



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

Volkshochschule
Groß-Enzersdorf



Kursprogramm
Wintersemester
2026/2027



Liebe Bildungsinteressierte!

Bildung ist ein wichtiges Mittel, um die Gesellschaft und ihre Menschen zu stärken! Speziell der Umgang mit neuen elektronischen Medien und Digitalisierung wird uns in der Zukunft fordern. Albert Einstein hat sich mit dem lebenslangen Lernen befasst und es wie folgt festgehalten: „Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Bleiben Sie daher in Bewegung und erweitern Sie Ihr Wissen doch mit einem Kurs aus dem Angebot der Volkshochschule Groß-Enzersdorf.

Die VHS Groß-Enzersdorf bietet qualitativ hochwertige Kurse mit qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern, um Interessierten die Chance zur persönlichen Weiterbildung zu ermöglichen

Das vielseitige VHS-Programm setzt im Wintersemester Schwerpunkte auf Digitalisierung, Sprachen, Natur und Garten, Gesundheit, Bewegung und Sport und Kreativität. Auch für unsere Jüngsten und Ihre Eltern gibt es ein spezielles Kursangebot. Somit schafft die VHS Groß-Enzersdorf Perspektiven und Möglichkeiten zur persönlichen Fortbildung

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Studium des abwechslungsreichen Kursprogramms. Nutzen Sie die Chance für Weiterbildung direkt vor Ort und melden Sie sich gleich für einen oder mehrere Kurse an.

Bleiben Sie in Bewegung – alles Gute auf Ihrem persönlichen Bildungsweg!

Ihre



Dipl. Päd. Monika Obereigner-Sivec
Bürgermeisterin



Liebe Kursteilnehmerin,
lieber Kursteilnehmer!

Es ist mir eine große Freude, Ihnen unser neues Winterprogramm 2026/2027 vorstellen zu dürfen. Auch diesmal erwartet Sie ein buntes, abwechslungsreiches und leistbares Bildungsangebot mit insgesamt 132 Kursen und Veranstaltungen. Neben unseren bewährten Klassikern finden Sie auch zahlreiche neue Kurse und spannende Angebote. Ob Weiterbildung, Kreativität oder neue Interessen – bei uns ist für jede und jeden etwas dabei.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf digitalen Kompetenzen. Unsere Angebote zeigen praxisnah, wie digitale Anwendungen sicher und sinnvoll genutzt werden können. Ergänzend dazu vermitteln unsere KI-Kurse verständlich und alltagsnah, wie Künstliche Intelligenz funktioniert und gewinnbringend eingesetzt werden kann.

Darüber hinaus freuen wir uns, im Rahmen der Orange Weeks verschiedene Veranstaltungen anbieten zu können. Die Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf beteiligt sich an dieser wichtigen Kampagne und setzt damit ein Zeichen für Bewusstsein, Information und Austausch. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, relevante Themen sichtbar zu machen, neue Perspektiven zu eröffnen und Raum für gemeinsame Gespräche und Begegnungen zu schaffen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres Programms und freue mich darauf, Sie im kommenden Semester bei unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie neugierig!



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



Kursanmeldung der VHS Groß-Enzersdorf:

Kurs / Vortrag:

Vor- und Nachname:

Adresse:

Telefon: E-Mail:

Geburtsdatum: 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:

Geburtsdatum: 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:

Geburtsdatum: 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. Verantwortlicher im Sinne der DSGVO 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 Datenschutzrechts 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 den 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 die jeweilige Kursleitung zu. Ohne Ihre zusätzliche Zustimmung werden Ihre Daten nicht weitergegeben und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer, im Rahmen der Kursbuchung 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 nach den jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen.
- Sie können sich online auf unserer Website, per E-Mail oder per Anmeldeformular für das Kursprogramm der VHS Groß-Enzersdorf anmelden. Das Anmeldeformular geben Sie bitte beim Bürgerservice der Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf ab.
- Sobald feststeht, dass der Kurs stattfindet, erhalten Sie die Rechnung per E-Mail.
- Bei Nichterscheinen ohne vorherige Abmeldung werden 50 % der Kursgebühr verrechnet.
- Bei Kursabbruch wird keine Kursgebühr rückerstattet.
- Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während der Veranstaltungen sowie auf dem Weg zu oder von den Veranstaltungen übernimmt die VHS keine Haftung.
- Die VHS behält sich das Recht vor, notwendige Änderungen am Programm bzw. am Veranstaltungsort vorzunehmen.
- Sie haben die Möglichkeit, sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn kostenlos vom gebuchten Kurs abzumelden. Davon ausgenommen sind Kurse, für die zusätzlich Material- oder Lebensmittelkosten anfallen.



Mit diesem Piktogramm gekennzeichnete Kurse sind barrierefrei. Bitte geben Sie Ihren Bedarf bereits bei der Anmeldung bekannt, 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 am **Mittwoch**, von **15:00-18:00 Uhr**, im VHS-Besprechungsraum (Schloßhofer Straße 4, 2301 Groß-Enzersdorf) statt. Bitte melden Sie sich auf unserer Website www.bildungsberatung-noe.at, telefonisch unter **0676/5254805** oder per E-Mail an j.hammer@bildungsberatung-noe.at an.

12. August 2026, 9. September 2026, 14. Oktober 2026, 11. November 2026 und 9. Dezember 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**

Orange The World



NEU Selbstverteidigung: Workshop	8
NEU Informations- und Präventionsvortrag des polizeilichen Präventionsteams	9
NEU „Wege in die berufliche Zukunft“	9
NEU Frau sorgt vor – Informationen zur Kranken- und Pensionsvorsorge	9

Sprachen und Lernen

„English is fun“ für SeniorInnen - Anfängerkurs	10
„English is fun“ für SeniorInnen - Fortsetzung	10
Day to Day English A2-B1 AK	10
Französisch A2 – Teil 1	10
Französisch A2 – Teil 2	11
Italienisch für AnfängerInnen A1	11
Italienisch A1 – 3. Semester	11
Italienisch Konversationskurs A2	12
Italienisch A2 – 1. Semester	12
Italienisch B2 Konversationskurs	12
Spanisch für AnfängerInnen A1	13
Spanisch A2 – 1. Semester (Dienstag)	13
Spanisch A2 – 1. Semester (Donnerstag)	13

Computer, Internet und Multimedia

Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse	13
EDV – Kunterbunt gemischt	14
Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+ AKextra Digi-Bonus	14
Meine erste eigene Website AKextra Digi-Bonus	14
Office Microsoft 365 AKextra Digi-Bonus	14
Internet für Generation 50+	14
Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet	15
NEU KI – Kreativ	15
NEU KI im Berufsalltag	15
Magie der KI – Was kommt auf uns zu	15
NEU Protokoll, Einladung, Social Media	16
NEU KI in meinem Berufsfeld	16
„ID Austria“	16
Wir sind jetzt online und sicher!	16

Natur und Garten

Kräuter und Wildfrüchte im Herbst	17
NEU Vorsicht giftig	17
Frag die Gartenprofis!	17

Interessantes und Wissenswertes

Immobilien richtig kaufen/verkaufen, mieten	17
Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und Verlassenschaftsverfahren	18
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erwachsenenvertretung	18
„Als UnternehmerIn bald pensionsberechtigt“	18

Arbeitsrecht	18
NEU Versicherungen verstehen	18
Verbraucherrechte	19
Workshop: Pimp my Job	19
Mit dem Finger auf der Landkarte	19
NEU Der Hai in Kontakt mit Menschen	19

Rund um den Hund

Endlich der perfekte Maulkorb	20
Absolvierung erweiterte Sachkunde Listenhunde	20
Hundehaltung und Recht	20

Rund um die Gesundheit

Selbsthilfegruppe Parkinson & CO	21
Gesundheitstreff – Plauderrunde	21
Trauercafé	21
Stammtisch für DiabetikerInnen	21
NEU Gedächtnistraining 60+	22
NEU MAS Demenztraining	22
NEU Sturz? Nicht mit mir!	22
Mit 50 Heilpflanzen durchs ganze Jahr	23
Natürliche Hausapotheke	23
NEU Workshop: Selbstakzeptanz	23
Entspannung mit Klängen	23
NEU Workshop: Kommunikation, die wirkt	24
Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn	24
NEU Liebscher & Bracht Bewegungskurs	25
Cortisol Cool Down	25
Natürlich bewusst leben	25
Dein Zyklus, dein Kompass	26

Kultur und Reisen

Jede Runde, eine Stunde – Wanderführer	26
NEU Genussvortrag Mexiko & Peru	26

Küche und Kochkunst

Vegetarische ägyptische Küche	26
-------------------------------	----

Elternbildung

NEU Spielerisch lernen mit Lernspielen	27
---	----

Kinder und Jugendliche

Englisch für Kindergartenkinder	27
Englisch f. Volksschulkinder - 1./2. Kl. Mittwoch	27
Englisch f. Volksschulkinder - 1./2. Kl. Donnerstag	27
Advanced-English für Volksschulkinder – 1/2.Kl.	28
„English is fun“ für Volksschulkinder der 3. Kl.	28
„English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Kl.	28
Ready for School	28
Vorhang auf – der Theaterklub	29
NEU Schreiben wie die Großen	29

Malen/Schreiben wie die gr. KünstlerInnen	29	*NEU* Menschen im besten Licht	35
NEU Der Hai – Polizist der Meere	29	*NEU* Licht gestalten!	35
Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren	30		
Tanzen für Mädchen ab 5 Jahren	30		
Kinderyoga für Mädchen ab 5 Jahren	30		
Selbstverteidigungskurs für Mädchen/Frauen	30		
Sportakrobatik für Kinder von 6-11 Jahren	31		
Workshop: Pimp my Job	31		
Theater und Bühne			
(Impro-)Theaterspielen	31		
Kreativwerkstatt			
Art Clay Silberschmuck-Kurs	32		
Messerschmiedekurs	32		
Axt-Workshop	32		
NEU Bierstachel-Workshop	33		
Dirndl nähen – ganz persönlich	33		
Reparatur Café Groß-Enzersdorf	33		
Garantiert Zeichnen lernen	34		
Zeichnen und Malen in der Perspektive	34		
Airbrush EinsteigerInnen/Fortgeschrittene	34		
Airbrush Avantgarde Seminar für Profis	34		
Grundlagen der Fotografie	35		
NEU Street Photography in Wien	35		
		Bewegung und Sport	
		Nordic Walking Vormittagskurs	36
		Körper in Bewegung Vormittagskurs	36
		Pilates Vormittagskurs	36
		Faszientraining mit Smoveys Vormittagskurs	36
		Wirbelsäulengymnastik 50+ Vormittagskurs	37
		Zumba® GOLD Vormittagskurs	37
		NEU Fit für Enkel, Garten und Lebensfreude	37
		NEU Sitzen macht steif	38
		Abend Yoga	38
		Pilates	38
		Faszien-Pilates f. straffes Bindegewebe	38
		Yin Yoga	39
		NEU Ruhe, Kraft, Balance	39
		Face Yoga – Workshop	39
		Entspannung mit Klängen	39
		Gesundheitsyoga mit Herz  und Hirn	39
		Liebscher & Bracht Bewegungskurs	39
		Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen	39

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



Orange The World

Initiative gegen Gewalt an Frauen

Im Rahmen der internationalen Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ beteiligt sich die Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf auch über die VHS Groß-Enzersdorf an der weltweiten Initiative für ein Leben ohne Gewalt. Die Kampagne findet jährlich vom 25. November bis 10. Dezember statt und macht auf die unterschiedlichen Formen von Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam.

Mit Vorträgen, Workshops und Gesprächen möchten wir informieren, sensibilisieren und zum Austausch anregen. Im Zeichen von „Orange the World“ setzen wir gemeinsam ein sichtbares Zeichen für **Respekt, Gleichberechtigung und ein gewaltfreies Miteinander**.

Wir laden alle Interessierten ein, sich mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen und Teil eines gesellschaftlichen Dialogs für mehr Aufmerksamkeit, Solidarität und Veränderung zu werden.



Selbstverteidigung: Workshop für Mädchen und Frauen

Dieser Workshop vermittelt erste Einblicke und praktische Grundlagen, um in herausfordernden Situationen sicherer und entschlossener handeln zu können. Er ersetzt jedoch kein regelmäßiges Training.

Im Mittelpunkt steht:

- ❖ Gefahren rechtzeitig erkennen und vermeiden (Deeskalation, Distanz, Körpersprache)
- ❖ Abwehr- und Befreiungstechniken gegen Griffe, Schläge, Würgegriffe und Festhalten
- ❖ Einsatz einfacher Schlag- und Tritttechniken (aus Taekwondo & Kickboxen)
- ❖ Kontroll- und Hebeltechniken für Selbstverteidigung (aus Jiu-Jitsu & Goshindo)
- ❖ Szenarientraining: realistische Selbstverteidigungssituationen mit Stressdrills, Aufbau von Selbstvertrauen, Reaktionsfähigkeit und mentaler Stärke

Kurs 1 – für Mädchen von 10 bis 14 Jahren:

Kursnummer: WS2026-001

Termin: Samstag, 28.11.2026

Zeit: 10:30-12:00 Uhr

Kursentgelt: € 5,-

Kursort: Taekwondo-Studio Groß-Enzersdorf

Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof

Kursleitung: mit dem Trainerteam der Taekwondo Region Marchfeld

Kurs 2 – für Mädchen ab 15 Jahren und Frauen:

Kursnummer: WS2026-002

Termin: Samstag, 28.11.2026

Zeit: 13:00-16:00 Uhr

Kursentgelt: € 10,-

Kursort: Taekwondo-Studio Groß-Enzersdorf

Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof

Kursleitung: mit dem Trainerteam der Taekwondo Region Marchfeld

Wenn Sie das Gelernte vertiefen und praktisch üben möchten, finden Sie auf Seite 30 unseren weiterführenden „Selbstverteidigungskurs für junge Mädchen ab 12 Jahren und Frauen“.

