rauter
Beginn: Montag, 9. Februar 2026
 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende à 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,00
Kursort: HAK, Pocksteinerstr. 3, Turnsaal

Reine Männerache – Stabilisation, Rücken und sicher keine Choreographie! 8.08

Kursleiterin: Mag.a Sonja Schedlbauer
Beginn: Dienstag, 10. Februar 2026
 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Abende à 60 Min.
Kursbeitrag: € 85,00
Kursort: Sportmittelschule, Hauptplatz 17a, Turnsaal

Aerobic, Dance & Stretch – Ausdauer, Move und Spaß 8.09

Kursleiterin: Susi Gamp
Beginn: Freitag, 13. Februar 2026
 18:00 - 19:00 Uhr, 8 Abende à 60 Min.
Kursbeitrag: € 70,00
Kursort: HAK, Pocksteinerstr. 3, Turnsaal



VORTRÄGE

Bitte beachten Sie, dass auch für die Vorträge eine Anmeldung erforderlich ist.
 Telefon: 07442-511 213 oder online <http://vhswaidhofenybbs.at>

Themenspaziergang

siehe 7.04

Wenn Steine reden könnten – Die Stadtpfarrkirche und ihre Grabsteine
 Freitag, 10. April 2026, 14:00 Uhr, Treffpunkt Stadtpfarrkirche
 Führung durch Msgr. Mag. Herbert Döller
 Eintritt € 8,00



Donnerstag, 19. Februar 2026 **9.01**
Die Erschließung der österreichischen Eisenwurzen durch die Kronprinz Rudolf Bahn
 Dr. Günter Kettler
 Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr
 Eintritt: Freiwillige Spenden

Donnerstag, 26. Februar 2026 **9.02**
Quer durch den Gemüsegarten
 Mag. Bernhard Haidler, *Natur im Garten*
 VHS Schulzentrum, Seminarraum,
 19:00 Uhr, Eintritt: Freiwillige Spenden



Donnerstag, 5. März 2026 **9.03**
Rundreise durch Ägypten - Von pulsierenden Metropolen bis zu stillen Wüsten
 Ulrich Friesenegger
 VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr
 Eintritt: Freiwillige Spenden

Donnerstag, 12. März 2026 **9.04**
Sommerfrische im Ybbstal
 Mag. a Eva Zankl
 Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr
 Eintritt: Freiwillige Spenden



Donnerstag, 19. März 2026 **siehe 6.02**
Fit für die Schule?
 VD Dipl. Päd. Edith Steffan, BEd. MEd
 Plenkeraal, 18:00 Uhr
 Eintritt frei

EXKURSIONEN

Fachexkursion zu einem außergewöhnlichen Rosengarten **10.01**

Bei einer Wanderung durch den 2000 m² großen Naturgarten lernen Sie über 160 Rosenarten/Sorten kennen. Der Bogen spannt sich von Bodendecker- über Beet-, Edel-, Strauch-, Kletter- bis zu den Ramblerrrosen. Sie bekommen Informationen über Pflanzung, Pflege, Düngung und Schnitt der einzelnen Rosengruppen. Außerdem gibt es Einblicke in die Geschichte der Rosen, deren Verwendung sowie die Herstellung von Rosenlikör. Genießen sie den Rundgang mit über 20 Duftrosen.



Details zur Exkursion

- Dienstag, 30. Juni 2026, Treffpunkt 9:15 Uhr vor Ort, 3335 Weyer, Neudorf 54
- Dauer 09:30 bis 11:30 Uhr
- VHS-Beitrag € 8,00, freiwillige Spenden vor Ort
- Max. 20 Teilnehmer, Private Anreise, Mitfahrgemöglichkeiten werden gerne vermittelt



Fachexkursion zum Setzbauern – Biohof und Blockflötenbau **10.02**

Der Setzbauernhof war Pionier in vielerlei Hinsicht. Anfang der 80er Jahre war er weit herum der einzige Biobauernhof. **Helge Stiegler** war von 1976 bis vor wenigen Jahren der einzige Blockflötenbauer in Österreich. Ab 1979 bis zu seiner Pensionierung war er 42 Jahre Hochschullehrer, davon die letzten Jahrzehnte Universitätsprofessor.

Details zur Exkursion

- Dienstag, 28. April 2026, Treffpunkt 13:45 Uhr vor Ort,

- 3335 Weyer, Mühlein 12, Dauer 14:00 bis 16:00 Uhr, VHS-Beitrag € 8,00
- Max. 20 Teilnehmer, Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt

Betriebsexkursion – Grabner GmbH Haag – Luftboote & Schwimmwesten

10.03

Erleben Sie einen spannenden Einblick in die Erfolgsgeschichte der Firma Grabner – Hersteller von Schwimmwesten und Luftbooten. Firmengründer Wolfgang Grabner erzählt, wie vor über 50 Jahren aus einfachen Garderobesäcken die „sportlich erfolgreichste“ Schwimmwestenmarke der Welt wurde. Durch einen glücklichen Zufall konnte Herr Grabner die SEMPERIT-Schlauchbootfabrik übernehmen – mittlerweile die einzige ihrer Art in Westeuropa. Spannend sind auch seine persönlichen Erfahrungen und lehrreichen Erlebnisse aus einem halben Jahrhundert Firmengeschichte.

