



WIR BILDEN UNS

VHS-PROGRAMM
2025/26

SCHWIMM- SCHULE

RATS AMSTETTEN

BABYSCHWIMMEN

SCHWIMMKURSE

für Anfänger & Fortgeschrittene

SCHWIMMTRAINING

für Kinder & Erwachsene

Jetzt
anmelden!

www.rats-amstetten.at

RATS
SCHWIMM- &
TRIATHLON-
VEREIN **AMSTETTEN**



*„Bildung ist der beste Schlüssel
um die Welt zu verändern,
zu verstehen und zu verbessern.“*

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Kinder und Jugendliche!

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das neue Programm der Volkshochschule Amstetten – ein Spiegelbild unserer lebendigen, vielfältigen und offenen Bildungskultur. Auch in diesem Jahresprogramm erwartet Sie ein breit gefächertes Angebot, das Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und mit unterschiedlichsten Interessen anspricht.

Ob Sie sich beruflich weiterentwickeln, neue Sprachen erlernen, kreative Talente entfalten oder Ihre Gesundheit stärken möchten – bei uns finden Sie das passende Angebot. Von fundierten Kursen in Digitalisierung und Sprachen über Kunst, Musik und Bewegung bis hin zu gesellschaftspolitischen Diskussionsrunden: Die Volkshochschule ist ein Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs.

Unser Ziel ist es, Bildung für alle zugänglich zu machen – unabhängig von Alter, Bildungsweg oder Lebenssituation. Dafür stehen unsere engagierten Dozentinnen und Dozenten sowie das Team der Volkshochschule Amstetten, die mit Fachkompetenz und Begeisterung planen und unterrichten. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie Neues und nutzen Sie die Chance, sich persönlich weiterzuentwickeln. Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer bunten VHS-Gemeinschaft zu werden – denn Bildung kennt kein Alter und keine Grenzen.

Das gesamte Programm ist unter vhs.amstetten.at abrufbar.

Ich wünsche Ihnen beim Durchschmökern viel Freude und vor allem viel Erfolg beim Lernen!

Ihr
Stefan Jandl
Stadtrat für Kultur und Tourismus



INHALTSVERZEICHNIS

03

Allgemeine Hinweise

07

Politik, Gesellschaft und Kultur

Ausstellungseröffnung - „Atelier der jungen Künstler“, Auszeit - Tipps und Tricks rund um die Pflege, Eltern-Netzwerk Amstetten & familienfreundliche Gemeinde, Filmnachmittage in Kooperation mit Perspektive Kino, Film trifft Schule in Kooperation mit der HAK Amstetten, Simultanschachturnier Kulturfahrten.

24

Vorträge

27

Naturwissenschaften, Technik und Umwelt

37

Natur im Garten

41

Berufliche und berufsorientierte Bildung

48

EDV

51

Kinderbetreuer/in

57

Sprachen

Albanisch, Deutsch, English, Gebärdensprache, Italienisch, Japanisch, Kroatisch, Latein, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Tschechisch, Ukrainisch, Ungarisch.

69

Kreativität und Gestalten

78

Kochen

82

Musik

85

Gesundheit und Bewegung

102

Erste-Hilfe

106

Tanz

VOLKSHOCHSCHULE AMSTETTEN

Hauptplatz 29, 3300 Amstetten
Telefon: 07472/601-345 und -246
volkshochschule@amstetten.at
vhs.amstetten.at

VERBINDLICHE ANMELDUNG FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN NOTWENDIG!

Anmeldezeiten

Montag bis Mittwoch: 08:00–12:30 Uhr
Donnerstag: 08:00–12:00 Uhr & 13:00–15:00 Uhr
Freitag: 08:00–12:00 Uhr
Termine sind nach telefonischer Vereinbarung ebenfalls möglich.

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 Beginnstag 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.

Mahngebühren

Bei Zahlungsverzug werden ab der ersten Mahnung Mahngebühren in Höhe von € 3,00 verrechnet.

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. Irrtümer sind vorbehalten.

Kursfreie Tage

An Feiertagen sowie in den NÖ Schulferien finden keine Kurse statt - sofern nicht anders vereinbart.

Kursbesuchsbestätigung

Eine Kursbesuchsbestätigung 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, Social Media, 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.

Impressum

Stadtgemeinde Amstetten - Human Resource & Bildung

Für den Inhalt verantwortlich: VHS Amstetten, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten

Foto für Titel- & Kategorieseiten

Schülerinnen und Schüler der HAK Amstetten

**Druck:**

Gugler GmbH, Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau

HEIM & HAUS
Fußbodenfachmarkt & Verlegeservice GmbH

MEISTER GOLDSCHMIED HELMUT FICHTINGER



Amstetten am Hauptplatz 16

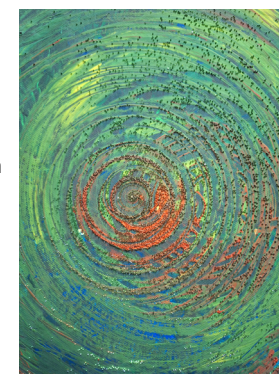


Politik, Gesellschaft und Kultur

■ Ausstellungseröffnung „Atelier der jungen Künstler“

Acrylpouring, Spachtel- und Schwammtechniken sowie das Arbeiten mit Naturmaterialien - das sind Methoden des kreativen Gestaltens, die sich Schülerinnen und Schüler der SonnenSchule Amstetten genauer angesehen haben. Ideenreiche Schulprojekte ermöglichten im Unterricht das Arbeiten mit jenen Techniken, die zu fantasievollen Begegnungen führten. In der Ausstellung „Atelier der jungen Künstler“ werden diese Bilder in den Räumlichkeiten der Volkshochschule zugänglich gemacht. Die Werke stehen zum Verkauf, der Erlös kommt dem Verein „Freunde der SonnenSchule“ zugute. Dieser Verein unterstützt Projekte, die im Zuge des Unterrichts stattfinden. Die SonnenSchule Amstetten freut sich über zahlreiches Kommen.

W251083: Mi, 24.09.2025, 17:00 Uhr
Künstler/in: Schüler/innen der SonnenSchule Amstetten
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten



AUSZEIT - Tipps und Tricks rund um die Pflege

Diese Veranstaltungen bieten einen geschützten Rahmen für pflegende Angehörige, Betroffene und alle, die sich für das Thema Pflege interessieren. Im Mittelpunkt steht der persönliche Austausch sowie die fachliche Begleitung durch erfahrene Pflegefachkräfte und einen zertifizierten Case- und Care-Manager.

■ Vorsorge, Obsorge, Vertreten - rechtliche Grundlagen verständlich erklärt

W2510410: Do, 25.09.2025, 15:00 Uhr
 Kursleitung: Mag. Julia Lindenhöfer, Notarsubstitutin
 Ort: Gasthaus Lettner, Marktpl. 5, 3363 Ulmerfeld
 Gebühr: kostenlos

■ Testament und Erbrecht - rechtliche Klarheit für die Zukunft

W2510420: Mi, 12.11.2025, 15:00 Uhr
 Kursleitung: Mag. Julia Lindenhöfer, Notarsubstitutin
 Ort: Gasthaus Berger, Ortspl. 1, 3300 Amstetten/Greinsfurth
 Gebühr: kostenlos

■ Finanzielle Unsicherheiten rund um Pflege und Pflegebedarf - Pflegegeld, Anträge & mehr

S2610430: Mo, 09.02.2026, 15:00 Uhr
 Ort: Feuerwehrhaus Preinsbach, Stift-Metten-Straße 2, 3300 Amstetten
 Gebühr: kostenlos

■ Beim Jupiter - die Welt der griechisch-römischen Götter in der antiken Mythologie

Viele Namen aus der griechischen und römischen Mythologie leben bis heute weiter - in Planetennamen, Produkten oder der Jugendliteratur. Die antiken Mythen erfreuen sich ungebrochener Beliebtheit. Der Vortrag bietet einen Überblick über die Götter des Olymp, es werden heitere Mythen erzählt und Auszüge aus Michael Köhlmeiers Sagen des klassischen Altertums gelesen.

W251033: Di, 11.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
 Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
 Kursleitung: Mag. Kurt Marcik, BA
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 19,00

■ Der NÖ Atlas und Google Earth als Werkzeug in der Heimatforschung

Die verborgenen Schätze der Heimat lassen sich aus einer neuen Perspektive entdecken! In diesem Kurs wird vermittelt, wie der NÖ Atlas und Google Earth – beide kostenlos im Internet verfügbar – als effektive Werkzeuge in der Heimatforschung eingesetzt werden können. Die Teilnehmer/innen erhalten eine Einführung in die faszinierende Welt der Luftbildarchäologie und lernen, historische sowie aktuelle Luftbilder zu interpretieren, um die Geschichte und Geographie ihrer Umgebung besser zu verstehen. Ob mit Vorerfahrung oder ganz neu im Thema – der Kurs bietet die Gelegenheit, Forschungsfähigkeiten zu erweitern und die Heimat auf ungewöhnliche Weise neu zu entdecken. Mitzubringen: Schreibutensilien, Laptop (falls vorhanden).

W251081: Do, 27.11.2025, 18:00-22:00 Uhr
 S261081: Do, 19.03.2026, 18:00-22:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Harald Lehenbauer
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 59,00

■ Die Römer im Mostviertel - Eine archäologische Spurensuche

Die Vortragsveranstaltung bietet Einblicke in die Spuren der Römer und deren Hinterlassenschaften im Mostviertel. Dabei werden die einstigen Verkehrswege und Ansiedlungen erkundet und deren Erforschung thematisiert. Die Veranstaltung beleuchtet auch die Forschungsgeschichte und die Persönlichkeiten, die zur Erforschung der römischen Antike in der Region beigetragen haben. Zudem werden die technischen Möglichkeiten der heutigen Archäologie vorgestellt, um das Verständnis für moderne wissenschaftliche Methoden zu fördern. Neben zivilen Siedlungen stehen auch römische Militärstützpunkte im Fokus und werden näher beleuchtet.

W251080: Do, 11.12.2025, 18:00-19:00 Uhr
 S261080: Do, 23.04.2026, 18:00-19:00 Uhr
 Dauer: 1 Stunde
 Kursleitung: Harald Lehenbauer
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 16,00

Wer nur das liest,
liest zu wenig.

Welt, bleib wach.

Thalia Amstetten
 Hauptplatz 28
 3300 Amstetten

Mo-Fr: 9–18 Uhr
 Sa: 9–16 Uhr

 **Thalia**



Jetzt aktuelle
Neuerscheinungen,
Bestseller, Hörbücher,
Spiele und Spielwaren
entdecken.



ELEKTROINSTALLATION



MOTORENSERVICE



ERNEUERBARE ENERGIE

Boog-Straße 10, 3362 Mauer | 07475/52327 | office@luks.am | www.luks.am

HOL DIR DEN
SUPERJOB

Landsteiner
SUPERBONUS
bis zu € 7.000,- zusätzlich!

Deine Lehre für **Elektrotechnik, Selbstständigkeit & Abwechslung.**

www.superjob.landsteiner.at

ERICH.
DEIN INTERNET
AUS AMSTETTEN.

www.erich.am



Ein Unternehmen der Landsteiner Gruppe.



ELTERN-NETZWERK AMSTETTEN & FAMILIENFREUNDLICHE GEMEINDE

Diese Vorträge und Workshops werden für Eltern, Pädagogen/innen und alle, die Interesse haben, angeboten.

■ Gehirntaining zur Lernunterstützung (body'n brain® activity, Kort.X)

Übungen mit body'n brain® activity und Kort.X zur Förderung der Konzentration und Lernfähigkeit.

W251076: Mi, 05.11.2025, 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Kursleitung: Karin Himmelbauer, body'n brain® activity Trainerin / Carmen Schober, dipl. psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegerin, Aggressions- und Deeskalationsmanagement

Ort: Jugendzentrum Atoll, Stefan-Fadinger-Straße 25, 3300 Amstetten

Gebühr: freiwillige Spenden

■ Konfliktsituationen, Kommunikationsproblematik zwischen Eltern und Schule, digitale Kommunikation (SchoolFox, KidsFox)

In diesem Vortrag lernt man, Konfliktsituationen zu erkennen und konstruktiv zu lösen. Zudem wird der effektive Einsatz digitaler Kommunikationstools wie SchoolFox und KidsFox vermittelt.

S251075: Mi, 12.11.2025, 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Kursleitung: Mag.a Sabine Grünstäudl, Heil- und Sonderpädagogin / Dr. Johannes Prinz, BA MSc., Pädagoge

Ort: Jugendzentrum Atoll, Stefan-Fadinger-Straße 25, 3300 Amstetten

Gebühr: freiwillige Spenden

■ Es geht leichter - Lernen, Merken und Erinnern nach der Birkenbihl-Methode



Das Gehirn bevorzugt gehirngerechtes, buntes und abwechslungsreiches Lernen - von der Schulzeit bis ins hohe Alter. Dieser Workshop vermittelt effektive Methoden zum Lernen, Merken und Erinnern, die ganz ohne Druck funktionieren. Ob für den eigenen Lernprozess oder zur Weitergabe an andere: Die vorgestellten Nicht-Lern-Lern-Strategien machen Lernen zu einer positiven und motivierenden Erfahrung. Mitzubringen: bunte Filzstifte oder Buntstifte, Block (weiß oder kariert).

W251030: Di, 14.10.2025 bis 21.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

S261031: Di, 17.03.2026 bis 24.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Barbara Stangl, Birkenbihl-Trainerin für gehirngerechtes Lehren und Lernen

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 69,00

■ Faszination Burgen - Burgen im Mostviertel und deren Erforschung



Der Vortrag „Faszination Burgen - Burgen im Mostviertel und deren Erforschung“ bietet eine umfassende Einführung in die faszinierende Welt der mittelalterlichen Burgenlandschaft des Mostviertels. Die Teilnehmer/innen lernen die historischen Hintergründe und architektonischen Besonderheiten der regionalen Burgen kennen und erhalten Einblicke in die archäologischen Methoden und Techniken zur Erforschung dieser historischen Bauten. Anhand von anschaulichen Beispielen zu ausgewählten Burgen in der Umgebung wird das theoretische Wissen vertieft und die Bedeutung dieser Festungen für die regionale Geschichte und Kultur lebendig vermittelt.

W251082: Do, 23.10.2025, 18:00-19:00 Uhr

S261082: Do, 26.02.2026, 18:00-19:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Kursleitung: Harald Lehenbauer

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 16,00

FILMNACHMITTAGE in Kooperation mit Perspektive Kino Amstetten

PERSPEKTIVE
KINO

- Eintritt: € 7,00
- Spielorte: Jugendzentrum Atoll, Stefan-Fadinger-Straße 25, 3300 Amstetten oder Rathaussaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
- Kartenverkauf vor Filmbeginn
- Kartenreservierungen per E-Mail an: reservierung@perspektivekino.at



01.10.2025, 17:00 Uhr - Jugendzentrum Atoll

Die einfachen Dinge

Regie: *Éric Besnard* | Frankreich 2023 | 95 Min

Ein erfolgreicher Manager und ein zurückgezogen lebender Aussteiger begegnen sich zufällig in den Bergen – und nichts bleibt, wie es war. Mit feinem Humor und leiser Tiefe erzählt der Film von Freundschaft, Achtsamkeit und der Frage: Was macht ein gutes Leben wirklich aus?

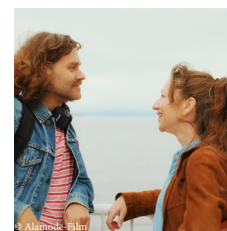


22.10.2025, 17:00 - Jugendzentrum Atoll

Sing Sing

Greg Kwedar | USA 2023 | 107 Min

Ein bewegendes Drama über die befreiende Kraft der Kunst – inspiriert von wahren Ereignissen im Hochsicherheitsgefängnis Sing Sing. Im Theaterprogramm „Rehabilitation Through the Arts“ entdecken Häftlinge wie John „Divine G“ Whitfield ihre Stimme und Würde neu. Eine eindrucksvolle Ode an Resilienz und Gemeinschaft.



26.11.2025, 17:00 - Jugendzentrum Atoll

Oslo Stories: Liebe

Regie: *Dag Johan Haugerud* | Norwegen 2024 | 119 Min | FSK 12

Ein feinfühliges Beziehungsfilm über Zufall, Nähe und Erwartungen: Marianne, eine pragmatische Ärztin, trifft auf den sensiblen Pfleger Tor. In klugen Dialogen und leisen Momenten erzählt der Film vom Suchen nach Intimität – als Abschluss der gefeierten Oslo Stories-Trilogie.



10.12.2025, 17:00 Uhr - Rathaussaal Amstetten

Münter & Kandinsky

Regie: *Marcus O. Rosenmüller* | Deutschland 2024 | 125 Min | FSK 12

Ein bildstarkes Biopic über die leidenschaftliche Beziehung zwischen Gabriele Münter und Wassily Kandinsky – von der Münchner Malschule bis zur Gründung des „Blauen Reiter“. Liebe, Kunst, Eifersucht und Bruch verdichten sich zu einem atmosphärischen Kunstepos mit eindrucksvollen Landschaftsaufnahmen.

FILM TRIFFT SCHULE

in Kooperation mit der HAK Amstetten



- Spielort: Cineplexx Amstetten/Greifnirh, Waidhofner Straße 42b, 3300 Amstetten/Greifnirh
- Eintritt: € 7,00 – Kartenverkauf im Büro der Volkshochschule, Hauptpl. 29, 3300 Amstetten und vor der Veranstaltung im Kino
- Leitung: Mag. David Sonnleitner



25. September 2025, 17:00 Uhr

A Different Man

Der erfolglose Schauspieler Edward leidet an einer starken Gesichtsdeformation. Als ihm die Gelegenheit geboten wird, unterzieht er sich einem radikalen medizinischen Eingriff, um sein Aussehen zu verändern. Doch das Leben mit seinem neuen Gesicht verwandelt sich schnell in einen Albtraum, als ihm die Rolle seines Lebens entgeht. Davon besessen, das Verlorene zurückzugewinnen, verliert sich Edward in den tiefen Abgründen seiner eigenen Psyche.

- Regie: Aaron Schimberg
- USA 2024 • 112 Minuten
- Original mit Untertiteln



27. November 2025, 17:00 Uhr

Des Teufels Bad

Eine Hingerichtete wird auf einem Hügel zur Schau gestellt. Zum Beweis. Als Warnung. Ein Omen? Die tiefreligiöse und hochsensible Agnes betrachtet die tote Frau mit Mitleid. Auch mit Sehnsucht, denn sie fühlt sich fremd in der Welt ihres Mannes, in die sie frisch eingeeheiratet hat. Eine gefühlscalte Welt voller Arbeit, Verrichtungen und Erwartungen. Immer mehr zieht sich Agnes zurück. Immer enger wird ihr inneres Gefängnis, immer erdrückender ihre Melancholie. Ein Gewaltakt scheint ihr bald der einzige Ausweg.

- Regie: Veronika Franz, Severin Fiala
- Österreich/Deutschland 2024 • 121 Minuten

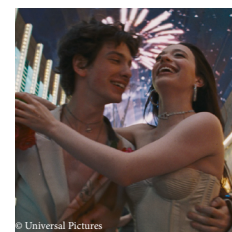


22. Januar 2026, 17:00 Uhr

The Zone of Interest

Die Schrecken des Holocaust aus der Perspektive von Rudolf und Hedwig Höß, dem Kommandanten von Auschwitz und seiner Familie, die in ihrem Bilderbuchheim Mauer an Mauer mit dem Vernichtungslager ein äußerst privilegiertes Leben führen.

- Regie: Jonathan Glazer
- Deutschland/Großbritannien 2023 • 105 Minuten



19. März 2026, 17:00 Uhr

Anora

Die selbstbewusste Anora, eine junge Stripperin aus Brooklyn, erhält die Chance auf einen Ausstieg, als sie Ivan, den Sohn eines Oligarchen, kennenlernt und ihn kurze Zeit später in Las Vegas heiratet. Als die Nachricht Russland erreicht, ist ihr Traum von einer besseren Zukunft jedoch in Gefahr. Ivas Eltern reisen nach New York, um die Ehe zu annullieren.

- Regie: Sean Baker
- USA 2024 • 139 Minuten
- Original mit Untertiteln



21. Mai 2026, 17:00 Uhr

Für Immer Hier - I'm Still Here

Rio de Janeiro, 1971: Der ehemalige linke Kongressabgeordnete Rubens Paiva wird von Schergen der Militärdiktatur verschleppt. Seine Familie hört nie mehr etwas von ihm. Seine Frau Eunice versucht herauszufinden, was mit ihm geschah und engagiert sich als Anwältin für die Rechte der Opfer der Militärdiktatur.

- Regie: Walter Salles
- Brasilien/Frankreich 2025 • 136 Minuten

Aufwind für
deine Vorhaben.

 VOLKSBANK



VOLKSBANK. Vertrauen verbindet.

■ Fit im Kopf - Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

Namen vergessen? Termine doppelt notiert? Einkaufsliste verlegt? In diesem Workshop werden einfache, unterhaltsame Gedächtnistricks vermittelt, die den Kopf wieder in Schwung bringen - mit Leichtigkeit, Humor und alltagstauglichen Methoden. Geeignet für alle, die das Gefühl haben: „Früher ging das irgendwie leichter.“

S261011: Mo, 16.02.2026, 17:00-19:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Karin Holzmann, BEd, Lebens- und Sozialberaterin, Lerntrainerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 24,00

■ Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen

Immer häufiger hört und liest man über hochsensible Kinder. Aber wie erkennt man die besondere Wahrnehmung, und was brauchen diese Kinder? In diesem praxisnahen Vortrag wird die Einzigartigkeit hochsensibler Kinder und Jugendlicher nähergebracht. Es wird über ihre Stärken und Schwierigkeiten informiert und aufgezeigt, wie man sie im Alltag gut unterstützen kann.

W251044: Mo, 01.12.2025, 18:00-20:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Mag.a Christina Buschenreithner, klinische Psychologin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 56,00

■ Krise als Chance - Resilienz und persönliche Weiterentwicklung

Krisen fordern uns heraus - und bieten zugleich die Chance zur Veränderung und zum Wachstum. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen typische Krisenverläufe zu verstehen, innere Ressourcen zu aktivieren und mit belastenden Situationen konstruktiv umzugehen. Mit Hilfe konkreter Strategien wird Resilienz gestärkt und eine neue Sichtweise auf Herausforderungen entwickelt. Zielgruppe: Für Menschen in herausfordernden Lebensphasen sowie Fachkräfte aus Coaching, Psychologie, Personalentwicklung und Führung, die ihre Krisenkompetenz erweitern möchten.

W2510760: Mo, 20.10.2025, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Mag. Elisabeth Hubegger, Sonder- und Heilpädagogin, zertifizierte Case Managerin, Mediatorin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 22,00

■ Lerngeheimnisse - die besten Tricks, die in der Schule fehlen

Wie lassen sich Vokabeln, Formeln oder Schulstoff schnell und dauerhaft merken, ohne stures Wiederholen? In diesem Kurs werden einfache und wirkungsvolle Merktechniken vermittelt, die Spaß machen und sofort anwendbar sind - für die Schule, den Alltag und mehr Lernfreude zu Hause. Ideal für Eltern und Kinder, die das Lernen neu entdecken möchten.

