

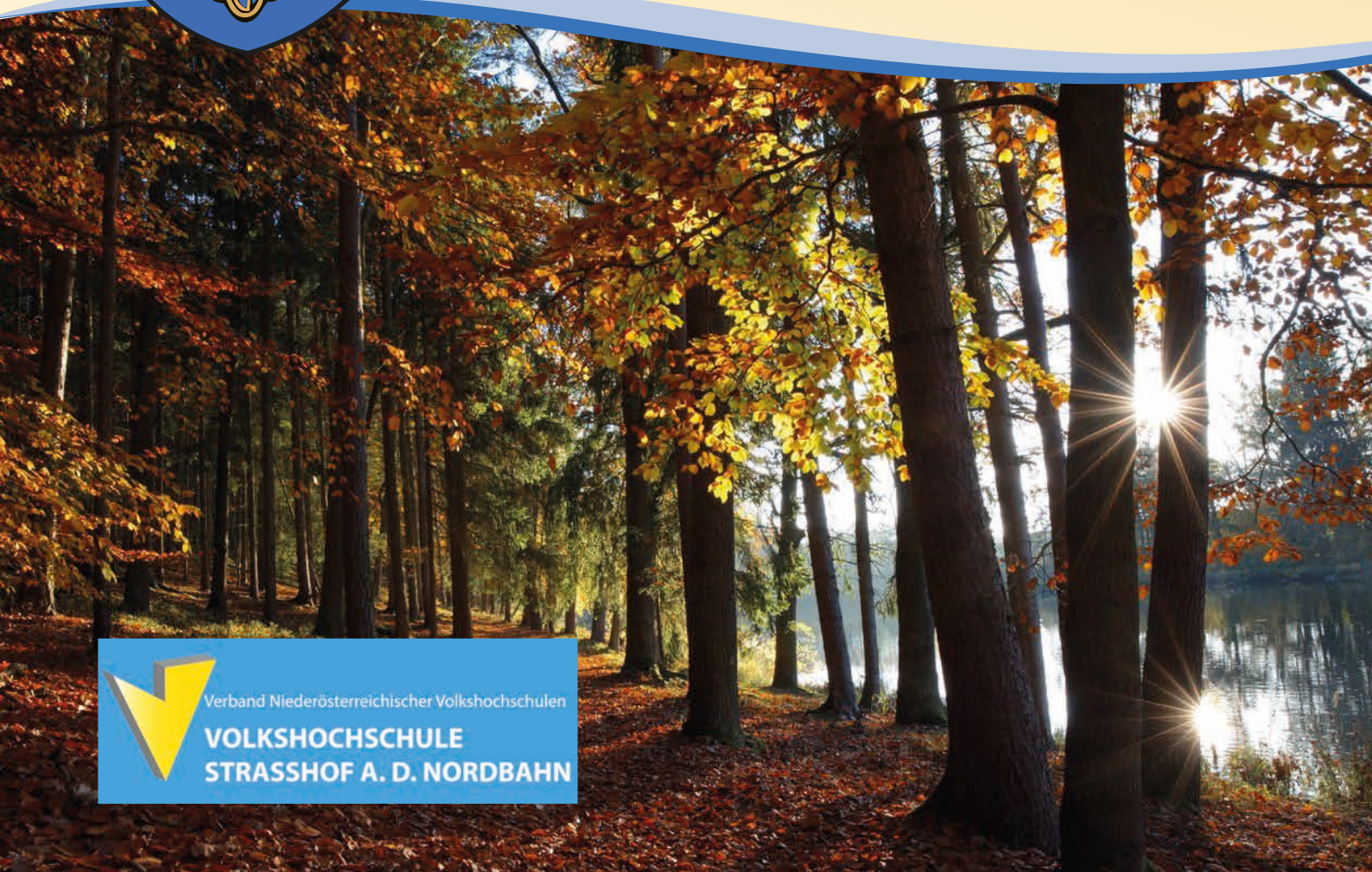


An einen Haushalt. Nr. 10/2026
Amtliche Mitteilung

Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Stadtgemeinde Strasshof an der Nordbahn

SEPTEMBER 2026



KURSPROGRAMM WINTERSEMESTER 2026

Anmeldung online oder per E-Mail: ab 31. August

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

telefonische Auskunft unter 02287/46662

oder persönlich: ab 31. August am Stadtamt Strasshof

zu den Parteienverkehrszeiten bei der Amtskassa, EG, Zimmer 6



*„Wo Lebensfreude
wächst“*

KURS-VERZEICHNIS – WINTERSEMESTER 2026

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Wildpflanzen und Wildkräuter im Herbst	8
Medienkompetenz für Familien	8
Weniger Druck, mehr Familie	9
Geschwisterkonflikte verstehen und sicher begleiten	9
Augen auf die Angst	11
Kinderworkshop – Stark im Herzen, klar im Kopf, einzigartig ich!	11
Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis.....	11

WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

PimpMyJob-Crashkurs/Workshop Tipps & Tricks im Bewerbungsprozess	12
Glück ist (auch) Trainingssache ...	12

SPRACHEN

Fit for English	13
Englisch AnfängerInnen am Vormittag A2 4. Semester	14
English Conversation A2+ and above	14
Französisch am Vormittag 9. Semester	14
Slowakisch AnfängerInnen A1	15
Slowakisch Fortgeschrittene	15
Italienisch A2+	17
Italienisch A2	17
Japanisch Einführungskurs	17

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Selbstverteidigung und Selbst- behauptung Workshops	18
Bauch, Bein & Po für Frauen	19
smoveyTRAINING	19
Pilates	20
Hawaiischer Hula-Tanz	20
Achtsamkeits- und Meditationsworkshop	21
Mama & Baby Yoga	21
Shaolin Qigong – Yi Jin Jing	22
Hatha Yoga	23
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	23
Sanftes Stretching	24
Rücken-Fit	24
Aktiv & Sicher	25
Sesselgymnastik	25
Rücken- und Wirbelsäulenschule	26
Marburger Konzentrationstraining und Lerngymnastik	26

KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Whisky GenussTour: Schottische Inseln	27
Kochen mit Susi und Karin	27
Habsburger Küche	28
Festessen durch die Zeiten	28
Französische Nachspeisen	28
Kulinarische Zeitreise	29
Kulinarisches Mittelalter	29

KREATIVITÄT UND STIMME

Musikproduktion für Einsteiger – Infoveranstaltung	30
Theaterzauber zur Weihnachtszeit – für die ganze Familie	31
Improtheater – Theatersport	31
Malkurs für Kinder 8–12 Jahre ...	31
Öl-Acrylbilder malen	32
Wasser trifft Farbe – Aquarell für alle	32
Was dein Malkasten alles kann! .	33
Keramik gießen & dekorieren – für Erwachsene und Kinder	33
Häkelkurs	34
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	34
Kreative Fotowerkstatt Marchfeld	35

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

Warum fallen Sudokus auch Computern schwer?	37
Kinder- und Jugendschach.....	37
Schachtreff	38
Schachtraining Meisterschaft	38

ZUMBA®

ZUMBA® Gold	40
ZUMBA® Basic	41

SCHNUPPERTERMINEN

STANDORTÜBERSICHT



KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF WINTERSEMESTER 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 WINTERSEMESTER 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.

.....

Unterschrift: Datum:



HERZLICH WILLKOMMEN IM WINTERSEMESTER 2026!

Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Die VHS Strasshof ist seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil des Bildungsangebots in unserer Stadtgemeinde. Sie steht für lebenslanges Lernen, persönliche Weiterentwicklung und die Möglichkeit, neue Interessen zu entdecken oder bestehende Fähigkeiten zu vertiefen.

Auch im Wintersemester 2026 erwartet Sie wieder ein abwechslungsreiches Kursprogramm mit vielen bewährten Angeboten und spannenden Neuerungen. Besonders erweitert wurde das Angebot in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Bewegung sowie Kreativität. Darüber hinaus dürfen sich auch Kinder auf zahlreiche neue und interessante Kurse freuen.

Ich lade Sie herzlich ein, das vielfältige Bildungsangebot der VHS Strasshof zu nutzen und Neues zu entdecken.

Mein besonderer Dank gilt dem Leiter der VHS Strasshof, Herrn Christian Graf-Hoschtalek, MA, für sein großes Engagement und die Zusammenstellung des umfangreichen Kursprogramms.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude und Erfolg bei ihren ausgewählten Kursen.

Ihr Ludwig Deltl

Bürgermeister der Stadtgemeinde Strasshof an der Nordbahn



Bürgermeister
Ludwig Deltl

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Herzlich willkommen zum Wintersemester 2026 der VHS Strasshof!

