



# Neues Volkshochschul- Programm



Liebe Kursinteressierte, liebe Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen!

In der heutigen, hektischen Zeit ist es besonders wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und kleine Auszeiten für die eigene Gesundheit zu schaffen. Das diesjährige VHS-Programm legt daher einen besonderen Schwerpunkt auf **Bewegung, Entspannung und Kreativität**. Etwas für sich selbst zu tun, schafft einen positiven Ausgleich und hilft dabei, besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Ich hoffe, dass Ihnen das Angebot gefällt und Sie die Gelegenheit zur Teilnahme nutzen.

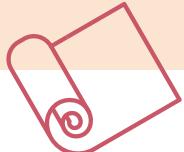
Außerdem wäre es großartig, wenn Sie an unserer **Umfrage teilnehmen könnten** (siehe QR-Code). Ihr Feedback ist wichtig, um das Programm kontinuierlich zu optimieren und auf Ihre Wünsche auszurichten.

*Irmgard Trimmel*

Ihre Volkshochschulleiterin  
Irmgard Trimmel



...einfach  
*scannen!*



## Kursübersicht Sommersemester 2025



### APRIL

- Gesundheitsgymnastik nach Mößler-Taubert
- Pilates mit Faszienstimulation – Basic II
- Pilates mit Faszienstimulation – Beginners
- Pilates mit Faszienstimulation – Basic I
- Schreibwerkstatt für Anfänger

### Ausgebucht

- ab 15. April 2025 für 6 Abende
- ab 16. April 2025 für 6 Abende
- ab 16. April 2025 für 6 Abende
- 29. April 2025

- 19.00 – 20.00 Uhr
- 17.00 – 18.00 Uhr
- 18.00 – 19.00 Uhr
- 19.00 – 20.30 Uhr

### MAI

- Magischer Klangabend mit Klangschalen und Shantis
- Salben einfach selbst machen
- Schnupperfilzkurs
- Tanz dich frei! Einladung zum freien Tanzen

- 2. Mai 2025
- 7. Mai 2025
- 13. Mai 2025
- 16. Mai 2025

- 18.00 – 19.30 Uhr
- 9.00 – 11.30 Uhr
- 18.30 – 21.30 Uhr
- 19.00 – 20.30 Uhr



### AUGUST

- Gestalten Sie Ihren blumigen Raumschmuck selbst!

26. August 2025

19.00 Uhr



## VHS-PROGRAMM

### Gesundheitsgymnastik (GG) nach Mößler-Taubert

Die Gesundheitsgymnastik (GG) nach Mößler-Taubert versteht sich nicht als Therapie im medizinischen Sinn. Es geht vielmehr um das Üben, Spüren und geduldige Erlernen einer optimalen Körperhaltung, um Beschwerden des Bewegungsapparates vorzubeugen oder zu lindern.

AUS-  
GEBUCHT!

Leiterin: Therese HAUSMANN  
Ort: Kulturschlössl, Ballettsaal  
Beitrag: 65 Euro für 10 Vormittage  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (Naturfaser), Trinkflasche

! Mindestens 7, maximal 12 Teilnehmende!



### Pilates mit Faszienstimulation Beginners

Pilates ist ein Ganzkörpertraining und fördert eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Beim Training werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die auf sanfte Weise gekräftigt und gedehnt werden. Dieser Kurs richtet sich an all jene, die das Pilates-Training kennenlernen möchten.

Kurstag: Mittwoch, 16 April 2025  
17.00 bis 18.00 Uhr  
Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor  
Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)  
Beitrag: 42 Euro für 6 Abende  
Der Beitrag wird direkt von der Kursleiterin in bar entgegen genommen.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte und gute Laune

! Mindestens 6 Teilnehmende!

### Tanz dich frei! Einladung zum freien Tanzen

Hast du Lust, dich ohne Regeln und Vorgaben zur Musik zu bewegen? Dann komm vorbei und erlebe die pure Freude am freien Tanzen! Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ – nur dich, die Musik und den Moment. Egal, ob du wild, sanft, ausgelassen oder meditativ tanzen möchtest, lass’ los, spüre deinen Körper und genieße die Bewegung!

### Pilates mit Faszienstimulation Basic I

Stress und schlechte Haltung verursachen Verspannungen und Rückenschmerzen. Pilates ist ein modernes, wirkungsvolles System der Körperfitness. Pilates bietet Ihnen einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden durch die Erreichung einer korrekten Körperhaltung und Körperspannung.