Kursnummer: WS2026-003

Informations- und Präventionsvortrag des polizeilichen Präventionsteams

Im Alltag – im öffentlichen Raum ebenso wie im digitalen Umfeld begegnen uns vielfältige Situationen. Um sich sicher und souverän bewegen zu können, ist es hilfreich, Entwicklungen einordnen zu können, rechtliche Rahmenbedingungen zu kennen und zu wissen, wo Informationen und Unterstützung verfügbar sind.



Das Präventionsteam der Polizei lädt zu einem 1,5-stündigen Informations- und Präventionsvortrag ein. Das Angebot richtet sich an Frauen und versteht sich als Beitrag zur Orientierung, Sensibilisierung und Stärkung der eigenen Handlungssicherheit – unabhängig davon, ob man sich aktuell dem Thema auseinandersetzt oder nicht.

Thematisiert werden unter anderem:

- ❖ verschiedene Erscheinungsformen von Grenzverletzungen und Gewalt im analogen und digitalen Raum
- ❖ Informationen zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten
- ❖ Überblick über rechtliche Grundlagen und zuständige Ansprechstellen
- ❖ Hinweise, wie man aufmerksam und umsichtig reagieren kann, wenn im Umfeld Sorgen wahrgenommen werden

Der Vortrag setzt keine persönlichen Erfahrungen voraus und findet in einem respektvollen, sachlichen Rahmen statt. Fragen sind willkommen und können, wenn gewünscht, auch im Vorfeld übermittelt und anonym eingebracht werden.

Termin: Montag, 30.11.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Zeit: 18:30-20:30 Uhr

Kursleitung: Landeskriminalamt, Kriminalprävention

Kursentgelt: **kostenlos**



Kursnummer: WS2026-004

„Wege in die berufliche Zukunft“

Orientierung & Beratung für Frauen nach der Karenz oder in der beruflichen Neuorientierung*

Das Frauenforum Gänserndorf, finanziert durch das AMS Niederösterreich, das Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung, das Bundeskanzleramt – Familien und Jugend, das Land Niederösterreich sowie die Stadtgemeinde Groß-Enzersdorf, unterstützt, berät und begleitet seit 35 Jahren Frauen* und Mädchen* im Bezirk Gänserndorf. Als Frauenservicestelle, Familienberatungsstelle und arbeitsmarktpolitische Frauenberatungsstelle bietet das Frauenforum professionelle Beratung und Begleitung bei persönlichen, familiären und beruflichen Fragestellungen.

Im Rahmen eines kurzen Impulsvortrags werden die vielfältigen Beratungs- und Unterstützungsangebote vorgestellt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem beruflichen Wiedereinstieg nach der Karenz sowie auf der beruflichen Neuorientierung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich in einem wertschätzenden Rahmen auszutauschen.

Termin: Dienstag, 01.12.2026

Kursort: Stadtcafé Groß-Enzersdorf, Hauptplatz 12

Zeit: 10:00-11:30 Uhr

(kein Konsumzwang; Kinderspielbereich vorhanden)

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursleitung: Frauenforum Gänserndorf

Kursnummer: WS2026-005

Frau sorgt vor: Informationen zur Kranken- und Pensionsvorsorge

Alltagsheldin, Multitasking-Meisterin oder Chaosbezwingerin – Frauen leisten täglich viel. Umso wichtiger ist es, auch an die eigene finanzielle Vorsorge zu denken. Bewusst vorsorgen. Besser leben.

Die Raiffeisenkassa Orth an der Donau/Bankstelle Groß-Enzersdorf lädt Sie herzlich zu einem unverbindlichen Informationsabend rund um die Themen Kranken- und Pensionsvorsorge für Frauen ein.

Informieren Sie sich über die Absicherung im Krankheitsfall und die Pensionsvorsorge. Die Veranstaltung dient ausschließlich der Information – ohne individuelle Beratung und ohne Kauf- oder Abschlussverpflichtung. Lassen Sie den Abend anschließend bei Getränken und guten Gesprächen gemütlich ausklingen.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026

Kursort: Raiffeisenkasse Bankstelle Groß-Enzersdorf, Lobaustraße 2

Zeit: ab 18:00 Uhr

Kursleitung: Raiffeisenkasse Orth an der Donau

Kursentgelt: **kostenlos**

„English is fun“ für SeniorInnen (Kurs für AnfängerInnen)

Kursnummer: WS2026-006

Sie wollten schon immer Englisch lernen? Dieser Kurs ist für Erwachsene, die noch nie Englisch gelernt oder bereits vieles 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 Mittwoch (14x)

ab 23.09.2026, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 105,-

Kursleitung: Dipl. Päd. Ulrike Schwab

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11.,

25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2026, 13.01. und 20.01.2027

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG



„English is fun“ für SeniorInnen (Fortsetzungskurs)

Kursnummer: WS2026-007

Wir haben bereits zwei 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 Donnerstag (14x)

ab 24.09.2026, 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 105,-

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., 17.12.2026, 14.01. und 21.01.2027

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG



Day to Day English A2–B1: Konversation und Grammatik

Kursnummer: WS2026-008

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 behandelt und wiederholt.

Sie sollten bereits über Englischkenntnisse verfügen und einen guten Grundwortschatz in den Kurs mitbringen. Wir arbeiten mit Musiktexten, 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 14.09.2026, 18:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 132,-

Kursleitung: John Morris, Native Speaker

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11.,

23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG



Französisch A2 – Teil 1

Kursnummer: WS2026-009

Wir lernen, wiederholen und erweitern das Sprechen über Themen wie Freizeitaktivitäten, Familie, Beruf, Personenbeschreibung, Befindlichkeit und Wünsche. Außerdem trainieren wir, typische Urlaubssituationen sprachlich zu bewältigen: z.B. am Flughafen, Bahnhof, im Hotel, Café, Restaurant und beim Einkaufen. Das Lehr- und Arbeitsbuch „Nouvelles Perspectives A1-A2“ (Veritas Verlag) bietet hierzu Sprachanlässe und Übungen, in denen Grammatik, geschriebene Sprache und Hörverständnis gefestigt werden.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Kenntnisse in Französisch haben und diese auffrischen und erweitern möchten.

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

Termine: jeweils Montag (8x)

ab 07.09.2026, 18:30-19:45 Uhr

Kursentgelt: € 88,-

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Deißberger

Datum: 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10. und

09.11.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG



Französisch A2 – Teil 2

Kursnummer: WS2026-010

Mit Schwerpunkt auf Konversation wiederholen und lernen wir weitere Themen kennen: z.B. Tagesablauf, nach dem Weg fragen, Transportmittel und Beschreibungen von Stadt, Land und Gegend. Wir trainieren Unterhaltungen über Aktuelles und lernen über Vergangenes und Zukünftiges zu sprechen.

Zusätzlich zu Übungen aus dem verwendeten Lehr- und Arbeitsbuch „Nouvelles Perspectives A1-A2“ werden Wortschatz, Grammatik und Hörverständnis auch anhand von Rollenspielen und französischen Musiktönen vertieft.

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

Termine: jeweils Montag (8x)
ab 16.11.2026, 18:30-19:45 Uhr

Datum: 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2026, 11.01. und 18.01.2027

Kursentgelt: € 88,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Deisenberger



Italienisch für AnfängerInnen A1

Kursnummer: WS2026-011

Lernziele: Begrüßung und Verabschiedung, sich vorstellen, Herkunft und Wohnort erfragen und angeben, nach Telefonnummer und Adresse fragen; das italienische Alphabet, Pronomen (io, tu, Lei), Präsens von essere, avere und chiamarsi, bestimmte Artikel (il, la), Nationalitätsbezeichnungen (sei italiano? Sono austriaco), Fragepronomen (come, di dove, qual), Zahlen von 0 bis 20, persönliche Informationen austauschen, Sprachkenntnisse erfragen, sich bedanken, nach dem Alter fragen; regelmäßige Verben auf -are, Verben essere, avere, fare und stare, Verneinung, bestimmte und unbestimmte Artikel, questo und questa, Präpositionen (a, in, di); Alltagssituationen meistern: im Café etwas bestellen, einfache Gespräche führen, Personen und Gegenstände beschreiben, grundlegender Wortschatz für Alltag, Reisen und erste Kommunikationssituationen in Italien;

Bitte folgendes Buch besorgen: Nuovo Espresso 1 (ISBN: 978-3-19-105438-0), Lektion 1-2

Termine: jeweils Montag (14x)
ab 14.09.2026, 19:00-20:15 Uhr

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2026, 11.01. und 18.01.2027

Kursentgelt: € 154,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Janna Scarizuola



Italienisch A1 – 3. Semester

Kursnummer: WS2026-012

Lernziele: im Hotel nach einem Zimmer fragen, nach dem Preis fragen, eine Buchung vornehmen, Probleme ansprechen, eine Rezension schreiben; C'è / ci sono, Verben potere und venire, Präpositionen mit Artikel, Datum, Wochentag, Monat, Jahreszahl, Ordinalzahlen, Fragepronomen quanto; in Italien auf Reisen: bekannte Städte, Kultur und Kulturveranstaltungen, wann beginnt die Vorstellung, wo kann man essen, typische Gerichte, dove si trova ...? Adjektive und Adjektivendungen, Ortsangaben, Fragepronomen quando und quale, Verben dovere und sapere, Uhrzeit, Präpositionen, die mit dem Artikel verschmelzen (al, allo, alla ...); In vacanza: cosa hai fatto nelle vacanze, über Urlaubsaktivitäten sprechen, am Strand, am Meer, das Wetter, was machen wir bei welchem Wetter? Passato prossimo, regelmäßige und unregelmäßige Partizipien, doppelte Verneinung (z.B. non vado mai ...)

Bei Bedarf bitte folgendes Buch besorgen: Fortsetzung im Buch Nuovo Espresso A1 (ISBN 978-3-19-105438-0), Lektion 5-7

Termine: jeweils Montag (14x)
ab 14.09.2026, 19:00-20:15 Uhr

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2026, 11.01. und 18.01.2027

Kursentgelt: € 154,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Janna Scarizuola



Italienisch Konversationskurs A2

Kursnummer: WS2026-013

Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher Kommunikation, aktivem Sprachgebrauch und der Wortschatzerweiterung, wir lernen und erweitern Redemittel für verschiedene Gesprächssituationen, verbessern Aussprache und Sprachfluss

Lernziele: Gespräche zu Alltag, Familie, Freizeit, Arbeit, Reisen, Kultur, Kunst, Musik und aktuellen Ereignissen. Meinung ausdrücken und begründen, über persönliche Erfahrungen berichten, Erlebnisse erzählen und an Diskussionen in der Gruppe teilnehmen

Wir arbeiten mit Kopien, Zeitungs- und Zeitschriftenartikeln, Liedern und Songtexten, Ausschnitten aus Filmen oder Serien, Werbungen und Werbespots sowie Speisekarten, Fahrplänen, Prospekten und anderen Alltagstexten. Themenvorschläge, Wünsche und Anregungen sind jederzeit willkommen und werden nach Möglichkeit in die Kursgestaltung einbezogen.

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
 ab 16.09.2026, 19:00-20:15 Uhr

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11.,
 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2026, 13.01. und 20.01.2027

Kursentgelt: € 154,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Janna Scarizuola



Italienisch A2 – 1. Semester

Kursnummer: WS2026-014

Vita quotidiana: Smalltalk im Alltag, etwas gemeinsam ausmachen und sich verabreden, über Feste und Feierlichkeiten sprechen, Gratulationen aussprechen und typische Floskeln für Alltag und Feierlichkeiten verwenden (buon compleanno, auguri, buon viaggio usw.); Reflexive Verben im Alltag (alzarsi, vestirsi, chiamarsi, ...), Zeitangaben und Tagesabläufe, Unterschiede zwischen Adverbien und Adjektiven, häufige Redewendungen; La famiglia: Familienverhältnisse und Verwandtschaftsgrade beschreiben (zio, cugina, nipote, ...), über Beziehungen und Familienleben sprechen, eine Familie gründen, Einblicke in den Ablauf einer italienischen Hochzeit; Possessivpronomen, superlativo relativo (il più bello, la meno cara, ...), passato prossimo mit reflexiven Verben, kausale Nebensätze mit perché;

Fortsetzung im Buch Nuovo Espresso A1 (ISBN 978-3-19-105438-0): Lektion 9 + 10, dann Start mit dem Nuovo Espresso A2 (ISBN 978-3-19-225439-0)

Termine: jeweils Montag (14x)
 ab 14.09.2026, 17:30-18:45 Uhr

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11.,
 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2026, 11.01. und 18.01.2027

Kursentgelt: € 154,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Janna Scarizuola



Italienisch B2 – Konversationskurs

Kursnummer: WS2026-015

In diesem Kurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. Ziel ist es, die italienische Sprache sicherer und flüssiger anzuwenden und den Wortschatz aktiv zu erweitern.

