



Wintersemester

2026/27

Kursprogramm

Kurse

Vorträge

Exkursionen



Wintersemester 2026/27 - 70 Jahre Bildung für alle - Bildung, die verbindet

Liebe Besucherinnen und Besucher der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs!

Am 13. September 1956 wurde in der Stadtensatssitzung die Volkshochschule Waidhofen/Ybbs ins Leben gerufen. Wir feiern das 70-jährige Bestehen unserer VHS auf verschiedenste Weise, z.B. mit einem Imagefilm, der beim Festakt am 18. Oktober 2026 seine Premiere haben wird, mit einer Festschrift, die auf 70 Jahre Entwicklung und lebendiges Lernen zurückblickt, mit einer Festwoche und besonderen Veranstaltungen. Unsere Freude möchten wir gerne mit Ihnen teilen und laden Sie ein, wieder aktiv unser Angebot an Kursen, Vorträgen und Exkursionen zu besuchen.

Sie finden das Programm auf unserer Homepage <https://vhs-waidhofen-ybbs.at> zur Direktbuchung. Gerne sind wir Ihnen aber auch persönlich oder per Telefon bei Fragen behilflich.

Was erwartet Sie in diesem Semester?

- Mag. Walter Zambal sucht bei seinem **Themenspaziergang** "Waidhofner Adressen mit Vergangenheit" auf. Die **Vorträge** umfassen wie immer eine Liste hochinteressanter Referent/innen mit spannenden Themen. Ein besonderes Highlight ist die **Lesung** von **Paulus Hochgatterer** aus seinem neuen Buch „Mio und die Unendlichkeit“.
- Bei den **Kursen** können Sie Unbekanntes ausprobieren, Kenntnisse auffrischen oder Talente vertiefen – Sie werden in allen Sparten Neues entdecken.
- **Exkursionen:** Die Beliebtheit der **Betriebsbesichtigungen** hat mich veranlasst, das Programm auszubauen. Im September besichtigen wir einen außergewöhnlichen land- und forstwirtschaftlichen Betrieb, das **nellinggut**. Wir besuchen die **Firma Forster**, die ebenfalls vor 70 Jahren gegründet wurde. Im November erkunden wir die **IFE Aufbereitungstechnik & Edelsegger Metals** und die **Firma Sonneck** in Ybbsitz. Die **Schlössertour** für diesmal zum **Töpperschloss**.

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 auch 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/in von Waidhofen/Ybbs, so zahlen Sie bei vielen Kursen 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
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.vhs-waidhofen-ybbs.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 Wintersemester 2026/27 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/Ybbs.



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, B1 und B2 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, Unterricht, Freizeit usw. Bewältigen der meisten Situationen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- B2 Selbständige Sprachverwendung: Flüssige Kommunikation, Verstehen komplexer Inhalte.

Deutsch für den Alltag (A2)

1.01 **AK**

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya
 Beginn: Samstag, 19. September 2026
 09:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage/30 Einh.
 Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör- und Leseverstehen, Kommunikationsübungen
 Kursbeitrag: € 159,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 7 Personen

Deutsch am Arbeitsplatz (B1)

1.02 **AK**

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya
 Beginn: Samstag, 19. September 2026
 11:40 - 14:10 Uhr, 10 Nachmittage/30 Einh.
 Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör- und Leseverstehen, Kommunikationsübungen
 Kursbeitrag: € 159,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 7 Personen

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

1.03 **AK**

Kursleiterin: Margit Heller
 Beginn: Dienstag, 29. September 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 **AK**

Kursleiterin: Margit Heller
 Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026
 17:10 - 18:50 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten
 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, 24. Sept., 8. und 22. Okt., 5., 19. und 26. Nov., 3. und 10. Dez. 2026
 18:00 - 19:15 Uhr, 8 Abende/12 Einheiten
 Lehrziel: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und Erweiterung des Wortschatzes für den täglichen Sprachgebrauch
 Kursbeitrag: € 80,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

Spanisch für Anfänger (A1)

1.06 **AK**

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe
 Beginn: Montag, 14. September 2026
 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Abende/21,6 Einh.
 Lehrziel: Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten in den wichtigsten Alltagssituationen sowie im touristischen Umfeld.
 Vorkenntnisse: keine
 Kursbeitrag: € 135,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 6, max. 8 Personen
 Mitzubringen: Schreibmaterial

Spanisch für Anfänger (A2) – Fortsetzung

1.07 **AK**

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe
 Beginn: Montag, 14. September 2026
 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Abende/21,6 Einh.
 Lehrziel: Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten in den wichtigsten Alltagssituationen sowie im touristischen Umfeld.
 Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse, A1
 Kursbeitrag: € 135,00
 Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27
 Teilnehmer: mind. 6, max. 8 Personen
 Mitzubringen: Schreibmaterial

Workshop ¡Bienvenidos a España –

Spanisch anders lernen! (B1)

1.08

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe
 Beginn: Dienstag, 3. November 2026

Lehrziel: 17:00 - 19:00 Uhr, 4 Abende/9,6 Einheiten
Spanien (Bräuche, Traditionen, Kultur, Gastronomie, ...) und die spanische Sprache näher und besser kennenlernen. Die Kursteilnehmer/innen erweitern und üben ihre Spanischkenntnisse mit Vergnügen.

Vorkenntnisse: A2+ / B1

Kursbeitrag: € 64,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27

Teilnehmer: mind. 6, max. 10 Personen

Mitzubringen: Schreibmaterial

Spanisch für Fortgeschrittene (B1) 1.09

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Marcik-Gram

Beginn: Dienstag, 8. September 2026
(kein Kurs am 6. 10. 2026)

Lehrziel: 19:00 - 20:15 Uhr, 6 Abende/9 Einheiten
Der Kurs baut auf den wichtigsten Grundkenntnissen 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 vertieft. Zudem erhalten Sie einen spannenden Einblick in die spanische und lateinamerikanische Kultur. Fortgeschrittene Lerner/innen sowie Teilnehmer/innen aus dem vorigen Spanischkurs sind herzlich willkommen!

