



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

Volkshochschule
Groß-Enzersdorf



Kursprogramm
Wintersemester
2025/2026



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Wie heißt es doch: „Lernen ist wie das Schwimmen gegen den Strom. Wenn man aufhört, treibt man zurück“.

Die Bildung ist seit jeher das wichtigste Mittel, um die Menschen und die Gesellschaft zu stärken! Bildung öffnet Türen und jeder Tag bietet die Chance Neues zu lernen und sich weiterzubilden – vielleicht mit einem Kurs aus dem Angebot der Volkshochschule Groß-Enzersdorf.

Wir sehen es daher als unseren Auftrag, qualitativ hochwertige Kurse mit qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern anzubieten und möglichst viele Menschen zur persönlichen Weiterbildung zu motivieren. Bildung muss nahe an den Bedürfnissen der Menschen liegen!

Unter diesem Aspekt haben wir wieder ein reichhaltiges Programm zusammengestellt – die Schwerpunkte liegen bei den Themen der Zeit – Digitalisierung, Umgang mit den Sozialen Medien, Künstliche Intelligenz, Gesundheit, aber auch Sprachen, Kreativität und Wissenswertes kommen nicht zu kurz. Mit dem vorliegenden Kursprogramm haben Sie die Möglichkeit, Ihre Chance für Weiterbildung zu nutzen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Studium des vielseitigen Kursprogramms und lade Sie ein sich für Kurse anzumelden, die Ihr Interesse wecken.

Starten Sie heute damit Neues zu probieren - alles Gute auf Ihrem persönlichen Bildungsweg!

Ihre

Dipl. Päd. Monika Obereigner-Sivec
Bürgermeisterin



Liebe Kursteilnehmerin,
lieber Kursteilnehmer!

Mit großer Freude und Begeisterung darf ich Ihnen unser neues Winterprogramm 2025/2026 vorstellen. Auch in diesem Semester haben wir wieder mit viel Engagement und Sorgfalt ein vielfältiges Angebot zusammengestellt – über 140 Kurse, Workshops und Veranstaltungen warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Ganz gleich, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern, nach einem sportlichen Ausgleich zum Alltag suchen oder sich kreativ, handwerklich oder künstlerisch ausprobieren möchten – bei uns finden Sie garantiert das passende Angebot. Unsere Kurse richten sich an Menschen aller Altersgruppen, mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und Interessen. Lernen soll bei uns nicht nur bilden, sondern auch Freude bereiten, inspirieren und verbinden.

Neben unseren beliebten „Klassikern“, die schon viele Teilnehmende über Jahre hinweg begleiten, haben wir auch diesmal wieder zahlreiche neue Formate im Programm. Besonders am Herzen liegen uns die kostenlosen Workshops der Reihe „Digital Überall“, mit denen wir Sie unterstützen möchten, sich sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt zu bewegen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Durchstöbern unseres Programms und freue mich auf ein gemeinsames Wintersemester mit Ihnen.

Bleiben Sie neugierig!

Petra Mc Quillan
Administrative Leitung
Mobil-Nr.: +43 664 889 48 532
E-Mail: vhs@gross-enzersdorf.gv.at
Webseite: <http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

**Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:**

Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.

**Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:**

Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.

**Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:**

Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geb. Datum: Unterschrift:

Hinweis: Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Datenschutzverordnung vom 25. Mai 2018 (siehe nächste Seite) einverstanden - andernfalls kann keine Buchung des Kurses erfolgen.

Datenschutzerklärung:

Diese Datenschutzerklärung regelt die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten bei physischer Kursbuchung über unser Anmeldeformular. Ansprechpartner ist die VHS Groß-Enzersdorf mit der Geschäftsanschrift Rathausstraße 5, 2301 Groß-Enzersdorf. Die VHS ist eine kommunale Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf (im Folgenden kurz „VHS“).

Ihre personenbezogenen Daten (z.B. Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des österreichischen und europäischen Datenschutzrechtes verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Nachstehende Regelungen informieren Sie insoweit über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten:

Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse

Die Erhebung der Daten erfolgt ausschließlich zum Zweck der Anmeldung und Verwaltung von KursteilnehmerInnen bei denen von der VHS angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist, maximal jedoch zehn Jahre.

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an den jeweiligen / die jeweilige KursleiterIn zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende 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 ausdrücklich darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Auskunft über die gespeicherten persönlichen Daten zusteht. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung der gespeicherten personenbezogenen Daten, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht im Weg stehen.

Wichtige Informationen zur Kursbuchung:

- Die Durchführung aller Kurse erfolgt zu den aktuell geltenden Covid19-Bedingungen.
- Sie können sich online auf unserer Homepage, per E-Mail oder per Anmeldeformular für das Kursprogramm der VHS Groß-Enzersdorf anmelden. Das Anmeldeformular geben Sie bitte am Gemeindeamt Groß-Enzersdorf (Bürgerservice) ab. Sobald feststeht, dass der Kurs stattfindet, bekommen Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.
- Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme an einem gebuchten Kurs wird eine Stornogebühr von 50% der Kursgebühr einbehalten.
- Bei Kursabbruch wird keine Kursgebühr rückerstattet.
- Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während aller Veranstaltungen sowie auf den Weg zu oder von dieser wird seitens der VHS keine Haftung übernommen.
- Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen betreffend des Programms bzw. des Veranstaltungsortes vorzunehmen.
- Sie haben die Möglichkeit sich bis eine Woche vor Kursbeginn kostenlos vom gebuchten Kurs abzumelden. Davon ausgenommen sind Kurse, für die auch ein Material- oder Lebensmittelbetrag entfällt.



Mit diesem Piktogramm gekennzeichnete Kurse sind barrierefrei!
Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben, damit entsprechende Vorbereitungen getroffen werden können.



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

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

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

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

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

**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

BILDUNGSBERATUNG NÖ in der VHS Groß-Enzersdorf

Nutzen auch Sie die Bildungs- und Berufsberatung in Ihrer Region bei Themen, wie diesen:

- Sie möchten sich beruflich neu orientieren
- Sie steigen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben ein
- Sie suchen eine passende Aus- oder Weiterbildung
- Sie wollen einen Bildungsabschluss nachholen
- Sie benötigen Infos zu Förderungen
- Sie möchten in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit gehen



bbn
BILDUNGS- &
BERUFSBERATUNG
NÖ

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils **Mittwoch**, von **15:00-18:00 Uhr**, im VHS-Besprechungsraum (Schloßhofer Straße 4a, 2301 Groß-Enzersdorf) statt. Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter **0676/5254805** oder per Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at, vor.

10. September 2025, 15. Oktober 2025, 12. November 2025, 10. Dezember 2025 u. 14. Jänner 2026

„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!

Nutzen Sie JETZT Ihre Chancen für eine bessere Zukunft!

Die **BILDUNGSBERATUNG NIEDERÖSTERREICH** wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, vom Land Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich finanziert und im Weinviertel vom Verband NÖ Volkshochschulen koordiniert.

www.bildungsberatung-noe.at

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

Sprachen und Lernen

Deutsch als Fremdsprache A1 – Teil 1	8
Deutsch als Fremdsprache A1 – Teil 2	8
„English is fun“ für SeniorInnen - Anfängerkurs	8
„English is fun“ für SeniorInnen - Fortsetzung	8
Day to Day English A2-B1 AK	9
Französisch für AnfängerInnen A1+ – Teil 1	9
Französisch für AnfängerInnen A1+ – Teil 2	9
Italienisch für AnfängerInnen A1	9
Italienisch A1 – 3. Semester	10
Italienisch A1 – 5. Semester	10
Italienisch Konversationskurs A2	10
Italienisch B2 – 3. Semester	10
Spanisch A1 – 3. Semester	11
Spanisch A1 – 4. Semester	11

Computer, Internet und Multimedia

Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse	11
EDV – Kunterbunt gemischt	11
Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+ AKextra Digi-Bonus	12
Office Microsoft 365 AKextra Digi-Bonus	12
Meine erste eigene Website AKextra Digi-Bonus	12
Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet	12
Internet für Generation 50+	13
NEU Einfach Excel – Excel einfach!	13
NEU Canva für jeden!	13
Cybercrime	13
NEU Magie der KI – Was kommt auf uns zu	14
„ID Austria“	15
NEU Wir sind online und sicher!	15
Saferinternet: Wie schütze ich mein Kind?	15

Natur und Garten

Hundewanderungen	16
Kräuter und Wildfrüchte im Herbst	16
NEU Fragestunde: Rund um den Garten	16

Interessantes und Wissenswertes

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erwachsenenvertretung	17
Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und Verlassenschaftsverfahren	17
Immobilien richtig kaufen/verkaufen, mieten	17
„Als UnternehmerIn bald pensionsberechtigt“	17
Verbraucherrechte	18
NEU Arbeitsrecht	18
NEU Hundehaltung und Recht	18
NEU Mit dem Finger auf der Landkarte	18
NEU Stromkosten im Griff	19
Vortrag zum NÖ allg. Sachkundenachweis	19
NEU Seminar – Hundewissen ist WAU	20

Rund um die Gesundheit

Gesundheits-Treff mit Community Nurses	20
Trauercafé	20
NEU Vortrag: Diabetes Mellitus	21
NEU Stammtisch Diabetes Mellitus Typ II	21
NEU Community Nurses-Tag 2025	21
NEU Interaktiver Vortrag: Emotionale Stärke	22
NEU Kinästhetik	22
NEU Vortrag: Pflegegeld, -karenz und -zeit	22
Selbsthilfegruppe Parkinson & CO	23
NEU Bachblüten – Hilfe für Kinderseelen	23
NEU Bachblüten – Blüten für die Seele	23
NEU Aromatherapie & more	23
NEU Aromatherapie – für chronisch Erkrankte	24
Natürliche Hausapotheke für Kinder/Jugendliche	24
Natürliche Hausapotheke und Kräuter für Seele	24
Entspannung mit Klängen	24
Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn	25
NEU Hormonyoga-Workshop	25
NEU Liebscher und Bracht: Knie/Füße	26
NEU Liebscher und Bracht: Rücken/Hüften	26
NEU Liebscher und Bracht: Nacken/Schulter	26
NEU Kunsttherapeutischer Keramikworkshop	27
NEU Onlinevortrag: Kunsttherapie	28
NEU Gesundheit ist kein Zufall	28

Küche und Kochkunst

Vegetarische ägyptische Küche	28
Fingerfood – leckere Partysnacks	29
Lebensmittel haltbar machen	29
Alles aus dem Hochbeet	29
Alles Weihnachtskekse	29

Kultur und Reisen

GenussTour Schottland & Whisky	30
Lichtbildvortrag – Wasserfälle NÖ	30

Elternbildung

„Eltern wie Leuchttürme“	30
NEU Online-Vortrag: Eltern in Not	31
NEU Motivation zum Lernen mit Lust	31
Saferinternet: Wie schütze ich mein Kind?	31

Kinder und Jugendliche

Englisch für Kindergartenkinder	32
Englisch für Volksschulkinder der 1. Und 2. Kl.	32
„English is fun“ für Volksschulkinder der 3. Kl.	32
„English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Kl.	33
NEU Ready for School	33
„Vorhang auf“ – der Theaterklub für Kinder	33
Schreibwerkstatt für Jugendliche ab 16 Jahren	34

NEU Boost your Brain: Mathe und KI vereint	34	Reparatur Café Groß-Enzersdorf	44
Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren	34	*NEU* Stoffdruckkurs	44
Architektur- und Detailzeichnen	35	*NEU* Kunsttherapeutischer Keramikworkshop	44
Malen/Schreiben wie die gr. KünstlerInnen	35	Fotowalk in Wien	45
NEU Paracord Halsband für Vierbeiner/Armband	35	Random Location Challenge	45
NEU Paracord-Schlüsselanhänger knüpfen	36	Portrait Shooting auf Schloss Eckartsau	45
NEU Tontopf bemalen mit Solarlampe	36	*NEU* Garantiert Zeichnen lernen	46
NEU Kochschürze bemalen ab 3 Jahren	36	*NEU* Zeichnen und Malen in der Perspektive	46
NEU Spielspaß unter Freundinnen	36	*NEU* Airbrush EinsteigerInnen/Fortgeschrittene	47
Kinderyoga für Mädchen ab 5 Jahren	37	*NEU* Airbrush Avantgarde Seminar für Profis	47
Tanzen für Mädchen ab 5 Jahren	37		
NEU Windelhopser Stunde	37	Bewegung und Sport	
Inline Skating – Kennenlernstunde	38	Nordic Walking Vormittagskurs	48
Inline Skating – Kurs für AnfängerInnen	38	Körper in Bewegung Vormittagskurs	48
Gleichgewichts-/Koordinationstraining	38	Faszientraining mit Smoveys Vormittagskurs	48
Sportakrobatik für Kinder von 6-11 Jahren	39	Wirbelsäulengymnastik Vormittagskurs	49
Selbstverteidigungskurs für Mädchen/Frauen	39	Wirbelsäulengymnastik 50+ Vormittagskurs	49
NEU Capoeira für Kinder von 6 bis 12 Jahren	40	Zumba® GOLD Vormittagskurs	49
		Zumba – Spüre den Rhythmus Abendkurs	49
Theater und Bühne		Abend Yoga	50
Impro-Theaterkurs für Jugendliche/Erwachsene	40	Pilates	50
		Yin Yoga für Faszien und Entspannung	50
Kreativwerkstatt		Face Yoga – Stirn und Augen	51
Happy Stones für Kinder ab 10 J./Erwachsene	40	Face Yoga – Wangen und Mund	51
Messerschmiedekurs	41	Face Yoga – Kinn und Hals	51
Axt-Workshop	41	Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn	51
Pockerl-Kunst	42	*NEU* Hormonyoga-Workshop	51
Strickliesel-Kunst	42	*NEU* Liebscher und Bracht: Knie/Füße	51
Makramee-Kunst	42	*NEU* Liebscher und Bracht: Rücken/Hüften	51
Schreibwerkstatt für Jugendliche/Erwachsene	43	*NEU* Liebscher und Bracht: Nacken/Schulter	51
Dirndl nähen – ganz persönlich	43	Entspannung mit Klängen	51
Art Clay Silberschmuck-Kurs	43	Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen	51

**Viel Freude beim Entdecken
unserer zahlreichen Angebote!**

Deutsch als Fremdsprache A1 – Teil 1

Kursnummer: WS2025-001

Geeignet für AnfängerInnen und solche mit leichten Vorkenntnissen. Wir lernen Grundkenntnisse der deutschen Sprache: sich vorstellen, einfache Sätze verstehen, Fragen stellen und Antworten geben, Zahlen, Datum und Uhrzeit.

Aussprache und Vokabular werden in Dialogen und Übungen erlernt und trainiert.

Termine: jeweils Montag (5x)

ab 22.09.2025, 17:15-18:15 Uhr

Kursentgelt: € 32,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10. und 20.10.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Deißberger



Deutsch als Fremdsprache A1 – Teil 2

Kursnummer: WS2025-002

In diesem Folgekurs lernen wir Gespräche über Einkaufen, Essen und Freizeit zu führen, erweitern unser Vokabular, festigen die erlernte Grammatik, trainieren einfache Texte zu lesen, im Alltag mehr zu verstehen und uns besser ausdrücken zu können.

Termine: jeweils Montag (5x)

ab 03.11.2025, 17:15-18:15 Uhr

Kursentgelt: € 32,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 03.11., 10.11., 17.11., 24.11. und 01.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Deißberger



„English is fun“ für SeniorInnen (Anfängerkurs)

Kursnummer: WS2025-003

Sie wollten schon immer Englisch lernen? Dieser Kurs ist für Erwachsene, die noch nie Englisch gelernt haben oder das meiste bereits wieder vergessen haben. Wir versuchen mit Spaß, Gedichten und Liedern grundlegende Englischkenntnisse zu erlernen und zu verstehen.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die keine Englischkenntnisse haben und sich im Umgang mit der englischen Sprache sicher fühlen möchten.

Termine: jeweils Donnerstag (14x)

ab 25.09.2025, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Dipl. Päd. Ulrike Schwab

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2025, 08.01. und 15.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



„English is fun“ für SeniorInnen (Fortsetzungskurs)

Kursnummer: WS2025-004

Wir haben bereits ein Semester lang die Grundlagen kennengelernt. Nun vertiefen wir das bisher Gelernte und erweitern unseren Wortschatz sowie die Grammatik. Natürlich kommen auch der Spaß und das gemeinsame Singen nicht zu kurz.

Wettspiele und Rätsel sorgen zusätzlich für Abwechslung und gute Laune im Unterricht.

Termine: jeweils Mittwoch (14x)

ab 24.09.2025, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Dipl. Päd. Ulrike Schwab

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2025, 07.01. und 14.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



Day to Day English A2 – B1: Konversation und Grammatik **AK**

Kursnummer: WS2025-005

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihren Schwerpunkt auf die Kommunikation legen möchten, um das Verständnis der englischen Sprache zu fördern und den Wortschatz zu erweitern. Alltägliche Themen werden durchgenommen und wiederholt.

Sie sollten bereits über Englischkenntnisse verfügen und einen guten Grundwortschatz in den Kurs mitbringen. Wir verwenden Musiktexen, sprechen über Urlaubserlebnisse/Essen und lernen dabei neue Vokabeln. Die Grammatik wird ebenfalls wiederholt und geübt. Es ist ein humorvoller, dynamischer Kurs.

Termine: jeweils Montag (12x)
 ab 15.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 115,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: John Morris, Native Speaker

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,
 17.11., 24.11., 01.12. und 15.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



Französisch für AnfängerInnen A1+ – Teil 1

Kursnummer: WS2025-006

Französisch-Grundkenntnisse werden aufgefrischt: Vorstellung mit Namen, Herkunft, Beruf, Alter und die Fragen danach. Darauf aufbauend werden mit Übungen aus dem Lehr- und Arbeitsbuch „Nouvelles Perspectives A1-A2, sowie Rollenspielen und anderen Sprechansätzen neuer Wortschatz, Grammatik und praktische Formulierungen für typische Urlaubssituationen trainiert.

Bitte folgendes Buch besorgen: Nouvelles Perspectives A1-A2 Autriche: ISBN: 978-3-7101-1955-2

Termine: jeweils Montag (7x)
 ab 08.09.2025, 18:30-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 68,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10. und 20.10.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Deißberger



Französisch für AnfängerInnen A1+ – Teil 2

Kursnummer: WS2025-007

Aufbauend auf Grundkenntnissen werden Übungen aus dem Lehr- und Arbeitsbuch „Nouvelles Perspectives A1-A2 ergänzt durch das Erlernen und Einüben praktischer Formulierungen für den Urlaub (Restaurant, Einkaufen, Flughafen, Bahnhof, Hotel). Wir lernen uns über Wetter und Allgemeines zu unterhalten. Rollenspiele und Hörübungen trainieren die Aussprache.

Bitte folgendes Buch besorgen: Nouvelles Perspectives A1-A2 Autriche: ISBN: 978-3-7101-1955-2

Termine: jeweils Montag (7x)
 ab 03.11.2025, 18:30-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 68,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12. und 22.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Deißberger



Italienisch für AnfängerInnen A1

Kursnummer: WS2025-008

Presentarsi, nel ristorante – sich begrüßen, sich vorstellen, persönliche Informationen und Sprachkenntnisse erfragen, Speisen und Getränke bestellen (die Subjektpersonen, das Präsens, der bestimmte Artikel, Substantive im Singular und Plural, die Zahlen, regelmäßige Verben auf -are, die Verben *essere, avere, fare, stare, volere* und *preferire*).

Bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 1 – Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

Termine: jeweils Montag (14x)
 ab 15.09.2025, 19:00-20:15 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Cornelia Pichler

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10. 03.11., 10.11.,
 17.11., 24.11., 01.12., 15.12.2025, 12.01. und 19.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



Italienisch für AnfängerInnen A1 – 3. Semester

Kursnummer: WS2025-009

Vita quotidiana - Gefallen ausdrücken, etwas bedauern, sich entschuldigen, über Vergangenes berichten, Vorlieben nennen, eine Wohnung, einen Ort, einen Weg beschreiben, Wochentage, Monate, Ordnungszahlen, Zahlen ab 100, Datum, Uhrzeit, Verben *potere*, *venire*, *dovere*, *sapere*, Präpositionen, *Passato prossimo*. Fortsetzung ab Lektion 5.

Bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 1 – Hueber Verlag – ISBN-13: 978-3192054389

Termine: jeweils Montag (14x)

ab 15.09.2025, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Cornelia Pichler

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10. 03.11., 10.11.,

17.11., 24.11., 01.12., 15.12.2025, 12.01. und 19.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß



Italienisch A1 – 5. Semester

Kursnummer: WS2025-010

Vita quotidiana / La famiglia – über Arbeitszeiten, Alltag und Gewohnheiten sowie Familie sprechen, Häufigkeiten angeben, Glückwünsche ausdrücken, Feiertage in Italien, ein Foto beschreiben, Besitz ausdrücken (die reflexiven Verben, Adverbien der Häufigkeit, die Possessivadjektive, der *superlativo relativo*, das *Passato prossimo* der reflexiven Verben). Fortsetzung ab Lektion 9.

Bei Bedarf bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 1 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-205438-9

Termine: jeweils Mittwoch (14x)

ab 10.09.2025, 19:00-20:15 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Anna Abbinante, Native Speaker

Datum: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10, 05.11., 12.11.,

19.11., 26.11., 03.12, 10.12.2025, 14.01. und 21.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß



Italienisch Konversationskurs A2

Kursnummer: WS2025-011

Dieser Konversationskurs richtet sich an Lernende, die ihren Schwerpunkt auf die Kommunikation legen möchten, um das Verständnis der italienischen Sprache zu fördern und den Wortschatz zu erweitern. Die Themen reichen von Alltags- bis zu Urlaubssituationen (über Kochen und Essen sprechen, Literatur zu berichten und über Kunst und Kultur zu erzählen) und werden von den Wünschen der Teilnehmenden mitbestimmt. In diesem Kurs wird mit Kopien gearbeitet.

Termine: jeweils Dienstag (14x)

ab 09.09.2025, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Anna Abbinante, Native Speaker

Datum: 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 04.11, 11.11.,

18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2025, 13.01. und 20.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß



Italienisch B2 – 3. Semester

Kursnummer: WS2025-012

In diesem Kurs üben wir in einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis freies Sprechen (von erlebten Erfahrungen erzählen, Emotionen und Geschmack ausdrücken, Orte der Kunst, Kunststücke, Küche und Gastronomie, Naturlandschaften, Tradition und Kultur beschreiben) und Grammatik (Verwendung von Konjunktiv, Gerundium und Zukunft, Substantive/Adjektive und Bildung des Gegenteils und ihre Position im Satz, Gebrauch von Ortspräpositionen).

Bei Bedarf bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 4 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-535466-0

Termine: jeweils Mittwoch (14x)

ab 10.09.2025, 17:30-18:45 Uhr

Kursentgelt: € 135,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Kursleitung: Anna Abbinante, Native Speaker

Datum: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10, 05.11., 12.11.,

19.11., 26.11., 03.12, 10.12.2025, 14.01. und 21.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß



Spanisch A1 – 3. Semester

Kursnummer: WS2025-013

Sie entdecken die spanischsprachige Welt und erweitern Ihre Sprachkenntnisse durch gezielte Vertiefung, regelmäßige Wiederholung und den Erwerb neuer Ausdrücke für vielfältige Alltagssituationen – sei es in der Familie, beim Reisen, im Urlaub, in der Freizeit oder beim Einkaufen. Fortsetzung ab Lektion 6.

Bitte folgendes Buch besorgen: Con gusto nuevo A1 – ISBN 978-3-12-514671-6

Termine: jeweils Dienstag (15x)
 ab 16.09.2025, 19:00-20:15 Uhr
Kursentgelt: € 144,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,
 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2025, 13.01., 20.01. und 27.01.2026
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG
Kursleitung: Inmaculada Palao, Native Speaker



Spanisch A1 – 4. Semester

Kursnummer: WS2025-014

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation, um das Verständnis der spanischen Sprache zu fördern und den Wortschatz zu erweitern. Mit alltagsnahen Texten und Übungen wird eine lebendige Lernmöglichkeit zu Themen wie Reisen, Restaurantbesuchen, Einkaufen und dem Sprechen über Vorlieben, geboten. In diesem Kurs wird mit Kopien gearbeitet.

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
 ab 18.09.2025, 17:15-18:30 Uhr
Kursentgelt: € 144,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.,
 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2025, 15.01. und 22.01.2026
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG
Kursleitung: Inmaculada Palao, Native Speaker



COMPUTER, INTERNET und MULTIMEDIA

Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse

Kursnummer: WS2025-015

In diesem Vortrag werden die Inhalte der einzelnen Kurse, die an der VHS Groß-Enzersdorf angeboten werden, kurz beschrieben und Abläufe erklärt. Anregungen und Wünsche können im Anschluss gerne besprochen werden.

Termin: Dienstag, 09.09.2025
Zeit: 17:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: **kostenlos**

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock
Kursleitung: Kurt Nemec



EDV – Kunterbunt gemischt

Kursnummer: WS2025-016

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit kostenlosen Diensten wie Clouddiensten, Fotos, Kalender, etc. Auch Textverarbeitung, Internet, E-Mails und Dateimanagement (Ordner erstellen, löschen, Dateien verschieben, etc.) gehören dazu. Fragen zum Thema „Handy und Tablet“ werden im Rahmen des Kurses beantwortet, wie z.B. Fotos zu archivieren, zu bearbeiten, zu teilen oder zu versenden sind.

Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erlaubt.

Vorkenntnisse: keine notwendig

Termine: jeweils Dienstag (6x)
 ab 16.09.2025, 17:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 130,-
TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10. und 21.10.2025
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock
Kursleitung: Kurt Nemec

Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+

Kursnummer: WS2025-017

Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons bzw. Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt. Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!

Vorkenntnisse: keine notwendig

Termine: jeweils Donnerstag (3x)

ab 27.11.2025, 17:15-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 65,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 27.11., 04.12. und 18.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Kurt Nemec

„Office Microsoft 365“

Kursnummer: WS2025-018

In diesem Kurs werden die einzelnen Programme der ehemaligen MS-Office Gruppe jetzt Microsoft 365 erklärt. Word, Excel, PowerPoint sind die Schwerpunkte, doch auch andere Programme, wie Outlook, Teams, OneNote, etc., können bei Bedarf erläutert werden.

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Termine: jeweils Mittwoch (6x)

ab 26.11.2025, 17:15-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2025, 07.01. und 14.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Kurt Nemec

Meine erste eigene Website

Kursnummer: WS2025-019

Egal, ob als Blog, um sein Hobby oder seine Leidenschaft einem breiten Publikum zu präsentieren oder als Firmenseite, um seine Produkte einer breiteren Öffentlichkeit zu zeigen. Hier werden Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten und Arten gezeigt.

Bereits ab dem zweiten Abend wird Ihnen geholfen, Ihre erste eigene Webseite zu erstellen, sodass Sie am Ende des Kurses bereits über Ihre eigene Seite verfügen.

Vorkenntnisse: nur Internetkenntnisse (keine Programmierkenntnisse notwendig!)

Termine: jeweils Mittwoch (6x)

ab 17.09.2025, 17:15-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

TeilnehmerInnen: 6-15 Personen

Datum: 17.09., 01.10., 15.10., 05.11., 12.11. und 19.11.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Kurt Nemec

Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet

Kursnummer: WS2025-020

Künstliche Intelligenz, kurz KI genannt, ist seit einigen Monaten in aller Munde und in den Medien sehr präsent. Wir werden dieses Thema näher betrachten und herausfinden, welche Vorteile diese technische Innovation mit sich bringt, aber auch, welche Risiken und Nachteile dadurch entstehen.

Anhand von praktischen Beispielen werde ich Ihnen zeigen, wie Künstliche Intelligenz im Alltag und im beruflichen Kontext genutzt werden kann.

Termin: Mittwoch, 28.01.2026

Zeit: 17:15-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 38,-

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursleitung: Kurt Nemec

Internet für Generation 50+

Kursnummer: WS2025-021

Dieses Modul beinhaltet alle wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Internetnutzung, effektive Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung benötigt werden. Wir behandeln die unterschiedlichen Browser (IE, Edge, Firefox, etc.) und die verschiedenen Möglichkeiten der Mail-Nutzung mittels online oder lokalen Programmen.

Termine: jeweils Donnerstag (3x)

ab 06.11.2025, 17:15-19:15 Uhr

Kursentgelt: € 65,-**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Datum:** 06.11., 13.11. und 20.11.2025**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock**Kursleitung:** Kurt Nemec

Workshop: Einfach Excel – Excel einfach!

Kursnummer: WS2025-022a/b

Wenn Sie Listen, Zahlen, Daten, etc. analysieren oder konsolidieren wollen, erhalten Sie in diesem eintägigen Workshop folgende Grundlagen:

- ❖ Aufbau und Nutzen von Excel
- ❖ Tabellen erstellen, formatieren, öffnen, speichern und verwalten
- ❖ einfache Formeln, Zellenformate (Text, Zahl, usw.) einfügen
- ❖ Arbeitsmappen erstellen
- ❖ Listen bearbeiten, filtern und sortieren
- ❖ Funktionen: SUMME, ANZAHL, WENN, RECHTS, LINKS, usw.

Sie erhalten nützliche Tipps und Tricks für den effizienten Einsatz von Excel. Je nach Bedarf können einige Themen ausführlicher behandelt werden.

Vorkenntnisse: MS Windows Grundkenntnisse hilfreich! für (Wieder-)EinsteigerInnen und AnfängerInnen

Termin 1: Mittwoch, 15.10.2025 oder**Termin 2:** Donnerstag, 11.12.2025**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 38,-**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock

Kursleitungen: Johannes Baumgartner

Canva für jeden!

Kursnummer: WS2025-023

In diesem Kurs lernst du Canva ganz ohne Vorkenntnisse kennen. Schritt für Schritt gestaltest du ansprechende Grafiken für Social Media, Präsentationen und mehr – einfach, kreativ und verständlich erklärt.

Perfekt für EinsteigerInnen ohne Design-Erfahrung. Ein Laptop bzw. ein Tablet ist nicht zwingend notwendig, da es eine App ist und dieses auch mit einem Handy bedient werden kann.

Termine: jeweils Donnerstag (4x)

ab 25.09.2025, 17:30-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 75,-**TeilnehmerInnen:** 6-12 Personen**Datum:** 25.09., 02.10., 09.10. und 16.10.2025**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, EDV-Raum im 1. Stock**Kursleitung:** Mag. Isabella Prior BA

Cybercrime – Was ist das und wie kann ich mich schützen

Kursnummer: WS2025-024

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die keine oder wenig Erfahrung mit dem PC/Internet haben. In diesem Kurs wird Ihnen Handlungssicherheit und ein umfangreiches Basiswissen vermittelt, um Gefahren im Netz leichter zu erkennen und zu vermeiden.

Termin: Dienstag, 07.10.2025**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Helmut Witura, Kriminalprävention Bezirk Gänserndorf

„Magie der KI – Was kommt auf uns zu?“

Mit diesem fünfteiligen, intensiven, praxisorientierten Seminar erhalten Jugendliche und Erwachsene einen umfassenden Einblick in die „Magie der KI“ und lernen, künftige Entwicklungen souverän zu begleiten.



© R. Wachmann / KI generiert

Einheit 1: Grundlagen & Überblick

- ❖ **Inhalt:**
 - Definitionen: schwache vs. starke KI
 - Historischer Abriss und aktuelle Bedeutung
 - Einsatzfelder: Chatbots, Bild- und Video-Generation, Avatare, Animation, Schnitt
- ❖ **Ziel:** Orientierung im KI-Dschungel und Verständnis zentraler Begriffe
- ❖ **Methodik:** Impulsvortrag, Gruppenreflexion „Chancen & Risiken“, interaktive Mindmap

Einheit 2: Sprach-KI & Prompt Engineering

- ❖ **Inhalt:**
 - Funktionsweise großer Sprachmodelle (LLMs)
 - Best Practices für präzise Prompts
 - Praxis: Live-Demo ChatGPT, Gemini & Co.
- ❖ **Ziel:** Eigene Anfragen formulieren und KI-Antworten kritisch bewerten
- ❖ **Methodik:** Prompt-Workshop, Peer-Review, Feedback-Schleifen

Einheit 3: Bild- und Video-KI im Einsatz

- ❖ **Inhalt:**
 - Text-zu-Bild-Generatoren (DALL·E, Midjourney, Leonardo)
 - Video-Tools (Runway, Invideo, Dream Machine)
 - Praxis-Übung: Moodboard mit KI-Bildern und 10-Sekunden-Clip erstellen
- ❖ **Ziel:** Kreative Projekte mit Bild- und Video-KI umsetzen
- ❖ **Methodik:** Hands-on-Session, Kurz-Präsentationen

Einheit 4: Avatare, Animation & Schnitt

- ❖ **Inhalt:**
 - KI-Avatare (Synthesia, HeyGen, HourOne)
 - 3D-Animation mit Luma AI
 - Automatisierter Videoschnitt (Canva AI, InVideo)
- ❖ **Ziel:** Fortgeschrittene KI-Workflows kennenlernen und strukturierte Konzepte für Erklärvideos entwerfen
- ❖ **Methodik:** Storyboard-Erstellung, Tool-Matrix

Einheit 5: Strategien, Ethik & Ausblick

- ❖ **Inhalt:**
 - KI-Strategien für Alltag und Beruf
 - Ethische Leitplanken: Datenschutz, Deepfakes
 - Zukunftstrends: Multimodale Systeme, autonome Agents
- ❖ **Ziel:** Sichere, verantwortungsbewusste KI-Nutzung planen und reflektieren
- ❖ **Methodik:** Abschlusspräsentation eigener Mini-Projekte, Handlungsleitfaden

Inkludierte Materialien: PDF-Skript mit allen Präsentationsfolien; Workshop-Handout: Übungsblätter und Prompt-Vorlagen; Zugang zu einer Online-Demo-Plattform für eigene Experimente

Termine: jeweils Mittwoch (5x)

ab 12.11.2025, 18:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 190,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Personen

Datum: 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. und 10.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstatting 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Reinhard Wachmann

Kursnummer: WS2025-026

„ID Austria“

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die Dienste des digitalen Amtes. Der Schwerpunkt liegt insbesondere auf der Registrierung und Nutzung der ID-Austria. Im Rahmen dieses Einführungskurses lernen Sie die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der digitalen Verwaltung im Alltag kennen.

Wir besprechen die Schritte zum Finden und Herunterladen der "Digitales Amt"-App im App Store und den Registrierungsprozess für die ID-Austria. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich am besten weiter zum digitalen Amt informieren können.

Ein kostenloser „Digital-Überall“ Workshop von  Digital Austria 
 DIGITALE KOMPETENZEN

Termin: Dienstag, 23.09.2025**Zeit:** 18:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** kostenlos**TeilnehmerInnen:** 5-10 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Marlene Haider

Kursnummer: WS2025-027

Wir sind jetzt online und sicher! Digitale SeniorInnenbildung

Sie wollen sicher, digital und online handeln? In diesem Workshop lernen und üben Sie in geschütztem Umfeld, was Digitalisierung bedeutet und wo wir dieser begegnen.

Nach dem Workshop können Sie im Internet zielgerichtet Informationen recherchieren und auffinden, Sie kennen die unterschiedlichen Möglichkeiten und Arten von digitaler Kommunikation und können diese einsetzen, um an der digitalen Gesellschaft Ihre Meinung zu teilen oder mit Ihren FreundInnen und Ihrer Familie auch digital zu kommunizieren. Wir schauen uns die Gefahren und Hürden der digitalen Welt an und wie Sie potenziellen Betrug erkennen können. Wir erarbeiten gemeinsam einen Plan, anhand dem Sie Ihre Geräte und Daten schützen können.

Ein kostenloser „Digital-Überall“ Workshop von  Digital Austria 
 DIGITALE KOMPETENZEN

Termin: Donnerstag, 02.10.2025**Zeit:** 17:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** kostenlos**TeilnehmerInnen:** 5-12 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Theres Wögerer

Kursnummer: WS2025-028

Saferinternet.at: Digitale Mediennutzung – wie kann ich mein Kind gut begleiten?

Digitale Geräte haben längst unseren Alltag erobert. Dass auch Kinder und Jugendliche sehr viel Zeit online verbringen, ist für viele Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen eine Herausforderung: Es gilt, gemeinsam Regeln zum Umgang mit digitalen Medien im Familien-, aber auch Schul- und Arbeitsalltag zu finden.

Im Rahmen des Saferinternet.at-Elternabends für Schulen stärken ExpertInnen die digitalen Kompetenzen der TeilnehmerInnen und unterstützen sie dabei, ihre Kinder beim verantwortungsvollen Umgang mit Handy, Internet & Co. zu begleiten.

Wie Eltern am besten digitale Themen ansprechen, wie Kinder ihre Privatsphäre schützen können, wieviel Bildschirmzeit okay ist oder wie man einen guten Mix aus Online- und Offline-Aktivitäten schafft, sind einige mögliche Themen des Workshops.

Ein kostenloser „Digital-Überall“ Workshop von  Digital Austria 
 DIGITALE KOMPETENZEN

Termin: Dienstag, 30.09.2025**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr**Kursentgelt:** kostenlos**TeilnehmerInnen:** ab 5 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Mag. Vroni Richter-Stadler

Hundewanderungen – „Mit meinem Hund an meiner Seite ist kein Weg zu weit!“

Hast du Lust kleine Wanderungen mit anderen Hundeteams zu machen und neue Abenteuer zu erleben? Das Ganze in Begleitung mit fachlicher Expertise? Dann bist du genau richtig.

Im Fokus liegt der gemeinsame Spaziergang, um die Natur zu genießen, neue Menschen-Hunde-Teams, Wanderwege und Reize für unsere Hunde kennen zu lernen.



Spaziergänge sind ein essenzieller Bestandteil für das Wohlbefinden von Hunden. Bei abenteuerlichen Unternehmungen stehen wir, durch das Erleben neuer und besonderer Situationen, ständig mit unserem Hund in Verbindung und stärken dabei die Bindung zu unserem Hund.

