Volkshochschule
AMSTETTEN

WIR BILDEN UNS

VHS - SOMMERPROGRAMM 2025

©KI-generiert über Freepik – www.freepik.com

STADT
AMSTETTEN

Inhaltsverzeichnis

Politik, Gesellschaft und Kultur
Zeitreise in die Geschichte eines Waldes und der Entstehung einer Siedlung/Markt/Stadt 5
Kulturfahrten 5

Naturwissenschaften, Technik und Umwelt
Aroma- und Kräuterkerzen 6
Destillieren von ätherischen Ölen und Hydrolaten 6
Meine persönliche Note - Naturparfüms herstellen 6
Natürlich sauber - Putz-, Reinigungs- und Waschmittel 7
Seifen sieden - Anfänger/innenkurs 7
Shampoo- und Duschbars 7

Sprachen
Italienisch für den Urlaub 8
Spanisch für den Urlaub 8

Kreativität und Gestalten
Blumenkränze binden 10
Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei 10
Kerzen bemalen 10
Kreativpause - Handlettering und Aquarell 11
Mixology-Kurs: Kreative Drinks von Grund auf selbst gemacht 11
Modellieren mit Ton – für Kinder ab 8 Jahren 11

Gesundheit und Bewegung
Besser verstanden werden durch gute Kommunikation 12
Entspannt Kind sein 12
Fit im Freien - Powertraining 13
Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule BASIC 13
Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule ADVANCED 14
Latin Fit 14
Mentale Stärke 15
Pilates im Freien - Stärke, Balance & frische Luft 15
smoveyWALK - Bewegung mit Schwung 16
Yoga im Sommer am Morgen 16

Erste-Hilfe
Erste-Hilfe-Grundkurs 16 Stunden - Tageskurs 17
Erste-Hilfe-Kurs "Führerschein" 17
Erste-Hilfe-Kurs "Führerschein" - Tageskurs 18
Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 8 Stunden - Tageskurs 18

VOLKSHOCHSCHULE AMSTETTEN
Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Telefon: 07472/601-345 und -246,
volkshochschule@amstetten.at,
vhs.amstetten.at

VERBINDLICHE ANMELDUNG FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN NOTWENDIG!

Anmeldezeiten Montag bis Donnerstag: 08:00-16:00 Uhr, Freitag: 08:00-12:00 Uhr

Kursanmeldung
Sie können sich schriftlich, telefonisch, per E-Mail, persönlich im Sekretariat oder direkt über das Online-Formular auf der Homepage verbindlich anmelden. Eine Anmeldung am ersten Kurstag bei den Kursleiter/innen ist nicht möglich. Der Kursbeitrag ist im Programm bei jedem Kurs angegeben und vor Kursbeginn aufgrund der Rechnung, die Ihnen die Volkshochschule zusendet, zu überweisen. Bei einer Online-Überweisung ist die Kursnummer anzugeben. Der Zahlscheinabschnitt bzw. die Zahlungsbestätigung muss in der ersten Kursstunde vorgewiesen werden. Materialkosten sind – sofern nicht anders angegeben – im Kursbeitrag nicht enthalten.

Kursabmeldung
Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, so verständigen Sie uns bitte sofort schriftlich. Ihre Abmeldung muss bis eine Woche vor Kursbeginn in der Volkshochschule einlangen. Eine Abmeldung bei dem/der Kursleiter/in ist nicht möglich.
Bei rechtzeitiger Abmeldung entstehen keine Stornokosten. Bei zu spät eingelangten Abmeldungen werden 50 % des Kursbeitrages in Rechnung gestellt. Bei einer Stornierung ab Beginntag wird der gesamte Betrag fällig.

Gutschrift/Rücküberweisung
Haben Sie zum Zeitpunkt der Abmeldung bereits den Kursbeitrag bezahlt, so können Sie das Guthaben entweder für einen anderen Kurs freier Wahl verwenden oder der Betrag wird Ihnen nach Bekanntgabe Ihrer Kontonummer zurücküberwiesen.

Widerrufsrecht (Rücktrittsrecht) im Fernabsatzverkehr nach FAGG
Teilnehmer/innen haben das Recht, von auf elektronischem Weg getätigten Kursanmeldungen gemäß Fern- und Auswärtsgeschäfte-Gesetz, binnen 14 (vierzehn) Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, müssen die Teilnehmer/innen die VHS (Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten, E-Mail: volkshochschule@amstetten.at) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über den Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist abgesendet wird.
Teilnehmer/innen können für den Widerruf das Muster-Widerrufsformular verwenden, das unter vhs.amstetten.at abrufbar, jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Folgen des Widerrufs
Wenn der Vertrag widerrufen wird, wird die VHS Amstetten den Teilnehmer/innen alle Zahlungen, die die VHS von diesen erhalten hat, unverzüglich, spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf des Vertrages bei der VHS eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS dasselbe Zahlungsmittel, das die Teilnehmer/innen bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, es wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart. Haben die Teilnehmer/innen verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben diese einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem die VHS Amstetten von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrags unterrichtet wurde, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Gerichtsstand
Zahl- und klagbar in Amstetten.