Vorkenntnisse: A2

Kursbeitrag: € 60,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27

Teilnehmer: mind. 6 Personen

Mitzubringen: Schreibmaterial, Buch „Con gusto nuevo“

Spanisch Konversation (B2) 1.10

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Marcik-Gram

Beginn: Dienstag, 8. September 2026
(kein Kurs am 6. 10. 2026)

Lehrziel: 17:30 - 18:45 Uhr, 6 Abende/9 Einheiten
In diesem Kurs wird verstärkt das Sprechen geübt, in Partner- und Gruppenarbeiten und in lockerer Atmosphäre. Als Input dienen aktuelle Zeitungsberichte, Literaturbeiträge aus Bestsellern, Reiseberichte, Rezepte, Lieder und Songs, prämierte Kurzfilme sowie Interviews bekannter Persönlichkeiten. Ebenso werden Sie die Aussprache trainieren und verschiedene Dialekte aus Spanien und Lateinamerika kennenlernen. Der Kurs

kann ergänzend zum Kurs „Spanisch für Fortgeschrittene B1“ oder auch gesondert besucht werden.

Vorkenntnisse: B1

Kursbeitrag: € 60,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27

Teilnehmer: mind. 6 Personen

Mitzubringen: Schreibmaterial

Französisch Konversation (A2+ / B1) 1.11

Kursleiterin: Mag.^a Gabriele Hofleitner

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

17:15 - 18:30 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten.

Lehrziel: Behandlung aktueller Themen, Lese- und Tondokumente, Konversation. Auch für Quereinsteiger geeignet.

Kursbeitrag: € 98,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27

Teilnehmer: mind. 6 Personen

Kalimera – Griechisch für den Urlaub 1.12

Kursleiterin: Terezia Velcsov

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026

18:15 - 19:30 Uhr, 4 Abende/6 Einheiten

Lehrziel: Mit Freude Grundkenntnisse der griechischen Urlaubssprache erwerben.

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Kursbeitrag: € 43,00 (keine Ermäßigung möglich)

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27

Teilnehmer: mind. 6, max. 15 Personen

Mitzubringen: Schreibmaterial

Latein mit Vergnügen – 3 Abende 1.13

Kursleiter: Mag. Kurt Marcik, BA

Beginn: Dienstag, 10./17. Nov. und 1. Dez. 2026

17:30 - 19:15 Uhr, 3 Abende/6 Einheiten

Lehrziel: Vor längerer Zeit erworbene Lateinkenntnisse werden in lockerer Atmosphäre aufgefrischt, Grammatik und Wortschatz wieder ins Gedächtnis gerufen, kombiniert mit einem Einblick in den modernen Lateinunterricht. Wir lesen und besprechen einfache Texte zum Thema **Persönlichkeiten und Gestalten aus Mythologie und Geschichte**.

Vorkenntnisse: Schullatein ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Kursbeitrag: € 43,00 (keine Ermäßigung möglich)

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27

Teilnehmer: mind. 5 Personen

Mitzubringen: Schreibmaterial

INFORMATIONSTECHNOLOGIE – EDV

Einzeltraining - Computer, Laptop, Handy 2.01

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics

Termine: Mittwoch, 23. September, 14. Oktober oder 18. November 2026

15:30 - 16:20 Uhr, 50 Minuten

Zusätzlich können Kurstermine dienstags und mittwochs vereinbart werden.

Lehrziel: Haben Sie Fragen zur Nutzung Ihres Com-

puters oder Laptops, zum Betriebssystem Windows, zur Internet-Sicherheit oder zur Verwendung Ihres Handys mit Android-Betriebssystem? Der Kursleiter wird Ihnen bei Ihren Problemen helfen. Eine Fragenkonkretisierung /-abstimmung mit dem Kursleiter vor dem Termin ist sinnvoll.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tablet und Handy
Kursbeitrag: € 56,00 (keine Ermäßigung möglich)
Kursort: Rathaus 1. Stock, Multifunktionsraum, Zi.Nr. 105, Oberer Stadtplatz 28
Teilnehmer: Einzeltraining
Mitzubringen: Laptop, Handy bzw. Tablet mit Ladekabel

PC ohne Frust – für Einsteiger/Wiedereinsteiger 2.02

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics 
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
17:00 - 19:45 Uhr, 4 Abende/12 Einheiten mit Pause
Lehrziel: Sie lernen Ihren Computer von Grund auf kennen – was drinsteckt, wie er „denkt“ und warum er manchmal so reagiert wie er reagiert. Sie bringen Ordnung in Ihre Dateien, schreiben und verschicken Ihre ersten E-Mails, surfen sicher im Internet – ganz ohne Hilfe, alles Schritt für Schritt.

Vorkenntnisse: keine
Kursbeitrag: € 108,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, EDV-Raum
Teilnehmer: mind. 5 Personen

Fit im Netz – Internet sicher nutzen im Alltag 2.03

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics 
Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
17:00 - 19:45 Uhr, 1 Abend/3 Einheiten mit Pause
Lehrziel: Ob beim Online-Shopping, in sozialen Netzwerken oder beim Surfen im öffentlichen WLAN – das Internet bietet enorme Möglichkeiten, aber auch Risiken. In diesem kompakten Abendkurs erfahren Sie, wie Sie PC, Tablet und Handy sicher und selbstbewusst im Alltag nutzen: von Da-

tenschutz und Cookies über Viren und Spam bis hin zu Internetbetrug und Cybermobbing. Sie hören, worauf es bei Apps und Tools ankommt, was die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) für Sie bedeutet und wie Sie sich und Ihre Familie in sozialen Netzwerken und bei digitalen Spielen schützen können. Für wen? Für alle, die Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tablet oder Handy mitbringen und im digitalen Alltag sicherer werden möchten.

