



An einen Haushalt. Nr. 02/2026
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Stadtgemeinde Strasshof an der Nordbahn

FEBRUAR 2026



KURSPROGRAMM SOMMERSEMESTER 2026

Anmeldung online oder per E-Mail: ab 9. Februar

www.vhs-strasshof.at / office@vhs-strasshof.at

telefonische Auskunft unter 02287/46662

oder persönlich: ab 9. Februar am Stadtamt Strasshof

zu den Parteienverkehrszeiten bei der Amtskassa, EG, Zimmer 6



UNSERE REGION BLÜHT AUF!

KURS-VERZEICHNIS – SOMMERSEMESTER 2026

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Immobilien aus notarieller Sicht ..	8
Recht im Alltag – ein juristischer Kompass für jedermann	8
Kräuterwanderung: Wildfrüchte und Heilkräuter	9
Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis	9
Trockene Augen – ein unterschätztes Problem	
Erste Hilfe – Auffrischkurs	10
Erste Hilfe – Kindernotfälle	10
Liebevoll Grenzen setzen – Workshop für Eltern, Großeltern und PädagogInnen	10
Starke Gefühle liebevoll begleiten .	11
Eltern in Not – Wege aus der Überlastung	11

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Dein Erfolgs-/Rhetorik Crashkurs .	12
NLP-Techniken zur Selbst- optimierung! Werde zur besseren Version deiner Selbst	12
NLP-Techniken zur Selbst- optimierung – Advanced! Die Reise zur besseren Version deiner Selbst geht weiter	13
Erfolgsteam zur Verwirklichung von kleinen und großen Herzenswünschen	13

SPRACHEN

Französisch am Vormittag 8. Semester	14
Englisch A2+ 3. Semester	15
Englisch AnfängerInnen am Vormittag A2 2. Semester	15
English Conversation	15

Italienisch A1++ für AnfängerInnen	16
Italienisch A2+ Sprache und Kultur	17
Slowakisch AnfängerInnen A1	17
Slowakisch Fortgeschrittene	17

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Bogenschießen Workshop	18
Hawaiischer Hula Workshop	18
Tanzen zu zweit	19
Wienburger Konzentrationstraining und Lerngymnastik	19
Selbstverteidigung und Selbst- behauptung Workshops	20
Shaolin Qi Gong – Yi Jin Jing	20
smoveyTRAINING	21
Pilates	21
Hatha Yoga	22
Feldenkrais Workshop Beweglichkeit und Leichtigkeit im Alltag	23
Feldenkrais	23
Rücken- und Wirbelsäulenschulung	24
Rücken-Fit	24
Sessलगymnastik	25
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	25

KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Elsässische Küche – Tradition trifft Genuss	26
Frankreich auf dem Teller – eine kulinarische Reise	26
Paleo-Diät	27
Kochkunst aus 1001 Nacht – Mittelalterliche Küche des Orients	27
Festessen aus verschiedenen Epochen	27

KREATIVITÄT UND STIMME

Chemie im Alltag – Sieden von Naturseife im Kaltsiedeverfahren	28
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	28
Kreative Fotowerkstatt Marchfeld .	29
Handlettering: Individuelle Glückwunschkarten gestalten	30
Cut up & Collage	30
Creative Writing	31
Entfesse deine Kreativität	31
Kreativ mit Kunstharz: Weihnachtsedition	32
Öl-Acrylbilder malen	32
Malkurs für Kinder 8–12 Jahre ...	33
Kreativworkshop Zeichnen und Malen	33
Wasser trifft Farbe – Aquarell für alle	34
Kunsttherapie – die Alternative zu Psychotherapie	35
Meine Maske – Kunsttherapeutischer Keramikworkshop	35

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

Schachtraining Meisterschaft	37
Kinder- und Jugendschach	37

ZUMBA®

ZUMBA® Gold	38
ZUMBA® Basic	39

SCHNUPPERTERMINL

.....	40
-------	----

STANDORTÜBERSICHT

.....	41
-------	----



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2026



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist ein Abschnitt abzugeben!**

Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2025



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!

Kurs/Vortrag:

Kurs/Vortrag:

Name: Geburtsdatum:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: **Pro Kursteilnehmer ist ein Abschnitt abzugeben!**

Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.



HERZLICH WILLKOMMEN IM SOMMERSEMESTER 2026!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Die Volkshochschule Strasshof ist seit vielen Jahren ein unverzichtbarer Bestandteil des Bildungs- und Gemeinschaftslebens in unserer Stadtgemeinde. Sie steht für lebenslanges Lernen, persönliche Weiterentwicklung, Gesundheit und das Miteinander der Generationen. Als Ort der Begegnung bietet sie die Möglichkeit, Neues zu entdecken, bestehende Interessen zu vertiefen und Gleichgesinnte kennenzulernen – in angenehmer und wertschätzender Atmosphäre.

Auch im Sommersemester 2026 erwartet Sie wieder ein abwechslungsreiches und qualitativ hochwertiges Kursprogramm. Mit einer Vielzahl an Kursen, Vorträgen sowie Einzel- und Tagesworkshops spannt die VHS Strasshof einen breiten Bogen über alle wesentlichen Bereiche der Erwachsenenbildung und richtet sich an Menschen jeden Alters.

Ich lade Sie herzlich ein, dieses vielfältige Bildungsangebot direkt vor Ihrer Haustür zu nutzen, Neues auszuprobieren und sich Zeit für Ihre persönlichen Interessen zu nehmen.

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Strasshof an der Nordbahn bedanke ich mich sehr herzlich beim Leiter der Volkshochschule, Herrn Christian Graf, MA, für sein großes Engagement und die sorgfältige Zusammenstellung des Kursprogramms für das Sommersemester 2026.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude, Inspiration und Erfolg bei ihren gewählten Kursen.

Ihr Ludwig Deltl

Bürgermeister der Stadtgemeinde Strasshof an der Nordbahn



Bürgermeister
Ludwig Deltl

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Mit großer Freude darf ich Ihnen das neue Kursprogramm der VHS Strasshof für das kommende Semester vorstellen. Auch diesmal habe ich wieder viele neue und spannende Angebote für Sie zusammengestellt – vor allem in den Bereichen Gesundheit, Kreativität und Kochen gibt es viel zu entdecken, auszuprobieren und zu erleben.

Mein Ziel ist es, ein modernes, bürgernahes und vielfältiges Bildungsangebot zu gestalten, das sich an den Interessen und Bedürfnissen der Menschen in unserer Stadtgemeinde orientiert. Ganz gleich, ob Sie Neues lernen, ein bestehendes Interesse vertiefen oder sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten – die VHS Strasshof soll dafür der richtige Ort sein.

Lebenslanges Lernen verstehe ich als wertvolle Bereicherung für alle Lebensphasen. Umso mehr freue ich mich, Sie auch in diesem Semester wieder beim Lernen, Austauschen und gemeinsamen Entdecken begrüßen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Kursprogramm und freue mich auf viele persönliche Begegnungen bei der VHS Strasshof!

Herzlichst

Christian Graf-Hoschtalek, MA

Leiter der VHS Strasshof



VHS-Leiter
Christian Graf-Hoschtalek, MA
(Foto: Christian Mari)

GIN-FESTIVAL

folgt

XXXX



Der AK Bildungsbonus kann für Englisch A2, Slowakisch sowie Rücken-Fit und Rückenschule eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK-Logo gekennzeichnet.

Nähere Informationen telefonisch unter 05/7171 29000 oder auf noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen.



Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde Gemeinde“ leisten, sind mit diesem Logo gekennzeichnet.


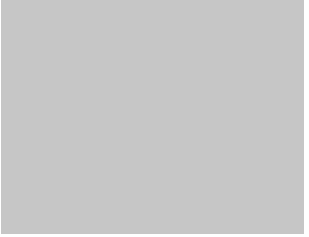

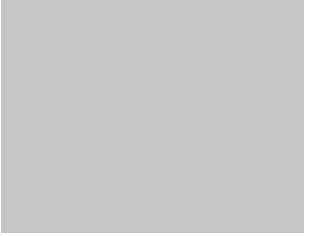

Auskünfte und Information: Montag-Freitag, 10.00-17.00 Uhr

Tel. 02287/46662 • www.vhs-strasshof.at • office@vhs-strasshof.at



LICHTBILDERVORTRÄGE

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWEILS UM 19.00 UHR

Mittwoch 18.02.2026 SS2026-001	NORWEGEN/SPITZBERGEN Christine und Josef Makowitsch	
Mittwoch 18.03.2026 SS2026-002	TITEL - folgt Wolfgang Meissner	
Mittwoch 15.04.2026 SS2026-003	NAMIBIA & BOTSWANA Dr. Günther Spreitzhofer	
Mittwoch 20.05.2026 SS2026-004	“HIGHLIGHTS DER NEUEN WELT: Australien, Neuseeland, Hawaii, Süd-West Usa & Kanada” Elena Paschinger	
Mittwoch 17.06.2026 SS2026-005	45 FUNDORTE DURCH DIE WELTGESCHICHTE Elisabeth Monamy, MA	

FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Wintersemester werden in der September-Ausgabe 2026 bekanntgegeben.

GESUNDE GEMEINDE – TUT GUT!

GESUNDES
STRASSHOF AN
DER NORDBAHN



Neu im Sommersemester 2026 ist die Initiative „Tut Gut – Treff.Punkt.Gesundheit“.

Diese stark geförderten Angebote ermöglichen **besonders niedrige Kursentgelte** und sollen möglichst vielen Menschen den Zugang zu Gesundheitsbildung erleichtern. Im Mittelpunkt stehen **mentale Gesundheit, Bewegung, gesunde Ernährung sowie medizinische Vorträge**, die Wissen praxisnah und verständlich vermitteln.

Die neue Rubrik ergänzt das bestehende Kursprogramm der VHS Strasshof ideal und erweitert es um einen niederschweligen, gesundheitsorientierten Schwerpunkt. So entsteht ein vielseitiges Gesamtangebot, das sowohl persönliche Weiterentwicklung als auch Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.

SS2026-008

EnergieReich!

NEU! Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen

Wie kommt meine Energie zustande? Welche Hormone sind dafür zuständig? Was tut mir gut? Wie achte ich auf meine inneren Sensoren? Wie lade ich am besten meine Batterien wieder auf? Wie kann ich kleine Ruhepausen einbauen?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen bekommen Sie in unserer zweiteiligen Themenwerkstatt! Bis dahin können folgende sieben Impulse zum Denken und am besten gleich Ausprobieren anregen:

Energie: Wie kommt sie zustande? / Nützen Sie Ihre Energie! / Energie aufladen!