Kursbeginn: Mittwoch, 16. April 2025  
18.00 bis 19.00 Uhr  
Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor  
Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)  
Beitrag: 42 Euro für 6 Abende  
Der Beitrag wird direkt von der Kursleiterin in bar entgegen genommen.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte und gute Laune

! Mindestens 10 Teilnehmende!

### Pilates mit Faszienstimulation Basic II

Wir trainieren nach der Pilates-Methode mit verschiedenen Geräten, wie etwa der Faszienrolle. Dabei geht es um Faszientenspannung und Bindegewebsstärkung. Faszien, unser größtes Sinnesorgan, bilden das Netzwerk, das unseren Körper formt. Ziel des Trainings ist es, die Elastizität und Beweglichkeit der Faszien zu verbessern und damit den gesamten Körper zu kräftigen.

Kursbeginn: Dienstag, 15. April 2025  
19.00 bis 20.00 Uhr  
Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor  
Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)  
Beitrag: 42 Euro für 6 Abende  
Der Beitrag wird direkt von der Kursleiterin in bar entgegen genommen.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte und gute Laune

! Mindestens 10 Teilnehmende!

Kursbeginn: Freitag, 16. Mai 2025  
19.00 bis 20.30 Uhr  
Leiterin: Susanne LINDNER  
Ort: Stadtbücherei Waidhofen (Niederleuthnerstraße 10)  
Beitrag: 13 Euro  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Freude an Bewegung

! Mindestens 8, maximal 15 Teilnehmende!



## Schreibwerkstatt für Anfänger

### Entfache deine Kreativität!

Du hast Lust zu schreiben, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? In unserer Schreibwerkstatt entdecken wir gemeinsam die Freude am kreativen Schreiben! Mit spielerischen Übungen, inspirierenden Impulsen und ohne Druck tauchen wir in die Welt der Worte ein. Egal, ob du Geschichten erfinden, Gedanken festhalten oder einfach ausprobieren möchtest – hier zählt allein deine Kreativität. Komm vorbei und lass' dich überraschen, was in dir steckt!

Kurstag: Dienstag, 29. April 2025  
19.00 bis 20.30 Uhr

Leiterin: Susanne LINDNER

Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)

Beitrag: 19 Euro

Mitzubringen: Schreibutensilien

**! Mindestens 5 Teilnehmende!**



## Salben einfach selbst machen

### Rund ums Jahr

Die Waldviertler Bestsellerautorin und diplomierte Wildkräutertrainerin Eunike Grahofer führt in diesem Workshop in die Kunst der Salbenherstellung ein. Unter ihrer Anleitung lernen die Teilnehmenden, wie sie aus frisch geernteten Kräutern von der Wiese eine pflegende Salbe, eine Erkältungssalbe und eine Antistechmonstersalbe kreieren können. Die gemeinsam hergestellten Salben dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Kurstag: Mittwoch, 7. Mai 2025

9.00 bis 11.30 Uhr

Leiterin: Eunike GRAHOFER

Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)

Beitrag: 43 Euro (inkl. Materialien)

**! Mindestens 10, maximal 15 Teilnehmende!**

...einfach  
**natürlich!**

## Schnupperfilzkurs

### Faszinierendes Handwerk

Entdecken Sie die faszinierende Welt des alten Handwerks „Filzen“! Das Nassfilzen mit Tiroler Schafwollvlies in vielen Farben ist leicht erlernbar. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Gefilzte – nur mit der Bewegung der Hände, mit warmem Wasser und Seife. In entspannter Atmosphäre vermittelt Gerda Kohlmayr einfache Möglichkeiten des Filzprozesses. Werden Sie Teil dieser wunderbaren, traditionellen Handwerkskunst und erleben Sie, wie aus unversponnener Schafwolle verschiedene Objekte entstehen z.B. Spielbälle, Zauberkugeln, Blumen, Schnüre, kleine Bilder.

Kurstag: Dienstag, 13. Mai 2025  
18.30 bis 21.30 Uhr

Leiterin: Mag.art Gerda KOHLMAYR

Ort: Werkstatt zum schrägen Vogel (Schlossergasse 13)

Beitrag: 39 Euro (inkl. Materialien)



**! Mindestens 3, maximal 6 Teilnehmende!**

## Gestalten Sie Ihren blumigen

### Raumschmuck selbst!

Ob als Kranz oder Flowerhoop, mit duftenden Floralien verleihen Sie Ihrem Zuhause eine ganz besondere Note. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und kombinieren Sie verschiedene Blumen und Pflanzen, um ein einzigartiges Arrangement zu kreieren! Die Herstellung eines Kranzes oder Flowerhoops ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, Ihre Wohnräume zu verschönern, sondern auch eine entspannende und erfüllende Beschäftigung. Genießen Sie den Prozess des Gestaltens und erfreuen Sie sich der frischen Düfte und Farben, die Ihre Umgebung bereichern!