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

Schnell produktiv mit Microsoft Office – der praktische Einstieg 2.04

Kursleiter: Ing. Wolfgang Lachkovics 
Beginn: Mittwoch, 4. November 2026
17:00 - 19:45 Uhr, 6 Abende/18 Einheiten mit Pause
Lehrziel: Ob Bewerbungsschreiben, Haushaltsliste oder Präsentation für die Arbeit – Microsoft Office gehört heute zum digitalen Alltag und bietet Ihnen, was Sie wirklich brauchen: In Word schreiben und gestalten Sie Texte professionell, in Excel behalten Sie mit übersichtlichen Tabellen und einfachen Berechnungen den Überblick, und mit PowerPoint erstellen Sie ansprechende Präsentationen, die überzeugen. Dazu praktische Kniffe für schnelleres Arbeiten – mit Tastaturkürzeln, Copy & Paste und den cleveren Verknüpfungen zwischen den Programmen. Kompakt, praxisnah und sofort anwendbar.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC
Kursbeitrag: € 162,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, EDV-Raum
Teilnehmer: mind. 5 Personen

KREATIVITÄT und FREIZEIT

Neue Gerichte mit unseren heimischen

Feldfrüchten 3.01

Kursleiterin: Gudrun Schwarz
Beginn: Mittwoch, 11. November 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

Spanischer Kochkurs „Empanadas“ 3.02

Kursleiterin: Mag.^a Marlene Marcik-Gram
Beginn: Freitag, 11. September 2026
17:00 - 20:00 Uhr, 1 Abend/3 Stunden
Lehrziel: Dieser Kurs bietet einen Ausflug in die internationale Kulinarik. Empanadas sind gefüllte Teigtaschen, die einfach zuberei-

tet werden können und sich hervorragend sowohl zur Resteverwertung als auch zum Einfrieren eignen. Sie werden im gesamten spanischsprachigen Raum sehr gerne gegessen und landen mittlerweile auch in Österreich immer häufiger in den Kühlregalen im Supermarkt. Im Kurs werden wir selbst Empanadas zubereiten und Rezepte austauschen - Verkostung inklusive!

Kursbeitrag: € 29,00 + ca. € 5,00 für die Zutaten (keine Ermäßigung möglich)

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Schulküche

Teilnehmer: mind. 6, max. 10 Personen

Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Nudelholz, kleines scharfes Messer

Dekorationen rund um Herbst und Allerheiligen 3.03

Kursleiterin: Michaela Zeiringer, Floristin

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026
14:00 - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag

Kursbeitrag: € 25,00 + Material je nach Aufwand

Kursort: Atschreithstraße 5a, 3340 Waidhofen/Y.

Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen

Mitzubringen: Wenn möglich Garten- und Papierschere, Naturmaterialien (Reisig, Moos, Zapfen, ...)

Advent- und Weihnachtsdekoration 3.04

Kursleiterin: Michaela Zeiringer, Floristin

Beginn: Samstag, 21. November 2026
14:00 - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag

Kursbeitrag: € 25,00 + Material je nach Aufwand

Kursort: Atschreithstraße 5a, 3340 Waidhofen/Y.

Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen

Mitzubringen: Wenn möglich Garten- und Papierschere, Naturmaterialien (Reisig, Moos, Zapfen, ...)

Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene –

Schnitzen eines Vogels 3.05

Kursleiter: Christian Fahrenberger

Beginn: Samstag, 7. November 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 fertigen wir unter Anleitung Schritt für Schritt 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

Adventsingens mit Harfenbegleitung 3.06

Kursleiterin: Theresa Lieber

Beginn: Freitag, 20. November 2026

Lehrziel: 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend/ 90 Minuten
Stimmen Sie sich auf die Adventzeit ein und genießen Sie einen stimmungsvollen Abend. Wir singen bekannte Advent- und Weihnachtslieder, die Freude schenken und schöne Erinnerungen wecken. Begleitet wird der Abend von den sanften Klängen meiner Harfe, die für eine besonders ruhige und festliche Stimmung sorgen. Keine Vorkenntnisse oder Gesangserfahrung erforderlich – die Freude am gemeinsamen Singen steht im Mittelpunkt.

Kursbeitrag: € 25,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Seminarraum

Teilnehmer: mind. 6 Personen

In den Advent reinjodeln

Kursleiter: Hartwig Hermann

Beginn: Samstag, 5. Dezember 2026 **3.07**

und/oder Sonntag, 6. Dezember 2026 **3.08**

mit unterschiedlichen Inhalten, jeweils 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 Brust- und Kopfstimme und sich aneinander anschmiegende 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 verschiedenartigen Jodler erforschen.

Kursbeitrag: 1 Tag € 73,00; 2 Tage € 146,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Seminarraum

Teilnehmer: mind. 6, max. 24 Personen

Für alle Instrumentalkurse gilt:

Beginn: Stundenanzahl und Termine frei vereinbar

Kursort wenn nicht anders angegeben: MSV Waidhofen Ybbstal, Plenkerstr. 8a

Akkordeon für Erwachsene. 3.09

Kursleiter: Johannes Wagner

Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



Bandcoaching für bestehende Bands oder Ensembles (2 – 5 Erwachsene) 3.10

Kursleiter: Florian Fangmeyer

Kursbeitrag: € 90,00 pro Band/Unterrichtseinheit



Blockflöte für Erwachsene 3.11

Kursleiterin: Kerstin Picker, MA

Kursbeitrag: € 45,00 pro Unterrichtseinheit



E-Bass für Erwachsene 3.12



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

Fagott für Erwachsene 3.13

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

Horn für Erwachsene 3.14

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

Jazz-/Pop-Klavier für Erwachsene 3.15

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

Klavier für Erwachsene 3.16

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

Kontrabass für Erwachsene 3.17

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

Oboe für Erwachsene 3.18

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

Posaune oder Tenorhorn für Erwachsene 3.19

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

Querflöte für Erwachsene 3.20

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

Querflöte oder Traversflöte für Erwachsene 3.21

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

Saxophon für Erwachsene 3.22

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

Schlagwerk für Erwachsene 3.23

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

Schlagzeug / Drumset für Erwachsene 3.24

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

Trompete für Erwachsene 3.25

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

Tuba für Erwachsene 3.26

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

Violine oder Viola für Erwachsene 3.27

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

Violoncello für Erwachsene 3.28

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

Akkordeon für Erw. (Anf. und Fortgeschrittene) 3.29

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

Geige für Erw. (Anf. und Fortgeschrittene) 3.30

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

Gitarre für Erwachsene 3.31

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

Harfe für Erwachsene 3.32

Kursleiterin: Theresa Lieber
Kursbeitrag: € 40,00 pro Unterrichtseinheit
Kursort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Klavier für Erw. (Anf. und Fortgeschrittene) 3.33

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

GESUNDHEIT

**Basiswissen Heilkräuter: Oxymel / Sauerhonig –
Selbstgemachte Hausapotheke aus Kräutern 4.01**

Kursleiterin: DI(FH) Barbara Weilguni, Kräuterexpertin
Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026
19:00 - 21:05 Uhr, 1 Abend/2,5 Einheiten
Lehrziel: Oxymel ist ein vergessenes Naturheilmittel aus der Antike, das aus Honig und

Essig hergestellt wird. In diesem Workshop erfahren Sie alles über die Herstellung, Anwendung und den vielfältigen Nutzen von Oxymel und kreieren Ihre eigenen Schätze. Neben umfangreichem Wissen über die Anwendungsmöglichkeiten in der Küche und als Heilmittel neh-

men Sie zwei selbstgemachte Kräuterprodukte und ein Skriptum mit nach Hause.

