

NEU!

ENGLISH CONVERSATION

für Erwachsene und für Schüler:innen mit Nachhilfebedarf!
 Kursleitung: Annie Latham - Native Speakerin
 In diesem lebendigen und praxisnahen Konversationskurs verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Anhand abwechslungsreicher Themen aus dem Alltag (z.B. Reisen, Gewohnheiten, Technik, persönliche Erfahrungen und gesellschaftliche Fragen) erweitern Sie gezielt Ihren Wortschatz und festigen Sie wichtige grammatische Strukturen.
 Der Fokus liegt auf dem freien Sprechen: Durch Diskussionen, Partner- und Gruppenübungen sowie kleine Rollenspiele gewinnen Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im mündlichen Ausdruck. Der Kurs richtet sich insbesondere an Erwachsene und Senior:innen, die ihre Englischkenntnisse aktiv anwenden und ausbauen möchten.
 Vorkenntnisse auf mittlerem Niveau (A2/B1) werden vorausgesetzt.
 Ab Di, 15.9.2026 17-18:30 Uhr
 Dauer: 10 Abende - jeweils 90 Minuten
 Kursort: Mittelschule Gloggnitz
 Kursgebühr: € 110,- excl Lehrbuch

SPANISCHKURSE

für Erwachsene, Pensionisten und Schüler:innen mit Nachhilfebedarf!
 Kursleitung: Andrea Wagenhofer
 Spanisch verstehen, sprechen, lesen und schreiben in abwechslungsreichen Dialogen, Übungen, Grammatik sowie Hör- und Lesetexte werden vermittelt. Sie erhalten einen Einblick in die Spanische Welt, den wichtigsten Alltagssituationen und werden damit bestens vorbereitet, sich zu verständigen. Gerne stehe ich Ihnen als Kursleiterin unter 0699 10708047 zur Verfügung, um einen telefonischen Einstufungstest zu machen!
 Dauer: 10 Abende - jeweils 90 Minuten
 Kursort: Mittelschule Gloggnitz
 Kursgebühr: € 110,- excl Lehrbuch
 Anmeldung: bitte direkt bei Frau Wagenhofer! unter 0699/10 70 80 47

KURS 1 - FÜR ANFÄNGER
 Ab MI, 16.9.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

KURS 2 - FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE
 Ab MO, 14.9.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

YOGAKURSE

mit **Ing. Claudia Häring, BEd**
 Info/Anmeldung 0699/126 33 009 oder email an office@claudia-haering.at
 Kursort: Gloggnitz
 Bitte bei allen Kursen mitnehmen: Yogamatte, Sitzkissen, ev. Decke

HEILSAMES YOGA

Ganzheitliches Yoga, erfrischend herzlich. Pures Wohlfühlen während der Einheit und noch lange danach - entspannt, gestärkt und voller Lebensfreude, im Einklang mit dem Rhythmus der Jahreszeiten.
 Ab MI, 9.9.2026, 18:35-20:05 Uhr
 Kursgebühr: € 127,- (7er Block-Karte)

YOGILATES

Der moderne Mix aus Yoga und Pilates für geschmeidige Muskeln, einen gesunden Rücken, einen vitalen Beckenboden und Kraft aus uns für deine Mitte.
 Ab MI, 9.9.2026, 17:00-18:30 Uhr
 Kursgebühr: € 127,- (7er Block-Karte)

FAMILIEN YOGA

Von jung bis alt - Yoga kennt keinen Halt!
 Gemeinsam mit deinem Kind begibst du dich auf eine kreative Reise voller Spiel, Fantasie und liebevoller Nähe - ein Kursurlaub vom Alltag!
 Ab FR, 18.9.2026, 16:00- ca 17:30
 Kursort: Bewegungsraum im Schulzentrum
 Dauer: 1x/Monat jew. 60-90 Minuten
 Beitrag erster Workshop: €25,- /2er Familie (4-11 Jahre + 1 Erw.) (5 Workshops zum Preis von 4)

VENUS YOGA

Ein besonderer Workshop für dich als Frau: Mit sanften Bewegungen, bewusstem Atmen, achtsamen Impulsen für deinen Beckenboden, feinen Klängen und wohltuenden Düften entsteht eine Einladung zum Spüren, Auftanken und Sein - ein Raum, in dem deine Weiblichkeit lebendig werden darf.
 Termine: 4.10.2026 und 17.1.2027
 jew. 15:30-18:30 Uhr - Ort: Gloggnitz
 Kosten: € 55,- je Abend bzw € 100,- bei Buchung beider Workshops

YOGA-SPRACHEN GESUNDHEIT

GESUNDHEITSGYMNASTIK

und Spaß mit Musik für alle Altersgruppen
 Kursleitung: Fr. Irene Windbacher
 Beginn: Montag, 7.9.2026, 19 Uhr. Dauer jew 60 Min.
 Kursort: Bewegungsraum im Schulzentrum
 Kursbeitrag: Kneippmitglieder € 12,- /Monat, für Kneippfreunde € 14,- /Monat
 Einzelstunde € 4,00 bzw. € 5,00
 Bitte Matte und Theraband mitbringen.
 Anmeldung: Fr. Irene Windbacher
 Tel: 02635/66560