Es freut mich sehr, Ihnen auch diesmal wieder ein abwechslungsreiches und vielseitiges Kursprogramm präsentieren zu dürfen. Gemeinsam mit zahlreichen neuen Kursleiterinnen und Kursleitern ist es gelungen, frische Ideen einzubringen und das Angebot um viele interessante Kurse und Workshops zu erweitern. Gleichzeitig finden Sie natürlich auch viele bewährte Angebote wieder im Programm.

Mein Ziel ist es, die VHS Strasshof laufend weiterzuentwickeln und ein modernes, bürgernahes Bildungsangebot zu schaffen, das Menschen jeden Alters zum Lernen, Ausprobieren und Begegnen einlädt. Denn Bildung endet nicht mit der Schulzeit – sie begleitet uns ein Leben lang und eröffnet immer wieder neue Perspektiven.

Ich lade Sie herzlich ein, durch das Kursprogramm zu schmökern und vielleicht auch einen Kurs zu entdecken, der Sie aus Ihrer gewohnten Komfortzone herausholt. Oft entstehen gerade dort die schönsten Erfahrungen und Begegnungen.

Ich freue mich darauf, Sie im kommenden Semester persönlich bei der VHS Strasshof begrüßen zu dürfen!

Herzlichst

Christian Graf-Hoschtalek, MA



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



**MIT AUSREDEN
VERBRENNT MAN
KEINE KALORIEN!**

„Vorsorge Aktiv“
Unser Gesundheitsprogramm

Infoabend Straßhof an der Nordbahn
Donnerstag, 17.09.2026 - 18:00 Uhr

Stadtamt Straßhof, Schulstraße 13,
2231 Straßhof an der Nordbahn

Ing. Günther Böttger
Berater Vorsorge Aktiv 0676/858 70 345 39
guenther.boettger@noetutgut.at

„Vorsorge Aktiv“



Mit dem „Tut gut!“-Programm können Sie
Ihren Lebensstil positiv verändern!

„Vorsorge Aktiv“ richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- 👍 **24 Einheiten pro Bereich**
Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit
- 👍 **Begleitung durch ein professionelles Expertenteam**
- 👍 **Intensive Betreuung bis zu 9 Monate**
- 👍 **Angebot direkt in Ihrer Gemeinde**
- 👍 **Wöchentliche Termine in der Gruppe**
- 👍 **Empfehlung durch praktische/n Ärztin / Arzt**
- 👍 **Teilnahmekosten: €84,- für den gesamten Kurs**
(Wiederholer €134,-)



  gesund.leben.tut.gut

 www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv



**JETZT
Tickets
sichern!**

Buchmesse
BuchLiebe

3. Oktober 2026
Stadthalle Gänserndorf
10:00-17:00



www.buchmesse-buchliebe.at



**Raiffeisen
Regionalbank
Gänserndorf**

**JETZT
PROJEKT
PLANEN!**

**HAUSBAU
NACH PLAN**

Gemeinsam finden wir die passende
Wohnfinanzierung für Ihr Zuhause.
JETZT Beratungstermin vereinbaren -
Tel. 05 02282 6000 oder finanzieren@rrbg.at



WIR MACHT'S MÖGLICH. noe.raiffeisen.at



LICHTBILDERVORTRÄGE

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWELS UM 19.00 UHR

Mittwoch
16.09.2026

DIE GRÖSSTEN INNOVATIONEN DER MENSCHHEITSGESCHICHTE

WS2026-001

Elisabeth Monamy, MA



Mittwoch
21.10.2026

NACH HAUSE GEHEN ZWISCHEN HARZHEXEN UND DONAUWIND – unterwegs auf dem Lebensweg meines Großvaters

WS2026-002

Lara Müller



Mittwoch
18.11.2026

HAUSBOOT-TOUR NORDITALIEN

WS2026-003

Erhard Holejsovsky

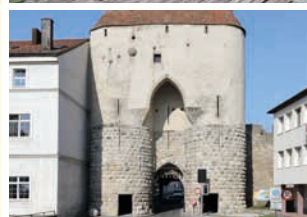


Mittwoch
16.12.2026

DIE STADTMAUERSTÄDTE IM WALD- UND WEINVIERTEL

WS2026-004

Wolfgang Lirsch



Mittwoch
20.01.2027

NEPAL – TIBET

WS2026-005

Jolantha Grascher



FREIER EINTRITT!

Die Termine für das Sommersemester werden in der Februar-Ausgabe 2027 bekanntgegeben.



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

VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

WS2026-008 | Wildpflanzen und Wildkräuter im Herbst



Welche Wildpflanzen und Wildfrüchte wachsen in Strasshof? Wie kann man diese verwenden?

Diese und weitere Fragen sowie spannende Details und lustige Geschichten erleben wir bei dieser Kräuterwanderung.

Termin:	Samstag, 17.10. , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Hubertuskapelle Strasshof
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00



WS2026-009 | Medienkompetenz für Familien – **NEU!** gemeinsam sicher durch die digitale Welt



Smartphone, Tablet, Internet und soziale Medien gehören heute ganz selbstverständlich zum Familienalltag. Doch wie gelingt ein sicherer, bewusster und entspannter Umgang damit? In diesem interaktiven Familienworkshop lernen Eltern und Kinder gleichzeitig – aber altersgerecht getrennt.

Für Eltern: Orientierung im digitalen Familienalltag / Wie arbeiten Hacker? Wie werden unsere Daten gestohlen? / Cybersicherheit – technische Tools für die ganze Familie / altersgerechte Mediennutzung / praktische Tipps für einen entspannten Umgang mit digitalen Medien / Cybermobbing – Worauf muss ich achten? / Raum für Fragen und Austausch

Für Kinder: An abwechslungsreichen Stationen entdecken die Kinder spielerisch die digitale Welt. Gemeinsam lernen sie unter anderem: Fake oder echt? / sicher im Internet unterwegs / starke Passwörter / eigene Stärken erkennen / kreative Offline-Ideen entdecken.

Während des Workshops sorgt unsere Kinderschminkstation und -animation zusätzlich für Spaß und gute Stimmung.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab Vorschul- oder Volksschulalter (ca. 5–11 Jahre)

Ein praxisnaher Workshop, der Wissen vermittelt, zum Nachdenken anregt und Familien dabei unterstützt, digitale Medien bewusst und sicher zu nutzen.

Das Kursentgelt versteht sich für die ganze Familie (max. 2 Erwachsene und 2 Kinder), pro zusätzlichem Kind kommen Euro 5,00 hinzu.

Termin:	Samstag, 10.10. , 09:00–11:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Alexandra Schordan, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Teilnehmer:	6–12 Familien
Kursentgelt:	Euro 39,00 pro Familie





WS2026-006 | **Weniger Druck, mehr Familie – NEU! müssen wir Eltern wirklich „alles schaukeln“?**

Der Alltag als Elternteil kann ganz schön fordernd sein: ständige Ansprüche an uns selbst, hohe Erwartungen, der Druck durch soziale Medien und der unsichtbare Mental Load, der uns oft überallhin begleitet. Schnell entsteht das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein und ständig funktionieren zu müssen.

In diesem Workshop schauen wir darauf, was uns Eltern heute so unter Druck setzt und wie wir den Ansprüchen gut begegnen können. Ihr erhaltet Anregungen, wie euer Familienleben wieder leichter werden kann und wie ihr euch und eure Leichtigkeit in dieser herausfordernden Zeit nicht verliert. Denn Familie muss nicht perfekt sein, um gut zu funktionieren. Nehmen wir uns also Raum für das, was euch als Familien wirklich stärkt: Raum für euch. Für mehr Balance, weniger Druck und mehr Freude im Familienleben.

Termin:	Samstag, 17.10. , 10:30–12:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



NEU! WS2026-007 | **Geschwisterkonflikte verstehen und sicher begleiten**

Was können wir Eltern tun, wenn es zu Eifersucht, Wetteifern, Vergleichen oder Streit kommt? Wie sehr sollen, dürfen, müssen, können wir uns „einmischen“? Und wenn, dann wie, ohne dass wir dabei die SchiedsrichterInnen-Rolle übernehmen? Und was hat das Selbstwertgefühl mit Geschwisterkonflikten zu tun?

In diesem Workshop schauen wir gemeinsam darauf, wie ihr Geschwisterkonflikte klar, zugewandt und sicher begleiten könnt und wie dabei beide Kinder Raum für ihre Bedürfnisse bekommen. Ihr erhaltet konkrete und umsetzbare Strategien, die euch im turbulenten Alltag unterstützen – auch dann, wenn vieles gleichzeitig passiert.