Die Wanderungen belaufen sich auf ca. 5-10 km in leichten bis mittleren Level und sind eine gute Gelegenheit für geistige und körperliche Auslastung für Hund und Mensch. Die Leinenpflicht und Individualdistanz der Hunde wird von allen Kursteilnehmern eingehalten. Ergeben sich im Zuge der Wanderung Fragen zum Thema Hund, Training oder Verhalten, stehe ich natürlich gerne für Tipps und Fragen zur Verfügung. Jede Rasse ist bei mir willkommen 😊

Bei der Kennenlernstunde erfahren Sie alle Details zu den Wanderungen, wie z.B. Verhaltensregeln, Ablauf, etc. An diesem Tag kommen Sie bitte ohne Hund in die Schule.

Kennenlernstunde:

Termin: Donnerstag, 25.09.2025

Zeit: 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursnummer: WS2025-029

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Sarah Gaderer, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin



Kurs:

Termine: jeweils Samstag (4x)

ab 27.09.2025, 08:30 Uhr

Kursentgelt: € 100,- (inkl. Vortrag)

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursnummer: WS2025-030

Datum: 27.09., 11.10., 25.10. und 15.11.2025

Treffpunkt: Parkplatz Uferhaus Staudigl

Lobastraße 85, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Sarah Gaderer, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin

Kräuter und Wildfrüchte im Herbst

Kursnummer: WS2025-031

Bei einem Spaziergang lernen wir die heimischen Kräuter und Wildfrüchte im Herbst kennen. Wir erfahren wichtige Details über ihre Heilwirkung und kulinarische Verwendung.

Termin: Samstag, 04.10.2025

Zeit: 10:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 17,-

Treffpunkt: Parkplatz Badgasse in Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Markus Dürnberger

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Fragestunde: Rund um den Garten mit Sabine Martini und Michael Zihl

Ob Garten, Pflanzen, Pflanzenschutz oder -pflege – wir stehen Ihnen mit Rat und vielen praktischen Tipps zur Seite.

Termin 1: Montag, 29.09.2025

Termin 2: Montag, 10.11.2025

Termin 3: Montag, 12.01.2026

Kursnummer: WS2025-032

Kursnummer: WS2025-033

Kursnummer: WS2025-034

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 30,-

Mitzubringen: Zeichen- und Schreibmaterial

Kursleitungen: Ing. Sabine Martini (Gartenplanung und -beratung) und Michael J. Zihl, Meisterflorist & Floraldesigner

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: ab 6 Personen



Kursnummer: WS2025-035

Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung („Sachwalterschaft“) und Patientenverfügung

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten hinsichtlich der Vertretung von Personen, welche nicht mehr entscheidungs- und urteilsfähig sind. Es wird auch die neue Rechtslage nach dem neuen Erwachsenenschutz-Gesetz erläutert, insbesondere die Möglichkeiten einen zukünftigen Vertreter selbst auszuwählen und die Vertretungsangelegenheiten selbst zu bestimmen.

Des Weiteren wird auf die Rechte, Pflichten und Möglichkeiten des Vertreters („Erwachsenenvertreter“, früher „Sachwalter“ oder „Vormund“) eingegangen.

Termin: Mittwoch, 15.10.2025**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in

Groß-Enzersdorf



Kursnummer: WS2025-036

Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und Verlassenschaftsverfahren

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Rechtsverhältnissen einer Person im Falle ihres Todes. Es wird die vom ABGB vorgesehene Vermögensnachfolge in Form des gesetzlichen Erbrechtes sowie die Möglichkeiten einer selbstbestimmten testamentarischen Verfügung besprochen (insbesondere auch die strengen Formvorschriften).

Des Weiteren wird der tatsächliche Ablauf der Nachlassregelungen im Verlassenschaftsverfahren durchgegangen.

Termin: Mittwoch, 22.10.2025**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Wolfgang Pfeffer, Notariat Pfeffer & Richter in

Groß-Enzersdorf



Kursnummer: WS2025-037

Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten

Die Entscheidung zum Kauf oder dem Verkauf einer Immobilie betrifft regelmäßig das wesentlichste Vermögen jedes Einzelnen. Wie kann man vorgehen, was gilt es zu beachten, wenn man so einen Kauf oder Verkauf beabsichtigt? Wie wird so ein Verkauf oder Kauf einer privaten Immobilie am besten organisiert, um teure Fehler zu vermeiden?

Im zweiten Teil des Vortrages werden die in der Praxis relevanten Aspekte beim Abschluss eines Mietvertrages erläutert. Ein bunter Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu immobilienrechtlichen Fragen gegeben werden.

Termin: Montag, 20.10.2025**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt, LAWPARTNERS

Rechtsanwälte in Gänserndorf und Korneuburg



Kursnummer: WS2025-038

„Als UnternehmerIn bald pensionsberechtigt“

Der Übertritt in den „dritten Lebensabschnitt“ will für einen Unternehmer gut vorbereitet sein. Bei aller Expertise im Beruf haben Unternehmer mit diesem Schritt meist nur sehr wenig Erfahrung.

Verschaffen Sie sich besser schon viele Jahre vor diesem Schritt Kenntnis über relevante rechtliche Aspekte bei der Übertragung, dem Verkauf oder der Beendigung eines Unternehmens.

Termin: Mittwoch, 12.11.2025**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt, LAWPARTNERS

Rechtsanwälte in Gänserndorf und Korneuburg



Kursnummer: WS2025-039

Verbraucherrechte –

Worauf ist bei Online-Käufen, im Internet gebuchten Reisen und Werkverträgen zu achten

Was vor mehr als 40 Jahren mit dem Konsumentenschutzgesetz begann, birgt heute für Verbraucher zahlreiche Rechte und Möglichkeiten, die nicht immer übersichtlich erkennbar sind. Wann und in welcher Frist kann von Verträgen zurückgetreten werden? Welche Formlichkeiten sind allgemein geboten? Was gilt, wenn eine Reise nicht so abläuft, wie versprochen? Wie stark ist ein Unternehmer an seinen Kostenvoranschlag gebunden? Ein bunter Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu diesen Fragen gegeben werden.

Termin: Dienstag, 16.09.2025**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt, LAWPARTNERS

Rechtsanwälte in Gänserndorf und Korneuburg



Kursnummer: WS2025-040

Arbeitsrecht – Arbeitsvertrag, Beendigung, Folgen

Arbeitsverträge haben wohl die meisten Menschen bereits abgeschlossen. Doch welche Dinge gilt es zu beachten? Muss dabei eine bestimmte Form eingehalten werden? Wie kann ein Arbeitsverhältnis wieder beendet werden und welche Folgen hat die jeweilige Beendigungsart?

In diesem Vortrag sollen die wichtigsten arbeitsrechtlichen Regelungen in Bezug auf Arbeitsverhältnisse und deren Beendigung erläutert werden.

Termin: Dienstag, 04.11.2025**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Reinhard Vanek, Rechtsanwalt

Kursnummer: WS2025-041

Hundehaltung und Recht – worauf es zu achten gilt

Sie überlegen, einen Hund zu kaufen und haben rechtliche Fragen? Was passiert, wenn der Hund zubeißt? Muss der Hund immer einen Beißkorb tragen? Diese und weitere rechtliche Fragen im Zusammenhang mit der Hundehaltung werden in diesem Vortrag erörtert. Auch welche Ansprüche KäuferInnen bei Mängeln haben und wie es mit der Haftung aussieht, soll dabei besprochen werden.

Der Vortrag richtet sich daher nicht nur an HundehalterInnen, sondern generell an Personen, die mit Tieren zu tun haben.

Termin: Dienstag, 25.11.2025**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Reinhard Vanek, Rechtsanwalt

Kursnummer: WS2025-042

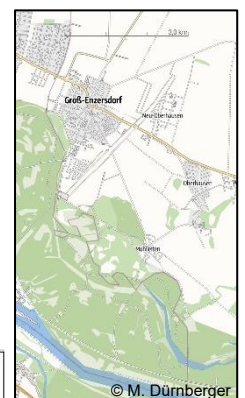
Mit dem Finger auf der Landkarte –

die richtige Orientierung mit Straßenkarten, Atlanten und Landkarten

Ohne Handy und Navi sind Sie aufgeschmissen? Das muss nicht sein. Es ist keine Hexerei sich mittels einer Landkarte oder eines Straßenplans zu orientieren. Bei diesem Seminar üben wir den Umgang mit Plänen, sodass diese kein Problem mehr bei der Orientierung darstellen, sondern eine gute Hilfe bieten.

Termin: Samstag, 24.01.2026**Zeit:** 09:30-11:30 Uhr**Kursentgelt:** € 19,-**TeilnehmerInnen:** ab 10 Personen**Treffpunkt:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Markus Dürnberger

Stromkosten im Griff – so sparen Haushalter clever!

Kursnummer: WS2025-043

Wie liest man eigentlich seine Stromrechnung richtig? Wo lauern Sparpotenziale und wie kann man die verschiedenen Angebote am Markt miteinander vergleichen? Beim Infoabend „**Stromkosten im Griff: Rechnungen checken, Preise vergleichen, Strom clever nutzen!**“ erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Stromkosten zu senken.

Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende

Marchfeld



Was Sie erwartet:

- **Ihre Stromrechnung entschlüsseln:** Wie Sie die einzelnen Posten Ihrer Stromrechnung verstehen und welche Kosten sich dahinter verbergen.
- **Stundenpreise und Tarife vergleichen:** Unterschiedliche Stromtarife – inklusive der aktuellen Stundenpreise – effektiv miteinander vergleichen und den besten Anbieter für Ihre Bedürfnisse finden.
- **Stromspartipps für den Alltag:** Im Haushalt Strom und somit Geld sparen. Von kleinen Änderungen im Verhalten bis hin zu sinnvollen Anschaffungen.
- **Erneuerbare Energien smart nutzen:** Wie Photovoltaik-Anlagen (PV), Stromspeicher und Energiegemeinschaften dazu beitragen können, Ihre Stromkosten zu reduzieren und unabhängiger zu werden.

Nutzen Sie die Gelegenheit und stellen Sie Ihre Fragen direkt an unsere firmenunabhängigen Energieexperten. Die Klima- und Energie-Modellregion Marchfeld freut sich auf Ihr Kommen! (powered by Klimafonds)

Termin: Donnerstag, 18.09.2025

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: ab 10 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Klima- und Energie-Modellregion Marchfeld



„Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis“

Kursnummer: WS2025-044

Der folgende Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis umfasst eine einstündige Information durch Frau Mag. med. vet. Gudrun Neuhauser, Tierärztin, und eine zweistündige Information durch Frau Mag. Annemarie Hurban, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin und akademisch geprüfte Kynologin.

Eine **Anmeldung** ist erforderlich, bis spätestens zwei Tage vor dem Vortrag, unter annemarie.hurban@hundeteam.eu.

Der **Kursbetrag** ist bitte direkt bei Frau Mag. Hurban zu bezahlen.



© Mag. Annemarie Hurban

Bitte beachten Sie, dass eine Mitnahme von Hunden zu diesem Vortrag nicht gestattet ist. Änderungen vorbehalten.

Termin: Mittwoch, 05.11.2025

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 75,-

TeilnehmerInnen: 10-25 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitungen: Mag. med. vet. Gudrun Neuhauser, Tierärztin und Mag. Annemarie Hurban, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin und akademisch geprüfte Kynologin



Seminar – Hundewissen ist „WAU“

Kursnummer: WS2025-045

Hast du dir schon öfters die Frage gestellt, warum dein Hund gerade nicht das tut, was du sagst? Hast du Schwierigkeiten bei Hundebegegnungen an der Leine oder einen Hund der bei Begegnungen mit Artgenossen unsicher oder aufgeregt reagiert? Ist dein Hund ständig am Bellen, wenn jemand am Gartenzaun vorbei geht und wie sieht es überhaupt mit den rechtlichen Bestimmungen aus, wenn sich der Nachbar darüber beschwert?



Bei diesem Workshop helfe ich dir das Verhalten deines Hundes besser zu verstehen und zeige dir neue Trainingstipps in herausfordernden Situationen. Dich erwarten Tipps und Hilfestellungen wie du dein Verhältnis zu deinem Hund grundsätzlich besser sortieren kannst und wie sich euer Miteinander wieder bessert.

Als Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin verbinde ich jahrelange Erfahrung mit fundiertem Fachwissen. Hunde, die alltägliche Situationen gelassen begegnen, erhöhen die gesellschaftliche Akzeptanz der Hundehaltung.

Der Workshop beinhaltet das Lernverhalten, die Körpersprache und Anzeichen von Stress bei Hunden, Aggression- und Territorialverhalten sowie die rechtlichen Grundlagen bei der Hundehaltung.

Entspannter Alltag mit deinem Hund beginnt hier...

Termin: Donnerstag, 23.10.2025

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 150,-

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Sarah Gaderer, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin



Rund um die GESUNDHEIT

Gesundheits-Treff mit Ihren Community Nurses

Kursnummer: WS2025-046

Unsere Plauderrunde findet einmal im Monat statt. Sie soll ein Austausch von Erfahrungen für Menschen sein, die andere betreuen, selbst betroffen sind oder sich einfach informieren möchten. Konsumiertes muss bitte selbst bezahlt werden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Termine: jeweils Donnerstag (5x)

Zeit: 15:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

Datum: 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2025 und 22.01.2026

Kursort: Gasthof Ludl Weinlaube, Rathausstraße 11

Kursleitung: Team der Community Nurses



Trauercafé

Kursnummer: WS2025-047

In dieser Runde kommen Menschen zum Austausch zusammen, die einen Verlust erlitten haben. Denn niemand versteht Trauer besser als jene, die davon betroffen sind. Wir möchten Sie durch unser herzliches, professionelles DA-Sein beratend unterstützen, damit Sie wieder zuversichtlich ins Leben schauen können. Voranmeldung ist erforderlich!



Termine: jeweils Donnerstag (5x)

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

Kurskosten: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: 2-5 Personen

Datum: 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.2025 und 15.01.2026

Kursort: alte BH, Dr. Anton Krabichler-Platz1/1. Stock - kein Aufzug! Eingang neben der Post

Kursleitung: Team der Community Nurses

Kursnummer: WS2025-048

Vortrag: Diabetes Mellitus

In diesem Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen über das Krankheitsbild Diabetes mellitus – von Risikofaktoren und den verschiedenen Diabetesformen (mit Schwerpunkt auf Typ II) über mögliche Akutkomplikationen und Langzeitfolgen bis hin zu aktuellen Behandlungsmöglichkeiten. Besonderes Augenmerk liegt darauf, wie Betroffene aktiv Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung nehmen können, um Folgeerkrankungen hinauszuzögern oder ganz zu vermeiden.



Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle Interessierten, die mehr über den Umgang mit Diabetes im Alltag erfahren möchten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu vertiefen und praxisnahe Tipps für ein gesundes Leben mit Diabetes zu erhalten!

Anmeldung bei Community Nurses (0664/88948557) erbeten.

Termin: Dienstag, 07.10.2025

Zeit: 17:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Stadtsaal Groß-Enzersdorf

Hauptplatz 12, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Gabriele Schreib, DGKP, Diabetesberaterin



Stammtisch Diabetes Mellitus Typ II

Kursnummer: WS2025-049

Der Stammtisch bietet Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum offenen Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung mit anderen Menschen, die mit Diabetes leben. Ziel ist es, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Sorgen, Fragen und persönliche Erlebnisse rund um das Thema Diabetes mellitus Typ II offen angesprochen werden können.



Die Community Nurses Christian Altenburger und Verena Niederhuber begleiten den Stammtisch und stehen Ihnen mit aktuellen Informationen, praktischen Tipps und fachkundiger Beratung zur Seite.

Anmeldung bei Community Nurses (0664/88948557) erbeten.

Termine: jeweils Dienstag (3x)

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kurskosten: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Datum: 04.11., 02.12.2025 und 13.01.2026

Kursort: Stadtsaal Groß-Enzersdorf/Foyer

Hauptplatz 12, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Team der Community Nurses



Community Nursing – Tag 2025

Kursnummer: WS2025-050

Auch in diesem Jahr möchten wir Ihnen wieder Wissenswertes rund um die Themen Gesundheit, Pflege, Recht, Fitness und Wohlbefinden präsentieren. An unseren vielfältigen Info-Ständen erwarten Sie zahlreiche AusstellerInnen, die gerne auf Ihre Fragen eingehen – und es gibt viel zum Ausprobieren!



Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm begleitet den Tag und bietet zusätzlich spannende Impulse und Unterhaltung. Kommen Sie vorbei – informieren Sie sich, tauschen Sie sich aus und erleben Sie einen bereichernden Tag!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termin: Samstag, 27.09.2025

Zeit: 10:00-16:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursort: Stadtsaal Groß-Enzersdorf

Hauptplatz 12, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Team der Community Nurses

Interaktiver Vortrag zur emotionalen Stärke und Selbstbestimmung

Kursnummer: WS2025-051

Belastende Gedankenmuster, innerer Druck oder emotionale Unruhe kennen viele Menschen – ob im Berufsalltag, in familiären Situationen oder in persönlichen Lebensphasen. In diesem praxisnahen Vortrag werden alltagstaugliche Lösungsansätze vorgestellt und in der Gruppe ausprobiert. Ein besonderer Fokus liegt auf einfachen Übungen zur Stressreduktion, die helfen, die eigene Resilienz zu stärken und im Alltag mehr innere Stabilität und Gelassenheit zu finden.



Termin: Donnerstag, 18.09.2025

Zeit: 17:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Gasthaus Weinlaube Ludl

Rathausstraße 11, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Petra Campa, Lebens- und Sozialberaterin



Kinästhetik – Bewegung bewusst erleben und gestalten

Kursnummer: WS2025-052

Kinaesthetics beschäftigt sich mit der bewussten Wahrnehmung und Gestaltung von Bewegung im Alltag. Ziel ist es, Menschen in ihrer Beweglichkeit zu unterstützen – sei es in der Selbstfürsorge, in der Pflege oder in der Begleitung anderer. Durch gezielte Bewegungsschulung wird nicht nur die körperliche Gesundheit gefördert, sondern auch die Beziehung zwischen Helfenden und Unterstützten auf eine neue Ebene gehoben.



Ihre Vorteile: mehr Individualität und Selbstbestimmung in der Pflege; vielfältige Bewegungsmöglichkeiten entdecken und fördern; mehr Leichtigkeit und Sicherheit in unterstützenden Bewegungen; Verbesserung der Beziehungsqualität im Pflegealltag; Stärkung der Bewegungskompetenz und Gesundheitsentwicklung; mehr Lebensqualität – für Pflegenden und Gepflegte

Termin: Donnerstag, 23.10.2025

Zeit: 17:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: ab 4 Personen

Kursort: Stadtsaal Groß-Enzersdorf

Hauptplatz 12, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Silvia Schildorfer, DGKP, Kinaesthetics-Trainerin

Vortrag zum Thema Pflegegeld, Pflegekarenz & Pflegeteilzeit

Kursnummer: WS2025-053

Wer Pflege leistet oder selbst Unterstützung braucht, steht oft vor einem komplexen System aus Anträgen, Zuständigkeiten und rechtlichen Fragen.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen kompakten Überblick über

- ❖ Pflegegeld: Voraussetzungen, Einstufung, Antrag & Begutachtung
- ❖ Pflegekarenz und Pflegeteilzeit – rechtliche Rahmenbedingungen
- ❖ Selbstversicherung für pflegende Angehörige
- ❖ Finanzielle Unterstützungsangebote: Pflegescheck, Angehörigenbonus u. a.
- ❖ Praktische Tipps und Informationen aus der Beratungspraxis



Darüber hinaus werden weitere wichtige Unterstützungsmaßnahmen für pflegende Angehörige vorgestellt, um Pflege im Alltag bestmöglich zu gestalten – auch finanziell und sozial abgesichert.