W251010: Do, 20.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Karin Holzmann, BEd, Lebens- und Sozialberaterin, Lerntrainerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 24,00

■ Natursafari

Das erfolgreiche Format der Amstettner Safaris wird weiter ausgebaut. So besteht nun die Möglichkeit neben den Stadtsafaris auch kostenlos an Natursafaris teilzunehmen. Hierbei soll nun gemeinsam die heimische Natur- und Tierwelt entdeckt werden und Inhalte auch weiterhin direkt vor Ort näher ausgeführt werden. Es soll somit eine abwechslungsreiche Mischung aus Naturerlebnis und Wissensvermittlung geboten werden. Die Stadtgemeinde wird dabei von den Österreichischen Bundesforsten unterstützt, die das Thema Wald fachkundig anleiten und näher beleuchten. Der Lebensraum Wald wird aufgesucht und dessen Pflege- und Artenschutzmaßnahmen vermittelt. Mitzubringen: geeignete, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk. Anmeldung unter: umwelt@amstetten.at.

W251078: Kurstermine werden noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Gebühr: kostenfrei

■ Philosophie - „Vom Träumen und dem Wach-sein“

„Vom Träumen und dem Wach-sein“. Über die Philosophie von Befindlichkeiten. Einer „Philosophie des Traums“ wird die beständige „Wachheit“ als einzig lebensdienliche Befindlichkeit gegenübergestellt. In diesem Spannungsfeld bewegen sich die vorgestellten Anschauungen, die kritisch hinterfragt werden sollen. Ein Streifzug durch die Geschichte fördert dabei Erstaunliches zutage: So zeigt das Gilgamesch-Epos, dass in frühen Hochkulturen dem Träumen eine größere Bedeutung beigemessen wurde als der Realität. Gleichzeitig offenbaren jedoch auch andere starke Strömungen die Unverzichtbarkeit philosophischer Wachheit für stabile Gemeinschaften. Untersucht wird außerdem, inwieweit unsere eindimensionale Bewertung von Materie in einer immer komplexeren Welt noch angebracht ist - werden wir zu besseren Menschen, wenn wir die Umwelt anders beurteilen? Keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich.

S261001: Mi, 08.04.2026 bis 06.05.2026, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 5 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Mag. Josef Pfeifer
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 95,00

■ Schach, mehr als ein Spiel - Schnupperkurs



Der Schachverein Amstetten bietet einen besonderen Kurs an, der Schach nicht nur als Denksport, sondern auch als Methode zur Förderung geistiger Fitness vermittelt. Neben klassischen Spiel- und Strategiethematiken werden auch Inhalte zu Schach-Yoga sowie Erkenntnisse aus aktuellen Studien wie der „Trier-Studie“ oder zu Schach und ADHS behandelt. Ziel ist es, Schach als vielseitiges Werkzeug für Konzentration, Ausgleich und persönliche Entwicklung erlebbar zu machen. Ein besonderes Highlight sind die Vorträge von Thomas Prauchner zum Thema „Schach und geistige Fitness – Schach-Yoga“ sowie von Lisa Göschlberger, MSc, BSc, BA, die über „Schach und ADHS“ spricht.

W251055: Di, 02.09.2025 bis 16.09.2025, 17:00-19:15 Uhr
S261055: Di, 03.02.2026 bis 17.02.2026, 17:00-19:15 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Schachverein Amstetten
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 56,00

Im Rahmen der NÖ Landesausstellung 2026 - Zum Thema: Seelische Gesundheit im Wandel der Zeit

Simultanschachturnier mit Großmeister Markus RAGGER

Der Schachverein Amstetten veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule Amstetten eine mehrstündige Partie, bei der der Simultanspieler gegen max. 35 Teilnehmer/innen zeitgleich antritt. Es erfolgt keine ELO-Auswertung. Es wird ohne Schachuhren gespielt.

Anmeldung und Informationen unter:
 SV Amstetten Obmann Günter Rauscher,
 Tel.Nr.: 0680/ 206 72 08, E-Mail: guenter.rauscher@gmx.at oder
 SV Amstetten Schiedsrichter René Scheuch,
 Tel.Nr.: 0664/ 992 29 781, E-Mail: rensch2001@gmail.com.

Fr, 01.05.2026, 14:00 Uhr

Organisation: Schachverein Amstetten
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Nenngeld: € 35,00



■ Selbstsicherheit entwickeln - mit mehr Vertrauen durchs Leben



Fehlendes Selbstvertrauen brems oft mehr als mangelnde Fähigkeiten. In diesem praxisorientierten Seminar werden Strategien vermittelt, mit denen innere Stärke, klare Kommunikation und ein sicheres Auftreten gezielt gefördert werden können. Ziel ist es, Selbstzweifel zu überwinden, persönliche Ressourcen zu aktivieren und mit mehr Sicherheit durchs Leben zu gehen - beruflich wie privat. Zielgruppe: Für Erwachsene, die ihr Selbstvertrauen stärken und selbstsicherer auftreten möchten.

W251077: Mo, 17.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Mag. Elisabeth Hubegger, Sonder- und Heilpädagogin, zertifizierte Case Managerin, Mediatorin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 22,00

■ Sprachenlernen im Selbststudium - die Sprachlernmethode von Vera F. Birkenbihl



Mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl gelingt es, sich im Selbststudium einer Sprache zu nähern oder - wenn man schon dabei ist, eine Sprache zu erlernen - dies noch gehirn-gerechter und freudvoller zu tun. Bei dieser Technik sind Vokabeln und Grammatik pauken tabu! Wenn man eine geniale Anleitung will, um eine Sprache in erster Linie zu verstehen und Konversation betreiben zu können, ist dieser zweiteilige Kurs ideal. Auch dann, wenn man Schützlinge im Schulunterricht beim Sprachenlernen unterstützen möchte. Mitzubringen: bunte Filzstifte oder Buntstifte, Block (weiß oder kariert).

W251025: Di, 16.09.2025 bis 23.09.2025, 18:00-21:00 Uhr
S261026: Di, 20.01.2026 bis 27.01.2026, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden
Kursleitung: Barbara Stangl, Birkenbihl-Trainerin für gehirngerechtes Lehren und Lernen
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 69,00

■ Survivaltraining - Alleinerziehende im Alltag



Dieses Seminar unterstützt alleinerziehende Eltern dabei, den herausfordernden Alltag besser zu meistern. Mit praktischen Strategien zu Stressbewältigung, Zeitmanagement und Selbstfürsorge stärken die Teilnehmer/innen ihr Selbstbewusstsein und ihre Resilienz. Austausch und praktische Übungen fördern nachhaltige Lösungen für den Spagat zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen. Zielgruppe: Alleinerziehende Eltern sowie Fachkräfte, die sie begleiten und unterstützen.

S261079: Mo, 18.05.2026, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Mag. Elisabeth Hubegger, Sonder- und Heilpädagogin, zertifizierte Case Managerin, Mediatorin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 22,00

■ Umgang mit Konflikten - Anti-Ärger-Workshop

Frei nach Vera F. Birkenbihl lernt man bei diesem Workshop die charmantesten und zielführendsten Techniken gegen den kleinen und großen Ärger im Leben. Gehirn-gerecht und vor allem mit viel Humor gewürzt, erhält man brauch- und umsetzbare Anleitungen für den Alltag, um sich in Zukunft entscheidend weniger zu ärgern. Mitzubringen: bunte Filzstifte oder Buntstifte, Block (weiß oder kariert).

W251028: Di, 18.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

S261029: Di, 17.02.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Barbara Stangl, Birkenbihl-Trainerin für gehirngerechtes Lehren und Lernen

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 36,00

■ (Ver-)Erben, Schenken, Übergeben, Vorsorgevollmacht & mehr

Dieser Vortrag soll über die Grundzüge des Erb- und Pflichtteilsrechts und lebzeitige Regelungsmöglichkeiten (z.B. Testament) und deren rechtliche Folgen informieren. Weiters werden Schenkung und Übergabe samt erbrechtlicher und steuerlicher Auswirkungen thematisiert. Als wichtiger Punkt wird auch die persönliche Vorsorge behandelt, um im Pflege- bzw. Krankheitsfall vorbereitet zu sein. Im Anschluss können gerne Fragen beantwortet werden.

W251012: Do, 16.10.2025, 18:00-20:00 Uhr

S261013: Do, 12.02.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Julia Lindenhofer, Notarsubstitutin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 19,00

■ Vom Hinfallen und Wiederaufstehen

Jede/r erlebt im Leben Rückschläge, doch mit der richtigen inneren Haltung können schwierige Erfahrungen zur Quelle persönlicher Stärke werden. Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt, wie Resilienz aufgebaut, Durchhaltevermögen gestärkt und Rückschläge aktiv bewältigt werden können. Die Teilnehmer/innen lernen Strategien kennen, um Krisen besser zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen - beruflich wie privat. Zielgruppe: Für alle, die ihre Widerstandskraft stärken und mit Herausforderungen gelassener umgehen möchten - besonders geeignet für Menschen in Veränderungsprozessen, Führungskräfte und Beratende.

S261077: Mo, 23.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Elisabeth Hubegger, Sonder- und Heilpädagogin, zertifizierte Case Managerin, Mediatorin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 22,00

■ Von der Schwere des Loslassens und der Leichtigkeit des Weitergehens

Gelassenheit bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern innere Freiheit. In diesem Seminar geht es um die Kunst des Zulassens, Weglassens und Loslassens - als Schlüssel zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Lebensqualität. Mit Impulsen, Übungen und Reflexionen lernen die Teilnehmer/innen, sich von belastenden Gedanken, Erwartungen und Mustern zu lösen und achtsamer durchs Leben zu gehen. Zielgruppe: Für alle, die Stress und Druck bewusster begegnen und ihre innere Ruhe stärken möchten - im Alltag wie im Berufsleben.

S261078: Mo, 27.04.2026, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Elisabeth Hubegger, Sonder- und Heilpädagogin, zertifizierte Case Managerin, Mediatorin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 22,00

■ Zeitreise in die Geschichte eines Waldes und der Entstehung einer Stadt

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.

Teil 1 - Kreuzberg, Krautberg Silberweis:

W251020: Fr, 12.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

W251021: Sa, 18.10.2025, 14:00-17:00 Uhr

S261022: Sa, 17.01.2026, 09:00-12:00 Uhr

S261023: Fr, 13.02.2026, 14:00-17:00 Uhr

S261024: Fr, 10.04.2026, 15:00-18:00 Uhr

S261025: Sa, 09.05.2026, 09:00-12:00 Uhr

Teil 2 - Jakobsbrunnenweg bis Kirchenstraße (barrierefrei):

W251026: Sa, 22.11.2025, 09:00-12:00 Uhr

S261027: Sa, 14.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

S261028: Fr, 12.06.2026, 15:00-16:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Barbara Laumer, Elementar-, Wald- und Klangpädagogin, Malortleiterin

Ort: Pfarrkirche St. Stephan, Kirchenstraße 16, 3300 Amstetten

Gebühr: € 8,00

■ 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



■ Kulturfahrt - Carnuntum - Parndorf

Römerstadt Carnuntum (rekonstruiertes römisches Stadtviertel) & Outlet Center Parndorf.

W25116: Di, 07.10.2025, 07:00 Uhr
 Leitung: Carla Krammer
 Treffpunkt: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 45,00 für Bus



■ Kulturfahrt - Wien

Ernst Fuchs Museum in Wien & Wiener Heuriger.

W25117: Di, 04.11.2025, 11:30 Uhr
 Leitung: Carla Krammer
 Treffpunkt: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 30,00 für Bus



*Sprachen öffnen Türen,
Reisen öffnen Herzen.*

Kerschner
Reisen fürs Erleben gern

www.kerschner-reisen.at

Das Café mit Herz

**7 Tage die Woche
von 7:00–19:00 Uhr
für Sie geöffnet!**

Exel, das Cafe im Herzen der Stadt, direkt am Hauptplatz. Wir bieten Ihnen ein reichhaltiges Sortiment an Kaffeespezialitäten und Teesorten, täglich wechselnde Mehlspeisen und Torten, feine Confiserie, leckeres Eis, viele Frühstücksangebote für einen guten Start in den Tag und köstliche Imbisse für den kleinen Hunger.

Cafe Exel – bei uns sind Sie richtig!



Hauptplatz
Amstetten



Café Exel – Hauptplatz 20, 3300 Amstetten, Tel. 07472/23 309
www.cafeexel.com, www.facebook.com/cafeexel



VORTRÄGE

■ Abenteuerbericht aus der Steinzeit - Multimediashow West-Papua



Musik, Bilder und Erlebnisse aus einem Land, in dem die Zeit scheinbar stehen geblieben ist, entführen uns, wie in einer Zeitreisemaschine, zurück zu den Ursprüngen des Menschseins. Ein Reisebericht, der Neugierde, Lust und Mut macht auf andere Lebensweisen, Abenteuer und Ursprünglichkeit. Büchertisch vor Ort - signierte Exemplare erhältlich!

W252010: Fr, 10.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Astrid Roenig, BA, Trainerin, Entertainerin
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: Vorverkauf: € 15,00 / Abendkasse: € 18,00

■ Ein spannender, bebildeter Lesevortrag über Alaska



Nach zehn Jahren als Reiseleiter im Nordland (Grönland, Spitzbergen, Kamtschatka und Alaska) verfasste Dennis Hartke einen außergewöhnlichen Reiseführer über das Traumziel Alaska. In keinem anderen Werk werden so viele detaillierte Informationen, persönliche Erlebnisse und Anekdoten so anschaulich und bildreich miteinander verknüpft dargestellt. Alaska ist bis heute ein Sehnsuchtsort vieler Menschen und erfreut sich wachsender Beliebtheit - vor allem durch seine unberührte Natur, majestätischen Bären, endlosen Gletscher, aktiven Vulkane und die ungezähmte Wildnis.

W252013: Fr, 07.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Dennis Hartke, Autor
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: Vorverkauf: € 15,00 / Abendkasse: € 18,00



REISEVORTRÄGE

mit Maria Hosa



■ Imposantes Spanien und Portugal



40 Tage unterwegs mit dem Camper und Umrundung der Iberischen Halbinsel. Highlights: Kultur und Natur von Spanien und Portugal. wie z.B. UNESCO-Weltkulturerbestätten, einsame Küstenabschnitte, Sevilla und Caminito del Rey.

W2520: Di, 04.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 15,00

■ Lichter Norden



Sechs Wochen im Norden Europas. Über Schweden und Finnland bis an die russische Grenze im Norden Norwegens und dann entlang der norwegischen Küste bis Oslo. Bis zu 24 Stunden Tageslicht. Frühling - Winter - Frühling - Sommer. Und immer wieder: Fjorde - Wasser - Berge - Landschaft.

S2620: Di, 21.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 15,00



REISEVORTRÄGE

mit Josef Hochstöger

■ Österreichische Karakorum Expedition 1983

Ein eindrucksvoller Vortrag über eine außergewöhnliche Expedition im Karakorum-Gebirge vor über 40 Jahren. Im Mittelpunkt stehen die Vorbereitung, der Anmarsch sowie das Leben im Basislager und in den Hochlagern - ohne moderne Technik, aber mit viel Abenteuergeist. Persönliche Erlebnisse, Herausforderungen und einzigartige Momente lassen ein Abenteuer lebendig werden, wie es heute kaum mehr möglich wäre.

W252030: Do, 25.09.2025, 19:30-21:00 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: Vorverkauf: € 15,00 / Abendkasse: € 18,00

■ Eine Reise durch Europa - Amsterdam

Diese Reise führt nach Amsterdam, doch bereits der Weg dorthin bietet zahlreiche Highlights: Ein erster Stopp führt zum Marienplatz in München, gefolgt von einem Besuch der Altstadt Straßburgs. Über Luxemburg und Maastricht geht es weiter nach Amsterdam, wo drei Tage lang Sehenswürdigkeiten wie der Grachtenring, der Blumenmarkt, die Westerkerk und der Vondelpark erkundet werden. Danach steht eine Fährfahrt auf die Insel Texel mit Rundfahrt und Sonnenuntergang am Strandhäuschen auf dem Programm. Die Rückfahrt verläuft über das IJsselmeer, die Brücke von Arnheim und einen Zwischenstopp in Heidelberg mit Schlossbesichtigung und Altstadtbummel. Zum Abschluss wartet ein Besuch in Nürnberg - inklusive Bratwürstl. Eintritt: freiwillige Spenden

S262030: Do, 19.02.2026, 15:00-16:00 Uhr
Dauer: ca. 1 Stunde
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: freiwillige Spenden



■ ABC der Kinderapotheke - selbstgemachte Hausmittel aus Kräutern

Natürliche Hilfe bei Kinderkrankheiten - entdecke die Kraft der Kräuter! In diesem Workshop lernen Eltern und/oder Familienangehörige, wie Beschwerden wie man Bauchweh, Erkältungen, Hautleiden oder Unruhe sanft mit ausgewählten Pflanzen entgegenwirken kann. Neben wertvollem Pflanzenwissen bekommen die Teilnehmer/innen praktische Tipps und Rezepte zur sicheren Anwendung und Herstellung kindgerechter Kräuterprodukte. Die Teilnehmer/innen tauchen ein in die Welt der natürlichen Hausapotheke und kreieren eigene Kräuterschätze. Zwei selbstgemachte Kräuterprodukte werden vor Ort hergestellt. Für das weitere Vertiefen des Wissens bekommen die Teilnehmer/innen ein informatives Nachschlagewerk mit nach Hause - für sanfte Unterstützung im Familienalltag.

W253014: Do, 25.09.2025, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: DI (FH) Barbara Weilguni, zertifizierte Kräuterexpertin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 29,00 exkl. € 20,00 Materialkosten

■ Astronomischer Arbeitskreis



Kooperation zwischen Volkshochschule Amstetten und Bundesgymnasium Amstetten. Der Arbeitskreis soll allen, die an astronomischen Themen interessiert sind offenstehen, wobei alle Altersgruppen herzlich willkommen sind. Die Bandbreite bezüglich der astronomischen Vorkenntnisse darf von "wenig" bis "sehr umfangreich" gehen. Bei geeigneter Witterung können auch praktische Himmelsbeobachtungen gemacht werden. Auch Gastreferenten, die professionell im Bereich der Astronomie arbeiten, werden hin und wieder eingeladen.

W253004: Mi, 17.09.2025, 15.10.2025, 19.11.2025, 17.12.2025, 21.01.2026, 18.02.2026, 18.03.2026, 15.04.2026, 20.05.2026, 17.06.2026
18:30-21:30 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Dr. Thomas Schnabel

Ort: BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, 3300 Amstetten

Gebühr: Mitgliedsbeitrag: Erwachsene: € 33,00; Studenten/Studentinnen: € 19,00;
Schüler/innen: € 14,00.

■ Die Fichte - pflanzlicher Immunbooster im Frühling



In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die vielfältige Anwendbarkeit der kräftigen Fichte kennen und stellen wertvolle Kräuterprodukte her, die das Immunsystem stärken und Symptome bei Atemwegserkrankungen lindern können. Es werden Fichtenhustenzuckerl gerührt, eine wohltuende Husten- und Schnupfensalbe hergestellt, Nadelpulver gemörsert sowie ein Waldtee aus Fichte und anderen unterstützenden Frühlingspflanzen gemischt.

S263018: Fr, 10.04.2026, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 36,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

■ Frauenflower „Menstruation“ - selbstgemachte Hausmittel aus Kräutern



Menstruationsbeschwerden auf natürliche Weise lindern - mit der Kraft der Kräuter! In diesem Workshop erfahren Frauen und Mädchen, wie sie Zyklusbeschwerden wie Krämpfe, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen sanft unterstützen können. Neben fundiertem Pflanzenwissen bekommen die Teilnehmerinnen praktische Tipps und Rezepte zur sicheren Anwendung und Herstellung von Kräuterprodukten zur Linderung von Menstruationsbeschwerden. Die Teilnehmerinnen tauchen ein in die Welt der natürlichen Hausapotheke und kreieren eigene Kräuterschätze. Zwei selbstgemachte Kräuterprodukte werden vor Ort hergestellt. Für das weitere Vertiefen des Wissens bekommen die Teilnehmerinnen ein informatives Nachschlagewerk mit nach Hause - für sanfte Unterstützung bei Menstruationsbeschwerden.

W253015: Do, 23.10.2025, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: DI (FH) Barbara Weilguni, zertifizierte Kräuterexpertin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 29,00 exkl. € 20,00 Materialkosten

■ Frauenflower „Wechseljahre“- selbstgemachte Hausmittel aus Kräutern



Wechseljahresbeschwerden auf natürliche Weise lindern - mit der Kraft der Kräuter! Während der Wechseljahre verändern sich die Beschwerden abhängig vom Hormonstatus. Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen, diese mit passenden Heilpflanzen gezielt zu lindern. Man erfährt, wie man seinen eigenen Zustand einschätzen und geeignete Hausmittel anwenden kann. Neben fundiertem Wissen erhalten sie praktische Anleitungen zur Herstellung und sicheren Nutzung pflanzlicher Produkte. Die Teilnehmerinnen tauchen ein in die Welt der natürlichen Hausapotheke und kreieren eigene Kräuterschätze. Zwei selbstgemachte Kräuterprodukte werden vor Ort hergestellt. Für das weitere Vertiefen des Wissens bekommen die Teilnehmerinnen ein informatives Nachschlagewerk mit nach Hause - für mehr Balance und Wohlfühl.

S263016: Do, 29.01.2026, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: DI (FH) Barbara Weilguni, zertifizierte Kräuterexpertin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 29,00 exkl. € 20,00 Materialkosten

Volkshochschule
AMSTETTEN

STADT
AMSTETTEN

Individuelle Kurse

Gerne organisiert die VHS Amstetten individuelle Kurse und Teambuildings für Firmen oder Gruppen.

Angebotsbereiche:

- Berufliche & berufsorientierte Bildung
- Gesundheit & Bewegung
- Kreativität & Gestalten
- Naturwissenschaften, Technik & Umwelt
- Politik, Gesellschaft & Kultur
- Sprachen

Neben diesen Kernbereichen stehen wir auch gerne für die Organisation von Kursen in anderen Bereichen zur Verfügung!

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

■ Gartenpflege im Einklang mit der Natur - ohne Chemie und Schadstoffe



Ein gesunder Garten kommt ohne Chemie aus. In diesem Kurs wird gezeigt, wie ein Garten umweltfreundlich und nachhaltig gepflegt werden kann - mit natürlichen Methoden, lebendigem Boden und einem stabilen Gleichgewicht im Ökosystem. Praxisnah vermittelt werden Themen wie Kompost, Mulchen, Mischkultur, Pflanzenstärkung und biologische Schädlingsabwehr. Ideal für alle, die ökologisch gärtnern und gleichzeitig Aufwand, Kosten und Schadstoffe reduzieren möchten.

S263035: Di, 14.04.2026, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtner-Meisterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 25,00

■ Gartenplanung für kleine Gärten - großes Gestalten auf kleinem Raum



Kleine Gärten stellen besondere Anforderungen an Gestaltung und Funktion. Der Kurs zeigt, wie der vorhandene Raum optimal genutzt, klare Strukturen geschaffen und verschiedene Gartenwünsche - vom Sitzplatz bis zum Naschbeet - miteinander vereint werden können. Durch gestalterische Kniffe und eine passende Pflanzenauswahl wird aus jedem Quadratmeter ein persönlicher Lieblingsplatz. Ob Reihengarten oder Mini-Oase - auch kleine Flächen lassen sich in große Gartenräume verwandeln.

W253032: Di, 25.11.2025, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtner-Meisterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 25,00

■ Hanggärten - Herausforderungen kreativ meistern



Ein Garten am Hang kann eine besondere Herausforderung darstellen - bietet jedoch gleichzeitig faszinierende gestalterische Möglichkeiten und Potenzial. Der Kurs zeigt, wie Höhenunterschiede funktional, sicher und ästhetisch in die Gesamtgestaltung eingebunden werden können. Vermittelt werden Einblicke in Terrassierungstechniken, Wegeführung, Materialwahl (z. B. Naturstein, L-Steine, Holz etc.) sowie geeignete Bepflanzungskonzepte für unterschiedliche Hanglagen. Im Fokus steht stets das Zusammenspiel von Technik, Gestaltung und Pflegeaufwand - für einen Hanggarten, der langfristig überzeugt.