Mindestteilnehmer/innenzahl
Veranstaltungen und Kurse können nur bei Erreichen einer Mindestteilnehmer/innenzahl abgehalten werden. Wenn diese Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird und die Kursteilnehmer/innen zu einer Aufzahlung bereit sind, kann der Kurs dennoch stattfinden.

Änderungen
Die Volkshochschule Amstetten behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle eines/einer Kursleiters/Kursleiterin neu zu besetzen, Terminänderungen vorzunehmen bzw. Kurse abzusagen.

Kursfreie Tage
An Feiertagen sowie in den NÖ Schulferien finden keine Kurse statt.

Kursbestätigung
Eine Teilnahmebestätigung wird ab 70 % Anwesenheit ausgestellt.

AK-Bildungsbonus und Digi-Bonus
Alle AK-gekennzeichneten Kurse in diesem Kursprogramm werden von der Arbeiterkammer Niederösterreich mit 50 % der Kurskosten bis € 150,00 bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis € 220,00 gefördert. Für gewisse Personengruppen gibt es eigene Fördersätze. Infos unter: http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus oder 05 7171-29000.

Refundierung des Kursbeitrages
Einzelne Gewerkschaften refundieren ihren Mitgliedern einen Teil des Kursbeitrages. Die dazu erforderlichen Formulare erhalten Sie bei Ihrer Gewerkschaft.

Fotos und Filmaufnahmen
Der/Die Teilnehmer/in und Erziehungsberechtigte teilnehmender Kinder erklären sich damit einverstanden, dass die von ihm/ihr bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit Kursen bzw. Veranstaltungen gemachten Aufnahmen ohne Vergütung im Rahmen der üblichen Auswertung (Werbeaktivitäten, Internet, usw.) verwendet werden dürfen.

Haftung
Für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten haftet die VHS nicht. Jeder/Jede Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für seine/ihre Handlungen, haftet für alle von ihm/ihr verursachten Schäden und stellt die Kursleitung von allen Haftansprüchen frei. Außerdem übernimmt die VHS keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die durch die Teilnahme an Veranstaltungen unserer Volkshochschule entstehen. In diesen Haftungsausschluss sind auch Kursleiter/innen miteinbezogen. Jede Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Datenschutz
Mit der Anmeldung erteile ich – höchstpersönlich – [als gesetzlicher Vertreter im Namen des angeführten Betroffenen] meine Zustimmung, dass die Stadtgemeinde Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten meine personenbezogenen Daten (Vor- und Nachname, Wohnanschrift, E-Mailadresse, Telefonnummer, Geburtsjahr, Beruf und gebuchter Kurs) für folgende Zwecke verarbeiten darf: Elektronische Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der Volkshochschule der Stadtgemeinde Amstetten gehörenden erforderlichen Vorgänge und die Übermittlung von Informationen der Abteilung Human Resource & Bildung der Stadtgemeinde Amstetten. Es erfolgt keine Weiterleitung Ihrer Daten an Dritte!
Sie können Ihre Einwilligung jederzeit und ohne Angabe eines Grundes schriftlich an Volkshochschule Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten oder per E-Mail an volkshochschule@amstetten.at widerrufen. In dem Fall, dass die Verarbeitung allein auf Ihrer Einwilligung beruht, werden die Bezug habenden Daten anschließend unwiderruflich gelöscht, sofern uns nicht gesetzliche Aufbewahrungspflichten treffen, Verjährungsfristen offen bzw. Rechtsstreitigkeiten anhängig sind.

Zeitreise in die Geschichte eines Waldes und der Entstehung einer Siedlung/Markt/Stadt

Teil 1: Kreuzberg, Krautberg Silberweis.
Teil 2: Jakobsbrunnenweg bis Kirchenstraße (barrierefrei).
Der Wald bildet ein wertvolles Biotop inmitten der Stadt.
Themen der Führung:
Die Entstehung des Ybbstals sowie die des bewaldeten Hanges hinter der Pfarrkirche zwischen Linzerstraße und Haaberg. Die Bedeutung dieses Waldes im Laufe der Geschichte. Die Entstehung und Geschichte des Marktes und der Stadt Amstetten. Die Führungen sind das Ergebnis einer Projektarbeit als Abschluss des Lehrgangs Forst und Kultur an den forstlichen Ausbildungsstätten in Traunkirchen, Ossiach und Pichl von 2021-2023. Start und Ende sind bei der Pfarrkirche St. Stephan. Die Streckenlänge ist 3 km und verläuft hauptsächlich im Wald, daher bitte feste Schuhe anziehen. Mitzubringen: warme Kleidung, Regenschutz, Insektenschutz.