Lernziele: Wir sprechen über verschiedene Themen wie Beruf, Reisen, Kultur, Kunst, Musik, Gastronomie und aktuelle Ereignisse. Dabei üben wir, Meinungen auszudrücken und zu begründen, Erfahrungen zu schildern und an Diskussionen teilzunehmen. Auch Aussprache, Sprachfluss und passende Redemittel werden gezielt trainiert.

Zur Auffrischung und Vertiefung behandeln wir wichtige grammatikalische Themen wie den Konjunktiv, das Gerundium, Zukunftsformen, Präpositionen und komplexere Satzstrukturen.

Wir arbeiten mit abwechslungsreichen Materialien wie Zeitungsartikeln, Podcasts, Liedern sowie Ausschnitten aus Filmen und Serien. Diese dienen als Ausgangspunkt für Gespräche, Diskussionen und sprachliche Übungen.

Themenvorschläge, Wünsche und Anregungen sind jederzeit willkommen und werden nach Möglichkeit in die Kursgestaltung einbezogen.

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
 ab 16.09.2026, 17:30-18:45 Uhr

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,
 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2026, 13.01. und 20.01.2027

Kursentgelt: € 154,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Janna Scarizuola



Kursnummer: WS2026-016

Spanisch für AnfängerInnen A1

Sich selbst und andere vorstellen und dabei über Namen, Alter und Herkunft sprechen. Nach persönlichen Informationen wie Name, Alter, Herkunft und Wohnort fragen und entsprechende Angaben machen. Informationen zu Beruf, Adresse und Telefonnummer erfragen und weitergeben. Über Familie und Freunde sprechen und einfache Beschreibungen von Beziehungen und Personen geben. Im Alltag Lebensmittel einkaufen, nach Preisen fragen und einfache Einkaufssituationen bewältigen. Im Restaurant Speisen und Getränke bestellen, nach der Speisekarte fragen und einfache Gespräche mit dem Servicepersonal führen.

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

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
 ab 17.09.2026, 17:00-18:15 Uhr

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11.,
 19.11., 26.11., 03.12., 17.12.2026, 14.01., 21.01. und 28.01.2027

Kursentgelt: € 165,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Inmaculada Palao, Native Speaker



Spanisch A2 – 1. Semester – zwei Termine zur Auswahl

Ziel dieses Kurses ist es, dass die TeilnehmerInnen ihre Grundkenntnisse in Spanisch festigen und Selbstvertrauen für die Kommunikation in alltäglichen Situationen gewinnen. Vom ersten Tag an vermitteln wir praktisches und nützliches Spanisch, wobei wir uns auf reale Gespräche sowie das Verstehen einfacher Texte und Hörtexte konzentrieren.

Im Laufe des Kurses werden wichtige Themen des Alltags behandelt: Tagesablauf, persönliche Beschreibungen, Einkaufen, Restaurantbesuche, Verkehrsmittel und Freizeit. Jede Lektion beinhaltet Vokabeln und kulturelle Aspekte Spaniens und Lateinamerikas.

Am Ende des Kurses sind die TeilnehmerInnen in der Lage, einfache Gespräche über ihre Umgebung zu führen, von vergangenen Erlebnissen zu erzählen, Pläne für die Zukunft zu schmieden und sich auf Reisen oder bei einfachen Behördengängen selbstständig zurechtzufinden.

Bitte folgendes Buch besorgen: Con gusto nuevo A2 – ISBN: 978-3-12-514682-2

Kurs am Dienstag:

Kursnummer: WS2026-017

Termine: jeweils Dienstag (15x)
 ab 15.09.2026, 18:00-19:15 Uhr

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,
 17.11., 24.11., 01.12., 15.12.2026, 12.01., 19.01. und 26.01.2027

Kursentgelt: € 165,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Inmaculada Palao, Native Speaker

Kurs am Donnerstag:

Kursnummer: WS2026-018

Termine: jeweils Donnerstag (15x)
 ab 17.09.2026, 18:15-19:30 Uhr

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11.,
 19.11., 26.11., 03.12., 17.12.2026, 14.01., 21.01. und 28.01.2027

Kursentgelt: € 165,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Inmaculada Palao, Native Speaker



COMPUTER, INTERNET und DIGITALE MEDIEN

Kursnummer: WS2026-019

Vorstellung der Inhalte der EDV-Kurse

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, 29.09.2026

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: WS2026-020

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 06.10.2026, 17:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 130,-

Datum: 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11. und 10.11.2026
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum
Kursleitung: Kurt Nemec

Handy & Tablet Grundkurs für Generation 50+



Kursnummer: WS2026-021

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: Dienstag (2x), Mittwoch (1x)
ab 17.11.2026, 17:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 65,-

Datum: 17.11., 24.11. und 02.12.2026
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum
Kursleitung: Kurt Nemec

Meine erste eigene Website



Kursnummer: WS2026-022

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: Montag (4x), Dienstag/Mittwoch (1x)
ab 05.10.2026, 17:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 130,-

Datum: 05.10., 19.10., 04.11., 16.11., 30.11. und 15.12.2026
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum
Kursleitung: Kurt Nemec

„Office Microsoft 365“



Kursnummer: WS2026-023

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: Montag (6x)
ab 12.10.2026, 17:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 130,-

Datum: 12.10., 09.11., 23.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2026
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum
Kursleitung: Kurt Nemec

Internet für Generation 50+

Kursnummer: WS2026-024

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 E-Mail-Nutzung mittels online oder lokalen Programmen.

Termine: jeweils Dienstag (3x)
ab 12.01.2027, 17:15-19:15 Uhr
Kursentgelt: € 65,-

Datum: 12.01., 19.01. und 26.01.2027
Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum
Kursleitung: Kurt Nemec

Kursnummer: WS2026-025

Künstliche Intelligenz (KI) näher betrachtet

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, 13.01.2027**Zeit:** 17:15-19:15 Uhr**Kursentgelt:** € 38,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum**Kursleitung:** Kurt Nemec**Kursnummer: WS2026-026**

KI – Kreativ: Kreativität braucht kein Talent, nur die richtigen Werkzeuge!

Nach diesem Workshop gestalten Sie Grußkarten, Fotobücher und Texte, die begeistern. Denn Künstliche Intelligenz kann weit mehr als nur Texte schreiben – sie unterstützt Sie auch bei kreativen Projekten im Alltag. In dieser KI-Werkstatt gestalten wir gemeinsam Grußkarten mit KI-generierten Bildern, verfassen persönliche Einladungen, Gedichte und Danksagungen und entdecken, wie sich Fotos in kleine Kunstwerke verwandeln lassen. Auch originelle Geschenkideen entwickeln wir mit KI-Unterstützung. Sie lernen praxisnah den Umgang mit Werkzeugen wie DALL-E und Canva KI – ohne technische Vorkenntnisse, Schritt für Schritt und direkt anwendbar für eigene Anlässe.

Termin: Montag, 11.01.2027**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 38,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum**Kursleitung:** Reinhard Wachmann**Mitzubringen:** Neugier und internetfähiges Endgerät**Kursnummer: WS2026-027**

KI im Berufsalltag — sicher einsteigen & klug nutzen

Künstliche Intelligenz ist im Berufsalltag angekommen. In diesem kompakten Workshop erfahren Sie, wie Sie KI-Werkzeuge konkret und souverän einsetzen – ohne Fachjargon, ohne technische Hürden und mit klarem Blick darauf, was Ihnen wirklich Zeit spart. Sie lernen, wie Sie zuverlässige Anweisungen formulieren, welche Werkzeuge wofür taugen, wo die Stärken aktueller Anwendungen liegen und worauf Sie bei Datenschutz und Urheberrecht achten sollten. Praxisnah, mit Beispielen aus unterschiedlichen Branchen – und so, dass Sie mindestens einen sofort einsatzbaren Anwendungsfall aus Ihrem Alltag mitnehmen.

Der Workshop richtet sich an Berufstätige, die KI bisher eher beobachtet haben und einen strukturierten Einstieg suchen, unabhängig von Branche oder Vorkenntnissen.

Termin: Montag, 18.01.2027**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 38,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum**Kursleitung:** Reinhard Wachmann**Kursnummer: WS2026-028**

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

Ein faszinierender Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Von ChatGPT bis Midjourney – erleben Sie live, wie KI Texte schreibt, Bilder erschafft und Videos erstellt. Verständlich erklärt, ohne Fachjargon und mit vielen Praxisbeispielen. Sie erfahren, was Künstliche Intelligenz ist und wie sie funktioniert. Anhand bekannter Anwendungen wie ChatGPT, Copilot, Gemini und weiterer KI-Werkzeuge lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz bereits heute im Alltag eingesetzt werden kann.

Live-Demonstrationen zeigen die Erstellung von Texten, Bildern und Videos in Echtzeit. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die Chancen und Möglichkeiten von KI, aber auch über Risiken, Datenschutz und einen verantwortungsvollen Umgang mit diesen Technologien.

Termin: Montag, 25.01.2027**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** € 38,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum**Kursleitung:** Reinhard Wachmann

Kursnummer: WS2026-029

„Protokoll, Einladung, Social Media“ – Vereinsarbeit mit KI

Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge - Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereinswebsite oder den Social-Media-Auftritt?

KI kann Sie dabei spürbar entlasten, nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam und live ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und einen Social-Media-Post. Alles zum Mitnehmen und direkt im Verein einsetzbar. Auch der Datenschutz im Vereinskontext wird behandelt.

Der Kurs richtet sich an Ehrenamtliche, Vereinsvorstände und Engagierte.

Termin: Donnerstag, 21.01.2027

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum

Kursleitung: Reinhard Wachmann

Mitzubringen: Neugier und internetfähiges Endgerät

Kursnummer: WS2026-030

KI in meinem Berufsfeld – was wirklich Zeit spart

Die ersten Schritte mit KI sind getan – jetzt geht es um den konkreten Nutzen im Arbeitsalltag. In diesem Workshop lernen Sie, Künstliche Intelligenz gezielt für wiederkehrende Aufgaben einzusetzen und ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen.

Anhand praktischer Beispiele aus Ihrem Berufsalltag erkennen Sie, welche Aufgaben sich für KI eignen und welche nicht. Sie entwickeln einen persönlichen Werkzeugkasten mit passenden Anwendungen, erfahren, wie Sie eigene Dokumente und Daten sicher einbinden, und lernen, KI-Ergebnisse kritisch zu bewerten. Zudem erhalten Sie Argumente, um den Einsatz von KI gegenüber Vorgesetzten und KollegInnen nachvollziehbar zu begründen. Ziel ist ein konkreter Arbeitsablauf, den Sie direkt am nächsten Arbeitstag einsetzen können.

Termin: Donnerstag, 28.01.2027

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EDV-Raum

Kursleitung: Reinhard Wachmann

Kursnummer: WS2026-031

„ID Austria – Ihre Digitale Ausweislösung“

Die ID Austria ist der neue, moderne Zugang zu vielen Online-Behördendiensten. Wir erklären in ruhigem Tempo, wie man sie aktiviert, verwendet und welche Vorteile sie bringt – vom digitalen Führerschein bis zu sicheren Online-Anträgen. Der Workshop richtet sich besonders an Menschen, die digitale Themen lieber gemeinsam und mit Unterstützung ausprobieren.

Bitte erledigen Sie VOR dem Workshop die Registrierung für die ID Austria und laden Sie die ID Austria-App auf Ihr Smartphone oder Tablet herunter, sofern dies noch nicht erfolgt ist.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026

Zeit: 17:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Kurt Nemec



Kursnummer: WS2026-032

Wir sind jetzt online und sicher! Digitale SeniorInnenbildung

Sie wollen sicher, digital und online handeln? In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam die Digitale Welt – verständlich, sicher und Schritt für Schritt.

Dieser Workshop stärkt digitale Grundkompetenzen und zeigt, wie moderne Online-Dienste den Alltag erleichtern können. Er ist für alle Seniorinnen und Senioren geeignet, die neugierig bleiben und Neues ausprobieren möchten.

Termin: Mittwoch, 18.11.2026

Zeit: 17:30-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 38,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Kurt Nemec



Kräuter und Wildfrüchte im Herbst

Kursnummer: WS2026-033

Bei einem Spaziergang lernen wir heimische Kräuter und Wildfrüchte des Herbstes kennen. Wir erfahren wichtige Details über ihre traditionelle Verwendung und kulinarische Verwendung.

Termin: Samstag, 19.09.2026**Treffpunkt:** Parkplatz Mühleiten, Dammstraße**Zeit:** 14:30-16:30 Uhr**Kursleitung:** Markus Dürnberger**Kursentgelt:** € 18,-

Vorsicht, giftig! – Die wichtigsten Giftpflanzen kennenlernen

Kursnummer: WS2026-034

Giftpflanzen begegnen uns häufiger, als wir denken – im Garten, in der Natur oder sogar im eigenen Zuhause. In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Giftpflanzen und ihre Giftwirkungen kennen. Vorgestellt werden bedeutende Pflanzenfamilien mit ihren giftigen Vertretern sowie wichtige Hinweise zur Vorbeugung und zu geeigneten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Vergiftungen.

Termin: Samstag, 23.01.2027**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Zeit:** 10:00-12:00 Uhr**Kursleitung:** Markus Dürnberger**Kursentgelt:** € 18,-

Frag die Gartenprofis! – Ihr Garten-Update für die kalte Jahreszeit

Ob Garten, Pflanzen, Pflege oder Pflanzenschutz – bringen Sie Ihre Fragen mit. Wir unterstützen Sie mit fachkundigen Antworten und wertvollen Praxistipps.

