



VHS Traiskirchen  
im BiZENT Arkadia  
Arkadiaweg 1 | 2514 Traiskirchen

T +43 (0)50 355 - 387  
M [vhs@traiskirchen.gv.at](mailto:vhs@traiskirchen.gv.at)

[www.vhs-traiskirchen.at](http://www.vhs-traiskirchen.at)  
[www.vhs-noe.at](http://www.vhs-noe.at)

Frühjahr/Sommer  
**2025**

WIR SIND  BILDUNG  
Traiskirchen




## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Digitale Medienkompetenz</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Sprachen</b>	<b>Seite 4-6</b>
<b>Kinder &amp; Jugendliche</b>	<b>Seite 7</b>
<b>Gesundheit &amp; Bewegung</b>	<b>Seite 8-12</b>
<b>Tanz &amp; Fitness</b>	<b>Seite 13-14</b>
<b>Gesellschaft &amp; Beruf</b>	<b>Seite 15-16</b>
<b>Kreativität &amp; Freizeit</b>	<b>Seite 17-22</b>
<b>Vorträge &amp; Exkursionen</b>	<b>Seite 23</b>
<b>VHS Wissen live - Onlinevorträge</b>	<b>Seite 23</b>



## SYMBOLERLÄUTERUNG

- 60+** Diese Kurse sind auch für Personen 60+ geeignet.
-  Diese Kurse finden online statt.
- AK** Diese Kurse werden von der Arbeiterkammer gefördert.
- NEU** Diese Kurse bieten wir neu an.

## HIER FINDEN UNSERE KURSE STATT

**VHS Traiskirchen im BiZENT Arkadia** | Arkadiaweg 1 • 2514 Traiskirchen

- VHS Seminarraum 1-4
- VHS Kreativraum 1-2
- VHS Gymnastikraum

**KALO! - KinderAbenteuerLabor** | Gürtelstraße 35 • 2514 Traiskirchen

**Hallenbad Mittelschule Traiskirchen**

J. W. von Goethe-Straße 6-8 • 2514 Traiskirchen

**Devananda Yogaschule im Schloss Tribuswinkel**

Schloßallee 5 • 2512 Tribuswinkel

**ONLINE - Kurse finden online statt**

## KURSANMELDUNG

**Melden Sie sich einfach und unkompliziert über unsere Website an.**

[www.vhs-traiskirchen.at/kurse](http://www.vhs-traiskirchen.at/kurse)



**Gerne können Sie sich auch telefonisch oder persönlich bei uns im Büro für einen Kurs anmelden.**

**Wir sind für Sie da:**

MO	7.30 bis 14 Uhr
DI	7.30 bis 14 Uhr
MI	7.30 bis 14 Uhr
DO	7.30 bis 14 Uhr
FR	7.30 bis 12 Uhr

## KONTAKT

**Karin Grossmann**

[vhs@traiskirchen.gv.at](mailto:vhs@traiskirchen.gv.at)

+43 (0)50 355 - 387

**Marlene Hofmann**

[vhs@traiskirchen.gv.at](mailto:vhs@traiskirchen.gv.at)

+43 (0)50 355 - 382

**Volkshochschule Traiskirchen  
im BiZENT Arkadia**

Arkadiaweg 1 • 2514 Traiskirchen

[www.traiskirchen.vhs-noe.at](http://www.traiskirchen.vhs-noe.at)

[www.traiskirchen.gv.at/vhs](http://www.traiskirchen.gv.at/vhs)

## IMPRESSUM

**Medieninhaber:** Stadtgemeinde Traiskirchen  
Hauptplatz 13, 2514 Traiskirchen | © 2025

**Cover:** Erstellt mit Adobe Firefly

**Druck:** Grafik & Druck Frühauf  
Wienersdorfer Str. 20-24, 2514 Traiskirchen



# WILLKOMMEN IN DER VHS TRAISKIRCHEN

## Liebe Kursteilnehmer:innen & Bildungsinteressierte!

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das neue Programm unserer Volkshochschule! Gemeinsam mit den engagierten Kursleiter:innen haben wir ein vielfältiges Angebot entwickelt, um neue Ideen zu wecken und Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen.

Beim **Kreativen Schreiben** lernen Sie, Ihre Gedanken und Ideen in Worte zu fassen und den Anfang auf dem weißen Blatt ganz einfach zu gestalten.

Der Workshop **Handgesundheit** bietet neben den Informationen zur Anatomie viele praktische Anregungen, um Ihre Hände fit und beschwerdefrei zu halten. **Gelassenheit und Kraft im hektischen Mama-Alltag** schafft einen Ort der Ruhe und des Energieauf tankens.

Gekocht und gebacken werden sommerliches Gebäck für die Grillparty, Brot und Klassiker für das Osterfest, und auch die pflanzliche und vegane Küche stehen im Vordergrund. Ebenfalls neu im Programm sind die **praxisorientierten Vorträge** zu den Themen Hormonhaushalt, Detox und emotionalem Essen mit anschließender Verkostung.

**Künstliche Intelligenz** ist längst nicht mehr nur ein Thema für Technikfans – sie hält immer mehr Einzug in unseren Alltag und kann uns auf vielfache Weise unterstützen.

Auch dieses Semester erwartet Sie eine abwechslungsreiche Reihe spannender und kostenloser Onlinevorträge – flexibel und bequem von überall aus erlebbar, ob von zu Hause oder unterwegs!

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viele spannenden und inspirierende Momente.



**Bgm. Sabrina Divoky**  
buergermeisterin@traiskirchen.gv.at



**STR. Manuela Rommer-Sauerzapf**  
manuela.rommer-sauerzapf@aon.at

## ALLGEMEINE HINWEISE

### Programmänderungen

Änderungen im Programm sowie Druckfehler vorbehalten.

### Teilnehmer:innenanzahl

Die Teilnehmer:innenanzahl ist bei allen Kursen aus pädagogischen oder räumlichen Gründen beschränkt.

### Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen unserer Vereinigung erleiden könnten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter:innen einbezogen.

### Unterbelegung

Kurse können grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmer:innenanzahl abgehalten werden. Bei knapper Verfehlung dieser Zahl kann der Kurs entweder gekürzt oder nach entsprechender Aufzahlung der Teilnehmer:innen als Kleingruppe geführt werden.

**Wechsel der Kursleiter:innen, des Kursortes, Zusammenlegung**  
Findet ein Wechsel der Kursleiter:innen oder des Kursortes statt bzw. werden Kurse zusammengelegt, entsteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühr.

### Ermäßigungen/Förderungen

Für AK-Mitglieder werden gekennzeichnete Kurse durch die Arbeiterkammer gefördert. Nähere Infos auf [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus). 25% Ermäßigung für alle Inhaber:innen einer gültigen Jugendkarte NÖ.

### Lehrbücher

Werden nach Absprache mit der VHS-Verwaltung bzw. den Kursleiter:innen vor Kursbeginn von den Kursteilnehmer:innen selbst besorgt. Materialkosten sind beim jeweiligen Kurs separat angegeben bzw. inkludiert.

### Kursbeiträge

Sollen im Wesentlichen die Kosten für die Honorare der Kursleiter:innen sowie die Raummieten abdecken. Eine teilweise Rückerstattung bzw. Aliquotierung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung ist grundsätzlich nicht vorgesehen. In begründeten Fällen entscheidet die VHS-Verwaltung über Ansuchen.

Kursbeiträge sind vor Kursbeginn fällig und können per Überweisung beglichen werden. Alternativ ist eine Bar- oder Kartenzahlung im Büro der VHS

möglich. Die Einzahlungsbestätigung muss dem/der Kursleiter:in bei Kursantritt vorgelegt werden.

Bei einem Zahlungsrückstand erfolgt eine schriftliche Erinnerung. Sollte auch innerhalb der darin gesetzten Frist kein Zahlungseingang verbucht werden, kommt es zu einer Mahnung durch die Finanzverwaltung, wofür Mahnspeisen in Höhe von 5 Euro verrechnet werden. Erfolgt auch dann keine Zahlung, wird die Forderung an ein Inkassobüro weitergeleitet.

Eine Kurseinheit umfasst in der Regel 50 Minuten. Entfallene Kursstunden werden nach Möglichkeit nachgeholt.

### Verbindliche Anmeldung

Bis 5 Tage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung oder Stornierung ohne Stornogebühr möglich. Bei späterer Stornierung behalten wir uns vor, bis zu 50% vom Kursbeitrag als Stornogebühr einzuheben.

### Datenschutz

Mit der Buchung eines Kurses stimmen Sie den AGB, unserer Hausordnung, sowie der nachstehenden Datenschutzerklärung zu und erteilen Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten: Vor- und Zuname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Geburtsdatum.

Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden ausschließlich zur Verwaltung und anonymisierten statistischen Auswertung genutzt. Die Daten werden vertraulich behandelt und nur für die Verwaltung und Anmeldung im unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS Traiskirchen erforderlich ist (aus steuerrechtlichen Gründen 7 Jahre).

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an die jeweiligen Kursleiter:innen zu.

Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüber hinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt. Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchungen erhobenen personenbezogenen Daten, kann jederzeit widerrufen werden. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

## 1010 Digitale Fragestunde zu Ihrem Notebook, Tablet oder Smartphone

Team Krug

Termin nach Vereinbarung  
VHS | Seminarraum 4

30 Euro | 30 Minuten  
danach wird je 15 Min. abgerechnet

Allein oder mit einer Begleitperson lernen Sie Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone besser kennen. Wir beantworten Ihre individuellen Fragen und klären Anwendungsfehler in aller Ruhe auf Ihrem eigenen digitalen Endgerät. Daten speichern, Apps installieren, AI-Tools (Programme, die künstliche Intelligenz verwenden) sinnvoll nutzen, das eigene Online-Banking organisieren oder andere Themen, die Ihnen wichtig sind - Sie bestimmen den tatsächlichen Inhalt und die Dauer der Einheit durch Ihre konkreten Fragen.

**Bitte mitnehmen: Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone. Termin nach Vereinbarung.**

## 1020 KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Dipl. Päd. Helmut Lange

12.03.2025 | 1x  
Mi, 19.00 - 21.00 Uhr  
Online

30 Euro

**Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“**

Als Experte für KI und digitales Marketing bietet Dozent Arno S. Schimelpfennig einen praxisnahen Kurs, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer:innen erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.



NEU

## 1030 Zeit im persönlichen Alltag mit KI sparen

DI Johannes Rupp

3 Termine VHS | Seminarraum 2

90 Euro

Erfahren Sie, wie KI Ihren Alltag, Beruf und Ihr Vereinsleben bereichern kann! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie KI auf Ihrem PC nutzen können, um Zeit zu sparen. Verstehen Sie die Grundprinzipien der KI, die effiziente ChatGPT-Suche, das Formulieren von Instruktionen für KI-Tools (Prompting), effektive Informationsrecherche, das Verfassen von Briefen und E-Mails, die Generierung von Bildern und Musik sowie die automatische Texterstellung.