Kursbeitrag: € 48,00 + ca. € 5,00 für Zutaten + Skriptum

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27,
Schulküche

Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

ABC der naturheilkundlichen Kinderapotheke -

Selbstgemachte Hausmittel aus Kräutern 4.02

Kursleiterin: DI(FH) Barbara Weilguni, Kräuterexpertin

Beginn: Donnerstag, 5. November 2026

19:00 - 21:05 Uhr, 1 Abend/2,5 Einheiten

Lehrziel: In diesem Workshop lernen Eltern und / oder Familienangehörige, wie sie Beschwerden wie Bauchweh, Erkältungen, Hautleiden oder Unruhe sanft mit ausgewählten Heilpflanzen entgegenwirken können. Neben wertvollem Pflanzenwissen bekommen Sie praktische Tipps und Rezepte (Skriptum) zur sicheren Anwendung und Herstellung kindgerechter Kräuterprodukte. Zwei selbstgemachte Kräuterprodukte werden vor Ort hergestellt.

Kursbeitrag: € 48,00 + ca. € 5,00 für Zutaten + Skriptum

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27,
Schulküche

Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

Kleine AUSZEIT - Backen tut der Seele gut

Kursleiterin: Mag.^a Barbara Binder

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026 **4.03**

17:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend/4 Stunden

oder Freitag, 20. November 2026 **4.04**

15:00 - 19:00 Uhr, 1 Nachmittag/4 Std

Lehrziel: In diesem Workshop verbinde ich meine Erfahrung als Gesundheitspsychologin mit gemeinsamem Brotbacken. Dabei steht nicht „das perfekte Backen mit Sauerteig“ im Vordergrund, sondern das Erleben von Entschleunigung, Achtsamkeit und sozialem Austausch. Backen kann Momente des Wohlbefindens schenken. Dieses gesundheitspsychologisch ausgerichtete Angebot wendet sich an Menschen – bspw. Mütter, Personen mit hoher Alltagsbelastung oder Menschen, die sich manchmal etwas allein fühlen – die sich bewusst Zeit für sich nehmen möchten und einfache Wege suchen, um Entspannung mittels Backen in ihren Alltag zu integrieren. Backen kann Körper, Geist und das Miteinander stärken.

Inhalt: Achtsames Arbeiten mit Teig und Anstellgut, kreative Elemente beim Verändern von Rezepten und Formen von Gebäck, gesellige Genussmomente beim gemeinsamen Verkosten. Dabei können ganz nebenbei neue Ideen entstehen, wie

kleine Auszeiten im Alltag durch das Backen gelingen.

Kursbeitrag: 65,00 € (inkl. Zutaten, Mitgebsel & gemeinsamem Genuss)

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27,
Schulküche

Teilnehmer: mind. 4, max. 8 Personen

Mitzubringen: Schürze, leeres Schraubglas (250 ml, für das Anstellgut), 2 Liter Schüssel oder Brotkörbchen, 2 Geschirrtücher aus Baumwolle (glatt), Schreibmaterial für Notizen. Falls vorhanden: Waage, Teigkarte.

Premium-Selbstverteidigung für Frauen:

Handlungsfähig unter Hochstress (ab 14) 4.05

Kursleiter: Mag. Wilhelm Haager

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

17:00 - 19:00 Uhr, 3 Abende à 2 Stunden

Lehrziel: Vergessen Sie choreographierte Bewegungsabfolgen, die in der Realität nicht funktionieren. In diesem Intensivkurs lernen Sie funktionales Notfallmanagement. Basierend auf der Erfahrung mit tausenden Schülerinnen nutzen wir „neurologisches Imprinting“ im Stresstest. Diese Methode verknüpft hocheffektive Reaktionsmuster mit natürlichen Stress-Reflexen. Ziel ist eine belastbare Handlungsfähigkeit, die auch unter extremem Druck erhalten bleibt. Nähere Beschreibung: www.safety1.at/methodik

Voraussetzung: körperliche und psychische Gesundheit, Alter ab 14

Kursbeitrag: € 144,00

Kursort: Wirtschafts- und Musikmittelschule,
Pocksteinerstr. 4

Teilnehmer: mind. 4, max. 10 Personen

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Wasserflasche und Schreibzeug

Harfenzauber & Kristallklang – eine kleine Auszeit im Advent 4.06

Kursleiterin: Theresa Lieber

Beginn: Donnerstag, 10. Dezember 2026

18:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend/90 Minuten

Lehrziel: Die Adventzeit kann manchmal recht hektisch sein. Dieser Abend lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Sie dürfen es sich bequem machen, sitzen oder liegen und einfach zuhören. Ich spiele Harfe und lasse Kristallklangschaalen erklingen. Die feinen, warmen Klänge können helfen, den Alltag für eine Weile loszulassen und ruhig zu werden. Viele Menschen empfinden diese Musik als erholsam für Körper und Seele.