SMOVEY-FITNESS

Kursleitung: Silvia Hackl, Smovey-Coach
 SMOVEY - FITNESS
 Swing Move & Smile - Bewegung als Lebenselixier
 Gemeinsam Spaß haben bei Schwungübungen zu Musik
 Schwungvolles Aktivieren und Mobilisieren des Körpers
 Leih-Smovey-Ringe vorhanden
 KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH
 Probier's aus: Zweifel raus -> Gesundheit rein!
 Ab DI, 22.9.2026, 19:00- 20:00
 Kursort: Bewegungsraum im Schulzentrum
 Dauer: 10 x 60 Minuten + 1. Schnupperstunde gratis
 Kursbeitrag: € 110,-
 Bitte mitnehmen: Yogamatte, Trinkflasche
 Neueinstieg im laufenden Kurs möglich
 Infos & Anmeldung: Trainerin: Silvia Hackl
 smovey.silvia1@gmail.com oder 0650 4315699

WENN DER KOPF NICHT ABSCHALTEN KANN

Workshop in der Mittelschule Gloggnitz
 Kursleitung: Rene Fuchs
 Dipl. Psychosozialer Berater mit (staatlichem Gütesiegel) eingetragener Expertise für Stressmanagement und Burnout-Prävention
 In diesem Kurs erfahren Sie, warum unser Kopf immer wieder ins Grübeln gerät und weshalb Sorgen sich so hartnäckig halten können. Sie lernen verständlich erklärt, wie unser inneres Alarmsystem arbeitet und warum es manchmal zu stark reagiert. Darauf aufbauend erhalten Sie konkrete Strategien, um Gedankenspiralen zu unterbrechen, Abstand zu gewinnen und wieder mehr Ruhe im Kopf zu finden.
 Kursort: Mittelschule Gloggnitz
 Termin: MI, 23.9.2026 18-20,30 Uhr
 Kursbeitrag: € 35,-

MENTALTRAINING BEI MOBBING & Konflikten

Kursleitung: Simone Steiner
 zertifizierte Mentaltrainerin, Mobbing- und Konfliktberaterin
 Du kannst immer etwas tun! Selbst wenn deine Situation noch so ausweglos erscheint, gibt es Möglichkeiten, die dich über diese hinauswachsen lassen. Mentaltraining sorgt nicht nur für eine lösungsorientierte innere Einstellung, sondern hält auch konkrete Inputs & Tools bereit, wie du dich selbst stärken und konstruktiv mit deinem Umfeld verbinden kannst.
 Das Seminar richtet sich an Erwachsene, die direkt oder indirekt von Mobbing und/oder Konflikten betroffen sind.
 Kursort: Mittelschule Gloggnitz
 2 Abende: DI 3.11. und DI 17.11.2026 18-21 Uhr
 Kursbeitrag: € 40,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursleitung: Barbara Stögerer, geprüfte
 Aerobic-Instructorin mit Bodylife-Ausbildung.
 Kursort: Bewegungsraum im Schulzentrum
 Dauer: 12 x 60 Minuten
 Kursbeginn: MO, 14.9.2026, 18 Uhr
 Kursbeitrag: € 79,-
 Bitte Gymnastikmatte oder Decke mitnehmen!!

KREATIVES SCHREIBEN

Kursleitung: Simone Steiner
 Autorin zweier autobiografischer Bücher
 Schreiben verbindet. Es verbindet dich mit deinem Wesenskern, mit anderen Menschen, mit deinem Alltag. Schreiben ist so kunstvoll und einzigartig, wie du selbst. Mittels kreativen Ideen und einfachen Übungen kannst du dich in diesem Seminar textalisch, literarisch, poetisch etc. entfalten und deine Texte (wenn gewünscht) mit anderen teilen.
 Das Seminar richtet sich an all jene, die Freude am Schreiben haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
 Kursort: Mittelschule Gloggnitz
 2 Abende: DI 22.9. und DI 6.10.2026 - 18-21 Uhr
 Kursbeitrag: € 40,-

VITALTANZ 50+ - Training für Körper & Geist

Kursleitung: Magdalena Rudolf
 Stärkt Herz und Kreislauf • Verbessert Gleichgewicht & Koordination • Erhält Beweglichkeit und Muskelkraft • Unterstützt starke Knochen • Hält Geist & Gedächtnis fit • Baut Stress ab und macht gute Laune • Fördert soziale Kontakte. auf YouTube oder Facebook: "Tanzen ab der Lebensmitte mit Magdalena"
 Anmeldung direkt bei Fr Rudolf: 0676/6380318
 Kursort: Pfarrheim Gloggnitz Dauer: 10 x 60 Minuten
 Kursbeginn: MO, 7.9.2026, 15-16 Uhr - Kursbeitrag: € 65,-
 Neueinstieg im laufenden Kurs jederzeit möglich - mit oder ohne Tanzpartner!