Reden: darüber sprechen / Gegenwart / inneren Sensoren vertrauen / Erholung und Regeneration

Termin:	Donnerstag, 21.05., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabine Edinger
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



Online-Anmeldung und alle wichtigen Informationen zur VHS Strasshof unter:
www.vhs-strasshof.at



NEU! **SS2026-006** | **Abenteuer Natur – Familienwanderung**

Weg vom Bildschirm und ab in die Natur!

Wir zeigen Ihnen, wie auch unsere Jüngsten zu Outdoorfans werden!

Bei dieser gemeinsamen Wanderung sorgen spielerische Stationen für viel Spaß. Die Freude an einer gemeinsamen Wanderung soll geweckt werden. Bitte beachten Sie, dass kleine Kinder bei dieser Wanderung (ca. 2–3 km) auch transportiert werden müssen.

Termin:	Samstag, 21.03. , 13:00–15:30 Uhr
Kursort:	Treffpunkt: VHS Strasshof
Vortragende/r:	Fabian Fuchs, Bakk.
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



SS2026-009 | **Säuglings- und Kinderernährung:**
NEU! **Grundlage für ein gesundes Leben**

Die Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter ist die Basis für ein gesundes Leben im Erwachsenenalter. Wie sehr die frühe Ernährung prägend für spätere Zeiten ist, haben viele Studien der letzten Jahre gezeigt.

Die Ernährung der Schwangeren, das Stillen und der Übergang von der Säuglingsernährung zur Ernährung im Kleinkindalter sind elementare Phasen auf dem Weg zu einem gesunden Leben.

Termin:	Donnerstag, 19.03. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	a.o. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00



SS2026-007 | **Ernährung im (Berufs-)Alltag –**
NEU! **Wohlfühlernährung für produktive Tage**

Gutes Essen, gute Laune! So gehen Sie energiegeladen durch den (Arbeits-)Alltag.

Folgende Inhalte erfahren Sie bei diesem Thema:

Schnell und ausgewogen zubereiten. / Was braucht mein Körper wirklich?

Situationsangepasst das Richtige auswählen. / Brainfood – kleine Snacks mit großer Wirkung.

Termin:	Dienstag, 17:30–20:30 Uhr 10.03. 14.04. 16.06.
Kursort:	Schulküche EMS Strasshof
Vortragende/r:	Bianca Nestler, BSc.
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

SS2026-010 | „Wir sind dann mal weg“: **NEU!** rund um die Welt mit unseren nicht schulpflichtigen Kindern

Von März bis Juni 2025 reisten Elena und Georg Paschinger zusammen mit ihren drei- und fünfjährigen Kindern nach Australien, Neuseeland, Hawaii, in den Südwesten der USA und nach Kanada.

Was es jenseits von Mut und Abenteuerlust braucht, welche faszinierende Welten sich ihnen erschließen und mit welchen Herausforderungen sie unterwegs konfrontiert sind – all das erzählen sie in ihrem bunten Reisevortrag mit vielen Bildern, Videos und persönlichen Anekdoten. Im Anschluss beantworten sie gerne alle Ihre Fragen zum Thema Welt- und Fernreise mit (kleinen) Kindern.

Nähere Informationen finden Sie auch unter www.creativlena.com sowie auf Social Media unter dem Hashtag #CreativElenaRTW!

Termin:	Freitag 13.03. , 16:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. (FH) Elena Paschinger
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



SS2026-016 | Knospenwanderung – die heilsamen Baumknospen

Gegen jede Krankheit ist nicht nur ein Kraut, sondern auch ein Baum gewachsen. Unsere heimischen Bäume bieten viel Heilkraft. Vor allem in den Knospen finden wir die Kraft des ganzen Baumes. Bei einer Wanderung lernen wir diese und deren Verwendung kennen.

Termin:	Samstag, 28.02. , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Treffpunkt: Hubertuskapelle Strasshof
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00



SS2026-017 | Kräuterwanderung

Frühlingszeit ist Wildkräuterzeit: Bei einem Spaziergang lernen wir die schmackhaften Wildkräuter näher kennen.

Termin:	Freitag, 24.04. , 18:00–20:00 Uhr
Treffpunkt:	Treffpunkt: Bahnhof Silberwald
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00





SS2026-011

Autonomiephasen begleiten:

NEU!

Von der „Trotzphase“ bis hin zur „Wackelzahnpubertät“

„Ich will aber!“ – Wenn Kinder anfangen, ihr eigenes Ich zu entdecken, beginnt für viele Eltern eine herausfordernde Zeit. In diesem Workshop schauen wir auf die Autonomiephasen im Kindergarten- und Volksschulalter: die sogenannte „Trotzphase“ (ca. 1,5–4 Jahre) und die „Wackelzahnpubertät“ (ca. 5–7 Jahre). Wir sprechen darüber, warum Trotz, Widerstand und Stimmungsschwankungen wichtige Entwicklungsschritte sind – und wie ihr euer Kind liebevoll, klar und stärkend durch diese Phasen begleiten könnt.

Der Workshop ist offen für alle Menschen, die Kinder stärken und begleiten möchten – Eltern, Großeltern, PädagogInnen und andere Bezugspersonen. Die Inhalte passen für Kinder ab ca. einem Jahr bis zum Beginn der Vorpubertät. Natürlich sind auch werdende Eltern und weitere Bezugspersonen herzlich willkommen, wenn sie sich schon früh orientieren möchten.

Termin:	Samstag, 21.02. , 10:30–12:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



SS2026-012

Verhalten als Botschaft:

NEU!

Was steckt dahinter, wenn Kinder ...?

Dieser Workshop gibt einen Überblick über die Grundbedürfnisse, die hinter Verhaltensweisen wie hauen, beißen, Verweigerung, Trotz, erlernte Hilflosigkeit und mehr stecken können und lädt ein zum gemeinsamen Hinschauen. Denn Kinder besser verstehen, einfühlsam auf sie eingehen und konstruktive Antworten auf ihr Verhalten finden – das gelingt nur, wenn wir die eigentlichen Bedürfnisse kennen, die zu diesem Verhalten führen.

Wenn es uns gelingt, das eigentliche Bedürfnis, den Sinn hinter ihrem Verhalten, zu verstehen und zu adressieren, gelingt es sehr oft, Kinder bedürfnisorientiert und ohne zu drohen oder zu schimpfen wieder in ein gemeinsames Boot zu holen und gemeinsam Lösungen zu finden. Das dafür vorgestellte „Eisberg-Modell“ gilt für alle Arten der zwischenmenschlichen Beziehung und ermöglicht dadurch ein besseres Verständnis für Kinder und Jugendliche, aber auch für sich selbst. Der Workshop bietet zudem Raum und Zeit für Fragen und konkrete Beispiele aus dem Familienalltag.

Der Workshop ist offen für alle Menschen, die Kinder stärken und begleiten möchten – Eltern, Großeltern, PädagogInnen und andere Bezugspersonen. Die Inhalte passen für Kinder aller Altersgruppen inklusive der Pubertät. Natürlich sind auch werdende Eltern und weitere Bezugspersonen herzlich willkommen, wenn sie sich schon früh orientieren möchten.

Termin:	Samstag, 21.03. , 10:30–12:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



NEU! SS2026-013 | **Leuchtturm sein – liebevoll Grenzen setzen**

Kinder brauchen liebevolle Führung. Sie brauchen uns als Leuchttürme, die zuverlässig Orientierung und Sicherheit geben. Gleichzeitig wollen wir nicht mehr autoritär führen: schimpfen, strafen, drohen fühlen sich (zurecht) nicht mehr richtig an. In diesem Workshop geht es darum, genau diese Gratwanderung neu zu denken. Was, wenn Führung liebevoll, leicht und einfühlsam sein kann? Wie setze ich meine Grenzen achtsam und klar – ohne zu beschämen und zu verletzen? Wie begegne ich Kindern im Familienalltag gleichwütig? Im Workshop erwarten euch theoretische und praxisnahe Impulse und viel Raum für eure Fragen und Beispiele aus dem Familienalltag.

Der Workshop ist offen für alle Menschen, die Kinder stärken und begleiten möchten – Eltern, Großeltern, PädagogInnen und andere Bezugspersonen. Die Inhalte passen für Kinder aller Altersgruppen inklusive der Pubertät. Natürlich sind auch werdende Eltern und weitere Bezugspersonen herzlich willkommen, wenn sie sich schon früh orientieren möchten.

Termin:	Samstag, 09.05. , 10:30–12:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



SS2026-019 | **Recht im Alltag – ein juristischer Kompass für jedermann**

Wie funktioniert unser Staat eigentlich? Was regeln das Zivilrecht oder das Strafrecht– und was bedeutet das für mich im Alltag?

Dieser Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in das österreichische Rechtssystem und beleuchtet danach praxisnahe Fragen aus dem täglichen Leben. Wir starten mit einem Überblick über das Verfassungsrecht und den Aufbau unseres Staates: Wer macht die Gesetze, wer vollzieht diese und was dürfen Gerichte entscheiden? Danach widmen wir uns typischen rechtlichen Herausforderungen des Alltags, darunter unter anderem: Was passiert, wenn jemand stirbt – wie funktioniert das Erbrecht? / Was regelt das Familienrecht bei Heirat, Trennung oder Obsorge? / Wem gehört was – und wann ist Eigentum wirklich Eigentum? / Wie sieht es mit Verträgen im Alltag aus? / Und: Wie reagiert das Strafrecht auf häusliche Gewalt – welche Schutzmechanismen gibt es?

Jede Einheit behandelt ein Thema aus einem anderen Rechtsgebiet, in sich abgeschlossen, sodass keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Der Fokus liegt auf der Praxis: kompakt, verständlich und direkt anwendbar. Im Wintersemester wird der Kurs mit neuen Themen fortgesetzt – von Verwaltungsrecht bis Konsumentenschutz.

Termin:	Montag, 18:00–19:30 Uhr 13.04. 20.04. 27.04. 04.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marina Winzaurek, LL.M.
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00





SS2026-018 | Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis

Anmeldung erforderlich bei Mag. Annemarie Hurban bis spätestens 2 Tage vor dem Vortrag unter: annemarie.hurban@hundeteam.eu. Bezahlung über: Mag. Annemarie Hurban.

Die Mitnahme von Hunden zu diesem Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis ist nicht gestattet. Änderungen vorbehalten.

Termin:	Mittwoch, 04.03. , 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. med. vet. Gudrun Neuhauser und Mag. Annemarie Hurban
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 75,00



SS2026-014 | Erste Hilfe – Auffrischkurs

Der 8-Stunden-Auffrischkurs enthält alle lebensrettenden Sofortmaßnahmen: Stabile Seitenlage, Notfallcheck, Verlegung der Atemwege, Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator sowie die Versorgung einer starken Blutung. Zusätzlich im Kurs enthalten ist ein Überblick über die wichtigsten Krankheitsbilder und das richtige Verhalten in der Ersten Hilfe. Zusätzlich wird die allgemeine Versorgung von Verletzungen/Blutungen behandelt.