Kurstag: Dienstag, 26. August 2025  
ab 19.00 Uhr

Leiterin: Andrea TÜCHLER

Ort: Blumenplatzl (Böhmgasse 18/20)

Beitrag: 25 Euro (inkl. Materialien)

**! Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmende!**



## VHS-PROGRAMM

### Magischer Klangabend

NEU

Möchten Sie mehr über Klangschalen und Shantis erfahren? Wie sie angewendet werden und wie sie sich anfühlen? An diesem Klangabend erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen. Birgit Bruckner entführt Sie mit einer Fantasiereise in die Welt der Klänge, in der Sie Ihre Seele baumeln lassen können.

Kurstag: Freitag, 2. Mai 2025  
18.00 bis 19.30 Uhr

Leiter: Birgit BRUCKNER  
Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)  
Beitrag: 20 Euro



Mit zu bringen: Matte, Polster, Decke, gemütliche Kleidung ohne Metalle

**! Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende!**



### Meine Erfolgshochschule – Volkshochschule Waidhofen an der Thaya

**Nehmen Sie unser Angebot in Anspruch, denn Bildung schafft Wissen und Vorsprung!**

Die VHS Waidhofen an der Thaya ist ein vom Land NÖ anerkannter qualifizierter Bildungsträger. Kursteilnehmer können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen.

**Förderrichtlinien finden Sie unter:**

[https://www.noel.gv.at/noe/Arbeitsmarkt/Foerderung\\_noeBildungsfoerderung.html](https://www.noel.gv.at/noe/Arbeitsmarkt/Foerderung_noeBildungsfoerderung.html)

Anträge können direkt unter diesem Link beim Land NÖ gestellt werden.

#### Organisatorische Infos und Anmeldebedingungen

**Anmeldungen.** Schriftlich (Anmeldekarte) oder per E-Mail bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn an: Volkshochschule Waidhofen an der Thaya, Hauptplatz 1, 3830 Waidhofen an der Thaya, E: [volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at](mailto:volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at) oder [www.waidhofen-thaya.at/vhs](http://www.waidhofen-thaya.at/vhs). Telefonische Vorreservierung unter 02842 / 27 504. Anmeldungen gelten als verbindlich.

**Abmeldungen.** Stornierungen bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn sind kostenlos. Bei Abmeldung innerhalb von fünf Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr als Stornogebühr verrechnet. Bei Rücktritt am Kurstag oder bei einer Nichtteilnahme ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig. Abmeldungen bitte schriftlich an die Volkshochschule.

Sie haben die Möglichkeit, eine Ersatzperson für die Kursteilnahme zu nennen.

**Kursbeitrag.** Dieser ist per Überweisung vor Kursbeginn zu entrichten.

**Teilnehmeranzahl.** Die Mindest- und Maximalteilnehmerzahl ist bei jedem Kurs angeführt. Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs nicht durchgeführt werden, allenfalls nur bei Kostenübernahme durch die Teilnehmenden.

**Unterrichtszeiten.** Eine Unterrichtseinheit dauert, sofern nicht anders angegeben, 45 Minuten.

**Haftung.** Die VHS Waidhofen an der Thaya haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen, Fahrrädern usw. Für Unfälle und sonstige Schäden während der Veranstaltung sowie auf den Wegen zu und von den Unterrichtsorten wird keine Haftung übernommen.

**Änderungen.** Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Programmänderungen vorzunehmen.

[Facebook: /vhs.waidhofen.thaya](#)

#### Verbindliche Anmeldung

bis 5 Tage vor Kursbeginn

#### Abmeldung

bis 5 Tage vor Kursbeginn

#### KURSTITEL

Die VHS Waidhofen an der Thaya meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn **NUR** bei Änderungen.

Name: ..... Geburtsjahr: .....

Straße/Nummer: .....

PLZ/Ort: .....

E-Mail: ..... Telefon: .....

Datum

Unterschrift (bei Kindern: Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

**! ...einfach anmelden!**

Per E-Mail:  
[volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at](mailto:volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at)

Per Post:  
Volkshochschule, Hauptplatz 1,  
3830 Waidhofen an der Thaya  
(oder im Rathaus abgeben)  
Per Telefon: 02842/27504