W253030: Di, 07.10.2025 bis 14.10.2025, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtner-Meisterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00

■ Kräuter- & Duftgarten - eine Wohltat für Sinne und Seele



Ein Kräuter- und Duftgarten bereichert nicht nur die Küche, sondern auch das Wohlbefinden. In diesem Kurs wird gezeigt, wie aromatische und kräftige Kräuter sowie wohlriechende Stauden und Sträucher miteinander kombiniert werden können. Vermittelt werden bewährte Pflanzkombinationen, einfache Pflegemaßnahmen und praktische Nutzungsmöglichkeiten - vom Kräutertee über selbstgemachtes Duftöl bis hin zur essbaren Blütenküche. Ideal für alle, die einen sinnlichen Gartenbereich gestalten möchten, der nützt, duftet und entspannt.

S263034: Di, 03.03.2026, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtner-Meisterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 25,00

■ Mystische Raunächte - Räuchern mit heimischen Kräutern



Der Kurs bietet eine Einführung in die mystische Welt des Räucherns mit heimischen Kräutern. Dabei werden die wichtigsten Räucherpflanzen sowie verschiedene Räuchermethoden vorgestellt. Im Mittelpunkt stehen die Raunächte mit ihren traditionellen Ritualen und Bräuchen. Zum Abschluss werden eine reinigende Räuchermischung sowie duftende Räucherkerzen für Harmonie und Wohlbefinden hergestellt.

W253016: Fr, 28.11.2025, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 36,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

■ Naturschatz Forstheide



Gemeinsam durchstreifen wir die vielfältigen Lebensräume der Forstheide und machen uns auf die Suche nach ihren Besonderheiten. Je nach Jahreszeit verändert sich auch das Kleid unserer „Heid“ und wir lernen unterschiedliche Aspekte kennen. Direktes Erfahrung verbunden mit spannendem Wissen rund um unseren Naturschatz vor der Haustür. Mitzubringen: Rucksack mit Getränk und Jause, schmutzunempfindliche, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Regen-, Sonnenschutz und Sitzunterlage. Zielgruppe ist die ganze Familie.

W253010: Fr, 26.09.2025, 14:00-17:00 Uhr

W253011: Fr, 17.10.2025, 13:30-16:30 Uhr

S263012: Fr, 27.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

S263013: Fr, 22.05.2026, 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Gudrun Schwarz, MSc.

Ort: Eingang Themenweg Forstheide in Hausmening, Nähe Grün- und Strauchschnitt sammelplatz, Für das Nawi Ecke Winthalstraße/Teichweg

Gebühr: kostenlos

■ Pflanzenkraft für Körper & Seele

In diesem Kräuterworkshop stehen seelische und körperliche (Ver)spannungen im Mittelpunkt. Kräuter, die entzündungshemmend wirken, den Bewegungsapparat entspannen und geschmeidiger machen sowie das Nervensystem beruhigen und stärken, werden vorgestellt. Es wird eine Johanniskraut-Weihrauch-Salbe gerührt und ein duftender Roll-on mit einer individuellen ätherischen Öl-Mischung kreiert, der sowohl körperlich als auch psychisch stresslindernd wirkt. Zusätzlich entsteht eine wohltuende Kräuterteemischung, die das ganzheitliche Wohlbefinden fördert.

S263017: Fr, 27.02.2026, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 36,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

■ Pflanzliche Immunbooster - Herbstedition

Wir nutzen die Kraft von Herbstkräutern, -wurzeln und -früchten, um unsere eigene Kräuterapotheke für die kalte Jahreszeit herzustellen. Neben spannenden Informationen über Pflanzen, die das Immunsystem stärken, Erkältungssymptome lindern und den Körper während der Genesung unterstützen, fertigen wir wertvolle Kräuterprodukte zum Mitnehmen an. Gemeinsam rühren wir einen wohltuenden Thymian-Erkältungsbalsam, stellen eine immunstärkende Kräuterteemischung her, mörsern eine duftende Räuchermischung gegen Erkältungsbeschwerden und entdecken, warum die Zwiebel ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Kräuterapotheke ist. Zur Stärkung gibt es köstliche Kraftkugeln zum Probieren.

W253012: Fr, 10.10.2025, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Marlene Maschek, dipl. Heilkräuter-, Tanz-, Sozial- und Elementarpädagogin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 36,00 exkl. € 15,00 Materialkosten



■ Physik verstehen - fast ohne Formeln

Dieser Kurs bietet einen spannenden Einblick in die Welt der Physik - verständlich und ohne komplizierte Formeln. Von klassischen Erkenntnissen über Galilei, Newton und Kepler bis hin zu den revolutionären Theorien Einsteins und Heisenbergs werden zentrale physikalische Konzepte anhand einfacher Beispiele erklärt.

Schwerpunkte:

- Grundbegriffe wie Energie, Gravitation, Lichtgeschwindigkeit und Photonen.
- Spezielle & allgemeine Relativitätstheorie, Schwarze Löcher und Kosmologie.
- Der Unterschied zwischen klassischer und moderner Physik.
- Mit anschaulichen Bildern, Videoclips und Zitaten großer Wissenschaftler wird Physik lebendig und greifbar gemacht - eine Bereicherung für alle, ohne die Schulbank drücken zu müssen.

W253013: Di, 04.11.2025 bis 02.12.2025, 17:00-19:00 Uhr

S263014: Di, 10.02.2026 bis 10.03.2026, 17:00-19:00 Uhr

Dauer: 5 Wochen zu je 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Ernst Werner

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 100,00

■ Quantenphysik und Kosmologie - Kam das Universum aus dem Nichts?

Die Inflationstheorie ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie scheinbar abstrakte physikalische Konzepte uns tiefe Einblicke in die Natur des Universums ermöglichen. Sie verbindet Quantenphysik und Kosmologie auf faszinierende Weise und zeigt, dass selbst die kleinsten Fluktuationen im frühen Universum dramatische Auswirkungen auf das Ganze haben können. Der Vortrag vermittelt die Grundlagen der Quantenphysik und erläutert ihre Bedeutung für die Kosmologie.

W253051: Mi, 26.11.2025, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Dr. Thomas Schnabel

Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten

Gebühr: Erwachsene: € 12,00; Schüler/innen, Studenten/Studentinnen: € 9,00

■ Räucherworkshop: reinigen - auffüllen - wohlfühlen

Räuchern ist eine natürliche Form der Reinigung und Desinfektion. Um anschließend wieder in Balance zu kommen, wird mit Räucherwerk das innere Gleichgewicht gestärkt und neue Kraft geschöpft. Im Kurs wird Räucherwerk aus heimischen Kräutern und Harzen selbst hergestellt. Zudem werden die Wirkung und die richtige Ernte ausgewählter Kräuter erklärt. Auch das Geheimnis der Rauhächte wird thematisiert.

W253017: Mo, 10.11.2025, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Claudia Eßletzbichler / Beate Pöchlacher

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 40,00

■ Urban Gardening - grünes Glück auf kleinem Raum

Städtisches Gärtnern bedeutet, kreative Lösungen für begrenzte Flächen zu finden - auf Balkon, Dachterrasse oder im Innenhof. Der Trend des Urban Gardening verbindet Kreativität, Nachhaltigkeit und Lebensfreude mitten in der Stadt. Thematisiert werden platzsparende Pflanzmethoden, geeignete Gefäße, Substrate, Wassermanagement sowie Ideen für vertikale Begrünung - ideal für alle, die ihr eigenes Stadtgrün gestalten möchten.

W253031: Di, 11.11.2025, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtner-Meisterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 25,00

■ Vom Grundstückskauf bis zum fertigen Garten - planen mit Weitblick

Ein Garten beginnt nicht mit dem ersten Spatenstich, sondern mit fundierter Planung - idealerweise bereits beim Grundstückskauf. In diesem Kurs werden Grundstück, Haus und Garten als funktionale Einheit betrachtet. Wichtige Aspekte sind Bodenqualität, Höhenverläufe, Ausrichtung, Wegeführung, technische Anschlüsse (Wasser, Strom, Abwasser) sowie die Positionierung von Gartenhaus, Pool, Zisterne, Terrasse oder Carport - all das beeinflusst das spätere Gartenerlebnis. Vermittelt werden praxisnahe Impulse für eine ganzheitliche Planung, die langfristig funktioniert, Baufehler vermeidet und individuelle Gartenwünsche erfüllt.

S263033: Di, 10.02.2026 bis 17.02.2026, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtner-Meisterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00

■ Waldbaden

Die reinigende und heilende Kraft der Natur, die würzige Waldluft und die Wahrnehmung mit allen Sinnen stärken unser Immunsystem, bauen Stresshormone ab, entspannen und beruhigen Körper, Geist und Seele. Durch bewusstes langsames Gehen und achtsames Wahrnehmen, Körper- und Atemübungen, Meditation und Bewegungsübungen können wir unsere Energiereserven neu auffüllen - tauche ein in ein Bad im Wald. Mitzubringen: warme Kleidung, Regenschutz, Insektenschutz, Unterlagsmatte.

W253020: Fr, 26.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

W253021: Fr, 07.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

S263022: Fr, 20.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

S263023: Fr, 29.05.2026, 15:00-18:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Barbara Laumer, Elementar-, Wald- und Klangpädagogin, Malortleiterin

Ort: Haidhofstraße Kreuzung Grünlandstraße, Parkmöglichkeit in Weitfeldstraße, Amstetten-Allersdorf, dann zu Fuß zum Treffpunkt

Gebühr: € 35,00

■ Zeitenwende - Paradigmenwechsel und Umbrüche in Physik

Dieser Vortrag nimmt die Teilnehmer/innen mit auf eine spannende Reise durch die großen Umbrüche der Physik - von Galilei und Newton bis hin zu Einstein und der Quantenmechanik. Anhand historischer Meilensteine werden zentrale Konzepte wie Gravitation, Raumzeit, Licht und Teilchenphysik anschaulich und nahezu formelfrei vermittelt. Durch den Einsatz von Bildern, Videoclips und Zitaten entsteht ein lebendiger Zugang zu komplexen Themen, der ein tieferes Verständnis physikalischer Zusammenhänge ermöglicht. Ideal für alle, die Physik als bedeutenden Teil unserer Kultur- und Wissenschaftsgeschichte neu entdecken möchten.

W253050: Di, 14.10.2025, 17:00-19:00 Uhr

S263051: Di, 20.01.2026, 17:00-19:00 Uhr

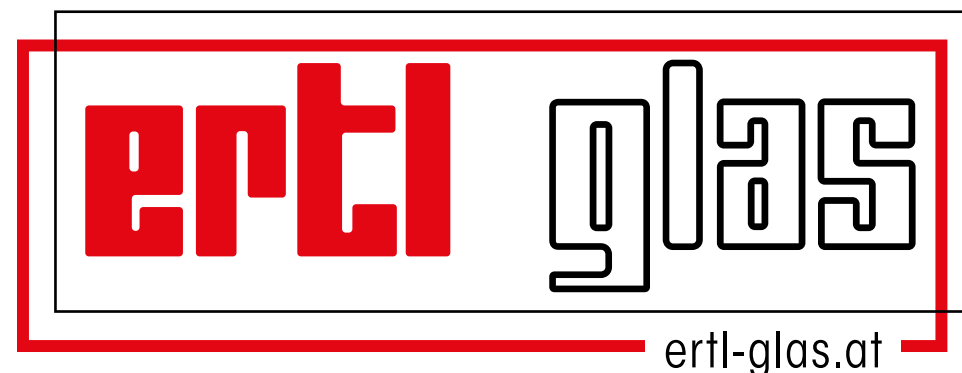
Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Ernst Werner

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: freiwillige Spenden

Mit Sicherheit gebaut

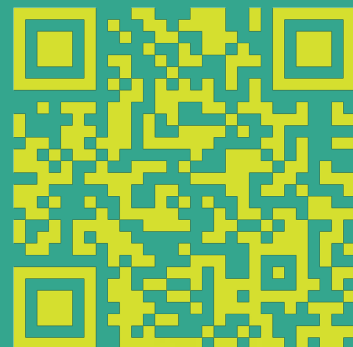


ERTL GLAS AKTIENGESELLSCHAFT · Franz-Kollmann-Straße 3, A-3300 Amstetten

LEHRE IST KEINE FRAGE DES ALTERS!

Mach aus
DEINEN TALENTEN,
DEINE ZUKUNFT!

Fachkräfte sind gefragter denn je!
Jetzt auf **SKILL-UP.AT**
INFORMIEREN & DURCHSTARTEN!



**SKILL
UP!**

Info und Anmeldung unter Tel.: 07472/601-345

■ Das kleine 1x1 der Gemüsevorzucht



Schon im Vorfrühling beginnt die Arbeit für den Gemüsegarten. Wer im Sommer Paprika und Paradeiser ernten möchte, muss jetzt mit der Aussaat und Anzucht der Pflanzen beginnen. Nach einem Einführungsvortrag mischen wir Anzuchterden, basteln Anzuchttöpfe, säen und pikieren Gemüsepflanzen. Viele Praxiselemente und Demos runden den Workshop ab. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263112: Fr, 27.02.2026, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Pfarrsaal der Pfarre Amstetten St. Marien, Südtiroler Straße 1, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Die wilden Verwandten der Gartenpflanzen - Artenvielfalt vor der Haustür Spaziergang



Wildpflanzen begleiten uns Menschen schon jahrtausendlang. Durch verschiedenste Eingriffe des Menschen ist die Vielfalt vor allem in den letzten Jahrzehnten jedoch stark zurückgegangen. Anlässlich der „Woche der Artenvielfalt“ stellt „Natur im Garten“ bei einem Spaziergang durch Gärten und Parks viele Pflanzen vor, die - wenn man es zulässt - auch in Gärten vorkommen und eine wertvolle Bereicherung für Mensch und Tier darstellen. Natürlich gibt es auch Tipps zur Verwendung dieser Pflanzen. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263117: Fr, 22.05.2026, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Edlapark, beim Teich, Parkstraße 5, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Gärtnern auf Balkon und Terrasse



Bei diesem Workshop wird gezeigt, wie man auch auf kleinem Raum (Reihenhausgarten, Balkon, Terrasse) eine grüne Oase gestalten kann - etwa mit Blühpflanzen, kleinen Gehölzen oder mit eigenem Gemüse. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263115: Fr, 24.04.2026, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Gebühr: € 18,00



■ Lebende Weidenzelte bauen



Kleine Weidenzelte und -tunnel sind Naturgartenelemente, die sich besonders als Versteck und zum Spielen eignen. Bei diesem Workshop erhält man Tipps, wie aus Weidenruten lebende, grüne Weidenzelte gebaut und diese Gebilde später gepflegt werden. Wir bauen ein Weidenzelt; falls genug Material zur Verfügung steht, auch noch einen kurzen Weidentunnel. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

W253111: Sa, 08.11.2025, 14:00-16:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Treffpunkt: Spielplatz Martinstraße, 3300 Amstetten

Ort: Gelsenstadion Amstetten, Dingfurther Str., 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Ökologisch & klimafit „Frühlingsarbeiten im Naturgarten“



Bei diesem Workshop bekommt man viele Tipps, wie der Garten fit für den Frühling gemacht wird: Vom Rosenschnitt, Jungbaumschnitt, der Bepflanzung eines Hochbeetes, dem Anlegen eines Rahmenbeetes bis hin zur Anlage eines klimafitten Staudenbeetes ist allerhand dabei. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263114: Sa, 28.03.2026, 14:00-16:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Pfarrgarten der Pfarre St. Stephan, Kirchenstraße 16, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Ökologisch & klimafit „Herbstarbeiten im Naturgarten“



Bei diesem Workshop bekommt man viele Tipps, wie der Garten fit für den Winter gemacht wird: vom Einwintern der Kübelpflanzen, Kompostieren und schonender Bodenbearbeitung bis hin zur Pflanzung von Baum und Strauch. Weitere Themen sind biologischer Pflanzenschutz, Lagerung von Obst und Gemüse und die Anfertigung einfacher Überwinterungsquartiere für Nützlinge. Beim Praxisteil erledigen wir im Pfarrgarten typische Herbstarbeiten wie das Ansäen von Gründünger, die Pflanzung von Baum und Strauch, Baumanstrich, Mulchen, Montieren von Leimröngen, Kompostieren, Schneiden von Steckhölzern,... Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

W253110: Sa, 04.10.2025, 14:00-16:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Pfarrgarten der Pfarre St. Stephan, Kirchenstraße 16, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Pflanzen gesund halten (Teil 1 Pflanzenstärkung)



Organisch düngen, Pflanzen stärken und vorbeugender Pflanzenschutz spielen im Hausgarten eine wichtige Rolle. In diesem Workshop von „Natur im Garten“ erfährt man, was man den Pflanzen Gutes tun kann, um diese gesund zu halten. Die richtigen Maßnahmen zur richtigen Zeit fördern einen gesunden, klimafitten Naturgarten. Es werden Tipps und Tricks für eine reiche Blüte, volle Ernte und kräftiges Pflanzenwachstum vermittelt. In diesem Teil liegt der Fokus auf vorbeugenden, pflanzenstärkenden Maßnahmen. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263118: Di, 02.06.2026, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: voraussichtlich Pfarrgarten Herz-Jesu, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Pflanzen gesund halten (Teil 2 Pflanzenschutz)



Wir vermitteln Ihnen die Grundprinzipien des biologischen Pflanzenschutzes und gehen auf die Bekämpfung der häufigsten Schädlinge und Krankheiten ein - je nach Witterung und Auftreten anhand praktischer Beispiele. In diesem Workshop liegt der Fokus auf direkten Pflanzenschutzmaßnahmen. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263119: Do, 11.06.2026, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: voraussichtlich Pfarrgarten Herz-Jesu, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Vogelstimmenspaziergang Standvögel



Standvögel bleiben im Gegensatz zu den Zugvögeln das ganze Jahr bei uns. Bereits im Vorfrühling sind daher zahlreiche Vogelgesänge zu hören. Im Rahmen eines kleinen Spazierganges lernt man die Stimmen der bekanntesten Standvögel kennen. Man erfährt, wie der Garten durch naturnahe Gestaltung zum attraktiven Lebensraum für Singvögel werden kann und warum viele davon wichtige Nützlinge im Garten sind. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263113: Sa, 07.03.2026, 16:00-18:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Pfarrkirche St. Stephan, Kirchenstraße 16, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



■ Vogelstimmenspaziergang Zugvögel



Im Mai sind bereits alle Zugvögel aus dem Süden zurückgekehrt und bereichern mit ihrem Gesang das morgendliche und abendliche Vogelstimmkonzert. Im Rahmen eines kleinen Spaziergangs lernen Sie die Stimmen der bekanntesten Zugvögel kennen. Man erfährt, wie der Garten durch naturnahe Gestaltung zum attraktiven Lebensraum für Singvögel werden kann und warum viele davon wichtige Nützlinge im Garten sind. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S263116: Fr, 08.05.2026, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Erlebnisweg Forstheide, vor Haus Teichweg Nr. 2, 3363 Ulmerfeld

Gebühr: € 18,00



www.stadtwerke-amstetten.at



Berufliche & berufsorientierte Bildung

■ Beruflich Ankommen - was will ich wirklich?



Dieses Seminar ist für alle, die ihre berufliche Richtung klarer erkennen und mit mehr Erfüllung gestalten möchten. Man erfährt, was wirklich wichtig ist und wie dies im Beruf verwirklicht werden kann. Durch Selbstreflexion und gezielte Übungen gewinnt man Klarheit über Werte, Stärken und berufliche Wünsche. Nach dem Seminar wird man wissen, welche Schritte zu einem Job führen, der Freude bereitet und erfüllt. Die gewonnene Klarheit und Motivation helfen, Entscheidungen zu treffen, die die Karriere authentisch und sinnvoll gestalten - für ein erfolgreiches und zufriedenes Berufsleben. Nähere Infos unter: team-roth.at.

W254001: Di, 18.11.2025, 08:00-17:00 Uhr

S264002: Mo, 12.01.2026, 08:00-17:00 Uhr

Dauer: 8 Stunden

Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 268,00

■ Besser finanziert - Factoring im Klein- und Mittelbetrieb



Für Klein- und Mittelbetriebe (KMU) ist es nicht erst seit der letzten Finanzkrise oft schwierig, kurzfristig Kredite oder Disporahmen zu erhalten. Selbst dann reicht dies für die Finanzierung wichtiger und attraktiver Aufträge häufig nicht aus. Gegensteuern lässt sich mit Maßnahmen wie Factoring - dem Verkauf von Forderungen - oder Reverse Factoring, der sogenannten Einkaufsfiananzierung. Dafür sind jedoch eine gute Vorbereitung, eine klare Idee, ein professioneller Liquiditätsplan und ein geeigneter Factoring-Partner erforderlich. Doch wie wird ein KMU mit seinem Umsatz für solche Partner interessant? Können beliebige Rechnungen eingereicht werden, oder ist ein bestimmter Ablauf erforderlich? Dieser Vortrag bietet aktuelle und praxisnahe Informationen zu diesen und vielen weiteren Fragen. Bis eine Woche vor dem Vortrag können zudem individuelle Themenwünsche eingereicht werden. Mitzubringen: Schreibmaterial.

W254023: Mo, 22.09.2025, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Andreas Dirnberger, Betriebscoach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 57,00

■ Betriebskostensenkung für Kleinbetriebe - ESt-Erklärung selbst erstellen



Die Kenntnisse der Steuerberater/innen sind in vielen Fällen hilfreich - dennoch lässt sich die eigene Einkommensteuererklärung auch selbst erstellen. In nur drei Stunden werden die Aufbereitung der Belege sowie die Erlös- und Aufwandszuordnung vermittelt, die für die korrekte Erstellung und das Ausfüllen der Einkommensteuererklärung erforderlich sind. Mitzubringen: Schreibmaterial.

W254022: Mo, 29.09.2025, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Andreas Dirnberger, Betriebscoach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 57,00 exkl. € 2,00 Druckkostenbeitrag

■ Bildungs- und Berufsberatung in Amstetten



Fragen Sie sich auch manchmal, wie es beruflich weitergehen soll? Ob Sie nicht doch noch einen Schritt auf der Karriereleiter wagen sollten? Braucht es dazu eine neue Ausbildung oder eine Weiterbildung? Und wenn Sie schon einen passenden Kurs gefunden haben, dann wollen Sie sicher wissen, ob die Kosten dafür nicht vielleicht förderbar sind. Mit solchen und ähnlichen Fragen beschäftigen wir uns in der Bildungsberatung NÖ. Wir von TRANSJOB sind Teil eines Netzwerkes aus verschiedenen Beratungseinrichtungen in Niederösterreich, die Menschen zwischen 15 und 65 Jahren zu den Themen berufliche Orientierung, Aus- und Weiterbildung und finanzielle Förderungen beraten. In der Stadt und im Bezirk Amstetten finden dazu regelmäßig Termine statt. Einmal im Monat beraten wir in unserem Büro in der Anzengruberstraße 3 (Erdgeschoß links) und auch in der Arbeiterkammer Amstetten, Wiener Straße 55. Die Beraterinnen Silvia Wagner und Bettina Lanzenberger stehen für kompetente und vertrauliche Bildungsberatung zur Verfügung. Die Termine sind kostenlos und völlig unverbindlich. Wer sich informieren oder ein Gespräch vereinbaren möchte, geht am besten auf die Internetseite der Bildungsberatung NÖ auf www.bildungsberatung-noe.at. Termine sind entweder persönlich am jeweiligen Beratungsort oder online über Zoom oder MS Teams möglich. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse wecken konnten und freuen uns auf Sie! Anmeldung unter Telefon: 0676 8804 4390, E-Mail: bettina.lanzenberger@hotmail.com und NÖ-Hotline: 02742 25025.