Termin 1: Montag, 21.09.2026

Kursnummer: WS2026-035

In dieser Fragestunde dreht sich alles um den Herbst im Garten. Gemeinsam besprechen wir, welche Pflanzen sich für die Herbstpflanzung eignen und welche Schneide- und Pflegearbeiten im Herbst sinnvoll sind. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps zur Vorbereitung Ihres Gartens auf die kalte Jahreszeit.

Termin 2: Montag, 19.10.2026

Kursnummer: WS2026-036

In dieser Fragestunde dreht sich alles um das Einwintern und die Vorbereitung des Gartens auf den Winter. Gemeinsam besprechen wir, welche Schneide- und Pflegearbeiten im Herbst sinnvoll sind, wie Terrassen- und Kübelpflanzen sicher über den Winter gebracht werden und worauf es bei frühlingsblühenden Zwiebel- und Knollenpflanzen ankommt.

Zeit: 18:30-20:00 Uhr**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursentgelt:** € 30,-**Kursleitungen:** Ing. Sabine Martini und Michael J. Zihl

INTERESSANTES und WISSENSWERTES

Immobilien richtig kaufen, verkaufen, mieten und vermieten

Kursnummer: WS2026-037

Die Entscheidung zum Kauf oder Verkauf einer Immobilie betrifft regelmäßig den wesentlichsten Vermögenswert vieler Menschen. Wie kann man vorgehen, was gilt es zu beachten, wenn man so einen Kauf oder Verkauf beabsichtigt? Wie wird 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 praxisnaher Vortrag, in dem den TeilnehmerInnen, anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, Antworten zu immobilienrechtlichen Fragen gegeben werden.

Termin: Donnerstag, 01.10.2026**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursleitung:** Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt**Kursentgelt:** **kostenlos**

Erbrecht, Testament, Pflichtteilsrecht und Verlassenschaftsverfahren

Kursnummer: WS2026-038

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, 14.10.2026**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Mag. Wolfgang Pfeffer, Notar in Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2026-039

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, 21.10.2026**Zeit:** 18:00-19:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Mag. Wolfgang Pfeffer, Notar in Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2026-040

„Als UnternehmerIn bald pensionsberechtigt“

Der Übertritt in den „dritten Lebensabschnitt“ will für einen Unternehmer gut vorbereitet sein. Bei aller Expertise im Beruf haben UnternehmerInnen 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: Donnerstag, 26.11.2026**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt

Kursnummer: WS2026-041

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: Montag, 16.11.2026**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Mag. Reinhard Vanek, Rechtsanwalt

Kursnummer: WS2026-042

Versicherungen verstehen – Rechte, Pflichten & Fallen

Versicherungen begleiten uns durch den Alltag, doch viele Missverständnisse zeigen sich erst im Schadensfall. Der Vortrag vermittelt die wichtigsten Grundlagen, räumt mit häufigen Irrtümern auf und zeigt, worauf bei der Schadensmeldung besonders zu achten ist. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie typische Fehler vermeiden und Ihre Rechte gegenüber Versicherungen besser wahrnehmen können.

Termin: Montag, 12.10.2026**Zeit:** 19:00-20:30 Uhr**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Mag. Reinhard Vanek, Rechtsanwalt

Kursnummer: WS2026-043

Verbraucherrechte – worauf bei Online-Käufen zu achten ist

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 Förmlichkeiten 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: Donnerstag, 22.10.2026

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Dr. Werner Borns, Rechtsanwalt



Kursnummer: WS2026-044a/b/c

Workshop: Pimp my Job – Tipps & Tricks im Bewerbungsprozess

Ich bin seit vielen Jahren im Personalmanagement tätig und kenne die Anforderungen moderner Bewerbungsprozesse aus erster Hand. In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps für eine erfolgreiche Jobsuche und erfahren, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen gezielt optimieren können. Ziel ist es, Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschjob zu unterstützen und Ihre Chancen im Bewerbungsprozess zu erhöhen.

Mitgebrachte Bewerbungsunterlagen, wie etwa Lebenslauf oder Motivationsschreiben, können im Rahmen des Workshops gemeinsam besprochen und verbessert werden. Zielgruppe: für Arbeitssuchende ab 15 Jahren

Es stehen drei Termine zur Auswahl:

Termin 1: Mittwoch, 30.09.2026

Termin 2: Mittwoch, 11.11.2026

Termin 3: Mittwoch, 13.01.2027

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 50,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Andrea Schirmer



Kursnummer: WS2026-045

Mit dem Finger auf der Landkarte – wenn das Navi ausfällt

Smartphone und Navi sind praktische Helfer – doch was tun, wenn der Akku leer ist oder kein Signal verfügbar ist? In diesem Seminar lernen Sie, Landkarten, Stadtpläne und Wanderkarten richtig zu lesen und für die Orientierung zu nutzen. Sie erfahren, welche Informationen Karten enthalten, wie Sie sich darauf zurechtfinden und Entfernungen, Wege sowie markante Orientierungspunkte erkennen können. Nach einer verständlichen Einführung in die Kartenkunde wenden wir das Gelernte direkt in praktischen Übungen an und suchen anhand von Karten bestimmte Orte und Routen.

Termin: Samstag, 30.01.2027

Zeit: 10:00-11:30 Uhr

Kursentgelt: € 22,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Markus Dürnberger



Kursnummer: WS2026-046

Der Hai in Kontakt mit Menschen

Entsetzliche Bestie oder faszinierend und schützenswert? Dieser kostenlose Vortrag bietet einen wissenschaftlich fundierten Einblick in die komplexen Interaktionen zwischen Menschen und Haien. Basierend auf den Erkenntnissen von Dr. Erich Ritter werden Verhaltensdynamiken, Risikofaktoren sowie Mythen und Missverständnisse beleuchtet. Ziel ist es, ein realistisches Verständnis für Haie zu vermitteln und Wege aufzuzeigen, wie sichere und respektvolle Begegnungen im Wasser möglich sind. Der Vortrag richtet sich an Jugendliche ab 13 Jahren sowie Erwachsene.

Lerntastisch!
Bürgermeister Straße 1/2, 2511 Lütten
Hörn (bei 22 25 15)
www.lerntastisch.de
kontakt@lerntastisch.de

SHARK
SCHOOL
TEACHING
Trained by super predators

Termin: Samstag, 17.10.2026

Zeit: 15:00-16:30 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: ein Angebot von Lernpraxis Lerntastisch!

Vortragender: Christian Retzl – Botschafter der SharkSchool®



Kursnummer: WS2026-047

Endlich der perfekte Maulkorb für Ihren Hund! Kostenlose Anprobe & individuelle Anpassung

Leidet Ihr Hund unter einem unpassenden Maulkorb? Viele handelsübliche Modelle drücken, behindern das Hecheln, oder verursachen sogar Schmerzen. Ein tierschutzkonformer Maulkorb dagegen schützt zuverlässig, ohne den Hund einzuschränken. Als tierschutzqualifizierte Hundetrainerin lade ich Sie herzlich zu einer exklusiven Anprobe-Veranstaltung mit der Firma „Hundgerecht“ ein. Geben Sie Ihrem Hund die Chance auf einen passenden Maulkorb!

Was Sie durch die Firma „Hundgerecht“ erwartet:

- ❖ große Auswahl: 60–80 verschiedene Drahtmaulkorb-Rohlinge vor Ort
- ❖ kostenlose Anprobe: in Ruhe Modelle testen – für jede Kopfform das passende Modell
- ❖ Fachberatung & Anpassung: Passform wird individuell abgestimmt; zusätzlich erhalten Sie Tipps zum Maulkorbtraining
- ❖ Tierschutzkonform: Hecheln, Trinken und Maulöffnen sind problemlos möglich – ohne Druckstellen
- ❖ Gestaltung & Extras: viele Farben, Nasenpolster, Zusatzriemen oder Anti-Fressschutz verfügbar
- ❖ Kosten: je nach Ausführung zwischen € 50,- und 180,-

Ein gutsitzender Maulkorb ist keine Strafe, sondern bietet mehr Sicherheit und Freiheit – beim Freilauf, im öffentlichen Raum, beim Tierarzt oder überall dort, wo Maulkorbpflicht besteht. **Nach der Anmeldung wird Ihnen ein Zeitfenster von der Kursleitung zugewiesen.**

Termin: Sonntag, 27.09.2026

Zeit: 09:00-16:00 Uhr

Kursentgelt: € 10,-

Kursort: exakte Adresse nach Anmeldung, in Groß-Enzersdorf

Kursleitung: Sarah Gaderer, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin

Kursnummer: WS2026-048

„Absolvierung erweiterte Sachkunde“ für Listenhunde nach NÖ Hundehaltegesetz in Verbindung mit NÖ Hundehalte-Sachkundeverordnung (theoretischer Teil)

Seit 1. Juni 2023 gilt, dass für jeden in Niederösterreich neugehaltenen Hund, der als sogenannten „Listenhund“ geführt wird, ein „Erweiterter Sachkundenachweis“ erbracht werden muss. Bei Vorliegen gleichwertiger Sachkundenachweise ist dieser nicht erforderlich. Die erweiterte Sachkunde des theoretischen Teiles beinhaltet das Wesen und das Verhalten des Hundes (Haltung und Pflege, der Hund als soziales Lebewesen, Lernverhalten, Sprache und Stress bei Hunden, richtige Beschäftigung, unterwegs in Ballungsräumen und in der Natur mit dem Hund). Die Ausstellung der Bestätigung über die erfolgreiche Absolvierung kann durch mich erst nach dem praktischen Teil, dieser hat eine Dauer von zumindest sechs Stunden zu umfassen, ausgestellt werden. Die praktischen Stunden können bei mir am Abend des Theorieteil vereinbart werden. Eine **Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor dem Vortrag unter sarah@hunde-mensch.at erforderlich. Der **Kursbetrag** ist bitte direkt am Abend des Vortrages zu bezahlen. Bitte beachten Sie, dass eine Mitnahme von Hunden zu diesem Vortrag nicht gestattet ist.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026

Zeit: 17:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 80,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Sarah Gaderer, tierschutzqualifizierte Hundetrainerin



Kursnummer: WS2026-049

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: Montag, 18.01.2027

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Mag. Reinhard Vanek, Rechtsanwalt



Selbsthilfegruppe Parkinson & CO

Kursnummer: WS2026-050

„Auffangen, ermutigen, informieren, orientieren und unterhalten“, das sind die Kernelemente einer Selbsthilfegruppe, wie sie PACO auch darstellt. „PA“ steht für die Parkinson-Erkrankung und „CO“ meint auch andere, chronische Nervenerkrankungen wie Multiple Sklerose, Demenz etc.

Neben themengerecht aufbereiteter Information bieten wir eine geschützte Atmosphäre, in der Sie Ihre Sorgen ausbreiten, Freude und Leid mit Gleichgesinnten teilen und Ihre Erfahrungen austauschen können.



Unter dem Motto: **Setz ma uns z'samm! Red ma uns z'samm! Ruck ma z'samm!** bieten wir eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ für Parkinson und andere chronische Krankheiten in Form von regelmäßigen Gruppentreffen an.

Termine: jeweils Donnerstag (6x)

Datum: 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2026, 07.01. und 04.02.2027

Zeit: 15:00-17:00 Uhr

Kursort: Haus der Generationen, Schloßhofer Straße 2, in

Kursentgelt: **kostenlos**

Groß-Enzersdorf, Eingang im Hof

Kursleitungen: Agnes & Manfred Pintar



Gesundheitstreff – Plauderrunde

Kursnummer: WS2026-051

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.



Speisen und Getränke sind selbst zu bezahlen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Termine: jeweils Montag (4x), Donnerstag (1x) **Datum:** 20.08., 21.09., 19.10., 16.11. und 21.12.2026

Zeit: 15:00-17:00 Uhr

Kursort: Gasthof Ludl Weinlaube, Rathausstraße 11

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursleitung: Team der Community Nurses



Trauercafé

Kursnummer: WS2026-052

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 Freitag (5x)

Datum: 14.08., 11.09., 09.10., 13.11. und 11.12.2026

Zeit: 13:30-15:00 Uhr

Kursort: Community Nurses Stützpunkt, Lobaustraße 64/6, EG

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursleitung: Team der Community Nurses



Stammtisch für DiabetikerInnen

Kursnummer: WS2026-053

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 angesprochen werden können.



Termine: jeweils Dienstag (2x)

Datum: 01.09. und 03.11.2026

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursort: Community Nurses Stützpunkt, Lobaustraße 64/6, EG

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursleitung: Team der Community Nurses



Kursnummer: WS2026-054

Gedächtnistraining 60+ - Fit im Kopf und sicher im Alltag! WeRrAsTeTdErRoStEtEnDeGuTaLIEsGuT

Namen vergessen? Den Schlüssel verlegt? Oder manchmal unsicher auf den Beinen? Dann tun Sie sich etwas Gutes! Mit abwechslungsreichen Gedächtnisübungen, kleinen Bewegungseinheiten und Sturzprävention trainieren wir Körper und Geist gemeinsam – ganz ohne Leistungsdruck. Denn unser Gehirn liebt Bewegung, Neues und Gemeinschaft. Spielerisch fördern wir Konzentration, Merkfähigkeit, Reaktion, Gleichgewicht und geistige Beweglichkeit.