S251059: Mi, 16.07.2025, 09:00-12:00 Uhr - Teil 1
S251060: Do, 21.08.2025, 15:00-18:00 Uhr - Teil 2
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Barbara Laumer, Elementar-, Wald- und Klangpädagogin, Malortleiterin
Ort: Pfarrkirche St. Stephan, Kirchenstraße 16, 3300 Amstetten
Gebühr: € 12,00

Kulturfahrt - Burg Heidenreichstein

Burg Heidenreichstein (größte Wasserburg in NÖ) & Alt-Nagelberger-Glaskunst - Glasschaugarten

S25113: Di, 08.07.2025, 07:30 Uhr
Leitung: Carla Krammer
Treffpunkt: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
Gebühr: € 37,00 für Bus

Kulturfahrt - Herrenbaumgarten

Das Verrückte Dorf - Nonseum Herrenbaumgarten & Kellerlabyrinth Friedl Umschaid.

W25114: Di, 05.08.2025, 07:30 Uhr
Leitung: Carla Krammer
Treffpunkt: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
Gebühr: € 45,00 für Bus

Kulturfahrt - Zeltweg

Red Bull Ring Tour & Militär Luftfahrtmuseum in Zeltweg.

W25115: Di, 02.09.2025, 07:30 Uhr
Leitung: Carla Krammer
Treffpunkt: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00 für Bus

Aroma- und Kräuterkerzen

Dieser Kurs vermittelt die Kunst der Herstellung von Aroma- und Kräuterkerzen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie natürliche Wachsarten mit ätherischen Ölen und getrockneten Kräutern kombinieren können, um individuell duftende Kerzen zu kreieren. Der Fokus liegt auf der Auswahl geeigneter Zutaten und der sicheren Verarbeitung.

S253032: Sa, 23.08.2025, 14:00-18:00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Vanessa Arnezeder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 52,00 exkl. € 57,80 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für die Kerzen)

Destillieren von ätherischen Ölen und Hydrolaten

In diesem Kurs wird das Destillieren von ätherischen Ölen und Hydrolaten vermittelt. Die Teilnehmenden lernen die Funktionsweise einer Destille kennen und erfahren, wie sie aus Pflanzenmaterialien hochwertige ätherische Öle und Hydrolate gewinnen können. Der Kurs bietet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Anwendung.

S253001: Sa, 23.08.2025, 08:30-12:30 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Vanessa Arnezeder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 52,00 exkl. € 48,51 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für Hydrolate)

Meine persönliche Note - Naturparfüms herstellen

Dieser Kurs führt in die Grundlagen der Parfümherstellung mit naturreinen ätherischen Ölen ein. Die Teilnehmenden erlernen die Kunst der Duftkomposition und erstellen ihr eigenes Naturparfüm. Der Fokus liegt auf der Auswahl harmonischer Duftnoten und der Anwendung verschiedener Techniken zur Herstellung individueller Parfüms.

S253036: Sa, 30.08.2025, 14:00-18:00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Vanessa Arnezeder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 52,00 exkl. € 62,60 Materialkosten
(Skriptum und Rohstoffe für Parfums und Raumduft)

Natürlich sauber - Putz-, Reinigungs- und Waschmittel

Dieser Kurs zeigt, wie man effektive und umweltfreundliche Putz-, Reinigungs- und Waschmittel selbst herstellen kann. Die Teilnehmenden lernen die Auswahl geeigneter natürlicher Zutaten und deren Anwendung im Haushalt. Der Fokus liegt auf der Herstellung von Produkten, die sowohl wirksam als auch nachhaltig sind.

S253033: Sa, 02.08.2025, 08:30-12:30 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Vanessa Arnezeder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 52,00 exkl. € 44,50 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für Putzmittel)

Seifen sieden - Anfänger/innenkurs

In diesem Ganztageskurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des traditionellen Kaltsiedeverfahrens zur Herstellung von Naturseifen. Es werden hochwertige Pflanzenöle, feuchtigkeitsspendende Pflanzenbuttern und natürliche Duftkompositionen verwendet. Der Kurs bietet eine fundierte Einführung in die Theorie und Praxis des Seifensiedens.

S253030: Sa, 02.08.2025, 14:00-18:00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Vanessa Arnezeder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 52,00 exkl. € 68,20 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für die Seife)

Shampoo- und Duschbars

In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden, feste Shampoo- und Duschbars herzustellen. Es werden pflanzliche Tenside, nährende Proteine, pflanzliche Öle und ätherische Öle verwendet, um individuelle Reinigungsprodukte für verschiedene Haar- und Hauttypen zu kreieren. Der Kurs bietet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Anwendung.