**Bitte mitnehmen: Notebook mit aktueller Windowsversion, Zugangsdaten zu einem kostenlosen Microsoft 365 Konto - um die Beispiele selbst durchzuführen.**

NEU

**Mi, 23.04.2025, 18.00 - 20.30**  
**Mi, 30.04.2025, 18.00 - 20.30**  
**Mi, 07.05.2025, 18.00 - 20.30**



**STADT  
BIBLIOTHEK  
TRAIKIRCHEN**

**Öffnungszeiten**

Mo	8 bis 13 Uhr
Di & Do	14 bis 19 Uhr
Sa	9 bis 12 Uhr

**LESEN ist  
KINO  
im Kopf**

## SPRACHEN

### 2030 Englisch A2.4

Charis Mascher

19.02.2025 | 14x  
Mi, 9.30 - 11.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 1

105 Euro

**für Personen mit erweiterten Grundkenntnissen**

In this class, we will practice every day English through listening, reading, speaking and writing. In various settings you will learn correct pronunciation, new phrases and vocabulary. We will explore different themes using a student workbook and read a story book together. This approach will help you improve your English skills in multiple ways and expand your language proficiency. Enjoy a diverse and practical learning experience.

**Lehrbücher: Easy English Upgrade, Book 4: A2.2 Coursebook. Story book not yet chosen**

**AK**

## 2050 Englisch B2.5

Charis Mascher

20.02.2025 | 14x  
Do, 9.30 - 11.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 1

105 Euro

### **für Personen mit guten Sprachkenntnissen**

In this class, we will explore various current events and every day life situations. We'll exchange opinions and learn how to express ourselves effectively in English. Our activities will include reading together, engaging in discussions and actively listening to one another. Additionally, this semester, we'll be using a new book. This course will enhance your language skills and boost your confidence.

**Lehrbuch: Life, 2nd Edition, Student's book, Upper Intermediate, National Geographic Learning**

## 2060 Englisch Konversation B1.5

Alexandra Dobo, MA

10.02.2025 | 15x  
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS | Seminarraum 3

113 Euro

### **für Personen mit fortgeschrittenen Kenntnissen**

Do you like speaking English, my friend? Sharing tales of culture, where stories blend? Discussing the weather, the food we adore, Join us for evenings, there's so much in store. With laughter and warmth, in a friendly space, We'll chat and improve, together we'll grace. From nature's beauty to dreams we pursue, In our B1 course, we welcome you!

**Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.**

## 2070 Englisch Konversation B2.3

Alexandra Dobo, MA

12.02.2025 | 15x  
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS | Seminarraum 3

113 Euro

### **für Fortgeschrittene mit guten Sprachkenntnissen**

For those advanced who seek to thrive, This group's for you, where skills come alive. We read and discuss what's fresh and new, From medicine to culture, there's much to pursue. Expand your vocabulary, refresh your grammar, With fun and engagement, we'll build up your glamour. Come join us and see what it's all about, You won't regret it; of that, there's no doubt. Course materials will be provided with care, Step into this journey - together, we'll share!

**Die Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.**

## 2110 Französisch B1.8

Laurence Souczek

12.02.2025 | 16x  
Mi, 8.30 - 10.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 2

120 Euro

### **für Personen mit guten Vorkenntnissen**

Bienvenue in unserem lebendigen Französischkurs. Hier werden Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten erweitern. Mit spannenden interaktiven Übungen und authentischen Materialien verbessern Sie spielerisch Ihren Wortschatz, festigen die Grammatik und trainieren gleichzeitig die Aussprache. Der Kurs bereitet Sie darauf vor, sich selbstbewusst in Alltagssituationen und Gesprächen zu bewegen und die französische Kultur noch intensiver zu erleben.

**Lehrbuch: Voyages Neu B1**

## 2130 Italienisch B1.1

Carla Pintus

12.02.2025 | 15x  
Mi, 17.20 - 18.50 Uhr  
VHS | Seminarraum 1

113 Euro

### **für Personen mit guten Vorkenntnissen**

Das Niveau B1 ist das Niveau der sprachlichen Autonomie. Sie werden lernen bekannte Themen zu verstehen und ohne große Probleme zu interagieren. Außerdem lernen Sie einen einfachen Text zu schreiben und die Gründe für Ihre Meinung und Pläne kurz zu erläutern sowie die Grammatik und Syntax auf Niveau B1, das fließende Gespräch über Alltagsthemen, Reisen, Kultur, Unterhaltung und vieles mehr.

**Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 und Die neue Power Grammatik**



## 2140 Italienisch A2.1

Carla Pintus

12.02.2025 | 15x  
Mi, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS | Seminarraum 1

113 Euro

### für Personen mit mäßigen Vorkenntnissen

A2 ist das zweite Niveau im Europäischen Sprachstandard. Mit A2 können Sie im Alltag kommunizieren, wenn es um konkrete Routine-Situationen geht. A2 heißt, dass Sie einfache Sätze sprechen, verstehen und schreiben können, dass Sie zum Beispiel sich selbst und andere vorstellen können, dass Sie über Ihre Ausbildung, Ihre Umgebung und Ihren Alltag erzählen können.

**Lehrbücher: Nuovo Espresso 2 und Die neue Power Grammatik**



## 2150 Spanisch A1

Vera Penz

20.02.2025 | 13x  
Do, 17.30 - 19.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

98 Euro

### für Anfänger:innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich vor allem für Personen, die eventuell schon vor längerer Zeit einen Spanischkurs besucht haben oder auf andere Weise Kontakt mit der Sprache hatten und nun ihre Basiskenntnisse auffrischen und erweitern wollen - und ist auch für Anfänger:innen geeignet. In lockerer Atmosphäre und mit abwechslungsreichen Aktivitäten werden alle Fertigkeiten, aber vor allem das Sprechen geübt und erlernt. Geleitet wird der Kurs von einer kompetenten Kursleiterin mit spanischer Muttersprache, die ihre Leidenschaft für die Sprache und Kultur mit viel Freude und Engagement weitergibt.

**Das verwendete Lehrbuch wird zu Kursbeginn besprochen.**



## 2151 Spanisch B1

Vera Penz

20.02.2025 | 13x  
Do, 19.10 - 20.40 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

98 Euro

### für Personen mit mäßig fortgeschrittenen Sprachkenntnissen

Der Kurs eignet sich für Personen, die mit der spanischen Sprache grundsätzlich vertraut sind, aber vielleicht eine Zeit lang pausiert haben und nun ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Schwerpunkt liegt zwar in der mündlichen Kommunikation, aber Hören, Lesen und Schreiben werden nicht außer Acht gelassen. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und verschiedenen Lektüren lernen Sie die spanischsprachige Welt besser kennen. Geleitet wird der Kurs von einer kompetenten Kursleiterin mit spanischer Muttersprache, die ihre Leidenschaft für die Sprache und Kultur mit viel Freude und Engagement weitergibt.

**Das verwendete Lehrbuch wird zu Kursbeginn besprochen.**



## 2160 Italienisch B1.3

Dr. Bernhard Fattinger

12.02.2025 | 15x  
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

113 Euro

### Ein Unkostenbeitrag von 20 € ist zu Kursbeginn in bar beim Kursleiter zu begleichen.

Für alle, die schon Erfahrungen mit der italienischen Sprache haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen. Wir üben Standardtexte zu verstehen, typische Situationen zu bewältigen, denen man auf Reisen in Italien begegnet, und über vertraute Themen zu sprechen. Ergänzt wird das Programm durch ein wenig Lektüre und aktuelle Themen mit Italien-Bezug. Teilnahmevoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2.

**Lehrbücher: Nuovo Espresso 3, Assimil Italienisch ohne Mühe, Italienisch Power Grammatik Plus**

## 2170 Russisch A2

Anna Wolfauer, MA

17.02.2025 | 10x  
Mo, 16.30 - 18.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 2

75 Euro

### für Personen mit mäßigen Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen und einfache Gespräche zu führen. Wir üben das Lesen und Schreiben von Texten, sowie das Hören und Verstehen von gesprochener Sprache. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und bietet viel Raum für Übungen und Dialoge. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, sich auf Russisch auszudrücken und einfache Texte zu verfassen, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation liegt.

**Lehrbuch wird im Kurs besprochen.**



Europäischer  
Referenzrahmen  
für Sprachen

### 7030 Capoeira für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Anderson Camargo Ferreira

19.02.2025 | 17x  
Mi, 16.00 - 16.50 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

120 Euro

Entdecke Capoeira, die faszinierende brasilianische Kampfkunst, die Tanz, Akrobatik und Musik vereint. In unserem Kurs für Kinder und Jugendliche lernst du die Grundtechniken, spannende Kicks und Drehungen. Capoeira stärkt nicht nur deine Fitness und Beweglichkeit, sondern auch dein Rhythmusgefühl und deinen Teamgeist. Erlebe Spaß, Bewegung und brasilianische Lebensfreude.

**Bitte mitnehmen: Turn- oder Bewegungskleidung.**

### 7060 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Dipl. Päd. Helmut Lange

18.03.2025 | 1x  
Di, 16.00 - 18.00 Uhr  
Online

30 Euro

**Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.



### Streetdance 4 Kids - für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Julia Anderes

VHS | Gymnastikraum

66 Euro

Bist du begeistert von Streetdance-Stilen wie Hip Hop, Breakdance und Akrobatik? Dann bist du hier genau richtig. Bewege dich zu deiner Lieblingsmusik mit ausdrucksstarken Choreografien, trainiere deine Körperbeherrschung und dein Rhythmusgefühl. Egal, ob du Anfänger:in bist oder bereits Erfahrung hast, hier kannst du deine Tanzleidenschaft ausleben und weiterentwickeln.

**Bitte mitnehmen: Trinkflasche, Turnpatscherl, bequeme Kleidung.**

**70901 | Fr, 28.02.2025, 15.15 - 16.10 | 12x**

für Kinder von 6 - 10 Jahren

**70902 | Fr, 28.02.2025, 16.20 - 17.15 | 12x**

für Kinder von 11 - 15 Jahren

### Spielgruppen zur Deutschförderung

Verein Startklar

VHS | Seminarraum 3

**Anmeldung und Informationen unter: [www.verein-startklar.at](http://www.verein-startklar.at)  
Tel. 0660/29 02 876**

Kinder, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, lernen spielerisch in Kleingruppen die deutsche Sprache. In diesem Alter geht das Sprachenlernen wie von selbst.