Freuen Sie sich auf:

- ❖ Gehirntaining mit Spaß
- ❖ leichte Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen
- ❖ Übungen zur Sturzprävention
- ❖ gemeinsames Lachen und nette Gespräche

Für alle ab 60+, die aktiv, beweglich und geistig fit bleiben möchten.

Termine: jeweils Mittwoch (10x)
ab 16.09.2026, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 260,-

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,
18.11. und 25.11.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Mag. Helena Franges-Vidovic, zert. Demenztrainerin



Kursnummer: WS2026-055

MAS Demenztraining

Aktivieren – stärken – gemeinsam erleben! Dieses Training richtet sich an Menschen mit Demenz, die ihre vorhandenen Fähigkeiten möglichst lange erhalten und stärken möchten – in einer wertschätzenden, entspannten und herzlichen Atmosphäre. Mit einfachen Gedächtnisübungen, Gesprächen, Bewegung, Musik, Spielen und alltagsnahen Aktivitäten fördern wir Aufmerksamkeit, Orientierung, Sprache und Gemeinschaft. Dabei stehen Freude, Erfolgserlebnisse und das gemeinsame Tun im Mittelpunkt. Das Training wird an die individuellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen angepasst und bietet Raum für Begegnung, Aktivierung und Lebensfreude. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Bewegung, Gedächtnistraining, Musik, Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten in einer angenehmen und wertschätzenden Atmosphäre.

Termine: jeweils Dienstag (10x)
ab 15.09.2026, 09:30-10:30 Uhr

Kursentgelt: € 195,-

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,
17.11. und 24.11.2026

Kursort: Haus der Generationen, Schloßhofer Straße 2, EG

Kursleitung: Mag. Helena Franges-Vidovic, zert. Demenztrainerin



Kursnummer: WS2026-056

Sturz? Nicht mit mir!

Sicher unterwegs – aktiv bleiben – Lebensqualität erhalten! Fast jede dritte Person über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Die Folgen können Gesundheit, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit beeinträchtigen. In unserem Sturzpräventionskurs lernen Sie, Risiken frühzeitig zu erkennen und Ihre Sicherheit im Alltag zu verbessern. Durch einfache Übungen fördern wir Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit und geben praktische Tipps für mehr Sicherheit zuhause und unterwegs. Der Kurs richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die aktiv bleiben und Stürzen vorbeugen möchten.

Im Training lernen Sie, Stolperfallen und Risikofaktoren zu erkennen, Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft zu verbessern, sicher unterwegs zu sein sowie durch praktische Tipps zu Schuhwerk, Verhalten, Ernährung, Sehvermögen und dem richtigen Handeln nach einem Sturz mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Ihr Gewinn: Mehr Sicherheit, mehr Selbstvertrauen und mehr Lebensqualität im Alltag.

Termine: jeweils Freitag (5x)
ab 25.09.2026, 09:00-11:00 Uhr

Kursentgelt: € 350,-

Datum: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2026

Kursort: Haus der Generationen, Schloßhofer Straße 2, EG

Kursleitungen: Pflegewissenschaftlerin Mag. Helena Franges-Vidovic
und Ergotherapeutin Ulrike Ritschl, MSc.



Kursnummer: WS2026-057

Mit 50 Heilpflanzen durchs ganze Jahr

In diesem Vortrag präsentiere ich Ihnen die wichtigsten Heilpflanzen über das Jahr verteilt, die hier in der Region zu finden sind. Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, mein veröffentlichtes Kräuterbuch zu erwerben.

Termin: Samstag, 23.01.2027**Zeit:** 14:00-16:00 Uhr**Kursentgelt:** € 19,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Markus Dürnberger

Kursnummer: WS2026-058

Natürliche Hausapotheke – von Kopf bis Fuß versorgt

Bei diesem Vortrag werden die wichtigsten Hausmittel vorgestellt und zahlreiche Rezepte dazu übermittelt. Dabei handelt es sich sowohl um Kräuternwendungen als auch um andere einfache Tricks, die bei verschiedenen körperlichen Leiden Linderung bringen. Außerdem erhalten Sie ein Skriptum zum Nachlesen.

Termin: Samstag, 07.11.2026**Zeit:** 10:00-12:00 Uhr**Kursentgelt:** € 19,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Markus Dürnberger

Workshop „Selbstakzeptanz“ – zwei Kurse zur Auswahl

Der Workshop lädt dazu ein, mithilfe von Methoden aus dem Psychodrama, der Lebens- und Sozialberatung sowie der Gruppendynamik eigene Gedanken, Gefühle und innere Anteile auf neue Weise zu entdecken und aus anderer Perspektive zu betrachten. Er bietet einen geschützten Raum für Selbsterfahrung, Selbstverständnis und persönliche Entwicklung.

Das Wochenende ist in drei aufeinander aufbauende Themenblöcke gegliedert:

- ❖ Im ersten Abschnitt steht das Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit im Mittelpunkt – durch Wertearbeit, realistische Selbsteinschätzung und die Integration auch weniger geliebter Anteile
- ❖ Der zweite Block widmet sich dem bewussten Umgang mit sich selbst, insbesondere dem Verzicht auf belastende Vergleiche, der Entwicklung gesunder Abgrenzung und der Stärkung der eigenen Resilienz
- ❖ Abschließend geht es um einen wohlwollenden Blick auf die eigene Lebensgeschichte, geprägt von Selbstmitgefühl, Dankbarkeit und der Fähigkeit, sich selbst zu verzeihen

Kurs 1:

Termine: Samstag, 17.10.2026 – 10:00-18:00 Uhr

Sonntag, 18.10.2026 – 10:00-16:00 Uhr

Kursnummer: WS2026-059

Kurs 2:

Termine: Samstag, 09.01.2027 – 10:00-18:00 Uhr

Sonntag, 10.01.2027 – 10:00-16:00 Uhr

Kursnummer: WS2026-060

Kursentgelt: € 125,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitungen:** Lena Vittori-Hochmeister und Marlene Naujoks

Kursnummer: WS2026-061a/b

Entspannung mit Klängen – zwei Termine zur Auswahl

Während der Klangreise werden verschiedene Instrumente, wie Peter Hess Therapieklängschalen, 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: Mittwoch, 07.10.2026

oder

Termin 2: Mittwoch, 16.12.2026**Zeit:** 09:00-10:00 Uhr**Kursentgelt:** € 25,- pro Termin

€ 40,- beide Termine

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke & Polster**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt

Kursnummer: WS2026-062

Workshop: Kommunikation, die wirkt – Effizienter Austausch zwischen Pflege und Patient

Pflegekräfte sind oft die wichtigsten Ansprechpersonen für PatientInnen. Eine verständliche und wertschätzende Kommunikation fördert Vertrauen, stärkt das Selbstmanagement und kann die Therapietreue verbessern. Im Workshop lernen die TeilnehmerInnen praxisnahe Kommunikationsstrategien für den Pflegealltag kennen. Im Mittelpunkt stehen verständliche Informationsvermittlung, der Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen sowie die Förderung der PatientInnen. Durch Simulationen mit SchauspielpatientIn, Videofeedback und gemeinsame Reflexion werden Gesprächstechniken erprobt und weiterentwickelt.

Die TeilnehmerInnen lernen, PatientInnen verständlich anzuleiten, Missverständnisse frühzeitig zu erkennen und das Selbstmanagement zu fördern. Gleichzeitig stärken sie ihre Gesprächskompetenz, um Kommunikation im Pflegealltag effizient und zielgerichtet zu gestalten.

Zielgruppe: Angehörige der Gesundheits- und Krankenpflege in Österreich (DGKP, PFA, PA).

Termin: Donnerstag, 22.10.2026

Zeit: 18:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 115,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Mag.^a Barbara Vogler-Hemzal, Magister in Coaching und Beratungspsychologie; und ein/e gebuchte/r SchauspielerIn



Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn – verschiedene Kurstage verfügbar

Mehr Beweglichkeit. Mehr Gelassenheit. Mehr Zeit für Dich. Fühlst Du Dich oft gestresst, verspannt oder ständig gefordert? Dann schenke Dir 90 Minuten, in denen Du einfach ankommen darfst. Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn verbindet sanfte Bewegung, bewusste Atmung, Entspannung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Auszeit für Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt nicht auf Leistung oder Perfektion, sondern auf Deinem Wohlbefinden. Gemeinsam lösen wir Verspannungen in Nacken, Schultern, Rücken und Hüften, fördern Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht und schenken gleichzeitig Deinem Nervensystem Ruhe und Entspannung. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger sowie für alle, die sich mehr Energie, innere Balance und Lebensqualität wünschen.

Was Dich erwartet: sanfte Yogaübungen für jedes Alter; Entspannung für Körper und Nervensystem; mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein; eine herzliche Gemeinschaft ohne Leistungsdruck

Lass den Alltag für einen Moment los und schenke Dir Zeit für das Wichtigste: Deine Gesundheit.
Ich freue mich darauf, Dich auf der Matte willkommen zu heißen.

Kurs am Montag 1:

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 126,-

Kursnummer: WS2026-063

Datum: 07.09., 14.09., 21.09., 12.10., 19.10., 02.11. und 09.11.2026

Kurs am Montag 2:

Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 126,-

Kursnummer: WS2026-064

Datum: 16.11., 23.11., 30.11.2026, 11.01., 18.01., 25.01. und 08.02.2027

Kurs am Samstag 1:

Zeit: 09:00-10:30 Uhr

Kursentgelt: € 90,-

Kursnummer: WS2026-065

Datum: 12.09., 26.09., 10.10., 24.10. und 07.11.2026

Kurs am Samstag 2:

Zeit: 09:30-10:30 Uhr

Kursentgelt: € 72,-

Kursnummer: WS2026-066

Datum: 21.11., 05.12.2026, 16.01. und 30.01.2027

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum, EG

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

Mitzubringen: Yogamatte und das, was Du für Deinen Wohlfühlfaktor brauchst



Liebscher & Bracht Bewegungskurs – Ganzkörpertraining

Dein Nacken schmerzt. Deine Hüfte zwickt. Das Knie macht Probleme. Doch oft liegt die eigentliche Ursache ganz woanders. Unser Körper funktioniert wie ein Netzwerk. Ein verspannter Nacken kann mit unbeweglichen Hüften zusammenhängen. Knieschmerzen können durch Fehlbelastungen der Füße beeinflusst werden. Beschwerden im unteren Rücken können Auswirkungen auf Schultern und Nacken haben. Unser Körper arbeitet als Einheit. Deshalb betrachten wir in diesem Kurs nicht einzelne Körperbereiche isoliert, sondern den Menschen als Ganzes. Mit den bewährten Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht, gezielter Faszienarbeit und sanften Mobilisationsübungen fördern wir Beweglichkeit, lösen Spannungen und schaffen neue Bewegungsfreiheit. Jede Einheit widmet sich dem gesamten Körper von Kopf bis Fuß. So können Zusammenhänge erkannt, Bewegungsmuster verbessert und Beschwerden nachhaltig positiv beeinflusst werden. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen ebenso wie für Menschen, die bereits Erfahrungen mit Bewegung, Yoga oder Liebscher & Bracht gesammelt haben. Mehr Beweglichkeit. Mehr Leichtigkeit. Mehr Wohlbefinden.

Kurs 1:

Kursnummer: WS2026-067

Termine: jeweils Samstag (5x)
ab 12.09.2026, 10:30-12:00 Uhr

Datum: 12.09., 26.09., 10.10., 24.10. und 07.11.2026
Kursentgelt: € 125,-

Kurs 2:

Kursnummer: WS2026-068

Termine: jeweils Samstag (4x)
ab 21.11.2026, 10:30-12:00 Uhr

Datum: 21.11., 05.12.2026, 16.01. und 30.01.2027
Kursentgelt: € 100,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

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

Mitzubringen: Yogamatte, einen Gurt und eine Faszienrolle bzw. das, was Du zu Hause hast



Cortisol Cool Down – Ruhig. Stark. Gelassen

Kursnummer: WS2026-069

Du fühlst dich gestresst, hast zu viel im Kopf und dein Körper schreit nach Entlastung? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich! An diesem Abend erfährst du, wie du deinen Cortisolspiegel sanft senkst, mehr Energie und Klarheit gewinnst und mit einfachen Routinen, Ernährung & Atemübungen deinen Alltag entspannter meisterst. Praxisnah, motivierend & sofort umsetzbar – für mehr Leichtigkeit!

Termin: Mittwoch, 23.09.2026

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursentgelt: € 49,- (inkl. Workbook)

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Tamara Jauker, BA



Natürlich bewusst leben – Impulse für Gesundheit, Schönheit & Energie

Immer mehr Menschen möchten bewusst Entscheidungen treffen, die ihrer Gesundheit und der Umwelt guttun. Als ich begann, mich intensiver mit den Inhaltsstoffen alltäglicher Produkte auseinanderzusetzen, wurde mir bewusst, wie sehr diese unser Wohlbefinden beeinflussen können. Deshalb möchte ich dazu anregen, genauer hinzusehen, Gewohnheiten zu hinterfragen und Alternativen kennenzulernen, die sich gut anfühlen und den Alltag bereichern. Wer mehr Klarheit, Leichtigkeit und Wohlbefinden sucht, erhält hier wertvolle Impulse für neue Wege.

Folgende Informationsabende stehen zur Auswahl:

Termin 1: 04.11.2026 Hautpflege - Tipps ohne Kompromisse

Kursnummer: WS2026-070

Termin 2: 18.11.2026 Power up your Performance – natürlich stark mit Sport

Kursnummer: WS2026-071

Termin 3: 25.11.2026 Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe - Stark. Schön. Strahlend.