Dieses Kursformat gilt ebenso als 8-stündige Auffrischung für betriebliche Ersthelfer gemäß §26 ASchG, §31 BauV und §40 AstV.

Termin:	Samstag, 18.04. , 09:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	EPA medical
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



SS2026-015 | Erste Hilfe – Kindernotfälle

Der 8-Stunden-Kindernotfallkurs behandelt die lebensrettenden Sofortmaßnahmen (Stabile Seitenlage, Notfallcheck, Verlegung der Atemwege, Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator sowie die Versorgung einer starken Blutung) im Vergleich Kinder zu Erwachsenen. Ebenso enthalten ist ein Überblick über die wichtigsten Krankheitsbilder im Kindesalter und das richtige Verhalten in der Ersten Hilfe.

Dieses Kursformat eignet sich besonders gut für frischgebackene oder werdende Eltern oder all jene, die in ihrem Tätigkeitsfeld mit Kindern zu tun haben.

Termin:	Samstag, 25.04. , 09:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	EPA medical
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



SS2026-020 | **Trockene Augen – ein unterschätztes Problem: Ursachen, Risiken und Lösungen**

Haben Sie oft ein trockenes oder brennendes Gefühl in den Augen? Arbeiten Sie viel am Bildschirm oder in klimatisierten Räumen? Trockene Augen sind heute eine der häufigsten Augenbeschwerden und betreffen immer mehr Menschen – unabhängig vom Alter.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Ursachen hinter trockenen Augen stecken, wer besonders gefährdet ist, und wie Sie vorbeugen oder Linderung finden können. Egal, ob Sie selbst betroffen sind, oder einfach Ihre Augen gesund halten möchten – dieser Vortrag bietet praxisnahe Tipps und Antworten. Melden Sie sich jetzt an und geben Sie Ihren Augen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen!

Termin:	Mittwoch, 18.03. , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Rene Litzenberger, Optikermeister
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



SS2026-021 | **Natürlich durch die Jahreszeiten – ätherische Öle bei saisonalen Themen** **NEU!**

Ob Erkältungszeit, kribbelnde Nase im Frühling oder zu wenig Energie – jede Jahreszeit bringt eigene Herausforderungen mit sich. In diesem Workshop erfährst du, wie ätherische Öle vorbeugend und unterstützend durch Frühling, Sommer, Herbst und Winter begleiten können.

Schwerpunkte: Immunsystem natürlich unterstützen & stärken / typische saisonale Themen und alltagstaugliche Anwendungen / einfache Rituale für verschiedene Jahreszeiten / praktische Beispiele für zu Hause.

Termin:	Freitag, 13.03. , 19:00–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Martina Zimmermann
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



Online-Anmeldung und alle wichtigen Informationen zur VHS Strasshof unter:
www.vhs-strasshof.at



SS2026-022 | **Ruhiger durch den Alltag –** 
NEU! **Stressmanagement mit ätherischen Ölen**

Ein fordernder Alltag, hohe Anforderungen und wenig Erholungsphasen können sich auf das Nervensystem und persönliche Wohlbefinden auswirken. Dieser Workshop zeigt, wie ätherische Öle gezielt zur Entspannung, inneren Ruhe & Balance sowie Stabilität im Alltag eingesetzt werden können – alltagstauglich und ohne Vorkenntnisse.

Schwerpunkte: Stress & Nervensystem verständlich erklärt / Übungen für ein entspanntes Nervensystem / Öle zur Entspannung, Erdung und besseren Schlafqualität / kurze Entspannungsrituale für Beruf & Familie.

Termin:	Freitag, 17.04. , 19:00–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Martina Zimmermann
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00

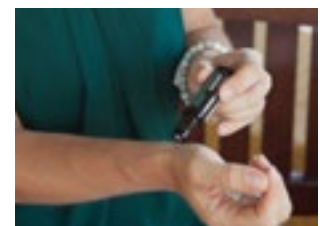


SS2026-023 | **Die natürliche Hausapotheke für den Familienalltag –** 
NEU! **ätherische Öle sicher anwenden von klein bis groß**

Viele Menschen suchen nach natürlichen Möglichkeiten, alltägliche Herausforderungen bewusster zu begleiten – sei es zur Unterstützung von Wohlbefinden, Ausgleich oder zur Gestaltung kleiner Rituale im Alltag. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick, wie ausgewählte ätherische Öle bei verschiedenen Alltagsthemen sicher angewendet werden können.

Inhalte: Grundlagen zu Qualität, Auswahl und sicherem Umgang mit ätherischen Ölen / typische Alltagsthemen und passende Anwendungsformen / praktische Beispiele und einfache Anwendungen für zu Hause.

Termin:	Samstag, 13.06. , 10:00–11:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Martina Zimmermann
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

Die VHS Strasshof auf Facebook – verpassen Sie keine Veranstaltungen mehr und bleiben Sie am Ball!

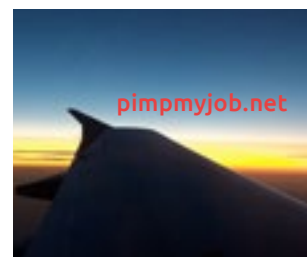
WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

SS2026-024 | **PimpMyJob-Crashkurs/Workshop**
NEU! **Tipps & Tricks im Bewerbungsprozess**

Andrea Schirmer ist seit vielen Jahren im Personalmanagement tätig. An diesem Abend plaudert sie aus der Schule des Bewerbungsmanagements und gibt Tipps und Tricks, wie aus einer frustrierenden Jobsuche ein motivierter Neustart zum idealen Traumjob werden kann.

Im Rahmen dieses Workshops werden auch mitgebrachte Dokumente der Teilnehmer (z. B. Lebenslauf) optimiert.

Termin:	Dienstag, 18:30–20:00 Uhr 24.02. 24.03. 21.04. 19.05. 23.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andrea Schirmer
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00





STADTSTEINMETZMEISTER MANHART

IHR STEINMETZ IM WEINVIERTEL

100 Jahre QUALITÄT AUS STEIN

INDIVIDUELLE 3D PLANUNG



STEINWERK DEUTSCH-WAGRAM
HAUSFELDSTRASSE 15, 2232 DEUTSCH-WAGRAM

02247/22 71

BÜROZEITEN: MONTAG-FREITAG 8.00 - 16.00 UHR

STÄNDIG ÜBER 200 GRABSTEINE ZU AKTIONSPREISEN
AUS EIGENER ERZEUGUNG LAGERND

EIGENE KUNSTSTEINERZEUGUNG
ONORM GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

DIVERSES GRABZUBEHÖR IN UNSEREN
VERKAUFSBÜROS



3 STANDORTE IM WEINVIERTEL

VERKAUFSBÜRO
2130 MISTELBACH
BAHNSTRASSE 19
TEL.: 02572/43 68

VERKAUFSBÜRO
2120 WOLKERSDORF
FRIEDHOFASSE 6
TEL.: 02245/82 144

www.grabstein-manhart.at office@grabstein-manhart.at



SPRACHEN

Um Ihnen einen Überblick über die Sprachniveaus zu geben und Ihnen eine Selbsteinschätzung zu erleichtern, **beachten Sie bitte die unten stehende Tabelle.**

SS2026-025 | Französisch am Vormittag 9. Semester Auffrischung und leichte Konversation

Dieser Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern und die Teilnehmer fit für die einfache Alltagskonversation zu machen. Begonnen wird mit einer Wiederholung der Grundgrammatik, anschließend werden im Rahmen mündlicher Übungen simple Gespräche geführt.

Termin:	Donnerstag, 10:50–12:30 Uhr
	05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 21.05. 28.05. 11.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

GEMEINSAME REFERENZNIVEAUS: DIE SPRACHNIVEAU GLOBALSKALA

Elementare Sprachanwendung

- A1** Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
- A2** Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachanwendung

- B1** Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- B2** Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

SS2026-026 | Englisch am Freitag Nachmittag A2+ 4. Semester

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit geringen Englischkenntnissen. Er bietet einen angenehmen Einstieg in die englische Sprache. Das Ziel dieses Kurses ist es, in Alltagssituationen Dialoge führen und einfache Sätze bilden zu können, sowie einen Einblick in die englische Kultur zu bekommen.

Lehrwerk: Headway English Pre-Intermediate Student's book

Termin:	Freitag , 17:00–18:40 Uhr 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edina Szigeti
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2026-027 | Englisch AnfängerInnen am Vormittag A2 3. Semester

Der Kurs richtet sich an all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Der Wortschatz wird wieder aufgebaut, das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Sprachfertigkeit werden fortlaufend vertieft. Wer Englisch lernen oder Vergessenes wieder aktivieren möchte, ist herzlich willkommen!

Leichte Vorkenntnisse erforderlich!

Termin:	Donnerstag, 09:00–10:40 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 09.04. 16.04. 03.04. 30.04. 07.05. 21.05. 28.05. 11.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2026-028 | English Conversation

This English conversation class is aimed at helping you learn useful language for everyday communication. The content includes responding to news, meeting people face-to-face and asking for favours and much more. The aim is to have fun and enjoyment.

Termin:	Montag, 09:30–11:10 Uhr 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 01.06. 08.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	John Morris, Sprachtrainer/Native Speaker
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2026-029 | **Slowakisch AnfängerInnen A1**  **AK**
SS2026-031


Sie sind komplette AnfängerIn und wollen die Sprache unseres Nachbarlandes lernen? In diesem Kurs setzen Sie die ersten Schritte in eine neue Sprachwelt. Sie lernen in entspannter Atmosphäre Lesen, Schreiben sowie grammatikalische Grundlagen der slowakischen Sprache.

Termin:	SS2026-029 Kurs 1: Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr
	SS2026-031 Kurs 2: Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr
	04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2026-030 | **Slowakisch Fortgeschrittene**  **AK**

Sie haben bereits Vorkenntnisse der slowakischen Sprache und wollen diese erweitern? Wir werden zusammen in angenehmer Atmosphäre Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in Alltagssituationen trainieren und auf das nächste Sprachniveau heben.

Termin:	Mittwoch, 09:00–10:40 Uhr
	04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2026-032 | **Italienisch A2+ Sprache und Kultur** 

A2 ist die zweite von sechs Niveaustufen und zielt auf elementare Sprachverwendung, d.h. in der Lage zu sein, kurze, einfache Mitteilungen und Texte über vertraute Themen aus dem Alltag zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. verfassen. In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu verschiedensten Themen zu kommunizieren.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits im vorherigen Semester einen Teil des A2-Kurses absolviert haben.