**Bitte mitnehmen: Trinkflasche.**

**70201 | Mi, 12.02.2025, 15:00 - 16:15 | 18x**

für Kindergartenkinder | 95 Euro

**70202 | Mi, 12.02.2025, 16:30-17:45 | 18x**

für Volksschulkinder aus Drittstaaten | gratis



**Dinge gemeinsam nutzen, denn SHARING IS CARING**

Gemeinsam Dinge zu nutzen schont die Umwelt und die Geldbörse.

**T 02252 508 521 - 15**  
**E [stadtbibliothek@traiskirchen.gv.at](mailto:stadtbibliothek@traiskirchen.gv.at)**

**NUR 1 EURO PRO WOCHE**

## 3020 Sturzprophylaxe

Gabi Jeitschko, BSc

19.05.2025 | 1x  
Mo, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

30 Euro

Ein Sturz kann weitreichende Folgen haben – körperlich, emotional und sozial. Doch das lässt sich verhindern! In diesem praxisnahen Kurs erfahren Betroffene und Angehörige, wie sie aktiv dazu beitragen können, Stürze zu vermeiden – wie kleine Anpassungen im Verhalten und in der Umgebung eine große Wirkung erzielen können. Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag mit spannenden Selbsterfahrungen, hilfreichen Tipps zu unterstützenden Hilfsmitteln und effektiven Übungen für mehr Sicherheit und Mobilität im Alltag.

**Bitte bringen Sie Ihre Gehbehelfe, Lesebrillen und Hörgeräte mit.**

60+

## Gesunde Wirbelsäule nach Prof. Tilscher

Sabine Weisgram

VHS | Gymnastikraum

95 Euro

Das Training startet mit einer theoretischen Einführung in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, wobei die Ursachen und Vorbeugung von Rückenbeschwerden beleuchtet werden. Sie lernen, wie man richtig sitzt, steht und liegt und erfahren in praktischen Übungen rückschonende Techniken beim Heben, Tragen und Bücken. Trainieren Sie gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen, um die Stabilität der Wirbelsäule zu fördern. Gemeinsam erarbeiten wir ein individuelles Übungsprogramm, um Ihre Wirbelsäule gesund zu halten.

**Bitte mitnehmen: Gymnastikball und Matte.**

AK

**30301 | Mo, 17.02.2025, 16.50 - 18.00 | 12x**

**30302 | Mo, 17.02.2025, 18.10 - 19.20 | 12x**

## Pilates

Hannelore Leeb

VHS | Gymnastikraum

120 Euro

Erleben Sie, wie Atmung und Bewegung bei diesem ganzheitlichen Training harmonisch zusammenwirken. Der Fokus liegt auf der Stärkung des Rumpfes und der Förderung der Beweglichkeit, wobei die Übungen liegend, sitzend und im Stehen durchgeführt werden.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, dicke Matte und ein Handtuch (ca. 1m lang). Magic circle & Gymnastikball (ca. 23 cm Durchmesser) werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.**

**30401 | Mo, 17.02.2025, 19:30-20:30 | 15x**

**30402 | Di, 18.02.2025, 16:30-17:30 | 15x**

**30403 | Di, 18.02.2025, 17:40-18:40 | 15x**

**Masterclass**

**für Anfänger:innen & Wiedereinsteiger:innen**

**für Fortgeschrittene**

## 3050 Vortrag Emotionales Essen überwinden: Wege aus der Stressfalle

Christine Wimmer, MA

18.03.2025 | 1x  
Di, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

15 Euro

**Für die Verkostung werden vor Ort 10 Euro in bar von der Kursleiterin eingehoben.**

Essen aus Stress, Frust oder Langeweile? Wie können Sie emotionale Auslöser erkennen und stressbedingte Essgewohnheiten durch achtsame Strategien ersetzen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie emotionale Essgewohnheiten durch bewusstes Handeln überwinden und nachhaltig Ihr Wohlbefinden steigern können. Sie lernen praktische Techniken, die Ihnen im Alltag helfen. Eine Verkostung am Ende des Vortrags vertieft das Thema und zeigt Ihnen direkt umsetzbare Ansätze.

NEU

## 3060 Vortrag Frühjahrs-Detox: Gesund und vital in die neue Jahreszeit

Christine Wimmer, MA

25.03.2025 | 1x  
Di, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

15 Euro

**Für die Verkostung werden vor Ort 10 Euro in bar von der Kursleiterin eingehoben.**

Wie können wir im Frühling typgerecht entgiften, den Stoffwechsel anregen und unser Wohlbefinden steigern? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen, saisonalen Ernährungstipps den Frühling nutzen können, um den Körper zu entlasten und Ihre Energie zu steigern. Sie lernen, wie Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren können, um sich rundum vital zu fühlen. Zum Abschluss gibt es eine Verkostung, die das Thema auf genussvolle Weise ergänzt und Ihnen praktische Ideen liefert.

NEU



## YOGA IN DER DEVANANDA YOGASCHULE

**Kursleitung:** Devananda Yogaschule  
österreichische Schule für klassisches  
Yoga

**Kursort:** Schloss Tribuswinkel,  
Schloßallee 5/6

**-20 % Preisermäßigung:** für Pensio-  
nist:innen, Lehrlinge und Student:innen  
bis 26 Jahre.

**Anmeldungen & Workshops:**  
unter [www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at)  
bzw. 0676 / 41 65 886.

### Gratis Info-Tage

#### Yoga

Sa, 15.02.2025 | 9:30 bis 10:30 Uhr

#### Qi Gong

Sa, 15.02.2025 | 10:45 bis 11:45 Uhr

### Yoga für Kinder

Spieleisches Erlernen der Yogaübungen, Entspannung und Konzentration.  
Für Kinder von 7 – 13 Jahren

**Mi, 19.02.2025, ab 16:30 | 12x**

je 60 Minuten | 132 Euro

### Kinderyoga-Ferienwoche

Yogaübungen, Basteln, die Natur entdecken, Spielen und Spaß haben.  
Inklusive Mittagessen, Jause, Bastelmaterial und T-Shirt.

**Mo, 21.07.2025 bis 25.07.2025**

08:30 - 16:30 | 230 Euro

### Qi Gong

Qi Gong hilft bei körperlichen Problemen, bei nervöser oder emotionaler Über-  
forderung. Durch mehr Energieaufnahme wird Kraft und Vitalität für alle Le-  
bensbereiche wie Beruf, Sport und Partnerschaft aufgebaut. Entspannung und  
Meditation führen zu Ruhe, Weisheit und Gelassenheit.

**Do, 20.02.2025, ab 10:30 | 6x**

**Do, 20.02.2025, ab 18:00 | 6x**

**Mo, 10.02.2025, ab 18:00 | 15x**

**Do, 13.02.2025, ab 09:00 | 14x**

**Grundkurs** - je 70 Minuten | 108 Euro

**Grundkurs** - je 70 Minuten | 108 Euro

**Trainingskurs** - je 70 Minuten | 225 Euro

**Trainingskurs** - je 70 Minuten | 210 Euro

### Preis:

**2 Monatsmitgliedschaft:** 80 Euro/Monat (gesamt 160 Euro) | **Jahresmitgliedschaft:** 65 Euro/Monat (gesamt 780 Euro)  
Die Teilnahme an sämtlichen Yoga-Anfänger-, Hatha-Yoga-, Yoga-sanft-Kursen und Yoga-Workshops ist für Mitglieder kostenlos.

### Hatha Yoga

**Voraussetzung: Grundkenntnisse von Hatha Yoga.**

Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditation. Einstieg jederzeit möglich.

**Di, 11.02.2025, ab 08:30 Uhr | 20x**

je 90 Minuten

**Di, 11.02.2025, ab 18:00 Uhr | 20x**

je 90 Minuten

**Di, 11.02.2025, ab 19:50 Uhr | 20x**

je 90 Minuten

**Fr, 14.02.2025, ab 18:00 Uhr | 20x**

je 90 Minuten

### Yoga sanft

Eine sanfte Variante der klassischen Linie für alle Ungeübten, Senior:innen und Einsteiger:innen sowie zur Reha. Einstieg  
jederzeit möglich.

**Mo, 10.02.2025, ab 09:15 Uhr | 18x**

je 90 Minuten

### Yoga Anfängerkurs

Vollständige Einführung ins klassische Yoga in Theorie und Praxis. Körperübungen (Asanas), Entspannung, Atem- und  
Energietechniken (Pranayama), Konzentration und Meditation. Kräftige Muskeln, bewegliche Wirbelsäule und Gelenke,  
Körperbewusstsein, innere Ruhe und Gelassenheit.

**Mo, 17.02.2025, ab 19:30 Uhr | 8x**

je 90 Minuten

**Mo, 28.02.2025, ab 19:30 Uhr | 8x**

je 90 Minuten

**Mi, 19.02.2025, ab 08:30 Uhr | 8x**

je 90 Minuten

**Mi, 19.02.2025, ab 18:00 Uhr | 8x**

je 90 Minuten

**Mi, 30.04.2025, ab 08:30 Uhr | 8x**

je 90 Minuten

**Mi, 30.04.2025, ab 18:00 Uhr | 8x**

je 90 Minuten

**Sa, 01.03.2025, ab 08:30 Uhr | 8x**

je 120 Minuten

## 3070 Vortrag Hormonbalance: Wie Ernährung unseren Hormonhaushalt beeinflusst

Christine Wimmer, MA

22.05.2025 | 1x  
Do, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 1

15 Euro

**Für die Verkostung werden vor Ort 10 Euro in bar von der Kursleiterin eingehoben.**

Wie beeinflusst unsere Ernährung den Hormonhaushalt? Durch alltägliche Gewohnheiten können Frauen Einfluss auf ihren Hormonhaushalt nehmen und mit konkreten Ernährungs- und Lebensstil-Empfehlungen ihre Gesundheit selbstbestimmt optimieren. Das Ergebnis sind mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude. Sie lernen hormonelles Ungleichgewicht auszugleichen und Ihre körperliche und seelische Balance zu stärken. Im Anschluss gibt es eine Verkostung, die praktische Tipps für den Alltag näherbringt.

NEU

## 3080 Gut schlafen - die Basis für einen kraftvollen Tag!

Gabi Jeitschko, BSc

23.06.2025 | 1x  
Mo, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

30 Euro

In der Nacht regeneriert sich unser Körper. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren und im besten Fall wachen wir erholt auf. Doch was, wenn das nicht klappt? Sich morgens müde aus dem Bett quälen, von einem Kaffee zum nächsten retten und die ständige Erschöpfung als unvermeidlich hinnehmen – so geht es vielen. In diesem Seminar erfahren Sie in unterschiedlichen Themeneinheiten, wie Sie ihre Tages- und Abendgewohnheiten gezielt anpassen, um zu einem tiefen, erholsamen Schlaf zu finden – damit Sie jeden Morgen voller Energie und Tatkraft in den Tag starten können. Im Kurspreis ist ein Skriptum inkludiert.