Yoga im therapeutischen Kontext
 Yoga auf Dich
 und Deinen Bedarf abgestimmt
 Mehr Infos unter:
www.kingadula.com

EINFÜHRUNG IN DIE FASZINIERENDE WELT DER PILZE

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

HERBSTPILZE

Vortrag und Exkursion
 FR, 18.9.2026, 14-18,30 Uhr
 Kursort:
 Mittelschule Gloggnitz
 Kursbeitrag: € 70,-

EXKURSION

SA, 10.10.2026, 10- ca 14,30 Uhr
 Treffpunkt im Raum Gloggnitz.
 Die Koordinaten/Ort für den
 genauen Ort werden den
 angemeldeten Teilnehmern erst
 kurz vor dem Kurs per email
 geschickt.
 Kursbeitrag: € 70,-

NEU!

NEU!

NEU!

NEU!

NEU!

NEU!

Allgemeine Hinweise

Der Kursort ist immer, wenn nicht anders angegeben, die Mittelschule Gloggnitz, Eingang in der Hoffeldstraße.

1. Anmeldung

Jederzeit per Internet (www.gloggnitz.at) oder email vhs@gloggnitz.gv.at oder bei der Bürgerservicestelle bzw telefonisch unter 02662/42401 zu folgenden Zeiten:

Di/Do 8-12 und 13-15,30 Uhr, Mo, Mi, Fr 8-12 Uhr Anmeldeschluss ist generell 8 Tage vor Kursbeginn!

Durch die Anmeldung zu einem Kurs an der Volkshochschule entsteht automatisch die Zahlungsverpflichtung und nicht erst durch den Besuch des Kurses!

2. Kursbeitrag

Der Kursbeitrag ist sofort nach Anmeldung fällig und mittels Erlagscheines einzuzahlen. Diese werden nach telefonischer Anmeldung zugeschickt und können auch direkt beim Stadamt abgeholt werden.

3. Kursteilnahme

Der Besuch eines Kurses ist an die Einzahlung des Kursbeitrages gebunden. Der Zahlungsabschnitt ist bei allen Veranstaltungen zu Kursbeginn mitzubringen.

4. Abmeldung von einem Kurs (Storno)

Möchte man einen Kurs zu dem man sich bereits angemeldet hat, doch nicht besuchen, so kann man die Teilnahme bis spätestens zum Anmeldeschluss wieder ohne Angabe von Gründen stornieren. Ein späteres Storno ist nicht möglich!

5. Haftungsausschluss

Die Volkshochschule Gloggnitz übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die sich durch die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule oder auf dem Weg dorthin ergeben könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

6. Datenschutz

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die TeilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen ein, dass personenebezogene Daten, die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen. Sollten sich die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an vhs@gloggnitz.at bekannt gegeben werden.

7. Schadenersatz

Das Inventar, die Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln. Allfällige Schäden sind umgehend zu melden. Die TeilnehmerInnen haften für Schäden, welche sie verursacht haben und sind daher zu entsprechendem Ersatz verpflichtet.

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, liebe Interessentinnen und Interessenten!

Volkshochschule Gloggnitz – Wenn draußen die Blätter fallen, wächst drinnen die Motivation.

Im Herbst 2026 lädt die Volkshochschule Gloggnitz erneut zu einem abwechslungsreichen Kursprogramm ein, das Bewegung, Wissen und persönliche Entwicklung vereint. Gerade in der kühleren Jahreszeit lohnt es sich, aktiv zu bleiben und neue Impulse zu setzen. Bewährte Bewegungskurse wie Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Tanzen sorgen dafür, dass Sie fit und ausgeglichen durch den Herbst kommen.



Unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer begleiten Sie dabei individuell und mit dem nötigen Feingefühl (und manchmal auch mit sanftem Nachdruck).

Auch inhaltlich wird es spannend: Freuen Sie sich auf interessante Vorträge, unter anderem zur faszinierenden Welt der heimischen Pilze. Ergänzt wird das Angebot durch vielseitige Sprachkurse, die neue Perspektiven eröffnen und im Alltag wie im Beruf echte Vorteile bringen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich weiterzubilden, aktiv zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen. Der Herbst ist die ideale Zeit, um in Bewegung zu kommen – nicht nur draußen, sondern auch im Kopf.

Melden Sie sich rechtzeitig an und starten Sie mit frischer Energie in eine inspirierende Kurssaison.

Kulturgemeinderätin Irmgard Rosenbichler
Leiterin Volkshochschule Gloggnitz

Meine **Erfolgshochschule**.



HERBST 2026

Kursanmeldung:

johannes.hartl@gloggnitz.gv.at

02662/42401-26

gloggnitz.vhs-noe.at/

Verband
Niederösterreichischer
Volkshochschulen