Termin:	Montag, 09:30–11:10 Uhr
	02.03. 16.03. 23.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 01.06. 08.06. 15.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

SS2026-033 | Italienisch A2 Sprache und Kultur

A2 ist die zweite von sechs Niveaustufen und zielt auf elementare Sprachverwendung, d.h. in der Lage zu sein, kurze, einfache Mitteilungen und Texte über vertraute Themen aus dem Alltag zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. verfassen. In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu verschiedensten Themen zu kommunizieren.

Termin:	Montag, 11:20–13:00 Uhr 02.03. 16.03. 23.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 01.06. 08.06. 15.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

NEU! SS2026-034 | Italienisch Crashkurs

Dieser Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen der italienischen Sprache, als auch an leicht Fortgeschrittene und wird sich an den Vorkenntnissen und Bedürfnissen orientieren. Sollten alle TeilnehmerInnen fortgeschrittene Kenntnisse haben, wird er dementsprechend ein etwas höheres Niveau haben. Es werden die wichtigsten Grundlagen der Grammatik sowie ein Basiswortschatz erarbeitet und natürlich auch nützliche Phrasen vermittelt. Auch das aktive Sprechen wird gefördert und geübt.

Der Kurs eignet sich zum Erwerb, als Auffrischung und Vertiefung der Sprachkenntnisse vor einem Italien-Aufenthalt.

Termin:	Freitag, 16:00–19:00 Uhr 22.05. 29.05. 12.06. 19.06. 26.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00



Verpassen Sie nie wieder eine Veranstaltung der VHS Strasshof. Wir halten Sie mit unserem monatlichen Newsletter immer auf dem Laufenden.

gleich anmelden auf
www.vhs-strasshof.at



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

SS2026-035 | Bogenschießen Workshop

SS2026-036

Das Bogenschießen erfreut sich als Sport in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Denn Bogenschießen ist nicht nur körperliches Training, sondern fördert auch die Konzentration. Ist die grundlegende Technik einmal erlernt, ist es außerdem meditativ und entspannend. Damit ist Bogenschießen ein wunderbarer Ausgleich zu einem stressigen Alltag.

In diesem Kurs ist das Ziel die grundlegende Technik soweit zu erlernen, dass ein entspanntes und selbstständiges schießen möglich ist. Bögen und Pfeile werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten in der Höhe von Euro 10,00 (Unterlagen und Pfeilverlust) werden vom Kursleiter eingehoben. Es können aber auch eigene Pfeile mitgebracht werden.

Die beiden Workshops sind ident.

Termin:	SS2026-035 Samstag, 25.04. , 09:00–12:00 Uhr SS2026-036 Samstag, 30.05. , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten



SS2026-037 | Hawaiischer Hula-Tanz Workshop

SS2026-038

Beim hawaiischen Hula-Tanz werden die Geschichten der hawaiischen Inseln von Göttern, Menschen und der Natur mit dem gesamten Körper, vor allem aber mit den Händen, erzählt.

In den Workshops werden grundlegende Bewegungen der Arme und Beine, sowie relativ einfache Choreografien zu bestimmten Liedern unterrichtet. Der alte Hula-Tanz „Hula Kahiko“ ist (in Kombination mit den dazu gehörigen Liedern) die Form, in der die Geschichte und die Geschichten von Hawaii von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Ab 1880 entstand der moderne Hula-Tanz „Hula Auana“. Das ist jene spielerische, leichte, fröhliche Art, Hula zu tanzen, die bei uns meistens mit Hula assoziiert wird. David Kawika Kalakaua, der letzte König von Hawaii, hat Hula als den Herzschlag des hawaiischen Volkes bezeichnet. „Hula“ heißt nichts anderes als „Tanz“ auf Hawaiisch. Wir tanzen hauptsächlich „Hula Auana“, der spielerisch und fröhlich ist und auch leichter zu erlernen. Hula tanzen macht einfach glücklich!

Die Workshops sind in sich abgeschlossen und bauen nicht aufeinander auf.

Termin:	SS2026-037 Kurs 1: Samstag, 28.03. , 14:00–18:00 Uhr SS2026-038 Kurs 2: Samstag, 13.06. , 14:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Hula-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



SS2026-040

SS2026-041

SS2026-042

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Workshops – bodyfrech



In diesem Workshop geht es darum, die TeilnehmerInnen in ihrer Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsfähigkeit zu stärken. Der Kurs wird in zwei Workshops zu 4 Einheiten angeboten. Idealerweise besucht man beide Workshops, weil jede Trainingseinheit einen weiteren positiven Effekt mit sich bringt.

In diesem Kurs können Sie sich so richtig auspowern und steigern Ihr Selbstvertrauen durch das Erlernen spezieller Verteidigungstechniken sowie Strategien und Taktiken der Gewaltprävention. Körperliche Inhalte sind sich zu wehren zu lernen, ohne sich dabei selbst zu verletzen, Körpersprache sowie verbale Übungen zur Selbstbehauptung. Die Technik ist eine spezielle Technik für Frauen und stammt aus dem Wing Chun Kung Fu. Im Wing Chun geht man davon aus, dass ein körperlich Schwächerer sich auch gegen einen körperlich Stärkeren verteidigen können soll. Dies wird möglich durch spezifische Wing Chun Techniken. Zum Beispiel nützt man im Wing Chun die Kraft des Gegners gegen ihn selbst. Rollenspiele, den Austausch von Erfahrungen und Kommunikationsübungen wird auch auf psychologische Hintergründe eingegangen. Diese Übungen sollen dazu dienen die persönlichen Fähigkeiten zur Selbstbehauptung zu steigern.

Das vorrangige Ziel des Kurses ist, sich wehren zu können bzw. sich darin zu steigern. Der Kurs ist so konzipiert, dass jede/r TeilnehmerIn jeden Alters diesen Workshop besuchen kann. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig, sodass jede/r TeilnehmerIn mit normaler Gesundheit diesen Workshop absolvieren kann. Es wird von Seiten des TrainerInnen-Teams auf eine angenehme Trainingsatmosphäre Wert gelegt und auch für freudvolle Trainingselemente wird Raum sein.

Termin:	<p>SS2026-040 Kurs 1: Samstag, 14.03., 09:00–12:00 Uhr</p> <p>SS2026-041 Kurs 2: Samstag, 21.03., 09:00–12:00 Uhr</p> <p>SS2026-042 Doppelbuchung: Samstag, 14.03. und 21.03. 09:00–12:00 Uhr</p>
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	bodyfrech
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	<p>Einzelkurse: je Euro 55,00</p> <p>Doppelbuchung: Euro 95,00</p>



Ihr Immobilienexperte vor Ort!

Gutschein für eine kostenlose **Marktwerteinschätzung** Ihrer **Immobilie** im Wert von **€ 400,-***

Jetzt einlösen!

Armin Raffelsberger
0676 388 79 07
a.raffelsberger@remax-aktiv.at

2301 Groß-Enzersdorf, Rathausstraße 10

RE/MAX Aktiv
© ADP/PHOTU-STOCK/ADPSE.COM

Gültig bis 30.06.2026 Nicht in bar ablösbar





SS2026-039 | Marburger Konzentrationstraining und Lerngymnastik – Der Schlüssel zu mehr Erfolg in der Schule! (6–9 Jahre)



Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) bietet eine effektive Methode zur Förderung von Schulkindern in ihrer Lernentwicklung. Ziel des MKT ist es, den Kindern zu helfen, einen reflexiven Arbeitsstil zu entwickeln, anstatt impulsiv zu handeln. Durch gezielte Übungen wird die Selbstständigkeit der Kinder gestärkt und ihre Leistungsbereitschaft verbessert. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der vernünftige Umgang mit Fehlern. Die Kinder lernen, Fehler als Lernchancen zu betrachten und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten aufzubauen. Zudem werden die Sinne geschult und Entspannungstechniken vermittelt, um die Konzentration zu fördern. Zusätzlich umfasst das Training auch Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und Merkfähigkeit. Diese Übungen sind darauf ausgelegt, die Aufmerksamkeit der Kinder zu schärfen und ihre Fähigkeit, Informationen zu speichern und abzurufen, zu verbessern. Durch spielerische Aktivitäten werden sowohl visuelle als auch auditive Wahrnehmungsfähigkeiten trainiert, was sich positiv auf das Lernen auswirkt.

Die begleitende Lerngymnastik unterstützt die Kinder dabei, grundlegende Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben, Sprechen und Zuhören zu verbessern. Sie fördert das Verstehen sowie die Aufmerksamkeit und hilft den Kindern beim Planen und Durchführen von Aufgaben. Das Marburger Konzentrationstraining und die Lerngymnastik bieten somit eine umfassende Unterstützung für Schulkinder, um ihre schulischen Leistungen nachhaltig zu steigern und ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben.

Termin:	Dienstag, 15:40–16:40 Uhr 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Lerncoach, MAS Demenztrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–12 Kinder (6–9 Jahre)
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2026-043 | Hatha Yoga 

Beim Hatha Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit und der Flexibilität unseres Körpers. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation schaffen wir eine Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Tanke Kraft und Ruhe zugleich, bring dein Bewusstsein ins Hier und Jetzt! **Positive Wirkungen von Yoga:** Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität und Ausdauer, Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Stressabbau und Entspannung, Verbesserung der Schlafqualität, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung des (Selbst)Bewusstseins.

Trainingsmatten sind vorhanden, können aber auch gerne selbst mitgebracht werden.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 21.05. 28.05. 11.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Waldhäusl, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



SS2026-045 | Sesselgymnastik 

Aktiv zu sein ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage des Wohlbefindens. Wenn längeres Stehen nicht mehr so leicht fällt, bietet die Sesselgymnastik eine ideale Möglichkeit, die Beweglichkeit zu fördern, Muskeln zu kräftigen und dadurch Mobilität und Selbstständigkeit länger zu erhalten. Schwerpunkte sind Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik, Spiele und Entspannungsübungen. Der Spaß an der Bewegung bringt auch Spaß an der Begegnung, denn das Angebot ist eine ideale Gelegenheit, um auch Kontakte zu knüpfen und Freunde zu finden.