S253035: Sa, 30.08.2025, 08:30-12:30 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Vanessa Arnezeder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 52,00 exkl. € 37,60 Materialkosten
(Skriptum und Rohstoffe für die Shampoo-Bars)

Italienisch für den Urlaub

Dieser praxisnahe Kurs richtet sich an alle, die sich auf ihre nächste Italienreise vorbereiten möchten. Sie lernen, wie man sich vorstellt und begrüßt, einfache Sätze zu Herkunft, Namen oder Befinden formuliert sowie Zahlen und Uhrzeiten korrekt verwendet.
Im Bereich „Essen & Trinken“ üben Sie, im Café oder Restaurant zu bestellen, die Speisekarte zu verstehen und nach der Rechnung zu fragen. Für unterwegs lernen Sie, nach dem Weg zu fragen, einfache Antworten zu verstehen und sich mit wichtigen Reisevokabeln sicher zu bewegen. Auch typische Situationen im Hotel oder beim Einkaufen werden behandelt: Sie erfahren, wie man ein Zimmer reserviert, Fragen stellt, Preise versteht und Mengen angibt.
Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich in den häufigsten Urlaubssituationen auf Italienisch verständigen können und sich bei Ihrer nächsten Reise nach Italien sicherer fühlen.

S255084:	Fr, 04.07.2025 bis 18.07.2025, 17:00-18:15 Uhr
Dauer:	3 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung:	Derya Turan
Ort:	VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr:	€ 45,00

Spanisch für den Urlaub

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Spanischkenntnisse für typische Urlaubssituationen - vom Check-in im Hotel bis zur Bestellung im Restaurant. Mit einfachen Redewendungen und praktischem Wortschatz gelingt die Verständigung im spanischsprachigen Ausland leichter und entspannter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

S255085:	Mo, 04.08.2025 bis 07.08.2025, 17:00-19:00 Uhr
Dauer:	4 Tage zu je 2 Stunden
Kursleitung:	Danny Javier Collaguazo Tapia, Lehrer für Spanisch als Fremdsprache
Ort:	VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr:	€ 75,00

bbn
BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ

www.bildungsberatung-noe.at

TRANSJOB
Wirtschafts-und Beschäftigungsinitiativen

BILDUNGSBERATUNG NÖ

AMSTETTEN

- Wir unterstützen Sie bei der Suche nach geeigneten Bildungsangeboten.
- Wir informieren Sie über finanzielle Förderungen und Beihilfen.
- Wir begleiten Sie bei der Berufswahl oder beruflichen Veränderung.

Für alle, die sich beruflich oder privat weiterentwickeln oder verändern wollen und Fragen haben, wie zum Beispiel: Wie kann ich meinen Lehrabschluss nachholen? Wo bekomme ich eine Förderung für meinen Kurs? Was ist der Unterschied zwischen Berufsreifeprüfung und Studienberechtigungsprüfung? Wo gibt es Abendschulen in Niederösterreich? Usw.

Diese Informations- und Beratungsgespräche sind völlig **kostenlos**, streng **vertraulich** und **unverbindlich**.

Termine im Sommer 2025

Do	**03.07.2024**	**09 - 16 Uhr**	**Amstetten, Arbeiterkammer, Wiener Straße 55**
Do	**10.07.2025**	**08 - 16 Uhr**	**Amstetten, TRANSJOB, Büro Bildungsberatung, Anzengruberstraße 3**
MI	**30.07.2025**	**08 - 16 Uhr**	**Amstetten, TRANSJOB, Büro Bildungsberatung, Anzengruberstraße 3**
Do	**07.08.2025**	**09 - 16 Uhr**	**Amstetten, Arbeiterkammer, Wienerstraße 55**
Do	**14.08.2025**	**13 - 18 Uhr**	**Amstetten, TRANSJOB, Büro Bildungsberatung, Anzengruberstraße 3**
Do	**04.09.2025**	**09 - 16 Uhr**	**Amstetten, Arbeiterkammer, Wiener Straße 55**

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin:

Tel. 0676 8804 4390 (Bettina Lanzenberger)

Tel. 0699 1220 6622 (Silvia Wagner)

Oder buchen Sie gleich online: **www.bildungsberatung-noe.at**

Bildungsberatung Niederösterreich
Gefördert von:
Kofinanziert von der Europäischen Union
Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung
AK NIEDERÖSTERREICH

Blumenkränze binden

In diesem Workshop dreht sich alles um das Kränzebinden und kreative Entspannung. In zwei Stunden entstehen individuelle Blumenkränze aus frischen, saisonalen Blumen – ideal als Wanddekoration oder Tischschmuck. Dabei werden die Grundlagen des Kranzbindens vermittelt sowie Tipps zum Umgang mit verschiedenen Blumenarten gegeben.

S2560108: Mo, 18.08.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunde
Kursleitung: Gloria Gutleder / Greta Gutleder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 34,00 exkl. € 30,00 Materialkosten

Handlettering mit einer Prise Aquarellmalerei

In diesem Workshop werden Grundlagen des Handletterings sowie einfache Aquarelltechniken vermittelt. Durch gezielte Gestaltung von Buchstaben und dekorativen Elementen entstehen persönliche Werke wie Karten oder Lesezeichen. Die Kombination von Schrift und Farbe steht im Mittelpunkt – auch ohne klassischen Aquarellkasten lassen sich beeindruckende Ergebnisse erzielen. Mitzubringen: Karierter Block, Stift nach Wahl (z. B. Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift), Geodreieck oder Lineal.