Zielgruppe: Pflegenden Angehörige, Betroffene, Interessierte sowie alle, die sich frühzeitig informieren möchten.

Termin: Donnerstag, 27.11.2025

Zeit: 16:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: ab 4-15 Personen

Kursort: alte BH, Dr. Anton Krabichler-Platz1/1. Stock -

kein Aufzug! Eingang neben der Post

Kursleitungen: Community Nurses Christian Altenburger, DGKP und Verena Niederhuber, DGKP

Selbsthilfegruppe Parkinson & CO

Kursnummer: WS2025-054

Angesprochen werden dabei Menschen mit der Diagnose Parkinson bzw. einer ähnlichen chronischen Erkrankung (Multiple Sklerose, Demenz, etc.) sowie deren Angehörige. Neben themengerecht aufbereiteten Informationen bieten wir eine geschützte Atmosphäre, in der Sie Ihre Sorgen ausbreiten, Freude und Leid mit Gleichgesinnten teilen und Ihre Erfahrungen austauschen können.

In meiner 12-jährigen Geschichte mit Parkinson sind viele Fragen und Erfahrungen aufgetaucht, die ich gerne mit anderen teilen möchte.

**Termine:** jeweils Donnerstag (6x)**Zeit:** 15:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****TeilnehmerInnen:** ab 2 Personen**Datum:** 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2025, 08.01. und 05.02.2026**Kursort:** Haus der Generationen

Schloßhofer Straße 2, 2301 Groß-Enzersdorf, Eingang im Hof

Kursleitung: Agnes & Manfred Pintar

Bachblüten – Hilfe für die Kinderseelen

Kursnummer: WS2025-055

Ist Ihr Kind ängstlich? Hat es Lernschwierigkeiten oder an nichts Interesse? Ist Ihr Kind ein/e EinzelgängerIn oder hängt es nur am Handy/Computer? Das sind nur einige von vielen Problemen, bei denen Bachblüten helfen können. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Bachblüten für Kinder vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit eine persönliche Bachblütenmischung zusammenstellen zu lassen (Aufpreis € 12,-/Fläschchen).

Termin: Freitag, 07.11.2025**Zeit:** ab 18:30 Uhr**Kursentgelt:** € 20,-**TeilnehmerInnen:** ab 6 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Markus Dürnberger

Bachblüten – Blüten für die Seele

Kursnummer: WS2025-056

Bei diesem vierstündigen Seminar lernen Sie alles über die Bachblüten, und zwar auf spielerische Weise. Der Vortragende versetzt sich in die Rollen der Seelenzustände, sodass alle Blüten verständlich präsentiert werden. Danach "fühlen" wir zwei Bachblüten live. Im Anschluss besteht die Möglichkeit vom Vortragenden persönlich beraten zu werden und eine Blütenmischung zu erstellen. Der Aufpreis über € 12,- ist bitte direkt vor Ort zu bezahlen.

Termin: Donnerstag, 24.01.2026**Zeit:** 13:30-17:30 Uhr**Kursentgelt:** € 39,-**TeilnehmerInnen:** ab 4 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Markus Dürnberger

„Aromatherapie & more“ für die Anwendung in Büro, Praxis und Homeoffice

Kursnummer: WS2025-057

Als Diplomierte Gesundheits- und Aromaexpertin zeige ich Ihnen wie Sie Störfelder an Ihrem Arbeitsplatz erkennen und mit kleinen Veränderungen beheben können, um eine Harmonisierung an Ihrem Arbeitsplatz und Ihrer Umgebung zu erreichen, und gleichzeitig gezielt, passende Aromaöle aussuchen und anwenden können.

Als Diplomierte Krankenpflegerin ist es mir möglich, auch auf weitere Fragen in der Begleitung einzugehen.

Termin: Freitag, 03.10.2025**Zeit:** jeweils 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** € 28,-**TeilnehmerInnen:** 6-12 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kursnummer: WS2025-058

Aromaanwendungen für chronisch erkrankte Personen – zur Gesunderhaltung und zur Linderung von Beschwerden

Als Diplomierte Gesundheits- und Aromaexpertin zeige ich Ihnen wie Sie sich selbst mit Mutter Natur helfen können. Ich spreche darüber, welche fetten Pflanzenöle und Aromaessenzen Schmerzen lindern und die Gesundheit fördern können. Welche Unterschiede es im Schmerzerleben gibt und was man unter dem Schmerzgedächtnis versteht. Im Anschluss rühren wir gemeinsam eine Salbe, die Sie gerne mitnehmen dürfen.

Termin: Freitag, 24.10.2025**Zeit:** 17:30-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 43,-**TeilnehmerInnen:** 6-12 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kursnummer: WS2025-059

Natürliche Hausapotheke für Kinder und Jugendliche – Aromaanwendungen für die Schule

Als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Aromaexpertin lade ich Sie ein, natürliche und pflanzliche Mittel im Schulalltag und für zu Hause einzusetzen. Kinder reagieren sehr gut auf Düfte und Essenzen. Schon geringste Mengen, einer fachmännisch angewandten Aromamischung, erreichen die gewünschte Wirkung.

Auf folgende Themen möchte ich eingehen: Kinderkrankheiten allgemein; Lern- und Konzentrationsstörungen; Zappelphilipp; Hochsensibilität; Schulangst; Schlafproblematik;

Jede/r TeilnehmerIn erhält ein individuell zusammengemischtes Aromazaubertiegel für die Schule.

Termin: Freitag, 28.11.2025**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** € 31,-**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kursnummer: WS2025-060

Natürliche Hausapotheke und Kräuter für die Seele

Als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Aromaexpertin lade ich Sie ein, natürliche und pflanzliche Mittel in Ihren Alltag zu integrieren. Ich zeige Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, welche ich in meiner sehr langen Erfahrung als DGKP und als Mitarbeiterin in einer Naturheilpraxis, erfahren durfte.

Auf folgende Themen möchte ich eingehen: Erkältungen und Infekte; Vorbeugung und Linderung bei diversen Beschwerden; Stimmungsschwankungen; Schlafstörungen

Jede/r TeilnehmerIn erhält ein individuell zusammengemischtes Aroma Roll-on.

Termin: Freitag, 07.11.2025**Zeit:** 18:00-20:00 Uhr**Kursentgelt:** € 33,-**TeilnehmerInnen:** 6-12 Personen**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Heidi Paradeiser, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kursnummer: WS2025-061a/b

Entspannung mit Klängen – zwei Termine zur Auswahl

Während der Klangreise werden verschiedene Instrumente, wie Peter Hess Therapieklangschalen, Gong und Zimbeln, achtsam angespielt. Die Schwingungen, die dadurch erzeugt werden, können wir in uns spüren. Blockaden können gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Es ist eine Auszeit vom hektischen Alltag.

Termin 1: Donnerstag, 23.10.2025**Zeit:** 19:30-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 25,-**TeilnehmerInnen:** ab 8 Personen**Termin 2:** Donnerstag, 18.12.2025**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und Polster**Kursleitung:** Annamarie Wolfahrt

Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn

Gesundheitsyoga richtet sich an alle die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchten, unabhängig von Altern und Fitnesslevel. Es bietet Dir eine sanfte und ganzheitliche Praxis, die speziell darauf ausgerichtet ist, Deine individuellen Bedürfnisse zu erfüllen und Deine Gesundheit zu fördern. Egal, ob Du nach Entspannung suchst, körperliche Beschwerden lindern möchtest oder Deine innere Balance wiederfinden willst. Durch gezielte Übungen (Asanas) das Wohlbefinden fördern und den Alltag hinter sich lassen. Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn ist der perfekte Begleiter für Deinen Weg.

Komm einfach vorbei und probiere es aus. Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Yogazeit. Namasté Laila



Kurs 1:

Kursnummer: WS2025-062

Termine: jeweils Montag (8x)

ab 08.09.2025, 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Kursleitung: Laila Ragab, Stressmanagement – Yoga – Liebscher & Bracht Schmerztherapie

Datum: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10. und 03.11.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß



Kurs 2:

Kursnummer: WS2025-063

Termine: jeweils Montag (6x)

ab 10.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 108,-

TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Datum: 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.2025, 12.01. und 19.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Laila Ragab, psychologische Beraterin, zert. Yogalehrerin, zert. Liebscher & Bracht Therapeutin



Bitte bring eine Yogamatte mit und das, was Du für Deinen Wohlfühlfaktor brauchst!

Hormonyoga-Workshop: Natürliches Gleichgewicht für Frauen rund um die Wechseljahre

Kursnummer: WS2025-064

Dieser Wochenend-Workshop richtet sich an Frauen, ab ca. 35 Jahren vor, während und nach den Wechseljahren, die typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Erschöpfung auf natürliche Weise lindern möchten. Aber auch gerne an jüngere Frauen mit unregelmäßigem und schmerzhaftem Zyklus. Hormonyogatherapie, nach Dinah Rodrigues, ist eine gezielte Yogapraxis, die das Hormonsystem sanft aktiviert, Stress reduziert und die Selbstheilungskräfte stärkt. Du erlernst die vollständige Übungsreihe sowie Atem- und Entspannungstechniken, die Dich im Alltag wirkungsvoll unterstützen.



Inhalte:

- ❖ Hormonyoga-Übungsreihe nach Dinah Rodrigues
- ❖ Atemtechniken & Energielenkung zur hormonellen Aktivierung
- ❖ Entspannung & Atemübungen gegen Schlafstörungen, Hitzewallungen & emotionale Unruhe

Termin: Samstag, 22.11.2025 – 10:00-16:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025 – 10:00-14:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-

TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Mitzubringen: Getränk und kleine Jause

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Laila Ragab, Stressmanagement – Yoga – Liebscher & Bracht Schmerztherapie



Bitte bring eine Yogamatte, ein Meditationskissen oder etwas Vergleichbares mit.

Liebscher & Bracht Bewegungskurs

Thema: gesunde Knie & schmerzfreie Füße

Kursnummer: WS2025-065

Knieschmerzen, Arthrose oder Fußprobleme beeinträchtigen die Beweglichkeit und können zu Fehlhaltungen führen. Dieser Kurs bietet gezielte Engpassdehnungen für Knie, Füße und Unterschenkel sowie Faszienrollmassagen zur Schmerzlinderung.

Die Übungen fördern eine stabile Gelenkfunktion, lösen Verspannungen und unterstützen einen schmerzfreien Alltag.

Termine: jeweils Samstag (3x)
 ab 13.09.2025, 10:00-11:30 Uhr
Kursentgelt: € 54,-
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Datum: 13.09., 20.09. und 04.10.2025
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstatting 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß
Kursleitung: Laila Ragab, Stressmanagement – Yoga – Liebscher & Bracht Schmerztherapie



Bitte bring eine Yogamatte, einen Gurt und eine Faszienrolle mit (bzw. das, was Du zu Hause hast).

Liebscher & Bracht Bewegungskurs

Thema: entspannter Rücken & bewegliche Hüften

Kursnummer: WS2025-066

Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden oder Hüftsteifigkeit sind oft Folge von Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen. Mit gezielten Engpassdehnungen und Faszienrollmassagen für den unteren Rücken, das Becken und die Hüften lösen wir Verspannungen, mobilisieren die Gelenke und fördern eine schmerzfreie Beweglichkeit. Der Kurs hilft, Blockaden zu lösen und Beschwerden langfristig zu lindern.

Termine: jeweils Samstag (3x)
 ab 11.10.2025, 10:00-11:30 Uhr
Kursentgelt: € 54,-
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Datum: 11.10., 18.10. und 08.11.2025
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstatting 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß
Kursleitung: Laila Ragab, Stressmanagement – Yoga – Liebscher & Bracht Schmerztherapie



Bitte bring eine Yogamatte, einen Gurt und eine Faszienrolle mit (bzw. das, was Du zu Hause hast).

Liebscher & Bracht Bewegungskurs

Thema: lockerer Nacken & entspannte Schultern

Kursnummer: WS2025-067

Verspannungen in Schulter und Nacken führen häufig zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Spannungskopfschmerzen, Migräne u.v.m. In diesem Kurs lösen wir gezielt muskuläre Überspannungen mit speziellen Engpassdehnungen und Faszienrollmassagen. Dadurch verbessern wir die Beweglichkeit, fördern die Durchblutung und reduzieren Schmerzen. Ideal für alle, die häufig unter Nackenverspannungen, steifen Schultern oder Kopfschmerzen leiden.

Termine: jeweils Samstag (3x)
 ab 15.11.2025, 10:00-11:30 Uhr
Kursentgelt: € 54,-
TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Datum: 15.11., 29.11. und 06.12.2025
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstatting 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß
Kursleitung: Laila Ragab, Stressmanagement – Yoga – Liebscher & Bracht Schmerztherapie



Bitte bring eine Yogamatte, einen Gurt und eine Faszienrolle mit (bzw. das, was Du zu Hause hast).

Meine Maske – Kunsttherapeutischer Keramikworkshop

Tauchen Sie ein, in die faszinierende Welt der Keramik und erleben Sie die heilende Kraft der Kunsttherapie. Dieser Workshop lädt Sie ein, unter fachkundiger Anleitung eine tiefgehende, kreative und entspannende Erfahrung zu machen.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Sinn von Masken und was ihren Reiz ausmacht. Es geht um die Frage, wer möchte ich gerne sein und wie sollte meine Maske aussehen? Gemeinsam erarbeiten wir die wichtigsten Merkmale und wie wir diese gestalterisch umsetzen können. Gleichzeitig geben wir uns kreativen Impulsen und Fantasien hin, sodass letztendlich alle TeilnehmerInnen ihre persönliche Maske erschaffen.



Was erwartet Sie?

- ❖ **Kreatives Gestalten:** Mit einem der ältesten Naturwerkstoffe, den eigenen Emotionen und Sehnsüchten einen Ausdruck verleihen und in Form einer Maske darstellen.
- ❖ **Therapeutische Wirkung:** Durch das Arbeiten mit Ton können Sie Stress abbauen, Ihre Gedanken ordnen und innere Ruhe finden. Kunsttherapie fördert die emotionale Balance und hilft, den Alltag besser zu bewältigen.
- ❖ **Professionelle Anleitung:** Als erfahrene Kunsttherapeutin begleite ich Sie Schritt für Schritt und unterstütze Sie individuell, sodass Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten in einem geschützten Raum entfalten können.
- ❖ **Gemeinschaft und Austausch:** Treffen Sie gleichgesinnte Menschen, tauschen Sie sich aus und genießen Sie die kreative Atmosphäre in einer inspirierenden Gruppe.

Der Workshop richtet sich an alle Altersstufen ab 10 Jahre, die Freude am kreativen Gestalten haben und gleichzeitig etwas für ihr seelisches Wohlbefinden tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – sowohl AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Der Material- und Bearbeitungsbeitrag (€ 140,-) beinhaltet Materialien, die Benützung hochwertiger Werkzeuge, Brennkosten, Transport und Nachbereitungsaufwand und wird bitte direkt bei der Kursleitung bezahlt.

Termin 1: Montag, 05.01.2026 – 14:00-19:00 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 29.01.2026 – 18:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 250,- (exkl. Materialkosten)

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

TeilnehmerInnen: 5-12 Personen

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß



Kursleitung: Dipl.-Ing. (FH) Miriam Auer, MA – fachlich geprüfte Keramikerin, akadem. Kunsttherapeutin, Psychosoziale Beraterin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (systematische Therapie/Familientherapie)

Anmerkung zum kunsttherapeutischen Keramikworkshop:

Am ersten Tag erfolgt die Auseinandersetzung mit dem Thema und die kreative Umsetzung. Im Anschluss wird das Modellierstück zum Transport verpackt, im Atelier nachbearbeitet und unter Aufsicht und etwaigen weiteren Nachbesserungen getrocknet. Erst wenn alle Stücke durchgetrocknet sind, kann gebrannt werden. Der Brand selbst dauert bis zu zwei Tage. Die Ware wird erneut verpackt und am zweiten Kurstag mitgebracht.

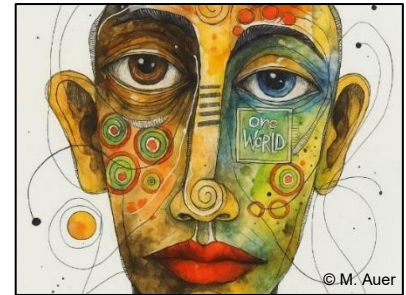
Der zweite Kurstag steht zum Glasieren zur Verfügung. Im Anschluss wird die Ware vorsichtig verpackt und im Atelier nachbearbeitet. Beim Glasurbrand wird höher gebrannt. Dadurch dauern der Brand und die Abkühlphase länger als beim Schmelzbrand. Nach etwa 2 Wochen wird die fertige Ware in die VHS gebracht, wo sie von den TeilnehmerInnen abgeholt werden kann.

Kursnummer: WS2025-069

Online-Vortrag: Kunsttherapie – die Alternative zur Psychotherapie

Entdecken Sie die Kraft der Kunsttherapie: Erfahren Sie, wie dieser ganzheitliche Ansatz dort ansetzt, wo herkömmliche Worte an ihre Grenzen stoßen. Kunsttherapie eröffnet neue Wege, um das Unsagbare auszudrücken und tiefgehende Prozesse in Gang zu setzen. Besonders wertvoll ist sie, wenn Erlebnisse so belastend sind, dass sie sich kaum in Worte fassen lassen.

Ob bei Traumatisierungen, psychosomatischen Beschwerden, Angststörungen, Essstörungen, Suchtverhalten, Depressionen oder Burnout — Kunsttherapie kann auf sanfte und zugleich kraftvolle Weise die innere Verarbeitung unterstützen.



Sie stärkt die Selbstwirksamkeit, fördert Selbstreflexion und schafft einen geschützten Raum, um unbewusste oder verdrängte Erfahrungen sichtbar und bearbeitbar zu machen. Tauchen Sie ein in eine Therapieform, die berührt, bewegt und verbindet.

Termin: Donnerstag, 11.12.2025

Zeit: 18:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,-

TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Kursort: Link wird vor dem Vortrag per Mail zugesendet

Kursleitung: Dipl.-Ing. (FH) Miriam Auer, MA – akadem. Kunsttherapeutin, Psychosoziale Beraterin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (systemat. Therapie/Familientherapie)

Kursnummer: WS2025-070

Gesundheit ist kein Zufall

Inmitten von Stress, Schlafmangel, Bewegungsarmut und Umweltbelastungen fällt es schwer, gesund und voller Energie zu bleiben. Obwohl unser Nahrungsangebot groß ist, fehlen oft jene Vitalstoffe, die unsere Zellen wirklich brauchen, um optimal zu funktionieren.