Termin:	Samstag, 16.01. , 10:30–12:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



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

CAFÉ RELAX

Deine Atmosphäre zum Wohlfühlen

RAIMUNDGASSE 11
2231 STRASSHOF

Sommeröffnungszeiten

Montag - Donnerstag

07:00 - 13:00 & 16:00 - 22:00

Freitag

07:00 - 13:00 & 16:00 - 02:00

Samstag

10:00 - 24:00

Sonn- & Feiertage geschlossen

Frischer Wind. Warmer Kaffee.
Ein herzliches Willkommen
von Ihrer neuen
Inhaberin Nadine & Team



IHR INSERAT IN DER GEMEINDEZEITUNG



Einmalige Einschaltung:

¼ Seite	½ Seite	1 Seite
157,50	315,00	630,00

Dauereinschaltung (5 Einschaltungen/Jahr) je Einschaltung:

¼ Seite	½ Seite	1 Seite
100,80	201,60	403,20

Einschaltung letzte Seite:

¼ Seite	½ Seite	1 Seite
252,00	504,00	1.008,00

Alle Preise inkl. 5 % Werbeabgabe und 20 % USt.



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





WS2026-010

NEU!

Augen auf die Angst – verstehen, was uns blockiert – und was uns befreit

Die Angst verstehen ist wesentlich, um sie überwinden zu können. In diesem Vortrag erfährst du, wie man der Angst bewusst entgegenzutreten kann. Hat Angst positive Seiten? Können wir aus Angst lernen? Was macht die Angst mit dem Körper? Was ist nötig, um Betroffenen das Leben zu erleichtern? Angst muss nicht deinen Alltag bestimmen. Lerne, wie du sie verstehst – und wie du wieder die Kontrolle übernimmst. Lass uns gemeinsam die Angst aus einem anderen Blickwinkel sehen.

Termin:	Montag, 09.11., 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Barbara Patek-Lafenthaler
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00



WS2026-011

NEU!

Kinderworkshop – Stark im Herzen, klar im Kopf, einzigartig ich! Reise durch den Gefühlsdschengel – gesunder Umgang mit Gefühlen & Emotionen



Der Grundstein für mentale und psychische Gesundheit wird schon früh in der Kindheit gelegt. Dieser Workshop ist so ausgerichtet, dass mit den Kindern spielerisch ein wichtiges Thema erarbeitet wird und sie gestärkt davon nach Hause gehen können. Dabei entsteht eventuell auch das ein oder andere kreative Werk, dass als Erinnerung nach Hause mitgenommen werden kann.

Thema Emotionen & Gefühle: welche gibt es und wofür sind sie wichtig?

Termin:	Freitag, 20.11., 15:30–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sandra Reymaier
Teilnehmer:	5–6 Kinder im Alter von 7–10 Jahren
Kursentgelt:	Euro 20,00



WS2026-012

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, 24.06., 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



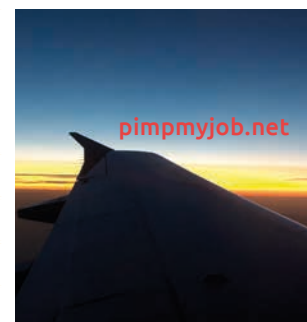
WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

WS2026-013 | PimpMyJob-Crashkurs/Workshop WS2026-014 | Tipps & Tricks im Bewerbungsprozess WS2026-015 WS2026-016

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.

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

Termin:	WS2026-013 Kurs 1: Dienstag, 06.10., 18:30–20:00 Uhr WS2026-014 Kurs 2: Dienstag, 27.10., 18:30–20:00 Uhr WS2026-015 Kurs 3: Dienstag, 01.12., 18:30–20:00 Uhr WS2026-016 Kurs 4: Dienstag, 19.01., 18:30–20:00 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Andrea Schirmer
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



WS2026-017 | **NEU! Glück ist (auch) Trainingssache – Positive Psychologie,** WS2026-018 **Lachyoga, Achtsamkeit und bewusste Kommunikation**

Was stärkt uns im Alltag? Wie können wir mehr Leichtigkeit, Zuversicht und innere Orientierung entwickeln? Und wie gelingt ein freundlicherer Umgang mit uns selbst und anderen? Diese Kursreihe verbindet Impulse aus der Positiven Psychologie mit einfachen Übungen aus Lachyoga, Achtsamkeit und bewusster Kommunikation.

Kurs 1 – Tagesworkshop: Die Teilnehmenden lernen alltagstaugliche Methoden kennen, können Neues ausprobieren und entdecken, was sie persönlich unterstützt. Für Erwachsene, die sich bewusst Zeit für sich nehmen und praktische Impulse für mehr Wohlbefinden, Verbindung und Leichtigkeit mitnehmen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 2 – Abendkurs: Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Zugänge kennen, können diese zwischen den Terminen ausprobieren und entdecken, was sie persönlich im Alltag unterstützt. Für Erwachsene, die sich bewusst Zeit für sich nehmen und praktische Impulse für mehr Wohlbefinden, Verbindung und Leichtigkeit mitnehmen möchten.

Die Kurse sind einzeln oder als Kombination zu buchen. Die Kurse bauen nicht zwingend aufeinander auf.

Termin:	WS2026-017 Kurs 1 Workshop: Samstag, 24.10., 10:00–16:00 Uhr WS2026-018 Kurs 2 Abendkurs: Donnerstag, 18:00–20:00 Uhr 05.11. 19.11. 03.12. WS2026-030 Gesamt-Kurs: Samstag 24.10., 10:00–16:00 Uhr und Donnerstag, 05.11., 19.11., 03.12., 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Petra Bernklau, B.A. M.Sc.; Monika Lewitsch, MA, MMc; Karl Rotter, M.A., MMc., CTE
Teilnehmer:	xx–xx Personen
Kursentgelt:	Kurs 1 und 2: je Euro 95,00 Gesamt-Kurs: Euro 180,00





SPRACHEN

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

WS2026-022 | **NEU!** Fit for English 



Beim Einstieg ins Gymnasium und in die Mittelschule wird erwartet, dass ein Basiswortschatz und einfache Grammatik in Englisch bereits vorhanden sind. Im schulischen Setting ist das oft nicht leicht zu erreichen. Deshalb hilft es, einmal in der Woche spielerisch in die Sprache einzutauchen, damit das Kind mehr Sicherheit gewinnt und einen vorteilhaften Start in die nächste Stufe bekommt. Alle wesentliche Vokabelfelder werden durchgemacht und die Grammatik intuitiv durch Geschichten und Dialoge erschlossen.

Zielgruppe: Besucher der 4. Klasse Volksschule

Termin:	Montag, 15:30–16:40 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Caroline Fiedler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00

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.

WS2026-020 | Englisch AnfängerInnen am Vormittag A2 4. Semester **AK**

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 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2026-021 | **NEU!** English Conversation A2+ and above

Wollen Sie für den Urlaub oder Beruf Ihr Englisch auffrischen oder einfach den Spaß entdecken, auf Englisch zu plaudern? In diesem Kurs werden wir miteinander den Wortschatz und Selbstvertrauen sanft und lustbetont aufbauen. Join us and have fun!

Zielgruppe: Erwachsene A2+ (Lower Intermediate aufwärts)

Termin:	Dienstag, 18:00–19:40 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Caroline Fiedler, Sprachtrainerin/Native Speaker
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2026-019 | 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 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2026-023 | Slowakisch AnfängerInnen A1 AK

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:	WS2026-023 Kurs 1: Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr WS2026-025 Kurs 2: Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2026-024 | 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 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

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



PICK UP BASE

PRITSCHEN ★ TRANSPORTER ★ ANHÄNGER

Transporter & Pritschenvermietung

- ✓ Müssen Sie etwas transportieren oder steht ein Umzug bevor?
- ✓ Wir haben das passende Fahrzeug für Sie!
- ✓ Transporter & Pritschen für jeden Zweck
- ✓ Flexible Mietzeiten
- ✓ Faire Preise

0677 639 46 242

Pick Up Base PTA e.U.
Josef Sirowy-Straße 43, 2231 Strasshof



Allessauber.at

Gebäudereinigung & Schädlingsbekämpfung

Unsere Leistungen:

Reinigung von

Fenster, Wintergarten
Messie-Wohnung
Pool, Teich, PV, Solar
Fassade, Dach, Stein

Sanierung von

Schimmel-, Wasser- &
Brandschaden
Geruchsentfernung
Tatortreinigung

Bekämpfung von

Mäuse, Ratten
Marder, Wühlmaus
Ameisen, Motten
Kakerlaken
Wespen, Hornissen
Bettwanzen
Taubenkotentfernung
Taubenabwehr
Industriekletterer

E-Mail: office@allessauber.at

Tel. 02287/20606 **Notdienst** 0664/6464111



QUALITÄT
AUS STEIN

STADTSTEINMETZMEISTER MANHART IHR STEINMETZ IM WEINVIERTEL

INDIVIDUELLE
3D PLANUNG



STEINWERK DEUTSCH-WAGRAM

HAUSELFELDSTRASSE 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
ÖNORM GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

DIVERSES GRABZUBEHÖR IN UNSEREN
VERKAUFSBÜROS



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

3 STANDORTE IM WEINVIERTEL

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

www.grabstein-manhart.at

office@grabstein-manhart.at



WS2026-026 | Italienisch A2+

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. zu verfassen. In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren.