S2560105: Di, 19.08.2025, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Kerstin Wagner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00 exkl. € 24,00 Materialkosten

Kerzen bemalen

In diesem Workshop steht das kreative Bemalen von Stabkerzen im Mittelpunkt. Innerhalb von drei Stunden wird die eigene Kreativität freigesetzt und unter Anleitung künstlerisch umgesetzt.

S2560107: Di, 15.07.2025, 17:00-20:00 Uhr
Dauer: 3 Stunde
Kursleitung: Gloria Gutleder / Greta Gutleder
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 49,00 exkl. € 20,00 Materialkosten

Kreativpause - Handlettering und Aquarell

Das kreative Umfeld bietet die Möglichkeit, sich zu entspannen und beim Malen die Seele baumeln zu lassen. Diese Inspirationstankstelle ist ideal für diejenigen, die sich gerne wieder einmal Zeit für Kreativität nehmen möchten. Es werden Tipps und Tricks zum Thema Handlettering und Aquarellmalerei vermittelt. Von einfachen Motiven, die eine schöne Wirkung erzielen, bis hin zu kleinen Blümchen, die etwas Geschick erfordern, wird alles ausprobiert. Das Angebot richtet sich besonders an leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: Lieblingsstifte (falls vorhanden).

S2560106: Mi, 20.08.2025, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Kerstin Wagner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00 exkl. € 24,00 Materialkosten

Mixology-Kurs: Kreative Drinks von Grund auf selbst gemacht

Eintauchen in die faszinierende Welt der modernen Barkultur:
Im zweiteiligen Mixologie-Kurs dreht sich alles um Sirups, Infusionen und Reduktionen - die aromatische Basis für außergewöhnliche Cocktails und alkoholfreie Drinks.
Termin 1: Grundlagen & Herstellung
Im ersten Teil stehen die wichtigsten Techniken zur Herstellung im Fokus. Verschiedene Sirups, Infusionen und Reduktionen werden produziert, ergänzt durch einen fundierten Einblick in Aromenlehre, Zutatenkunde und kreative Kombinationen.
Termin 2: Mixen & Genießen
Im zweiten Teil kommen die selbst hergestellten Komponenten zum Einsatz. Vermittelt werden professionelle Mixtechniken, ergänzt durch individuelle Tipps zur Entwicklung eigener Rezeptideen - von klassischen Cocktails bis zu modernen Eigenkreationen.
Zielgruppe: Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene mit Interesse an kreativer Drink-Entwicklung. Im Mittelpunkt stehen Neugier, Experimentierfreude und das Entdecken neuer Aromenwelten. Teilnahme ab 18 Jahren.

S2560104: Do, 24.07.2025 bis 25.07.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Abende zu je 2 Stunden
Kursleitung: Lourdes Haushammer, internationale Barkeeperin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 70,00 exkl. Materialkosten

Modellieren mit Ton – für Kinder ab 8 Jahren

In diesem kreativen Sommerkurs können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und spielerisch den Umgang mit Ton erlernen. Durch Kneten, Formen und Gestalten entstehen einzigartige Kunstwerke - der Spaß am Ausprobieren steht dabei im Mittelpunkt! Gruppengröße: maximal acht Teilnehmer/innen.

S2560103: Mo, 14.07.2025 bis 18.07.2025, 09:30-11:30 Uhr
Glasurtermine: 11.08.2025 und 12.08.2025
Dauer: 7 Tage zu je 2 Stunden
Kursleitung: Margarete Weigl
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 129,00 exkl. Materialkosten

Besser verstanden werden durch gute Kommunikation

Missverständnisse in der Kommunikation können häufig vorkommen, wenn das Gegenüber Dinge anders aufnimmt als beabsichtigt. In diesem Workshop werden verschiedene Kommunikationsmodelle, Techniken sowie praktische Tipps und Tools vermittelt, um ein besseres Verständnis und Verhältnis zu fördern. Eine gute Kommunikation erleichtert den Alltag und hilft dabei, offener und achtsamer im Umgang mit Mitmenschen zu sein. Unterschiedliche Erfahrungen und Prägungen beeinflussen unbewusst die Gesprächsführung. Zudem spielt nicht nur die verbale, sondern auch die nonverbale Kommunikation eine entscheidende Rolle. Diese und weitere Aspekte werden im Workshop behandelt. Mitzubringen sind Schreibunterlagen.

S257044: Mo, 18.08.2025, 18:00-20:00 Uhr - Teil 1
S257045: Mo, 25.08.2025, 18:00-20:00 Uhr - Teil 2
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin, dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00

Entspannt Kind sein

In diesem Kurs erleben Kinder eine harmonische Mischung aus Kreativität, Bewegung, Klangspielen und Körperwahrnehmung. Durch spielerische Übungen lernen sie, zur Ruhe zu kommen, ihre Sinne zu schärfen und ihr eigenes Körpergefühl zu stärken. Ein ideales Angebot, um Entspannung, Selbstwahrnehmung und innere Balance auf kindgerechte Weise zu fördern.