## Bewegung tut gut - in jedem Alter

Friederike Reiter

VHS | Gymnastikraum

84 Euro

Gezielte Gymnastik und ausgewogene Belastung fördern Ihre körperliche Fitness. Die Kursleiterin legt besonderen Wert darauf, dass die Übungen an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer:innen angepasst werden. Durch das regelmäßige Training werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination wiedergewonnen und auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit gestärkt. Auch Atem- und Energieübungen sind Teil dieses Bewegungsprogramms, wobei auch Spaß und Spiel nicht zu kurz kommen.

60+

**30901 | Fr, 21.02.2025, 8.15 - 9.15 | 12x**  
**30902 | Fr, 21.02.2025, 9.30 - 10.30 | 12x**

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Wasserflasche.**

## 3100 Rückenfit

Monika Stöger

11.02.2025 | 16x  
Di, 8.30 - 09.30 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

120 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten, unabhängig von Alter und Fitnesslevel. Das Training trägt zum Aufbau und zur Stärkung der Rückenmuskulatur bei, um eine stabile Körpermitte zu gewährleisten. Durch die Verbesserung der Beweglichkeit in der Wirbelsäule und der Gelenke werden Verspannungen und Bewegungseinschränkungen reduziert. Mit gezielten Übungen und Entspannungstechniken steigern Sie Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden, verbessern Ihre Haltung und das Gleichgewicht.

**Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche.**

## 3110 Modernes Rückentraining

Sabine Weisgram

17.02.2025 | 12x  
Mo, 10.00 - 11.10 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

95 Euro

Dieser Kurs bietet Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training, das gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Rückens abgestimmt ist. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus klassischen Rückenübungen und Pilates, der sowohl Spaß macht als auch effektiv ist. Diese Mischung sorgt dafür, dass Sie sowohl Kraft als auch Flexibilität und Stabilität gewinnen. Durch die Kombination von Musik und Entspannung wird eine motivierende Atmosphäre geschaffen, in der Sie sich rundum wohlfühlen können.

**Bitte mitnehmen: Gymnastikmatte.**

## Achtsam, sanft und beschwingt in den Tag

Andrea Schranz

VHS | Kreativraum 2

100 Euro

**31201 | Mo, 10.02.2025, 9.00 - 10.00 | 8x**

**31202 | Mo, 28.04.2025, 9.00 - 10.00 | 8x**

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben und dabei neue Energie, Klarheit und innere Ruhe zu finden. Unsere Übungen helfen Ihnen, die Schönheit und Einzigartigkeit jedes Augenblicks bewusst wahrzunehmen, sich zu entspannen und gelassen zu werden. Sie lernen sanfte, körperaktivierende Übungen, zellaktivierende Atemtechniken und wirkungsvolle Entspannungsmethoden kennen, die sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lassen. Erleben Sie, wie Achtsamkeit Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden steigern.

**Bitte mitnehmen: Matte, Decke, falls vorhanden ein Yogapolster.**

## Gelassenheit und Kraft im hektischen Mama-Alltag

Sabine Hermann

VHS | Kreativraum 2

85 Euro

**31301 | Do, 06.03.2025, 9.00 - 11.00 | 4x**

**31302 | Mi, 30.04.2025, 18.00 - 20.00 | 4x**

Fühlen Sie sich im hektischen Alltag oft überfordert? Es kann schmerzhaft sein, ständig für andere da zu sein und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Wenn die Energie langsam schwindet, fehlt oft der Raum für Selbstfürsorge. In diesem vierteiligen Workshop schaffen wir gemeinsam einen Ort der Ruhe und des inneren Spürens. Mit sanftem Yoga, Übungen zur Nervenregulation und heilsamen Gesprächen unter Müttern, entdecken Sie neue Kraftquellen, kommen wieder in Balance und Ausgeglichenheit und bringen Ihre innere Stärke wieder zum Vorschein.

**Bitte mitnehmen: Yogamatte, Decke oder Badetuch, Trinkflasche, Schreibutensilien.**

NEU

## 3140 Handgesundheits

Gabi Jeitschko, BSc

17.03.2025 | 4x

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS | Seminarraum 4

60 Euro

**Bei Bedarf können Übungsgegenstände günstig erworben werden.**

An diesen vier Abenden dreht sich alles um gesunde und schmerzfreie Hände. Sie lernen die Anatomie und häufige Krankheitsbilder kennen und erfahren, wie Sie Beschwerden vorbeugen können. Gezielte Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und das Handgewölbe. Zudem erhalten Sie Tipps zur Schreibgesundheits bei der Nutzung von Stift, Computer, Handy oder Tablet. Auch Freizeitaktivitäten wie Handarbeiten, Haushalt, Musizieren oder Sport werden thematisiert. Praktische Anregungen halten Ihre Hände fit und beschwerdefrei!

**Bringen Sie gerne Schienen, Bandagen oder sonstige Hilfen bei schmerzenden Händen mit.**

NEU

## 3220 Fit im Alltag

Monika Stöger

11.02.2025 | 16x

Di, 9.40 - 10.40 Uhr

VHS | Gymnastikraum

120 Euro

Erleben Sie ein vielseitiges Training, das Ihren Alltag spürbar erleichtert! Mit sanften Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungen für mehr Geschmeidigkeit sowie gezieltem Training für Gleichgewicht und Stabilität fördern wir Ihre Fitness auf angenehme Weise. Perfekt abgestimmt auf Männer und Frauen jeden Alters, sorgt diese Einheit dafür, dass alltägliche Bewegungsabläufe müheloser gelingen. Freuen Sie sich auf ein effektives und wohltuendes Training für Körper und Geist!

**Bitte mitnehmen: Handtuch, bequeme Kleidung, Matte, Trinkflasche.**

NEU

## 3230 Stressfrei in den Abend

Andrea Schranz

06.03.2025 | 4x

Do, 17.30 - 19.00 Uhr

VHS | Kreativraum 2

75 Euro

Kennen Sie das? Nach einem langen, stressigen Tag fällt es oft schwer abzuschalten und die Anspannung loszulassen. In diesem Workshop lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie dabei unterstützen, den Feierabend entspannt zu gestalten und zur Ruhe zu kommen. Durch gezielte Bewegungs- und Entspannungstechniken sowie sanfte Atemübungen erwerben Sie wertvolle Methoden zur Entschleunigung. Diese Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und helfen Ihnen dabei, stressfreier zu leben und bewusster mit den Anforderungen des Alltags umzugehen.

**Bitte mitnehmen: Matte und Decke, wenn vorhanden Yoga Sitzpolster.**

NEU





### 3240 Kräftiger Beckenboden - Vorbeugung von Blasen- und Beckenbodenbeschwerden

Teresa Hollub, BSc

20.02.2025 | 10x  
Do, 17.00 - 18.00 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

120 Euro

Beugen wir gemeinsam Problemen von Blase und Beckenboden vor! Für viele ist der Beckenboden ein kleines Mysterium, doch in diesem Kurs lernen Sie wie schon einfache Kraft- und Entspannungsübungen nachhaltig helfen können Harninkontinenz und/oder vermehrte Drang-Problematiken wieder (besser) in den Griff zu bekommen. Sie lernen einfache Tricks für den Alltag kennen, um Ihren Beckenboden besser zu spüren. Gleichzeitig werden auch andere Muskelgruppen wie Rücken- und Gesäßmuskulatur trainiert.

**Bitte mitnehmen: Turnmatte, Trinkflasche, bequeme (Sport-) Kleidung.**

### 3250 smovey®: swing - move - smile

Renate Obermayer

10.02.2025 | 14x  
Mo, 9.00 - 9.50 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

97 Euro

Für alle, die ihr Wohlbefinden steigern wollen und Lust auf Bewegung haben. Mit diesem einzigartigen Training werden nicht nur 97% der Muskulatur trainiert – sondern auch die Tiefenmuskulatur stimuliert. Das fördert die Fettverbrennung, strafft das Bindegewebe und unterstützt den Muskelaufbau. Außerdem steigert smovey® die Ausdauer, trainiert das Gedächtnis, regt den Lymphfluss an und hilft bei der Osteoporoseprävention. Smovey® macht Bewegung zum Vergnügen.

**Bitte mitnehmen: lockere Kleidung, smoveys falls vorhanden, Trinkflasche. Leihsmoveys sind in geringer Anzahl gegen Gebühr vorhanden bzw. können auch erworben werden.**

60+

### 3270 Denksportclub - Gedächtnistraining für Erwachsene und Senior:innen

Dipl. Päd. Renate Peter, MSc, MEd

10.02.2025 | 10x  
Mo, 16.30 - 18.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 1

120 Euro

Zu ausgewählten aktuellen Themen werden geeignete Denkstrategien und Merktechniken erlernt, wiederholt bzw. vertieft. Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck, aber mit viel Humor, Kreativität und Bewegung verbessert gezielt Ihre geistige Fitness. Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merk- und Lernfähigkeit bringen Ihre grauen Zellen wieder richtig in Schwung und unterstützen Ihr Gehirn bei vielen Anforderungen im Alltag.

60+

### 3280 Fit mit Köpfchen - gezielte Sturzprävention und Demenzvorbeugung

Sophia Zahrl

18.02.2025 | 10x  
Di, 11.30 - 12.20 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

100 Euro

Gezielte koordinative/kognitive Übungen, abgestimmt auf die jeweiligen motorischen Fähigkeiten der Teilnehmer:innen, fördern und fordern Ihr Gehirn optimal. Profitieren Sie von verbesserter Konzentration, schnellerer Reaktionsfähigkeit und gezieltem Stressabbau durch die Stärkung der Gehirnhälften und den Aufbau neuer Synapsen. Diese Fähigkeiten sind entscheidend für die Demenzvorbeugung und bieten darüber hinaus zahlreiche weitere Vorteile für Ihre geistige und körperliche Gesundheit.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche.**

60+

### Schwimmen für Erwachsene

Sabine Schörg

Hallenbad Mittelschule Traiskirchen

143 Euro

Schwimmen ist nicht nur gesund, es macht auch in jedem Alter Spaß! Das Erlernen der richtigen Schwimmtechnik steht bei diesem Workshop im Vordergrund, unabhängig von Ihrem Schwimmlevel. Mit speziellen Übungen, die auch im Leistungssport Anwendung finden, verbessern sich schon in kurzer Zeit Ihr Wassergefühl, Ihre Wasserlage und Ihre Schwimmtechnik in allen vier Lagen. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten sich sicher im tiefen Wasser bewegen können, ohne Angst zu haben. Das sind keine Nichtschwimmerkurse.