Kursbeitrag: € 25,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27,
Seminarraum

Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen
Mitzubringen: eventuell Matte, Decke, Polster

NATURWISSENSCHAFT, TECHNIK und UMWELT

Hobby-Schweißen 5.01

Kursleiter: Ing. Franz Kleinhofer
Beginn: Samstag, 28. November 2026
8:00 - 16:15 Uhr mit Pause
Lehrziel: Grundlagen Lichtbogen-Handschweißen,
Schutzgasschweißen (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, Arbeitschuh, langärmeliger
Oberteil

BILDUNG - BERUFLICHE UND BERUFSORIENTIERTE BILDUNG

Marte-Meo:

Kinder stärken im pädagogischen Alltag 6.01

Kursleiterin: Mag.^a Barbara Binder, Ergotherapeutin,
Klinische & Gesundheitspsychologin
Beginn: Mittwoch, 30. September 2026
18:30 - 21:00 Uhr, 1 Abend
Zielgruppe: Elementarpädagog/innen, Inklusive
Elementarpädagog/innen, Kinderbe-
treuer/innen, Stützkräfte
Lehrziel: Wie können wir Kinder durch passende
Kommunikation und feinfühlig Interaktion
in ihrer Entwicklung unterstützen? Dieser
Einführungsvortrag zur Marte-Meo-
Methode zeigt anhand alltagsnaher Bei-
spiele, wie Kinder in Sprache, Konzentra-
tion, Selbstvertrauen und Kooperation ge-
stärkt werden können. Sie lernen erste
Kontaktelemente der Methode kennen und
erhalten praktische Impulse, die sich direkt
beruflich umsetzen lassen. Anschließend
bleibt Zeit für Fragen und Austausch.
Kursbeitrag: € 33,00
Kursort: Schloss Rothschild, Schlossweg 2, Salon
Louis
Teilnehmer: mind. 12, max. 25 Personen

ihre Kompetenzen für eine empathische
und achtsame Kommunikation mit Kindern,
Eltern und im Team. Im Workshop erhalten
die Fachkräfte zunächst einen theoreti-
schen Input zu grundlegenden Aspekten
gelingender Kommunikation. Aufbauend
darauf werden praxiserprobte Techniken
vorgestellt und gemeinsam erprobt, die
helfen, auch in herausfordernden Situatio-
nen klar, präsent und verbindend zu kom-
munizieren. Ziel ist es, die eigene professi-
onelle Haltung zu stärken und Kommunika-
tionsprozesse im pädagogischen Alltag be-
wusst und wirkungsvoll zu gestalten.

Kursbeitrag: € 74,00
Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27,
Plenkersaal, Hinterbühne
Teilnehmer: mind. 12, max. 20 Personen

Klar, präsent & verbunden 6.02

Empathische und achtsame Kommunikation mit Kindern, Eltern und im Team

Kursleitung: Evelyne Radl, BEd, Inklusive Elementar-
pädagogin, Coach für neue Autorität, &
Barbara Schön, MA, Inklusive Elementar-
pädagogin, Coach für neue Autorität,
Beginn: Mittwoch, 7. und 14. Oktober 2026
Jeweils 17:00 - 20:00 Uhr, 2 Abende
Zielgruppe: Elementarpädagog/innen, Inklusive
Elementarpädagog/innen, Kinder-
betreuer/innen, Stützkräfte
Lehrziel: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene
Haltung und ihr Kommunikationsverhalten
im pädagogischen Alltag und erweitern

Spiel mit mir! 6.03

Kursleiterin: Mag.^a Barbara Binder, Ergotherapeutin,
Klinische & Gesundheitspsychologin
Beginn: Mittwoch, 11. November 2026
18:30 - 21:00 Uhr, 1 Abend
Zielgruppe: Eltern und Elementarpädagog/innen,
Inklusive Elementarpädagog/innen,
Kinderbetreuer/innen, Stützkräfte
Lehrziel: Kinder spielerisch in ihrer Entwicklung un-
terstützen. Dieser Vortrag richtet sich an
Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 6 Jah-
ren und pädagogisches Betreuungsperso-
nal in Kindergärten und zeigt, wie Sinne,
Wahrnehmung und wichtige Fähigkeiten
durch gemeinsames Spielen gefördert wer-
den können. Anhand praktischer Beispiele
erfahren Sie, was Kinder beim Spielen ler-
nen und wie bewusste Spielangebote auch
im Familienalltag und als Alternative zu di-
gitalen Medien eingesetzt werden können.
Anschließend bleibt ausreichend Zeit für
Fragen und Austausch.
Kursbeitrag: € 33,00

Kursort: Schloss Rothschild, Schlossweg 2, Salon
Louis

Teilnehmer: mind. 12, max. 25 Personen

POLITIK, GESELLSCHAFT UND KULTUR

Themenspaziergang

Waidhofner Adressen mit Vergangenheit 7.01

Stadtrundgang mit Mag. Walter Zambal

Termin: Freitag, 2. Oktober 2026, 16:00 Uhr

Treffpunkt: Schloss Rothschild, Schlossweg 2,

Inhalt: Bei diesem Rundgang werden Örtlichkeiten im Bereich Schloss und Oberer Stadtplatz besucht. Es handelt sich dabei um Adressen von Personen, die in der Geschichte der Stadt ihre Spuren hinterlassen haben. Dies sind entweder Waidhofner, die hier ihren Wohnsitz hatten, oder Personen, die sich unter dieser Adresse vorübergehend in der Stadt aufgehalten haben. Mit kurzen biographischen Details und Informationen zum historischen Hintergrund werden dem Besucher dieses Rundganges Einblicke in politische, religiöse sowie sozial- und kulturgeschichtliche Aspekte der Stadtge-

schichte gegeben. Der Zeitraum reicht vom Mittelalter bis zur NS-Zeit.

Eintritt: € 8,00, Skriptum für € 2,00 erhältlich

Erlesenes im Herbst – literarische Empfehlungen und Neuerscheinungen 7.02

Kursleiterin: Mag.^a Swantje Musa-Rois

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026

18:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend/1,8 Einheiten

Lehrziel: An diesem Abend werden empfehlenswerte Klassiker sowie Neuerscheinungen aus den Bereichen Belletristik und Kinderbuch vorgestellt. Eine Bücherliste der vorgestellten Titel wird zu Beginn der Veranstaltung ausgegeben.

Kursbeitrag: freiwillige Spenden

Kursort: Schloss Rothschild, Schlossweg 2, Stadtbibliothek

Teilnehmer: mind. 5 Personen

BEWEGUNG UND SPORT

Ballett für Erwachsene. 8.01



Kursleiterin: Sibylle Starkbaum

Beginn: Montag, 14. September 2026

18:05 - 18:55 Uhr, 6 Abende/6 Einheiten

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: € 51,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Pocksteinerstr. 27, Tschaikowskysaal

Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen

Mitzubringen Trainingskleidung, Ballettschuhe oder Socken

die Umarmung (Abrazo), das gemeinsame Gehen (Caminar), Drehungen (Pivot), die Acht (Ocho) und das Einkreuzen (Cruzado) – nicht als Technik-Checkliste, sondern als Werkzeuge für echtes Miteinander auf der Tanzfläche. Im Mittelpunkt stehen Ihre eigene Achse, Bewegungsqualität und die Aufmerksamkeit füreinander. Denn wer im Tango zuhört, tanzt besser als jeder, der nur auswendig lernt. Am Ende sind Sie bereit für Ihre erste Milonga – und neugierig auf mehr.