Termin:	Montag, 09:30–11:10 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2026-027 | Italienisch A2

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. zu verfassen. In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Themen zu kommunizieren

Termin:	Montag, 11:20–13:00 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00

WS2026-028 | **NEU!** Japanisch Einführungskurs

In diesem Einführungskurs erwerben Sie erste Grundlagen der japanischen Sprache. Sie lernen, sich vorzustellen und einfache Gespräche in Alltagssituationen, etwa beim Einkaufen oder im Restaurant, zu führen. Darüber hinaus machen Sie sich mit den Silbenschriften Hiragana und Katakana sowie ersten Kanji vertraut.

Termin:	Samstag, 14:00–16:40 Uhr 07.11. 21.11.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Yuko Hainberger, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

WS2026-032

WS2026-033

WS2026-034

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. Mit Rollenspielen, dem 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:	WS2026-032	Kurs 1: Samstag, 17.10., 09:00–12:00 Uhr
	WS2026-033	Kurs 2: Samstag, 24.10., 09:00–12:00 Uhr
	WS2026-034	Doppelbuchung: Samstag, 17.10. und 24.10. 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof	
Vortragende/r:	bodyfrech	
Teilnehmer:	8–20 Personen	
Kursentgelt:	Einzelkurse: je Euro 55,00 Doppelbuchung: Euro 95,00	



Wintergärten
Sommergärten
Überdachungen
Beschattungen
Lamellendächer
Faltdächer

Hauptstraße 240 | 2231 Strasshof | www.seyfried.at

WS2026-036 | **NEU! Bauch, Bein & Po für Frauen**

„Bauch, Bein & Po für Frauen“ ist ein dynamischer Kräftigungskurs und richtet sich an alle Frauen, die ihren Körper gezielt kräftigen möchten und dabei Wert auf achtsame Ausführung und ein gutes Körpergefühl legen. Das Training erfolgt ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und kombiniert funktionelle Kräftigungsübungen mit sanften Mobilisations- und Dehnelementen. Ziel ist es Kraft, Stabilität und Körperspannung aufzubauen, ohne den Körper zu überfordern.

Der Kurs legt besonderen Wert auf: eine saubere, gelenkschonende Ausführung / Stärkung der Körpermitte / Kräftigung von Beinen und Gesäß / bewusste Atmung und Körperwahrnehmung

Geeignet für alle Frauen, die ein kraftvolles, bewusstes Training und einen Ausgleich zum hektischen Alltag suchen.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

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

Termin:	Freitag, 17:00–18:00 Uhr 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 08.01. 15.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Jessica Natter
Teilnehmer:	xx–xx Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



WS2026-046 | **smoveyTRAINING** WS2026-047

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

Eine Schnuppermöglichkeit gibt es am Montag, 28.09., 18:00–19:00 Uhr.

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

Termin:	WS2026-046 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12. WS2026-047 Kurs 2: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf-Hoschtalek, MA, smoveyCoaches
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2026-048

WS2026-049

WS2026-050

Pilates



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 für die Vormittagskurse wird es am Montag, 14.09., 08:30–09:30 Uhr geben.

Eine Schnuppermöglichkeit für den Abendkurs wird es in der 1. Einheit am 28.09., 19:10–20:10 Uhr geben.

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

Termin:	WS2026-048 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr					
	WS2026-049 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr					
	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	16.11.	30.11.
Termin:	07.12.	14.12.	21.12.	11.01.	18.01.	25.01.
	WS2026-050 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr					
	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	02.11.	09.11.
Termin:	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.	14.12.	21.12.
	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					



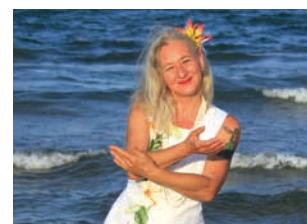
WS2026-029 | Hawaiischer Hula-Tanz Workshop



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!

Termin:	Samstag, 24.10., 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Hula-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00





WS2026-039 | **NEU!** Achtsamkeits- und Meditationsworkshop

Dieser Workshop lädt dich ein, einen Gang zurückzuschalten und wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen. In einem geschützten Rahmen schaffen wir Raum für Innehalten, Wahrnehmen und bewusstes Dasein, fern von Leistungsdruck und ständiger Reizüberflutung. Durch einfache Achtsamkeitsübungen, geführte Meditationen und sanfte Atemtechniken lernst du, den Geist zu beruhigen und den Körper als Anker im Hier und Jetzt zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich nach mehr Ruhe, Klarheit und innerer Balance sehnen.

Inhalte: Einführung in Achtsamkeit & Meditation / geführte Sitz- und Körpermeditationen / Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems / Zeit für Stille, Reflexion und Integration

Ziel des Workshops: Mehr Gelassenheit im Alltag, ein bewussterer Umgang mit Gedanken und Gefühlen sowie ein tieferes Gefühl von Verbundenheit mit dir selbst. Der Workshop ist eine Einladung, nichts zu müssen, sondern einfach zu sein.

Termin:	Samstag, 05.12., 09:00–11:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Jessica Natter
Teilnehmer:	xx–xx Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



WS2026-038 | **NEU!** Mama & Baby Yoga

Mama & Baby Yoga richtet sich an alle Mamas mit Babys, die sich nach einer sanften Möglichkeit sehnen, wieder in Bewegung zu kommen, Kraft aufzubauen und sich gleichzeitig etwas Gutes tun wollen. Im Mittelpunkt stehen achtsame Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung des Körpers, aber auch Atemübungen und das Erlernen von Entspannungstechniken, die dabei unterstützen können, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Neben der Bewegung bietet der Kurs auch die Möglichkeit mit anderen Müttern in Kontakt zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und sich in einer wertschätzenden und unterstützenden Atmosphäre zu begegnen. Die Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden und sind herzlich willkommen. Es bleibt Raum für die Bedürfnisse der Kleinen, ob Kuscheln, Stillen, Wickeln oder einfach gemeinsam Dasein. Die Stunde darf flexibel und entspannt erlebt werden, ohne Leistungsdruck und ohne den Anspruch „perfekt“ mitmachen zu müssen. Die erlernten Übungen und Techniken lassen sich einfach in den Alltag integrieren und können auch zu Hause angewendet werden. Der Kurs bietet einen geschützten Rahmen, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und gleichzeitig wertvolle Zeit mit dem Baby zu verbringen.

Vorkenntnisse: keine

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

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

Termin:	Dienstag, 08:30–09:30 Uhr
	29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12. 12.01. 19.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Jessica Natter
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



WS2026-051 | Shaolin Qigong – Yi Jin Jing Bewegung – Atmung – innere Balance



Yi Jin Jing gehört zu den bekanntesten Übungssystemen der Shaolin-Tradition und umfasst zwölf aufeinander aufbauende Bewegungsfolgen. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Konzentration werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperbewusstsein und Entspannung gefördert. Da die Bewegungsabläufe langsam, harmonisch sind, eignet sich Shaolin Qi Gong sehr gut für alle Altersgruppen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Neu ab diesem Semester: Mit 90 Minuten Unterricht pro Einheit bleibt mehr Zeit für eine sorgfältige Einführung, Wiederholung und vertiefte Praxis. Die Übungen werden systematisch aufgebaut, sodass Anfänger:innen die Grundlagen sicher erlernen können, während Fortgeschrittene ihre Kenntnisse erweitern und weitere Übungsfolgen des Yi Jin Jing kennenlernen.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

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

Termin:	Mittwoch, 17:00–18:30 Uhr 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ning Teng, BA, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 180,00



Unser Weinviertel. Unser Wasser.

EVN
Energie. Wasser. Leben.



Auf die Zukunft schauen.

