

Neues Volkshochschul- Programm



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursinteressentinnen und -interessenten!

Zunächst möchte ich mich ganz herzlich für Ihre Teilnahme an der **VHS-Umfrage** bedanken. Ihre Rückmeldungen, Ideen und Wünsche sind für mich von unschätzbarem Wert und zeigen, welches große Potenzial in der Volkshochschule Waidhofen an der Thaya steckt. Das motiviert. Trotz begrenzter Ressourcen gebe ich mir große Mühe, ein vielfältiges und möglichst attraktives Kursangebot zusammenzustellen. Ihre Anregungen fließen, soweit es möglich ist, in die Planung mit ein, und ich werde auch in Zukunft alles daran setzen, Ihre Wünsche bestmöglich zu berücksichtigen.

Besonders freue ich mich, Ihnen im kommenden Wintersemester zwei neue Schwerpunkte vorstellen zu dürfen. Zum einen biete ich erstmals einen **Kurs zur Ahnenforschung** an, ein Thema, das viele von Ihnen interessiert hat.

Zum anderen finden sich nun auch **Kurse für Kinder** im Programm. Auch wenn solche Angebote eher untypisch für eine Volkshochschule sind, haben mich andere Volkshochschulen mit ihren erfolgreichen Konzepten inspiriert, diesen Weg auszuprobieren.

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung, dass einige Kurse bar bezahlt werden müssen, während andere per Überweisung beglichen werden. Achten Sie daher auf die jeweiligen Hinweise im Programm!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern durch das Kursangebot und freue mich sehr auf ein spannendes und lebendiges Wintersemester mit Ihnen!.

Irmgard Trimmel

Ihre Volkshochschulleiterin
Irmgard Trimmel



Kursübersicht Wintersemester 2025/2026

Gesundheitsgymnastik nach Mößler-Taubert
Pilates mit Faszienstimulation – Basic II
Pilates mit Faszienstimulation – Beginners
Pilates mit Faszienstimulation – Basic I
Ahnenforschung
Schnupperfilzkurs
Meditationsabend – Herzöffnung im Duftkreis
Töpfern mit Kids
Töpferkurs für Anfänger
Kinder lernen Töne spüren – Der Zauberwald
Stress-less durch die Vorweihnachtszeit
Ent-spannt ins neue Jahr

ab 16. September 2025 für 10 Einheiten
ab 23. September 2025 für 6 Einheiten
ab 24. September 2025 für 6 Einheiten
ab 24. September 2025 für 6 Einheiten
18. Oktober 2025
23. Oktober 2025
24. Oktober 2025
25. Oktober 2025
25. Oktober 2025
28. Oktober 2025
ab 18. November 2025 für 6 Einheiten
ab 13. Januar 2026 für 6 Einheiten

9.00 – 10.00 Uhr
19.00 – 20.00 Uhr
17.00 – 18.00 Uhr
18.00 – 19.00 Uhr
9.00 – 17.00 Uhr
18.30 – 21.30 Uhr
19.00 – 20.00 Uhr
13.00 – 15.00 Uhr
16.00 – 19.00 Uhr
15.00 – 16.30 Uhr
18.30 – 19.45 Uhr
18.30 – 19.45 Uhr

■ Bewegung

■ Forschung

■ Kreativität

■ Entspannung

■ Kinder





Gesundheitsgymnastik nach Mößler-Taubert

Es geht um das Üben, Spüren und geduldige Erlernen einer optimalen Körperhaltung, um Beschwerden des Bewegungsapparates vorzubeugen oder zu lindern.

Kursbeginn: Dienstag, 16. September 2025
9.00 bis 10.00 Uhr
Leiterin: Therese HAUSMANN
Ort: Kulturschlössl, Ballettsaal
Beitrag: 65 Euro für 10 Vormittage
Überweisung an Stadtgemeinde Waidhofen
IBAN: AT09 2027 2083 0000 1107
Verwendungszweck: VHS Gesundheitsgymnastik
Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (Naturfaser), Trinkflasche

! Mindestens 7, maximal 12 Teilnehmende!

Pilates mit Faszienstimulation

Beginners

Dieses Ganzkörpertraining 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.

Kursbeginn: Mittwoch, 24. September 2025
17.00 bis 18.00 Uhr
Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor
Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)
Beitrag: 44 Euro für 6 Abende
Barzahlung beim 1. Termin
Mitzubringen: Gymnastikmatte und gute Laune

! Mindestens 6 Teilnehmende!