Herzlich willkommen sind trainierte wie auch untrainierte Frauen und Männer. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht! **Der Trainingsraum ist barrierefrei zu erreichen und Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen!**

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Dienstag, 16:45–17:45 Uhr 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 02.06. 09.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



Sehmanufaktur Litzenberger- Ihr Spezialist für Brillen und Kontaktlinsen

Der Weg zum Optiker ersetzt zwar nicht den jährlich empfohlenen Besuch zum Augenarzt, jedoch verhilft er Ihnen zu einer klareren Sicht. Wir beraten Sie gerne zu den Themen Brille, Kontaktlinsen und Pflegemittel.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09:00-13:00 und
14:00-18:00

Samstag 09:00-13:00

Hauptstraße 311/2, 2231 Strasshof

Telefon: 02287/5652

E-Mail: office@sehmanufaktur.at

HP: www.Sehmanufaktur.at



Allessauber.at

Gebäudereinigung | Schädlingsbekämpfung
Doktor-Rudolf-Kirchschläger-Straße 7
2231 Strasshof an der Nordbahn
E-Mail: office@allessauber.at

Tel. 02287/20606

Notdienst: 0664/6464111

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| Sonderreinigung | Kammerjäger |
| Brandreinigung | Vertreibung von |
| Dachreinigung | Mäuse, Ratten, Marder |
| Fassadenreinigung | Maulwurf, Wühlmaus |
| Fensterreinigung | Siebenschläfer |
| Geruchsneutralisierung | Insektenbekämpfung |
| Lüftungsreinigung | Ameisen, Bettwanzen |
| Messie-Wohnung | Kleidermotten |
| Poolreinigung | Lebensmittelmotten |
| PV Reinigung | Schaben/Kakerlaken |
| Schimmelbekämpfung | Silberfische |
| Tatortreinigung | Hornissen, Wespen |
| Teichreinigung | Taubenkotentfernung |
| Wintergartenreinigung | Taubenabwehr |



SS2026-044 | Rücken- und Wirbelsäulenschule  **AK**

In diesem Kurs sollen unter Aufsicht eines Physiotherapeuten wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden. Neben den Übungseinheiten werden in theoretischer Form auch der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, sowie die Ursachen von Rückenproblemen besprochen.

Der Kurs ist für Personen jeder Altersgruppe gut geeignet. Besonders für jene, die Wirbelsäulenschäden vorbeugen wollen und diejenigen, die nach einer Rehabilitation von Wirbelsäulenschäden Rückschläge verhindern wollen. Zudem soll viel Theorie zum Thema „Gesunder Rücken und Wirbelsäule“ vermittelt werden.

Termin:	Donnerstag, 17:45–18:45 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 21.05. 28.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Philipp Huber, Physiotherapeut
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2026-046
SS2026-047 | Rücken-Fit  **AK**
SS2026-048

Eine gesunde Wirbelsäule braucht eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur, die sie schützt, stützt und trägt. Das Ganzkörpertraining legt besonderes Augenmerk auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur. Durch eine gezielte Kombination aus Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden die tief liegenden Muskelstrukturen, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, trainiert.

Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt, sodass jeder Fitnesslevel eine Verbesserung der aufrechten Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es jeweils in der 1. Einheit geben.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2026-046 Kurs 1: Dienstag, 18:00–19:00 Uhr 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 02.06. 09.06.
	SS2026-048 Kurs 2: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr SS2026-047 Kurs 3: Donnerstag, 10:15–11:15 Uhr 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 21.05. 28.05. 11.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2026-049 | smoveyTRAINING

Lasst EUCH von UNS in Schwung bringen. Das Training mit den grünen Vibro-Ringen (smoveys) erfasst 97% der Muskulatur, stimuliert die Tiefenmuskulatur und Handreflexzonen, regt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Weitere tolle Extras: smovey unterstützt den Muskelaufbau und die Koordinationsfähigkeit, steigert die Ausdauer, fördert die Entgiftung, trainiert das Gehirn, regt den Lymphfluss an ... und natürlich macht es jede Menge Spaß!

smoveyTRAINING: Zu schwingvoller Musik trainieren wir in der Halle unseren gesamten Körper und tun uns etwas Gutes. **Gratis Leihsmoveys sind vorhanden!**

Eine Schnuppermöglichkeit gibt es am Mittwoch, 25.02., 18:30–19:30 Uhr.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at

Termin:	SS2026-049 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr
	02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 01.06. 08.06.
	SS2026-050 Kurs 2: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
	04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf-Hoschtalek, MA, smoveyCoaches
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2026-055 | Liebscher-Bracht Bewegungstraining

Entdecken Sie ein einfaches Bewegungssystem, welches erstaunliche Veränderungen im Körper bewirkt. Es macht den Körper stärker, flexibler und fitter; lindert bzw. verhindert vorbeugend Schmerzzustände. Wie wird das Liebscher-Bracht Bewegungstraining durchgeführt: Übungen im Stehen und auf der Matte, welche die Beweglichkeit wiederherstellen bzw. verbessern können.

Für jede Altersgruppe geeignet. Bitte Handtuch und Matte mitbringen!

Eine Schnuppermöglichkeit wird es jeweils in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2026-055 Kurs 1: Mittwoch, 08:45–09:45 Uhr
	25.02. 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 20.05. 27.05. 10.06. 17.06. 24.06.
	SS2026-056 Kurs 2: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr
	26.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 21.05. 28.05. 11.06. 18.06. 25.06.
Kursort:	Kurs 1: VHS Strasshof Kurs 2: Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Marliese Pur, Liebscher-Bracht Bewegungstrainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00





SS2026-054 | Shaolin Qigong – Yi Jin Jing 

Yi Jin Jing ist eine Form des Qigong, die aus zwölf fließend ineinander übergehenden Einzelübungen besteht. Da die Bewegungsabläufe langsam, harmonisch sind, eignet sich Shaolin Qi Gong sehr gut für alle Altersgruppen. Es führt zur Aufnahme neuer Energie aus der Natur, löst Blockaden, stärkt die Abwehrkräfte und baut Stress und Ärger ab.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	Mittwoch, 17:15–18:15 Uhr 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 03.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ning Teng, BA, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2026-051
SS2026-052 | Pilates 
SS2026-053

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. – Joseph Hubertus Pilates (1883–1967)

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Es eignet sich daher als Muskelaufbautraining besonders für Wiedereinsteiger, übergewichtige Leute, bei chronischen Rückenschmerzen und für alle, die ihren Beckenboden und ihre Körperhaltung verbessern bzw. stärken wollen.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es jeweils in der 1. Einheit geben.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Termin:	SS2026-051 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr
	SS2026-052 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr
	02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 18.05. 01.06. 15.06. 22.06.
	SS2026-053 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr
	02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05. 01.06. 08.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1 und 2: Dr. Regina Gabriel, Sportärztin Kurs 3: Constanze Kommentisch, Matwork- und Studio-Pilatestrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

SS2026-058

SS2026-059

SS2026-060

SS2026-061

NEU! Kulinarische Reise durch die K&K Monarchie

Kombiangebot: Buchen Sie gleich alle drei Kurse zusammen!

Dieser Kochkurs ist als dreiteilige Reihe konzipiert, die die vielfältigen kulinarischen Traditionen der ehemaligen österreichisch-ungarischen Monarchie beleuchtet. Jeder Kurs dauert etwa 2–4 Stunden und beinhaltet die gemeinsame Zubereitung von authentischen Gerichten (Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise) sowie ein gemeinsames Essen am Ende.

Kursziel: Einführung in die Vielfalt der Balkanküche und die Bedeutung von Gewürzen wie Paprika und Knoblauch in dieser Region.

Kurs 1: Balkanköstlichkeiten (Kroatien, Bosnien, Serbien)

Kurs 2: Tschechien & Slowakei – Böhmisches Klassiker

Kurs 3: Ungarn – Puszta-Aromen



Termin:	SS2026-058 Gesamtkurs: Donnerstag, 12.03., 16.04. und 21.05., 17:30–20:30 Uhr
	SS2026-059 Kurs 1: Donnerstag, 12.03., 17:30–20:30 Uhr
	SS2026-060 Kurs 2: Donnerstag, 16.04., 17:30–20:30 Uhr
	SS2026-061 Kurs 3: Donnerstag, 21.05., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Karin Schmid / Susanne Gretzer
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Gesamtkurs: Euro 120,00 Einzelkurse: je Euro 45,00

NEU! SS2026-062 | Pflanzliche Ernährung im antiken Rom

Vegetarische Ernährung war im Römischen Reich kein Sonderfall, sondern Teil des alltäglichen Lebens vieler Menschen. Dieser Kochkurs lädt dazu ein, römische Esskultur aus einer neuen Perspektive zu entdecken – jenseits von Luxusbanketten und Fleischüberfluss. Im Mittelpunkt stehen gesellschaftliche Werte, philosophische Strömungen und ökologische Rahmenbedingungen der Antike.

Gemeinsam tauchen wir in die Gedankenwelt der Römer ein und hinterfragen moderne Vorstellungen von antiker Ernährung. Ein Abend zwischen Geschichte und römischer Kultur.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00

Termin:	Mittwoch, 04.03., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag





NEU! SS2026-063 | Tischkultur à la française

Die französische Küche ist Ausdruck von Geschichte, Alltag und kultureller Identität. Dieser Kochkurs widmet sich französischen Spezialitäten als Teil einer gewachsenen Esskultur, die weit über einzelne Gerichte hinausgeht.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00

Termin:	Mittwoch, 29.04. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag



NEU! SS2026-064 | Vegetarische Esskultur im historischen Wandel

Diese vegetarische kulinarische Zeitreise führt durch unterschiedliche Epochen der Menschheitsgeschichte. Historisches Kochen wird hier zum Zugang zu Geschichte, nicht zum bloßen Nachkochen. Eine Reise durch Zeit, Kultur und pflanzliche Essgewohnheiten.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00

Termin:	Mittwoch, 27.05. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag



NEU! SS2026-065 | Essen im Mittelalter – eine kulturhistorische Annäherung

Die mittelalterliche Küche erzählt vom Alltag, von Glauben, Ordnung und sozialem Gefüge vergangener Jahrhunderte. Dieser Kochkurs eröffnet einen kulturhistorischen Zugang zu Ernährung als Teil des täglichen Lebens im Mittelalter. Im Mittelpunkt stehen Denkweisen, Rahmenbedingungen und Werte, die den Umgang mit Nahrung prägten. Essen wird dabei als Spiegel von Gesellschaft und Weltbild verstanden. Ein Abend zwischen Geschichte, Alltag und kultureller Einordnung.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00

Termin:	Mittwoch, 24.06. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag



SS2026-057 | **GenussVortrag:** **NEU!** „Irland & Irish Whiskey“

Lassen Sie sich von Irland verzaubern und besuchen Westcork, Kerry, Galway und die Shannon-Region. Der Ring of Kerry, der Connemara Nationalpark und die Klosteranlage Clonmacnoise sind nur einige von vielen Highlights dieses Multimedia-Abends. Dabei werden wir auch dem irischen Whiskey näher kommen und mehr über dessen Geschichte, Herstellung und Besonderheiten erfahren.