EVN Wasser liefert in das gesamte Weinviertel flächendeckend Trinkwasser in Quellwasserqualität und mit idealem Härtegrad. Auch in Zukunft garantieren neue Naturfilteranlagen bei steigendem Wasserbedarf beste Wasserqualität.

evn.at/wasser



WS2026-040 | Hatha Yoga

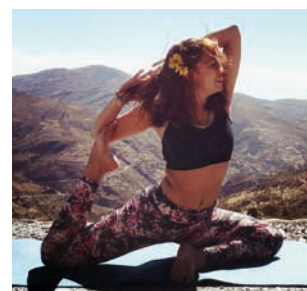
Beim Hatha Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit und der Flexibilität unseres Körpers. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation schaffen wir eine Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Tanke Kraft und Ruhe zugleich, bring dein Bewusstsein 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 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01. 14.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Waldhäusl, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



WS2026-052 WS2026-053 | 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.

Mitzubringen: Handtuch; Zielgruppe: für jede Altersgruppe geeignet.

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

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

Termin:	WS2026-052 Kurs 1: Mittwoch, 08:45–09:45 Uhr 23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12. 09.12. 16.12. 13.01. 20.01. 27.01. WS2026-053 Kurs 2: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 14.01. 21.01. 28.01.
Kursort:	Kurs 1: VHS Strasshof Kurs 2: Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Marliese Pur, LNB Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



WS2026-037 | **NEU! Sanftes Stretching**

Der Kurs „Sanftes Stretching“ ist eine Einladung zum Loslassen. In dieser Einheit lernst du, in die Tiefe der Entspannung zu sinken, sowohl körperlich als auch mental. Langsame, ruhige Dehnungen werden gehalten, um Muskeln, Faszien und Nervensystem sanft zu lösen und beruhigen. Begleitet von bewusster Atmung und innerer Achtsamkeit entsteht ein Zustand tiefer Ruhe und Regeneration.

In diesem Kurs darfst du zu Ruhe kommen, in einer Atmosphäre, die Stille, Erdung und Entspannung fördert. Durch das achtsame Halten der Positionen wird nicht nur dein Körper flexibler, sondern auch dein Geist gelassener. Geeignet für alle, die Entschleunigung suchen.

Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.

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

Termin:	Freitag, 18:00–19:00 Uhr 02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 08.01. 15.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Jessica Natter
Teilnehmer:	xx–xx Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



WS2026-043

WS2026-044 | **Rücken-Fit** **AK**

WS2026-045

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 jedes 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:	WS2026-043 Kurs 1: Dienstag, 18:00–19:00 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01. 19.01. WS2026-045 Kurs 2: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr WS2026-044 Kurs 3: Donnerstag, 10:15–11:15 Uhr 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2026-035 | **NEU! Aktiv & Sicher – beweglich durchs Leben**



Sie möchten sich sicherer bewegen, Ihre Kraft erhalten und Stürzen vorbeugen? In diesem Kurs trainieren wir Mobilität, Kraft, Gleichgewicht und Koordination auf abwechslungsreiche und gezielte Weise. Durch Balanceübungen, die Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur sowie Reaktions- und Koordinationstraining stärken wir Ihre Bewegungsfähigkeit und fördern das Vertrauen in den eigenen Körper. Die Übungen orientieren sich an den Anforderungen des Alltags und unterstützen Sie dabei, Ihre Selbstständigkeit und Sicherheit möglichst lange zu erhalten. Freude an der Bewegung und gemeinsames Üben stehen dabei im Mittelpunkt.

Für ältere Erwachsene, die aktiv bleiben, ihre Beweglichkeit erhalten und ihre Selbstständigkeit im Alltag stärken möchten.

Termin:	Montag, 15:00–16:00 Uhr 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12. 14.12. 21.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Katharina Eisenhut, Dipl. Seniorentainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2026-042 | **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 am Dienstag, 15.09., 16:45–17:45 Uhr geben.

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

Termin:	Dienstag, 16:45–17:45 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 01.12. 15.12. 22.12. 12.01. 19.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2026-041 | 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 01.10. 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12. 07.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Philipp Huber, Physiotherapeut
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2026-031 | 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 des MKT 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, 15:40–16:30 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 01.12. 15.12. 22.12.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Lerncoach, Dipl. Legasthenie- & Dyskalkulietrainerin
Teilnehmer:	6–12 Kinder (6–9 Jahre)
Kursentgelt:	Euro 130,00





KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

WS2026-054 | **Whisky GenussTour: Schottische Inseln** **NEU!** mit Whiskyseminar & Whiskyverkostung

Erleben Sie Schottlands Inseln in all ihren Kontrasten: stille Moore, uralte Steinkreise und faszinierende Brennereien. Zwischen den berühmten Destillieren auf Islay und dem puristischen Leben auf den Äußeren Hebriden treffen Natur, (Whisky)Kultur und Geschichte eindrucksvoll aufeinander. Ein Schwerpunkt führt uns auf die Whisky-Insel Islay – 40 km lang, 23 km breit, rund 4.000 Einwohner und 9 Destillieren. Für viele Liebhaber torfiger Single Malts ist sie der Mittelpunkt der Whiskywelt.

Sie erhalten spannende Einblicke in die Kunst der Whiskyherstellung und verkosten mehrere Proben, die wir gemeinsam bewerten. Tauchen Sie ein in die Welt des schottischen „Aqua Vitae“!

Unkostenbeitrag für Vortrag, Degustation & Brot: Euro 20,00.

Termin:	Samstag, 07.11., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



WS2026-055 | **NEU! Kochen mit Susi und Karin** WS2026-056

Jeder Kurs dauert etwa 3 Stunden und beinhaltet die gemeinsame Zubereitung von authentischen Gerichten (Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise) sowie ein gemeinsames Essen am Ende.

Kurs 1 – Böhmisches Küche:

Vorspeise: Biersuppe

Hauptspeise: Bierfleisch mit böhmischen Semmelknödeln (Houskový knedlík)

Nachspeise: Liwanzen

Kurs 2 – Leichte orientalische Küche:

Vorspeise: orientalisches Salat mit Fladenbrot

Hauptspeise: pikantes orientalisches Paprikahuhn mit Reis

Nachspeise: Tulumba (Sirup-Gebäck)

Termin:	WS2026-055 Kurs 1: Donnerstag, 15.10., 17:30–20:30 Uhr WS2026-056 Kurs 2: Donnerstag, 19.11., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Schulküche EMS Strasshof
Vortragende/r:	Karin Schmid / Susanne Gretzer
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



WS2026-058 | **NEU!** Habsburger Küche – genießen wie am Kaiserhof

Von prunkvollen Hoffesten in Wien bis zu den bodenständigen Spezialitäten der Kronländer – die Küche der Habsburgermonarchie zählt zu den vielfältigsten Europas. Über Jahrhunderte hinweg verband das Reich unterschiedlichste Kulturen, Sprachen und Traditionen. Das spiegelte sich auch auf den Tellern wider: Böhmisches Knödel trafen auf ungarisches Paprikahuhn, italienische Einflüsse bereicherten die Hofküche. Aus allen Ländern der Monarchie gelangten unzählige Rezepte in die kaiserlichen Küchen.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00 pro Person

Termin:	Dienstag, 20.10. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag



WS2026-060 | **NEU!** Festessen durch die Zeiten – kulinarische Höhepunkte der Geschichte

Seit Jahrtausenden feiern Menschen besondere Anlässe mit außergewöhnlichen Speisen. Festessen spiegelten Macht, Reichtum, Glauben, Traditionen und gesellschaftliche Werte wider. Manche Gerichte waren nur zu besonderen Anlässen erlaubt, andere dienten dazu, Gäste zu beeindrucken oder den Wohlstand einer Familie zu zeigen.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00 pro Person

Termin:	Mittwoch, 02.12. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag



WS2026-061 | **NEU!** Französische Nachspeisen – die Kunst der Pâtisserie

Frankreich ist weltweit für seine feinen Desserts und seine unvergleichliche Pâtisserie bekannt. Ob luftig, cremig, fruchtig oder schokoladig – französische Nachspeisen verbinden hochwertige Zutaten, handwerkliches Können und eleganten Genuss.

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt der französischen Dessertküche und lernen, wie Sie klassische Spezialitäten selbst zubereiten.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00 pro Person

Termin:	Mittwoch, 13.01. , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag



**WS2026-057 | Kulinarische Zeitreise –
NEU! eine Reise durch 10.000 Jahre Esskultur**

Wie schmeckte die Steinzeit? Welche Speisen kamen bei den Römern auf den Tisch? Was wurde im Mittelalter gekocht und welche Gerichte begeisterten die Menschen der Renaissance oder der Kaiserzeit?