W2540102:	Do, 04.09.2025, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten
W2540103:	Do, 02.10.2025, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten
W2540104:	Do, 06.11.2025, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten
W2540105:	Do, 04.12.2025, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten
W2540109:	Di, 14.10.2025, 13:00-18:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten
W2540110:	Do, 30.10.2025, 13:00-18:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten
W2540111:	Mi, 19.11.2025, 13:00-18:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten
W2540112:	Mi, 10.12.2025, 08:00-16:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten
Ansprechpartner/innen:	Silvia Wagner / Bettina Lanzenberger

Gefördert von:




Kofinanziert von der Europäischen Union





■ Der Weg in die Selbständigkeit - die Checkliste



Eine gute Idee, ein vielversprechendes Produkt oder der Wunsch nach beruflicher Veränderung - viele Gründe sprechen für den Schritt in die Selbstständigkeit. Oft jedoch schrecken bürokratische Hürden und rechtliche Anforderungen ab. Dieser Kurs bietet eine effektive Starthilfe und vermittelt alle relevanten Inhalte verständlich. Daraus lässt sich eine individuelle Strategie ableiten, um eine Unternehmensgründung schneller und reibungsloser umzusetzen und typische Fehler sowie rechtliche Stolperfallen zu vermeiden. Mitzubringen: Schreibmaterial.

W254021: Mo, 06.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Andreas Dirnberger, Betriebscoach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 57,00

■ Die Macht der Worte - verständnisvoll kommunizieren im Alltag

In diesem Seminar geht es darum, alltägliche Kommunikationsprobleme besser zu verstehen und Konflikte, ob privat oder beruflich, respektvoll und lösungsorientiert anzugehen. Die Teilnehmer/innen lernen, was Missverständnisse auslöst und wie man mit einfachen Kommunikationsmethoden für ein besseres Miteinander sorgen kann. Mit praktischen Übungen wird die eigene Kommunikation gestärkt und der Weg zu wertvollen Beziehungen gefördert. Nähere Infos unter: team-roth.at.

W254003: Di, 30.09.2025 bis 07.10.2025, 17:30-21:00 Uhr
S264004: Di, 03.02.2026 bis 10.02.2026, 17:30-21:00 Uhr
Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 205,00

■ Digitaler Assistent im Büro-ChatGPT professionell nutzen

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man ChatGPT im Büroalltag nutzen kann, um schneller und einfacher E-Mails und Dokumente zu schreiben. Man lernt, wie richtige Fragen gestellt werden, um hilfreiche und präzise Antworten zu erhalten, die die Arbeit erleichtern. Egal ob in der Verwaltung, im Marketing oder im Kundenservice - mit ChatGPT wird man effizienter und hat mehr Zeit für das Wesentliche. Nähere Infos unter: team-roth.at.

W254009: Do, 23.10.2025 bis 30.10.2025, 17:30-21:30 Uhr
Dauer: 2 Wochen zu je 4 Stunden
Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 192,00



■ Für Bilanzierer/innen - Belege selbst vorkontieren

Es bedarf oft nicht viel, um die Betriebskosten zu senken. Eine Möglichkeit besteht darin, Belege selbst zu kontieren und sie anschließend entweder in einer eigenen Software oder durch die Steuerberaterin bzw. den Steuerberater erfassen zu lassen. In wenigen Abenden werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Was bedeuten Aktiva und Passiva, wie funktioniert die Gewinn- und Verlustrechnung, und wie erfolgt die händische Kontierung der eigenen Belege? Die Investition in diesen Kurzlehrgang rechnet sich oft bereits in den ersten beiden Monaten. Mitzubringen: Schreibmaterial.

W254020: Mo, 10.11.2025 bis 15.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 5 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Andreas Dirnberger, Betriebscoach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 57,00 exkl. € 10,00 Druckkostenbeitrag

■ Investieren für Frauen

Finanzen regeln, Überblick behalten, Altersvorsorge oder die Grundlage für ein finanziell abgesichertes Leben schaffen. Hört sich gut an, aber wo und wie anfangen? Dieser praxisorientierte Workshop bietet Antworten für alle Frauen, die ihr Geld selbst in die Hand nehmen möchten. Nachhaltige Anlagestrategien, unabhängig von Alter und persönlicher Finanzlage. Tatsache ist, Frauen verdienen im Schnitt deutlich weniger als Männer - finanzielle Unabhängigkeit und Altersvorsorge erfordern durch diese unterschiedlichen Erwerbsbiografien eine andere Planung. Finanzplanung - explizit weiblich!

W254010: Mo, 15.09.2025, 18:00-22:00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Andrea Huber, BA MSc.
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 42,00

■ Kryptowährungen für Einsteiger/innen - Grundlagen der Kryptowährungen

Kryptowährungen gewinnen zunehmend an Bedeutung und werden verstärkt als Teil der zukünftigen Finanzwelt wahrgenommen. Dieser praxisorientierte Workshop bietet einen verständlichen Einstieg in das Thema: von den Grundlagen der Kryptowährungen über die Funktionsweise der Blockchain bis hin zu Chancen, Risiken und Einstiegsmöglichkeiten. Die Inhalte werden leicht verständlich vermittelt - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

W254011: Fr, 31.10.2025, 18:00-22:00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Andrea Huber, BA MSc.
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 42,00

■ Mental stark als (neue) Führungskraft

Mentale Stärke ist der Schlüssel zur erfolgreichen Führung. In diesem Seminar erfährt man, wie die innere Stabilität ausgebaut und das Team inspiriert wird. Man lernt Methoden und Tools kennen, um Zweifel und Unsicherheiten in der Rolle zu bewältigen, Herausforderungen als Chancen zu sehen und Rückschläge zu meistern. Zudem wird ein persönlicher Aktionsplan für den Rollenwechsel und die ersten Schritte als starke Führungspersönlichkeit entwickelt. Nähere Infos unter: team-roth.at. Zielgruppe: (angehende) neue Führungskräfte, die mentale Stärke für nachhaltigen Erfolg nutzen möchten.

W254008: Di, 16.09.2025 bis 17.09.2025, 08:00-17:00 Uhr
Dauer: 2 Tage zu je 8 Stunden
Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 450,00

■ Von der Mitarbeiterin/dem Mitarbeiter zur Führungskraft

In diesem Workshop erfährt man, wie der Übergang von der/dem Mitarbeitenden zur Führungsrolle erfolgreich gestaltet wird. Wir reflektieren das eigene Führungsverständnis, man lernt die Erwartungen an einer Führungskraft kennen und erfährt, worauf es in den ersten Tagen besonders ankommt. Wir betrachten unterschiedliche Menschentypen und den wertschätzenden Umgang im Team. Themen wie (Selbst-)Motivation, Performance Management und der Umgang mit Druck werden praxisnah behandelt. Mit empathischer Kommunikation und klaren Erfolgsfaktoren für Teamarbeit schafft man eine positive Atmosphäre und steigert die Mitarbeiter/innenzufriedenheit. Nähere Infos unter: team-roth.at. Zielgruppe: Mitarbeiter/innen, die den Schritt zur Führungskraft vorbereiten oder kürzlich in eine Führungsposition gewechselt sind.

W254006: Di, 09.09.2025 bis 10.09.2025, 08:00-17:00 Uhr

Dauer: 2 Tage zu je 8 Stunden

Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 450,00



DACHDECKER

SPENGLER

**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000

AK NIEDERÖSTERREICH

**DIE AK NIEDERÖSTERREICH
FÖRDERT KURSE,**
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

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).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

■ EDV Anfänger/innen-Kurs



Die ersten Schritte sind entscheidend. Der Kurs vermittelt entspannt die grundlegenden Funktionen eines Computers. Schwerpunkte liegen auf dem Erstellen, Speichern und Verwalten von Dateien wie Fotos und Dokumenten sowie der Nutzung von E-Mail und Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch als Auffrischkurs gut geeignet. Mitzubringen: eigener Laptop.

W254120: Do, 16.10.2025 bis 20.11.2025, 19:00-21:30 Uhr
Infoabend: 08.10.2025, 19:00 Uhr
S264121: Do, 05.02.2026 bis 12.03.2026, 09:00-11:30 Uhr
Infoabend: 28.01.2026, 10:00 Uhr
Dauer: 5 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 164,00



■ Excel - Grundlagen



Dateneingabe in Excel, Zellformate (Text, Zahlen, Datum) inklusive benutzerdefinierte Formate, einfache Berechnungen und Funktionen (Summe, Min, Max, Mittelwert, Anzahl, Wenn, Heute, Jetzt usw.), Zellbezüge (relativ und absolut), einfache Diagramme, AutoAusfüllen, Daten sortieren, Seitenlayout, Seiteneinrichtung, usw. Die Inhalte werden in Excel-Dateien unter Anleitung erstellt, geändert und ergänzt. Mitzubringen: eigener Laptop (Office 365 oder mindestens Office 2016).

W254112: Mi, 08.10.2025 bis 15.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
S264112: Mi, 18.02.2026 bis 25.02.2026, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 2 Tage zu je 3 Stunden
Kursleitung: Elisabeth Edermayr, BEd
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 79,00



■ Excel - Fortgeschrittene



Wiederholung der Funktionen des Grundlagenkurses sowie fortgeschrittene Funktionen wie SummeWenn, ZählenWenn, Runden, Verweis und Anzahl2 usw. Es werden verschiedene Berechnungen, wie Prozentanteile, Umsätze und Kosten sowie weitere benutzerdefinierte Formate und Diagramme (Linie, Fläche, verschiedene Kombinationen) behandelt. Dazu gehört auch das Bearbeiten von Diagrammen. Die Inhalte werden in Excel-Dateien unter Anleitung erstellt, geändert und ergänzt. Mitzubringen: eigener Laptop (Office 365 oder mindestens Office 2016).

W254114: Mi, 22.10.2025 bis 29.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
S264114: Mi, 04.03.2026 bis 11.03.2026, 18:30-21:30 Uhr
Dauer: 2 Tage zu je 3 Stunden
Kursleitung: Elisabeth Edermayr, BEd
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 79,00



■ Mein Smartphone



Ein Smartphone bietet vielfältige Funktionen. Dieser Kurs umfasst alle wesentlichen Aspekte: von den Grundeinstellungen und der Wahl des richtigen Tarifes bis hin zur Nutzung von Apps. Themen sind das Verwalten von Kontakten, der integrierte Kalender und die Navigation. Zudem gibt es zahlreiche App-Tipps, wie z.B. für kostenloses Fernsehen, sowie ausreichend Zeit für Fragen. Mitzubringen: eigenes Android Smartphone.

W254122: Mi, 19.11.2025 bis 03.12.2025, 19:00-21:30 Uhr
Infoabend: 08.10.2025, 19:00 Uhr
S264123: Do, 05.02.2026 bis 19.02.2026, 15:00-17:30 Uhr
Infoabend: 28.01.2026, 10:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 140,00



■ Onlinekriminalität ist auf dem Vormarsch



Kriminalität jeglicher Art verlagert sich immer häufiger ins Internet. Digitale Übergriffe wie Online-Betrug, Datenmissbrauch, Phishing-Attacken, Cybermobbing, Online-Stalking und Love-Scamming nehmen zu. Was bedeuten diese Begriffe und wie schützt man sich davor? Auch die Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Onlinekriminalität ist Thema dieses Vortrages.

W254124: Mi, 15.10.2025, 19:00-22:00 Uhr
Infoabend: 08.10.2025, 19:00 Uhr
S264125: Mi, 04.02.2026, 09:00-12:00 Uhr
Infoabend: 28.01.2026, 10:00 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Charles Rosenbichler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 56,00



■ Word - Grundlagen

Word-Dokumente erstellen, speichern, ändern, Texte formatieren (Zeichen- und Absatzformatierungen), Formatvorlagen verwenden; Nummerierung, Aufzählung, Tabelle einfügen, Illustrationen (Bilder, Formen), WordArt, Textfeld, Kopf- und Fußzeile, Seite einrichten, Drucklayout etc. Die Inhalte werden in Word-Dokumenten unter Anleitung erstellt, geändert oder ergänzt. Mitzubringen: eigener Laptop (Office 365 oder mindestens Office 2016).

W254111: Mi, 08.10.2025 bis 15.10.2025, 15:30-18:30 Uhr
 S264111: Mi, 18.02.2026 bis 25.02.2026, 15:30-18:30 Uhr
 Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden
 Kursleitung: Elisabeth Edermayr, BEd
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 79,00



■ Word - Fortgeschrittene

Design verwenden, Designschriftarten, Farben, Arbeiten mit Formatvorlagen (verwenden, ändern, erstellen), Illustrationen (SmartArt, Diagramme), Spaltentext, Initiale, mehrseitige Dokumente inklusive Seitenzahlen, Umbrüche (Abschnittswechsel fortlaufend bzw. nächste Seite), Tabellen formatieren, Tastenkombinationen usw. Die Inhalte werden in Word-Dokumenten unter Anleitung erstellt, geändert bzw. ergänzt. Mitzubringen: eigener Laptop (Office 365 oder mindestens Office 2016).

W254113: Mi, 22.10.2025 bis 29.10.2025, 15:30-18:30 Uhr
 S264113: Mi, 04.03.2026 bis 11.03.2026, 15:30-18:30 Uhr
 Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden
 Kursleitung: Elisabeth Edermayr, BEd
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 79,00



■ ADHS für den pädagogischen Bereich - Fortsetzungsvortrag

ADHS/ADS in Schule und Kindergarten. Erfahre in diesem praxisnahen Vortrag mehr zum Erscheinungsbild eines Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndroms (ADHS) bzw. Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) und den damit verbundenen Schwierigkeiten. Man bekommt einen Einblick zu den Hintergründen dieser Störung, um das Verhalten von Betroffenen besser zu verstehen. Mit gezielten Tipps wird versucht, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um Kinder mit ADHS/ADS im Kindergarten und Schule individuell unterstützen zu können.

W25423: Di, 16.09.2025, 18:00-20:30 Uhr
 Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten
 Kursleitung: Mag.a Christina Buschenreithner, Klinische Psychologin
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 56,00

■ Berufsalltag meistern mit Stärke und Gelassenheit

Der richtige Umgang mit belastenden Arbeitssituationen. In diesem Seminar erfährt man, wie man herausfordernde Situationen im Berufsalltag klar erkennt und einen besonnenen, gelassenen Umgang damit findet. Wir arbeiten gemeinsam daran, die innere Stabilität zu stärken, sodass man auch in stressigen Momenten gefestigt und sicher handeln kann. Mit praktischen Techniken wird man dabei unterstützt, langfristig für Entlastung und Ausgeglichenheit zu sorgen. Nähere Infos unter: team-roth.at.

W254222: Di, 21.10.2025 bis 11.11.2025, 17:30-21:30 Uhr
 Dauer: 3 Wochen zu je 4 Stunden
 Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 192,00

■ Bewegte Sprachförderung - Spielideen für drinnen und draußen

Sprache lebendig machen und Kinder sowie Jugendliche nachhaltig begeistern. In diesem Workshop entdeckt man abwechslungsreiche Sprachspiele, die Bewegung, Kreativität und Kommunikation miteinander verbinden. Erlebe, wie leicht es ist, Sprachförderung in der Praxis umzusetzen - mit innovativen und kognitiven Spielen, die drinnen genauso gut funktionieren wie draußen. Gemeinsam entwickeln wir auch eigene Methoden, die nicht nur die Sprachkompetenzen stärken, sondern auch Spaß, Teamgeist und Beweglichkeit fördern. Dieser Workshop ist der Schlüssel zu neuen Ideen und praxiserprobten Konzepten, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Ob für große Gruppen oder unterschiedliche Altersstufen - hier findet man Inspiration, die wirkt!

W254233: Di, 02.12.2025 bis 09.12.2025, 09:00-11:00 Uhr
 Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden
 Kursleitung: Fatma Efendioglu, BSc
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 56,00

SPARKASSE
Amstetten

#glaubandich
#glaubanmorgen

■ Bewegung als Baustein für gesunde Entwicklung - Motorikförderung für Kinder bis 6 Jahre

Für das gesunde Aufwachsen eines Kindes benötigt es Bewegungs- und Spielräume, welche die Reifung des kindlichen Gehirns und die körperliche Gesundheit unterstützen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was bedeutet eigentlich Förderung, Entwicklung, Lernen und Spielen? Wieviel soll sich ein (Klein-)Kind täglich bewegen und was können wir ihm dafür anbieten? Wieviel Bildschirmzeit tut gut? Wie weiß ich, ob sich ein Kind gesund entwickelt und wie kann ich damit umgehen, wenn ich mir dabei unsicher bin?

W254234: Do, 25.09.2025, 17:45-20:45 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Maria Wolf, MEd, Ergotherapeutin
Ort: online
Gebühr: € 77,00

■ Die 7 Sicherheiten, die (nicht nur) Kinder brauchen

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Evolutionsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Ist dies durch verschiedene Stressfaktoren nicht möglich, zeigen sich Auffälligkeiten im Verhalten und im Lernen (Schwierigkeiten im Lesen/Schreiben/Rechnen, aggressives Verhalten, Schüchternheit, Schlafschwierigkeiten,...). Diese Blockaden lassen sich mit Hilfe der Evolutionspädagogik® durch gezielte, einfache Bewegungsübungen auflösen. Der Vortrag hilft Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen das Verhalten und die „Sprache“ von Kindern besser zu verstehen und gibt einfach umzusetzende Möglichkeiten der Intervention für verschiedenste Lern-, Kommunikations- und Verhaltensschwierigkeiten.

W254205: Do, 09.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Simone Garsleitner, BEd, Lehrerin, Evolutionspädagogin®
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 46,00

■ Emotionsregulation im Kindes- und Jugendalter

Unterstützende Deeskalations- und Kommunikationsstrategien für das Arbeitsfeld! Vermittlung der Grundlagen der sozialen und emotionalen Entwicklung von Kindern. Erlernen von Fertigkeiten und Strategien zur Spannungsregulation bei Kindern.

W254210: Mo, 24.11.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Mag.a Sabine Grünstäudl, Heil- und Sonderpädagogin / Dr. Johannes Prinz, BA MSc., Pädagoge
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 46,00

■ Entschleunigung mit Brunch

Nach einem Input zum Thema Entschleunigung im Alltag starten wir in eine aktivierende Yoga Stunde. Wir lernen Tipps und Tricks zum Thema "gesunde Ernährung" kennen und genießen anschließend einen herrlichen Brunch. Mitzubringen: Schreibzeug, Yogamatte, Yogablöcke & Gurte (falls vorhanden - sonst kurze Mitteilung), Trinkflasche, bequeme & lockere Kleidung.

W254208: Do, 02.10.2025, 07:45-11:45 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Katharina Freinschlag, Ernährungsexpertin / Karin Peheim, Yogatrainerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 67,00 exkl. € 15,00 Lebensmittelkosten

■ Entspannen durch Neurodings®

Die heutige schnellelebige Zeit kann häufig Stress verursachen, für den oft keine Lösung gefunden wird. Durch neurokreatives Zeichnen soll dieser Stress auf Papier gebracht werden, um die unbewussten Abläufe sichtbar zu machen und umzuformen. Dadurch können positive Handlungsweisen und neue Ideen entstehen. Neurodings® bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Vorkenntnisse im Zeichnen sind nicht erforderlich. Zusätzlich wird gezeigt, wie diese Methode auch in der Kinderbetreuung angewendet werden kann. Mitzubringen sind Zeichenpapier DIN A3, 2 Stk. Staedtler Lumocolor Permanent M schwarz, 1 Stück Staedtler Lumocolor F schwarz, sowie Buntstifte oder andere farbige Stifte.

W254214: Do, 16.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Sandra Pilz, Neurodings®-Trainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 63,00

■ Grenzsetzung im Erziehungsalltag - Erziehung durch Beziehung

In diesem Vortrag werden Strategien erarbeitet, um mit Wutanfällen, Konflikten und Situationen, in denen Kinder Grenzen überschreiten oder Vereinbarungen nicht einhalten, umzugehen. Ziel ist es, die Beziehung zum Kind zu stärken und praktische Lösungsansätze für den Alltag zu entwickeln.

W254209: Mo, 13.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Mag.a Sabine Grünstäudl, Heil- und Sonderpädagogin / Dr. Johannes Prinz, BA MSc., Pädagoge
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 46,00

■ Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen

Immer häufiger hört und liest man über hochsensible Kinder. Aber wie erkennt man die besondere Wahrnehmung, und was brauchen diese Kinder? In diesem praxisnahen Vortrag wird die Einzigartigkeit hochsensibler Kinder und Jugendlicher nähergebracht. Es wird über ihre Stärken und Schwierigkeiten informiert und aufgezeigt, wie man sie im Alltag gut unterstützen kann.

S264210: Mo, 13.04.2026, 18:00-20:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Mag.a Christina Buschenreithner, klinische Psychologin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 56,00

■ Sexuelle Entwicklung von Kindern & Prävention gegen sexuellen Missbrauch

In diesem Seminar wird das Thema Prävention gegen sexuellen Missbrauch anhand der sexuellen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen erarbeitet. Es werden Fragen behandelt wie: Was ist ein normales Verhalten in diesem Kontext? Welche Warnzeichen und Auffälligkeiten gibt es? In welchen Situationen ist eine Meldung an die Kinder- und Jugendhilfe erforderlich? Zudem werden Täterstrategien und Schutzkonzepte beleuchtet. Die Vortragende verfügt über Erfahrung im Bereich Jugendstraftatigkeiten und Familienrechtsangelegenheiten bei der Justiz sowie als Eltern- und Paarberaterin und Sexualtherapeutin in eigener Praxis. Die Inhalte werden anhand von Praxisbeispielen und Gruppenübungen vermittelt, wobei ein hoher Praxisbezug gewährleistet ist.

W254221: Di, 14.10.2025 bis 21.10.2025, 17:30-20:00 Uhr
Dauer: 2 Abende zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin, Sexualtherapeutin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 119,00

■ Supervision in der Gruppe

Die berufsfeldspezifische Gruppensupervision bietet einen Raum zur Reflexion der eigenen Berufserfahrungen, im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus demselben Arbeitsfeld. Es wird immer an konkreten Beispielen gearbeitet, im Mittelpunkt stehen Ihre Arbeitsfähigkeit, die Berufsidentität und die Qualität der Umsetzung Ihrer vielfältigen Aufgaben. Mögliche Inhalte: Fallarbeit, Rollenidentität, Work-Life-Balance, Führen und geführt werden, Selbstorganisation, Kommunikation, Zusammenarbeit mit Schule und Gemeinde.

W254231: Do, 18.09.2025, 09:15-11:15 Uhr
W254232: Di, 25.11.2025, 09:15-11:15 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Mag. Martin More, Supervision und Organisationsberatung, Lebens- und Sozialberater
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 75,00

■ Wie Lernen am besten gelingt

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, ist vielleicht eine der verantwortungsvollsten Aufgaben, die es gibt. Es ist eben viel mehr als Betreuung oder Bespaßung. Es heißt zuschauen, beobachten, begleiten, entwickeln und sich selbst ständig (weiter)bilden und mitlernen. Lernen soll unter die Haut gehen, Begeisterung auslösen, fesseln, um sich am Ende als Lernerfahrung einzubrennen. Unterstützen wir sie dabei eine positive Einstellung zum Lernen zu entwickeln und nie aufzuhören an ihren Erfolg zu glauben.