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

Tango Argentino – Tradition trifft Emotion.

Sinnlich. Echt. Lebendig. 8.02

Kursleitung: Sabine Leeb und Wolfgang Lachkovics

Schnupperabend: Dienstag, 6. Oktober 2026 kostenlos

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026

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

Lehrziel: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, die Tango zu dem machen, was er ist: eine lebendige Unterhaltung zwischen zwei Menschen. Schritt für Schritt entdecken Sie

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

Kursleiterin: Mag.^a Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

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

Lehrziel: Dieser Körperbereich hat so großen Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühlsleben und Ausstrahlung, dass tägliches Beckenboden-Training

eigentlich Pflicht sein sollte. Mit effektiven Übungen lernen wir unseren Beckenboden kennen, ihn zu stärken, zu entspannen und so stark und gesund zu erhalten.

Kursbeitrag: € 143,00

Kursort: Landeskindergarten I, Ob. Stadtplatz 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, 24. September 2026

19:05 - 20:35 Uhr, 10 Abende zu je 90 Min.

Lehrziel: Beim Rücken yoga 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. Yoga-therapeutische 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, Ob. Stadtplatz 7-8

Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

Yoga mit Babys 8.05



Kursleiterin: Barbara Huber, MSc; zert. Yoga-Trainerin, dipl. Mental-, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin

Beginn: Mittwoch, 9. September 2026

17:00 - 18:15 Uhr, 7 Abende/10,5 Einheiten

Lehrziel: 7 Wochen für mehr Kraft, Flexibilität und Mobilität. Sie erwartet ein abwechslungsreicher Yogakurs bei dem klassische Yoga-haltungen mit fließenden Vinyasa-Elementen kombiniert werden. Jede Einheit ist einem bestimmten Thema gewidmet und unterstützt Sie dabei, den Körper zu stärken und gleichzeitig den Kopf zur Ruhe kommen zu lassen. Willkommen sind alle, die Freude an Bewegung haben, egal ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung. Auch für aktive Menschen und Hobbysportler/innen ist der Kurs ideal als Ergänzung und Ausgleich.

Vorkenntnisse: keine

Kursbeitrag: € 119,00 keine Ermäßigung

Kursort: Gemeinderatssitzungssaal

Teilnehmer: mind. 7, max. 18 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, Getränk; optional Sitzkissen, Decke

Pilates Flow – Entspannter Einstieg 8.06



Kursleiterin: Sybille Tidl-Weitmann

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

18:15 - 19:10 Uhr, 5 Abende zu je 55 Min.

Kursbeitrag: € 45,00

Lehrziel: Prepilates und Pilates, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung

Kursort: HAK, Pocksteinerstr. 3, Turnsaal

Lifetime Pilates – Advanced Flow 8.07



Kursleitung: Mag.^a Eva Maria Obenaus, Sybille Tidl-Weitmann

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

19:15 - 20:10 Uhr, 10 Abende zu je 55 Min.

Kursbeitrag: € 90,00

Lehrziel: Prepilates und Pilates, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung

Kursort: HAK, Pocksteinerstr. 3, Turnsaal

Pilardio – Die Kombination für Geist und Körper, Kraft, Mobilisation & Entspannung 8.08



Kursleiterin: Gertraud Rauter

Beginn: Montag, 21. September 2026

18:15 - 19:15 Uhr, 10 Abende zu je 60 Min.

Kursbeitrag: € 90,00

Kursort: HAK, Pocksteinerstr. 3, Turnsaal

Reine Männersache – Stabilisation, Rücken und sicher keine Choreographie! 8.09



Kursleiterin: Mag.^a Sonja Schedlbauer

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

19:30 - 20:30 Uhr, 10 Abende zu je 60 Min.

Kursbeitrag: € 90,00

Kursort: Sportmittelschule, Hauptplatz 17a, Turnsaal

Aerobic, Dance & Stretch – Ausdauer, Move und Spaß 8.10



Kursleiterin: Susi Gamp

Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026

18:00 - 19:00 Uhr, 8 Abende zu je 60 Min.

Kursbeitrag: € 72,00

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://vhs.waidhofen-ybbs.at>

Themenspaziergang: siehe 7.01

Waidhofner Adressen mit Vergangenheit

Stadtrundgang mit Mag. Walter Zambal

Freitag, 2. Oktober 2026

Treffpunkt Schloss Rothschild, 16:00 Uhr

Eintritt € 8,00 / Skriptum für € 2,00 erhältlich

Donnerstag, 1. Oktober 2026

Und der Weg sprach: „Schleich di ham!“ - Eine Jakobsweg-Humoreske mit Tiefgang in zwei Akten

Eugen Prehler

Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr

Freiwillige Spenden

Sonntag, 18. Oktober 2026

70 Jahre Volkshochschule Waidhofen an der Ybbs

Festveranstaltung

Schloss Rothschild, Kristallsaal, 11:00 Uhr

Freitag, 23. Oktober 2026

Paulus Hochgatterer

Lesung aus seinem neuen Roman **Mio und die Unsterblichkeit**

Schloss Rothschild, Kristallsaal, 19:00 Uhr

Eintritt € 18,00

Karten erhältlich im Bürgerservice und bei Ö-Ticket)

Donnerstag, 5. November 2026

Der Trojanische Sagenkreis – Von Helden, Mythen und unsterblichem Ruhm

Mag. Kurt Marcik

VHS Schulzentrum, Plenkersaal, Hinterbühne, 19:00 Uhr

Eintritt € 10,00 (Schüler € 5,00)