Sein Sohn Ewald Grabner berichtet über die Bootsproduktion und erklärt, wie Grabner durch innovative Entwicklungen zum nachhaltigsten Hersteller der Branche wurde.



Als begeisterte Hobbypiloten flogen Wolfgang und Ewald Grabner rund um Europa, über der Donau von der Quelle bis zur Mündung und rund ums Mittelmeer – ein bis heute ungeschlagener Weltrekord! Dabei landeten sie in 47 Staaten auf fast 300 verschiedenen Flugplätzen. Zum Abschluss besichtigen wir die Bootswelt, den Bootstestsee sowie die Näherei, wo Schwimmwesten und Zubehör gefertigt werden.

Details zur Exkursion

- Dienstag, 17. März 2026, Treffpunkt 8:45 Uhr, Firmenparkplatz
- 3350 Haag, Weistracher Straße 11, Dauer 9:00 bis 10:30/11:00 Uhr
- VHS-Beitrag € 8,00
- Allgemeine Informationen, Führung durch den Betrieb
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt

Schlössertour: Stadtführung in Scheibbs mit besonderer Berücksichtigung des Schlosses

10.04

Scheibbs entwickelte sich vom Verwaltungszentrum der Kartause Gaming zu einer der bedeutendsten Eisen- und Proviantschalternstädte rund um den Erzberg. Die malerische Altstadt mit ihren verwinkelten Gäßchen und schmucken Bürgerhäusern liegt direkt an der Erlauf.



Die **Stadtführung** startet beim Bahnhof (genügend Parkplätze) und führt durch die Altstadt, unter anderem zum Rathaus, zur spätgotischen Pfarrkirche und zum Schloss. Das **Schloss Scheibbs** liegt neben der Stadtpfarrkirche, es wurde auf römisch-keltischen bzw. frühmittelalterlichen Fundamenten errichtet. Es besitzt einen mächtigen Bergfried, einen schönen Laubenhof mit Brunnen, Arkaden, Fensterkörben und Schmiedeisenstor. Heute befindet sich die Bezirkshauptmannschaft und das Bezirksgericht in dem historischen Gebäude, daher kann es fast nur von außen besichtigt werden.

Details zur Exkursion

- Dienstag, 14. April 2026, Treffpunkt 9:15 beim Bahnhof (Führung startet dort).
- Bahnhofplatz 1, 3270 Scheibbs, Dauer 9:30 bis 11:00 Uhr, VHS-Beitrag € 8,00 + € 7,00 für Stadtführung
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt

Toskana

Montag, 20. bis Samstag, 25. April 2026

Programm:

Anreise mit Bus nach Pescia (5 Nächtigungen mit HP), Besichtigung von Florenz, Pisa, Lucca (Weinprobe und Imbiss), Siena und San Gimignano. Am 5. Tag Carrara und Pietrasanta, Heimfahrt am 6. Tag. Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten 5x N/HP und Frühstücksbuffet in einem 4*Hotel, geführte Besichtigungen mit Kopfhörer. Preis € 990 im DZ, € 1140 im EZ.



Florenz

Adobe Stock / Vladimir Sazonov

Zusatztermin: Samstag 25. bis Donnerstag, 30. April 2026.

Preis € 970,00 im DZ (€ 1120,00 im EZ)

Detailprogramm im Büro. Auskünfte & Anmeldungen bei Fr. Veronika Gegenbauer 07442 511 213.

Vorschau Wintersemester 2026/27

Höhepunkte Albaniens

Voraussichtlich 17. bis 26. Oktober 2026



Apollonia, Ruinen

© AdobeStock / Huzaifa

Geplantes Programm:

Anreise mit Bus nach Ancona, Fähre nach Durres.

Besichtigung von Shkodra, Koman-See (mit Schiffsfahrt), Kruja, Apollonia, Saranda, Butrint, Gjirokastra, Berat und Tirana.

Nachtfähre Durres-Ancona, Heimfahrt

Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten

Preis und Detailprogramm in Ausarbeitung

Auskünfte und Anmeldungen unter 07442-511 213 bei Frau Veronika Gegenbauer

Vorschau

27. WAIDHOFNER KREATIVWOCHE

von 17. bis 21 August 2026

Kursangebot u.a.:

Zeichnen und Malen mit DDr. Leopold Kogler, **Schmieden** mit Nikolaus Frühwirth, **Erlebnis Chorgesang** mit Mag. Micha Sengschmid und **Jodeln** mit Hartwig Hermann



Impressum

Herausgeber: Volkshochschule Waidhofen/Ybbs

Gestaltung: Volkshochschule Waidhofen/Ybbs

Druck: onlineprinters.at



Der Ybbstaler

UNABHÄNGIGE WOCHENZEITUNG

LEHRE

#FIND **YOUR WAY!**

Forster Verkehrs- und Werbetechnik GmbH
3340 Waidhofen/Y. • Weyrer Str. 135 • 07442 501-0

METALLTECHNIK
Hauptmodul: Maschinenbautechnik

DRUCKTECHNIK
Hauptmodul: Siebdruck

METALLDISIGN
Schwerpunkt: Gravur

Alle offenen Stellen: forster.at/karriere

FORSTER

Senker



Die Niederösterreichische
Versicherung

 **VOLKS BANK**
NIEDERÖSTERREICH

Verband NÖ Volkshochschulen