Kursnummer: WS2026-072

Termin 4: 02.12.2026 Strahlen statt belasten: Sonnenpflege neu gedacht

Kursnummer: WS2026-073

Termin 5: 09.12.2026 Baby - Pure Liebe, pure Pflege

Kursnummer: WS2026-074

Termin 6: 20.01.2027 Supplements – für mehr Energie im Alltag

Kursnummer: WS2026-075

Termin 7: 27.01.2027 Kollagen – Schönheit, die von innen kommt

Kursnummer: WS2026-076

Zeit: 18:00-19:00 Uhr

Kursentgelt: € 19,- pro Kursabend

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Tamara Jauker, BA



Kursnummer: WS2026-077

Dein Zyklus, dein Kompass: Mehr Energie, Balance & Klarheit

In diesem Workshop lernst du, deinen Körper besser zu verstehen, deine Energie gezielt zu nutzen und dein Leben im Rhythmus deines Zyklus zu gestalten. Du bekommst praktische Tools, Reflexionsübungen und kurze Meditationen an die Hand, die dir helfen, deine Phasen bewusst wahrzunehmen und harmonisch in deinen Alltag zu integrieren. Egal, ob du gerade erst beginnst, dich mit deinem Zyklus zu beschäftigen, oder schon Erfahrung hast – dieser Workshop begleitet dich dabei, dein Wohlbefinden, deine Selbstfürsorge und deine innere Balance zu stärken. Lass uns gemeinsam entdecken, wie zyklisches Leben leichter und kraftvoller macht!

Termin: Mittwoch, 30.09.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Kursleitung: Tamara Jauker, BA

Kursentgelt: € 49,- (inkl. Workbook)



KULTUR und REISEN

Kursnummer: WS2026-078

„Jede Runde, eine Stunde“ – ein Wanderführer durch ganz NÖ

Um Niederösterreich zu erleben, muss man mehrere Stunden marschieren? Weit gefehlt! Im Buch „Jede Runde – eine Stunde“ begibt sich der Autor auf eine Reise durch ganz Niederösterreich und entdeckt dabei zahlreiche wunderschöne Plätze, die sich bequem in nur einer Gehstunde erleben lassen. So offenbart sich die sagenhafte Vielfalt unseres Bundeslandes auf besonders entspannte Weise. Kommen Sie mit auf eine außergewöhnliche Entdeckungsreise!

Termin: Samstag, 07.11.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Zeit: 14:00-16:00 Uhr

Kursleitung: Markus Dürnberger, Buchautor

Kursentgelt: € 19,-



Kursnummer: WS2026-079

GenussVortrag Mexiko & Peru mit lateinamerikanischen Spirituosen

Reisen Sie mit nach Lateinamerika und erleben Sie die Faszination vergangener Hochkulturen. Diese Reise führt Sie zuerst nach Mexiko. Dort besuchen wir die archäologischen Stätten von Teotihuacán, Monte Albán, Palenque und Yaxchilán. In Peru reisen wir von Lima, über Nazca, nach Arequipa. Nach einem kurzen Ausflug zum Colca Canyon, besuchen wir den Titicacasee und stattdessen, als krönenden Abschluss, der Inca Hochburg Machu Picchu einen Besuch ab. Dieser GenussVortrag entführt Sie in die Welt der lateinamerikanischen Spirituosen. Um in die Welt von Tequila, Pisco und Rum einzutauchen, erfahren die TeilnehmerInnen Informationen zur Herstellung dieser edlen Tropfen und werden einige Proben verkosten und bewerten. Ein Unkostenbeitrag von € 20,- wird direkt vom Kursleiter eingesammelt.

Termin: Samstag, 03.10.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Zeit: 17:30-20:30 Uhr

Kursleitung: Mag. (FH) Nicolas Pacher

Kursentgelt: € 13,- (exkl. Degustation)



KÜCHE und KOCHKUNST

Kursnummer: WS2026-080a/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, ein Küchenmesser und Hausschuhe mitnehmen.

Termin 1: Samstag, 10.10.2026 oder

Termin 2: Samstag, 16.01.2027

Zeit: 09:00-12:00 Uhr

Kursort: in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung

Kursentgelt: € 60,-

Kursleitung: Rasha El Khadem

Spielerisch lernen mit Lernspielen

Kursnummer: WS2026-081

Als ausgebildeter Lerntrainer zeige ich spielerische Methoden, mit denen Kinder neue Wörter und Lerninhalte nachhaltig und mit Freude erlernen können. Die vorgestellten Lernspiele lassen sich flexibel an verschiedene Altersgruppen und Lernziele anpassen. So werden Wissenserwerb und Spielfreude auf natürliche Weise verbunden, die Motivation gestärkt und das selbstständige, kreative Lernen im Alltag nachhaltig gefördert.

Termin: Samstag, 30.01.2027**Zeit:** 14:00-16:00 Uhr**Kursentgelt:** € 19,-**Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG**Kursleitung:** Markus Dürnberger

KINDER und JUGENDLICHE

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, Gesang und abwechslungsreichen Spielen versuche ich, Ihren Kindern die englische Sprache auf spielerische Weise näherzubringen und bereits Erlerntes zu festigen. Dabei stehen Freude am gemeinsamen Entdecken, ein erstes Sprachgefühl sowie das natürliche Verstehen und Anwenden einfacher englischer Wörter und Ausdrücke im Mittelpunkt.

Kurs am Montag:

Termine: jeweils Montag (13x)

ab 14.09.2026, 17:10-18:00 Uhr

Kursnummer: WS2026-082

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11.,

23.11., 30.11., 14.12.2026, 11.01. und 18.01.2027

Kurs am Dienstag:

Termine: jeweils Dienstag (13x)

ab 15.09.2026, 17:10-18:00 Uhr

Kursnummer: WS2026-083

Datum: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11.,

24.11., 01.12., 15.12.2026, 12.01. und 19.01.2027

Kursentgelt: € 91,-**Kursort:** MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum**Kursleitung:** Pascale Bimassl, Native Speaker

Englisch für Volksschulkinder der 1./2. Klasse – zwei Termine zur Auswahl

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die erste Erfahrungen mit der englischen Sprache sammeln oder ihre Grundkenntnisse festigen möchten. Mit Bewegung, Liedern, Spielen und einfachen Gesprächen lernen die Kinder neue Wörter und Redewendungen kennen. So wird die Freude an der englischen Sprache geweckt und ein sicherer Umgang Schritt für Schritt aufgebaut. Dabei fördern abwechslungsreiche Übungen das Hörverstehen, die Aussprache sowie das selbstständige Anwenden der Sprache in alltäglichen und kindgerechten Situationen.

Kurs am Mittwoch:

Termine: jeweils Mittwoch (13x)

ab 16.09.2026, 17:10-18:00 Uhr

Kursnummer: WS2026-084

Datum: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11.,

25.11., 02.12., 16.12.2026, 13.01. und 20.01.2027

Kurs am Donnerstag:

Termine: jeweils Donnerstag (13x)

ab 17.09.2026, 17:10-18:00 Uhr

Kursnummer: WS2026-085

Datum: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11.,

26.11., 03.12., 17.12.2026, 14.01. und 21.01.2027

Kursentgelt: € 91,-**Kursort:** MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum**Kursleitung:** Pascale Bimassl, Native Speaker

Kursnummer: WS2026-086

„Advanced-English“ für Volksschulkinder der 1./2. Klasse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits erste Englischkenntnisse erworben haben. Wir vertiefen die englische Sprache durch Bewegung, Gesang sowie Spiele und Dialoge. Ziel ist es, die Kenntnisse spielerisch zu erweitern und das Selbstvertrauen im Umgang mit der englischen Sprache zu stärken.

Termine: jeweils Montag (13x)
ab 14.09.2026, 18:05-18:55 Uhr

Kursentgelt: € 91,-

Datum: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11.,
23.11., 30.11., 14.12.2026, 11.01. und 18.01.2027

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Pascale Bimassl, Native Speaker



Kursnummer: WS2026-087

„English is fun“ für Volksschulkinder der 3. Klasse

Wir singen gemeinsam lustige Lieder, spielen spannende Spiele und hören interessante Geschichten. Dabei lernen die Kinder viele neue englische Wörter und einfache Sätze. Durch Zuhören, Mitmachen und aktives Ausprobieren verlieren die Kinder die Scheu vor der englischen Sprache. Der Unterricht macht Spaß und weckt die Freude am Lernen.

Termine: jeweils Mittwoch (14x)
ab 23.09.2026, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 98,-

Datum: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11.,
25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2026, 13.01. und 20.01.2027

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: Dipl. Päd. Ulrike Schwab



Kursnummer: WS2026-088

„English is fun“ für Volksschulkinder der 4. Klasse

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Englischkenntnisse auf spielerische und abwechslungsreiche Weise. Durch Spiele, Reime und englische Lieder werden Wortschatz, Sprachverständnis und die aktive Verwendung der Sprache gefördert. Dabei werden wichtige Grundlagen vermittelt und die Kinder gezielt auf den Englischunterricht in der ersten Klasse der Unterstufe vorbereitet. So gelingt der Einstieg in die weiterführende Schule mit mehr Sicherheit.

Termine: jeweils Donnerstag (14x)
ab 24.09.2026, 17:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 98,-

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., 17.12.2026, 14.01. und 21.01.2027

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG



Ready for School – Spielerische Vorbereitung für Kinder im letzten Kindergartenjahr

In meinem Kurs 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 dabei, 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:

Termine: Donnerstag (5x)

Kursnummer: WS2026-089

Datum: 24.09., 01.10., 22.10., 05.11. und 12.11.2026

Kurs 2:

Termine: Donnerstag (5x)

Kursnummer: WS2026-090

Datum: 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2026

Zeit: 17:30-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 60,-

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

Kursleitung: Susanne Ellermann, Elementarpädagogin

Kursnummer: WS2026-091

„Vorhang auf“ – der Theaterklub für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Jeden Dienstag tauchen wir gemeinsam in die Welt des Theaters ein. 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, DrachenzählerInnen, DetektivInnen und wer auch immer ihr sonst schon immer mal sein wolltet.

Termine: jeweils Dienstag (11x)
ab 29.09.2026, 17:05-18:15 Uhr

Datum: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 15.12.,
22.12.2026, 12.01. und 19.01.2027

Kursentgelt: € 190,- / Geschwisterkind € 180,-

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

Kursleitung: Mag. Barbara Grütze, zert. Theaterpädagogin

Kursnummer: WS2026-092

Kreative Köpfe „Schreiben wie die Großen“ für Kinder ab 8 Jahren

Wir schreiben uns ins Paradies. Jede Stunde wirst du Geschichten oder Gedichte erfinden, einen Impuls erhalten, Geschichten weiterschreiben oder umschreiben. Auch Märchen und Sagen oder Fabeln werden uns begegnen. Auf Wunsch kannst du dein Werk auch mit einer eigenen Illustration ergänzen. Die definitive Gestaltung der Impulse/Bilder richtet sich nach dem Alter und Wünschen der TeilnehmerInnen.

Besonderer Schwerpunkt: kreatives Schreiben

Termine: jeweils Freitag (4x)
ab 25.09.2026, 17:00-18:30 Uhr

Datum: 25.09., 16.10., 20.11. und 11.12.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursentgelt: € 120,-

Kursleitung: Dipl.-Ing. Architektin Sylvia Hek

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



Kursnummer: WS2026-093

„Malen nach dem Vorbild großer 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 erhalten, um danach dein Werk zu kreieren. Zu deinem Bild kannst du im Anschluss, allein oder mit Hilfe, ein paar Gedanken dazuschreiben.

Die definitive Gestaltung der Impulse/Bilder richtet sich nach dem Alter und Wünschen der TeilnehmerInnen. Künstler wie Dürer, Monet und Hundertwasser, Architekten wie Otto Wagner oder Adolf Loos werden näher betrachtet.

Besonderer Schwerpunkt: Wahrnehmung, visuelle Sinnesschärfung und kreatives Gestalten



Termine: jeweils Freitag (3x)
ab 02.10.2026, 17:00-18:30 Uhr

Datum: 02.10., 23.10. und 06.11.2026

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursentgelt: € 90,-

Kursleitung: Dipl.-Ing. Architektin Sylvia Hek

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



Kursnummer: WS2026-094

Der Hai – Polizist der Meere

Faszinierend und schützenswert. Basierend auf den Forschungen von Dr. Erich Ritter haben wir einen spannenden und kostenlosen Vortrag für Kinder zusammengestellt.

Erfahre alles Interessante über Haie, wieso man sie die Polizisten der Meere nennt, warum man sie und die Meere unbedingt schützen sollte und wie man sich richtig verhält, wenn man tatsächlich einem Hai begegnet. Der Vortrag richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren.

Lerntastisch!
Ulrichsauer Straße 14/5, 2531 Oberhausen
Infos unter 0660/ 77 99 59
www.lerntastisch.at

SHARK SCHOOL
TEACHING
Trained by super predators

Termin: Samstag, 17.10.2026

Zeit: 14:00-15:00 Uhr

Kursentgelt: **kostenlos**

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

Kursleitung: ein Angebot von Lernpraxis Lerntastisch!

Vortragender: Christian Retzl – Botschafter der SharkSchool®



Kursnummer: WS2026-095

Happy Stones für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

Mandalasteine 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, 09.01.2027**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr**Kursentgelt:** € 35,- (exkl. Materialkosten)**Kursort:** MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum, EG**Mitzubringen:** Malschürze**Kursleitung:** Sabine Schimani

Kursnummer: WS2026-096

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 28.09.2026, 17:45-18:30 Uhr

Kursentgelt: € 110,-**Schnuppertermin:** 21.09.2026, kostenlos**Datum:** 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2026**Kursort:** MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum**Kursleitung:** Julia Wolfahrt

Kursnummer: WS2026-097

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 ein 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 28.09.2026, 17:00-17:45 Uhr

Kursentgelt: € 110,-**Schnuppertermin:** 21.09.2026, kostenlos**Datum:** 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2026**Kursort:** MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum**Kursleitung:** Julia Wolfahrt

Kursnummer: WS2026-098

Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 12 Jahren) und Frauen

Selbstschutz ist ein immer aktuelles Thema. Vor allem Mädchen bzw. Frauen sind, aufgrund 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 Samstag (3x)

ab 09.01.2027, 09:30-12:30 Uhr

Kursentgelt: € 130,-**Mutter-Tochter-Ermäßigung:** € 200,-**Datum:** 09.01., 16.01. und 23.01.2027**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof**Kursleitungen:** Norbert Herz, Gerhard Lindner und Jürgen Pajan

Kursnummer: WS2026-099

Sportakrobatik für Kinder von 6 bis 16 Jahren

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 zu bauen, macht Spaß 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 16.09.2026, 17:00-18:00 Uhr, sind alle interessierten Kinder herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen.
Bitte melden Sie Ihr Kind unbedingt telefonisch an, da nur 12 Plätze zur Verfügung stehen.**

Mittwoch-Termine: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 16.12.26, 13.01. u. 20.01.27

Freitag-Termine: 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 18.12.26, 15.01. u. 22.01.27

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

Freitag: 16:00-17:30 Uhr

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

Kursleitung: Cvetelina Petrova-Hnik, Sportakrobatik-Trainerin

Kursentgelt: € 270,-



Folgender Workshop ist in der Rubrik „Interessantes und Wissenswertes“ zu finden:

„Workshop: Pimp my Job – Tipps & Tricks im Bewerbungsprozess“ (Seite 19)



THEATER und BÜHNE

Kursnummer: WS2026-100

(Impro-)Theaterspielen für Jugendliche, Erwachsene und SeniorInnen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (10-99 Jahre)

In unserem Impro-Theaterkurs tauchst du mit Leichtigkeit, Neugier und viel Freude ins Spiel ein. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch – nur Raum zum Ausprobieren, Loslassen und Wachsen. Du darfst scheitern, lachen, neue Rollen entdecken und dabei ganz nebenbei deine Präsenz, Stimme, Körpersprache und innere Flexibilität stärken.

Improvisationstheater schenkt dir die Möglichkeit, dich selbst neu kennenzulernen und eigene Ansprüche wie Perfektionismus Schritt für Schritt loszulassen. Vorkenntnisse oder besonderes Talent brauchst du nicht – nur Lust aufs Spielen, Offenheit und die Bereitschaft, dich überraschen zu lassen.

Termine: jeweils Dienstag (11x)

ab 29.09.2026, 18:30-19:30 Uhr

Datum: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 15.12.,

22.12.2026, 12.01. und 19.01.2027

Kursentgelt: € 197,- / € 187,- für SchülerInnen, **Kursort:** Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, im 1. Stock
StudentInnen, PensionistInnen und **Kursleitung:** Mag. Barbara Grütze, zert. Theaterpädagogin und
Geschwisterkinder Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kursnummer: WS2026-101

ART Clay Silverschmuck – Kurs

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, 09.01.2027

Zeit: 14:00-21:00 Uhr

Kursentgelt: € 80,- (exkl. Materialkosten)

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum, EG

Kursleitung: Sabine Schimani



Messerschmiedekurs – drei Termine zur Auswahl

Kursnummer: WS2026-102a/b/c

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, 27.09.2026

Termin 2: Samstag, 28.11.2026

Termin 3: Samstag, 16.01.2027

Zeit: 08:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 250,-

Kursort: Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

Kursleitung: Andreas Haumer, Schmiedemeister

Axt-Workshop – zwei Termine zur Auswahl

Kursnummer: WS2026-103a/b

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: Samstag, 07.11.2026 oder

Termin 2: Sonntag, 17.01.2027

Zeit: 08:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 250,-

Kursort: Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

Kursleitung: Andreas Haumer, Schmiedemeister

Bierstachel-Workshop

Kursnummer: WS2026-104

Sie lieben Bier und hegen schon länger den Wunsch nach einem selbst geschmiedeten Bierstachel? In diesem Kurs schmieden Sie aus Baustahl eine dekorative Bierstachelhalterung sowie aus einem Chrom-Nickelstahl den Bierstachel selbst. Die Lötlampe zum Erwärmen des Bierstachels wird vom Kursleiter im Vorfeld gekauft und darf nach dem Kurs mit nach Hause genommen werden.

Zum Ausklang des Kurses gibt es eine praktische Durchführung des Bierstachels an ausgewählten Biersorten. Der Trinkgenuss eines gestachelten Bieres ist der warme Bierschaum an der Oberlippe und das kalte Bier am Gaumen.

Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Die persönliche Schutzausrüstung (Lederschürze, Handschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) bekommen Sie leihweise am Anfang des Kurses (im Kursentgelt enthalten).



© Andreas Haumer

Termin: Samstag, 28.11.2026

Zeit: 08:00-18:00 Uhr

Kursentgelt: € 249,-

Kursort: Eisenbahnmuseum Strasshof, Sillerstraße 123

2231 Strasshof an der Nordbahn; Treffpunkt vor der Kassa

Kursleitung: Andreas Haumer, Schmiedemeister

Dirndl nähen – ganz persönlich



Kursnummer: WS2026-105

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 Hobbyschneiderinnen, 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 24.09.2026, 17:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 310,- (exkl. Materialkosten)

Datum: 24.09., 01.10., 08.10., 05.11., 12.11. und 19.11.2026

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum EG

Kursleitung: Irene Kral-Novak, Dirndlmacherei Austria



Reparatur Café Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2026-106

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 Reparateteure 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.

Termine:	Samstag, 29. August 2026	09:00 bis 12:00 Uhr (Spielzeug-Reparaturtag)
	Samstag, 26. September 2026	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 31. Oktober 2026	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 28. November 2026	09:00 bis 12:00 Uhr
	Samstag, 19. Dezember 2026	09:00 bis 12:00 Uhr

Reparatur
Café
 volkshilfe. —————
 Groß-Enzersdorf

Kursentgelt: **kostenlos**

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

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



Garantiert Zeichnen lernen!

Kursnummer: WS2026-107

Jeder Mensch kann zeichnen – das kreative Potenzial steckt bereits in jedem von uns. In diesem Kurs lernst du, vertraute Denkmuster loszulassen und deine Wahrnehmung neu zu schulen. Durch gezieltes Gehirnhälften-Training und spezielle Wahrnehmungsübungen entwickelst du die Fähigkeit, Formen, Linien, Licht und Schatten bewusst zu erkennen und zeichnerisch umzusetzen.

Ergänzend dazu werden klassische Zeichentechniken wie Linienführung, Schraffur, Licht-Schatten-Gestaltung und Bildkomposition vermittelt. Zahlreiche praktische Tipps und Übungen helfen dir, Blockaden zu überwinden, sicherer zu zeichnen und deinen eigenen Stil zu entwickeln.

**Termin:** Samstag, 07.11.2026**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** € 65,-**Kursort:** MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum, EG**Mitzubringen:** A3 Zeichenblock glatt, Bleistift & Radiergummi**Kursleitung:** Ing. Pablo Spitzer

Zeichnen und Malen in der Perspektive

Kursnummer: WS2026-108

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt die Grundlagen des perspektivischen Zeichnens. Vermittelt werden die Einpunkt-, Zweipunkt- und Dreipunktperspektive sowie der richtige Umgang mit Fluchtpunkten und Horizontlinien. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der räumlichen Darstellung organischer Formen und der perspektivischen Verkürzung. Ergänzend erhältst du praktische Tipps zu Bildaufbau, Hilfslinien und typischen Anfängerfehlern.

**Termin:** Samstag, 21.11.2026**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** € 65,-**Kursort:** MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Werkraum, EG**Mitzubringen:** A3 Zeichenblock glatt, Bleistift, Dreieck, Radiergummi**Kursleitung:** Ing. Pablo Spitzer

Airbrush für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Kursnummer: WS2026-109

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit dem Airbrush-Gerät – von den Grundlagen bis zum eigenen Airbrushbild. Nach einer Einführung in Materialien, Geräte, Farben und Zubehör übst du die wichtigsten Spritztechniken, Verläufe sowie das Erstellen von Linien und Flächen. Außerdem arbeitest du mit verschiedenen Schablonentechniken und erfährst, wie das Airbrush-Gerät richtig gereinigt und gepflegt wird. Zum Abschluss setzt du das Gelernte in einem eigenen Airbrush-Projekt um. Die Materialkosten betragen € 80,- und umfassen Airbrush-Gerät, Kompressor, Karton, Schablonenfolie, Farben, Reiniger sowie weitere Verbrauchsmaterialien. Die Kosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin:** Samstag, 03.10.2026**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** € 120,- (exkl. Materialkosten)**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Mitzubringen:** Bleistift, Lineal u. Radiergummi**Kursleitung:** Ing. Pablo Spitzer

Airbrush-Avantgarde Seminar vom Vollprofi für Profis

Kursnummer: WS2026-110

Dieser Airbrush-Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anwenderinnen und Anwender, die ihre Technik und Kreativität weiterentwickeln möchten. Schwerpunkte sind die realistische Darstellung von Haut und Naturstrukturen, Custom Painting auf Fahrzeugteilen und Helmen, Linierungen und Zierstreifen sowie der Einsatz von Tape- und Schablonentechniken. Ergänzend werden die Grundlagen des Lackaufbaus vermittelt. Die Materialkosten betragen € 140,- und beinhalten Airbrush-Gerät, Kompressor, Farben, Schablonenmaterial, Verbrauchsmaterialien sowie einen grundierten Showtank. Die Kosten sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

**Termin:** Samstag, 16.01.2027**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr**Kursentgelt:** € 100,- (exkl. Materialkosten)**Kursort:** in Groß-Enzersdorf, exakte Adresse bei Kursdurchführung**Mitzubringen:** Bleistift, Lineal und Radiergummi**Kursleitung:** Ing. Pablo Spitzer

Fotoprojekt „Kreative Fotowerkstatt Marchfeld“

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



Grundlagen der Fotografie

Kursnummer: WS2026-111

In diesem Kurs wird besonderer Wert auf die fotografischen Grundlagen gelegt. Im Mittelpunkt stehen das Zusammenspiel von Blende, ISO und Verschlusszeit sowie die richtige Belichtung und der sichere Umgang mit der Kamera. Der Kurs richtet sich insbesondere an EinsteigerInnen sowie an leicht fortgeschrittene FotografInnen und Fotografen, die ihre fotografischen Grundlagen auffrischen und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Termin: Dienstag, 06.10.2026

Kursort: VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursleitung: Christian Mari

Kursentgelt: € 49,-

„Street Photography“ in Wien

Kursnummer: WS2026-112

Bei diesem Kurs erkunden wir gemeinsam die faszinierende Welt der Straßenfotografie. In der Gruppe üben wir, spannende Situationen zu erkennen, die es wert sind, mit der Kamera festgehalten zu werden. Durch die bewusste Wahrnehmung von Licht und Schatten sowie den sicheren Umgang mit der Kamera entstehen einzigartige fotografische Zeitdokumente. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an leicht fortgeschrittene Fotografinnen, die ihr Basiswissen in der „Street Photography“ auffrischen und die Gelegenheit zum praktischen Üben nutzen möchten.

Termin: Freitag, 02.10.2026

Treffpunkt: vor der Wiener Staatsoper, Opernring 2

Zeit: 18:00-21:00 Uhr

Kursleitung: Christian Mari

Kursentgelt: € 49,-

Menschen im besten Licht – Portraitfotografie mit natürlichem Licht

Kursnummer: WS2026-113

Lernen Sie, ausdrucksstarke Portraits mit vorhandenem Licht zu fotografieren. Gemeinsam arbeiten wir mit einem Model und entdecken, wie Licht, Perspektive, Hintergrund und Kommunikation zusammenspielen. Sie erhalten praktische Tipps für natürliche und authentische Portraits und setzen das Gelernte direkt in eigenen Aufnahmen um.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der eigenen Kamera

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

Termin: Samstag, 26.09.2026

Kursort: VHS Strasshof, Schönkirchner Straße 3, 2231 Strasshof

Zeit: 16:00-19:00 Uhr

Kursleitung: Christian Graf-Hoschtalek, MA

Kursentgelt: € 89,-

Licht gestalten – Kreative Portraitfotografie mit Dauerlicht

Kursnummer: WS2026-114

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

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

Termin: Samstag, 07.11.2026

Kursort: Fotostudio Strasshof, exakte Adresse bei Kursdurchführung

Zeit: 15:00-18:00 Uhr

Kursleitung: Christian Graf-Hoschtalek, MA

Kursentgelt: € 110,-

Nordic Walking-Runde COMMUNITY NURSING Groß-Enzersdorf

Kursnummer: WS2026-115

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 09.09.2026**Datum:** 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. 07.10., 14.10., 21.10.2026**Zeit:** 10:00-11:00 Uhr**Kursort:** Stützpunkt der Community Nurses, Lobaustraße 64/6**Kursentgelt:** **kostenlos****Kursleitung:** Team der Community Nurses Groß-Enzersdorf

Körper in Bewegung **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2026-116

Mit gezieltem Training können wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern. Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit den Schwerpunkten Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Reaktion, Entspannung und Körperbewusstsein. Der Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 40 Jahren, ist aber auch für jüngere Interessierte bestens geeignet.