S257017: Mo, 14.07.2025, 09:30-11:30 Uhr
S257018: Mo, 04.08.2025, 09:30-11:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Jasmin Nagelhofer, Trainerin für Kinderentspannung und Stressprävention
Ort: Adalbert-Stifter Straße 7, 3300 Amstetten
Gebühr: € 19,00

Fit im Freien - Powertraining

Abwechslungsreiches Outdoor-Training zur gezielten Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Die Einheiten finden im Freien statt und kombinieren verschiedene Trainingsmethoden wie Zirkel-, Stations- und Frontaltraining sowie ausgewählte Spielformen. Das Programm ist für unterschiedliche Fitnesslevels geeignet und fördert sowohl Motivation als auch Leistungsfähigkeit. Bei Schlechtwetter findet das Training im überdachten Bereich statt. Mitzubringen: Gymnastikmatte.

S2570612: Mi, 02.07.2025, 20:00-21:00 Uhr
Mi, 09.07.2025, 20:00-21:00 Uhr
Mi, 16.07.2025, 20:00-21:00 Uhr
Mi, 23.07.2025, 20:00-21:00 Uhr
Mi, 30.07.2025, 20:00-21:00 Uhr
Mi, 06.08.2025, 20:00-21:00 Uhr
Mi, 13.08.2025, 20:00-21:00 Uhr
Dauer: 7 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Jürgen Schuller, staatlich geprüfter Instruktor/Lehrwart für Fitsport Erwachsene
Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten
Gebühr: € 59,00 / Einzeltermin: € 10,00

Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule BASIC

Eine große Palette an orthopädischen Beschwerdebildern steht unmittelbar mit den Positionen einzelner Knochen in Verbindung. Die lange und erfolgreiche Evolution unseres menschlichen Körpers dient als Grundlage vieler Selbstregulierungsmechanismen, welche allein durch Berührung ausgelöst werden. Dieser Kurs vermittelt einen praktischen Eindruck über Möglichkeiten und Grenzen der therapeutischen Arbeit durch Körperkontakt. Durch gezielte und achtsame Berührung lassen sich Regulierungsmechanismen auslösen, die eine spontane Korrektur von Wirbeln und anderen Knochen bewirken. Das Resultat ist verblüffend: Mit hoher Wahrscheinlichkeit lindern sich Beschwerden oder verschwinden binnen Tagen. Die Wirbelsäule ist maßgebend verantwortlich für die Entstehung von: Karpaltunnelsyndrom, Tennisellbogen, Kalkschulter, Bandscheibenvorwölbungen, Bandscheibenvorfälle, Meniskusbeschwerden am Knie, patellofemorale Beschwerden. Die praktische Behandlung dieser orthopädischen und neurologischen Beschwerden ist genauso Teil dieses Kurses wie die theoretischen Hintergründe, die eine effiziente Behandlung erst möglich machen. Dieser KURS IST GEEIGNET für Personen mit ERFAHRUNG in BERÜHRENDER KÖRPERARBEIT und entsprechendem ANATOMIEWISSEN. Mitzubringen: Behandlungsliege oder Shiatsumatte, bequeme Kleidung. Assistenz: Gerda Schoberberger und Anneliese Varga.

S257051: Do, 28.08.2025 bis 31.08.2025, 09:00-17:00 Uhr
Dauer: 4 Tage zu je 8 Stunden
Kursleitung: Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 450,00

HOLISTISCHE® ORTHOPÄDIE

Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger: Die Wirbelsäule ADVANCED

Dieses 4-Tages Seminar vermittelt Dynamiken an der Wirbelsäule, dem Kopf und dem Becken, welche durch das Fasziensystem gespeichert und ausgelöst werden. Neben den Auswirkungen der Organe auf einzelne Wirbel werden auch Spannungen der harten Hirnhaut analysiert und behandelt. Der kinesiologische Armlängentest und eine modifizierte EFTechnik, welche dem Löschen emotionaler Spannungen im Bindegewebe dient, sind Teil des Seminars. DIESER KURS IST GEEIGNET für Personen MIT ERFAHRUNG in BERÜHRENDER KÖRPERARBEIT und entsprechendem ANATOMIEWISSEN. Mitzubringen: Behandlungsliege oder Shiatsumatte, bequeme Kleidung. Assistenz: Gerda Schoberberger und Anneliese Varga.

S257053: Do, 04.09.2025 bis 07.09.2025, 09:00-17:00 Uhr
Dauer: 4 Tage zu je 8 Stunden
Kursleitung: Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 450,00

Latin Fit

Latin Fit bringt Bewegung, Energie und Lebensfreude in den Alltag! Zu mitreißenden Rhythmen aus Lateinamerika verbindet das Workout Tanz und Fitness zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Ob Anfänger/in oder mit Vorerfahrung - Latin Fit eignet sich für alle, die sich gerne bewegen und dabei Spaß haben möchten. Einfach mitmachen und fit tanzen! Mitzubringen: Turnschuhe mit nicht abfärbender Sohle, bequeme Kleidung und eine Trinkflasche.