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, 24. September 2025
18.00 bis 19.00 Uhr
Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor
Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)
Beitrag: 44 Euro für 6 Abende
Barzahlung beim 1. Termin
Mitzubringen: Gymnastikmatte und gute Laune

! Mindestens 10 Teilnehmende!

Pilates mit Faszienstimulation

Basic II

Wir trainieren mit verschiedenen Geräten, wie etwa der Faszienrolle. Dabei geht es um Faszienentspannung 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 den gesamten Körper zu kräftigen.

Kursbeginn: Dienstag, 23. September 2025
19.00 bis 20.00 Uhr
Leiter: Ilse BÖHM, Professional Instructor
Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)
Beitrag: 44 Euro für 6 Abende
Barzahlung beim 1. Termin
Mitzubringen: Gymnastikmatte und gute Laune

! Mindestens 10 Teilnehmende!



Meditationsabend

Herzöffnung im Duftkreis

Ich begleite dich mit ausgewählten Hydrolaten – zarten Pflanzenessenzen, die dich sanft in deine innere Mitte führen. Mit jedem Atemzug entfalten sich feine Aromen, die dich entspannen, klären und stärken. Eine stille Auszeit – getragen vom Duft der Natur.

Kurstag: Freitag, 24. Oktober 2025
19.00 bis 20.00 Uhr
Leiterin: Birgit BRUCKNER
Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)
Beitrag: 10 Euro
Barzahlung beim Kurs
Mitzubringen: Matte, Polster, Decke, gemütliche Kleidung

! Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende!

Gesundheitsyoga-Kurs 1 – Stress-less

durch die Vorweihnachtszeit

Was ist Stress? Warum und wie macht sich Stress auch körperlich bemerkbar? Wie entspanne ich meine „Stress-Muskeln“ und wie kann Yoga mir behilflich sein, meinen Stress zu reduzieren? Dieser Kurs bietet neben ausgewählten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen auch fachliches Input zum Thema Stress und Anregungen, im Alltag damit umzugehen.

Kursbeginn: Dienstag, 18. November 2025
18.30 bis 19.45 Uhr (6 Einheiten zu 75 min)
Leiterin: Martina SCHÖRGHOFER
Ort: Martina's Gesundheitsyogapraxis in der Hebammenordination Pro Mami (Böhmgasse 28)





Beitrag: 105 Euro pro Kursblock
 200 Euro bei Buchung beider Yoga-Kurse
Überweisung an Stadtgemeinde Waidhofen
IBAN: AT09 2027 2083 0000 1107
Verwendungszweck: VHS Gesundheitsyoga-Kurs 1

! **Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmende!**

Gesundheitsyoga-Kurs 2

Ent-spannt ins neue Jahr

Wie wäre es mit echten Veränderungen statt leerer Vorsätze? Mit Energie und gesunder Bewegung statt eingerosteter Gewohnheiten? Kurz gefragt: Wie wär's mit Yoga? Dieser Kurs baut auf dem ersten auf, kann aber auch separat gebucht werden. Neben ausgewählter Körper-, Atem- und Entspannungsübungen gibt's auch hier wieder Anregungen, wie die Ent-spannung von der Matte in den Alltag mitgenommen werden kann.

Kursbeginn: Dienstag, 13. Januar 2026
 18.30 bis 19.45 Uhr (6 Einheiten)
 Leiterin: Martina SCHÖRGHOFER
 Ort: Martina's Gesundheitsyogapraxis in der
 Hebammenordination Pro Mami
 (Böhmgasse 28)
 Beitrag: 105 Euro pro Kursblock
 200 Euro bei Buchung beider Yoga-Kurse
Überweisung an Stadtgemeinde Waidhofen
IBAN: AT09 2027 2083 0000 1107
Verwendungszweck: VHS Gesundheitsyoga-Kurs 2

Beide Kurse sind auch für Yoga-Neulinge geeignet oder wenn's dort und da schon zwickt und quietscht.

! **Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmende!**



Ahnenforschung

Mit 35-jähriger Berufserfahrung erklärt der Vortragende und Berufsgenealoge Felix Gundacker (bekannt aus der ORF-Serie „Meine Vorfahren“) die Grundlagen der Familienforschung und zeigt Problemlösungen auf. Als Skriptum wird das Buch „Der Weg in die Vergangenheit“ empfohlen.