W254216: Di, 07.10.2025 bis 21.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Tage zu je 3 Stunden
Kursleitung: Lisa Weiss, BA, MBA
Ort: online
Gebühr: € 87,00



www.farbenwahl.at



BRINGT FARBE IN DEIN LEBEN!

in Wien, NÖ und OÖ - 07472/67209 - office@farbenwahl.at

OBI KÜCHENPLANER IM OBI MARKT AMSTETTEN

**JETZT TERMIN VEREINBAREN
UND TRAUMKÜCHE PLANEN**



Bernhard Wirth
Küchenplaner Amstetten

OBI Markt Amstetten
Waidhofner Str. 144, 3300 Amstetten
Telefon: +43 7472-63026-21510
kuechenplanera015@obi.at

Erik Rehrl
Küchenplaner Amstetten

OBI Markt Amstetten
Waidhofner Str. 144, 3300 Amstetten
Telefon: +43-7472-63026-21508
kuechenplanera015@obi.at

nobilis



XPRESS
einfach, alles, gut.

BOSCH

EFF

AEG

Amica
für immer

BLANCO

SCHOCK

GROHE

strasser

hkt

gorenje
Life Simplified

SGH
schachermayer

OBI

KüchenPlaner

obi.at/kuechenplaner

Sprachen

■ Albanisch für Anfänger/innen

Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255043: Mo, 06.10.2025 bis 01.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Mag. Desara Gjonej
Ort: online
Gebühr: € 141,00

■ Business English

Telefonate, Korrespondenz, Verträge abschließen, Vorbereitung für Meetings. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255025: Mi, 01.10.2025 bis 04.03.2026, 10:30-12:30 Uhr
W255026: Mi, 01.10.2025 bis 04.03.2026, 20:00-22:00 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 272,00

AK

■ Deutsch als Fremdsprache - Anfänger/innen A1



Ziel: vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden - sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner/innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Das Kursbuch wird am Infoabend dem Test entsprechend ausgewählt. Niveau A1/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

Mo, 29.09.2025, 17:00 Uhr



S265050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

19.01.2026, 17:00 Uhr

Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Svitlana Karbonyshyn / Sabine Lachinger, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 237,00

■ Deutsch als Fremdsprache - Anfänger/innen A2



Ziel: Sätze und häufig benötigte Ausdrücke, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) verstehen. Sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben. Das Kursbuch wird am Infoabend, dem Test entsprechend, ausgewählt. Niveau A2/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255051: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

Mo, 29.09.2025, 17:00 Uhr



S265051: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

19.01.2026, 17:00 Uhr

Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Svitlana Karbonyshyn / Sabine Lachinger, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 237,00

■ Deutsch als Fremdsprache - leicht Fortgeschrittene B1



Ziel: die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben. Der Einstufungstest für B1 gilt dann als bestanden, wenn mindestens 70 % der Aufgaben richtig gelöst wurden. Andernfalls empfehlen wir einen A2 Kurs! Die Kursunterlagen werden am Infoabend, dem Test entsprechend, ausgewählt. Niveau B1/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255052: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

Mo, 29.09.2025, 18:00 Uhr



S265052: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

19.01.2026, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Svitlana Karbonyshyn / Sabine Lachinger, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 237,00

■ Deutsch als Fremdsprache - Fortgeschrittene B2



Ziel: die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen im eigenen Spezialgebiet, auch Fachdiskussionen, verstehen. Sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. Der Einstufungstest für B2 gilt dann als bestanden, wenn mindestens 70 % der Aufgaben richtig gelöst wurden. Andernfalls empfehlen wir einen B1 Kurs! Das Kursbuch wird am Infoabend, dem Test entsprechend, ausgewählt. Niveau B2/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255053: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

Mo, 29.09.2025, 18:00 Uhr



S265053: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:

19.01.2026, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Svitlana Karbonyshyn / Sabine Lachinger, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 237,00

Richard Prieler GmbH

Wepperstraße 7
A-3363 Hausmening
Tel: 07475 / 5 25 25
Fax: 07475 / 5 25 25 - 4
e-mail: office@richard-prieler.at
www.richard-prieler.at

Richard Prieler

Präsentationsdisplays & Büroartikel

- PRÄSENTATIONSDISPLAYS
- BÜROARTIKEL VON A-Z
- PAPIER BÜRO SCHULE

■ Business English

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 57.



■ Englisch am Vormittag für Wiedereinsteiger/innen und (leicht) Fortgeschrittene. „Let's have a talk, let's have a chat“



Communication, conversation and activities. Niveau A2+/ B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255027: Do, 09.10.2025 bis 05.03.2026, 09:30-10:45 Uhr
Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Mag. Brigitte Ableidinger
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 159,00 exkl. Kopierkosten

■ Englisch für Anfänger/innen

Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.



W255045: Mo, 22.09.2025 bis 01.12.2025, 17:00-19:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Petra Nörl
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 166,00



■ Englisch II+ Easy Conversation



Vertiefende Kenntnisse in der Grammatik. Englisch für einfache Situationen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255010: Di, 30.09.2025 bis 10.03.2026, 07:30-09:30 Uhr
W255011: Di, 30.09.2025 bis 10.03.2026, 19:45-21:45 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 272,00



■ Englisch II+ Easy Conversation



Vertiefende Kenntnisse in der Grammatik. Englisch für einfache Situationen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

S265012: Di, 24.03.2026 bis 28.04.2026, 19:45-21:45 Uhr
Dauer: 5 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 68,00

■ Englisch III - für Fortgeschrittene



Wortschatzvertiefung, Festigung der Grammatik. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255014: Mo, 29.09.2025 bis 09.03.2026, 10:30-11:00 Uhr
W255013: Mo, 29.09.2025 bis 09.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 204,00



■ Englisch IV - Fortgeschrittene



Niveau B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255015: Do, 02.10.2025 bis 05.03.2026, 09:00-10:30 Uhr
W255016: Do, 02.10.2025 bis 05.03.2026, 19:30-21:00 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 204,00

■ Englisch V - Fortgeschrittene



Niveau B1-B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255017: Do, 02.10.2025 bis 05.03.2026, 10:30-12:00 Uhr
W255018: Do, 02.10.2025 bis 05.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 204,00

■ Englisch V+ - Fortgeschrittene



Wortschatzvertiefung, Grammatik für Fortgeschrittene, Konversation. Niveau B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255019: Mo, 29.09.2025 bis 09.03.2026, 09:00-10:30 Uhr
W255020: Mo, 29.09.2025 bis 09.03.2026, 19:30-21:00 Uhr
W255021: Di, 30.09.2025 bis 03.03.2026, 09:30-11:00 Uhr
W255022: Di, 30.09.2025 bis 03.03.2026, 18:15-19:45 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 204,00

■ English - brush it up!



Do you feel like your school English could use a little refreshing? And you know that mental exercise is just as important as physical activity. Just like a bike that is regularly used and oiled runs better and is more fun to ride, your English improves with regular practice. We are a group of people who want to brush up our English. And don't worry if you're out of practice - that's exactly why we meet in this course. Did you understand most of this text? Then join us - you won't regret it! Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255001: Di, 07.10.2025 bis 03.03.2026, 18:15-19:30 Uhr
Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Dipl. Päd. Andreas Nagl
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 159,00



■ English Grammar (auch für Oberstufe)



Alle, die ihre Grammatikkenntnisse festigen möchten, sind willkommen. Niveau A1-A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255023: Mi, 01.10.2025 bis 04.03.2026, 08:30-10:30 Uhr
W255024: Mi, 01.10.2025 bis 04.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 272,00



■ Englisch Konversation



Niveau A2/B1 gem. Europäischem Referenzrahmen. Kommunikation für den Alltag zu interessanten und aktuellen Themen.

W255046: Mi, 24.09.2025 bis 03.12.2025, 17:00-19:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Petra Nörl
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 166,00

■ Gebärdensprache für Anfänger/innen



Einführung in die Kultur, Sprache und Grammatik, Fingeralphabet, Personenbeschreibungen, Mimik, Nonverbale und visuell gestische Kommunikation, Dialoge im Rahmen der Arbeitswelt.

W255028: Do, 18.09.2025 bis 11.12.2025, 18:40-20:10 Uhr
Dauer: 12 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christian Hofer
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 215,00 exkl. Kopierkosten



■ Gebärdensprache für leicht Fortgeschrittene



Bereits vorhandene Grundlagen der Gebärdensprache können in diesem Kurs vertieft und erweitert werden, um sich in Alltagssituationen sicherer auszudrücken. Wiederholung der Grundlagen: Auffrischung von Vokabeln und grundlegender Grammatik. Themenbezogene Gebärden: Erweiterung des Wortschatzes für Alltagsthemen wie Einkaufen, Reisen und Freizeit. Dialoge und Kommunikation: Praktische Übungen für Unterhaltungen und häufige Interaktionen. Kulturelle Aspekte: Einblicke in die Kultur und Lebenswelt gehörloser Menschen. Übungen: alltagsnahe Rollenspiele und Dialogübungen. Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen der Gebärdensprache (z. B. nach einem Anfänger/innenkurs). Interessierte, die ihre Gebärdensprachkenntnisse erweitern möchten.

W255029: Do, 18.09.2025 bis 11.12.2025, 17:00-18:30 Uhr
Dauer: 12 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christian Hofer
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 215,00 exkl. Kopierkosten



■ Italienisch I - Anfänger/innen



Grundlagen der Grammatik, Situationen im Alltag. Keine Vorkenntnisse notwendig. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255060: Fr, 03.10.2025 bis 23.01.2026, 16:30-17:45 Uhr
Dauer: 14 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 178,00



■ Italienisch II - Fortgeschrittene



Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten in den wichtigsten Alltagssituationen, Vertiefung der Grammatik. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255061: Fr, 03.10.2025 bis 23.01.2026, 18:00-19:15 Uhr
Dauer: 14 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 178,00



■ Italienisch Konversation



Situationen im Alltag sowie im touristischen Umfeld. Niveau B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255062: Fr, 03.10.2025 bis 23.01.2026, 19:30-20:45 Uhr
Dauer: 14 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 178,00

■ Japanisch für Anfänger/innen



In diesem Kurs lernt man die grundlegenden Elemente der japanischen Sprache. Es wird sich mit der elementaren Grammatik auseinandergesetzt, nützliche Vokabeln und Redewendungen gelernt und intensiv mit dem japanischen Schriftsystem beschäftigt. Zudem soll dieser Kurs Ressourcen bereitstellen, die eine langfristige und eigenständige Beschäftigung mit der Sprache ermöglichen und erleichtern. Da Sprache und Kultur Japans untrennbar miteinander verwoben sind, setzt man sich auch nach und nach mit den Aspekten der Kultur auseinander, um ein tieferes Verständnis aufzubauen und den Kursinhalt abzurunden. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255041: Mi, 17.09.2025 bis 26.11.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Felix Weitzbauer, BA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 166,00

■ Kroatisch für Anfänger/innen



Dieser Onlinekurs richtet sich an alle Interessierten, die ohne Vorkenntnisse die Grundlagen des Kroatischen erlernen möchten. Neben einer Einführung in die kroatische Sprache und der Vermittlung von Grundlagenkenntnissen (Alphabet, Besonderheiten in der Aussprache, Grundlagen der Grammatik etc.), erwerben die Teilnehmer/innen einen soliden Basiswortschatz zu Themen wie Familie, Essen, Freizeit und Reisen. In einfachen praktischen Übungen wird die Konversation für Alltagssituationen trainiert. Zudem werden grundlegende Lese- und Schreibfertigkeiten durch das Lesen von einfachen Texten vermittelt. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255033: Mi, 17.09.2025 bis 26.11.2025, 17:30-19:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Mag. Selma Vrazalica, BA
Ort: online
Gebühr: € 141,00



■ Latein mit Vergnügen für Anfänger/innen



Der Kurs bietet einen lebendigen Einblick in die Welt der lateinischen Sprache. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Aufbau eines kleinen Grundwortschatzes an Vokabeln und einem ersten gemeinsamen Übersetzen kurzer lateinischer Texte. Umrahmt von bekannten lateinischen Sprichwörtern wird zudem gezeigt, wie sehr das Lateinische auch in der deutschen Sprache und in unserem Alltag weiterlebt. Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen: Schreibmaterialien.

W255034: Mi, 01.10.2025 bis 22.10.2025, 15:45-17:45 Uhr
Dauer: 4 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Philomena Fehringer, MEd
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 78,00 exkl. Kopierkosten

■ Latein mit Vergnügen für Fortgeschrittene



Vor längerer Zeit erworbene Lateinkenntnisse werden in lockerer Atmosphäre aufgefrischt und Grammatik sowie Wortschatz wieder ins Gedächtnis gerufen, kombiniert mit einem Einblick in den Lateinunterricht von heute. Wir lesen und interpretieren einfache lateinische Texte zum Thema „Gestalten und Persönlichkeiten aus Mythologie und Geschichte“. Der Kurs ist inhaltlich sehr abwechslungsreich. Zusätzlich zur Übersetzung lateinischer Texte wird auch der historische, kulturelle und mythologische Kontext besprochen. Mitzubringen: Schreibmaterialien.

W255035: Mi, 01.10.2025 bis 22.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 4 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Philomena Fehringer, MEd
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 78,00 exkl. Kopierkosten

■ Persisch für Anfänger/innen



Grundlagen der Grammatik. Niveau A1/1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255030: Mi, 01.10.2025 bis 26.11.2025, 17:30-18:30 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Saamira Amiri
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 75,00

■ Polnisch für Anfänger/innen



Entdecken Sie eine der schwierigsten und zugleich schönsten Sprachen Europas! Dieser Anfänger/innenkurs richtet sich an alle, die erste Schritte in die polnische Sprache und Kultur machen möchten - mit viel Praxis, Alltagswortschatz und interaktiven Übungen. Gemeinsam lernt man, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und erste grammatische Strukturen sicher anzuwenden. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255039: Mi, 01.10.2025 bis 03.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Dr. Joanna Lapinska, M.A.
Ort: online
Gebühr: € 141,00



■ Rumänisch für Anfänger/innen



Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse und vermittelt grundlegende Kenntnisse der rumänischen Sprache. In Alltagssituationen lernt man einfache Wörter, Redewendungen und Grammatikstrukturen, um sich auf Rumänisch verständigen zu können. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255037: Mo, 06.10.2025 bis 22.12.2025, 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Lic. Anca Buzatu
Ort: online
Gebühr: € 141,00



■ Russisch I - Anfänger/innen



In diesem Kurs erlernt man das russische Alphabet, die Sprachstruktur - Hauptwörter, Adjektive und Verben - sowie vieles anderes. Zusätzlich erfährt man einiges über die russische Kultur, Geschichte und andere Themen, die zwanglos in den Unterricht einfließen. Ohne Vorkenntnisse, Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen. Mitzubringen ist Schreibmaterial.

W255002: Mi, 15.10.2025 bis 11.03.2026, 17:30-18:45 Uhr
Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Andreas Dirnberger, Betriebscoach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 169,00 exkl. € 15,00 Druckkostenbeitrag



■ Russisch II - leicht Fortgeschrittene



In diesem Kurs erlernt man das russische Alphabet, die Sprachstruktur - Hauptwörter, Adjektive und Verben - sowie vieles anderes. Zusätzlich erfährt man einiges über die russische Kultur, Geschichte und andere Themen, die zwanglos in den Unterricht einfließen. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen. Mitzubringen ist Schreibmaterial.

W255003: Mi, 15.10.2025 bis 11.03.2026, 19:00-20:15 Uhr
Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Andreas Dirnberger, Betriebscoach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 169,00 exkl. € 15,00 Druckkostenbeitrag



■ Spanisch I - Anfänger/innen



Grundlagen der Grammatik und Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten in den wichtigsten Alltagssituationen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255040: Fr, 26.09.2025 bis 05.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
S265041: Fr, 20.02.2026 bis 08.05.2026, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Danny Javier Collaguazo Tapia, Lehrer für Spanisch als Fremdsprache
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 141,00



■ Spanisch II - leicht Fortgeschrittene



Entwicklung von kommunikativen Fähigkeiten, Wortschatzerweiterung. Niveau A1/A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

S265043: Fr, 20.02.2026 bis 08.05.2026, 19:30-21:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Danny Javier Collaguazo Tapia, Lehrer für Spanisch als Fremdsprache
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 141,00



■ Spanisch II - Fortgeschrittene



Entwicklung von kommunikativen Fähigkeiten, Wortschatzerweiterung. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W255042: Fr, 26.09.2025 bis 05.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Danny Javier Collaguazo Tapia, Lehrer für Spanisch als Fremdsprache
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 141,00



■ Spanisch Konversation

Kommunikation für den Alltag zu interessanten und aktuellen Themen. Niveau A2/B1 gem. Europäischem Referenzrahmen. 

W255044: Fr, 26.09.2025 bis 05.12.2025, 16:30-18:00 Uhr

S265045: Fr, 20.02.2026 bis 08.05.2026, 16:30-18:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Danny Javier Collaguazo Tapia, Lehrer für Spanisch als Fremdsprache

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 141,00

■ Tschechisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einfache Tschechischkenntnisse für den Alltag erwerben möchten. In zehn Unterrichtseinheiten lernt man grundlegende Redewendungen, führt einfache Gespräche und verständigt sich in typischen Alltagssituationen. Mit leicht verständlicher Grammatik, kurzen Dialogen und praktischen Übungen bietet der Kurs einen kompakten und praxisnahen Einstieg in die tschechische Sprache. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen. 

W255036: Mo, 01.09.2025 bis 10.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Magdalena Vigent

Ort: online

Gebühr: € 141,00

AK

■ Ukrainisch für Anfänger/innen

Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen. 

W255032: Do, 16.10.2025 bis 08.01.2026, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Mag. Svitlana Karbonyshyn, zertifizierte DaF/DaZ Lehrerinnen

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 169,00

AK

■ Ungarisch für Anfänger/innen

Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen. 

W255031: Mi, 01.10.2025 bis 10.12.2025, 17:00-18:30 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Orsolya Gröbl

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 169,00

AK



Kreativität und Gestalten

■ Aquarell mit einer Prise Handlettering

Wie funktionieren Aquarellfarben? Wie lassen sich ganz einfach wunderbare Effekte erzielen? Wie können schöne Aquarellmotive mit besonderen Schriftzügen kombiniert werden? Genau diese Fragen werden im Workshop beantwortet. Das Spiel aus Pigmenten (Farbe) und Wasser ist beim Aquarellmalen die Grundessenz - erfordert jedoch etwas Übung. Um ein Gefühl für die Farbe zu entwickeln und das neue Wissen gleich umsetzen, braucht es nur ein paar kleine Tipps. Von Hintergründen und Farbverläufen bis hin zu Blümchen und Blättern wird kreativ gearbeitet. Mit kleinen Letterings lassen sich die gefertigten Unikate wunderbar verfeinern und vervollständigen. Ob Geburtstagskarten, Lesezeichen oder Geschenkpapier - die Besonderheit von Aquarelleffekten begeistert bei jedem Geschenk. Mitzubringen: kariertes Block, Stift nach Wahl (z. B. Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift), Geodreieck oder Lineal. 

S266042: Mi, 14.01.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Kerstin Wagner

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 39,00 exkl. € 22,00 Materialkosten

■ Blitzen in der Fotografie

Der Kurs richtet sich an alle, die das Blitzen erlernen und eine kurze theoretische Schulung über Licht möchten. Er bietet wenig Theorie, dafür viel praktische Anwendung, zum Beispiel Frontallicht, Zangenlicht, Aufhellblitz und Blitz bei Gegenlicht. Sie lernen, die Einstellungen an Kamera und Blitzgerät zu beherrschen, unabhängig davon, ob es sich um einen Aufsteckblitz oder einen Studioblitz handelt. Mitzubringen: Kamera und Objektive, gegebenenfalls ein Stativ, Blitzgerät und dessen Bedienungsanleitung.

W256032: Sa, 06.09.2025, 14:00-18:00 Uhr
 W256017: Sa, 18.10.2025, 14:00-18:00 Uhr
 S266018: Sa, 28.02.2026, 14:00-18:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Gerhard Hofmarcher, Fotograf
 Ort: Hinterberg 5, 3300 Winklarn
 Gebühr: € 63,00 exkl. € 10,00 für Model

■ Elfenfilzen (Trockenfilzen)

Im vierstündigen Kurs erlernen die Teilnehmer/innen die Kunst des Filzens von zauberhaften Elfen. Zur Verfügung stehen hochwertige Merinowolle, Alpakawolle und Seide sowie eine Vielzahl an Verzierungen. Mit Hilfe von Tipps und Tricks der Kursleiterin können einzigartige Elfen gestaltet werden.

W256042: Fr, 07.11.2025, 16:00-20:00 Uhr
 S266043: Fr, 23.01.2026, 16:00-20:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Anita Dallinger
 Ort: Marktstrasse 17, 3364 Neuhausen am der Ybbs
 Gebühr: € 28,00 exkl. € 25,00 Materialkosten

■ Fotografieren für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen und ist eine kurze theoretische Schulung über eine Kamera und Objektive. Es gibt wenig Theorie, aber viele praktische Übungen, zum Beispiel gezielte Unschärfe, Portrait und Landschaftsfotos. Erlernt werden die Einstellungen an der Kamera, außerdem gibt es Tipps, mit welchem Objektiv wie fotografiert wird. Mitzubringen: Kamera und Objektive, evtl. Stativ, Beschreibung.

S256026: Sa, 20.09.2025, 14:00-18:00 Uhr
 W256015: Sa, 11.10.2025, 14:00-18:00 Uhr
 S256016: Sa, 21.02.2026, 14:00-18:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Gerhard Hofmarcher, Fotograf
 Ort: Hinterberg 5, 3300 Winklarn
 Gebühr: € 63,00 exkl. € 10,00 für Model

■ Handlettering mit einer Prise Aquarell

Mit einfachen Tricks entstehen Schriftzüge, die zum Blickfang werden, und erhalten durch einzigartige Aquarellelemente eine persönliche Note. Neues lernen, verschiedenste Stifte ausprobieren, Techniken versuchen und gemeinsam kreativ sein - was kann es Schöneres geben? In diesem Workshop werden Stifte und Pinsel geschwungen. Verschiedenste Tipps und Tricks zur Verfeinerung der Handschrift werden gemeinsam ausprobiert. Höhe, Breite und Dicke der Buchstaben werden nicht dem Zufall überlassen, sondern gezielt gestaltet, um den typischen Handlettering-Effekt zu erzielen. Die Kombination aus Aquarell und Handlettering begeistert - deshalb werden im Workshop beide Techniken miteinander verbunden. Einfache Blümchen, geniale Hintergründe und schöne Farbverläufe werden mit Aquarellfarben gestaltet und mit Schrift kombiniert. Ein Aquarellfarbkasten ist nicht zwingend notwendig - meist reichen auch Stifte, die bereits vorhanden sind. Wie das funktioniert? Im Workshop gibt es die Antworten. Neben praktischen Fähigkeiten für zu Hause entstehen wunderschöne, selbstgestaltete Werke - ob Karte, Lesezeichen oder etwas anderes, bleibt der eigenen Entscheidung überlassen. Mitzubringen: kariertes Block, Stift nach Wahl (z. B. Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift), Geodreieck oder Lineal.