♥ **Denn Gesundheit beginnt im Kleinen, in jeder einzelnen Zelle.**

Unsere Zellen sind das Fundament für Wohlbefinden, Konzentration und innere Stärke. Wenn sie gut versorgt sind, fühlen wir uns leistungsfähig, ausgeglichen und vital.



In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du Deine Gesundheit von innen heraus stärken kannst und einem ganzheitlichen Blick auf Körper und Geist.

Termin: Samstag, 20.09.2025

Zeit: 14:00-15:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

TeilnehmerInnen: ab 15 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß

Kursleitungen: Nicole Sager, Matthias Martin (und Laila Ragab)

KÜCHE und KOCHKUNST

Kursnummer: WS2025-071a/b

Vegetarische ägyptische Küche – zwei Termine zur Auswahl

Gemeinsam kochen wir an einem Vormittag eine Auswahl von vegetarischen, ägyptischen, warmen und kalten Speisen wie z.B. Falafel, ägyptischen Reis, Hummus, Tahina (Sesampaste) und Fladenbrot. Wenn genug Zeit ist, werden wir auch eine Nachspeise zaubern. Diese werden wir gemeinsam zum Mittagessen verkosten. Wer möchte, kann gerne ein Nudelholz, Küchenmesser und Hauspatschen mitnehmen.

Termin 1: Samstag, 18.10.2025 oder

Termin 2: Samstag, 17.01.2026

Zeit: 09:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

TeilnehmerInnen: 3-4 Personen

Kursort: Groß-Enzersdorf, Adresse bei Kursdurchführung

Kursleitung: Rasha El Khadem



© Rasha El Khadem



Kursnummer: WS2025-072

Fingerfood – leckere Partysnacks

Ob Geburtstagsfeier, Silvester oder Mottoparty – Fingerfood ist besonders praktisch, weil man, ohne großen Aufwand, seinen Gästen köstliche Leckereien anbieten kann.

Gemeinsam kreieren wir folgende Partysnacks: pikante Aufstriche, Pizzaschnecken und Corn Dogs, Muffins

Anschließend werden alle zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen. Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Termin: Donnerstag, 27.11.2025

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,- Erwachsene
€ 35,- Jugendliche (12-17 J.)

Kursort: Haus der Generationen

Schloßhofer Straße 2, Groß-Enzersdorf, Eingang im Hof

Mitzubringen: zwei kleine Behälter

Kursleitung: Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursnummer: WS2025-073**

Lebensmittel haltbar machen & bewusst genießen

Sagen Sie der Lebensmittelverschwendung den Kampf an! Ich zeige Ihnen, wie Sie erntefrisches Gemüse (Rote Rüben, Zucchini, Kürbis, ...) einmachen, Obst (Marillen, Beeren, ...) konservieren oder andere Lebensmittel haltbar machen. Danach verkosten wir unsere zubereiteten Salate aus dem Hochbeet mit Eiernockerln und die Marmeladen mit Palatschinken. Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Termin: Donnerstag, 25.09.2025

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,- Erwachsene
€ 35,- Jugendliche (12-17 J.)

Kursort: Haus der Generationen

Schloßhofer Straße 2, Groß-Enzersdorf, Eingang im Hof

Mitzubringen: zwei kleine Behälter

Kursleitung: Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursnummer: WS2025-074**

Alles aus dem Hochbeet

Mit Gemüse und Kräutern, aus dem eigenen Hochbeet, zaubern wir ein 3-gängiges Menü: Zuccinisuppe, Gemüselaiachen und Spinatkuchen.

Anschließend werden alle zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen. Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,- Erwachsene
€ 35,- Jugendliche (12-17 J.)

Kursort: Haus der Generationen

Schloßhofer Straße 2, Groß-Enzersdorf, Eingang im Hof

Mitzubringen: zwei kleine Behälter

Kursleitung: Heidi Mayer, gelernte Köchin

**Kursnummer: WS2025-075**

Alles Weihnachtskekse

Was gibt es Schöneres als handgemachte, süße Weihnachtsbäckerei, die auf der Zunge zergeht. In diesem Kurs backen wir verschiedene, klassische Kekssorten (Linzer Augen, Kokosbusserl, Spitzbuben, Vanillekipferl) und stimmen uns gemeinsam auf die besinnliche Zeit im Jahr ein.

Anschließend werden alle zubereiteten Weihnachtskekse in gemütlicher Runde verkostet und die Rezepte gibt es zum mit nach Hause nehmen. Die Lebensmittelkosten (€ 15,-) sind im Kursbetrag nicht inkludiert und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Termin: Samstag, 06.12.2025

Zeit: 10:00-14:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,- Erwachsene
€ 35,- Jugendliche (12-17 J.)

Kursort: Haus der Generationen

Schloßhofer-Straße 2, Groß-Enzersdorf, Eingang im Hof

Mitzubringen: zwei kleine Behälter

Kursleitung: Heidi Mayer, gelernte Köchin



GenussTour Schottland & Whisky (mit Whiskyverkostung & Whiskyseminar)

Kontrastreich zeigt sich dieses Land im Nordwesten Europas. Einzigartige Naturschauspiele treffen auf geschäftige Städte. Raue Highlands und stolze Männer, gekleidet in den prächtigen Kiltfarben der einstigen Clans, mischen sich mit den flachen von Tümpeln durchzogenen Mooren und den puritanisch-calvinistischen Bewohnern der äußeren Hebriden. Dort, wo schon einst in prähistorischen Steinkreisen und Siedlungen die Feuer brannten, als in Ägypten die Pyramiden von Gizeh noch nicht existierten.

Um in die Welt des schottischen Whiskys einzutauchen, erfahren die TeilnehmerInnen Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und werden einige Proben verkosten und bewerten. Dafür ist bitte direkt bei der Kursleitung ein Unkostenbeitrag von € 20,- zu bezahlen.

Termin: Samstag, 08.11.2025

Zeit: 17:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 13,- (exkl. Degustation)

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. (FH) Nicolas Pacher

Kursnummer: WS2025-076



Lichtbildvortrag „Zu den schönsten Wasserfällen Niederösterreichs“

In diesem Lichtbildvortrag stelle ich Ihnen die schönsten Wasserfälle vor – in den verschiedensten Formen, zum Teil in Gegenden, an denen man keinen Wasserfall vermuten würde.

Ich nehme Sie auf eine stimmungsvolle Reise mit, zu ganz besonderen Plätzen in Niederösterreich, die mal imposant, mal geheimnisvoll und verborgen wirken. Freuen Sie sich auf dieses besondere Erlebnis! Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit mein Buch zu erwerben.

Termin: Freitag, 14.11.2025

Zeit: ab 18:30 Uhr

Kursentgelt: € 18,-

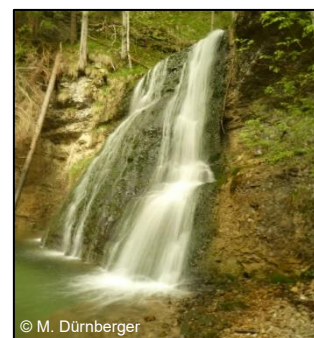
TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Markus Dürnberger, Buchautor

Kursnummer: WS2025-077



ELTERNBILDUNG

„Eltern wie Leuchttürme“ – Liebevoll Grenzen aufzeigen

Kursnummer: WS2025-078

Viele Eltern möchten ohne Schimpfen, Strafen oder Drohungen auskommen – und trotzdem liebevoll führen. Doch wie gelingt das? Wie gelingt die liebevolle Führung auf Augenhöhe im Familienalltag? In diesem Workshop geht es darum, Kindern gleichwütig zu begegnen und gleichzeitig in die eigene elterliche Führung zu finden. Du lernst, klare Grenzen zu setzen, ohne zu verletzen – für ein Miteinander, das von Verbindung, Orientierung, Wertschätzung, Einfühlung und gegenseitigem Respekt getragen ist.

Erfahre, wie du deinen Kindern gleichwütig begegnest und dabei klar deine Grenzen setzt – ohne Strafen, Drohungen oder Machtkämpfe. Für ein achtsames Miteinander und eine starke, einfühlsame „Leuchtturm“-Rolle im Familienalltag.“

Termin: Dienstag, 21.10.2025

Zeit: 17:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,-

TeilnehmerInnen: ab 5 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und familylab-Beraterin für Eltern, Familie, Kinder und Jugendliche



Kursnummer: WS2025-079

Online-Vortrag: Eltern in Not – Wege aus der Überlastung

Erleben Sie als Eltern auch immer wieder Momente der totalen Überlastung? Sind Sie unsicher, wie Sie Ihrem Kind, mit seinen Problemen, bestmöglich helfen können? Dann ist unser Seminar genau das Richtige für Sie!

Je fitter Sie sich fühlen, desto besser können Sie Ihr Kind unterstützen. Deshalb beschäftigen wir uns zunächst mit der Hilfe zur Selbsthilfe: Strategien und Methoden, wie Sie sich selbst stärken und Ihre Energie wieder aufladen können.

Im Anschluss gehen wir auf den Umgang mit belasteten Kindern und den damit verbunden Herausforderungen der Eltern ein. Wir sprechen über mögliche Ursachen, über Bewältigungsstrategien und was es brauchen könnte, damit sich Extremsituationen wieder entspannen können.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025

Zeit: 18:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,-

TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Kursort: Link wird vor dem Vortrag per Mail zugesendet

Kursleitung: Dipl.-Ing. (FH) Miriam Auer, MA – akadem. Kunsttherapeutin, Psychosoziale Beraterin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (systemat. Therapie/Familientherapie)

Kursnummer: WS2025-080

Elternworkshop „Motivation zum Lernen mit Lust, statt Frust!“

Mein Name ist Ursula Csapak, mit jahrelanger Erfahrung als Elementarpädagogin und Leitung eines mehrgruppigen Kindergartens, Dale Carnegie Managementtraining, und es ist mir ein Anliegen Eltern zu motivieren ihre Kinder so zu unterstützen, dass aus ihnen selbstbewusste Menschen werden, die wissen, was sie können.

Eltern, die bereit sind ihre Kinder im Lernverhalten und in der Entdeckung der eigenen Talente zu unterstützen, investieren diese Zeit in die Zukunft Ihres Kindes. Meine Zielgruppe sind Eltern, deren Kinder von 5 – 12 Jahren alt sind.



Inhalt des ersten Workshops:

- ❖ Wie lernen wir Menschen? Ansätze aus der Reformpädagogik, Auszüge aus der Entwicklungspsychologie und Ergebnisse aus der Hirnforschung (Gerald Hüther)
- ❖ praktische Beispiele
- ❖ Welcher Lerntyp bin ich? Welcher Lerntyp ist mein Kind?
- ❖ Erkennen von eventuellen Lernschwächen und was zu tun ist!
- ❖ Festigung des Gelernten – Blockaden!
- ❖ Austausch in Kleingruppen
- ❖ praktische Tipps

Inhalt des zweiten Workshops:

- ❖ Austausch in Kleingruppe über die Wege, die Eltern zur Unterstützung Ihres Kindes beschreiten können.
- ❖ Wo liegen die Stärken meines Kindes?
- ❖ vertiefende allgemeine Informationen zum Thema
- ❖ Unterlagen mit praktischen Beispielen und Tipps, die wir gemeinsam erarbeiten
- ❖ Abschlussrunde und weiterführende Ideen!

1. Workshop-Termin: Donnerstag, 06.11.2025 - 18:00-21:00 Uhr

2. Workshop-Termin: Donnerstag, 20.11.2025 - 18:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 4-12 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießtattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Ursula Csapak, Elementarpädagogin



Ein weiterer Vortrag für Eltern
„Saferinternet.at: Digitale Mediennutzung – wie kann ich mein Kind gut begleiten“
ist unter „Computer, Internet und Multimedia“, auf Seite 15, zu finden.



Englisch für Kindergartenkinder von 5 bis 7 Jahren – zwei Termine zur Auswahl

Ich komme ursprünglich aus England und bin seit vielen Jahren als „Native Speaker“ in den Kindergärten und Volksschulen der Gemeinde Groß-Enzersdorf tätig. Mit Bewegung, Tanz und Gesang versuche ich Ihren Kindern die englische Sprache näher zu bringen und das bereits Erlernte zu festigen.

Kurstermine am Montag:

Termine: jeweils Montag (15x)
ab 15.09.2025, 17:10-18:00 Uhr

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2025, 12.01. und 19.01.2026

Kursnummer: WS2025-081

Kurstermine am Dienstag:

Termine: jeweils Dienstag (15x)
ab 16.09.2025, 17:10-18:00 Uhr

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2025, 13.01. und 20.01.2026

Kursnummer: WS2025-082

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Pascale Bimassl, Native Speaker



Englisch für Volksschulkinder der 1. und 2. Klasse (am Mittwoch)

Kursnummer: WS2025-083

Ich komme ursprünglich aus England und bin seit vielen Jahren als „Native Speaker“ in den Kindergärten und Volksschulen der Gemeinde Groß-Enzersdorf tätig. Mit Bewegung, Tanz und Gesang versuche ich Ihren Kindern die englische Sprache näher zu bringen und das bereits Erlernte zu festigen.

Termine: jeweils Mittwoch (15x)
ab 17.09.2025, 17:10-18:00 Uhr

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2025, 14.01. und 21.01.2026

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Pascale Bimassl, Native Speaker



Englisch für Volksschulkinder der 1. und 2. Klasse (am Donnerstag)

Kursnummer: WS2025-084

Ich komme ursprünglich aus England und bin seit vielen Jahren als „Native Speaker“ in den Kindergärten und Volksschulen der Gemeinde Groß-Enzersdorf tätig. Mit Bewegung, Tanz und Gesang versuche ich Ihren Kindern die englische Sprache näher zu bringen und das bereits Erlernte zu festigen.

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
ab 18.09.2025, 17:10-18:00 Uhr

Datum: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2025, 15.01. und 22.01.2026

Kursentgelt: € 90,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Pascale Bimassl, Native Speaker



„English is fun“ für Volksschulkinder der 3. Klasse

Kursnummer: WS2025-085

In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit der englischen Sprache. Lustige Lieder, spannende Spiele und Geschichten bereiten den Kindern Freude an der Sprache, die dadurch leicht erlernt wird.

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
ab 24.09.2025, 17:00-18:00 Uhr

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2025, 07.01. und 14.01.2026

Kursentgelt: € 84,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Kursleitung: Dipl. Päd. Ulrike Schwab

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Erdgeschoß



© Ulrike Schwab

„English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

Kursnummer: WS2025-086

Mit viel Abwechslung – Spiele, Reime, Singen englischer Lieder – werden wir lernen, die englische Sprache aktiv zu verwenden. Dabei nehmen wir alle wichtigen Themen durch, um deinen Wortschatz zu erweitern und um dich auf die erste Klasse Unterstufe gut vorzubereiten.

Termine: jeweils Donnerstag (14x)
 ab 25.09.2025, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 84,-

TeilnehmerInnen: 6-12 Kinder

Kursleitung: Dipl. Päd. Ulrike Schwab

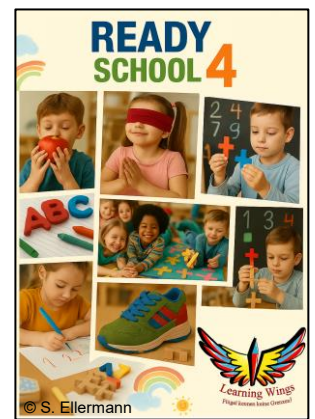
Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10.,
 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.,
 18.12.2025, 08.01. und 15.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß



Ready for School – Spielerische Vorbereitung für Kinder im letzten Kindergartenjahr

In meinem Kurs „Ready 4 School“ bereite ich Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren ganzheitlich auf die Anforderungen der Schule vor. In fünf abwechslungsreichen Einheiten fördere ich alle wichtigen Wahrnehmungsbereiche, die für einen erfolgreichen Schulstart entscheidend sind. Durch spielerische Übungen unterstütze ich die Kinder da bei, ihre Fein- und Grobmotorik, Konzentration, Sprache, Zahlenverständnis und ihr soziales Miteinander zu stärken. Dabei stehen Bewegung, Kreativität und Spaß im Mittelpunkt – denn Kinder lernen am besten, wenn sie Freude daran haben. Ich arbeite mit den Kindern in einer Kleingruppe, um jedes Kind individuell fördern zu können. Im Anschluss an die Kurse bin ich gerne bereit, Eltern Tipps zu geben, wie sie ihr Kind zuhause, mit einfachen Mitteln auf die Zeit in der Schule vorbereiten können. Mein Ziel ist es, den Kindern nicht nur wichtiges Wissen zu vermitteln, sondern auch ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihnen den Übergang in den Schulalltag zu erleichtern. Ich freue mich darauf, Ihr Kind fit für die Schule zu machen!



Kurs 1:

Kursnummer: WS2025-087

Termine: Dienstag (5x)
 ab 23.09.2025, 17:00-18:00 Uhr

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10. und 21.10.2025

Kurs 2:

Kursnummer: WS2025-088

Termine: Dienstag (5x)
 ab 04.11.2025, 17:00-18:00 Uhr

Datum: 04.11., 11.11., 18.11., 25.11. und 02.12.2025

Kursentgelt: € 60,-

TeilnehmerInnen: 4-6 Kinder

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Susanne Ellermann, Elementarpädagogin, dipl.

Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, Lern- und Mediendidakterin



„Vorhang auf“ – der Theaterklub für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Kursnummer: WS2025-089

Jeden Dienstag schnuppern wir gemeinsam Theaterluft: Wir schlüpfen in verschiedene Rollen; erfinden, erzählen und spielen eure Geschichten und Ideen. Auf, vor und hinter der Bühne erleben wir zusammen Abenteuer – als PiratInnen, Zauberer und Hexen, als SuperheldInnen, DrachenzähmerInnen, DetektivInnen und wer auch immer ihr sonst schon immer mal sein wolltet.

Termine: jeweils Donnerstag (11x)
 ab 09.10.2025, 17:10-18:10 Uhr

Kursentgelt: € 187,-

Geschwisterrabatt: € 10,-

TeilnehmerInnen: 8-12 Kinder

Datum: 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.,
 18.12.2025, 08.01. und 15.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, im 1. Stock

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, zert. Theaterpädagogin und
 Jugendcoach

Schreibwerkstatt für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Kursnummer: WS2025-090

Du liebst es, zu schreiben und möchtest abseits der schulischen Normen und Vorgaben deine Kreativität entfalten? Dann tauche gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter professioneller Anleitung ein in die Welt des kreativen Schreibens. Gemeinsam lassen wir fantasievolle, spannende, lustige oder auch traurige Texte entstehen.