**33001 | Do, 20.02.2025, 18.00 - 19.00 | 11x**

**33002 | Do, 20.02.2025, 19.00 - 20.00 | 11x**

**Bitte mitnehmen: Badeanzug oder Badehose, Handtuch, Badeschlappen, Schwimmbrille, Duschgel, Haargummi für lange Haare.**

## 50101 Modern Line Dance - Schnupperstunde

DFF Dance For Fun

12.02.2025 | 1x  
Mi, 18.00 - 18.55 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

kostenlos  
nach vorheriger Anmeldung

Sie wollten schon immer Line Dance lernen? Hier ist die perfekte Möglichkeit, in diese Tanzart hinein zu schnuppern. Es werden leichte Choreografien zu Musik aus unterschiedlichsten Genres zuerst geübt und dann gemeinsam getanzt. Action, gute Laune und Spaß sind garantiert! Kein Tanzpartner benötigt, für alle Altersgruppen ab 16 Jahren geeignet. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und genießen Sie die besondere Energie, die das Tanzen in Gemeinschaft mit sich bringt!

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, ev. Handtuch.**

## 50102 Modern Line Dance für Anfänger:innen

DFF Dance For Fun

19.02.2025 | 14x  
Mi, 17.00 - 17.55 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

126 Euro

Kein/e Tanzpartner:in zur Hand? Kein Problem! Hier tanzen wir gemeinsam in der Gruppe, in Reihen und Linien, und lassen uns von einem abwechslungsreichen Mix aus Musikstilen mitreißen. Ob Pop, Rock, Country, Irish Riverdance, Walzer, Rumba oder viele andere Rhythmen – für jeden Geschmack ist etwas dabei! Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, fit zu bleiben und neue Leute kennenzulernen. Erleben Sie die einzigartige Dynamik des gemeinsamen Tanzens. Ab 16 Jahren.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, ev. Handtuch.**

## 50103 Modern Line Dance

DFF Dance For Fun

19.02.2025 | 14x  
Mi, 18.00 - 18.55 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

126 Euro

Dieser Kurs ist die perfekte Fortsetzung des letzten Semesters und richtet sich an alle, die ihre Freude am Tanzen vertiefen möchten. Es werden weitere Choreografien zu Musik aus den unterschiedlichsten Genres zuerst geübt und dann gemeinsam getanzt. Action, gute Laune und Spaß sind garantiert! Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und es wird kein/e Tanzpartner:in benötigt. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und genießen Sie die besondere Energie, die das Tanzen in der Gemeinschaft mit sich bringt! Ab 16 Jahren.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Gymnastik- bzw. Turnschuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, ev. Handtuch.**

## Zumba® Fitness

Alexandra Bartlweber

VHS | Gymnastikraum

80 Euro

Es ist einfach - es ist effektiv - es macht unglaublich viel Spaß! Inspiriert von den feurigen Rhythmen Lateinamerikas bewegen Sie sich zur Musik, verbrennen spielend Kalorien und verbessern Ihre Ausdauer. Die einfach zu erlernenden Schrittkombinationen sind auch für Anfänger:innen bestens geeignet. Zumba® ist mehr als nur ein Workout – es ist eine Tanz-Fitness-Party, die Ihren Körper in Form bringt und Ihr Herz höher schlagen lässt. Schließen Sie sich unserer mitreißenden Community an. Der Preis beinhaltet einen Block mit 12 Bons - auch gültig für Bodyforming/deepWORK®

**50201 | Do, 20.02.2025, 18.20 - 19.20 | 12x**  
**50202 | Sa, 15.02.2025, 9.00 - 10.00 | 12x**

**Bitte mitnehmen: Gymnastikkleidung, Handtuch, Turnschuhe mit heller Sohle und Wasserflasche.**

## 5030 Bodyforming/deepWORK®

Alexandra Bartlweber

20.02.2025 | 12x  
Do, 19.30 - 20.30 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

80 Euro

Bodyforming/deepWORK® ist ein effektives und abwechslungsreiches Training, das sich gezielt auf bestimmte Körperpartien konzentriert – ideal für Bauch, Beine, Po, Oberkörper, Hüfte und Arme. Nach einer dynamischen Aufwärmphase wird Ihr Körper durch kraftvolle Kräftigungs- und Dehnübungen geformt und gestrafft. Dieses intensive Workout hilft Ihnen, Problemzonen zu beseitigen und eine straffe, definierte Silhouette zu erreichen. Der Preis beinhaltet einen Block mit 12 Bons - auch gültig für Zumba® Fitness.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Hanteln oder 2 gleich große Flaschen - gefüllt mit Wasser, Sand oder Reis.**

### 5040 Capoeira (ab 17 Jahren)

Anderson Camargo Ferreira

19.02.2025 | 17x  
Mi, 19.30 - 20.30 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

149 Euro

Capoeira ist mehr als eine Kampfkunst aus Brasilien - es ist eine faszinierende Mischung aus Akrobatik, Tanz und Musik, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt. Das Training fördert nicht nur die Bewegungssicherheit, sondern auch das Selbstvertrauen. Langfristig verbessert Capoeira die Koordinationsfähigkeit, Reflexe, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Darüber hinaus ist Capoeira eine faszinierende Reise in die brasilianische Kultur, Sprache und Musik.

**Bitte mitnehmen: Turn- oder Bewegungskleidung.**



### 5060 Salsa - tanzen mit Leidenschaft und Spaß für leicht Fortgeschrittene

Dayza Castillo Oviedo

19.02.2025 | 10x  
Mi, 10.10 - 11.10 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

130 Euro

Dieser Salsakurs für leicht fortgeschrittene Tänzer:innen richtet sich an diejenigen, die bereits grundlegende Salsa-Schritte beherrschen und nun ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Der Kurs konzentriert sich auf die Vertiefung des kubanischen Tanzstils, die Verbesserung der Technik und das Erlernen neuer Figuren und Drehungen, um das Tanzniveau zu steigern. In diesem Kurs wird solo getanzt, es ist kein/e Partner:in erforderlich. Erleben Sie Spaß, Fitness und Gemeinschaft und bringen Sie ihr Tanzbein zum Schwingen, egal wie alt Sie sind.

**Bitte mitnehmen: Wasserflasche, Tanzschuhe ohne Absatz oder Sportschuhe mit heller Sohle.**

### 5080 Salsa für Anfänger:innen - tanzen mit Leidenschaft und Spaß

Dayza Castillo Oviedo

20.02.2025 | 10x  
Do, 10.10 - 11.10 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

130 Euro

Unser Salsakurs für Anfänger:innen bietet den perfekten sanften Einstieg in dieses leidenschaftliche Lebensgefühl. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die grundlegenden Schritte und Bewegungen, begleitet von energiegeladener, lateinamerikanischer Musik. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – die kubanische Kursleiterin führt Sie Schritt für Schritt in die Kunst der Salsa ein. Erleben Sie Spaß, Fitness und Gemeinschaft und bringen Sie Ihr Tanzbein zum Schwingen! In diesem Kurs wird solo getanzt (ohne Partner) und er ist für jedes Alter geeignet.

**Bitte mitnehmen: Wasserflasche, Tanzschuhe ohne Absatz oder Sportschuhe mit heller Sohle.**

### 5090 Latin Dance - fit und gelenkig mit schönen Rhythmen

Dayza Castillo Oviedo

20.02.2025 | 10x  
Do, 9.00 - 10.00 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

130 Euro

Latin Dance als Fitness-Einheit kombiniert die Energie und Leidenschaft traditioneller lateinamerikanischer Tänze mit den Vorteilen eines ganzheitlichen Workout-Programms. Es ist ein energiegeladener, dynamischer Fitnessstil, der tänzerische Bewegungen aus verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Bachata, Cha-Cha, Rumba und Merengue nutzt. Diese Tanzarten sind für jedes Alter geeignet und fördern Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft.

**Bitte mitnehmen: Wasserflasche, Tanzschuhe ohne Absatz oder Sportschuhe mit heller Sohle.**

NEU

### 5070 Fit im Alter - mit Tanzgymnastik

Dayza Castillo Oviedo

19.02.2025 | 10x  
Mi, 9.00 - 10.00 Uhr  
VHS | Gymnastikraum

130 Euro

Tanzen im Alter bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten. Regelmäßiges Tanzen stärkt die Muskulatur und hilft dabei, Muskelmasse und Kraft zu erhalten, was besonders wichtig ist, um mobil und unabhängig zu bleiben. Das Erlernen und Ausführen von Tanzschritten fördert auch die Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und die Kondition. Die kontinuierliche Bewegung fördert die Durchblutung und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

**Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Wasserflasche.**

60+



## 4010 Farbberatung mit 12 Farbtypen

Sylvia Hauser

jeweils Fr, 13.00 - 18.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 2

180 Euro / Einzelberatung  
160 Euro / pro Person bei 2 Personen

Termine von 14.02. - 27.06. wählbar

**Bitte geben Sie Ihren Wunschtermin bei der Anmeldung bekannt und kommen Sie ungeschminkt - Wimperntusche ist kein Problem.**

Entdecken Sie in diesem zweistündigen Workshop, welche Farben Sie zum Strahlen bringen und zu welchem der 12 Farbtypen Sie gehören. Wir testen Ihre „WOW-Farben“ und Basicfarben, erkunden perfekte Farbkombinationen und finden die besten Lippenstiftfarben für Sie. Mit Ihrem persönlichen Farbpass wird Einkaufen zum Vergnügen und Fehlkäufe gehören der Vergangenheit an. Sparen Sie Zeit und Geld und freuen Sie sich auf immer passende Farb-Kombinationen in Ihrem Kleiderschrank.

## 4020 Selbstbewusstes Auftreten für Frauen

Manuela Choudhry, MA

28.04.2025 | 1x  
Mo, 17.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

55 Euro

Ein selbstbewusstes Auftreten ist der Schlüssel zu beruflichem und privatem Erfolg. Um Ihre Stärken zu erkennen, lernen Sie die Kommunikationstechniken und Power Posing-Übungen nach Amy Cuddy kennen. In unserem Praxis-Workshop erfahren Sie, wie Sie authentisch überzeugen und ihre Ausstrahlung verbessern. Mit diesen Fähigkeiten meistern Sie souverän Meetings, halten beeindruckende Präsentationen und behaupten sich sicher im Berufs- und Privatleben. Nutzen Sie die erlernten Techniken, um Ihre Ziele entschlossen und selbstbewusst zu verfolgen.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

## 4030 Kreatives Schreiben - wir beginnen gemeinsam

Tobias March

07.03.2025 | 1x  
Fr, 17.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

39 Euro

Gemeinsam lernen wir unsere Lebensgeschichte(n) authentisch wiederzugeben und kreativ über sie zu schreiben. Manche Teilnehmer:innen haben schon ganz genaue Vorstellungen, andere sind vielleicht noch verunsichert, wissen nicht, wie viel sie von sich selbst teilen möchten und wie viel „erfunden“ werden sollte. Und wo fängt man an? Wir erinnern uns an Gehörtes, an einen Duft, wir werden Omas Apfelkuchen schmecken u.v.m.. Durch verschiedene Übungen und Techniken wird das kreative Schreiben und der Anfang auf dem weißen Blatt ganz einfach werden.

**Bitte mitnehmen: Lieblingsstift und Papier/Notizblock sowie gute Laune. Wer mag kann auch am eigenen Laptop/Tablet schreiben.**

NEU

## 4080 Kreative Schreibwerkstatt - gemeinsam kreativ sein - gemeinsam schreiben

Tobias March

3 Termine | VHS | Seminarraum 4

78 Euro

Manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um den Worten freien Lauf zu lassen – und was könnte inspirierender sein, als das in guter Gesellschaft zu tun? Egal, ob Sie Anfänger:in sind oder schon länger schreiben oder in welchem Bereich Sie beruflich tätig sind - hier zählt nur Ihre Freude am Schreiben. Wir werden in den drei Terminen Tempotexte gestalten, poetische Notizen, genüsslich Schreiben und Farb- und Schreibimpulse nach Etel Adnan gemeinsam erproben und viel, viel schreiben und darüber diskutieren. Achtung: Schreibgefahr!

**Bitte mitnehmen: Lieblingsstift und Papier/Notizblock sowie gute Laune. Wer mag kann auch am eigenen Laptop/Tablet schreiben.**

NEU

**Fr, 09.05.2025, 17.00 - 19.00**

**Fr, 16.05.2025, 17.00 - 19.00**

**Fr, 23.05.2025, 17.00 - 19.00**

## 4040 Superhirn – Namen und Gesichter merken

Dipl. Päd. Helmut Lange

11.03.2025 | 1x  
Di, 19.00 - 21.30 Uhr  
Online

30 Euro

**Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Gedächtnistrainer, Bestsellerautor & Andragoge, ein Experte für Erwachsenenbildung, Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.



### 4050 Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Dipl. Päd. Helmut Lange

13.03.2025 | 1x  
Do, 19.00 - 21.30 Uhr  
Online

30 Euro

#### Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Lernen Sie in diesem Kurs die besten Kopfrechentricks.



### 4060 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Dipl. Päd. Helmut Lange

27.03.2025 | 1x  
Do, 19.00 - 21.30 Uhr  
Online

30 Euro

#### Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.



### 4070 Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Dipl. Päd. Helmut Lange

29.03.2025 | 1x  
Sa, 9.00 - 16.30 Uhr  
Online

85 Euro

#### Webinar mit der browserbasierten Plattform „edudip“

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Danach greifen Sie meist auf dieses gewohnte Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.





**KALO!**  
KINDERABENTEUERLABOR

**Eine Volkshochschule für Kinder? Gibt's das?**

**JA!** Entdecke das neue Programm unter  
[www.kalo-traiskirchen.at](http://www.kalo-traiskirchen.at)



**Du willst noch mehr entdecken?**

Das Museum für die ganze Familie entführt dich auf eine spannende Zeitreise

[www.museum-traiskirchen.at](http://www.museum-traiskirchen.at)



**MUSEUM**  
TRAISKIRCHEN

### 6010 Patchwork - Workshop Rucksack

Roswitha Schmit

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

110 Euro

Wir kreieren gemeinsam einen individuellen Rucksack mit cleveren Innen- und Außenfächern – perfekt für alles, was Sie unterwegs brauchen. Dieser federleichte Begleiter bietet nicht nur reichlich Stauraum, sondern sitzt bequem auf Ihrem Rücken. Für alle, die Spaß am Nähen haben und etwas Einzigartiges schaffen möchten. Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und Foto sind im Kurspreis inkludiert.

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

**Sa, 15.02.2025, 10.00 - 16.00**

**So, 16.02.2025, 10.00 - 16.00**

### 6020 Workshop Stoffdruck

Roswitha Schmit

01.03.2025 | 1x

Sa, 10.00 - 16.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

55 Euro

Stoffe zu bedrucken und sie in Unikate zu verwandeln, macht Spaß. Auch das Experimentieren mit Monoprints bringt spannende Ergebnisse. Einen Tag lang werken wir mit Farben, Stempeln, Radiergummi, Blättern, Gummiringen und vielen anderen Utensilien und schaffen so ganz besondere Stoffe, die später in weiteren Projekten verarbeitet werden können. Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und Foto sind im Kurspreis inkludiert.

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

### 6030 Workshop Foto-Transfer

Roswitha Schmit

02.03.2025 | 1x

So, 10.00 - 16.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

55 Euro

Probieren Sie einmal etwas Anderes! Transferieren Sie Ihre Lieblingsbilder auf Stoff! Im Kurs verwenden wir Transfer-Gel zum Übertragen von Laser-Ausdrucken (Fotos oder Grafiken) auf textilen Untergrund. Diese bedruckten Stoffstücke können dann zu einzelnen Stoffbildern verarbeitet oder in einen Quilt eingenäht werden. Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und Foto sind im Kurspreis inkludiert.

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

### 6040 Patchwork - Workshop: Stoffmanipulation

Roswitha Schmit

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

110 Euro

Wir nähen einzelne Blöcke mit verschiedenen Stoffmanipulations-Techniken: Falten und Biesen, Trapunto, Knoten, Prairie Points und andere dreidimensionale Techniken. Die fertigen Blöcke können anschließend zum Quilt zusammengefügt werden. Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und Foto sind im Kurspreis inkludiert.

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

**Sa, 08.03.2025, 10.00 - 16.00**

**So, 09.03.2025, 10.00 - 16.00**

### 6050 Patchwork - Workshop Mandala

Roswitha Schmit

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

110 Euro

Tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt des Foundation Piecings (Nähen auf vorgedruckten Papiervorlagen) und fertigen einen beeindruckenden Mandala-Quilt an. Mit dieser Technik erzielen wir auf einfache Weise exakte Ergebnisse. Alle Nähbegeisterten sind herzlich eingeladen – es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Im Kurspreis inbegriffen ist ein Skript mit Foto und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

**Die Materialliste erhalten Sie mit der schriftlichen Kurszusage.**

**Sa, 22.03.2025, 10.00 - 16.00**

**So, 23.03.2025, 10.00 - 16.00**



## Brot backen wie ein Profi

Claudia Killian

VHS | Kreativraum 1

65 Euro

60611 | Sa, 22.02.2025, 10.00 - 15.00 | 1x

60612 | Sa, 21.06.2025, 10.00 - 15.00 | 1x

**Die Materialkosten von 10 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

Entdecken Sie, wie einfach und es ist, Ihr eigenes Brot zu backen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl köstlicher Brotsorten zu – mit Weizen, Roggen, Dinkel, Saaten und Körnern, mit Sauerteig und/oder Germ, hier ist garantiert für alle etwas dabei! Unsere Rezepte sind alltagstauglich, unkompliziert und voller Geschmack. Lernen Sie praktische Tipps, die Ihren Brotkorb zuhause bereichern, und erleben Sie den wunderbaren Duft frisch gebackenen Brotes.

**Bitte mitnehmen: Schürze, kleines Schraubglas für Sauerteig, Stoffsackerl für Kostproben.**

## 6100 Backen für das Osterfest

Claudia Killian

05.04.2025 | 1x

Sa, 10.00 - 15.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro

**Die Materialkosten von 10 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam wahre Klassiker zu: einen herzhaften Schinken im knusprigen Brotteig, herrlich duftende Osterpinzen, süße kleine Osterhaserl und einen wunderbar flaumigen Reindling. Entdecken Sie traditionelle Rezepte, die Familie und Freunde begeistern werden, und lassen Sie sich Schritt für Schritt zeigen, wie einfach es ist, diese Leckereien selbst zuzubereiten. Freuen Sie sich auf Genussmomente.

**Bitte mitnehmen: Schürze und Stoffsackerl für Kostproben.**

NEU

## 6120 Sommerliches Gebäck zum Grillen oder für die nächste Gartenparty

Claudia Killian

09.05.2025 | 1x

Fr, 15.00 - 19.30 Uhr

VHS | Kreativraum 1

65 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 10 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

In unserem inspirierenden Brotbackkurs dreht sich alles um Genuss und Kreativität. Lernen Sie, wie Sie drei unwiderstehliche Brotsorten selbst herstellen: luftiges Ciabatta, aromatische Focaccia und perfekt gebackene Grillbrote – ideal für jede Sommerparty und natürlich auch für den Alltag – Ihre Liebsten werden begeistert sein. Egal, ob Sie zum ersten Mal Teig kneten oder Ihre Backkünste verfeinern möchten, unser Kurs bietet Ihnen die perfekte Mischung aus Praxis und Spaß – mit köstlichen Ergebnissen.

**Bitte mitnehmen: Schürze, Stoffsackerl für die Kostproben.**

NEU

## 6060 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop & Adobe Lightroom

Ing. Thomas Cecon

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

78 Euro

Fr, 04.04.2025, 16.30 - 19.30

Sa, 05.04.2025, 09.00 - 12.00

Wir erkunden die beliebten Adobe-Programme und vermitteln Ihnen auf verständliche Weise, wie Sie Ihre Fotos optimal verwalten und bearbeiten. Mithilfe künstlicher Intelligenz verbessern wir Ihre Bilder, sodass sie sich perfekt für Social Media oder den Druck in jedem Format eignen. Ob Sie mit einer Kamera oder einem Handy fotografieren, spielt dabei keine Rolle. Wir empfehlen, eigene Bildbeispiele (im Format „jpg“ oder „raw“) mitzubringen, die wir gemeinsam bearbeiten. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps und Techniken.

**Bitte mitnehmen: Laptop mit Adobe Photoshop oder Lightroom.**

## 6070 Fotografie Grundkurs in Theorie und Praxis

Ing. Thomas Cecon

2 Termine | VHS | Seminarraum 4

78 Euro

Fr, 28.03.2025, 16.30 - 19.30

Sa, 29.03.2025, 09.00 - 12.00

In Theorie und Praxis vermitteln wir Ihnen verständlich die fotografischen Grundbegriffe, egal ob Sie mit Kamera oder Handy fotografieren. Dabei ist es von Vorteil, wenn Sie mit der Bedienung Ihrer eigenen Ausrüstung vertraut sind. Am ersten Tag lernen Sie alles über Kamertechnik und Bildgestaltung kennen. Am zweiten Tag setzen wir das Gelernte in die Praxis um und üben im Freien. Freuen Sie sich auf ein intensives und kreatives Erlebnis, bei dem Sie Ihre fotografischen Fähigkeiten gezielt verbessern können.

**Bitte mitnehmen: eigene Kamera mit ausreichend Akku und Speicherkarten.**

## 6080 Handyfotografie- und Videokurs

Ing. Thomas Cecon

11.04.2025 | 1x  
Fr, 16.30 - 19.30 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

39 Euro

Smartphones mit eingebauter Kamera sind leicht, immer griffbereit und bieten beeindruckende Möglichkeiten zur Foto- und Videoerstellung. Lernen Sie das volle Potenzial Ihrer Handy-Kamera auszuschöpfen – sowohl bei der Aufnahme als auch bei der Nachbearbeitung auf dem Handy oder am PC. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos und Videos kreativ und wirkungsvoll auf Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram und TikTok präsentieren können. Lassen Sie sich inspirieren und heben Sie Ihre Fotografie- und Videokünste auf ein neues Level.

**Bitte mitnehmen: aufgeladenes Handy mit eingebauter Kamera, gerne auch vorhandene Bilder zur Durchsprache und Beurteilung.**

## 6090 Schmalfilme digitalisieren

DI Johannes Rupp

05.04.2025  
Sa, 9.00 - 12.00 & 13.00 - 17.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 1

90 Euro

Sie haben Filmmaterial auf Super-8 oder Normal-8 aus Ihrer Jugendzeit und würden dieses gerne in digitaler Form auf Ihrem eigenen Bildschirm ansehen? Gemeinsam scannen wir ca. 1 Minute Ihres Films und verwenden eine kostenfreie Videoschnittsoftware. Dabei werden u.a. Belichtung und Farbstiche korrigiert, störendes Bildrauschen unterdrückt, Szenen umgereiht oder entfernt, Musik hinterlegt und vieles mehr.

**Bitte mitnehmen: eigenes Windows Notebook oder Tablet (mit Windows 10 oder 11 und allen durchgeführten Updates) mit mind. 10 GB freiem Speicher, USB 3 Speicherstick (mind. 16 GB), Super-8 oder Normal-8 Filme mit max. 17,8 cm Filmspule.**

## 6130 Nadel und Faden - es entsteht ein Püppchen

Petra Mrak

23.04.2025 | 1x  
Mi, 17.00 - 20.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

45 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingehoben.**

Erleben Sie die Magie des Filzens. Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, wie aus bunten Fasern eine wunderschöne, filigrane Figur entsteht. Lernen Sie, wie Sie mithilfe der Filznadel sowohl den Aufbau als auch den Halt des Materials erzielen. Lassen Sie sich von der Vielfalt dieser Technik begeistern.



## 6140 Stricken für Anfänger:innen

Petra Mrak

3 Termine | VHS | Seminarraum 4

98 Euro

In diesem Kurs erarbeiten Sie Schritt für Schritt die Anwendung der Maschen- und Strickschrift und schaffen Ihr erstes Werkstück. Probieren Sie die Grundlagen und vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung. In einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre machen Sie schnelle Fortschritte und wecken Ihre Freude am Stricken. Stricken fördert zudem die Feinmotorik und Konzentration. Im Kurspreis sind Skriptum und Anleitung enthalten.

**Bitte mitnehmen: Wolle und Stricknadeln (Nadelstärke 3 - 4), Schere, Stopfnadel, Rundnadel. Alternativ kann hochwertige, handgefertigte Biowolle bei der Kursleiterin vorbestellt und erworben werden.**

**Mo, 05.05.2025, 18.00 - 20.00**

**Mo, 12.05.2025, 18.00 - 20.00**

**Mo, 19.05.2025, 18.00 - 20.00**

## Den eigenen Einkaufskorb walken. Kreativ - handgemacht - einzigartig.

Petra Mrak

VHS | Kreativraum 1

90 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 65 Euro werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingehoben.**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Nassfilzens! In diesem kreativen Seminar können Sie mit vollem Einsatz Ihr ausgewähltes Fasermaterial (hochwertiges Biomaterial ohne Kunststoffanteil) mit Wasser und Seife bearbeiten – so lange, bis es sich in Ihr ganz persönliches Unikat verwandelt. Während des Prozesses lernen Sie spielerisch die richtige Technik, den Umgang mit den Materialien und die wichtigsten Kniffe für perfekte Ergebnisse kennen. Ob weich, robust, bunt oder dezent – gestalten Sie den Einkaufskorb, der genau zu Ihnen passt.

NEU

**61601 | Mi, 26.03.2025, 14.00 - 20.00 | 1x**

**61602 | Mi, 28.05.2025, 14.00 - 20.00 | 1x**

## 6170 Abenteuer Natur - Knospen und Sprossen

Petra Mrak

19.03.2025 | 1x  
Mi, 15.00 - 17.00 Uhr  
Outdoor

35 Euro

Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die Natur lernen Sie heimische Wildpflanzen kennen, die Sie für Ihre Gesundheit und Ihren Speiseplan nutzen können. Der Spaziergang wird im Umkreis von Traiskirchen stattfinden. Der genaue Treffpunkt wird vorab bekannt gegeben. Dabei wird nicht gesammelt - Sie erhalten Fachberatung und ein Skriptum.

**Bitte mitnehmen: wetterfeste Kleidung, evtl. Sonnenschutz, kleiner Rucksack für Getränke. Bei Regen wird der Spaziergang verschoben.**

## 6200 Intuitives Malen mit Acryl - Entdecken der eigenen Kreativität

Karin Eisler

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

82 Euro

**Die Materialliste erhalten Sie bei schriftlicher Kurszusage.**

Nicht das perfekt durchdachte Bild, sondern der intuitive, kreative Zugang zu sich selbst und dessen Umsetzung auf die Leinwand, ist Zentrum der Arbeit. „Es gibt nur richtig und kein falsch!“ Spontaneität, Dynamik, Emotionen, stehen im Vordergrund. Themen werden nicht vorgegeben, sondern entspringen aus unserem Inneren. Wir malen zu Musik, die uns begleitet und hilft, uns auf uns selbst einzulassen, Eins zu werden mit Klang und Farbe. Das ständige Kontrollieren fällt weg. Gearbeitet wird mit Pinseln und Acrylfarbe auf Leinwand.

**Mi, 02.04.2025, 18.00 - 21.00**

**Mi, 09.04.2025, 18.00 - 21.00**

**Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Spaß am Experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

## 6210 Bring Farbe in dein Leben - frei nach Friedensreich Hundertwasser

Karin Eisler

2 Termine | VHS | Kreativraum 1

82 Euro

**Die Materialliste wird der schriftlichen Kurszusage beigelegt.**

In der kalten, grauen und nassen Jahreszeit ziehen wir Menschen uns oft in uns zurück, halten „innere Einkehr“ und so manche von uns sehnen sich nach Farbe. Hier kommt uns die lebendige, farbenfrohe Maltechnik des berühmten österreichischen Malers Friedensreich Hundertwasser gerade recht. Frei nach seinen fantasievollen Arbeiten werden wir vorab ein Motiv nach eigener Vorstellung auf die Leinwand skizzieren, das in weiterer Folge geduldig, nahezu meditativ, und mit viel Acrylfarbe zu einem bunten, individuellen Kunstwerk wächst.

**Mi, 19.02.2025, 18.00 - 21.00**

**Mi, 26.02.2025, 18.00 - 21.00**

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

## 6320 Upcycling - Kerzen aus Wachsresten gießen

Claudia Kantner

25.03.2025 | 1x  
Di, 17.30 - 20.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

65 Euro

**Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt und die Materialkosten sind bereits im Kurspreis enthalten.**

In diesem Kurs gestalten wir 4-5 einzigartige Kerzen, verziert mit Naturmaterialien wie getrockneten Blüten und Gräsern. Mit Wachsplatten und -stiften entstehen wunderschöne Muster - auch Ostereier- und Hasenkerzen werden gegossen. Nebenbei erlernen Sie Grundlagen wie Wachsauswahl, Döchte, Duft- und Farbgestaltung sowie Gießtechniken. Tipps zur Kerzenpflege runden den Kurs ab. Materialien sind inklusive, feuerfeste Gefäße (z. B. alte Tassen) können gerne mitgebracht werden. Selbstgemachte Kerzen sind ideale Geschenke!

**Bitte kommen Sie in Kleidung, die schmutzig werden darf.**

## 63301 Töpferworkshop - Blumen

Eva Palmberger

2 Termine | KALO! Abenteuerlabor

108 Euro

**Der Kurspreis ist inklusive Ton, Glasuren und 2 Bränden. Das benötigte Werkzeug wird ebenfalls zur Verfügung gestellt.**

Ton ist ein tolles Material, bei dessen Verarbeitung Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Unter fachkundiger Anleitung können wir z.B. Blumen für Haus und Garten gestalten. Wer es einmal probieren will, ist herzlich willkommen. Wunschprojekte können gerne umgesetzt werden.

**Bitte kommen Sie in entsprechender Kleidung und bringen Sie eine Schachtel mit, in der die Werkstücke später zur Abholung verpackt werden können.**

**Fr, 21.02.2025, 18.15 - 21.00**

**Fr, 07.03.2025, 18.15 - 21.00**

NEU



### 63302 Töpferworkshop

Eva Palmberger

2 Termine | KALO! Abenteuerlabor

108 Euro

**Der Kurspreis ist inklusive Ton, Glasuren und 2 Bränden. Das benötigte Werkzeug wird ebenfalls zur Verfügung gestellt.**

Ton ist ein tolles Material, bei dessen Verarbeitung Sie der Fantasie freien Lauf lassen können. Wunderbare Ergebnisse können erzielt werden, in dem z.B. Gräser u.ä. in den Ton gedrückt werden, die beim Glasieren sehr schön zur Geltung kommen. Auch eigene Ideen können gerne umgesetzt werden.

**Bitte kommen Sie in entsprechender Kleidung und bringen Sie eine Schachtel mit, in der die Werkstücke später zur Abholung verpackt werden können.**

**Fr, 09.05.2025, 18.15 - 21.00**

**Fr, 23.05.2025, 18.15 - 21.00**

### 6370 Makramee Blumenampel

Petra Mrak

01.04.2025 | 1x

Di, 17.00 - 20.30 Uhr

VHS | Kreativraum 1

**Die Materialkosten in Höhe von 35 Euro werden von der Kursleiterin vor Ort in bar eingehoben.**

In diesem Workshop knüpfen wir gemeinsam eine Blumenampel aus Makramee. Erlernen Sie verschiedene einfache Knoten und holen Sie sich Tipps und Tricks vom Profi. Kurspreis inkl. Skriptum und Anleitung.

45 Euro



### BITTE BEI ALLEN KOCHKURSEN MITNEHMEN

2 Geschirrtücher, Kochschürze, Küchenmesser & Geschirr zum Mitnehmen der restlichen Speisen

### 6420 Gezogener Strudelteig mit diversen Füllungen

Kristina Schneeweis

26.04.2025 | 1x

Sa, 9.00 - 14.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

**Die Materialkosten in Höhe von max. 25 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

Der gezogene Strudelteig ist eine Kunst für sich. Entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung die Kunst des Strudelbackens. Beim Ausrollen auf einem Tuch ist Fingerspitzengefühl gefragt, um ihn hauchdünn zu ziehen. Dann kann er mit verschiedenen Füllungen belegt werden – sei es süß mit Beeren und Vanillepudding, Topfen oder Rhabarber oder herzhaft mit Fetakäse, Faschiertem oder Gemüse. Ein Strudel, viele Möglichkeiten!

59 Euro

### 6440 Pflanzliche Festtagsküche

Nicole Agor

31.03.2025 | 1x

Mo, 17.00 - 21.00 Uhr

VHS | Kreativraum 1

**Die Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

Erleben Sie eine kreative und genussvolle Reise durch festliche pflanzliche Gerichte. Entdecken Sie raffinierte Rezepte, die speziell für besondere Anlässe entwickelt wurden und Ihre Gäste begeistern werden. Das zusammengestellte Menü ist nicht nur köstlich, sondern auch ernährungsphysiologisch wertvoll. Erlernen Sie neue Techniken und lassen Sie sich von der Vielfalt und Eleganz der pflanzlichen Küche inspirieren, um Feiertage oder besondere Anlässe unvergesslich zu machen.

38 Euro

NEU

### 6450 Die Vielfalt der proteinreichen Pflanzenküche

Nicole Agor

02.06.2025 | 1x  
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

38 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

In diesem Kurs laden wir erneut ein, die spannende Welt der proteinreichen pflanzlichen Gerichte zu erkunden. Von herzhaftem Moussaka über eine cremige Bohnenpfanne bis hin zu köstlichen Kichererbsenmuffins erfahren Sie, wie vielfältig und schmackhaft die pflanzliche Ernährung sein kann. Lernen Sie einfache und gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Lieblingsgerichte.

### 6460 Vegane Komfortküche

Nicole Agor

03.03.2025 | 1x  
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

38 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

Wir tauchen in die Welt der herzhaften und sättigenden pflanzlichen Gerichte ein, die Wohlfühl und Genuss vermitteln. Der Kurs zeigt, wie klassische Comfort-Food-Rezepte veganisiert werden können. Beliebte Gerichte wie Lasagne, Fleischlaibchen mit Erdäpfelpürree oder vegane Mac and Cheese - genießen Sie altbekannte Speisen neu verpackt und lassen Sie sich inspirieren, Ihre Lieblingsgerichte auf pflanzliche Weise neu zu interpretieren!

NEU

### 6470 Schnelle pflanzliche Alltagsküche

Nicole Agor

05.05.2025 | 1x  
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

38 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

Unkomplizierte Rezepte für köstliche Gerichte, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Wir kochen spannende Hauptspeisen wie knusprige Karfiol-Wings mit süß-scharfer Sauce und eine Bohnenbällchen Pfanne. Der Kurs legt den Fokus auf schnelles, abwechslungsreiches Kochen, ideal für alle, die pflanzliche Küche genießen möchten, ohne lange in der Küche zu stehen. Perfekt für alle, die Vielfalt und Raffinesse in ihre Alltagsgerichte bringen wollen.

NEU

### 6480 Pflanzliche Frühlingsküche

Nicole Agor

28.04.2025 | 1x  
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

38 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

Wir tauchen in die Welt frischer, saisonaler pflanzlicher Gerichte. Im Mittelpunkt stehen kreative Rezepte mit Zutaten wie zum Beispiel Sauerampfer und Bärlauch, die das Beste der Frühlingsaison auf den Teller bringen. Wir bereiten eine aromatische Sauerampfersuppe oder ein frühlingshaftes Risotto zu, das mit seinem intensiven Geschmack und cremiger Konsistenz überzeugt. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Verwendung regionaler Zutaten, die sowohl Vitalität als auch Geschmack in die Alltagsküche bringen.

NEU

### 6490 Gesund gewürzt

Nicole Agor

16.06.2025 | 1x  
Mo, 17.00 - 21.00 Uhr  
VHS | Kreativraum 1

38 Euro

**Die Materialkosten in Höhe von 25 Euro werden vor Ort von der Kursleiterin in bar eingehoben.**

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise, bei der Sie neben köstlichen und gesunden Kreationen die gesundheitlichen Vorteile von Gewürzen kennenlernen: eine wärmende Goldene Milch, die Ihr Immunsystem stärkt, aromatische Kurkuma-Karfiol-Steaks auf cremigem Bohnenpüree und saftige Zimt-Schoko-Brownies, die mit Datteln gesüßt werden und ganz ohne raffinierten Zucker auskommen. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie die heilsame Kraft der Gewürze ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können – für mehr Genuss und Wohlbefinden in Ihrer Küche!

NEU

### 8030 Stress und Stressmanagement beim Hund

Ulrike Schlörb

11.03.2025 | 1x  
Di, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

10 Euro

Oft ist es uns Menschen gar nicht bewusst, dass unser Tier gestresst durch den Alltag geht. Aggression, Angst und Unsicherheit sind nur einige Beispiele wie sich Stress auf unsere Vierbeiner auswirken kann. Auch unser geliebter Vierbeiner hat ein Recht auf ein gutes und stressfreies Leben.

### 8040 Glücklicher Hund – ein Leben lang! Mit Irrtümern aufräumen

Ulrike Schlörb

18.02.2025 | 1x  
Di, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

10 Euro

Wenn man sich für ein Leben mit einem Hund entscheidet, muss man sich bewusst sein, dass ein Hund um die 14 Jahre alt werden kann. Um seinem Vierbeiner ein artgerechtes und glückliches Leben bieten zu können sollte man über Haltung, Kommunikation, Beschäftigung und vieles mehr Bescheid wissen.

### 8090 Einführung in die faszinierende Welt der Pilze - Vortrag und Exkursion

Mag. Juan Martinez

15.06.2025 | 2x  
So, 9.00 - 10.00 & 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS | Seminarraum 4

60 Euro

**Von 9.00 - 10.00 Uhr findet der Vortrag statt, danach startet die Exkursion (ca. 30 Autominuten entfernt). Fundergebnisse werden während der Wanderung oder im Anschluss besprochen.**

Pilze sind faszinierende Wesen, die seit Millionen von Jahren auf der Erde existieren. Entdecken Sie die vielfältige Welt der Pilze, ihre heilenden Eigenschaften, ihre Rolle in der Küche und Tipps zur Unterscheidung essbarer Sorten von giftigen Doppelgängern.

**Empfohlen wird gutes Schuhwerk, Regenschutz, ein Korb oder Stoffsackerl (kein Plastik), ein Taschenmesser und ev. eine Lupe.**

### VHS Wissen live - Onlinevorträge

- |  |                |
|--|----------------|
| <b>8100   Montag, 3.2.2025</b>   | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise</b>   |                |
| <b>8110   Montag, 17.2.2025</b>  | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Schönheit der Astrophysik</b>   |                |
| <b>8120   Dienstag, 25.2.2025</b>  | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt</b>                             |                |
| <b>8130   Donnerstag, 6.2.2025</b>   | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum</b>   |                |
| <b>8140   Sonntag, 9.3.2025</b>  | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.</b>   |                |
| <b>8150   Donnerstag, 27.3.2025</b>  | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario</b>   |                |
| <b>8160   Mittwoch, 7.5.2025</b>   | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen</b> |                |
| <b>8170   Donnerstag, 15.5.2025</b>  | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?</b>   |                |
| <b>8180   Montag, 2.6.2025</b>   | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Der jiddische Witz</b>  |                |
| <b>8190   Mittwoch, 25.6.2025</b>  | 19:30 - 21 Uhr |
| <b>Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet</b>  |                |

Hochkarätige Livestreams  
von Expert:innen aus  
Wissenschaft & Gesellschaft

**Diese Vorträge finden online statt  
und sind kostenlos**

Für mehr Infos zu den Vorträgen und Referent:innen einfach QR-Code scannen & Website besuchen:

[vhs-wissen-live.de/vortraege.html](https://vhs-wissen-live.de/vortraege.html)





Mit den  
Förderungen  
der Stadt  
sparen!



## Traiskirchner Bildungsgutschein 70+ 50 Euro für Traiskirchner Senior:innen

Alle Personen, die in Traiskirchen gemeldet und über 70 Jahre alt sind, erhalten eine Gutschrift in Höhe von 50 Euro für alle Kurse, die über die VHS gebucht werden können. Eine Ermäßigung ist pro Semester und Person einlösbar. Bitte weisen Sie bei der Kursanmeldung darauf hin.

Mehr Infos unter [www.traiskirchen.gv.at/bildungsgutschein](http://www.traiskirchen.gv.at/bildungsgutschein)

## „Wir sind Traiskirchen-App“ App nutzen und 10 % auf VHS-Kurse sparen

Punkte einlösen und bei diversen Kursen aus unserem Programm 10% sparen!  
Mehr Infos zur App unter [www.traiskirchen.gv.at/wirsindtraiskirchen-app](http://www.traiskirchen.gv.at/wirsindtraiskirchen-app)

Nicht mit anderen Rabatten & Förderungen kombinierbar.

## AK - Bildungsbonus

### AK Bildungsbonus

Alle Mitglieder der AK Niederösterreich & AK Wien haben einmal pro Kalenderjahr Anspruch auf den AK Bildungsbonus. Boni aus anderen Bundesländern können ebenfalls eingelöst werden. Die Abrechnung erfolgt online nach Beendigung des Kurses, bis 6 Monate nach Kursabschluss.

### AK extra Digi-Bonus

Der AK extra Digi-Bonus kann entweder als Gutschein, mit dem Sie bis Kursbeginn bezahlen können, oder bis längstens 6 Monate nach Kursabschluss, als direkte Überweisung auf das von Ihnen angegebene Konto abgerechnet werden.

Mehr Infos unter [noe.arbeiterkammer.akbeihilfen](http://noe.arbeiterkammer.akbeihilfen)

**AK NIEDER  
ÖSTERREICH**

RUFEN SIE  
UNS AN!  
05 7171-29000

**MEHR GELD  
FÜR MEINE  
WEITERBILDUNG!**

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](http://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)