W256041: Mi, 12.11.2025, 18:00-21:00 Uhr
 Dauer: 3 Stunden
 Kursleitung: Kerstin Wagner
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 39,00 exkl. € 22,00 Materialkosten



www.bildmomente.cool
Ihr Fotograf für alle Fälle.

office@bildmomente.cool 06764020090
 3300 Winklarn Hinterberg 5

■ HOME Barista BASIC Kurs - für Hobbybarista

Erfahre mehr über die Welt des Kaffees und lerne, wie auch zu Hause der besten Kaffee zubereitet wird. Dieses Seminar richtet sich an Kaffeeinteressierte und Kaffeeliebhaber/innen. Es werden Grundlagen wie die Zubereitung an der Siebträgermaschine, Einstellungen, Mahlgrad, Milchschaumtechnik sowie viele Tipps und Infos vermittelt. Zudem gibt es die Möglichkeit, praxisnah an den Maschinen zu üben und zu arbeiten. Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

W256011: Mi, 01.10.2025, 16:00-18:30 Uhr

W256012: Mi, 12.11.2025, 16:00-18:30 Uhr

W256013: Di, 09.12.2025, 16:00-18:30 Uhr

S266014: Mi, 04.03.2026, 16:00-18:30 Uhr

S266015: Mi, 22.04.2026, 16:00-18:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Cult Caffè Kaffeerösterei GmbH

Ort: Kaffeerösterei CULTCAFFÈ, Wienerstrasse 2 A, 3371 Neumarkt

Gebühr: € 83,00 exkl. € 12,00 Materialkosten



■ Leichter ans Ziel kommen mit Neurodings®

Das Zeichnen von Neurodings-Bildern soll dabei helfen, fokussierter an unsere Ziele heranzugehen. Während des Zeichnens kann man sich mit bestimmten Zielen und dem Weg dorthin auseinandersetzen. Zeichnen verbindet Kreativität mit Logik - das kann helfen, zielgerichteter zu sein und sich nicht so leicht ablenken zu lassen. Dadurch kann unsere Energie wieder aufgebaut werden. Jede/r kann mitmachen - man muss für diese Methode nicht zeichnen können. Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, 1 Stk. dicken und 1 Stk. dünnen schwarzen wasserfesten Stift, Buntstifte oder andere farbige Stifte.

S266001: Fr, 20.03.2026, 15:00-19:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Sandra Pilz, Neurodings®-Trainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 63,00

■ Malatelier für Kinder von 6-13 Jahren - kreativ in den Frühling

Wer malen möchte, aber zu Hause keinen Platz oder keine passenden Farben hat, ist hier genau richtig. Es stehen genügend Farben, Malwerkzeuge und andere kreative Materialien zur Verfügung. Neue Techniken werden gezeigt und bei der Umsetzung von Ideen wird unterstützt. Eine Leinwand kann frei nach eigenen Vorstellungen bemalt oder für Neues ausprobiert werden. Spachteln, Walzen oder mit dem Pinsel malen - alles ist erlaubt! Zusätzlich kommen Materialien zum Einsatz, die zum Frühling passen, wie Sand, Rindenstücke und andere kleine Naturmaterialien. Mitzubringen: alte Kleidung oder Schürze.

S266033: Fr, 06.03.2026, 16:30-18:15 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 45 Minuten

Kursleitung: Maria Aigner, BEd

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 35,00 exkl. € 7,00 Materialkosten (Leinwand, Farben)

■ Malatelier für Kinder von 6-13 Jahren - kreativ in den Herbst

Lust auf Malen, aber zu Hause fehlt der Platz oder das passende Material? In diesem offenen Kreativangebot stehen Farben, Malwerkzeuge und viele weitere Materialien zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit, eigene Ideen auf Leinwand umzusetzen oder neue Techniken auszuprobieren - ob mit Pinsel, Spachtel oder Walze, alles ist erlaubt. Auch herbstliche Naturmaterialien wie Blätter und kleine Fundstücke kommen kreativ zum Einsatz. Inspiration und Unterstützung bei der Umsetzung sind inklusive. Mitzubringen: alte Kleidung oder Schürze.

W256030: Sa, 18.10.2025, 09:30-11:15 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 45 Minuten

Kursleitung: Maria Aigner, BEd

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 35,00 exkl. € 7,00 Materialkosten (Leinwand, Farben)

■ Malatelier für Kinder von 6-13 Jahren- Weihnachtswerkstatt

Wer malen möchte, zu Hause aber nicht den Platz oder die passenden Farben hat, ist hier genau richtig. Es gibt genügend Angebote an Farben, Malwerkzeugen und anderen kreativen Materialien. Neue Techniken werden gerne gezeigt und bei der Umsetzung von Ideen wird unterstützt. Eine Leinwand kann frei nach eigenen Vorstellungen bemalt oder für Neues ausprobiert werden. Spachteln, Walzen oder mit dem Pinsel malen - alles ist erlaubt! Zusätzlich begleiten Glitzer und Gold den kreativen Prozess. Außerdem kann mit Schlagmetall (Blattgold) gearbeitet werden. Verwendet werden auch Materialien zum Kleben, die zu Weihnachten passen, wie kleiner Schmuck und Perlen. Mitzubringen: alte Kleidung oder Schürze.

W256031: Sa, 29.11.2025, 09:30-11:15 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 45 Minuten

Kursleitung: Maria Aigner, BEd

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 35,00 exkl. € 7,00 Materialkosten (Leinwand, Farben)

■ Mein Einkaufskorb - selbst geflochten

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter/innen und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechtet man einen Einkaufskorb, der viele Jahre Freude macht! Der Kurs wurde schon besucht und man will ein anderes Werkstück flechten? Tablett - Holztrage - Dirndl tasche - Flaschenkorb usw. - einfach online unter www.easy-basket-shop.at im aktuellen Katalog aussuchen und direkt beim Kursleiter möglichst 10 Tage vor Kursbeginn vorbestellen! Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene.

S266044: Mi, 25.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Erich Bendl

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 36,00 exkl. Materialkosten

■ Mein Weg zur Malerei - ganz entspannt

Die Infoveranstaltung mit Vortrag ermöglicht es einen Einstieg in das Thema Malerei zu finden. Die Kursinhalte und die Materialien werden erläutert. Die weiteren Kurstermine werden vereinbart (5 Kurstermine zu je 2 Stunden). In entspannter Atmosphäre macht man im Kurs die ersten Schritte zum Bild oder vertieft die Kenntnisse. Je nach Lust und Laune arbeitet man an einem oder mehreren Werken auf Leinwand oder Papier. Es werden klassische Maltechniken wie Gouache-, Acryl- und/oder Öl für die Werke verwendet. Die Kursleiterin unterstützt dabei, je nach den Interessen eigene Motive umzusetzen und steht mit Erfahrung und Rat zur Seite um das Bild Schritt für Schritt zu realisieren. Grundlegendes zu den unterschiedlichen Themen der Malerei fließt während des Malens ein und wird bei Bedarf mit Hilfe von kurzen Übungen und Beispiele verständlich gemacht: Malmittel, Werkzeuge und Motivwahl, Mischen von Farben, Farbordnung und Farbharmonien, Modulierung von Objekten und Farbperspektive. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Jeder kann malen lernen. Geeignet als Mappenkurs für Aufnahmeprüfungen.

W256094: Mo, 24.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Mag. Dr. Susanne Schober
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 108,00

■ Modellieren mit Ton - Aufbaukeramik

In diesem Kurs für Keramik dreht sich alles um das kreative Gestalten mit Ton. Aufbauend auf grundlegende Techniken entstehen individuelle Werke - von Figuren bis hin zur Gebrauchskeramik. Der Kurs bietet Raum für freies Gestalten und die Vertiefung handwerklicher Fähigkeiten. Gruppengröße: maximal zehn Teilnehmer/innen.

W256020: Mo, 29.09.2025 bis 03.11.2025, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 24.11.2025
W256023: Di, 30.09.2025 bis 04.11.2025, 09:00-11:30 Uhr - Glasurtermin: 25.11.2025
W256025: Do, 02.10.2025 bis 06.11.2025, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 27.11.2025
S266021: Mo, 12.01.2026 bis 16.02.2026, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 09.03.2026
S266024: Di, 13.01.2026 bis 17.02.2026, 09:00-11:30 Uhr - Glasurtermin: 10.03.2026
S266026: Do, 15.01.2026 bis 19.02.2026, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 12.03.2026
S266022: Mo, 13.04.2026 bis 11.05.2026, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 01.06.2026
Dauer: 6 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Margarete Weigl
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 113,00 exkl. Materialkosten

■ Modellieren mit Ton - Aufbaukeramik - DIE LANGE NACHT

Auch wer noch nie mit Ton gearbeitet hat, schafft es in dieser "LANGEN NACHT" (ein Schnupperabend mit Ton) eine Figur oder Gebrauchskeramik zu machen. Eine 2-stündige Glasureinheit ist im Preis inbegriffen. Gruppengröße: maximal acht Teilnehmer/innen.

W256027: Fr, 26.09.2025, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 17.10.2025
W256028: Fr, 07.11.2025, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 28.11.2025
S266029: Fr, 09.01.2026, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 30.01.2026
S266030: Fr, 20.02.2026, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 13.03.2026
S266031: Fr, 10.04.2026, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 08.05.2026
S266032: Fr, 15.05.2026, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 05.06.2026
Dauer: 2 Tage zu insgesamt 6 Stunden
Kursleitung: Margarete Weigl
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 56,00 exkl. Materialkosten

■ Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Stoff für Werkstück, Stecknadeln, Nähadeln, Heftwolle, Schneiderkreide, Lineal, Bleistift, Schere, Maßband. Eigene Nähmaschine ist von Vorteil.

W256010: Mi, 01.10.2025 bis 26.11.2025, 18:30-21:00 Uhr
S266011: Mi, 07.01.2026 bis 04.03.2026, 18:30-21:00 Uhr
S266012: Mi, 18.03.2026 bis 13.05.2026, 18:30-21:00 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Sigrid Brunnthaller, Schneidermeisterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 115,00 exkl. Materialkosten

■ Schach, mehr als ein Spiel - Schnupperkurs

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 18.

■ Shake and drink - der Cocktailworkshop

Tauche ein in die faszinierende Welt der Cocktails. Mit dem Basiskurs können direkt hinter der Bar wichtige Grundlagen der Mixologie erlernt werden. Man benötigt keinerlei Vorkenntnisse, gemeinsam wird Basiswissen über Spirituosen und das Mixen einiger Cocktails gelernt (dieser Kurs ist ab 18 Jahren).

W256060: Do, 18.09.2025, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Sofie Seifert, internationale Barkeeperin
Ort: MojoBar, Wienerstraße 11, 3300 Amstetten
Gebühr: € 34,00 exkl. Materialkosten



■ Shake and drink - herbstliche Mixkunst



Entdecke die Aromen der Saison und tauche ein in die Kunst des Cocktailmixens - ganz ohne Vorkenntnisse. Unser herbstlicher Cocktailkurs ist genau das Richtige für alle, die Lust auf kreative Drinks, gemütliche Atmosphäre hinter und vor der Bar und auf neue Fähigkeiten haben (dieser Kurs ist ab 18 Jahren).

W256061: Do, 16.10.2025, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Sofie Seifert, internationale Barkeeperin

Ort: MojoBar, Wienerstraße 11, 3300 Amstetten

Gebühr: € 34,00 exkl. Materialkosten



■ Töpfern an der Töpferscheibe



Vom rohen Ton zur fertigen Keramik. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Arbeitskleidung ist selbst mitzunehmen (z.B. Schürze).

W256050: Di, 16.09.2025 bis 11.11.2025, 08:30-11:00 Uhr

W256051: Di, 16.09.2025 bis 11.11.2025, 17:30-20:00 Uhr

W256052: Do, 18.09.2025 bis 13.11.2025, 17:00-19:30 Uhr

S266053: Di, 13.01.2026 bis 10.03.2026, 08:30-11:00 Uhr

S266054: Di, 13.01.2026 bis 10.03.2026, 17:30-20:00 Uhr

S266055: Do, 15.01.2026 bis 12.03.2026, 17:00-19:30 Uhr

Dauer: 8 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Karl Humpel / DI Martina Baumgartner

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 135,00 exkl. Materialkosten

■ Weihnachtswerkstatt



Mit Handlettering und Aquarell das Fest verfeinern. Selbstgemachte Weihnachtskarten unterm Baum, persönliche Geschenkanhänger auf den Packerln und handgezeichnete Geschenkpapiere zum Einpacken - so wird Weihnachten aussehen, wenn man beim Workshop dabei ist. Gemeinsam wird in der Wichtelwerkstatt Platz genommen und mit Stiften und Pinseln Wunderschönes gezaubert. Handlettering- und Aquarelltipps sind natürlich genauso dabei wie viele verschiedene Materialien und Ideen. Lasst die Vorfreude steigen und starten wir gemeinsam kreativ in den Advent. Mitzubringen: Karierter Block, Stift nach Wahl (z.B. Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift), Geodreieck oder Lineal.

W256040: Mi, 05.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Kerstin Wagner

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 39,00 exkl. € 22,00 Materialkosten

BACK-KURSE

Entdecke mit uns die Freude am Backen! In kleinen Gruppen zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie süße und herzhaft Leckereien gelingen.



Mit unserer Hilfe dekorierst du Torten wie ein Profi - kreativ, individuell und beeindruckend!



Termine und Infos

Villa No.9, Beethovenstraße 3/Top 1, 3250 Wieselburg
www.villa9.at + info@villa9.at + 0664/2319086

■ Bunte Jause - gesund & kreativ für Groß und Klein



Gesunde Jause muss nicht langweilig sein! In diesem praxisnahen Kochkurs werden kreative, abwechslungsreiche und kindgerechte Jausenideen gemeinsam zubereitet. Der Fokus liegt auf ausgewogenen Zutaten, einfacher Zubereitung und liebevoller Präsentation - ideal für Kindergarten, Schule oder den Familienalltag. Kleine Köchinnen und Köche sowie experimentierfreudige Erwachsene sind eingeladen, neue Kombinationen auszuprobieren, gemeinsam zu schnipseln, zu rollen und zu kosten. Perfekt für alle, die Lust auf mehr Farbe, Vielfalt und gesunden Genuss in der Jausenbox haben!

W256132: Do, 16.10.2025, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Sonja Brunnhofer, Diätologin, Ernährungstherapie- & Gesundheitsvorsorge

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten



■ Chinesisch kochen



Chinesisch kochen ist nicht so kompliziert, wie viele denken. Unter Anleitung der chinesischen Kursleiterin werden die Gerichte frisch zubereitet und während des gemeinsamen Kochens erklärt. Die anschließende Verkostung rundet den Kochkurs ab. Die Bandbreite der Gerichte reicht von Reis, Nudeln (auch handgemachte) und diversen Gemüsegerichten bis zu gefüllten Teigtaschen. Spezielle Kochwünsche der Teilnehmer/innen (z.B. vegetarische Küche) werden gerne vorher per E-Mail entgegengenommen. Zum Trinken gibt es chinesischen Tee. Zu den im Kochkurs gelernten Gerichten gibt es Rezepte, die man mitnehmen und zu Hause nachkochen kann. Mitzubringen: Plastikbehälter.

W256120: Mi, 15.10.2025, 17:00-20:00 Uhr

W256121: Mi, 10.12.2025, 17:00-20:00 Uhr

S266122: Mi, 11.02.2026, 17:00-20:00 Uhr

S266123: Mi, 13.05.2026, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: DI Haiying Shi

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Chinesisch kochen (Südchina-Hunan-Küche)



Im Kochkurs über die Südchina-Hunan-Küche (Xiang cài) lernen die Teilnehmer/innen alles Wichtige. Angeboten werden Pfannengerichte, fettarme, gesunde und vegane Gerichte, Suppen sowie Desserts. Die Zubereitung ist schnell und vitaminschonend, und es werden Zutaten verwendet, die in einem lokalen Supermarkt erhältlich sind. Interessierte am chinesischen Essen haben die Möglichkeit nicht nur die Zubereitung chinesischer Gerichte zu erlernen, sondern auch ein wenig Chinesisch kennenzulernen. Mitzubringen ist eine Lunchbox.

W256110: Mi, 19.11.2025, 17:30-20:00 Uhr

S266111: Mi, 15.04.2026, 17:30-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Coco Schwesig

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 43,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Keksduft liegt in der Luft - Weihnachtsbäckerei für Kinder von 6-10 Jahren



In diesem Kurs dürfen Volksschulkinder selbst den Kochlöffel schwingen und gemeinsam Weihnachtskekse backen. Ob Vanillekipferl, Ausstechkekse, Lebkuchen oder Schokokugeln - hier entstehen süße Leckereien mit viel Freude und Kreativität. Am Ende dürfen die selbstgemachten Kekse natürlich mit nach Hause genommen werden - ideal zum Verschenken oder Naschen. Mitzubringen: Schürze, Dose für Kekse.

W256123: Mo, 01.12.2025, 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Dipl.-Päd. Elfriede Berndl

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Meal Prep für Berufstätige - gesund, zeitsparend & alltagstauglich



Wenig Zeit, aber trotzdem gesund essen? In diesem Kochkurs dreht sich alles um das Thema Meal Prep - also das geplante Vorbereiten von Mahlzeiten für mehrere Tage. Gemeinsam werden einfache, nährstoffreiche und alltagstaugliche Gerichte gekocht, die sich gut lagern und kombinieren lassen. Der Fokus liegt auf frischen Zutaten, ausgewogener Ernährung und praktischen Tipps zur Zeitersparnis im Berufsalltag. Ideal für alle, die ihren Speiseplan stressfreier, gesünder und besser organisiert gestalten möchten - ob fürs Büro, Homeoffice oder unterwegs.

S266134: Do, 16.04.2026, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Sonja Brunnhofer, Diätologin, Ernährungstherapie- & Gesundheitsvorsorge

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten



■ Meal Prep Workshop - gesund essen, Zeit sparen



Im Alltag gesünder essen, Zeit sparen und stressfreier kochen - dieser Meal-Prep-Workshop bietet die passende Unterstützung. In nur 1,5 Stunden werden die Grundlagen des Meal Preps vermittelt - der cleveren Vorbereitung von Mahlzeiten für mehrere Tage. Gezeigt wird, wie effizient geplant, zeitsparend gekocht und mit wenig Aufwand leckere, ausgewogene Gerichte zubereitet werden können.

W256122: Do, 20.11.2025, 16:30-18:00 Uhr

S266121: Do, 12.03.2026, 16:30-18:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Pamela Herzog, MA, dipl. Fitness & Wellnesstrainerin, dipl. Ernährungstrainerin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 31,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Osterbackstube - kreatives Backen für Kinder von 6-10 Jahren

In der Osterbackstube dürfen die kleinen Bäcker/innen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Gemeinsam werden köstliche Osterleckereien wie süße Osternesterl, bunte Muffins oder liebevoll verzierte Kekse gebacken - ideal als Geschenk oder für den eigenen Osterkorb. Der Kurs vermittelt spielerisch erste Backkenntnisse und sorgt für jede Menge Spaß in der Küche. Am Ende dürfen die selbstgemachten Köstlichkeiten natürlich mit nach Hause genommen werden. Mitzubringen: Schürze, Dose für Gebäck.

S266124: Mo, 30.03.2026, 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Dipl.-Päd. Elfriede Berndl

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Persisch Kochen

Die persische Küche zeichnet sich durch aromatische Gewürze, frische Kräuter und ausgewogene Zutaten aus. In diesem Kurs werden traditionelle Gerichte wie Reisvariationen, Eintöpfe und Beilagen gemeinsam zubereitet. Der Fokus liegt auf authentischem Geschmack und dem Kennenlernen der kulinarischen Kultur Persiens. Mitzubringen: Plastikbehälter.

W256130: Di, 07.10.2025, 17:00-20:00 Uhr

W256131: Fr, 21.11.2025, 17:00-20:00 Uhr

S266132: Di, 03.02.2026, 17:00-20:00 Uhr

S266133: Fr, 17.04.2026, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Saamira Amiri

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Schmankerl-Reise

Gemeinsam mit Freunden kochen.

Anmeldung unter: office@gscheckat.at.

W256111: Fr, 19.09.2025, 16:30-19:00 Uhr

W256112: Fr, 28.11.2025, 16:30-19:00 Uhr

S266113: Fr, 13.02.2026, 16:30-19:00 Uhr

S266114: Fr, 08.05.2026, 16:30-19:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: G'scheckat

Ort: Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 38,00



Lust auf

Musizieren Singen, Tanzen?

Du hast Interesse an Musik, Gesang oder Tanz?

Willst du dein zukünftiges Lieblingsinstrument oder Gesang ausprobieren und beim Unterricht dabei sein? Möchtest du eine Tanzstunde miterleben?

Wir freuen uns über deinen Besuch und beantworten dir gerne alle Fragen.

Probieren ist ganz einfach:

Sende uns jederzeit eine E-Mail an: musikschule@amstetten.at oder rufe uns an: **07472 / 601 6325**

Wir sind telefonisch Mo. bis Fr. von 12 Uhr bis 16 Uhr für dich erreichbar.

Wir unterrichten von Klassik über Volksmusik bis hin zu Jazz, Pop, Rock und Tanz!



Schau
mal rein!



**Musikschule
AMSTETTEN**

■ Akkordeon für Erwachsene - Einzelunterricht

Termine auf Anfrage.
Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Kursleitung: Ursula Fischer, Musikschullehrerin in Pension
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00



■ Block- und Querflöte für Anfänger/innen - Einzelunterricht

Termine auf Anfrage.
Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00



■ E-Bass für Anfänger/innen - Einzelunterricht

Termine auf Anfrage.
Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Wallisch, Musikschullehrer
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00



■ Gitarre für Erwachsene - Einzelunterricht

Termine auf Anfrage.
Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Kursleitung: Ursula Fischer, Musikschullehrerin in Pension
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00



■ Harfe für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Für Erwachsene, die durch den zarten Klang der Harfe verzaubert sind! Nach einer telefonischen Vereinbarung besteht die Möglichkeit, dieses wunderschöne Instrument ganz unverbindlich kennenzulernen und auszuprobieren. Für den Fall, dass danach weiteres Interesse besteht, stehen Mietinstrumente ab 40,00 € pro Monat zur Verfügung. Termine auf Anfrage.

Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Kursleitung: Mag. Zsöfia Kiss, Musikschullehrerin
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00



■ Klavier für Erwachsene - Einzelunterricht

Termine auf Anfrage.
Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Kursleitung: Johannes Glaser / Mag. Anastasija Govorova-Borisov, BA, Musikschullehrer/in
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00



■ Musikgarten für Babys, Kleinkinder & Kindergartenkinder und Musikalische Früherziehung „Junior“



„Musik und Bewegung mit allen Sinnen“. Gemeinsames Musizieren durch Singen, Bewegen, Tanzen, Hören und Spielen von Kleininstrumenten ist Nahrung für Körper, Geist und Seele! Entdecken Sie die Welt der Musik gemeinsam mit Ihrem Kind oder Kinder ab 3,5 Jahren selbständig für sich alleine. Anmeldung und Info: Sigrid Weinstabl-Schwarz, 0650/5583333 oder musik-garten@gmx.at.

Musikgarten (Eltern-Kind-Gruppe)

J256230: Mi, 03.09.2025 bis 01.07.2026, 08:35 Uhr - von 5 bis 18 Monaten

J256231: Mi, 03.09.2025 bis 01.07.2026, 09:10 Uhr - von 1,5 bis 3 Jahren

J256232: Di, 02.09.2025 bis 30.06.2026, 14:40 Uhr - von 3 bis 4 Jahren

Musikalische Früherziehung „Junior“ (ohne Eltern)

J256233: Di, 02.09.2025 bis 30.06.2026, 13:50 Uhr - ab 3,5 Jahren

Dauer: Der Unterricht findet einmal pro Woche statt.

Kursleitung: Sigrid Weinstabl-Schwarz, Musikgarten-Lehrkraft, elementare Musikpädagogin

Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

Gebühr: Musikschultarif

■ Schlagwerk für Anfänger/innen - Einzelunterricht



Kleine Trommel, Schlagzeug und Perkussion. Unterrichtsinhalt: Korrekte Schlägelhaltung, Erlernen kurzer Schlagfolgen und Nachspielen einfacher Rhythmen. Kennenlernen des Grundinstrumentariums (Kleine Trommel, Schlagzeug und Becken) und Ausprobieren verschiedener Perkussioninstrumente (Bongos, Congas, Tamburin, Claves, Triangel). Termin auf Anfrage.

Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten

Kursleitung: Thomas Froschauer, Musikschullehrer

Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten

Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00

■ Ukulele für Anfänger/innen - Einzelunterricht



Termine auf Anfrage.
Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Wallisch, Musikschullehrer
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00

■ Violine für Erwachsene



Termine auf Anfrage.
Dauer: 2 Mal bzw. 5 Mal zu je 60 Minuten
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 114,00 bzw. € 279,00

FOCUS FUELS
SUCCESS
FOCUS FUELS
SUCCESS

Starkes Training Starkes Mindset

von Kindesalter an

Energy Fitness WestSideCity
FitKids Freizeit- & Sportpark
Waidhofner Straße 42a
3300 Greinsfurth
+43 677 61047702

ENERGY
FITNESS



■ Achtsamkeitstraining für den Alltag

1. Termin: Mehr Klarheit über Werte und Bedürfnisse gewinnen - und lernen, im Alltag authentisch damit umzugehen. Manchmal verläuft das Leben anders als erwartet. Vielleicht besteht das Gefühl der Unzufriedenheit, ohne genau zu wissen, woran das liegt oder was dagegen unternommen werden kann. In diesem Workshop wird dabei unterstützt, innere Werte zu erkennen, Bedürfnisse zu verstehen und praktische Wege zu finden, um mehr Harmonie und Zufriedenheit im Leben zu schaffen. Gemeinsam wird herausgefunden, was wirklich bewegt, und wie Schritt für Schritt das Leben nach den eigenen Vorstellungen gestaltet werden kann. 2. Termin: Glaubenssätze erkennen und transformieren - Wege zu einem positiven Selbstbild. Glaubenssätze sind Prägungen, die aus früheren Erlebnissen entstanden sind. Sie formen das Selbstbild - manchmal auf eine Weise, die einschränkt oder blockiert. In diesem Workshop werden alte Muster, Blockaden und Hindernisse identifiziert. Es werden Wege gesucht, um eine positive Ausrichtung zu finden und ein neues, kraftvolles Selbstbild zu entwickeln. Ziel ist es, die inneren Überzeugungen zu transformieren und das volle Potenzial zu entfalten. 3. Termin: Ziele klar definieren und visualisieren - erfolgreich und motiviert. Ziele geben Motivation, Fokus und Sinn. Sie steigern Energie und Lebensfreude. In diesem Workshop werden persönliche Ziele mit der SMART-Methode klar und präzise formuliert. Zudem werden Routinen entwickelt, die Struktur im Alltag schaffen und das Dranbleiben unterstützen.

W257055: Di, 23.09.2025 bis 18.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

S267055: Di, 17.03.2026 bis 05.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 3 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Franziska Ebner, dipl. Lebens- & Sozialberaterin, dipl. Mentaltrainerin, dipl. Trainerin für Erwachsenenbildung / Roswitha Mizda, dipl. DGKS

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 74,00 / € 30,00 Einzeltermin

■ Amstettner Lauftreff mit Nordic Walking



Für jede Leistungsstufe, Anfänger/innen bis zu Fortgeschrittene, in sechs verschiedenen Gruppen. Bitte passende Kleidung für die Witterungsbedingungen mitbringen.

S267081: Do, 02.04.2026 bis 22.10.2026, 18:30-19:45 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Josef Guttenbrunner / Erwin Pilz
Ort: Essmeisterturn, Nordlandstraße 3, 3300 Greinsfurth



■ 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: Schreibunterlagen.

W257012: Mo, 17.11.2025, 18:00-20:00 Uhr - Teil 1
W257011: Mo, 24.11.2025, 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

■ Der Atem als Werkzeug - innere Ruhe, Klarheit und Selbsthilfe



Die Atmung ist mehr als ein Reflex - sie ist ein kraftvolles Werkzeug, das jederzeit zur Verfügung steht. In diesem Workshop wird vermittelt, wie die Atmung bewusst genutzt werden kann: zur Stressbewältigung, zur inneren Stabilität in fordernden Situationen und für mehr Klarheit und Ruhe im Alltag. Im Mittelpunkt stehen einfache, wirkungsvolle Atemtechniken, die direkt im Berufs- und Familienleben oder zur besseren Regeneration angewendet werden können. Medizinisches Hintergrundwissen - verständlich aufbereitet - sowie eine geführte Breathwork-Einheit runden das Thema Atmung auf allen Ebenen ab. Geeignet für alle, die mehr Balance und Selbstwirksamkeit in ihr Leben bringen möchten - mit dem großartigen Werkzeug, das bereits in jedem Menschen vorhanden ist, die Atmung.

W257028: Di, 18.11.2025, 18:30-21:00 Uhr
Dauer: 2 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Dr. Magdalena Mischkounig, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Familienmedizin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 36,00

■ 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.

W257073: Mo, 22.09.2025, 15:30-17:30 Uhr
W257074: Mo, 06.10.2025, 15:30-17:30 Uhr
S267071: Mi, 16.02.2026, 15:30-17:30 Uhr
S267072: Mo, 09.03.2026, 15:30-17:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Jasmin Nagelhofer, Trainerin für Kindererentspannung und Stressprävention
Ort: Adalbert-Stifter Straße 7, 3300 Amstetten
Gebühr: € 19,00

■ Fit komm mit ab 1-3 Jahren



Für Kinder ab einem Jahr bis zum Kindergarteneintritt. Damit Ihr Kind optimale Chancen hat, muss es über eine breite Basis verfügen. Bewegungen legen den Grundstock für die Infrastruktur im Zentralnervensystem. Je mehr unterschiedliche Bewegungsarten Ihr Kind beherrscht, desto breiter und stärker ist seine Basis und desto sicherer wird es später seine intellektuellen Möglichkeiten entfalten können. Geboten wird ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot. Ein Eltern- oder Großelternanteil begleitet das Kind zur Turnstunde. Um Anmeldung des Kindes und einer Begleitperson wird gebeten.

W257021: Mo, 29.09.2025 bis 15.12.2025, 17:45-18:35 Uhr
S267022: Mo, 12.01.2026 bis 23.03.2026, 17:45-18:35 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten
Kursleitung: Dario Vujcic, Sportinstruktor
Ort: Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 58,00

■ Gesunder Lifestyle - Ernährung bewusst gestalten



Ein gut versorgter Körper ist leistungs- und widerstandsfähig. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Messung der Körperzusammensetzung mittels BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse). Dabei wird aufgezeigt, wie sich Informationen über Ernährungsstatus, Körperzusammensetzung und Gesundheitszustand gewinnen lassen. Im Fokus stehen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und die bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils. Ziel ist es, das eigene Wohlbefinden zu steigern und langfristig die Gesundheit zu fördern - mit fachlicher Begleitung und praxisnahen Tipps.

W257075: Do, 09.10.2025, 18:30-20:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Sonja Brunnhofer, Diätologin, Ernährungstherapie- & Gesundheitsvorsorge
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 30,00



■ Gesundheitsgymnastik für Senior/innen



Vergiss dein Alter! Mach mit bei einer Stunde Bewegung mit Musik! Mitzubringen: Gymnastikmatte, Thera-Band.

W257018: Mo, 22.09.2025 bis 24.11.2025, 16:00-17:00 Uhr (10 Wochen)
S267019: Mo, 12.01.2026 bis 11.05.2026, 16:00-17:00 Uhr (15 Wochen)
Dauer: 10 Wochen bzw. 15 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Elfriede Wögerer
Ort: Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 45,00 bzw. € 68,00

■ Gesundheitsyoga



Beim Gesundheitsyoga steht gesundheitsförderndes Üben ohne Leistungsdruck im Vordergrund. Es setzt an den Ursachen geistiger und seelischer Beschwerden an, indem es das Denken und den daraus resultierenden Stress reduziert und die Wahrnehmung des eigenen Körpers fördert. Das Ziel ist es, zu sich selbst und zur eigenen Mitte zurückzufinden. Mitzubringen: Matte, Decke, lockere Kleidung und eventuell einen Polster.

W257025: Do, 11.09.2025 bis 13.11.2025, 18:00-19:30 Uhr (10 Wochen)
S267026: Do, 08.01.2026 bis 19.03.2026, 18:00-19:30 Uhr (10 Wochen)
S267027: Do, 09.04.2026 bis 11.06.2026, 18:00-19:30 Uhr (8 Wochen)
Dauer: 10 Wochen bzw. 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Manuela Fellingner, zertifizierte Yogalehrerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 118,00 bzw. € 94,00

■ Grenzen setzen - Manipulation erkennen



In diesem Vortrag werden Strategien vermittelt, um persönliche Grenzen zu erkennen und zu stärken, emotionale Manipulation frühzeitig zu durchschauen und sich liebevoll abzugrenzen. Im Fokus stehen Werkzeuge zur Selbstfürsorge, klaren Kommunikation und innere Stabilität - sowohl im Alltag als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen.

W257035: Do, 13.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Anita Pfaffeneder, Life- Coach mit jahrelanger Berufserfahrung und Lebens- und psychologische Sozialberaterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 23,00

■ 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 (4 Tage)
S267020: Mi, 26.08.2026 bis 30.08.2026, 09:00-17:00 Uhr (5 Tage)
Dauer: 4 Tage bzw. 5 Tage zu je 8 Stunden
Kursleitung: Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 450,00 bzw. € 600,00



■ 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 Faszien-System 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 EFT-Technik, 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



■ Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger - die Wirbelsäule Professional

Unser Leben besteht zum Teil aus Erwartungshaltungen, Sichtweisen und inneren Überzeugungen, welche das Schicksal auf „magische“ Art gerne erfüllt, ungeachtet ob uns diese Überzeugungen guttun oder nicht. Diese Schleife aus Erwartung und Erfüllung ist zum Teil durch neuronale Verbindungen gespeichert, welche sich als Glaubenssätze oder Memplexe identifizieren und verändern lassen. Zu einem weiteren Teil werden auch Sichtweisen und Haltungen durch präzise Spannungen der harten Hirnhaut (Dura Mater) und deren Ausläufen fixiert. Auch hier ist eine natürliche Regulation der Spannungsfixierungen möglich, mit sehr klärenden Folgen für unser Weltbild.

W267021: Do, 03.09.2026 bis 06.09.2026, 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



■ Jiu Jitsu - Kampfsport kennenlernen

Jiu Jitsu - die sanfte Kunst. Von traditionellen Techniken über Selbstverteidigung bis zum modernen Wettkampfsport. Im Anschluss an die Einheiten besteht jeweils die Möglichkeit, das Erlernte noch zu üben.

S267028: Fr, 09.01.2026 bis 23.01.2026, 19:00-20:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Anna Abraham, staatlich geprüfte Trainerin
Ort: Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 34,00

■ Konditionsgymnastik mit Musik für Damen

Stabilität, Mobilität, Kräftigung, Beweglichkeit, sanftes Herz-Kreislauf-Training. Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe.

W257019: Mi, 01.10.2025 bis 10.12.2025, 19:00-20:00 Uhr
S267030: Mi, 14.01.2026 bis 25.03.2026, 19:00-20:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Mag. Rene Kunzelmann, Sportwissenschaftler
Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten
Gebühr: € 58,00

■ Kraft- und Ausdauertraining, Powertraining

Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination durch Stationen-, Zirkel- oder Frontaltraining sowie Spielformen. Mitzubringen: Gymnastikmatte.

W257023: Mi, 15.10.2025 bis 17.12.2025, 20:00-21:00 Uhr
S267024: Mi, 14.01.2026 bis 25.03.2026, 20:00-21:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Jürgen Schuller, staatlich ausgebildeter Trainer in allgemeiner Körperausbildung
Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten
Gebühr: € 79,00

■ Kräftigen - Straffen - Dehnen

Durch gezielte Übungen mit hoher Wiederholungszahl erreicht man eine Straffung des Körpers sowie eine Verbesserung der Kraftausdauer. Besonderes Augenmerk wird auf Bauch, Beine und Po gelegt. Wenn die Intensität gesteigert werden soll, können gerne Hanteln oder Gewichtsmanchetten mitgebracht werden. Mitzubringen: Turnkleidung, Hallenschuhe und Matte.

W257049: Mo, 15.09.2025 bis 17.11.2025, 18:00-18:55 Uhr
S267050: Mo, 12.01.2026 bis 09.03.2026, 18:00-18:55 Uhr
S267051: Mo, 13.04.2026 bis 08.06.2026, 18:00-18:55 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 55 Minuten
Kursleitung: Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, Antara Instructor
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten (Eingang beim Kindergarten)
Gebühr: € 56,00

■ Kreative Ballspiele für Kinder von 6-14 Jahren

Dieser Kurs bietet Kindern die Gelegenheit, verschiedene kreative Ballspiele kennenzulernen und Einblicke in vielfältige sportliche Spielformen aus aller Welt zu gewinnen. Neben klassischem Balltraining stehen Teamwork, Koordination und der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Die Teilnehmer/innen werden dazu ermutigt, im Team zusammenzuarbeiten, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und kreative Lösungen im Spiel zu entwickeln. Das Programm umfasst abwechslungsreiche Aktivitäten - von Aufwärmübungen und Technischulungen bis hin zu Spielformen wie King of the Court oder Rückschlagspielen wie Tischtennis und Badminton. Zusätzlich sorgen spannende Technik-Challenges und innovative neue Spiele für Abwechslung und Motivation.

W257015: Do, 11.09.2025 bis 20.11.2025, 16:30-18:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Denis Sirbu, BEd
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten (Eingang beim Kindergarten)
Gebühr: € 99,00

■ Kundalini Yoga



Entdecke die transformative Kraft von Kundalini Yoga! Tauche ein in eine Welt der inneren Balance und spirituellen Erweckung mit unserer Kundalini-Yoga-Klasse. Kundalini Yoga ist eine uralte Praxis, die darauf abzielt, die schlummernde Energie, bekannt als Kundalini, zu erwecken und durch den Körper fließen zu lassen. Diese dynamische Form des Yoga kombiniert Atemtechniken, Meditation, Mantra-Singen und körperliche Übungen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In unserer Klasse wird man durch eine Reihe von Übungen geführt, die darauf abzielen, die Energiezentren zu aktivieren und Blockaden zu lösen, während gleichzeitig die Flexibilität, Stärke und Ausdauer verbessert wird. Kundalini Yoga ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Ob nach innerer Ruhe, spirituellem Wachstum oder körperlicher Fitness gesucht wird - Kundalini Yoga kann helfen, die Ziele zu erreichen. Mitzubringen: Matte und lockere Kleidung.

W257045: Mi, 10.09.2025 bis 19.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
S267046: Mi, 21.01.2026 bis 08.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Ing. Patrick Weiß, dipl. Mentaltrainer und Kundalini-Yogalehrer
Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth
Gebühr: € 139,00

■ Leberfastenzeit - der Neustart für den Stoffwechsel



Endlich mit Genuss erfolgreich den Stoffwechsel ankurbeln - Ernährung als Schlüssel zu mehr Vitalität. In diesem Kurs stehen zentrale gesundheitliche Ziele im Fokus: das Gewichtsmanagement, die Leber entfetten, den Blutzuckerspiegel und Blutdruck senken. Vorgestellt wird ein modernes Fastenkonzept für Genießer, das diätologisch und ernährungsmedizinisch betreut wird. Optional besteht die Möglichkeit zur Messung der Körperzusammensetzung inklusive Berechnung des FLI (Fettleberindex) - gegen Aufpreis. Teilnehmer/innen erhalten ein umfassendes Ernährungs-Update, mit dem Ziel, die eigene Ernährung nachhaltig zu verbessern und herauszufinden: Was tut mir wirklich gut?

S267075: Do, 12.02.2026, 18:30-20:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Sonja Brunnhofer, Diätologin, Ernährungstherapie- & Gesundheitsvorsorge
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 30,00



■ 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.

W257014: Mi, 15.10.2025, 18:00-20:00 Uhr - Teil 1
W257013: Mi, 22.10.2025, 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

■ Nacken - Schulter - Rücken



Was kann man für sein Wohlbefinden tun? Die Botschaften des eigenen Körpers verstehen und selbstständig Wege der Behandlung finden. Dieser Kurs vermittelt Interessierten einen praktischen Einblick in die Vielfalt der Behandlungsmethoden und stellt sowohl die medizinischen Hintergründe als auch alternative Erklärungsmodelle dar. Erkennen der Ursachen von Rückenbeschwerden, Erlernen von Techniken zur Vermeidung von Fehlbelastungen, Kräftigungs- und Dehnungsgymnastik, Entspannung, Tipps für ein persönliches Übungsprogramm. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

W257017: Mo, 22.09.2025 bis 01.12.2025, 18:45-19:45 Uhr
S267018: Mo, 26.01.2026 bis 20.04.2026, 18:45-19:45 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Markus Schoberberger, dipl. Physiotherapeut
Ort: Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 60,00



■ Pilates Einsteiger/innen-Mittelstufe



Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der besonders die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln gekräftigt werden. Vor allem die Beckenbodenmuskulatur wird dabei trainiert und gestärkt. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Mitzubringen: Turnbekleidung und Matte.

W257031: Mi, 17.09.2025 bis 12.11.2025, 20:00-21:00 Uhr
S267032: Mi, 14.01.2026 bis 11.03.2026, 20:00-21:00 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Mag. Susanne Lettner, BA
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten
 (Eingang beim Kindergarten)
Gebühr: € 56,00

■ PILOXING® - Workout aus BOXING-PILATES-TANZ



Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. Piloxing fördert den Muskelaufbau und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß! Es ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt. Die Box-Elemente bei Piloxing fördern Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer. Der Einfluss aus Pilates sorgt dafür, dass auch tieferliegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich die Körperhaltung insgesamt verbessert. Mitzubringen: Sport- oder Gymnastikmatte, etwas zu trinken.

W257002: Mi, 10.09.2025 bis 19.11.2025, 19:00-20:00 Uhr
S267002: Mi, 28.01.2026 bis 15.04.2026, 19:00-20:00 Uhr
S267003: Mi, 13.05.2026 bis 10.06.2026, 19:00-20:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen bzw. 5 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Raphaela Waser, MA
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten
 (Eingang beim Kindergarten)
Gebühr: € 79,00 bzw. € 40,00

■ Powerzirkel



Kräftigung für die Körpermitte. Mitzubringen: Matte und Duschtuch. Kleingeräte werden zur Verfügung gestellt.

W257020: Mi, 24.09.2025 bis 03.12.2025, 18:00-19:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Anna Abraham, staatlich geprüfte Trainerin
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten
 (Eingang beim Kindergarten)
Gebühr: € 79,00

■ Qi Gong



Qi Gong ist eine altchinesische Bewegungslehre, geeignet für Menschen aller Altersgruppen, die etwas für die Gesundheit tun möchten, indem das körperliche Wohlbefinden gestärkt und dabei der Geist entspannt wird, sodass die Lebensenergie „Qi“ frei fließen kann. Langsame, geschmeidige Bewegungen verbunden mit gleichmäßiger Atmung und innerer Achtsamkeit fördern die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Bereits nach kurzer Übungsdauer kann eine Vertiefung der Atmung und ein Gefühl der Weite und Leichtigkeit wahrgenommen werden. Regelmäßig ausgeführt, stärken diese harmonischen Figuren das Immunsystem, die Funktionsfähigkeit der Organe, festigen die Muskulatur und führen zu tiefer, innerer Ruhe und Gelassenheit. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk.

W257016: Di, 23.09.2025 bis 09.12.2025, 18:30-19:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Erika Krenn, Qi Gong-Lehrerin, dipl. Gesundheits- & Entspannungstrainerin
Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth
Gebühr: € 116,00



■ Rücken- und Beckenbodentraining am Vormittag



Eine starke Mitte ist die Stütze unseres Körpers! Mit gezielten Übungen für den Rücken und den Beckenboden wird die Muskulatur gekräftigt. Die Körperwahrnehmung und die Gleichgewichtsfähigkeit wird verbessert. Mitzubringen: Turnkleidung, Matte.

W257040: Mo, 15.09.2025 bis 17.11.2025, 07:50-08:45 Uhr
W257043: Mo, 15.09.2025 bis 17.11.2025, 08:50-09:45 Uhr
S267041: Mo, 12.01.2026 bis 09.03.2026, 07:50-08:45 Uhr
S267044: Mo, 12.01.2026 bis 09.03.2026, 08:50-09:45 Uhr
S267042: Mo, 13.04.2026 bis 08.06.2026, 07:50-08:45 Uhr
S267045: Mo, 13.04.2026 bis 08.06.2026, 08:50-09:45 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 55 Minuten
Kursleitung: Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, Antara Instructor
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 56,00

■ Rücken- und Beckenbodentraining



Eine starke Mitte ist die Stütze unseres Körpers! Mit gezielten Übungen für den Rücken und den Beckenboden wird die Muskulatur gekräftigt. Die Körperwahrnehmung und die Gleichgewichtsfähigkeit wird verbessert. Mitzubringen: Turnkleidung, Matte.

W257046: Mo, 15.09.2025 bis 17.11.2025, 17:00-17:55 Uhr
S267047: Mo, 12.01.2026 bis 09.03.2026, 17:00-17:55 Uhr
S267048: Mo, 13.04.2026 bis 08.06.2026, 17:00-17:55 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 55 Minuten
Kursleitung: Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, Antara Instructor
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten
 (Eingang beim Kindergarten)
Gebühr: € 56,00

■ Schigymnastik



Die Bewegungsfähigkeit zählt zu den ureigensten menschlichen Eigenschaften - daher sollte man darauf zurückgreifen, den Körper als bestens konstruiertes Fitnessgerät zu nutzen. Kraft-Ausdauer-Training, sensomotorisches Training, Stütz- und Rumpfkraftentwicklung, Stärkung der physischen Muskelgruppen, Mobilisation, Zirkeltraining, usw.. Mitzubringen: Sportbekleidung, Airex-Gymnastikmatte (falls vorhanden), Schuhe mit guter Dämpfung, Handtuch für die Matte.

W257010: Di, 30.09.2025 bis 09.12.2025, 19:00-20:00 Uhr
S267011: Di, 13.01.2026 bis 24.03.2026, 19:00-20:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Mag. Prof. Thomas Labenbacher / VD Karin Labenbacher, M.Ed.
Ort: Turnsaal I, BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, Eingang hinten, 3300 Amstetten
Gebühr: € 53,00

■ Schnupperschwimmen für Jugendliche und Erwachsene



Der Schnupperkurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die entweder neu mit dem Schwimmen beginnen oder ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. In Zusammenarbeit mit dem Verein Tria Team West bietet diese Schnupperstunde die Möglichkeit, Techniken kennenzulernen und das eigene Können im Wasser zu verbessern. Ideal zum Ausprobieren in entspannter Atmosphäre. Der Eintritt für das Stadtbad Amstetten ist in der Kursgebühr nicht mit inbegriffen. Mitzubringen: Schwimmdress, Schwimmbrille und gute Laune

W257050: Mi, 08.10.2025 bis 22.10.2025, 17:00-18:00 Uhr
W257051: Mi, 05.11.2025 bis 19.11.2025, 17:00-18:00 Uhr
S267052: Mi, 07.01.2026 bis 21.01.2026, 17:00-18:00 Uhr
S267053: Mi, 04.03.2026 bis 18.03.2026, 17:00-18:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Ing. Christian Kunz, dipl. Schwimmtrainer
Ort: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
Gebühr: € 45,00 exkl. Eintritt

■ Selbstverteidigung für Frauen



Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Selbstverteidigung mit Fokus auf einfache Abwehr- und Befreiungstechniken. Ergänzt wird das praktische Training durch theoretische Grundlagen und hilfreiche Tipps zur Vermeidung und Deeskalation von Gefahrensituationen. Ideal zur Stärkung des Sicherheitsgefühls im Alltag. Mitzubringen: bequeme Kleidung und evtl. Trinkflasche.

W257027: Mi, 12.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
 Mi, 26.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
 Mi, 10.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
 Mi, 07.01.2026, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 4 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Claudia Kapl, staatlich geprüfte Trainerin
Ort: Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 73,00

■ Senioren yoga



Yoga für Senioren umfasst Kräftigungs-, Koordinations-, Entspannungs- und Dehnungsübungen. Die Übungen zielen auf den gesamten Körper ab und werden teilweise auf dem Sessel oder auf der Matte durchgeführt. Mitzubringen: Matte, Decke, gegebenenfalls ein Polster, bequeme Kleidung.