Dazu erfolgt eine geführte Degustation von mehreren Sample irischer Whiskeys, wofür ein Unkostenbeitrag eingesammelt wird.

Unkostenbeitrag: Euro 20,00.

Termin:	Samstag, 11.04. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



Foto: Achim Borch

**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

**DIE ARBEITERKAMMER
NIEDERÖSTERREICH
FÖRDERT KURSE,**
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AK^{extra} Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

**RUFEN SIE
UNS AN!**
05 7171-29000

AK NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



KREATIVITÄT UND STIMME

SS2026-066 | **NEU! Keramik gießen & dekorieren –**
SS2026-067 | **für Erwachsene und Kinder**



Wollten Sie schon immer einmal Ihr ganz persönliches Lieblingsstück schaffen?

Gießen Sie bis zu zwei individuelle Objekte aus Keramikpulver, z. B. Untersetzer, Schmuckschalen, kleine Tablettts oder dekorative Elemente. Nach dem Aushärten werden die Werkstücke weiterbearbeitet und mit Trockenblumen sowie geplotteten Schriftzügen verziert. In entspannter Atmosphäre setzen Sie unter Anleitung Ihre eigenen Ideen um. Die entstandenen Objekte eignen sich ideal als Dekoration für Zuhause oder das Büro sowie als persönliches Geschenk. Der Workshop richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an kreative DIY-Begeisterte. Der Kursbeitrag umfasst hochwertige Materialien sowie alle benötigten Utensilien und Werkzeuge.

Suchen Sie einen Workshop, in dem Ihr Kind mit Freude etwas Eigenes gestalten kann?

Aus Keramikpulver gestaltet Ihr Kind sein eigenes Deko-Objekt und kann dieses kreativ verzieren. Mit Trockenblumen und vorbereiteten Schriftzügen entstehen individuelle Werkstücke, die sich perfekt als Dekoration fürs Kinderzimmer eignen. Der Spaß am Gestalten und Ausprobieren steht dabei im Vordergrund.

Termin:	SS2026-066 Kurs 1 – Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre Samstag, 18.04., 16:00–18:30 Uhr
	SS2026-067 Kurs 2 – Kinder ab 7 Jahre Samstag, 18.04., 13:30–15:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Proschek
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Kurs 1: Euro 39,00 Kurs 2: Euro 35,00



NEU! **SS2026-068** | **Makramee-Knüpfkurs – Anfänger**

Wollten Sie Makrameeknüpfen schon immer einmal ausprobieren, aber haben sich nicht getraut? Sie lernen die wichtigsten Makramee-Knoten kennen und setzen diese direkt praktisch um. Schritt für Schritt entsteht ein eigenes Makramee-Projekt, das sich ideal als Dekoration für Zuhause oder als kleines Geschenk eignet. Der Kurs bietet einen entspannten Einstieg und lässt Raum für Kreativität.

Termin:	Samstag, 09.05., 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Proschek
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00



NEU! **SS2026-072** | Spinnen am Spinnrad

Wer hat Lust, das alte Handwerk „Wolle spinnen am Spinnrad“ zu erlernen? In diesen gemeinsamen Stunden zeige und erzähle ich euch, was man durch „Spinnen“ alles erfahren und erspüren kann, denn „Spinnen“ bietet so viel mehr als die Erzeugung eines Fadens. Du suchst nach einer kreativen Beschäftigung, die deine Energie in Fluss kommen lässt? Du möchtest durch manuelles Arbeiten deinen Kopf frei bekommen? Du hast Lust auf Kreativität, Entspannung und einen Schritt in deine innere Mitte? ... Dann lass dich ein, auf ein paar gemeinsame versponnene Stunden mit Gleichgesinnten in netter Atmosphäre.

Ihr habt die Möglichkeit auf zwei verschiedenen Modellen meiner modernen Doppeltrittäder eure Wolle zu spinnen. Wir verspinnen Schafwolle von verschiedenen Schafrassen, und jede/r nimmt ihren/seinen persönlichen Wollstrang mit nach Hause! Im Kursentgelt sind alle Kosten für Nutzung der Räder und Materialien berücksichtigt.

Termin:	Sonntag, 22.03. , 14:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Barbara Tansil
Teilnehmer:	4–8 Personen
Kursentgelt:	Euro 95,00



SS2026-082 | Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – **SS2026-083** | **leben Sie Ihre Kreativität aus!** **SS2026-084**

SS2026-085 Nähen Sie für sich selbst oder Ihr Kind T-Shirt, Jeans, Jogginghose, Kleid, Rock bis Ballkleid und Dirndl. Lernen Sie Zipps einzunähen, die Länge von Jeans oder Hose zu kürzen uvm. Wenn Ihnen der Mut und die Erfahrung fehlen alleine mit dem Nähen zu beginnen und Sie gerne unter Gleichgesinnten sind, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ich begleite Sie unter fachlicher Anleitung dabei den Schnitt zu erstellen, aus einem Schnittheft zu zeichnen, ein neues Kleidungsstück zu beginnen oder ein begonnenes Stück zu Ende zu nähen.

Mitzubringen: Stoff, Schnitt- oder Bildvorlage für das gewünschte Nähobjekt, (Schnitthefte und Schnittvorlagen sind auch vorhanden) passendes Nähzubehör wie Nähseide, eventuell Gummi, Reißverschluss, Knöpfe, Drucker, etc.

Außerdem mitzubringen: eigene Nähmaschine, wenn vorhanden auch Overlock-Maschine, Nähnadeln und Stecknadeln, Fingerhut bzw. Fingerring, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Lineal, Schneiderkreide, Schnittzeichenpapier, Kopierpapier, Kopierrad.

Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter Tel.: 0676 78 72 092.
Bitte wenn möglich Verlängerungskabel mitbringen.

Termin:	SS2026-082 Gesamt-Kurs: Samstag, 09:00–15:00 Uhr 28.02. 14.03. 21.03.
	SS2026-083 Einzeltermin 1: Samstag, 28.02. , 09:00–15:00 Uhr
	SS2026-084 Einzeltermin 2: Samstag, 14.03. , 09:00–15:00 Uhr
	SS2026-085 Einzeltermin 3: Samstag, 21.03. , 09:00–15:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Gesamt-Kurs: Euro 150,00 Einzeltermine: je Euro 60,00





NEU! SS2026-069 | Häkelkurs – moderne Häkelprojekte

Haben Sie Lust, Ihr Häkelwissen in Ihr neues Lieblingsstück zu verwandeln? In diesem Kurs setzen Sie ein modernes Häkelprojekt um, das sowohl praktisch als auch dekorativ ist. Ob kleine Taschen, Körbe oder Untersetzer – Sie arbeiten mit hochwertigen Materialien und gestalten ein Werkstück, das sich für den Alltag, das Zuhause oder als handgemachtes Geschenk eignet.

Für den Häkelkurs sind Grundkenntnisse erforderlich.

Termin:	Samstag, 30.05. , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Proschek
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00



NEU! SS2026-070 | Kinder-Kreativ-Workshop

Möchtest du basteln, gestalten und Neues ausprobieren? Die Kinder arbeiten spielerisch mit verschiedenen Materialien und gestalten kleine kreative Projekte. Ob mit Wolle, Farben oder Keramik – es entstehen individuelle Dekorationen und kleine Geschenke, die mit nach Hause genommen werden können. Kreativität, Freude und freies Gestalten stehen im Mittelpunkt.



Termin:	Samstag, 13.06. , 09:00–11:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Proschek
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 35,00



SS2026-075 | Malkurs für Kinder 8–12 Jahre

Besonders geeignet ist dieser Kreativkurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Es wird mit Acryl, Deckfarbe, Faserstift und Buntstift gemalt. Der Kursleiter hat als Künstler und ausgebildeter Pädagoge 40 Jahre im Pflichtschulbereich Bildnerische Erziehung unterrichtet.



Es werden pro Einheit zwei Themen zur Auswahl vorgegeben und gemeinsam erarbeitet. Die benötigten Materialien werden vor Kursstart bekanntgegeben und sind zur ersten Einheit mitzubringen.

Termin:	Mittwoch, 16:30–18:00 Uhr 25.02. 11.03. 25.03. 22.04. 06.05. 20.05. 10.06. 24.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 90,00



SS2026-074 | Öl-Acrylbilder malen

Wollten Sie nicht einmal selbst Öl- oder Acrylbilder malen? Dann sind Sie hier bei diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie als Anfänger oder auch als Fortgeschrittener die Grundkenntnisse des Malens. Unter erfahrener und kompetenter pädagogischer Anleitung werden Sie zur selbständigen künstlerischen Gestaltung geführt.

Franz Rauscher, geboren 1948 in Marchegg in NÖ, lebt seit vielen Jahren in Zistersdorf, NÖ. Nach der Pflichtschule Ausbildung zum Pädagogen. Seit 1981 umfangreiche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland. Bevorzugte Techniken: Farbradierung, Pastell, Acryl, Öl, Collage, ... Als Künstler beschäftigen ihn vor allem Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernerer Umgebung schöpfen kann.

Termin:	Mittwoch, 18:00–20:00 Uhr 25.02. 11.03. 25.03. 22.04. 06.05. 20.05. 10.06. 24.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



SS2026-073 | Kreativworkshop Zeichnen und Malen

In diesem Workshop erlernen Sie – ganz nach Wunsch – den fachgerechten Umgang mit Bleistift, Rötel, Tusche und Feder, Buntstift oder Pastell. Es darf aber auch gemalt werden. Sie möchten sich mit Aquarell- oder Ölmalerei beschäftigen? Auch das ist möglich! Die Motive – Landschaft, Stilleben, Blumen, Akt ... – werden nach einem Foto gezeichnet bzw. gemalt.

**Bitte beachten Sie auf jeden Fall meine Materialliste auf meiner Homepage www.m-stiehl.com
Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.**

Termin:	Samstag, 07.03., 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 65,00



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

Die VHS Strasshof auf Facebook – verpassen Sie keine Veranstaltungen mehr und bleiben Sie am Ball!



SS2026-076
SS2026-077 | **Wasser trifft Farbe – Aquarell für alle**
SS2026-078

SS2026-079 Gönn dir eine kreative Auszeit mit Farbe und Pinsel! In meinem Aquarellkurs lernst du in entspannter Atmosphäre, wie du Schritt für Schritt wunderschöne Bilder entstehen lässt – ganz gleich, ob du erste Schritte machst oder bereits Erfahrung mitbringst.
SS2026-080
SS2026-081

Du kannst einzelne Termine flexibel buchen, bekommst inspirierende Vorlagen und persönliche Unterstützung bei der Umsetzung. Auf Wunsch stelle ich dir auch das passende Material zur Verfügung.