Begeben Sie sich auf eine einzigartige kulinarische Zeitreise und entdecken Sie die faszinierende Entwicklung unserer Esskultur. Gemeinsam kochen wir ausgewählte Gerichte aus verschiedenen Epochen der Geschichte – von den ersten sesshaften Bauern über die Hochkulturen der Antike bis hin zu den Küchen des Mittelalters, der Renaissance und der Neuzeit.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00 pro Person

Termin:	Mittwoch, 23.09., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag

**WS2026-059 | Kulinarisches Mittelalter –
NEU! Tafelfreuden zwischen Burg, Kloster und Stadt**

Wie schmeckte das Mittelalter wirklich? War das Essen tatsächlich so einfach, wie oft behauptet wird? Oder waren die mittelalterlichen Küchen weit raffinierter, als wir heute vermuten? Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise in eine Epoche, die unsere Esskultur nachhaltig geprägt hat.

In diesem Kochkurs tauchen wir in die Welt der mittelalterlichen Küche ein und bereiten gemeinsam authentische Gerichte nach historischen Quellen zu. Dabei lernen Sie nicht nur außergewöhnliche Rezepte kennen, sondern auch die Geschichten hinter den Speisen, ihren Zutaten und den Menschen, die sie zubereiteten.

Lebensmittelkosten: Euro 18,00 pro Person

Termin:	Mittwoch, 11.11., 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Lebensmittelbeitrag



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

KREATIVITÄT UND STIMME

WS2026-062 | **NEU!** Musikproduktion für Einsteiger – Infoveranstaltung

Bei diesem Infoabend stellt der Kursleiter Stepan Sobanov die Inhalte des Kurses vor. Der Kurs findet bei genügend InteressentInnen und alle weiteren Termine werden direkt mit dem Kursleiter ausgemacht. Der Kurstag wird Samstags sein.

Inhalt: Praxisorientierter Einstieg in die Welt der digitalen Musikproduktion. Ohne musikalische Vorkenntnisse lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eigene Ideen mit dem Computer zu Musik zu formen – von der ersten Note bis zum fertigen Track. Der Kurs vermittelt die Grundlagen moderner Musikproduktion und führt Schritt für Schritt in die Arbeit mit einer Digital Audio Workstation (DAW) ein. Inhalte sind die Installation und Einrichtung der Software, das Kennenlernen der Benutzeroberfläche, das Erstellen erster Loops mit Samples und Sounds, Grundlagen von Rhythmus, Takt, Groove und Beatprogrammierung per MIDI, einfache Akkordfolgen und Basslinien, Arbeiten mit Synthesizern und Samples, Auswahl und Bearbeitung eigener Sounds, Aufnahme von Stimme oder Instrument über ein Laptop-Mikrofon, Aufbau eines Songs mit Intro, Strophe, Refrain und Outro sowie die Grundlagen des Mixings mit Lautstärke, Panorama, Equalizer und Hall. Zum Abschluss stellen die Teilnehmer ihren fertig produzierten Track vor und erhalten gemeinsames Feedback sowie Tipps und Ressourcen zum Weiterlernen. Nach dem Kurs können die Teilnehmer eigenständig mit einer DAW arbeiten, Beats, Melodien und einfache Arrangements erstellen, eigene Aufnahmen in ein Musikprojekt integrieren und einen vollständigen Track von Anfang bis Ende produzieren.

Der Kurs umfasst 5 Samstage zu je ca. 5 Stunden (insgesamt ca. 25 Unterrichtsstunden) im Zeitraum Oktober bis Jänner (Termine nach Abstimmung), Teilnehmerzahl 10–30 Personen, Kursgebühr Euro 150,00.

Voraussetzung sind ein Laptop (Windows oder Mac) oder ein iPad; empfohlen wird die kostenlose Software Cakewalk by BandLab (Windows) bzw. GarageBand (Mac/iPad), idealerweise bereits vor Kursbeginn installiert.

Termin:	Samstag, 26.09., 18:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Stepan Sobanov
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



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
© ADRIENHOF-STOCK.ADOBE.COM

Gültig bis 30.06.2026

Nicht in bar ablösbar





WS2026-066 | **NEU!** Theaterzauber zur Weihnachtszeit – für die ganze Familie – ab 4 Jahren



Lasst uns die Weihnachtszeit gemeinsam spielend genießen! Mit Theater- und Bewegungsspielen, kleinen Improvisationen und weihnachtlichen Geschichten verbringen wir eine fröhliche Zeit voller Kreativität und Fantasie. Wir lassen weihnachtliche Themen und Figuren lebendig werden und lauschen weihnachtlichen Geschichten. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben, die Freude am Miteinander und am Ausprobieren – ihr braucht weder Vorkenntnisse noch ein „besonderes Talent“ – nur etwas Neugierde und Freude am Miteinander.

Kombi-Rabatt: 1 Erwachsener und 1 Kind: Euro 55,00

Termin:	Samstag, 05.12., 15:00–17:15 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 35,00



WS2026-067 | **NEU!** Improtheater – Theatersport

Lust auf Spontaneität, Kreativität und jede Menge Spaß? In diesem zweistündigen Schnupperworkshop entdecken Sie die Grundlagen des Improvisationstheaters. Mit abwechslungsreichen Spielen und Übungen fördern Sie Fantasie, Schlagfertigkeit, Ausdruck und Teamgeist – ganz ohne Textlernen oder Bühnenerfahrung. Im Mittelpunkt stehen Freude am gemeinsamen Spiel und der Mut, einfach loszulegen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin:	Samstag, 10.10., 09:00–11:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA
Teilnehmer:	8–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



WS2026-069 | **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 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 18.11. 02.12. 09.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 90,00



WS2026-068 | 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 fernen Umgebung schöpfen kann.

Termin:	Mittwoch, 18:00–20:00 Uhr 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 18.11. 02.12. 09.12. 13.01.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



WS2026-073 WS2026-074 | Wasser trifft Farbe – Aquarell für alle

WS2026-075
WS2026-076
WS2026-077
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.

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.

Bei Nutzung des vorhandenen Materials sind einmalig Euro 10,00 zu bezahlen.

Termin:	WS2026-108 Gesamt-Kurs: Freitag, 18:00–21:00 Uhr 02.10. 23.10. 06.11. 20.11. 11.12. WS2026-073 Kurs 1: Freitag, 02.10., 18:00–21:00 Uhr WS2026-074 Kurs 2: Freitag, 23.10., 18:00–21:00 Uhr WS2026-075 Kurs 3: Freitag, 06.11., 18:00–21:00 Uhr WS2026-076 Kurs 4: Freitag, 20.11., 18:00–21:00 Uhr WS2026-077 Kurs 5: Freitag, 11.12., 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



WS2026-070

WS2026-071

WS2026-072

NEU! Was dein Malkasten alles kann!



In diesem Aquarellkurs entdecken Kinder von 8 bis 12 Jahren, wie viel in ihrem Schulfarbkasten (Wasserfarben) steckt. Gemeinsam lernen wir spielerisch verschiedene Aquarelltechniken kennen – von Farbverläufen über Nass-in-Nass bis hin zu tollen Effekten – und gestalten dabei wunderschöne Bilder.

Der Kurs besteht aus drei Einheiten à 1,5 Stunden, die einzeln gebucht werden können.

Jede Einheit bietet spannende Techniken und Motive, sodass auch einzelne Termine Freude machen. Mitzubringen ist der eigene Schulfarbkasten inkl. Pinsel – es wird zum Teil auch mit den bereitgestellten Aquarellfarben experimentiert. Hochwertiges Aquarellpapier stelle ich für alle Teilnehmenden zur Verfügung.

Materialbeitrag einmalig: Euro 5,00

Termin:	WS2026-070 Kurs 1: Freitag, 23.10., 16:15–17:45 Uhr
	WS2026-071 Kurs 2: Freitag, 06.11., 16:15–17:45 Uhr
	WS2026-072 Kurs 3: Freitag, 20.11., 16:15–17:45 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 20,00 + Materialbeitrag



WS2026-063

WS2026-064

Keramik gießen & dekorieren – für Erwachsene und Kinder



Kurs 1 – Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre:

In diesem Workshop gestalten die TeilnehmerInnen oder Kinder ihr eigenes Keramik-Deko-Objekt. Gemeinsam werden Keramikformen gegossen, entformt und weiterbearbeitet. Anschließend werden die Stücke mit Trockenblumen und natürlichen Materialien stilvoll dekoriert. Der Kurs kann je nach Termin auch saisonal ausgerichtet sein.

Kurs 2 – Kinder ab 7 Jahr:e

In diesem Workshop gestalten die TeilnehmerInnen oder Kinder ihr eigenes Keramik-Deko-Objekt. Gemeinsam werden Keramikformen gegossen, entformt und weiterbearbeitet. Anschließend werden die Stücke mit Trockenblumen und natürlichen Materialien stilvoll dekoriert. Der Kurs kann je nach Termin auch saisonal ausgerichtet sein.

Termin:	WS2026-063 Kurs 1 – Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre Samstag, 17.10., 16:30–19:00 Uhr
	WS2026-064 Kurs 2 – Kinder ab 7 Jahre Samstag, 17.10., 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



WS2026-065 | 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 Tasche, Körbe oder Untersetzer – Sie arbeiten mit hochwertigen Materialien und gestalten ein Werkstück, das sich für den Alltag, das Zuhause oder als handgemachtes Geschenk eignet.

Termin:	Donnerstag, 15.10., 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Proschek
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 49,00



WS2026-078 WS2026-079 | Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – WS2026-080 leben Sie Ihre Kreativität aus! WS2026-081

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, Kopiergerät.

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

Termin:	WS2026-078 Gesamt-Kurs: Samstag, 09:00–14:30 Uhr 26.09. 10.10. 24.10. WS2026-079 Einzeltermin 1: Samstag, 26.09., 09:00–14:30 Uhr WS2026-080 Einzeltermin 2: Samstag, 10.10., 09:00–14:30 Uhr WS2026-081 Einzeltermin 3: Samstag, 24.10., 09:00–14:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Gesamt-Kurs: Euro 150,00 Einzeltermine: je Euro 60,00



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



WS2026-082 Studio – „Menschen im besten Licht“ – Portraitfotografie mit natürlichem Licht: Lernen Sie, ausdrucksstarke Portraits mit vorhandenem Licht zu fotografieren. Gemeinsam arbeiten wir mit einem Model und entdecken, wie Licht, Perspektive, Hintergrund und Kommunikation zusammenspielen. Sie erhalten praktische Tipps für natürliche und authentische Portraits und setzen das Gelernte direkt in eigenen Aufnahmen um.

Mitzubringen: Digitalkamera (Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera), geladene Akkus, leere Speicherkarte. Empfohlen wird ein Objektiv im Bereich von ca. 50–135 mm (KB-äquivalent).

Termin:	Samstag, 26.09. , 16:00–19:00 Uhr	Teilnehmer:	4–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 89,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		

WS2026-083 Street Photography in Wien: Wir erkunden gemeinsam die faszinierende Welt der Straßenfotografie. In der Gruppe üben wir, spannende Situationen zu erkennen, die es wert sind, mit der Kamera festgehalten zu werden. Durch die bewusste Wahrnehmung von Licht und Schatten sowie den sicheren Umgang mit der Kamera entstehen einzigartige fotografische Zeitdokumente.

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an leicht fortgeschrittene Fotograf:innen, die ihr Basiswissen in der Street Photography auffrischen und die Gelegenheit zum praktischen Üben nutzen möchten.

Termin:	Freitag, 02.10. , 17:00–20:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Treffpunkt: Staatsoper Wien	Kursentgelt:	Euro 49,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

WS2026-084 Licht gestalten – kreative Portraitfotografie mit Dauerlicht: Wie entsteht die Wirkung eines Portraits? Entscheidend ist das Licht. Gemeinsam mit einem Model lernen Sie verschiedene Lichtsetzungen kennen und erleben, wie Licht die Stimmung und Bildwirkung verändert. Von weichem Beauty-Licht bis zu dramatischen Portraits entdecken Sie die Grundlagen kreativer Lichtführung und setzen diese direkt mit der eigenen Kamera um.

Termin:	Samstag, 07.11. , 15:00–18:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 110,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		

WS2026-085 Grundlagen der Fotografie: Bei diesem Kurs wird besonderes Augenmerk auf die fotografischen Grundlagen gelegt. Das Zusammenspiel von Blende, ISO und Verschlusszeit sowie die korrekte Belichtung und Kamerahandhabung sind die zentralen Inhalte dieses Kurses.

Er richtet sich insbesondere an Einsteiger sowie leicht fortgeschrittene Fotografen, die ihr Basiswissen auffrischen möchten.

Termin:	Dienstag, 06.10. , 17:30–21:30 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 69,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

Nachhaltig. Ökologisch.

NUTZEN SIE DIE KRAFT DER SONNE UND
ERZEUGEN SIE IHREN EIGENEN,
SAUBEREN STROM!



Jetzt beraten lassen!



02287 22670

Der Phalke - M. Kadlec GmbH
Raimundgasse 9/3, 2231 Strasshof

www.phalke.at
office@phalke.at

UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

WS2026-086 | **NEU!** Warum fallen Sudokus auch Computern schwer?

Was haben Sudokus mit einem der größten ungelösten Probleme der Mathematik gemeinsam? Anhand des beliebten Zahlenrätsels führt Univ.-Prof. Dr. Michael Pinsker (TU Wien) verständlich und unterhaltsam in die Welt der mathematischen Komplexität ein. Gemeinsam wird ein Sudoku gelöst und gezeigt, warum selbst Computer dabei an ihre Grenzen stoßen können und welche spannenden Fragen die moderne Mathematik bis heute beschäftigen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin:	Donnerstag, 01.10., 18:30–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Univ.-Prof. Dr. Michael Pinsker (TU Wien)
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 5,00



WS2026-088 WS2026-089 | **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 September gibt es ein Schachturnier.**



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 kindergerechten Schachkurs richtig.

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

Termin:	WS2026-088 Kurs 1, 12–14 Jahre: Dienstag, 16:40–18:00 Uhr 08.09. 22.09. 13.10. 27.10. 10.11. 24.11. 15.12. 12.01. 26.01. 09.02. 23.02.
	WS2026-089 Kurs 2, 9–11 Jahre: Dienstag, 15:30–16:30 Uhr 08.09. 22.09. 13.10. 27.10. 10.11. 24.11. 15.12. 12.01. 26.01. 09.02. 23.02.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1: Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl Kurs 2: Prof. Franz Graf
Teilnehmer:	5–10 Kinder
Kursentgelt:	Euro 20,00 + Unterrichtsmaterial



WS2026-107 | Schachtreff

Schach – das königliche Spiel – fördert die Konzentrationsfähigkeit und das strategische Denken.

Schachenthusiasten erwartet wieder ein feiner Nachmittag. Nachdem der Schachtreff in den letzten Jahren zu einem fixen Bestandteil des Kursprogramms der VHS Strasshof geworden ist, holt Prof. Franz Graf nun einen weiteren Experten ins Boot.

Mit Andreas Teuber konnte ein hochkarätiger Meisterschaftsspieler gewonnen werden, der bei jedem Schachtreff ein Eröffnungs- und Endspieltraining abhalten wird. Flotte Partien in lockerer und angenehmer Atmosphäre runden die Schachtreffs ab.

Termin:	Samstag, 14.11., 14:30–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Andreas Teuber und Prof. Franz Graf, Meisterspieler
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

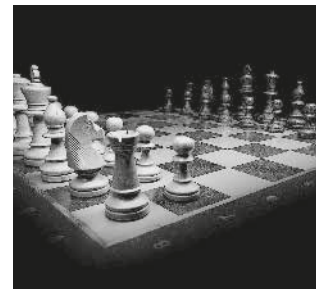


WS2026-087 | Schachtraining Meisterschaft

Die Schachtiger der VHS Strasshof spielten heuer erfolgreich und sind mit der 1. Mannschaft in die 1. Klasse Weinviertel aufgestiegen. Die 2. Mannschaft wurde Meister und stieg nun in die 2. Klasse auf. Wir hoffen, dass der erfolgreiche Weg fortgesetzt wird und die Schachtiger auch eine Klasse höher kräftig schnurren werden.

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
	08.09. 22.09. 13.10. 27.10. 10.11. 24.11. 15.12. 12.01. 26.01. 09.02. 23.02.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00



Find us on 
www.facebook.com/vhsstrasshof

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



SCHACH-STADTMEISTERSCHAFTEN DER VHS STRASSHOF

Samstag, 12. September

Der 12. September steht ganz im Zeichen des Schachs! Die VHS Strasshof lädt sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche zu den **Schnellschach-Stadtmeisterschaften** ins Gemeindehaus Strasshof ein.

ERWACHSENEN-STADTMEISTERSCHAFT

- Beginn: **10:00 Uhr** (Anwesenheitskontrolle: 9:30–9:45 Uhr)
- **6 Runden** Schweizer System
- **20 Minuten** Bedenkzeit pro Spieler und Partie
- Siegerehrung: **ca. 17:00 Uhr**
- Teilnahmeberechtigt sind Teilnehmer/innen der VHS-Schachkurse, die Schachgruppe Café Geier sowie schachinteressierte Spieler/innen mit Wohnsitz in Strasshof.