S257259: Di, 05.08.2025 bis 26.08.2025, 19:00-20:00 Uhr
Dauer: 4 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Dr. Evelyn Ertl-Egger
Ort: Ybbstraße 35, 3300 Amstetten, 1. Stock
Gebühr: € 34,00

Mentale Stärke

Zahlreiche Studien aus der Psychologie und Hirnforschung belegen, dass mentale Stärke der Schlüsselfaktor für Gesundheit, Leistung, Zufriedenheit und ein höheres Wohlbefinden ist. Mentale Stärke zeichnet sich dadurch aus, Herausforderungen besser bewältigen zu können, sich in schwierigen Situationen zu motivieren und erwünschte Ziele zu erreichen. Sie ist selbst im Spitzensportbereich unverzichtbar geworden. Mit mentaler Stärke wird das Leben einfacher und freudvoller. Dieser Workshop zeigt Schritt für Schritt, wie mentale Stärke entwickelt werden kann, und bietet einfache Tipps und Tools für zu Hause. Mitzubringen: Schreibunterlagen.

S257082:	Mo, 07.07.2025, 18:00-20:00 Uhr -Teil 1
S257083:	Mo, 14.07.2025, 18:00-20:00 Uhr - Teil 2
Dauer:	2 Stunden
Kursleitung:	Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin, dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach
Ort:	VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr:	€ 39,00

Pilates im Freien - Stärke, Balance & frische Luft

Erleben Sie Pilates unter freiem Himmel und tanken Sie neue Energie für Körper und Geist. Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der besonders die tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln gekräftigt werden. Im Fokus steht die Stärkung der Körpermitte - insbesondere der Beckenbodenmuskulatur. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Durch die Bewegung an der frischen Luft fördern Sie zusätzlich Ihr Wohlbefinden, Ihre Achtsamkeit und Ihre innere Ausgeglichenheit. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung im Multifunktionsraum in der Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten statt. Mitzubringen: Matte.

S257096:	Mo, 14.07.2025, 18:00-19:00 Uhr Mo, 21.07.2025, 18:00-19:00 Uhr Mo, 28.07.2025, 18:00-19:00 Uhr
Dauer:	3 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung:	Mag. Susanne Lettner, BA
Ort:	Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten
Gebühr:	€ 26,00 / Einzeltermin:€ 10,00

smoveyWALK - Bewegung mit Schwung

smoveyWALKING ist eine andere Art des Walkens und ist schon seit geraumer Zeit bei vielen Menschen sehr beliebt. Beim smoveyWALK unterstützt der aktive Schwung mit den Armen die natürliche Aufrichtung des Körpers und bewirkt eine leichte Rotation der Wirbelsäule, wodurch die Stabilisatoren zusätzlich aktiviert werden. Zudem ist immer die leichte Vibration der Ringe zu spüren, welche sich über die Handreflexzonen auf den gesamten Körper überträgt. Spezielle Übungen mit den Smoveys können beim smoveyWALK bestens integriert werden, sodass es zu einem vollständigen smoveyWORKOUT wird, und der entspannende Abschluss einer Einheit durch das sanfte Abrollen am Körper lässt die wohltuende Wirkung der Vibrationen noch einmal so richtig zur Geltung kommen. smoveyRINGE haben vor allem eine ganz besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Mitzubringen: bequeme Kleidung (Sportkleidung), der Witterung angepasst; Sportschuhe, Trinkflasche, smoveyRinge (wenn vorhanden). Trainingsringe können während des Kurses zur Verfügung gestellt werden.

S2570620:	Di, 22.07.2025, 18:00-19:30 Uhr
S2570621:	Di, 29.07.2025, 18:00-19:30 Uhr
Dauer:	1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung:	Elisabeth Leeb, smovey-Coach
Ort:	Schulpark Amstetten, Kirchenstraße, 3300 Amstetten
Gebühr:	€ 12,00

Yoga im Sommer am Morgen

Bei trockenem Wetter findet die Yogaeinheit im Freien statt und fördert Achtsamkeit sowie Körperwahrnehmung in der Natur. Fließende, langsame Bewegungen stärken den Körper und beruhigen den Geist. Geeignet für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene. Bei Schlechtwetter: Multifunktionsraum, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Matte.

S257091:	Mo, 04.08.2025, 08:00-09:15 Uhr Mo, 11.08.2025, 08:00-09:15 Uhr Mo, 18.08.2025, 08:00-09:15 Uhr Mo, 25.08.2025, 08:00-09:15 Uhr
Dauer:	4 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung:	Manuela Fellinger, zertifizierte Yogalehrerin
Ort:	Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten
Gebühr:	€ 43,00 / Einzeltermin: € 14,00

Erste-Hilfe-Grundkurs 16 Stunden - Tageskurs

Der Grundkurs für Erste Hilfe und Unfallverhütung hat zum Ziel, die Kursteilnehmer/innen mit der Hilfeleistung nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen so vertraut zu machen, dass sie selbstständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können. Die Beschäftigung mit verschiedenen Unfallursachen soll zur Unfallverhütung beitragen.
Gültigkeit: Erwerb aller Führerscheinklassen, Ersthelfer in Betrieben lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26, gem. Giftverordnung 2000 § 5 Abs. 3.