Termin:	SS2026-076 Gesamt-Kurs: Freitag, 18:00–21:00 Uhr 20.02. 06.03. 27.03. 24.04. 22.05.
	SS2026-077 Kurs 1: Freitag, 20.02., 18:00–21:00 Uhr
	SS2026-078 Kurs 2: Freitag, 06.03., 18:00–21:00 Uhr
	SS2026-079 Kurs 3: Freitag, 27.03., 18:00–21:00 Uhr
	SS2026-080 Kurs 4: Freitag, 24.04., 18:00–21:00 Uhr
	SS2026-081 Kurs 5: Freitag, 22.05., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Gesamt-Kurs: Euro 150,00 Einzeltermine: je Euro 35,00



SS2026-112 | **Entfesse deine Kreativität – Workshop**

In vielen von uns schlummern zahlreiche kreative Ideen: Bücher, die geschrieben, Bilder, die gemalt, Lieder, die gesungen, Kunstwerke, die fertig gestellt werden wollen. Nicht selten jedoch fühlen wir uns in unserem kreativen Schaffen blockiert. Kaum setzen wir uns an den Laptop, haben wir eine Schreibblockade. Kaum möchten wir unsere Werke zeigen oder ausstellen, haben wir Angst davor, bewertet zu werden. Oder aber: Wir spüren, dass kreative Ideen in uns darauf warten, geboren zu werden, haben aber nicht die geringste Ahnung davon, welche das sein könnten, geschweige denn, wie wir sie umsetzen sollen.

„Entfesse deine Kreativität“ ist ein intensiver Workshop, in dem wir deiner ganz individuellen Kreativität – und dem, was sie eventuell blockiert – auf den Grund gehen. Durch Übungen aus dem Improvisationstheater, dem kreativen Schreiben, dem traumasensiblen Yoga und durch gemeinsame Gruppenarbeiten finden wir gemeinsam wieder Zugänge zu unserer kreativen Kraft und gehen mit neuen Ideen und konkreten „Action Steps“ nach Hause.

Teilnahmevoraussetzung: eine konkrete Frage oder Blockade, die dich gerade beschäftigt (z. B.: Wieso kann ich keine meiner Geschichten fertig schreiben?, Was könnte mein kreatives Talent sein?, Wieso fällt es mir so schwer, meine Bilder auszustellen? o. Ä.) und Offenheit, um in vielleicht bisher ungewöhnliche Prozesse einzusteigen.

Termin:	Samstag, 20.06., 14:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 70,00



NEU! SS2026-071 | Schauspiel Basiskurs

Dieser Schauspielkurs für Anfänger bietet einen entspannten und spielerischen Einstieg ins Schauspiel. Mit leichten Entspannungsübungen, grundlegenden Schauspielübungen, kleinen Improvisationen sowie kurzen Texten oder Gedichten wird Raum geschaffen, sich auszuprobieren und den eigenen Ausdruck zu entdecken. Der Kurs ist ideal zum Hineinschnuppern – ohne Vorkenntnisse, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß am gemeinsamen Spielen.

Termin:	Montag, 18.00–20:00 Uhr 23.02. 09.03. 13.04. 11.05. 08.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Barbara Braun, Schauspielerin und Sprecherin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 200,00



SS2026-091 | Cut up & Collage

In diesem Workshop lassen wir neue Text- und Wortschöpfungen aus bereits bestehenden Werken entstehen. Aus mitgebrachten Büchern, Zeitungen, Zeitschriften und Drucken sammeln wir einzelne Worte und Textpassagen, die uns inspirieren, um sie (nach unterschiedlichen Anleitungen) zu neuen kreativen Werken zusammenzufügen. Ein Nachmittag im Flow, an dem Geschichten, Gedichte und Fragmente ganz aus dem Moment entstehen. Eine Möglichkeit, unsere Ideen und Emotionen auszudrücken, unserer Inspiration zu folgen und mit kindlicher Freude kreativ zu sein.

Termin:	Samstag, 28.03., 14:00–16:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



SS2026-090 | Creative Writing

Kreatives Schaffen ist ein grundlegender Ausdruck unseres Menschseins. Oft kommt es in unserem hektischen Alltag zu kurz – wir finden selten Räume, wo wir spielerisch und ohne etwas beweisen oder „leisten“ zu müssen, kreativ sein können. An unseren Creative-Writing-Abenden möchten wir genau das ändern. Durch inspirierende, verspielte, mal un-, mal tiefsinnige Schreibimpulse finden wir wieder Zugang zu unserem kreativen Ausdruck – zu unseren Ideen und Emotionen. Dabei entstehen kürzere und längere Texte, Poesie und Geschichten. Eben genau das, was gerade aus uns fließen möchte. Schreib- und Bastelmaterialien, verschiedene Papiersorten, Stifte und Farben laden dich dazu ein, deinen kreativen Ausdruck ganz „analog“ wiederzuentdecken. Zeit zum Entschleunigen, Sinnieren, Kreieren.

Termin:	Dienstag, 18.30–20:30 Uhr 10.03. 14.04. 16.06. 05.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00





Kreative Fotowerkstatt Marchfeld – eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof



SS2026-086 Portrait Workshop Übungsabend: Dieser Praxis-Workshop richtet sich an Fotografie-Interessierte, die ihre Portraitfähigkeiten im Studio vertiefen möchten. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir mit einem professionellen Model im Fotostudio. Der Fokus liegt auf dem gezielten Einsatz von Dauerlicht und Blitzlicht, Bildgestaltung sowie dem Umgang mit dem Model. **Inhalte:** Arbeiten mit Dauerlicht und Studioblitz / Lichtsetzung für klassische Portraits / Kommunikation und Posing mit dem Model / Kameraeinstellungen für Studio-Portraits / Praktisches Fotografieren mit individueller Betreuung.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, eigene Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.

Termin:	Mittwoch, 25.02. , 18:00–20:30 Uhr	Teilnehmer:	4–10 Personen
Kursort:	Fotostudio Strasshof Adresse wird bekanntgegeben	Kursentgelt:	Euro 80,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		

SS2026-087 Fotowalk in Wien: Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht. Bei diesem Fotowalk werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Gerne kann **auch mit dem Smartphone** an der Veranstaltung teilgenommen werden. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch! **Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.**

Termin:	Donnerstag, 09.04. , 17:00–20:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Treffpunkt Staatsoper Wien, Haupteingang	Kursentgelt:	Euro 49,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

SS2026-088 Outdoor-Portraitfotografie Marchfeld – Golden Hour: In diesem Outdoor-Workshop lernen Sie die Grundlagen der Portraitfotografie in natürlichem Licht kennen. Wir fotografieren mit Model im Marchfeld während der Golden Hour und nutzen das stimmungsvolle Abendlicht für ausdrucksstarke Portraits. Ideal für EinsteigerInnen und Interessierte, die Menschen im natürlichen Umfeld fotografieren möchten.

Inhalte: Einführung in die Portraitfotografie / Arbeiten mit natürlichem Licht / Nutzung der Golden Hour / Bildkomposition und Hintergrundwahl / Anleitung zum Posing im Outdoor-Bereich.

Voraussetzungen: Keine oder geringe Vorkenntnisse, eigene Kamera empfohlen.

Termin:	Samstag, 09.05. , 17:30–20:30 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Treffpunkt Rochuskapelle Mannersdorf	Kursentgelt:	Euro 120,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		

SS2026-089 Bildgestaltung in der Fotografie: Bei diesem Theorie-Abend werden die Grundlagen der fotografischen Gestaltungsmöglichkeiten vermittelt. Damit die KursteilnehmerInnen in die Lage kommen mit ihren eigenen Fotos spannende Geschichten zu erzählen. Schwerpunkt liegt dabei beim Erkennen der Lichtsituationen und Gestalten passender Motive. Ziel ist es wieder die spannenden und kreativen Möglichkeiten der aktiven Bildgestaltung zu entdecken. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen.

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Gerne auch für Smartphone-Fotografen.

Termin:	Dienstag, 19.05. , 18:00–21:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 49,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

PHOTOVOLTAIK? KLAR!
**ABER WIR KÖNNEN
MEHR!**

- ✓ ELEKTROINSTALLATIONEN
- ✓ GLASFASER ANSCHLÜSSE
- ✓ STÖRUNGSSUCHE
- ✓ ALARMANLAGEN

MARKUS KADLEC
GESCHÄFTSFÜHRER



SICHERE DIR JETZT DEIN KOSTENLOSES ANGEBOT!



WWW.PHALKE.AT

02287 22678

RAIMUNDGASSE 9/3

A- 2231 STRASSHOF A. D. NORDBAHN



UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

SS2026-092 | Schachtraining Meisterschaft

Die Schachtiger der VHS Strasshof spielen heuer erfolgreich mit einer Mannschaft in der 2. Klasse und einer Mannschaft in der 3. Klasse Weinviertel mit. Das regelmäßige Training jeden 2. und 4. Dienstag im Monat bewährt sich, sind doch beide Mannschaften am geteilten 1. und 2. Platz zu finden.

Das Training steht allen Schachinteressierten offen. Es gibt immer kleine Vorträge, schöne Beispiele am Demobrett und natürlich Zeit für tolle Schachpartien.

Termin:	Dienstag, 18:00–20:30 Uhr 24.02. 10.03. 24.03. 14.04. 28.04. 12.05. 26.05. 09.06. 23.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00



SS2026-093 | Kinder- und Jugendschach

Für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren findet wieder ein regelmäßiger Schachkurs statt. Wer schon Schach gespielt hat und ein wenig tiefer in das „königliche Spiel eintauchen möchte, ist hier richtig. Im Juni ist wieder ein kleines Schachturnier geplant.



Nach dem großen Erfolg des Jugendschachkurses im Wintersemester 2025 bietet die VHS Strasshof nun auch einen Schachkurs für 9- bis 11-jährige Kinder an. Unter der Leitung von Prof. Franz Graf (unterstützt durch Erich Marchart und Dr. Walter Hovorka) werden die jungen Talente gezielt gefördert. Wenn du schon mit Mama, Papa, Oma oder Opa Schach gespielt hast, bist du bei unserem kinder-gerechten Schachkurs richtig.

Ein Beitrag für Unterrichtsmaterialien in der Höhe von Euro 10,00 ist direkt beim Kursleiter zu entrichten.