Termine: jeweils Montag (12x)**Datum:** 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.,

ab 28.09.2026, 10:00-11:00 Uhr

30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2026

Kursentgelt: € 130,-**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof**Mitzubringen:** Yogamatte**Kursleitung:** Mag. Susanne Paula

Pilates **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2026-117

Pilates stärkt gezielt die Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessert Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Die ruhigen, gelenkschonenden Übungen werden individuell angepasst und können im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden. Das Training lindert typische Beschwerden wie Rücken- und Beinschmerzen oder Verspannungen im Schulterbereich, fördert Kraft und Knochengesundheit und unterstützt ein aktives, selbstständiges Leben. In der kleinen Gruppe macht das Training Spaß und stärkt zudem soziale Kontakte.

Termine: jeweils Mittwoch (8x)**Datum:** 30.09., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und

ab 30.09.2026, 09:00-10:00 Uhr

09.12.2026

Kursentgelt: € 128,-**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof**Schnuppertermin:** 23.09.2026, kostenlos**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin

Faszientraining mit Smoveys **VORMITTAGSKURS – für Jung und Alt**

Kursnummer: WS2026-118

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 Fitnessgerät wird der gesamte Körper trainiert, insbesondere Oberarme, Bauch, Beine und Gesäß. Das Training stärkt die Tiefenmuskulatur, fördert die Ausdauer und unterstützt die Beweglichkeit. Gleichzeitig können Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich gelöst sowie die Koordinationsfähigkeit verbessert werden. Darüber hinaus trägt das Training zur Aktivierung des Bindegewebes und zur Stärkung des Bewegungsapparates bei.

Bitte Smoveys mitnehmen, Leihsmoveys sind auch vorhanden.

Termine: jeweils Mittwoch (10x)**Datum:** 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.,

ab 30.09.2026, 11:00-12:00 Uhr

09.12. und 16.12.2026

Kursentgelt: € 150,- / Kombipreis mit**Kursort:** Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof

Wirbelsäulengymnastik: 280,-

Mitzubringen: großes Handtuch**Schnuppertermin:** 23.09.2026, kostenlos**Kursleitung:** Annamaria Wolfahrt, Smovey-Coach

Wirbelsäulengymnastik „Rückenfit 50+“ **VORMITTAGSKURS**

Kursnummer: WS2026-119

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 30.09.2026, 10:00-11:00 Uhr

Datum: 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.,
09.12. und 16.12.2026

Kursentgelt: € 150,- / Kombipreis mit
Faszientraining: € 280,-

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof

Mitzubringen: großes Handtuch

Schnuppertermin: 23.09.2026, kostenlos

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt

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

Kursnummer: WS2026-120

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 01.10.2026, 09:00-10:00 Uhr

Datum: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,
03.12., 10.12. und 17.12.2026

Kursentgelt: € 144,-

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof

Schnuppertermin: 24.09.2026, kostenlos

Kursleitung: Christian Graf-Hoschtalek, MA

Fit für Enkel, Garten und Lebensfreude **VORMITTAGSKURS**

Wer rastet, der rostet? Vielleicht. Aber viel wichtiger ist: Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger selbstständig, aktiv und voller Lebensfreude. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die auch in Zukunft ihre Einkäufe selbst tragen, mit den Enkelkindern am Boden spielen, im Garten werkeln, verreisen und das Leben genießen möchten. Wir bewegen den Körper von Kopf bis Fuß, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke und lösen Spannungen, bevor sie zu echten Einschränkungen werden. Denn Gesundheit bedeutet nicht nur schmerzfrei zu sein. Gesundheit bedeutet, die Dinge tun zu können, die das Leben lebenswert machen. Original Liebscher & Bracht Faszienrollen und Übungsgurte werden zur Verfügung gestellt.

Schwerpunkte: beweglich bleiben statt abbauen; sicher und aktiv durch den Alltag gehen; mehr Leichtigkeit für Rücken, Hüften und Knie; Kraft und Vertrauen in den eigenen Körper stärken; selbstständig und aktiv bis ins hohe Alter bleiben

Kurs 1:

Kursnummer: WS2026-121

Termine: jeweils Dienstag (8x)
Kursentgelt: € 200,-

Datum: 08.09., 15.09., 22.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11. und
10.11.2026

Kurs 2:

Kursnummer: WS2026-122

Termine: jeweils Dienstag (7x)
Kursentgelt: € 175,-

Datum: 17.11., 24.11., 01.12.2026, 12.01., 19.01., 26.01. und
09.02.2027

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof

Mitzubringen: Yogamatte

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

Sitzen macht steif. Bewegung macht frei. **VORMITTAGSKURS**

Acht Stunden sitzen. Autofahren. Bildschirm. Handy. Noch mehr sitzen. Kein Wunder, wenn Nacken, Schultern, Rücken oder Hüften protestieren. Dieser Kurs ist das Gegenprogramm zum modernen Alltag. Keine Geräte. Kein Fitnessstudio. Dafür gezielte Bewegungen, Faszienarbeit und Dehnungen nach Liebscher & Bracht, die Deinem Körper zurückgeben, was im Alltag oft fehlt: Beweglichkeit. Ideal für alle, die sich nach einem langen Arbeitstag wieder locker, aufrecht und beweglich fühlen möchten. Faszienrollen und Übungsgurte werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kurs 1:

Kursnummer: WS2026-123

Termine: jeweils Freitag (8x)

Datum: 11.09., 18.09., 25.09., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11. und 13.11.2026

Kurs 2:

Kursnummer: WS2026-124

Termine: jeweils Freitag (8x)

Datum: 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2026, 15.01., 22.01., 29.01. und 12.02.2027

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

Kursort: Dr. Anton Krabichler-Platz 8/4, 1. Stock, Aufgang im Hof

Kursentgelt: € 200,-

Kursleitung: Laila Ragab, Liebscher & Bracht Schmerztherapie

Mitzubringen: Yogamatte

Yoga – Stressmanagement

Abend Yoga

Kursnummer: WS2026-125

Yoga bringt Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs verbinden wir achtsame Körperhaltungen mit bewusster Atmung und Entspannung. So werden Beweglichkeit und Körperwahrnehmung gefördert, Verspannungen gelöst und innere Ruhe gestärkt. Jede Einheit endet mit Körperreise, Meditation oder Klangschale und sorgt für Entspannung.

Termine: jeweils Dienstag (10x)

ab 29.09.2026, 19:00-20:30 Uhr

Datum: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12. und 22.12.2026

Kursentgelt: € 200,-

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 22.09.2026, kostenlos

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin



Pilates

Kursnummer: WS2026-126

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Beweglichkeit, Kraft und eine gesunde Körperhaltung fördert. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen werden vor allem die tief liegenden Muskelgruppen, insbesondere Rücken, Bauch, Beckenboden und Rumpfmuskulatur, gestärkt. So verbessern sich Stabilität, Körperhaltung und Wohlbefinden.

Termine: jeweils Donnerstag (10x)

ab 01.10.2026, 18:30-19:30 Uhr

Datum: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2026

Kursentgelt: € 160,-

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 24.09.2026, kostenlos

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin



Faszien Pilates – für ein strafferes Bindegewebe

Kursnummer: WS2026-127

Dieses ganzheitliche Training verbindet klassische Pilates-Prinzipien mit gezielten Faszienübungen. Verklebte Faszien werden gelöst, die Tiefenmuskulatur aktiviert und die Beweglichkeit gesteigert. So können Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Ideal für EinsteigerInnen, die Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern möchten.

Termine: jeweils Dienstag (10x)

ab 29.09.2026, 18:00-19:00 Uhr

Datum: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12. und 22.12.2026

Kursentgelt: € 150,-

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

Schnuppertermin: 22.09.2026, kostenlos

Mitzubringen: Yogamatte

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Pilates-Lehrerin



Yin Yoga

Kursnummer: WS2026-128

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, 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 wohltuender Musik, lässt Gedanken zur Ruhe kommen und öffnet den Raum für echte Tiefenentspannung.

Termine: jeweils Donnerstag (10x)
ab 01.10.2026, 19:30-20:30 Uhr

Kursentgelt: € 170,-

Schnuppertermin: 24.09.2026, kostenlos

Datum: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2026

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: Yogamatte, Decke

Kursleitung: Annamaria Wolfahrt, Yoga-Lehrerin



Ruhe, Kraft, Balance für Körper Geist und Seele – drei Kurse zur Auswahl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, ihre Gesundheit fördern und ihr Wohlbefinden stärken möchten. Er eignet sich besonders nach längeren Krankheitsphasen, belastenden Lebenssituationen oder nach einer Schwangerschaft. Auch Menschen, die ganzheitliche Wege zur Gesundheitsförderung kennenlernen oder eine medizinische Behandlung unterstützend begleiten möchten, sind herzlich willkommen. Gemeinsam praktizieren wir bewährte Methoden nach der Goldegger Schule, darunter das nierenstärkende Gehen XIXIHO, daoistische Übungen der Bafanhuagong, ANMO-Selbstmassage sowie weitere wohltuende Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innerer Balance.

Kurs 1:

Termine: jeweils Mittwoch (3x)

Datum: 16.09., 23.09. und 30.09.2026

Kursnummer: WS2026-129

Kurs 2:

Termine: jeweils Mittwoch (3x)

Datum: 04.11., 11.11. und 18.11.2026

Kursnummer: WS2026-130

Kurs 3:

Termine: jeweils Mittwoch (3x)

Datum: 13.01., 20.01. und 27.01.2027

Kursnummer: WS2026-131

Zeit: 18:45-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 54,-

Schnuppertermin: 09.09.2026, kostenlos

Kursort: MS Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, Bewegungsraum

Mitzubringen: leichte Schuhe/Socken, Sitzpolster von Vorteil

Kursleitung: Romana Aimola



Face Yoga – Workshop mit Barbara – zwei Termine zur Auswahl

Kursnummer: WS2026-132a/b

In diesem Workshop lernen Sie die natürliche Methode des Face Yoga kennen. Sie trainieren gezielt die Gesichtsmuskulatur und lernen Übungen kennen, die zu einem frischeren Erscheinungsbild beitragen können. Sie erfahren, wie fünf Minuten Face Yoga täglich sichtbare Veränderungen bewirken können. Mit regelmäßiger Übung kann Ihr Gesicht vitaler wirken. Die Übungen können das Hautbild verbessern und Ihre natürliche Ausstrahlung unterstützen. Sie lernen eine einfache, alltagstaugliche Routine kennen.

Termin 1: Donnerstag, 24.09.2026 oder

Termin 2: Donnerstag, 15.10.2026

Zeit: 18:00-20:00 Uhr

Kursentgelt: € 45,-

Kursort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG

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



Weitere Sport- und Bewegungskurse sind auf folgenden Seiten zu finden:

Entspannung mit Klängen (Seite 23)

Gesundheitsyoga mit Herz und Hirn (Seite 24)

Liebscher & Bracht Bewegungskurs - Ganzkörpertraining (Seite 25)

Selbstverteidigungskurs für junge Mädchen und Frauen (Seite 30)

Kontakt zur Volkshochschule Groß-Enzersdorf:



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



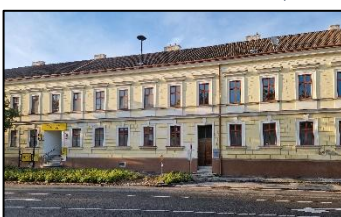
Haus der Generationen (3)
Schloßhofer Straße 2



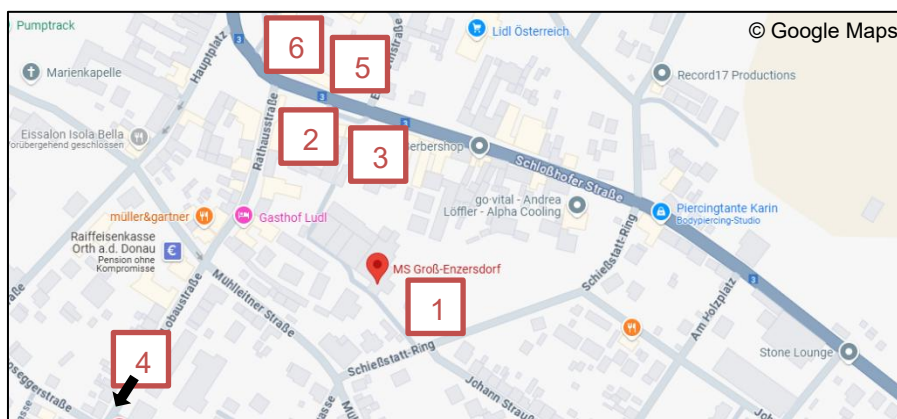
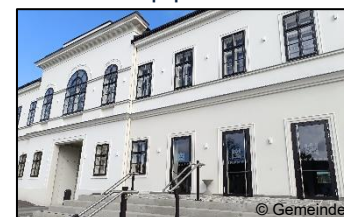
Stützpunkt Community Nurses (4)
Lobastraße 64/6



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



MMag. Claudia Tesch
Stadträtin für Bildung und Frauen

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