Die Schreibwerkstatt ist für alle ab 16 Jahren geeignet, die

- ihre Kreativität entdecken wollen.
- gerne schreiben und Motivation suchen.
- unterschiedliche Schreibimpulse kennenlernen möchten.
- neue Ideen entwickeln wollen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Termine: Donnerstag (4x)

ab 02.10.2025, 17:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 115,-

TeilnehmerInnen: 4-8 Jugendliche

Datum: 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Elisabeth Bendl, Biografin, Schreibpädagogin und Co-Autorin



„Boost your Brain: Mathe und KI vereint“ ab 12 Jahren

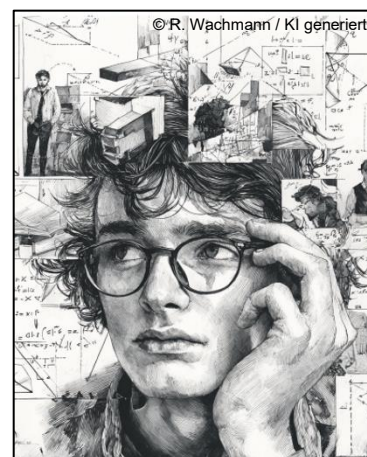
Kursnummer: WS2025-091

Mathematik verstehen. Selbstvertrauen aufbauen. Erfolgreich werden! Viele SchülerInnen verlieren im Schulalltag den Anschluss an die Mathematik – sei es durch überfüllte Klassen, fehlende individuelle Betreuung oder mangelnde Motivation. Mein Nachhilfeangebot setzt genau hier an.

Ich zeige dir in vier Modulen, wie du KI-Tools wie ChatGPT, Wolfram Alpha, Gemini und Overleaf gezielt einsetzt, um deine Matheaufgaben schneller zu verstehen, automatisierte Übungsaufgaben zu generieren und sofortiges Feedback zu bekommen.

Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden

- ❖ zentrale KI-Werkzeuge im Mathematikunterricht verantwortungsvoll einsetzen,
- ❖ präzise Anfragen formulieren und die Qualität der KI-Antworten einschätzen,
- ❖ individualisierte Übungsaufgaben und automatisches Feedback erstellen und
- ❖ eigenständige, KI-gestützte Mathematikeneinheiten planen und evaluieren.



Termine: jeweils Mittwoch (4x)

ab 03.09.2025, 17:00-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 45,-

TeilnehmerInnen: 3-10 Jugendliche

Datum: 03.09., 10.09., 17.09. und 24.09.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
Schießstattring 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Reinhard Wachmann, Mathematik-Nachhilfe



Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Kursnummer: WS2025-092

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen. Eine sehr meditative Arbeit, wo man sehr gut Energie tanken kann. Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 5,- Materialkosten zu bezahlen, plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab € 4,50.



Termin: Samstag, 17.01.2026

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 35,- (exkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Malschürze

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 5-8 Kinder

Kursleitung: Sabine Schimani



Kursnummer: WS2025-093

Architektur- und Detailzeichnen für Kinder ab 8 Jahren

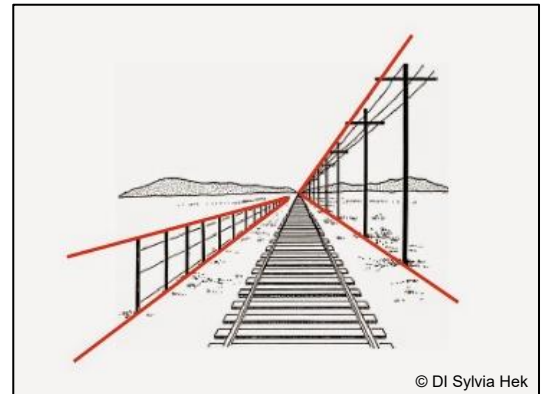
Bleistiftzeichnen (es darf auch der Buntstift eingesetzt werden): Wir werden, je Wetter auch im Freien, Architektur (z.B. die Kirche in Groß-Enzersdorf oder die Schule/Hof) bzw. Details wie ein Fenster, eine Tür oder einen Sessel versuchen zu zeichnen, wobei auf Details sehr zu achten ist.

Es ist nie wichtig ein perfektes Werk zu schaffen - Experiment und Spaß sollen vorrangig sein.

Besonderer Schwerpunkt: visuelle Sinnesschärfung

Termine: jeweils Freitag (2x)
 ab 07.11.2025, 17:00-18:30 Uhr
Kursentgelt: € 60,-
TeilnehmerInnen: 3-6 Kinder

Datum: 07.11. und 21.11.2025
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
Kursleitung: Dipl.-Ing. Architektin Sylvia Hek



Die Kurstermine können auch einzeln gebucht werden, pro Termin werden € 35,- verrechnet.

Kursnummer: WS2025-094

„Malen und Schreiben wie die großen KünstlerInnen“ für Kinder ab 8 Jahren

Jede Stunde wirst du über das Leben und die Werke eines bekannten Malers oder Architekten hören oder aber einen Impuls (z.B. kurze Geschichte) hören, um danach dein Werk zu kreieren. Zu deinem Bild kannst du im Anschluss, allein oder mit Hilfe, eine kleine Geschichte erfinden. Dein eigener Stil soll immer mit eingebaut werden.

Die definitive Gestaltung der Stunde richtet sich nach dem Alter und Wünschen der TeilnehmerInnen. Es werden Künstler, wie Monet und Hundertwasser, Architekten, wie Otto Wagner, oder Texte bzw. Gedichte näher betrachtet.

Besonderer Schwerpunkt: Wahrnehmung, visuelle Sinnesschärfung und Schreibtraining

Termine: jeweils Freitag (2x)
 ab 19.09.2025, 17:00-18:30 Uhr
Kursentgelt: € 60,-
TeilnehmerInnen: 3-6 Kinder

Datum: 19.09. und 03.10.2025
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
Kursleitung: Dipl.-Ing. Architektin Sylvia Hek



Die Kurstermine können auch einzeln gebucht werden, pro Termin werden € 35,- verrechnet.

Kursnummer: WS2025-095

Stylisch & selbstgemacht: Paracord-Halsband für deinen Vierbeiner oder Armband für dich!

In diesem Kurs lernst du, wie du mit farbenfrohem Paracord ein individuelles Halsband für deinen Hund oder ein trendiges Armband für dich selbst knüpfst. Du entscheidest selbst, was du gestalten möchtest – ich zeige dir Schritt für Schritt die passenden Knotentechniken. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Am Ende nimmst du zwei einzigartige, handgemachte Stücke mit nach Hause, die nicht nur praktisch, sondern auch ein echter Hingucker sind! Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 19,- Materialkosten zu bezahlen.

Termin: Samstag, 20.12.2025
Zeit: 10:00-11:30 Uhr
Kursentgelt: € 10,- (exkl. Materialkosten)
TeilnehmerInnen: 4-8 Kinder

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
Mitzubringen: Halsumfang deines Hundes
Kursleitung: Lena Mc Quillan



Kursnummer: WS2025-096

Kreativ mit Knoten: Paracord-Schlüsselanhänger knüpfen – für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs lernst du, wie man aus robustem Paracord stylische und praktische Schlüsselanhänger knüpft. Mit verschiedenen Farben und Knotentechniken gestaltest du drei ganz persönlichen Anhänger – ideal als Geschenk oder einfach für dich selbst.

Schritt für Schritt zeige ich dir einfache Techniken. Ob schlicht, bunt oder mit Karabiner – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 19,- Materialkosten zu bezahlen.

Termin: Samstag, 13.12.2025**Zeit:** 10:00-11:30 Uhr**Kursentgelt:** € 10,- (exkl. Materialkosten)**TeilnehmerInnen:** 4-8 Kinder**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Lena Mc Quillan

Kursnummer: WS2025-097

Tontopf bemalen mit Solarlampe ab 3 Jahren

Lass deiner Kreativität freien Lauf! In diesem Kurs bemalst du einen Tontopf mit wasserfesten Farben – mit Fantasie, Farbe und Freude. Ob abstrakte Muster oder florale Motive – alles ist erlaubt. Am Ende nimmst du dein buntes Meisterwerk mit nach Hause. Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 8,- Materialkosten zu bezahlen.

Termin: Samstag, 27.09.2025**Zeit:** 10:00-11:30 Uhr**Kursentgelt:** € 15,- (exkl. Materialkosten)**TeilnehmerInnen:** 5-10 Kinder**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitungen: Petra Schindler

Kursnummer: WS2025-098

Kochschürze bemalen ab 3 Jahren

In diesem Kurs bemalen wir eine Kochschürze mit Stofffarbstiften – so wird aus einem einfachen Küchenhelfer ein ganz persönliches Kunstwerk. Ob lustige Sprüche, bunte Muster oder kleine Kunstwerke: Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Am Ende hältst du deine selbst gestaltete Schürze in den Händen – perfekt für die nächste Back- oder Kochaktion oder als Weihnachtsgeschenk geeignet. Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 7,- Materialkosten zu bezahlen.

Termin: Samstag, 13.12.2025**Zeit:** 10:00-11:30 Uhr**Kursentgelt:** € 15,- (exkl. Materialkosten)**TeilnehmerInnen:** 5-10 Kinder**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitungen: Petra Schindler

Kursnummer: WS2025-099

Spielspaß unter Freundinnen – Brettspiele für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

Entdecke gemeinsam mit anderen Mädchen spannende Brett- und Kartenspiele – von Strategie über Kreativität bis Teamwork! In lockerer Runde lernst du neue Spiele kennen und stärkst ganz nebenbei Konzentration, Fairness und Kommunikation. Ob Klassiker oder Geheimtipp – hier zählt Spaß, Mitdenken und Miteinander. Keine Vorkenntnisse nötig!

Termine: Samstag, 29.11.2025
Samstag, 06.12.2025
Samstag, 13.12.2025
Samstag, 20.12.2025

Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Kursentgelt: € 15,- pro Termin oder
€ 50,- für alle Termine

TeilnehmerInnen: 4-30 Kinder**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Isabella Prior BA

Kursnummer: WS2025-100

Kinderyoga für Mädchen ab 5 Jahren

Kinderyoga hilft das Körpergefühl zu verbessern, die Konzentration zu stärken, sowie die Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern. Kinderyoga kann auf spielerisch-freudvolle Weise einen äußerst wertvollen Beitrag zur Kindesentwicklung leisten. Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Freude und gesundes Selbstwertgefühl helfen den Kindern, die Anforderungen des Schulalltags erfolgreich zu meistern.

In Form von Yogaübungen mit Namen aus dem Tierreich und der Natur, Yogaspielen, selbstkomponierten Yoga-Bewegungsliedern, Geschichten, Reimen, Atemübungen und Fantasiereisen lernen Kinder ihren Körper kennen.

Termine: jeweils Montag (11x)
 ab 22.09.2025, 17:00-17:45 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Kinder

Schnuppertermin: 22.09.2025, kostenlos

Datum: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11.,
 24.11., 01.12., 15.12. und 22.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Julia Wolfahrt, Kinder-Yoga-Trainerin



Kursnummer: WS2025-101

Tanzen für Mädchen ab 5 Jahren

Wenn dein Kind gerne zu aktuellen Liedern aus dem Radio tanzt, ist der Kurs „Cool Moves“ zu empfehlen. Hier werden verschiedene Choreografien mit Bewegungen aus dem Jazz Dance, Latin und Hip-Hop einstudiert.

Termine: jeweils Montag (11x)
 ab 22.09.2025, 17:45-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 110,-

TeilnehmerInnen: 8-15 Kinder

Schnuppertermin: 22.09.2025, kostenlos

Datum: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11.,
 24.11., 01.12., 15.12. und 22.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Julia Wolfahrt



„Windelhopser Stunde“ für Kinder zwischen 2 und 3 Jahren

In diesem liebevoll gestalteten Kurs entdecken Kinder gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Begleitperson erste Kreis-, Bewegungs- und Fingerspiele. Wir

singen, lauschen Klängen und erleben die Freude an der Bewegung. Jede Stunde wird zu einer kleinen Entdeckungsreise, bei der die gemeinsame Zeit im Mittelpunkt steht.

Am 9. September 2025, 10:00-11:00 Uhr, findet eine kostenlose Schnupperstunde statt. Bitte unbedingt telefonisch anmelden.



Kurs 1:

Termine: jeweils Dienstag (5x)
 ab 16.09.2025, 10:00-11:00 Uhr

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10. und 14.10.2025

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2025-102

Kurs 2:

Termine: jeweils Dienstag (5x)
 ab 21.10.2025, 10:00-11:00 Uhr

Datum: 21.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2025

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2025-103

Kurs 3:

Termine: jeweils Dienstag (5x)
 ab 02.12.2025, 10:00-11:00 Uhr

Datum: 02.12., 09.12., 16.12.2025, 13.01. und 20.01.2026

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2025-104

Kursentgelt: € 75,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Kinder

Kursleitung: Andrea Fink, FamilyDanceSensation

Inline-Skating für Kinder von 6 bis 10 Jahren – Kennenlernstunde

Kursnummer: WS2025-105

Wenn du ausprobieren möchtest, ob dir das Fahren mit Inline Skates Spaß macht, kannst du dir im Schnupperkurs, Inliner und Protektoren von mir ausborgen und die ersten Schritte versuchen.

Die Leihgebühr beträgt € 5,- und ist direkt bei der Kursleitung zu bezahlen. Bitte bei der Anmeldung Schuhgröße, Größe und Gewicht bekanntgeben!

Die Eltern können beim Kennenlerntermin zuschauen. Sollte diese wetterbedingt abgesagt werden müssen, wird ein Ersatztermin bekanntgegeben.

Termin: Freitag, 05.09.2025

Zeit: 17:30-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 7,- (exkl. Leihgebühr)

TeilnehmerInnen: 3-5 Kinder

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Outdoor am Hartplatz

Mitzubringen: sportliche Kleidung, Getränk

Kursleitung: Dipl. Päd. Renate Waberer, Inline Skating-Trainerin



Inline-Skating für Kinder von 6 bis 10 Jahren – Kurs für AnfängerInnen

Kursnummer: WS2025-106

Wenn du das Inline-Skaten lernen möchtest, wirst du im Anfängerkurs ein ganz neues Gefühl erleben, weil du mit diesen Schuhen größer bist. Jede Übung wird für dich neu sein, aber mit jeder wirst du auch besser werden! Willst du wissen, was ein Pinguin, eine Pizzaschnitte oder ein Lenkrad mit Inline-Skating zu tun hat, dann komm in meinen Kurs, ich würde mich freuen!

Kursinhalt: richtiges Anlegen des Equipments, Gleichgewichtsschulung, richtiges Fallen und Aufstehen, erste Schritte mit den Skates, Rollen und Gleiten, Kurvenlaufen, einfache Bremstechniken ohne Schuhbremse

Eine eigene Schutzausrüstung ist notwendig: Helm, Knie-, Ellbogen- und Handschützer sind Pflicht! KEINE Rollschuhe, ausschließlich Inline-Skates! Sollte eine Einheit wetterbedingt abgesagt werden müssen, wird ein Ersatztermin bekanntgegeben.

Termine: jeweils Freitag (6x)

ab 12.09.2025, 17:30-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 40,-

TeilnehmerInnen: 5-10 Kinder

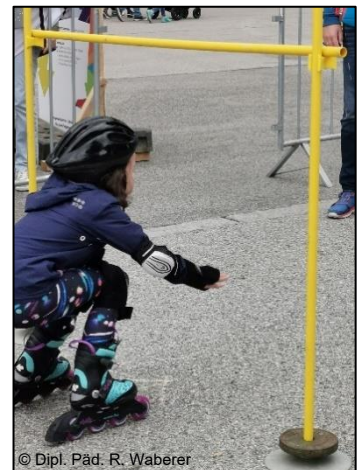
Mitzubringen: sportliche Kleidung, Getränk

Datum: 12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10. und 17.10.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Outdoor am Hartplatz

Kursleitung: Dipl. Päd. Renate Waberer, Inline Skating-Trainerin



Gleichgewichts- und Koordinationstraining für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Kursnummer: WS2025-107

Es ist erwiesen, dass ein Zusammenhang zwischen Bewegung und gesunder, ganzheitlicher Entwicklung der Kinder besteht. Besonders in der Schuleingangsphase wirken sich Koordinations- und Gleichgewichtsübungen positiv auf die kognitiven Leistungen aus. Mit großem Spaßfaktor werden altersgerechte Übungen in Form von Bewegungslandschaften, Gleichgewichtsparcours und Koordinationsspielen angeboten.

Termine: jeweils Freitag (15x)

ab 12.09.2025, 16:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 70,-

TeilnehmerInnen: 8-14 Kinder

Mitzubringen: sportliche Kleidung, Getränk

Datum: 12.09., 19.09., 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12., 19.12.2025, 09.01., 16.01. und 23.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Dipl. Päd. Renate Waberer



Sportakrobatik für Kinder von 6 bis 16 Jahren

Kursnummer: WS2025-108

Unter dem Motto „Akrobat zu sein ist ganz einfach!“ stelle ich mein Projekt für junge, sportlich begeisterte und ehrgeizige Jungen und Mädchen vor, die ihre ersten Schritte in der Sportart „Sportakrobatik“ und „Bodenturnen“ machen möchten.

Kleine "Pyramiden bauen" ist lustig und passt in jede Turnstunde. Das Ganze nicht nur statisch, sondern voller Bewegung und Action, ist noch toller: Gemeinsame Kunststücke, sich gegenseitig heben, werfen und auffangen - all das motiviert unsere Kids fast von allein.

Sportakrobatik ist eine kombinierte Sportart, die NIE allein, sondern immer mit mindestens einem Partner betrieben wird. Bodenturnen, viele Arten von choreografischen Sprüngen und Drehungen und natürlich auch die akrobatischen Partnerelemente, in Kombination von musikalischer Begleitung, bilden die Basis für diesen vielseitigen Sport.

Das gemeinsame Erarbeiten und Üben erfordert ein hohes Maß an Kommunikation und baut Berührungsängste ab. Das Miteinander steht in jeder Beziehung im Vordergrund, viele Erfolgserlebnisse werden erst durch den Partner ermöglicht. Auch leistungsschwächere Kinder lassen sich in Gruppen problemlos einbauen.



**Am 17.09.2025 – 17:00-18:00 Uhr – können interessierte Kinder vorbeikommen und schnuppern.
 Bitte telefonisch anmelden!**

Mittwoch-Termine: 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11., 26.11., 10.12., 17.12.25, 14.01. u. 21.01.26

Freitag-Termine: 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12., 19.12.25, 16.01. u. 23.01.2026

Zeiten: Mittwoch: 17:00-18:30 Uhr

Freitag: 16:00-17:30 Uhr

Kursentgelt: € 270,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Turnsaal/Bewegungsraum

TeilnehmerInnen: 6-30 Kinder

Kursleitung: Cvetelina Petrova-Hnik, Sportakrobatik-Trainerin



Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen

Kursnummer: WS2025-109

Selbstschutz ist ein immer aktuelles Thema. Vor allem Mädchen bzw. Frauen sind, auf Grund Ihrer körperlichen Konstitution, Opfer diverser Übergriffe. Völlig egal, ob dies in geschlossenen Räumen oder im Freien passiert, es ist wichtig sich in jeder Gefahrensituation richtig zu verhalten und sein Leben bestmöglich zu schützen. Im idealen Fall kann man bedrohliche Szenarien im Vorfeld wahrnehmen und dementsprechend verbal oder körperlich reagieren.

Kursinhalt:

- ❖ Bedrohliche Situationen wahrnehmen - einschätzen - ev. vermeiden - reagieren
- ❖ Körpersprache - Hilfe suchen - Schreien - Distanzbehauptung
- ❖ Aktions- bzw. Reaktionsübungen bei körperlichen Angriffen durch Schläge oder Festhalten
- ❖ Konter bzw. Angriffe auf Schmerzpunkte
- ❖ Forcierung der eigenen Abwehrreflexe

Termine: jeweils Sonntag (5x)

ab 28.09.2025, 10:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 130,-

Mutter-Tochter-Ermäßigung: € 200,-

Datum: 28.09., 05.10., 12.10., 19.10. und 09.11.2025

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf

Kursleitungen: Norbert Herz, Gerhard Lindner und Jürgen Pajan

TeilnehmerInnen: ab 8 Personen

Capoeira für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursnummer: WS2025-110

CAPOEIRA ist eine brasilianische Kampfkunst mit bunter Seele. Die Capoeira ist vielfältig, rhythmisch, kämpferisch, verspielt und gerissen. Ursprünglich von afrikanischen Sklaven in Brasilien geformt, spiegelt sie Lebensfreude und Spaß an Bewegung und Rhythmus wider.

Die Kinder tauchen in die Welt der Capoeira, Muay Thai und BJJ ein und lernen wichtige Werte wie Disziplin, Respekt und Teamarbeit. Dieses Ganzkörpertraining macht Lust auf Bewegung – es fördert die Mobilität, Stabilität, Flexibilität, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination.



Termine: jeweils Montag (13x)
 ab 08.09.2025, 18:00-19:00 Uhr
Kursentgelt: € 200,-
TeilnehmerInnen: 5-25 Kinder
Schnuppertermin: 08.09.2025, kostenlos

Datum: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12. und 22.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Turnsaal, Erdgeschoß
Kursleitung: Carlos Eduardo Pereira



THEATER und BÜHNE

Kursnummer: WS2025-111

„Ich im Spiel“ – Improtheater-Kurs für Jugendliche, Erwachsene und SeniorInnen

Unter dem Motto "Spür dich – spiel dich" lädt dich unser Improtheater-Kurs dazu ein, mit Kreativität, Freude und Leichtigkeit ins Spiel einzutauchen. Hier geht es nicht um richtig oder falsch – sondern ums Ausprobieren, Loslassen und Wachsen. Du darfst Freude am Scheitern entwickeln, dich in neue Rollen hineinfühlen und dabei deine Präsenz, Stimme, Körpersprache und innere Flexibilität stärken. Improvisationstheater eröffnet einen Raum, in dem du dich selbst neu entdecken und den Perfektionismus Schritt für Schritt hinter dir lassen kannst – und das ganz ohne Vorkenntnisse oder besonderes Talent. Was du mitbringen solltest? Neugier, Lust auf Spiel und die Bereitschaft, dich überraschen zu lassen.

Termine: jeweils Donnerstag (11x)
 ab 09.10.2025, 18:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 197,-
Rabatt für Jugendliche/SeniorInnen: € 187,-
TeilnehmerInnen: 8-12 Personen

Datum: 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 18.12.2025, 08.01. und 15.01.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, im 1. Stock
Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, zert. Theaterpädagogin und Jugendcoach

KREATIVWERKSTATT

Kursnummer: WS2025-092

Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen. Eine sehr meditative Arbeit, wo man sehr gut Energie tanken kann.

Bei der Kursleitung sind bitte direkt € 5,- Materialkosten zu bezahlen, plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab € 4,50.



Termin: Samstag, 17.01.2026
Zeit: 09:00-13:00 Uhr
Kursentgelt: € 35,- (exkl. Materialkosten)
Mitzubringen: Malschürze

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß
TeilnehmerInnen: 5-8 Personen
Kursleitung: Sabine Schimani



Messerschmiedekurs – zwei Termine zur Auswahl

Sie hegen schon seit längerer Zeit den Wunsch sich Ihr eigenes Messer zu schmieden? In diesem eintägigen Kurs haben Sie die Möglichkeit, an nur einem Tag, ein einfaches voll funktionstüchtiges Outdoor-Messer aus Werkzeugstahl herzustellen. Sie werden dabei begleitet den Rohling zu schmieden, die Geometrie des Messers auf dem Bandschleifer zu formen, die Wärmebehandlung, bestehend aus Normalisieren, Härten und Anlassen durchzuführen und schließlich die fertige Klinge zu schärfen. Den Abschluss bildet die Wicklung aus einem Corduma-Seil.

Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt.

Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

Termin 1: Sonntag, 16.11.2025 oder

Termin 2: Samstag, 10.01.2026

Zeit: 08:00-18:00 Uhr

Kursort: Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123

Kursentgelt: € 250,-

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

TeilnehmerInnen: 2-3 Personen

Kursleitung: Andreas Haumer, Schmiedemeister



Kursnummer: WS2025-112a/b

Axt-Workshop – zwei Termine zur Auswahl

Sie hegen schon seit längerer Zeit den Wunsch nach einer selbstgeschmiedeten Axt? In diesem eintägigen Kurs haben Sie die Möglichkeit eine einfache Spaltaxt unter fachkundiger Anleitung selbst zu

schmieden. Als Ausgangsmaterial dient uns ein rechteckiger Stahlblock, der zuerst gelocht, anschließend aufgedornt und zum Schluss das Blatt ausgeschmiedet wird. Hierbei kann an der Axt ihr eigenes Design verliehen werden. Nach den Schleifarbeiten folgt die Wärmebehandlung aus Härten und Anlassen. Den Abschluss bildet dann das Einpassen des Holzstieles in das Haus der Axt.

Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Aus Sicherheitsgründen werden geschlossene Schuhe, lange Hose und geschlossene Oberbekleidung verlangt.

Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).

Termin 1: Sonntag, 14.09.2025

Termin 2: Samstag, 29.11.2025

Zeit: 08:00-18:00 Uhr

Kursort: Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123, Treffpunkt vor der Kassa

Kursentgelt: € 240,-

TeilnehmerInnen: 1-4 Personen

Kursleitung: Andreas Haumer, Schmiedemeister



Pockerl-Kunst: Kreative Bildwelten aus Kieferzapfen

Entdecke die verborgene Schönheit der bescheidenen Pockerl und erlebe, wie sie zu faszinierenden Kunstwerken werden.

In diesem einzigartigen Workshop dreht sich alles um die Vielseitigkeit der Pockerl als kreatives Medium. Tauche ein in die Welt der Formen, Farben und Texturen dieser kleinen Kieferzapfen und lass dich von ihrer natürlichen Einzigartigkeit inspirieren. Erlerne Techniken, wie du aus Pockerl beeindruckende Bilder erschaffen kannst, die Geschichten erzählen und die Natur in ihrer schönsten Form widerspiegeln.

Bei der Kursleitung sind direkt € 15,- für Materialkosten zu bezahlen.

Termin: Samstag, 29.11.2025

Zeit: 09:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- (exkl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kurstermin

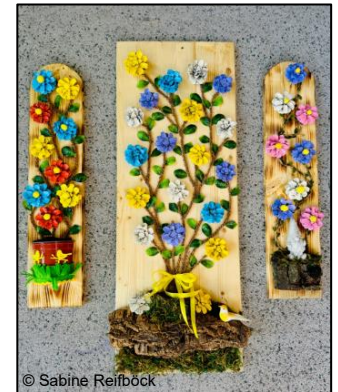
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Sabine Reifböck

Kursnummer: WS2025-114



Strickliesel-Kunst – Kreative Wunder aus Wolle

Lass dich von der einfachen Strickliesel verzaubern und entdecke, wie sie gewöhnliche Wolle in beeindruckende Kunstwerke verwandeln kann. In diesem besonderen Workshop dreht sich alles um die kreative Magie der Strickliesel. Diese kleinen Strickgeräte bieten unzählige Möglichkeiten, um mit Farben, Mustern und Texturen zu experimentieren. Lass dich von der Vielfalt und den unendlichen Gestaltungsmöglichkeiten inspirieren, die Strickliesel bieten. Erlerne Techniken, um wunderschöne Bilder und Designs zu kreieren, die deine persönliche künstlerische Note widerspiegeln. Tauche ein in die kreative Welt der Strickliesel und entdecke, wie aus einfachen Wollfäden atemberaubende Kunstwerke entstehen können.

Bei der Kursleitung sind direkt € 10,- für Materialkosten zu bezahlen.

Termin: Samstag, 18.10.2025

Zeit: 09:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- (exkl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kurstermin

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Sabine Reifböck

Kursnummer: WS2025-115



Makramee-Kunst – Knoten kreativität erleben

Entdecke die kunstvolle Welt des Makramee und lerne, wie aus einfachen Knoten wunderschöne Kreationen entstehen. In diesem inspirierenden Workshop tauchst du ein in die Technik des Makramee und erfährst, wie du mit verschiedenen Knotenarten atemberaubende Muster und Designs erschaffen kannst. Egal ob Wandbehänge, Schmuck oder dekorative Accessoires – die Möglichkeiten sind endlos. Lass dich von den vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten begeistern und entdecke, wie du mit Makramee einzigartige Kunstwerke zaubern kannst, die deinem Zuhause eine besondere Note verleihen. Werde ein Teil dieser kreativen Reise und erlebe, wie entspannend und zugleich erfüllend das Arbeiten mit Makramee sein kann.

Bei der Kursleitung sind direkt € 10,- für Materialkosten zu bezahlen.

Termin: Samstag, 20.09.2025

Zeit: 09:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,- (exkl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kurstermin

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Kursleitung: Sabine Reifböck

Kursnummer: WS2025-116



Kursnummer: WS2025-090

Schreibwerkstatt für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

"Du möchtest deine innere Schreibstimme entdecken? Dann tauche gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter professioneller Anleitung ein in die Welt des kreativen Schreibens. In gemütlicher Runde lassen wir fantasievolle, spannende, humorvolle oder emotionale Texte entstehen. Die Schreibwerkstatt ist für alle geeignet, die

- ihre Kreativität fördern wollen.
- gerne schreiben und Anregungen bzw. Ansporn suchen.
- unterschiedliche Textsorten und Schreibimpulse kennenlernen möchten.
- neue Ideen entwickeln wollen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Termine: jeweils Donnerstag (4x)

ab 02.10.2025, 17:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 115,-

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Datum: 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Elisabeth Bendl, Biografin, Schreibpädagogin und Co-Autorin



Dirndl nähen – ganz persönlich



Kursnummer: WS2025-117

Tauche ein in die Welt der Tracht und kreiere dein individuelles Dirndl! Im Dirndlnähkurs lernst du Schritt für Schritt, wie du dein persönliches Wunschdirndl anfertigst – perfekt auf dich abgestimmt. Es werden dir wertvolle Tipps und Techniken, von der Stoffauswahl bis hin zur perfekten Passform vermittelt.

- ❖ **Dein Dirndl, dein Stil** – Gestalte dein Unikat
- ❖ **Expertise** – Wissen und Tricks direkt vom Profi
- ❖ **Austausch** – In kleiner Runde kreativ werden

Der Kurs ist für erfahrene Hobbyseneiderin, und jene die Freude am Nähen und an traditioneller Handwerkskunst haben, gedacht. Melde dich jetzt an und entdecke, wie erfüllend es ist, dein eigenes Dirndl zu nähen!



Am Ende des Kurses hältst du dein selbst gefertigtes Dirndl mit Schürze (ohne Bluse, Unterrock, etc.) in der Hand und ein auf deine Figur abgestimmtes Schnittmuster. Stoffe und Zubehör sind bei der „**Dirndlmacherei Austria**“ erhältlich und jede/r KursteilnehmerIn erhält mit dem Nachweis der Anmeldung 10% auf Stoffe (ausgen. Restcoupons & Sale).

Termine: jeweils Donnerstag (6x)

ab 25.09.2025, 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 310,- (exkl. Materialkosten)

TeilnehmerInnen: 4-9 Personen

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 23.10., 06.11. und 13.11.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Werkraum Erdgeschoß

Kursleitung: Irene Kral-Novak, Dirndlmacherei Austria



ART Clay Silverschmuck – Kurs

Kursnummer: WS2025-118

Art Clay Silver besteht aus Feinsilber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Brennvorgang verdampfen die beiden Letztgenannten, und 99,9 Prozent reines Silber bleibt übrig. Art Clay gibt es als Spritzmasse, Paste und Modelliermasse. Der Umgang mit den Materialien, den erforderlichen Werkzeugen und der Brennprozess werden erlernt, ebenso das Schwärzen sowie das Einarbeiten von Zirkonien. Es werden bis zu sechs Schmuckstücke angefertigt. Es entstehen Ohrringe, Ringe und Anhänger. Materialkosten über ca. € 95,- sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Termin: Samstag, 17.01.2026

Zeit: 14:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 80,- (exkl. Materialkosten)

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Werkraum, Erdgeschoß

Kursleitung: Sabine Schimani



Reparatur Café Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2025-119

Angesichts knapper werdender Ressourcen veranstaltet der Bezirksverein der Volkshilfe Gänserndorf und der Verein „Haus der Generationen“ einmal pro Monat ein Reparatur Café.

Unsere freiwilligen und ehrenamtlichen Reparatereure unterstützen Sie beim Beheben überschaubarer Defekte an Ihren mitgebrachten Haushaltsgegenständen, wie Elektrokleingeräte (z.B. Mixer, Toaster), Bekleidung, Fahrräder, EDV-Geräte (Notebooks, Drucker), ...

Gelingt eine Reparatur, sorgt das für ein gutes Gefühl und hilft, Müll zu vermeiden. Außerdem kommt der soziale Aspekt dabei auch nicht zu kurz.

Bei Kaffee und Kuchen können alle TeilnehmerInnen plaudern, fachsimpeln und einfach Spaß haben.

Reparatur
Café
 volkshilfe. Groß-Enzersdorf

Termine:	Samstag, 30. August 2025	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 27. September 2025	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 25. Oktober 2025	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 29. November 2025	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 20. Dezember 2025	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 31. Jänner 2026	09:00 bis 12:00 Uhr

Kursentgelt: kostenlos

Kursort: Haus der Generationen, Schloßhofer Straße 2, Groß-Enzersdorf, Eingang im Hof

Kursleitung: Bezirksverein Volkshilfe Gänserndorf und Verein „Haus der Generationen“



Stoffdruckkurs – Traditionelles Handwerk neu erleben

*Dirndl*macherei
 AUSTRIA
 Traditionelles Handwerk

Kursnummer: WS2025-120

Tauche ein in die Welt des traditionellen Stoffdrucks und entdecke ein jahrhundertealtes Handwerk, das deiner Kreativität keine Grenzen setzt! In unseren Kursen lernst du Schritt für Schritt, wie du mit handgeschnitzten Modellen einzigartige Muster auf hochwertige Stoffe zauberst.

Ob für Schürzen, Blusen oder Accessoires – mit deinen selbst bedruckten Stoffen schaffst du etwas ganz Persönliches und Einzigartiges. Dabei steht die Freude am Gestalten und die Liebe zum Detail im Vordergrund.

Unsere Kurse sind perfekt für EinsteigerInnen und alle, die das Besondere lieben. Gemeinsam lassen wir die Tradition des Stoffdrucks wiederaufleben – nachhaltig, individuell und mit viel Herzblut.

Werde Teil dieser kreativen Reise und entdecke, wie besonders es sich anfühlt, ein Stück Tradition mit eigenen Händen zu schaffen.



Termine: jeweils Donnerstag (2x)

ab 11.09.2025, 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 120,- (exkl. Materialkosten, inkl. Farben & Modelbenutzung)

TeilnehmerInnen: 4-8 Personen

Datum: 11.09. und 18.09.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf
 Schießstattring 2, Werkraum Erdgeschoß

Kursleitung: Irene Kral-Novak, Dirndlmacherei Austria



Ein weiterer kreativer Workshop
„Meine Maske – Kunsttherapeutischer Keramikworkshop“
 ist unter „Rund um die Gesundheit“, auf Seite 27, zu finden.



Fotoprojekt „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“



Die „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“ ist ein Fotoprojekt von drei Marchfelder Volkshochschulen (Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof), um das kreative Fotografie-Potenzial unserer schönen Region zu bündeln. Unter der Leitung von **Berufsfotograf Christian Mari und Christian Graf-Hoschtalek** erwarten euch drei spannende Fotografie-Workshops.

Fotowalk in Wien

Kursnummer: WS2025-121

Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht. Bei diesem Fotowalk werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Gerne kann auch mit dem Smartphone an der Veranstaltung teilgenommen werden.

Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch! Geeignet für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Termin: Freitag, 03.10.2025

Zeit: 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 49,-

Treffpunkt: Haupteingang Staatsoper Wien, 1010 Wien

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Christian Mari

Random Location Challenge

Kursnummer: WS2025-122

Bei diesem Portrait Event geht es um Kreativität und Freiheit beim Shooting. Je nach TeilnehmerInnenzahl werden wir mit einem, bis mehreren Models an eine zufällige Location im Umkreis von Strasshof und Groß-Enzersdorf fahren, um dort Portraits zu fotografieren.

Der Ort wird direkt am Tag des Events per Zufall festgestellt. Jeder Fotograf und jede Fotografin hat dabei ein Zeitfenster von 15-20 Minuten, um das Beste aus den vorhandenen Gegebenheiten herauszuholen. Zwischen den Shootings wird es Zeit geben, die Ergebnisse zu sichten und zu besprechen.

Termin: Samstag, 18.10.2025

Zeit: 15:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

Treffpunkt: wird am Tag des Events kurzfristig mitgeteilt

TeilnehmerInnen: 5-10 Personen

Kursleitung: Christian Graf-Hoschtalek, MA

Portrait Shooting auf Schloss Eckartsau

Kursnummer: WS2025-123

Bei diesem Workshop nutzen wir die wunderschöne Location von Schloss Eckartsau, um traumhafte Portraits zu fotografieren. In kleiner Gruppe fotografieren wir im wunderschönen Garten, der Feststiege und 1-2 Räumlichkeiten des Schlosses.

Wir erkunden außerdem die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten mit und ohne künstliches Licht. Ein toller Tag an einer magischen Location erwartet Euch.

Termin: Sonntag, 12.10.2025

Zeit: 13:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 120,-

Kursort: Parkplatz Schloss Eckartsau, 2305 Eckartsau

TeilnehmerInnen: 2-5 Personen

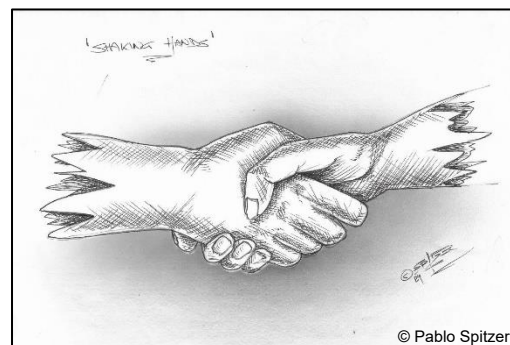
Kursleitung: Christian Graf-Hoschtalek, MA

Kursnummer: WS2025-124

Garantiert Zeichnen lernen!

Jeder Mensch kann zeichnen – dieses Wissen schlummert nur tief in uns. Es geht darum, selten genutzte Hirnareale zu wecken und vertraute Denkmuster loszulassen. Vergiss, was du je über das Zeichnen zu wissen glaubtest. Du wirst überrascht sein, welches kreative Potenzial in dir steckt.