Donnerstag, 12. November 2026

Jane Goodall – Lebensweg und Visionen

StR.ⁱⁿ Mag.^a Gudrun Schindler-Rainbauer

Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr

Freiwillige Spenden

Donnerstag, 8. Oktober 2026

Das Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal

Reinhard Leeb

Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr

Eintritt € 12,00

Donnerstag, 15. Oktober 2026

Die Eleganz des Universums: Über den Zauber und die Schönheit der Physik

BGM Mag. Werner Krammer

Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr

Freiwillige Spenden



© Wolfgang Paterno

Donnerstag, 19. November 2026

Bemannte Raumfahrt zu anderen Himmelskörpern

Dr. Thomas Schnabel

VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr

Eintritt € 10,00

Freitag, 27. November 2026

Nach Hause gehen: Zwischen Harzhexen und Donauwind – unterwegs auf dem Lebensweg meines Großvaters

Lara Müller, Wien

VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr

Eintritt € 15,00

EXKURSIONEN

Fachexkursion: Wasser pflanzen für die Zukunft -

Praxisführung am nellinggut

Eveline Bruyninx und Florian Böhm bauen am nellinggut einen regenerativen land- und forstwirtschaftlichen Betrieb mit Agroforstsystemen, Weidemanagement und innovativen Wasserspeichersystemen auf. Über 25.000 Gehölze wurden bereits auf 32 ha gepflanzt. Die Lebensmittelproduktion befindet sich aktuell im Aufbau - mit einer Herde von Wagyu- bzw. Galloway-Rindern, Krainer Steinschafen, alten Hühnerrassen für Eier & Fleisch, Beeren-, Tafel-, Most- & Wildobst sowie einer kleinen Marktgärtnerei. Im Mittelpunkt der Führung steht die Frage, wie Wasser in der Landschaft gehalten und für eine zukunftsfähige Lebensmittelproduktion genutzt werden kann. Gerade in Zeiten stärker werdender Wetterextreme ist für alle diese Bereiche ein gut funktionierendes Wasserspeichersystem von großer Bedeutung.

Über 25.000 Gehölze wurden bereits auf 32 ha gepflanzt. Die Lebensmittelproduktion befindet sich aktuell im Aufbau - mit einer Herde von Wagyu- bzw. Galloway-Rindern, Krainer Steinschafen, alten Hühnerrassen für Eier & Fleisch, Beeren-, Tafel-, Most- & Wildobst sowie einer kleinen Marktgärtnerei. Im Mittelpunkt der Führung steht die Frage, wie Wasser in der Landschaft gehalten und für eine zukunftsfähige Lebensmittelproduktion genutzt werden kann. Gerade in Zeiten stärker werdender Wetterextreme ist für alle diese Bereiche ein gut funktionierendes Wasserspeichersystem von großer Bedeutung.

Details zur Exkursion

- Freitag, 11. September 2026, Treffpunkt 14:45 Uhr vor Ort, nellinggut, Seitenstettnerstr. 60, 3340 Waidhofen/Ybbs,



- Dauer 15:00 bis 17:00 Uhr, mind. 12, max. 25 Teilnehmer
- Eintritt und VHS-Beitrag € 12,00 (Kosten € 40,00 abzüglich € 28,00 Förderung durch das Land NÖ)
- Nicht barrierefrei. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Die Führung findet auch bei Regen statt.
- Private Anreise: Bitte öffentliche Verkehrsmittel (Bushaltestelle „Groß-Brandstatt“) oder Mitfahrgelegenheit nutzen, die Parkplatzsituation vor Ort ist beengt. Weitere Informationen: <https://nellinggut.at> bzw. @nellinggut.

Betriebsexkursion – Forster Verkehrs- und Werbetechnik GmbH FORSTER – 70 Jahre Teil der Waidhofner Wirtschaft

Lernen Sie die Firma Forster kennen – einen führenden regionalen Betrieb, der 1956 mit der Produktion geprägter Schilder begann und sich seither zu einem international tätigen Unternehmen entwickelt hat. Mit fundiertem Know-how und hohen Qualitätsstandards bietet Forster Lösungen in den Bereichen Verkehrstechnik, Regalsysteme, Lärmschutz, Objektbeschilderung und industriellem Druck. Bei einer Führung durch die Produktion am Standort Waidhofen an der Ybbs erhalten Sie spannende Einblicke in moderne Druckverfahren wie Sieb-, Flexo- und Digitaldruck. Zudem können Sie unsere Fachkräfte bei der Schilderproduktion, beim Pulverbeschichten, Schweißen und vielen weiteren Arbeitsschritten beobachten. Lernen Sie dabei die außergewöhnliche Fertigungstiefe des Unternehmens kennen.

Forster - Innovation, Qualität und nachhaltige Lösungen seit 1956.

Details zur Exkursion

- Freitag, 22. Oktober 2026, Treffpunkt 12:45 Uhr, Firmenparkplatz
- 3340 Waidhofen/Ybbs, Weyrerstraße 135, Dauer 13:00 bis 14:30 Uhr
- VHS-Beitrag € 10,00, max. 30 Teilnehmer
- Allgemeine Informationen, Führung durch den Betrieb
- Geschlossenes Schuhwerk erforderlich, Fotografieren nur teilweise gestattet
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt



Betriebsexkursion – IFE Aufbereitungstechnik GmbH & Edelsegger Metals

IFE wurde 1947 als Institut für Forschung und Entwicklung gegründet und ist heute einer der weltweit führenden Hersteller von Vibrationszuleitungen, Siebmaschinen und magnetischen Abscheidern. Qualität und Zuverlässigkeit sowie Sicherheits- und Wirtschaftsfaktoren sind seit mehr als sieben Jahrzehnten die obersten Prioritäten von IFE: Diese Ausrichtung sowie kontinuierliche Innovationen ermöglichen es IFE, sich auf dem Weltmarkt als führender Anbieter von Maschinen in der Schüttgüterindustrie zu etablieren. Die durch Lieferungen für viele Anwendungen in einer Vielzahl von Branchen gewonnenen Erfahrungen werden optimal für unsere Kunden genutzt und sind die treibende Kraft für kontinuierliche Weiterentwicklung und Produktentwicklungen.

Seit der Gründung 1934 hat sich **Edelsegger Metals** über vier Generationen hinweg vom kleinen Schlossereibetrieb in Ybbsitz zum internationalen Spitzenreiter in der Metallverarbeitungstechnik entwickelt. 2001 nahm das Unternehmen eine Produktionshalle neben der IFE in Betrieb (mechanische Fertigung und Endmontage), die im Anschluss besichtigt wird.

Details zur Exkursion

- Dienstag, 10. November 2026, Treffpunkt 9:45 Uhr, Firmenparkplatz Patertal 20, 3340 Waidhofen/Ybbs
- Dauer 10:00 bis 11:30/12:00 Uhr, VHS-Beitrag € 10,00, max. 25 Teilnehmer
- Allgemeine Information, Führung durch den Betrieb, Fotografieren auf dem gesamten Gelände nicht gestattet, Personen mit Herzschrittmachen haben leider keinen Zutritt
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt



Betriebsexkursion – Sonneck Ges.m.b.H.

Firmengründer Emanuel Sonneck kaufte 1875 die Zeugschmiede seines Lehrmeisters in Ybbsitz und stellte dort zuerst Reifmesser, später auch Beißzangen und Stemmeisen her. Durch die Wirren der folgenden Kriege mussten viele Schmieden schließen, doch dank des Pioniergeistes und innovativer Ideen blieb Sonneck immer ein wichtiger Arbeitgeber in der Region. Mit viel Mut und Herzblut konnte der Standort Ybbsitz bis in die heutige fünfte (!) Generation



erhalten und das Sortiment auf ca. 4.000 Artikel ausgebaut werden. Fa. Sonneck bietet Gartengeräte, Bauwerkzeuge, Schneeschieber, Eiskratzer & Co für Heimwerker und Spezialisten. Sonneck hat sich seit 140 Jahren als Werkzeugmacher und Produzent einen Namen für Erfahrung und Expertise in Herstellung und Materialtechnik, sowie Produktentwicklung und Vertrieb aufgebaut. Den Veränderungen am Markt begegnet Sonneck mit effizienten Strukturen und einem internationalen Experten- und Vertriebsnetzwerk. Partner wie auch Anwender schätzen die grundsätzliche, garantierte Qualität, Verkaufsunterstützung und perfekte Nachbetreuung.

Details zur Exkursion

- Dienstag, 24. November 2026, Treffpunkt 9:15 Uhr bei der Schmiede, In der Noth 37, 3341 Ybbsitz
- Anschließend Fahrt zum Schauraum: Hammerschmiedstraße 4
- Dauer 9:30 bis 11:00/11:30 Uhr, VHS-Beitrag € 10,00, max. 20 Teilnehmer
- Besuch der Schmiede bei laufendem Betrieb, Besuch des Schauraums, Einkaufsmöglichkeit
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt

Schlössertour – Töpperschloss Neubruck

Das Töpperschloss Neubruck, auch Schloss Neubruck genannt, entstand um 1820 als Herrenhaus auf dem Gelände einer großen Industrieanlage. Es war Teil eines umfangreichen Ensembles, das aus einer Fabrik (Walzblechwerk), einer Kapelle und einem Park bestand. Sein heutiges Erscheinungsbild erhielt das Schloss erst Ende des 19. Jahrhunderts, als es zu einer vierflügeligen Anlage im Stil der Neorenaissance ausgebaut wurde. Das Schloss Neubruck war nie ein klassisches Adelschloss, sondern vielmehr das Zentrum eines bedeutenden Industriekomplexes. Der industrielle Aufstieg begann mit Andreas Töpper, der im Jahr 1817 ein altes Hammerwerk in Neubruck kaufte. Er errichtete dort die erste kaiserlich-königliche Eisen-, Stahl- und Walzblechfabrik. Durch seine Innovation im Walzblechverfahren entwickelte sich das Werk zu einem der modernsten in Europa und zum größten Eisenwalzwerk der Monarchie.

Im Zuge der Niederösterreichischen Landesausstellung wurde Schloss Neubruck 2015 umfassend revitalisiert.



Details zur Exkursion

- Dienstag, 13. Oktober 2026, Treffpunkt 9:45 Uhr auf dem Parkplatz Töpperschloss
- Neubruck 2, 3270 Scheibbs, Dauer 10:00 bis 11:30/12:00 Uhr, VHS-Beitrag € 10,00 + € 7,00 für die Führung
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt

Motor Valley Italia

Donnerstag, 1. Oktober bis Montag, 5. Oktober 2026



Ferrari 166 F2 1951 © AdobeStock_1136055280

Programm: 5-Tagesreise für Sportwagenenthusiasten und alle Motorsport-Interessierten. Die Reise führt nach Italien (Emilia Romagna) – ins Mekka der Sportwagen- und Motorradhersteller. Wir besuchen das Museo Ferrari, das Werk von Pagani und von Ducati, das Museo Lamborghini, das Autodrom Imola und erleben die Schönheiten von Bologna bei einer Stadtführung.

Leistungen: Busfahrt & Mautkosten, 4x HP mit Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendessen in einem 4-Sterne-Hotel im Raum Bologna, Pagani Automobili Werksführung, Ducati Werksführung, Besuch im Museo Ferrari in Maranello, Besuch im Museo Automobili Lamborghini, Führung im Autodrome Imola, Stadtführung in Bologna. **Preis:** € 1.150 im DZ, EZZ € 120

Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten, Detailprogramm im Büro.

Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Veronika Gegenbauer 07442 511 213.

Vorschau Sommersemester 2027

Holland und Belgien – Kombinierte Bus- und Schiffsreise

Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten, voraussichtlich 17. bis 23. April 2027, Programmanschau auf Wunsch bei der VHS erhältlich.

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule Waidhofen/Ybbs

Gestaltung: Volkshochschule Waidhofen/Ybbs

Druck: onlineprinters.at



*Innovation, Qualität und
nachhaltige Lösungen seit 1956*

70
JAHRE
FORSTER 

TAG DER OFFENEN TÜR
19. September 2026

3340 Waidhofen/Ybbs • Weyrer Straße 135 • 07442 501-0 • www.forster.at



**ALTE STADTAPOTHEKE
„ZUM EINHORN“**
Gegründet 1532

Oberer Stadtplatz 21, A-3340 Waidhofen/Ybbs
Tel: 07442 / 525 74 – www.stadtapotheke-waidhofen.at

 **VOLKSBANK**
NIEDERÖSTERREICH

Verband NÖ Volkshochschulen