JUGEND- UND KINDER-STADTMEISTERSCHAFT

- Beginn: **10:00 Uhr** (Anwesenheitskontrolle: 9:30–9:45 Uhr)
- **5 Runden** Schweizer System
- **10 Minuten + 5 Sekunden** pro Zug
- Siegerehrung: **ca. 13:00 Uhr**
- Teilnahmeberechtigt sind Teilnehmer/innen der VHS-Schachkurse sowie schachinteressierte Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren mit Wohnsitz in Strasshof.

FÜR BEIDE TURNIERE GILT:

Austragungsort:

Saal der VHS Strasshof im Gemeindehaus
Schönkirchner Straße 3

Die Teilnahme ist **kostenlos**
gespielt wird **ohne Elo-Wertung**
Pokale und Urkunden warten auf die
erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Anmeldeschluss: Freitag, 11. September

Anmeldung bei Prof. Franz Graf
unter fj.graf@aon.at oder
telefonisch unter 0650/8700836



ZUMBA®

WS2026-090

WS2026-091

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.



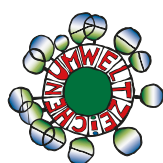
ZUMBA® Gold ist eine Spezialform des ZUMBA®-Trainings. Es ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht. Es ist auch genau richtig für aktive und jung gebliebene Frauen und Männer und alle, die trotz kleiner, körperlicher Wehwehchen nicht auf Bewegung, Spaß und gute Musik verzichten wollen. Treffen 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 Freitag, 18.09., 10:00–11:00 Uhr.

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

Termin:	WS2026-090 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr				
	29.09.	06.10.	13.10.	20.10.	03.11.
	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	15.12.
	WS2026-091 Kurs 2: Freitag, 10:00–11:00 Uhr				
	02.10.	09.10.	16.10.	23.10.	06.11.
	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.	11.12.
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

WS2026-092 | ZUMBA® Basic
WS2026-093

**Das beste ZUMBA®-Angebot im Marchfeld und darüber hinaus!
2 Instructoren, noch mehr Abwechslung, 20 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 Freitag, 18.09., 19:00–20:00 Uhr.
Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter office@vhs-strasshof.at**

Termin:	WS2026-092 Kurs 1: Dienstag, 19:10–20:10 Uhr
	29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 03.11. 10.11. 17.11. 24.11. 01.12. 15.12.
	WS2026-093 Kurs 2: Freitag, 19:00–20:00 Uhr
	02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12.
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 14.09.	08:30–09:30 Uhr	Seite 20	10–20 Personen
Sesselgymnastik	Dienstag 15.09.	16:45–17:45 Uhr	Seite 25	6–20 Personen
ZUMBA® Gold	Freitag 18.09.	10:00–11:00 Uhr	Seite 42	10–18 Personen
ZUMBA® Basic	Freitag 18.09.	19:00–20:00 Uhr	Seite 43	10–18 Personen
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	Mittwoch 23.09.	08:45–09:45 Uhr	Seite 23	6–12 Personen
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	Donnerstag 24.09.	18:30–19:30 Uhr	Seite 23	6–12 Personen
smoveyTRAINING	Montag 28.09.	18:00–19:00 Uhr	Seite 19	8–20 Personen
Pilates	Montag 28.09.	19:10–20:10 Uhr	Seite 20	10–20 Personen
Mama & Baby Yoga	Dienstag 29.09.	08:30–09:30 Uhr	Seite 21	
Rücken-Fit	Dienstag 29.09.	18:00–19:00 Uhr	Seite 24	6–20 Personen
Shaolin Qigong	Mittwoch 30.09.	17:00–18:30 Uhr	Seite 22	5–12 Personen
Rücken-Fit	Donnerstag 01.10.	09:00–10:00 Uhr	Seite 24	6–20 Personen
Bauch, Bein & Po für Frauen	Freitag 02.10.	17:00–18:00 Uhr	Seite 19	
Sanftes Stretching	Freitag 02.10.	18:00–19:00 Uhr	Seite 24	
Hatha Yoga	Donnerstag 08.10.	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

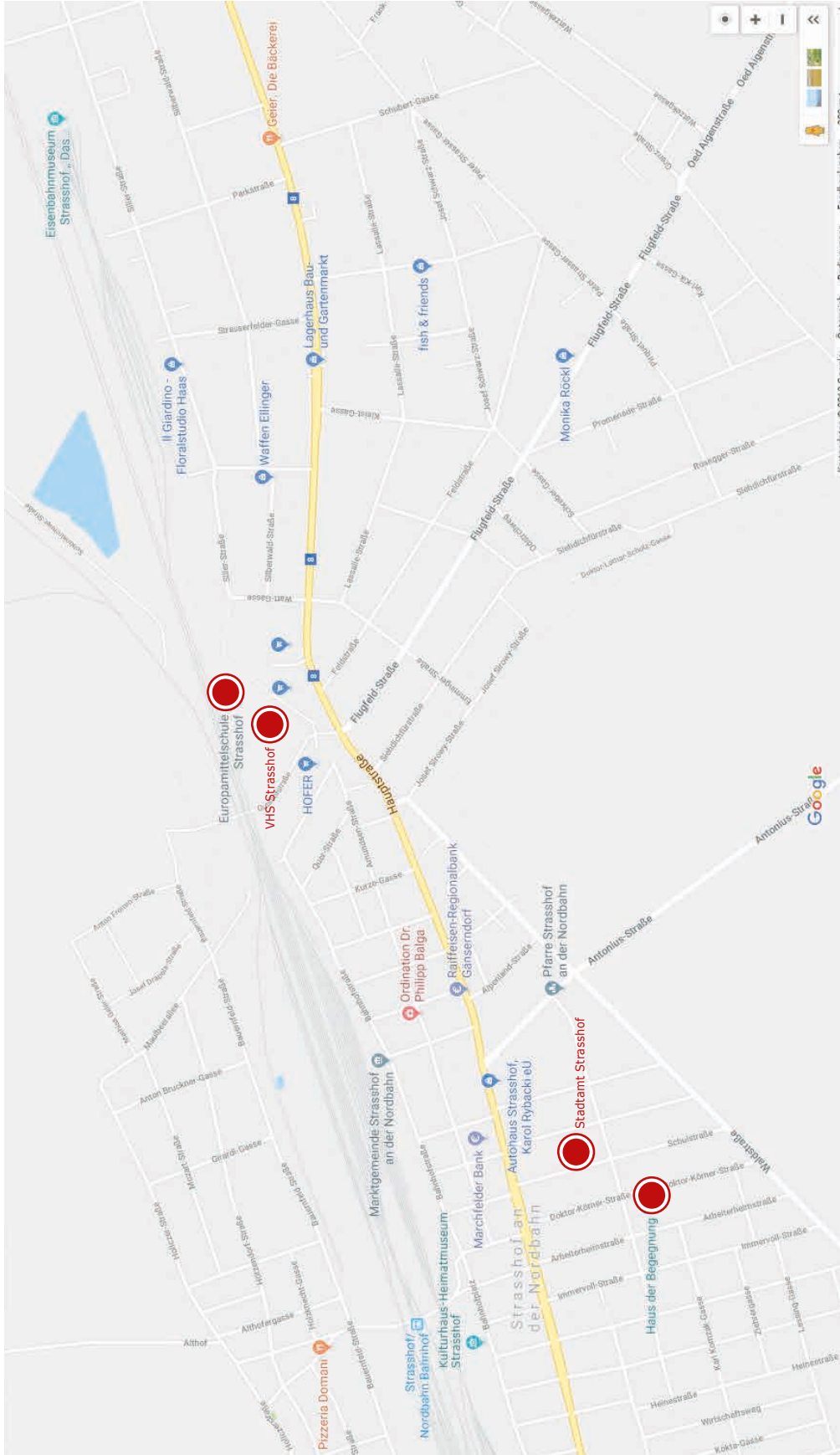


NIEDER
ÖSTERREICH



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

Stadtamt Strasshof: Schulstraße 13



„L“OKTOBERFEST MIT DEN GRABENLAND BUAM
am Samstag, dem 12. September, im Eisenbahnmuseum Strasshof

Einlass: 18:00 Uhr

Beginn: 20:00 Uhr

Freie Sitzplatzwahl bei der Veranstaltung!

Die Veranstaltung findet in der Halle statt.

Für Speis und Trank wird gesorgt!

Vorverkauf bis 12. September 12:00 Uhr: € 28,-

Abendkassa direkt bei der Veranstaltung: € 32,-



Intercar