Ein besonderer Bestandteil des Kurses ist das gezielte Gehirnhälfteentraining, das darauf abzielt, die kreative, bildhaft denkende rechte Gehirnhälfte zu aktivieren. Durch spezielle Wahrnehmungsübungen lernst du, die Welt nicht mehr als Sammlung benannter Objekte zu sehen, sondern als Formen, Linien, Licht und Schatten.



Parallel dazu erhältst du Einblicke in altmeisterliche Zeichentechniken. Dazu gehören Methoden der klassischen Linienführung, Schraffurtechniken, das Arbeiten mit Licht und Schatten sowie das bewusste Anlegen von Bildkompositionen.

Abgerundet wird der Kurs durch eine Vielzahl an Tipps und Tricks für den Zeichenalltag. Dazu zählen Hilfsmittel zum perspektivischen Konstruieren, der sinnvolle Einsatz von Vorzeichnungen und Rastermethoden, der Umgang mit Fehlern sowie kreative Übungen, um Blockaden zu lösen und den eigenen Stil zu entwickeln.

Termin: Samstag, 04.10.2025

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 85,-

Mitzubringen: A3 Zeichenblock glatt, Bleistift und Radiergummi

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Kursleitung: Ing. Pablo Spitzer



Zeichnen und Malen in der Perspektive

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du mit einfachen Mitteln räumliche Darstellungen auf dem Papier erzeugen kannst.

Du erhältst eine Einführung in die wichtigsten Perspektivsysteme: die Einpunkt-, die Zweipunkt- und die Dreipunktperspektive. Dabei lernst du, Fluchtpunkte richtig zu setzen, Horizontlinien zu bestimmen und Objekte korrekt im Raum anzuordnen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Darstellung organischer Formen in der Perspektive. Ich zeige dir, wie du Kugeln, Zylinder, geschwungene Körper oder Figuren plastisch und räumlich umsetzen kannst.

Ein weiteres zentrales Thema ist die perspektivische Verkürzung. Ich zeige dir, wie sich Proportionen verändern, wenn Objekte auf den Betrachter zulaufen oder sich davon entfernen – eine Technik, die besonders in der Figurenzeichnung und Illustration wichtig ist.

Ergänzt wird der Kurs durch Tipps und Tricks aus der Praxis, die dir helfen, typische Anfängerfehler zu vermeiden. Dabei geht es unter anderem um Bildaufbau, den gezielten Einsatz von Hilfslinien sowie das richtige Maß an Konstruktion und freiem Zeichnen.



Kursnummer: WS2025-125

Termin: Samstag, 15.11.2025

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 85,-

Mitzubringen: A3 Zeichenblock glatt, Bleistift, Geodreieck und Radiergummi

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Werkraum, Erdgeschoß

TeilnehmerInnen: 5-20 Personen

Kursleitung: Ing. Pablo Spitzer



Airbrush für EinsteigerInnen bis Fortgeschrittene

Kursnummer: WS2025-126

In diesem Kurs zeige ich Dir Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit dem Airbrush-Gerät – vom ersten Kontakt bis hin zum eigenen fertigen Airbrushbild. Zu Beginn steht eine fundierte Materialkunde. Du lernst die verschiedenen Airbrush-Geräte, Kompressoren, Farben und Zubehörteile kennen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem richtigen Kennenlernen und Bedienen des Luftpinsels – dem Herzstück der Airbrush-Technik.

Danach üben wir die grundlegenden Spritztechniken („Strokes“) und Verläufe, lernen, wie man feine Linien, Flächen und weiche Übergänge sauber aufträgt, und wenden diese gezielt in kleinen Übungen an.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Arbeit mit Schablonen: Du experimentierst mit fliegenden Schablonen für freie Formen sowie mit fixen Klebeschablonen, um präzise Motive und Maskierungen zu erzeugen.

Die Reinigung und Pflege des Airbrushgeräts werden ausführlich und praktisch vermittelt – ein entscheidender Aspekt für den störungsfreien und langfristigen Einsatz. Am Ende des Kurses gestaltest Du ein eigenes Airbrushbild, bei dem Du das Gelernte anwendest.



In den Materialkosten sind Airbrush, Druckluftkompressor, tixofester Reinzeichenkarton, Airbrush-Schablonenfolie, Schneidezirkel, speziell feinpigmentierte Airbrush-Acrylfarbe, Reiniger und Putzmaterialien enthalten. Diese betragen € 80,- und sind bitte direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Termin: Samstag, 17.01.2026

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 120,- (exkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Bleistift, Lineal u. Radiergummi

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-10 Personen

Kursleitung: Ing. Pablo Spitzer

Airbrush-Avantgarde Seminar vom Vollprofi für Profis

Kursnummer: WS2025-127

Dieser professionelle Airbrush-Kurs richtet sich an fortgeschrittene AnwenderInnen, die ihr technisches und kreatives Können gezielt weiterentwickeln möchten. Im Mittelpunkt stehen klassische sowie moderne Airbrush-Techniken, der souveräne Umgang mit Materialien und Werkzeugen sowie die Anwendung bei realistischen Motiven und im Custom-Painting-Bereich.

Schwerpunkte des Kurses:

- ❖ realistische Darstellung der Haut
- ❖ Darstellung natürlicher Strukturen wie Wolken, Wasser, Wälder, etc.
- ❖ Im Custom-Painting-Bereich wird praxisnah vermittelt, wie Airbrush-Designs auf Fahrzeugteilen, Helmen oder anderen Objekten professionell umgesetzt werden.
- ❖ Linierungen und Zierstreifen werden sowohl mit dem Pinsel als auch mit Airbrush in Kombination mit Tape- und Schablonentechnik erarbeitet.
- ❖ Besprechung grundlegender Prozesse des Lackaufbaus



In den Materialkosten sind Airbrush, Druckluftkompressor, tixofester Reinzeichenkarton, Airbrush-Schablonenfolie, Schneidezirkel, speziell feinpigmentierte Airbrush-Acrylfarbe, Reiniger, Putzmaterialien und ein grundierter Showtank enthalten. Diese betragen € 140,- und sind bitte direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Termin: Samstag, 24.01.2026

Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Kursentgelt: € 100,- (exkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Bleistift, Lineal u. Radiergummi

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

TeilnehmerInnen: 4-10 Personen

Kursleitung: Ing. Pablo Spitzer

Kursnummer: WS2025-128

Nordic Walking-Runde mit Ihren Community Nurses AM VORMITTAG

Nach der Sommerpause starten wir wieder mit unserer gemeinsamen Nordic Walking-Runde. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0664/88948557 an, damit wir Sie auch kurzfristig erreichen können, falls wir wetterbedingt absagen müssen. Nach unserer Runde gibt es am Stützpunkt noch ein Erfrischungsgetränk.

**Termine:** jeden Mittwoch, ab 10.09.2025**Zeit:** 10:00-11:00 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursort:** Stützpunkt der Community Nurses,
Lobastraße 64/6, Groß-Enzersdorf**Kursleitung:** Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf

Körper in Bewegung VORMITTAGSKURS

Kursnummer: WS2025-129

Jeden Tag muss unser Körper auf unterschiedliche Weise viel leisten. Mit gezieltem Training ist es möglich, diese Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. In Form eines ganzheitlichen Konzeptes sollen in diesem Kurs sämtliche Komponenten körperlicher Bewegung, also Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung, Reaktion, Geschicklichkeit/Koordination, Körpergefühl usw. berücksichtigt werden.

Der Kurs ist speziell auf Menschen über 40 ausgerichtet, aber natürlich auch für ein interessiertes, jüngeres Publikum geeignet.

Termine: jeweils Montag (12x)

ab 29.09.2025, 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 130,-**TeilnehmerInnen:** 6-15 Personen**Datum:** 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11.,
24.11., 01.12., 15.12. und 22.12.2025**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte**Kursleitung:** Mag. Susanne Paula

Faszientraining mit Smoveys VORMITTAGSKURS – für Jung und Alt

Kursnummer: WS2025-130

Ein gutes und gesundes Faszientraining erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und verringert die Verletzungsgefahr. Das spezielle Training mit den Smoveys hilft beim Aufbau eines geschmeidigen und kraftvollen Bindegewebes.

Mit diesem grünen Fitnessgerät können wir noch folgende Bereiche trainieren:

- ❖ Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
- ❖ Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) & steigert Ausdauer
- ❖ Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
- ❖ Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) & erhält Mobilisation & Beweglichkeit
- ❖ Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
- ❖ Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung)
- ❖ Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) & Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte

Bitte Smoveys mitnehmen, Leihsmoveys sind auch vorhanden.

Termine: jeweils Mittwoch (10x)

ab 01.10.2025, 11:00-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 132,-**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen**Schnuppertermin:** 01.10.2025, kostenlos**Datum:** 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,
03.12., 10.12. und 17.12.2025**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt, Smovey-Coach

Kombipreis „Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining“ € 244,-

Wirbelsäulengymnastik „Rückenfit“ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2025-131

Abwechslungsreiches Rückentraining - Gemeinsam werden verschiedene Übungen gemacht, die die Rückengesundheit fördern. Die Rückenübungen zielen besonders darauf ab, die Gelenke zu schonen, die Muskeln langsam, aber sicher, zu stärken und zu mobilisieren. Der Rücken wird gekräftigt, um mögliche Verletzungen vorzubeugen.

Termine: jeweils Mittwoch (11x)

ab 01.10.2025, 09:00-10:00 Uhr

Kursentgelt: € 132,-**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen**Schnuppertermin:** 01.10.2025, kostenlos**Datum:** 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,

03.12., 10.12. und 17.12.2025

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt

Wirbelsäulengymnastik „Rückenfit 50+“ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2025-132

Abwechslungsreiches Rückentraining, besonders geeignet für Frauen und Männer ab 50, aber auch für Pensionistinnen und Pensionisten. Gemeinsam werden verschiedene Übungen gemacht, die die Rückengesundheit fördern. Die Rückenübungen zielen besonders darauf ab, die Gelenke zu schonen, die Muskeln langsam, aber sicher, zu stärken und zu mobilisieren. Der Rücken wird gekräftigt, um mögliche Verletzungen vorzubeugen.

Termine: jeweils Mittwoch (10x)

ab 01.10.2025, 10:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 132,-**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen**Schnuppertermin:** 01.10.2025, kostenlos**Datum:** 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,

03.12., 10.12. und 17.12.2025

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt

Kombipreis „Faszientraining“ und „Wirbelsäulengymnastik Rückenfit 50+“ € 244,-

Zumba® GOLD für AnfängerInnen und Personen ab 50+ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2025-133

Sie lieben lateinamerikanische Musik und würden gerne bei einem ZUMBA® Workout mitmachen, aber die Schritte sind Ihnen zu schnell, zu schwierig und eigentlich zwickt und zwackt es auch schon ein wenig im Körper? Dann ist ZUMBA® Gold für Sie genau richtig!

Die Besonderheit bei ZUMBA® Gold liegt nämlich darin, dass bei den Choreografien besonders auf gelenkschonende Schritte achtgegeben wird. Es gibt kein Drehen der Knie, keine starken Sprungbewegungen und der Einstieg ist für AnfängerInnen sehr gut geeignet. Durch dieses Training verbessern Sie die Koordination, Kondition und Spaß macht es obendrein natürlich auch noch. Come and join the ZUMBA® Gold Party.

Termine: jeweils Donnerstag (11x)

ab 25.09.2025, 09:00-10:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen**Schnuppertermin:** 25.09.2025, kostenlos**Datum:** 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11.,

27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2025

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 2301 Groß-Enzersdorf**Mitzubringen:** bequeme Kleidung**Kursleitung:** Christian Graf-Hoschtalek, MA

Zumba – Spüre den Rhythmus und folge ihm

Kursnummer: WS2025-134

Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance – Fitness Party macht DICH fit.

Termine: jeweils Dienstag (11x)

ab 30.09.2025, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 144,-**TeilnehmerInnen:** 8-15 Personen**Schnuppertermin:** 30.09.2025, kostenlos**Datum:** 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,

02.12., 09.12., 16.12. und 23.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Zumba-Lehrerin

Kursnummer: WS2025-135

Abend Yoga

Yoga ist mehr als Bewegung – es ist eine Einladung, sich selbst neu zu begegnen. In diesem Kurs verbinden wir achtsame Körperhaltungen (Asanas) mit bewusster Atmung und meditativen Elementen. Die Gelenke werden mobilisiert, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung vertieft. Fehlhaltungen können ausgeglichen, das Konzentrationsvermögen gestärkt und das innere Gleichgewicht gefördert werden.

Abgerundet wird jede Yoga-Einheit durch eine harmonische Körperreise, den sanften Klang einer Klangschale oder eine geführte Meditation – für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Wirkungen des Kurses:

- ❖ mehr Körperbewusstsein und Leichtigkeit
- ❖ Lösen von muskulären Verspannungen
- ❖ Ausgleich von körperlichen Fehlhaltungen
- ❖ mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit im Alltag

Termine: jeweils Dienstag (11x)

ab 30.09.2025, 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 201,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Schnuppertermin: 30.09.2025, kostenlos

Datum: 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12. und 23.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin



Pilates

Kursnummer: WS2025-136

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für mehr Beweglichkeit, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt.

Trainiert wird vor allem der Rücken und der Beckenboden, aber auch Bauch, Beine, Po und Arme. Dadurch wird die Rumpf- und Stützmuskulatur gezielt gestärkt und sorgt so für eine aufrechtere Haltung.

Termine: jeweils Donnerstag (11x)

ab 25.09.2025, 18:30-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 156,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 25.09.2025, kostenlos

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin



Yin Yoga

Kursnummer: WS2025-137

Nach einer stressigen Arbeitswoche ist Yin Yoga genau das Richtige: Langsame, beruhigende Übungen im Sitzen oder Liegen laden dich ein, ganz bei dir selbst anzukommen. Die Positionen werden ohne Kraftaufwand gehalten – etwa zwei Minuten – um tief in das Bindegewebe (Faszien) zu wirken und das Nervensystem zu beruhigen.

Diese sanfte Praxis fördert Regeneration, Beweglichkeit und innere Ruhe. Eine meditative Atmosphäre, begleitet von wohlthuender Musik, lässt Gedanken zur Ruhe kommen und öffnet den Raum für echte Tiefenentspannung.

Termine: jeweils Donnerstag (9x)

ab 25.09.2025, 19:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 143,-

TeilnehmerInnen: 8-20 Personen

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Schnuppertermin: 25.09.2025, kostenlos

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2025

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin

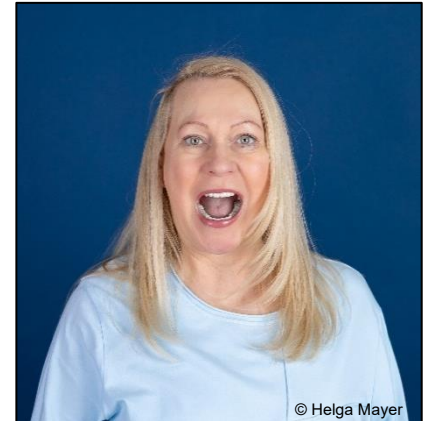


Face Yoga – Yoga fürs Gesicht

Für jede Frau – in jedem Alter! Schon ein paar Minuten täglich reichen aus, um sichtbare und spürbare Veränderungen zu bewirken. Face Yoga trainiert die Gesichtsmuskulatur, fördert die Durchblutung und bringt neue Frische ins Gesicht.

Was bringt Face Yoga?

- ❖ aktiviert und kräftigt die Gesichtsmuskeln
- ❖ verbessert die Durchblutung – für ein pralleres, strahlendes Hautbild
- ❖ reduziert feine Knitterfältchen auf natürliche Weise
- ❖ lässt das Gesicht erholt und vital wirken – oft heißt es: „*Warst du im Urlaub?*“
- ❖ lockert Verspannungen im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich
- ❖ hebt die Stimmung und sorgt für mehr Wohlbefinden



In meinen Workshops lernst Du die richtige Ausführung der Übungen – alltagstauglich, effektiv und mit Soforteffekt.

Gönn Dir diese kleine Auszeit für Dich und Dein Gesicht!

Termin 1:

Schwerpunkt Stirn und Augen: Mittwoch, 24.09.2025

Kursnummer: WS2025-138

Termin 2:

Schwerpunkt Wangen und Mund: Donnerstag, 09.10.2025

Kursnummer: WS2025-139

Termin 3:

Schwerpunkt (Doppel-)Kinn und Hals: Donnerstag, 13.11.2025

Kursnummer: WS2025-140

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 45,-

TeilnehmerInnen: 3-8 Personen

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf

Schießstatting 2, Erdgeschoß

Kursleitung: Mag. Barbara Vogler-Hemzal, zert. Face Yoga Trainerin



In der Rubrik „Rund um die Gesundheit“ sind folgende Bewegungskurse zu finden:

- ❖ Entspannung mit Klängen (Seite 24)
- ❖ Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn (Seite 25)
- ❖ Hormonyoga-Workshop (Seite 25)
- ❖ Liebscher & Bracht – Thema „gesunde Knie & schmerzfreie Füße“ (Seite 26)
- ❖ Liebscher & Bracht – Thema „entspannter Rücken & bewegliche Hüften“ (Seite 26)
- ❖ Liebscher & Bracht – Thema „lockerer Nacken & entspannte Schultern“ (Seite 26)

In der Rubrik „Kinder und Jugendliche“ ist folgender Bewegungskurs zu finden:

- ❖ Selbstverteidigungskurs für junge Mädchen und Frauen (Seite 39)

Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf:



Petra Mc Quillan
Administrative Leitung
+43 664 889 48 532
E-Mail: vhs@gross-enzersdorf.gv.at
Webseite: <http://vhs.gross-enzersdorf.gv.at>

Standorte unserer Volkshochschule in Groß-Enzersdorf:

Mittelschule Groß-Enzersdorf (1)

Schießstattring 2



Taekwondo Marchfeld (2)

Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4



Haus der Generationen (3)

Schloßhofer Straße 2



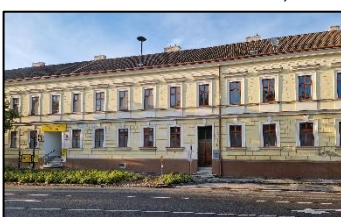
Stützpunkt Community Nurses (4)

Lobastraße 64/6



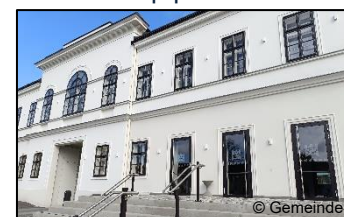
Amtsgebäude – alte BH (5)

Dr. Anton Krabichler-Platz 1, 1. Stock



Stadtsaal Groß-Enzersdorf (6)

Hauptplatz 12



Dipl.Päd. Monika Obereigner-Sivec
Bürgermeisterin

Volkshochschule der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf
Mitglied im Verband der NÖ Volkshochschulen

Rathausstraße 5, 2301 Groß-Enzersdorf
Verantwortlich für den Inhalt: Petra Mc Quillan
Bank: Raiffeisenkasse Orth an der Donau eGen
IBAN: AT10 3261 4001 0030 0459

Druck: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf



MMag. Claudia Tesch
Stadträtin für Bildung und Frauen