W257022: Mo, 08.09.2025 bis 17.11.2025, 10:00-11:15 Uhr
W257024: Di, 09.09.2025 bis 18.11.2025, 08:15-09:30 Uhr
S267021: Di, 13.01.2026 bis 24.03.2026, 08:15-09:30 Uhr
S267023: Mo, 12.01.2026 bis 23.03.2026, 10:00-11:15 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Manuela Fellingner, zertifizierte Yogalehrerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 95,00

■ Shakti Yoga - der Ruf deiner weiblichen Kraft



Die eigene Weiblichkeit neu entdecken und die Kraft sowie Energie der inneren Quelle spüren. Durch achtsame Yoga-Asanas, bewusste Bewegung, Atemtechniken, Momente der Stille und Impulse zur zyklischen Selbstfürsorge wird der natürliche Rhythmus gestärkt - sanft, kraftvoll und im Einklang mit sich selbst. Der Kurs bietet Raum für tiefe Verbindung mit dem eigenen Inneren und unterstützt dabei, weibliche Energie bewusst zu leben und im Alltag Ausdruck zu verleihen. Weitere Informationen über die Kursleiterin unter www.shaktispirit-bybirgit.com, Facebook: Shakti Spirit by Birgit oder Instagram: shakti.spirit.bybirgit. Mitzubringen: Yogamatte, Decke.

W257029: Di, 23.09.2025 bis 04.11.2025, 18:30-19:45 Uhr
Dauer: 6 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Birgit Edermayr, zertifizierte Yogalehrerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 81,00



■ smoveyTRAINING



Bewegung in der Gruppe ist effektiver und macht mehr Spaß! smoveyRINGE sind ein 8-in-1 Fitnessgerät mit österreichischer Identität und sind für jede Ziel- und Altersgruppe geeignet. Mit smoveyVIBROSWING Ringen kann man:

- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren,
- Oberflächen- und Tiefenmuskulatur aktivieren,
- die Fettverbrennung beschleunigen,
- Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich lösen,
- Herz- und Kreislaufsystem kräftigen,
- Faszien und Bindegewebe mobilisieren und stärken,
- Reflexzonen und die Zellaktivität stimulieren,
- das Lymphsystem unterstützen und die Entschlackung fördern.

Anmerkung: Je nach Witterung und Absprache können einzelne Kursabende auch im Freien (smoveyWALK) abgehalten werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche, Trainingsmatte. SmoveyRINGE können für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt werden.

W257030: Mi, 22.10.2025 bis 26.11.2025, 18:30-19:30 Uhr - mit Schwung FIT in den Winter
S267031: Mi, 11.02.2026 bis 22.04.2026, 18:30-19:30 Uhr - mit Schwung FIT in den Frühling
Dauer: 5 bzw. 10 Wochen zu je einer Stunde
Kursleitung: Elisabeth Leeb, smovey-Coach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 40,00 bzw. € 79,00

■ Spiel und Spaß an der Bewegung für Kinder von 2-4 Jahren

Auf spielerische Weise Bewegungserfahrungen sammeln. Um Anmeldung des Kindes und einer Begleitperson wird gebeten. Mitzubringen: Sportkleidung.

W257060: Do, 25.09.2025 bis 04.12.2025, 16:00-16:50 Uhr

W257061: Di, 23.09.2025 bis 02.12.2025, 16:00-16:50 Uhr

S267062: Do, 08.01.2026 bis 19.03.2026, 16:00-16:50 Uhr

S267063: Di, 13.01.2026 bis 24.03.2026, 16:00-16:50 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten

Kursleitung: Dipl. Päd. Margit Schagerl / Oliver Schagerl, BEd / Mag. Daniela Friesenecker, MA / Mag. Gabriel Schagerl

Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 58,00

■ Spiel und Spaß an der Bewegung für Kinder von 4-6 Jahren

Auf spielerische Weise Bewegungserfahrungen sammeln, einfache Vorübungen an Geräten. Um Anmeldung des Kindes und einer Begleitperson wird gebeten. Mitzubringen: Sportkleidung.

W257064: Do, 25.09.2025 bis 04.12.2025, 17:00-17:50 Uhr

S267065: Do, 08.01.2026 bis 19.03.2026, 17:00-17:50 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten

Kursleitung: Dipl. Päd. Margit Schagerl / Oliver Schagerl, BEd / Mag. Daniela Friesenecker, MA / Mag. Gabriel Schagerl

Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 58,00

■ Stoppe das Gedankenkarussell

Wie sich die Art zu denken verändern und ein positives Denkmuster manifestieren lässt.

„Puh, morgen steht viel an. Alles wirkt unorganisiert. Warum klappt das nie?“ - Gedanken wie diese können belasten und stressen. Sie beeinflussen das Leben und das persönliche Wohlbefinden auf tiefgreifende Weise. Denn die innere Haltung formt die Wahrnehmung und steuert das Verhalten im alltäglichen Umfeld. Viele Menschen neigen dazu, sich über vieles den Kopf zu zerbrechen und drehen sich gedanklich immer wieder im Kreis. Die gute Nachricht: Es ist möglich, das eigene Denken bewusst zu verändern und langfristig ein positives Denkmuster zu verankern.

W257026: Di, 30.09.2025, 18:30-20:00 Uhr

S267025: Di, 31.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Patrick Jesenko, MSc., dipl. Mentaltrainer

Ort: online

Gebühr: € 17,00

■ Sturzprophylaxe - Falltraining

Bei diesem Kurs handelt es sich nicht um Therapie, sondern um sportliche Einheiten. Durch die Stärkung von Stützkraft, Koordination und Reaktion sollen Stürze verhindert werden. Verschiedene Falltechniken werden trainiert um neue Bewegungsabläufe zu erlernen. Schwere Verletzungen sollen dadurch verhindert werden. Bei gesundheitlichen Problemen ist eine vorherige ärztliche Beratung notwendig. Mitzubringen: bequeme Kleidung.

W257032: Di, 11.11.2025 bis 02.12.2025, 16:15-17:15 Uhr

Dauer: 4 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Claudia Kapl, staatlich geprüfte Trainerin

Ort: Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten

Gebühr: € 43,00

■ Taiji Qigong

Taiji Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen zur Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens. Bei dieser Übungsreihe werden die weichen, sanften Bewegungen des Taiji und Qigong miteinander verbunden und dabei die Konzentrationsfähigkeit und der harmonische Qi-Fluss im Menschen gefördert. Taiji Qigong öffnet den Zugang zu einem achtsamen Körpergefühl, das Immunsystem wird gestärkt und die positive Wirkung auf Muskulatur, Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule als auch auf das Nerven- und Organsystem wird erfahrbar. Geeignet für Menschen aller Altersgruppen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk.

S267017: Di, 10.02.2026 bis 14.04.2026, 18:30-19:30 Uhr

Dauer: 9 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Erika Krenn, Qi Gong-Lehrerin, dipl. Gesundheits- & Entspannungstrainerin

Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth

Gebühr: € 112,00



■ Tennisschnupperkurs - für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Dieser Kurs bietet einen unkomplizierten Einstieg in den Tennissport. Grundlagen wie Schlägerhaltung, Vorhand, Rückhand und Aufschlag werden Schritt für Schritt vermittelt. Koordination, Grundschläge und Bewegung stehen im Mittelpunkt - alles in entspannter Atmosphäre. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Ideal für alle, die Tennis unverbindlich ausprobieren oder auffrischen möchten. Mitzubringen: Sportbekleidung (Tennisschuhe sind ideal), Bälle und Schläger werden bei Bedarf bereitgestellt.

S267082: Di, 12.05.2026 bis 26.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 3 Wochen zu je 1 Stunde 30 Minuten

Kursleitung: Barbara Wolfram, staatlich geprüfte Tennislehrerin

Ort: UTC Amstetten, Stadthallestraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 54,00

■ Vorbeugung "Burn-out"

In unserer schnelllebigen Zeit mit Termindruck und Ansprüchen passiert es schnell, dass Menschen erschöpft und kraftlos werden. In diesem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir gesund bleiben können und nicht ins Burn-out fallen. Themen wie Ressourcen, innere und äußere Ansprüche, eigene Grenzen kennen und wahren und Zeitmanagement werden behandelt. Wir arbeiten mit Partnerübungen, inneren Reisen und Malen. Mitzubringen: Malpapier und Malstifte.

W257001: Do, 16.10.2025, 18:00-22:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Anke Schöpfer, Diplomsozialpädagogin, NLP-Lehrtrainerin, Human Design Analytikerin & Diplomsupervisorin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 45,00



■ Wenn Nähe verletzt - toxisches Verhalten erkennen

Toxische Beziehungen entstehen häufig schleichend, entziehen Energie, verzerren das Selbstbild und hinterlassen emotionale Spuren. Der Vortrag zeigt auf, wie toxisches Verhalten erkannt werden kann, welche Muster dahinterstehen und welche Schutzstrategien wirksam sind - für mehr Klarheit, innere Freiheit und gesunde Bindungen.

S267035: Do, 12.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Anita Pfaffeneder, Life-Coach mit jahrelanger Berufserfahrung und Lebens- und psychologische Sozialberaterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 23,00



Auswahl aus bis zu 60.000 Artikeln!

Getränke, Fleisch, Tiefkühlprodukte, Wurst, Käse, Obst, Gemüse, Molkereiprodukte, Grundnahrungsmittel, Süßwaren, Geschirr und vieles mehr!

kastner.at – Einer für alles. Seit 1828.

■ Erste Hilfe Kurs bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

Schwerpunkt dieser Kurse ist die Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern bis zum Beginn der Pubertät! Die Kurse sind besonders empfehlenswert für Eltern, Kindergartenpädagog/innen, Lehrer/innen und Erzieher/innen, bzw. für alle die in der Freizeit oder beruflichem Umfeld mit Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben!

W257151: Mo, 22.09.2025 bis 23.09.2025, 18:00-22:00 Uhr
 W257152: Mo, 24.11.2025 bis 25.11.2025, 18:00-22:00 Uhr
 S267153: Mo, 26.01.2026 bis 27.01.2026, 18:00-22:00 Uhr
 S267154: Di, 05.05.2026 bis 06.05.2026, 18:00-22:00 Uhr
 S267155: Di, 16.06.2026 bis 17.06.2026, 18:00-22:00 Uhr
 Dauer: 2 Tage zu 4 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 60,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ Erste Hilfe Kurs bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter - Tageskurs

Schwerpunkt dieser Kurse ist die Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern bis zum Beginn der Pubertät! Die Kurse sind besonders empfehlenswert für Eltern, Kindergartenpädagog/innen, Lehrer/innen und Erzieher/innen, bzw. für alle die in der Freizeit oder beruflichem Umfeld mit Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben!

W257156: Do, 16.10.2025, 08:00-16:30 Uhr
 S267157: Mi, 18.03.2026, 08:00-16:30 Uhr
 Dauer: 8 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 60,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ Erste-Hilfe-Grundkurs - 16 Stunden - Abendkurs

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/innen in Betrieben lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26, gem. Giftverordnung 2000 § 5 Abs. 3.

W257110: Mo, 06.10.2025 bis 14.10.2025, 18:00-22:00 Uhr
 S267111: Mi, 21.01.2026 bis 29.01.2026, 18:00-22:00 Uhr
 S267112: Mo, 09.03.2026 bis 17.03.2026, 18:00-22:00 Uhr
 S267113: Mo, 01.06.2026 bis 09.06.2026, 18:00-22:00 Uhr
 Dauer: 4 Tage zu je 4 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 90,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ 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/innen in Betrieben lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26, gem. Giftverordnung 2000 § 5 Abs. 3.

W257114: Mi, 03.09.2025 bis 04.09.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257115: Di, 23.09.2025 bis 24.09.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257116: Sa, 18.10.2025 bis 25.10.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257117: Mi, 22.10.2025 bis 23.10.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257118: Mi, 05.11.2025 bis 06.11.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257119: Mi, 19.11.2025 bis 20.11.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257120: Di, 09.12.2025 bis 10.12.2025, 08:00-16:30 Uhr
 S267121: Mi, 21.01.2026 bis 22.01.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267122: Mi, 11.02.2026 bis 12.02.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267123: Mi, 25.02.2026 bis 26.02.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267124: Mi, 25.03.2026 bis 26.03.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267125: Mi, 15.04.2026 bis 16.04.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267126: Di, 28.04.2026 bis 29.04.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267127: Mi, 20.05.2026 bis 21.05.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267128: Mi, 17.06.2026 bis 18.06.2026, 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 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

Anmeldung für alle Kurse des Roten Kreuzes

Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037,

lukas.kromoser@n.rotekreuz.at oder

<https://www.erstehilfe.at/kurs-finder>

Informationen unter:

<http://www.rotekreuz.at/noe/dienststellen/amstetten> oder

<http://www.rotekreuz.at/niederoesterreich/kurssuche/>



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
 NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

■ 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.

W257158: Mi, 17.09.2025 bis 18.09.2025, 17:00-20:00 Uhr
 W257159: Do, 16.10.2025 bis 17.10.2025, 17:00-20:00 Uhr
 W257160: Mi, 12.11.2025 bis 13.11.2025, 17:00-20:00 Uhr
 W257161: Mi, 10.12.2025 bis 11.12.2025, 17:00-20:00 Uhr
 S267162: Di, 20.01.2026 bis 21.01.2026, 17:00-20:00 Uhr
 S267163: Mi, 18.02.2026 bis 19.02.2026, 17:00-20:00 Uhr
 S267164: Mi, 18.03.2026 bis 19.03.2026, 17:00-20:00 Uhr
 S267165: Mi, 22.04.2026 bis 23.04.2026, 17:00-20:00 Uhr
 S267166: Di, 26.05.2026 bis 27.05.2026, 17:00-20:00 Uhr
 S267167: Mi, 24.06.2026 bis 25.06.2026, 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

■ 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.

W257168: Do, 30.10.2025, 08:00-14:00 Uhr
 S267169: Mi, 04.02.2026, 08:00-14:00 Uhr
 S267170: Mi, 01.04.2026, 08:00-14:00 Uhr
 S267171: Do, 16.07.2026, 08:00-14:00 Uhr
 S267172: Mo, 17.08.2026, 08:00-14:00 Uhr
 Dauer: 6 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 85,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 4 Stunden



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 (wenn der letzte Erste-Hilfe-Grundkurs/Auffrischkurs nicht älter als 2 Jahre ist).

W257147: Mo, 29.09.2025, 08:00-12:00 Uhr
 W257148: Mo, 17.11.2025, 08:00-12:00 Uhr
 S267149: Mo, 16.03.2026, 08:00-12:00 Uhr
 S267150: Mo, 15.06.2026, 08:00-12:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 55,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ 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).

W257132: Mi, 17.09.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257133: Do, 02.10.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257134: Mo, 20.10.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257135: Mo, 10.11.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257136: Do, 27.11.2025, 08:00-16:30 Uhr
 W257137: Do, 11.12.2025, 08:00-16:30 Uhr
 S267138: Mo, 19.01.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267139: Mo, 09.02.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267140: Sa, 21.02.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267141: Mo, 09.03.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267142: Mo, 23.03.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267143: Do, 23.04.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267144: Do, 07.05.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267145: Mo, 08.06.2026, 08:00-16:30 Uhr
 S267146: So, 21.06.2026, 08:00-16:30 Uhr
 Dauer: 8 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 60,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs 8 Stunden - Abendkurs



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/Auffrischkurs soll nicht älter als 4 Jahre sein).

W257129: Mi, 10.09.2025 bis 11.09.2025, 18:00-22:00 Uhr
 W257130: Mi, 03.12.2025 bis 04.12.2025, 18:00-22:00 Uhr
 S267131: Di, 19.05.2026 bis 20.05.2026, 18:00-22:00 Uhr
 Dauer: 2 Tage zu je 4 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 60,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

Anmeldung für alle Kurse des Roten Kreuzes

Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037,
 lukas.kromoser@n.rotekreuz.at oder
<https://www.erstehilfe.at/kurs-finder>

Informationen unter:

<http://www.rotekreuz.at/noe/dienststellen/amstetten> oder
<http://www.rotekreuz.at/niederoesterreich/kurssuche/>



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
 NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

■ Ballett Basic 0



Ballett tanzen ist anmutig und ein wenig himmlisch. Ballett kann man erlernen, egal wie alt man ist. Auch Männer sind herzlich willkommen! Erlange eine verbesserte Haltung, einen eleganten Gang sowie mehr Spannung und Gleichgewicht. Vielleicht entdeckt jemand sogar eine neue Liebe zur klassischen Ballettkunst! Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen oder Socken, Trinkflasche. Ab 14 Jahren.

W257212: Di, 16.09.2025 bis 25.11.2025, 16:30-17:30 Uhr
Dauer: 11 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Dr. Evelyn Ertl-Egger
Ort: Ybbstraße 35, 3300 Amstetten, 1. Stock
Gebühr: € 119,00

■ Ballett Basic 1



Ballett tanzen ist anmutig und ein wenig himmlisch. Ballett Basic 1 richtet sich an alle, die bereits einen Basic 0 Kurs besucht haben oder Vorkenntnisse haben. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen oder Socken, Trinkflasche. Ab 14 Jahren.

W257210: Di, 16.09.2025 bis 25.11.2025, 17:45-19:00 Uhr
Dauer: 11 Wochen 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Dr. Evelyn Ertl-Egger
Ort: Ybbstraße 35, 3300 Amstetten, 1. Stock
Gebühr: € 119,00

■ Ballett Basic 2



Ballett tanzen ist anmutig und ein wenig himmlisch. Ballett Basic 2 richtet sich an alle, die bereits einen Basic 1 Kurs besucht haben. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen oder Socken, Trinkflasche. Ab 14 Jahren.

W257211: Fr, 19.09.2025 bis 28.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
Dauer: 11 Wochen 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Dr. Evelyn Ertl-Egger
Ort: Ybbstraße 35, 3300 Amstetten, 1. Stock
Gebühr: € 119,00

■ Cool Kids Dance (ab 6 Jahren)



Lust auf Tanzen, Spielen und Spaß? Cool Kids Dance ist der perfekte Ort, um spielerisch die wunderbare Welt des Tanzes zu entdecken. Gemeinsam in der Gruppe lernt man verschiedene Schritte und kreiert eine richtig coole Choreographie. Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund - es wird sich ausgepowert, gelacht und man kommt gemeinsam in Bewegung. Das Ziel ist es, Freude an Kreativität und Gemeinschaft zu erleben.

W257220: Mi, 17.09.2025 bis 26.11.2025, 14:00-14:50 Uhr
S267221: Mi, 07.01.2026 bis 18.03.2026, 14:00-14:50 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten
Kursleitung: Lena Binder, BA, Tanzlehrerin
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 99,00

■ Geselliges Tanzen



All jene, die Freude an Bewegung oder Musik haben, sind herzlich eingeladen, mitzutanzten. Innerhalb kurzer Zeit tanzt man einen Sirtaki wie die Griechen oder eine Musette wie die Franzosen. Auch Line Dance, Mixer und Kontratänze wie in der Renaissance oder aus Amerika sind im Repertoire. Ebenso wird nach Cha-Cha-Cha-, Tango- und Rumbamusik getanzt. Bitte keine Straßenschuhe!

W257201: Mi, 01.10.2025 bis 03.12.2025, 14:30-16:00 Uhr
S267202: Mi, 07.01.2026 bis 25.03.2026, 14:30-16:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: OStR. Mag. Helga Höller
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 49,00

■ Just Dance - Tanzkurs für Erwachsene



Ein Tanzkurs für alle, die sich gerne bewegen und Freude am Tanzen haben. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Tanzstile wie Modern Dance, Musical, Contemporary und Line Dance - immer mit dem Ziel, sich gemeinsam zur Musik auszudrücken. Der Kurs bietet Raum, das eigene künstlerische Potenzial zu entfalten und sich tänzerisch weiterzuentwickeln. Neben Kreativität wird auch auf Technik und Choreographie Wert gelegt - für ein ganzheitliches Tanzerlebnis mit viel Schwung und Spaß.

W257221: Do, 09.10.2025 bis 04.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Lena Binder, BA, Tanzlehrerin
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 86,00

■ Vielfalt Kontratänze



Kontratänze entwickelten sich aus englischen Gruppentänzen zu beliebten Gesellschaftstänzen. In diesem Kurs werden verschiedene Arten von Kontratänzen entsprechend der Anzahl der Teilnehmer/innen getanzt. Kontratänze fördern die Gedächtnisleistung, die Rechts-Links-Koordination, die Orientierung im Raum und das Gleichgewicht. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Paare sowie Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

W257230: So, 16.11.2025, 16:00-19:00 Uhr

S267231: So, 25.01.2026, 16:00-19:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Karin Guttman, Tanzleiterin

Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten

Gebühr: € 33,00



Individuelle Kurse

Gerne organisiert die VHS Amstetten individuelle Kurse und Teambuildings für Firmen oder Gruppen.

Angebotsbereiche:

- Berufliche & berufsorientierte Bildung
- Gesundheit & Bewegung
- Kreativität & Gestalten
- Naturwissenschaften, Technik & Umwelt
- Politik, Gesellschaft & Kultur
- Sprachen

Neben diesen Kernbereichen stehen wir auch gerne für die Organisation von Kursen in anderen Bereichen zur Verfügung!

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

Raiffeisenbank
Region Amstetten



DIE ZUKUNFT
BRAUCHT EIN
STARKES WIR.
WIR MACHT'S MÖGLICH.

Ein starkes Wir kann mehr bewegen als ein Du oder Ich alleine. Es ist die Kraft der Gemeinschaft, die uns den Mut gibt, neue Wege zu gehen, die uns beflügelt und die uns hilft, Berge zu versetzen. Daran glauben wir seit mehr als 160 Jahren und das ist, was wir meinen, wenn wir sagen: WIR macht's möglich.



noe.raiffeisen.at

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG, F.-W.-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien.

SELBSTEINSCHÄTZUNG VON SPRACHKENNTNISSEN

Unsere Sprachkurse sind nach den Sprachniveaus des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen-Europäisches Sprachenportfolio" gekennzeichnet (z. B. Englisch - A1, A2 etc.). Damit können wir Ihnen die international standardisierte Vergleichbarkeit der Lernwege ermöglichen. Diese Einteilung dient als Orientierungshilfe zur Selbsteinschätzung Ihrer Voraussetzungen und Ziele. Wir beraten Sie sehr gerne bei der Wahl des für Sie geeigneten Kurses.

Niveau A1

VORKENNTNISSE: KEINE ! Sie haben diese Sprache noch nie gelernt

ZIELE:

VERSTEHEN: Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird. Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze erfassen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten.

SPRECHEN: Ich kann mich auf einfache Art verständigen, bin aber darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartnerin/mein Gesprächspartner etwas langsamer wiederholt oder anders sagt und mir dabei hilft, zu formulieren, was ich sagen möchte. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um sehr vertraute Themen handelt. Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

SCHREIBEN: Ich kann eine kurze, einfache Postkarte, z.B. mit Fergiengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

Niveau A2

VORKENNTNISSE: Siehe Kompetenzen A1

ZIELE:

VERSTEHEN: Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zu Person, Familie, Einkaufen, Arbeit, näherer Umgebung geht. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache, persönliche Briefe verstehen.

SPRECHEN: Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber kaum genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten. Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.

SCHREIBEN: Ich kann eine kurze, einfache Notiz oder Mitteilung und einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

Niveau B1

VORKENNTNISSE: Siehe Kompetenzen A2

ZIELE:

VERSTEHEN: Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann in manchen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse oder Themen die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird. Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem frequente Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann in privaten Briefen, