



Neues Volkshochschul-Programm



Liebe Kursinteressierte,
liebe Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer!

Herzlich willkommen zu unserem neuen VHS-Programm! Wir dürfen uns im Sommersemester 2026 auf erfolgreiche, bekannte Kurse sowie auf spannende, interessante neue Angebote freuen. Es freut mich sehr, auf die Wünsche der Teilnehmenden weiter eingehen zu können. Daher wird es eine Wiederholung des kreativen Blumendeko-Workshops geben. Der Wunsch nach einem Malkurs soll ebenfalls Realität werden. In diesem Kurs kann man verschiedene Techniken ausprobieren und später vertiefen. Das aktuelle Programm bietet auch wertvolle Vorträge mit dem Ziel,

unsere Lebensqualität zu verbessern. Bildung bedeutet für uns mehr als reines Wissen, es geht auch um Herzensbildung. Wir möchten Ihnen Impulse geben, die Kopf und Herz erreichen, damit Ihnen lebenslanges Lernen Freude macht. Wenn Sie an Sprachkursen interessiert sind, empfehlen wir einen Blick in das Programm der VHS Groß Siegharts. Ich wünsche allen Kursleitenden viel Erfolg, allen Teilnehmenden spannende Begegnungen und eine bereichernde, freundliche Lernatmosphäre. Auf ein schönes Sommersemester!

Programm-Bogen heraustrennen!



Ihre Volkshochschulleiterin

Jemgard Trimmel



Kursübersicht Sommersemester 2026

Gesundheitsgymnastik (GG) nach Mößler-Taubert	ab 10. März 2026 für 10 Vormittage	9.00 – 10.00 Uhr
Schlaf verstehen: Erwachsene, Babys und ihre unterschiedlichen Rhythmen und Bedürfnisse	7. April 2026	16.00 – 17.00 Uhr
Pilates mit Faszienstimulation – Basic II	ab 7. April 2026 für 6 Abende	19.00 – 20.00 Uhr
Pilates mit Faszienstimulation – Beginners	ab 8. April 2026 für 6 Abende	17.00 – 18.00 Uhr
Pilates mit Faszienstimulation – Basic I	ab 8. April 2026 für 6 Abende	18.00 – 19.00 Uhr
Malen – wiedererlernen, wiederentdecken – Basiskurs	8. April 2026	18.30 – 21.30 Uhr
Malen – wiedererlernen, wiederentdecken – Folgekurs	15. April 2026	18.30 – 21.30 Uhr
Schnupperfilzkurs	16. April 2026	9.00 – 12.00 Uhr
Narbenentstörung: deine Narbe – deine Geschichte	17. April 2026	16.00 – 17.00 Uhr
Glückstraining: Schwerpunkt Selbstliebe	24. April 2026	17.00 – 18.30 Uhr
Sommerlicher Blütenkranz – gesteckt, nicht gebunden	25. August 2026	ab 19.00 Uhr

■ Bewegung ■ Gesundheit ■ Kreativität





Gesundheitsgymnastik 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.

Kursbeginn: Dienstag, 10. März 2026

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, 8 April 2026

17.00 bis 18.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor

Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)

Beitrag: 47 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, 8. April 2026

18.00 bis 19.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor

Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)

Beitrag: 47 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 damit den gesamten Körper zu kräftigen.

Kursbeginn: Dienstag, 7. April 2026

19.00 bis 20.00 Uhr

Leiterin: Ilse BÖHM, Professional Instructor

Ort: Kindergarten I, Bewegungsraum (Kindergartenstraße 1)

Beitrag: 47 Euro für 6 Abende

Barzahlung beim 1. Termin

Mitzubringen: Gymnastikmatte und gute Laune

! Mindestens 10 Teilnehmende!



Schlaf verstehen

Erwachsene, Babys und ihre unterschiedlichen Schlafrhythmen und -bedürfnisse.

Warum schlafen wir? Wie ist der Schlaf aufgebaut? Schlafzyklen? Schlafdauer? Segmentierter Schlaf? Schlafhygiene bei Erwachsenen? Unterschied zum Babyschlaf? All diese Fragen und noch mehr werden bei diesem Vortrag geklärt, die Unterschiede zum Babyschlaf erläutert und wie sich dieser im Laufe der Zeit verändert. Praktische Tipps zum Thema Schlafhygiene bei Erwachsenen und ausreichend Raum für Fragen und Austausch runden den Workshop ab.

Kurstag: Dienstag, 7. April 2026

16.00 bis 17.00 Uhr

Leiterin: Melanie STROMMER

Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)

Beitrag: 10 Euro

Barzahlung beim Kurs

Mitzubringen: Matte, Polster, Decke, gemütliche Kleidung

! Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmende!

Narbenentstörung: deine Narbe – deine Geschichte

Narben sind oft hart und unbeweglich, sie können die Beweglichkeit des Körpers einschränken und Spannungen und Beschwerden verursachen, auch wenn sie äußerlich unauffällig wirken. Der Vortrag widmet sich der Narbenentstörung durch Schwingung, um die Narbe zu harmonisieren, die Beweglichkeit zu verbessern und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Kurstag: Freitag, 17. April 2026

16.00 bis 17.00 Uhr

Leiterin: Birgit BRUCKNER



Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)
 Beitrag: 10 Euro (inkl. 10 % Narbenentstörungs-Gutschein)
Barzahlung beim Kurs

! Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende!

Glückstraining: Schwerpunkt Selbstliebe

Erkenne die Selbstliebe als zentrales Element zu einem glücklichen, erfüllten und gesunden Leben, denn alles, was du in dir trägst, trägst du auch nach außen, es formt dein Erleben, deine Welt. Dieses praxisorientierte Seminar gibt dir nicht nur Infos, sondern auch alltagstaugliche Übungen in die Hand, mit denen du den ersten Schritt in deine wahre Größe gehen kannst.

Kurstag: Freitag, 24. April 2026
 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
 Leiterin: Daniela STEINDL
 Ort: Stadtbücherei (Niederleuthnerstraße 10)
 Beitrag: 35 Euro
Barzahlung beim Kurs

! Mindestens 5, maximal 20 Teilnehmende!



Malen – wiedererlernen, -entdecken Basiskurs

Sie wollten schon lange einmal malen, verschiedene Malmaterialien ausprobieren und kennenlernen oder Erfahrungen aus der Schulzeit auffrischen? Im Basiskurs experimentieren wir mit Deck-/Aquarellfarben, Buntstiften, Softpastellkreiden, Ölkreiden und Gouachefarben. Wir versuchen uns mit etwas Anleitung im lustvollen Farbmischen, im Einsatz diverser Pinsel, Papiere, Malgründe usw.

Kurstag: Mittwoch, 8. April 2026
 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 Basiskurs Malen**

! Mindestens 3, maximal 6 Teilnehmende!

Malen – wiedererlernen, -entdecken Folgekurs

Voraussetzung ist die Teilnahme am Basiskurs MALEN am 8. April 2026. In diesem Folgekurs entscheiden Sie sich für eine der vielen Maltechniken, die Sie im Basiskurs kennengelernt haben, und gestalten individuelle Bilder in dieser gewählten Technik.

Kurstag: Mittwoch, 15. April 2026
 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 Folgekurs Malen**

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



Schnupper- filzkurs

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, wie z.B. Spielbälle, Zauberkugeln, Blumen, Schnüre oder kleine Bilder.

Kurstag: Donnerstag, 16. April 2026
 9.00 bis 12.00 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!

Sommerlicher Blütenkranz – gesteckt, nicht gebunden

In diesem Workshop stecken wir einen Blütenkranz aus Sommerblumen, feinen Kräutern und allem, was die Natur gerade bereithält. So entsteht ein kreativer Kranz zum Aufhängen, als Dekoration mit Windlicht auf der Terrasse oder als natürlicher Blickfang auf dem Tisch.

Kurstag: Dienstag, 25. August 2026
 ab 19.00 Uhr
 Leiterin: Andrea TÜCHLER
 Ort: Blumenplatzl (Böhmigasse 18/20)
 Beitrag: 30 Euro (inkl. Materialien)
Barzahlung beim Kurs

! Mindestens 6, 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

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 / 275 04

Aktionstag Stadtmauerstädte Verborgene Winkel & starke Mauern

Am **Samstag, 18. April 2026**, gibt es in Waidhofen wieder ein Spezialprogramm an kostenlosen Führungen:

Spezialführung zu den verborgenen historischen Winkeln in der alten Vorstadt Niedertal (mit Reinhard Preißl)

14.00 Uhr | Treffpunkt Rathaus

Klassische Stadtführung zu den wichtigsten historischen Stationen Waidhofens (mit Rosalinde Steinberger)

14.15 Uhr | Treffpunkt Dreifaltigkeitssäule

Entdeckung des Nordturms der Stadtmauer, eines stillen Zeugen einstiger Wehrbereitschaft (mit Helmut Hutter bzw. Birgit Reuille-Rompré)

14.10 Uhr, 14.30 Uhr, 14.50 Uhr, 15.10 Uhr, 15.30 Uhr, 15.50 Uhr, 16.10 Uhr und 16.30 Uhr | Treffpunkt vor dem Eingang zum Stadthotel
Die Besichtigung des TURMS ist für gehbeeinträchtigte Personen nicht geeignet.

Eine Anmeldung zu den Führungen ist unbedingt erforderlich.

Anmeldung ab Montag, 9. März, zu den Amtszeiten persönlich im Rathaus (Bürgerservice). Es werden Zählkarten ausgegeben.



STADTMAUERSTÄDTE
niederösterreich