Termin:	SS2026-077 Kurs 1, 12–14 Jahre: Dienstag, 16:40–18:00 Uhr 24.02. 10.03. 24.03. 14.04. 28.04. 12.05. 26.05. 09.06. 23.06.
	SS2026-078 Kurs 2, 9–11 Jahre: Dienstag, 15:30–16:30 Uhr 24.02. 10.03. 24.03. 14.04. 28.04. 12.05. 26.05. 09.06. 23.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl
Teilnehmer:	5–10 Kinder
Kursentgelt:	Euro 20,00 + Unterrichtsmaterial



ZUMBA®

SS2026-095 | ZUMBA® Gold Beginner und 55+ 

ZUMBA® Gold! Spaß, Freude, Bewegung, Training!

Die ZUMBA® Gold Gemeinschaft wächst stetig an! Nehmen auch Sie Anteil an dieser lebensfrohen Gruppe, trainieren Sie mit Gleichgesinnten und fühlen Sie sich einfach gut!

Als besonderes „Zuckerl“ zahlen Sie 1 Kurs und können an allen ZUMBA® Gold Stunden (Dienstag und Freitag) teilnehmen, so oft Sie wollen und können.



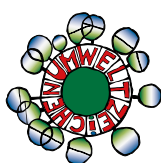
ZUMBA® Gold ist eine Spezialform des ZUMBA®-Trainings. Es ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht. Es ist auch genau richtig für aktive und jung gebliebene Frauen und Männer und alle, die trotz kleiner, körperlicher Wehwehchen nicht auf Bewegung, Spaß und gute Musik verzichten wollen. Treffen Sie neue Leute, brechen Sie aus dem Alltag aus und haben Sie einfach Spaß und trainieren dabei sogar. ZUMBA® Gold stärkt Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Muskeln und verhindert so unangenehme Stürze.

Ein effektives Training, bei dem jedoch speziell Rücksicht auf die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer genommen wird. ZUMBA® Gold ist sehr schonend, da wir nicht springen und keine Drehbewegungen der Knie machen. Kommen auch Sie und machen Sie mit bei der ZUMBA® Gold Party. Ich freue mich auf Sie!

Eine Schnuppermöglichkeit gibt es am Dienstag, 17.02., 10:00–11:00 Uhr.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at

Termin:	SS2026-095 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 02.06. 09.06.
	SS2026-096 Kurs 2: Freitag, 10:00–11:00 Uhr 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen
Kursentgelt:	Euro 140,00



UW 1312

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Stadtgemeinde Strasshof, Bürgermeister, 2231 Strasshof, Schulstraße 13
 Redaktion und Anzeigenverwaltung: Stadtgemeinde Strasshof, Andrea Ondrejkovics, zeitung@strasshofandernordbahn.gv.at
 Verantwortlich für den Inhalt: VHS Leiter Christian Graf-Hoschtalek, MA
 Druck: Druckerei Ing. Michael Seitz, 2231 Strasshof, Hauptstraße 373

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens

WS2025-089 | **ZUMBA® Basic** 
WS2025-090

Das beste ZUMBA®-Angebot im Marchfeld und darüber hinaus!
2 Instructoren, noch mehr Abwechslung, 24 Stunden, 1 Preis!

Endlich Fitness, die Spaß macht! Kalorienkiller! Kraftvolle Latino-Rhythmen! Erleben Sie die „ZUMBA®-Party“. Ein Tanzfitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen jeden Alters zu Freude und Gesundheit verhilft.



ZUMBA® ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, da es in erster Linie darum geht, Spaß zu haben, Kondition zu tanken und fit zu werden. Die Schritte sind leicht zu erlernen und man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. ZUMBA® Basic ist seit über 10 Jahren der Dauerbrenner an der VHS Strasshof. Lassen Sie sich vom ZUMBA®-Fieber anstecken.

Worauf warten Sie? Come and join the Party!

Eine Schnuppermöglichkeit gibt es am Dienstag, 17.02., 19:10–20:10 Uhr.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at

Termin:	WS2025-089 Kurs 1: Dienstag, 19:10–20:10 Uhr
	03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 14.04. 21.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 02.06. 09.06.
	WS2025-090 Kurs 2: Freitag, 19:00–20:00 Uhr
	06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 10.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Graf-Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit
Kursentgelt:	Euro 140,00



Verpassen Sie nie wieder eine Veranstaltung der VHS Strasshof. Wir halten Sie mit unserem monatlichen Newsletter immer auf dem Laufenden.

gleich anmelden auf
www.vhs-strasshof.at

SCHNUPPERTERMINE

Die folgende Kurse bieten eine Schnuppermöglichkeit in der 1. Einheit an.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at oder 02287/46662

Kurs	Datum	Uhrzeit	nähere Infos	Teilnehmer
Pilates	Montag 02.03.	08:30–09:30 Uhr	Seite 27	10–20 Personen
ZUMBA® Gold	Dienstag 17.02.	10:00–11:00 Uhr	Seite 40	10–18 Personen
Sesselgymnastik	Dienstag 03.03.	16:45–17:45 Uhr	Seite 24	6–20 Personen
ZUMBA® Basic	Dienstag 17.02.	19:10–20:10 Uhr	Seite 41	10–18 Personen
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	Mittwoch 25.02.	08:45–09:45 Uhr	Seite 26	6–12 Personen
smoveyTRAINING	Mittwoch 25.02.	18:30–19:30 Uhr	Seite 26	8–20 Personen
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	Donnerstag 26.02.	18:30–19:30 Uhr	Seite 26	6–12 Personen
Pilates	Montag 02.03.	19:10–20:10 Uhr	Seite 27	10–20 Personen
Rücken-Fit	Dienstag 03.03.	18:00–19:00 Uhr	Seite 25	6–20 Personen
Shaolin Qigong	Mittwoch 04.03.	17:15–18:15 Uhr	Seite 27	5–12 Personen
Rücken-Fit	Donnerstag 05.03.	09:00–10:00 Uhr	Seite 25	6–20 Personen
Hatha Yoga	Donnerstag 05.03.	19:00–20:30 Uhr	Seite 23	10–20 Personen

BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ IN DER STADTGEMEINDE STRASSHOF:

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils am 4. Dienstag des Monats, von 12:00 bis 15:00 Uhr in der VHS Strasshof statt.

„Die Beratungen sind kostenfrei, unabhängig, wertschätzend und ergebnisorientiert! Ich freue mich auf Sie! Melden Sie sich einfach bei mir an!“ Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter 0676 5254805 oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at vor.

www.bildungsberatung-noe.at
 Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium
 Bildung, Wissenschaft
 und Forschung



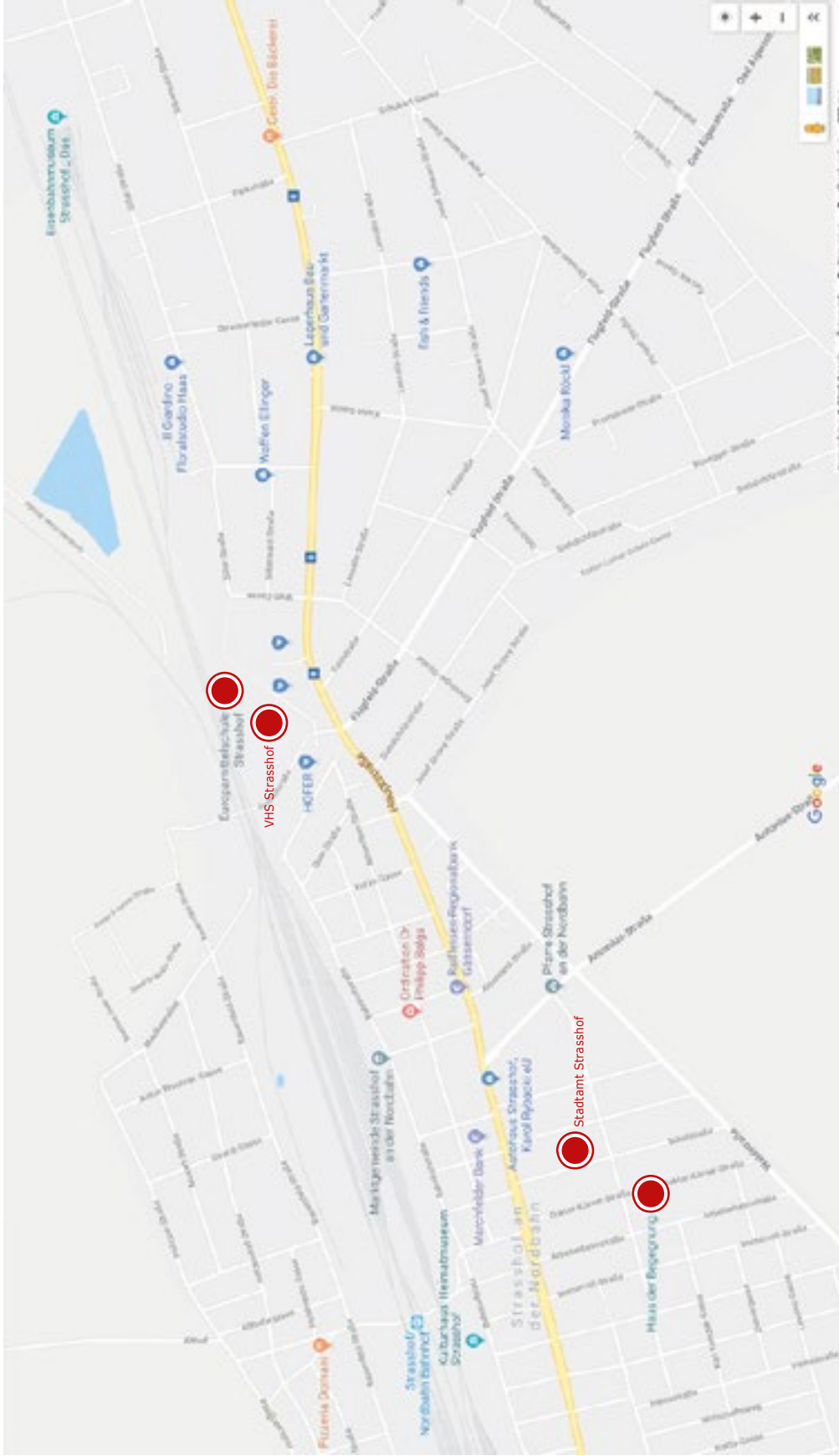
AK NIEDER
 ÖSTERREICH



Jeanette Hammer, BA



UNSERE KURSORTE IN STRASSHOF:



Gemeindehaus Strasshof / Bibliothek / Hauptgebäude VHS Strasshof: Schönkirchner Straße 3

EMS Strasshof: Schönkirchner Straße 5

Haus der Begegnung: Arbeiterheimstraße 23

Stadamt Strasshof: Schulstraße 13



Der
schnellste
Weg, sich
Freunde zu
machen.

Nur
€33⁹⁹
im 24er Karton

Weinviertler
Bäckerhandwerk
seit 1902

Geier

geier.at   

Intercar?