Kurstag: Samstag, 18. Oktober 2025
 9.00 bis 17.00 Uhr
 Leiter: Prof. Ing. Felix GUNDACKER
 Ort: Stadtmuseum (Moritz Schadek-Gasse 4)
 Beitrag: 95 Euro
Überweisung an Stadtgemeinde Waidhofen
IBAN: AT09 2027 2083 0000 1107
Verwendungszweck: VHS Ahnenforschung

Mitzunehmen: Einfaches Schreibmaterial und Konzentration

! **Mindestens 10, maximal 25 Teilnehmende!**

Schnupperfilzkurs

Das Nassfilzen mit Tiroler Schafwollvlies in vielen Farben ist leicht erlernbar. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Gefilztes – nur mit der Bewegung der Hände, mit warmem Wasser und Seife. In entspannter Atmosphäre vermittelt Gerda Kohlmayr diese wunderbare, traditionelle Handwerkskunst. Erleben Sie, wie aus unversponnener Schafwolle verschiedene Objekte entstehen z.B. Spielbälle, Zauberkugeln, Blumen, Schnüre, kleine Bilder.

Kurstag: Donnerstag, 23. Oktober 2025
 18.30 bis 21.30 Uhr
 Leiterin: Mag. art. Gerda KOHLMAYR
 Ort: Werkstatt zum schrägen Vogel
 (Schlossergasse 13)
 Beitrag: 39 Euro (inkl. Materialien)
Überweisung an Stadtgemeinde Waidhofen
IBAN: AT09 2027 2083 0000 1107
Verwendungszweck: VHS Schnupperfilzkurs



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

Töpferkurs

für Anfänger

Mit Hilfe der Pinch-, Aufbau- und Plattentechnik werden wir aus einem Klumpen Ton wundervolle Meisterwerke schaffen. Anschließend können die Stücke mit den verschiedensten Werkzeugen dekoriert, bearbeitet und mit Engoben bemalt werden. Etwa zwei Wochen nach dem Workshop können die Werke fertig (gebrannt und mit transparenter Glasur überzogen) abgeholt werden.

Kurstag: Samstag, 25. Oktober 2025
 16.00 bis 19.00 Uhr
 Leiterin: Katrin MEHNER-PROHASKA
 Ort: FarbTon-Keramikmalerei
 (Schlossergasse 13)
 Beitrag: 44 Euro
Überweisung an Stadtgemeinde Waidhofen
IBAN: AT09 2027 2083 0000 1107
Verwendungszweck: VHS Töpferkurs für Anfänger

! **Mindestens 3, maximal 10 Teilnehmende!**



...einfach
Neues lernen!



Töpfern mit Kids ab etwa 6 Jahren

Für Kinder ist das Arbeiten mit Ton ein ganz besonders erdendes Erlebnis. Mit einer guten Mischung aus anleitendem und freiem Arbeiten können die Kids ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob eigener Trinkbecher, ein Türschild fürs Zimmer oder eine selbst kreierte Figur – alles ist erlaubt. Die entstandenen Meisterwerke können noch bemalt und dekoriert werden. Zwischen Töpfern und Bemalen machen wir eine kurze Pause. Kleine Snacks und Getränke stehen zur Verfügung.

Die Stücke können zwei Wochen später fertig (gebrannt und transparent glasiert) abgeholt werden.

Kurstag: Samstag, 25. Oktober 2025
13.00 bis 15.00 Uhr

Leiterin: Katrin MEHNER-PROHASKA
Ort: FarbTon-Keramikmalerei
(Schlossergasse 13)

Beitrag: 33 Euro
Überweisung an Stadtgemeinde Waidhofen
IBAN: AT09 2027 2083 0000 1107
Verwendungszweck: VHS Töpfen mit Kids

! Mindestens 3, maximal 8 Teilnehmende!

Kinder lernen Töne spüren – der Zauberwald

Kinder von 3 bis ca. 7 Jahren

Ein Erlebnis für kleine Entdecker: Gemeinsam erforschen wir die Klangschalen – hören, fühlen und staunen. Die Kinder erleben, wie sich Töne anfühlen können und reisen dann mit magischen Klängen auf einer Fantasiereise in den Zauberwald. Zum Abschluss basteln wir etwas Kreatives, das an diese besondere Reise erinnert.

Kurstag: Dienstag, 28. Oktober 2025
15.00 bis 16.30 Uhr

Leiterin: Birgit BRUCKNER
Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)

Beitrag: 10 Euro
Barzahlung beim Kurs

Mitzubringen: Matte, Polster, Decke, gemütliche Kleidung ohne Metalle

! Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende!

...einfach
lauschen!



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

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

Organisatorische Infos und Anmeldebedingungen

Anmeldungen. Schriftlich 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 oder 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. Siehe Kursbeschreibung

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](https://www.facebook.com/vhs.waidhofen.thaya)

...einfach
anmelden!



Per E-Mail:
volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at

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

Per Telefon:
02842/27504