S2571023: Mi, 16.07.2025 bis 17.07.2025, 08:00-16:30 Uhr
S2571024: Mi, 13.08.2025 bis 14.08.2025, 08:00-16:30 Uhr
Dauer: 2 Tage zu je 8 Stunden
Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
Gebühr: € 90,00

Erste-Hilfe-Kurs "Führerschein"

Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerber/innen um eine Lenkerberechtigung für die Klassen A,B,C,F und G sowie die Unterklassen C1 durch theoretische Unterweisung und praktische Übungen in der Dauer von mindestens sechs Stunden die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr zu vermitteln.

S2571071: Di, 29.07.2025 bis 30.07.2025, 17:00-20:00 Uhr
S2571072: Mi, 27.08.2025 bis 28.08.2025, 17:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Tage zu je 3 Stunden
Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
Gebühr: € 85,00

Anmeldung für alle Kurse des Roten Kreuzes
Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037,
lukas.kromoser@n.roteskreuz.at oder
https://www.erstehilfe.at/kurs-finder
Informationen unter:
http://www.roteskreuz.at/noe/dienststellen/amstetten oder
http://www.roteskreuz.at/niederoesterreich/kurssuche/

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH
Aus Liebe zum Menschen.

Erste-Hilfe-Kurs "Führerschein" - Tageskurs

Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerber/innen um eine Lenkerberechtigung für die Klassen A,B,C,F und G sowie die Unterklassen C1 durch theoretische Unterweisung und praktische Übungen in der Dauer von mindestens sechs Stunden die Grundzüge der Erstversorgung von Unfallverletzten im Straßenverkehr zu vermitteln.

S2571076: Fr, 18.07.2025, 08:00-14:00 Uhr
S2571077: Mo, 18.08.2025, 08:00-14:00 Uhr
Dauer: 6 Stunden
Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
Gebühr: € 85,00

Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 8 Stunden - Tageskurs

Der Wiederholungskurs für Erste Hilfe hat zum Ziel, das bereits Erlernte (Erste Hilfe Grundkurs) zu wiederholen und zu festigen. Gültig: Aufschulung lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26 (der 16h Erste Hilfe Grundkurs soll nicht älter als 4 Jahre sein).

S2571045: Do, 24.07.2025, 08:00-16:30 Uhr
S2571046: Do, 21.08.2025, 08:00-16:30 Uhr
Dauer: 8 Stunden
Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
Gebühr: € 60,00

Anmeldung für alle Kurse des Roten Kreuzes
Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037,
lukas.kromoser@n.roteskreuz.at oder
https://www.erstehilfe.at/kurs-finder
Informationen unter:
http://www.roteskreuz.at/noe/dienststellen/amstetten oder
http://www.roteskreuz.at/niederoesterreich/kurssuche/

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH
Aus Liebe zum Menschen.

Sommer-Musik- und Kreativwoche

AMSTETTEN

18. – 22. AUGUST 2025

Musik-, Tanz- & Kreativkurse für Kinder und Erwachsene

mit namhaften Dozentinnen und Dozenten

- Gitarre, Laute
- Violine
- Kammermusik
- Kammerorchester
- Trompete
- E-Bass
- Populargesang
- Musical Dance für Kinder
- Contemporary Dance

- Happy Stones - Steine bemalen
- Fotografie für Jugendliche
- kreatives Schreiben
- Cocktailkurs für Kinder
- Theater für Kinder
- Werkeln mit Naturmaterialien
- Modellieren und Töpfern
- Malerei
- Silberschmuck herstellen

Mit Abschlussevents

Freitag, 22. August

VERANSTALTUNGSORTE:
Regionalmusikschule Amstetten
Volkshochschule Amstetten
KIAM Galerie Amstetten

NÄHERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:
Regionalmusikschule Amstetten
Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
musikschule@amstetten.at
Tel.: 07472/601-6325 oder 0676/488 64 90
www.musikschule.at

KULTURLAND NIEDERÖSTERREICH

Musikschule AMSTETTEN

umdasch group

STADT AMSTETTEN

© ikatod unf triplex on freepik

Volkshochschule AMSTETTEN

STADT AMSTETTEN

SAVE THE DATE

Anmeldebeginn

VHS-Programm 2025/26

Volkshochschule Amstetten
volkshochschule@amstetten.at
vhs.amstetten.at
+ 43 7472 601-345 bzw. -246

Impressum: VHS.AMSTETTEN.AT, Medieninhaber und Hersteller: Stadtgemeinde Amstetten, Volkshochschule, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten, Herstellungsort: 3300 Amstetten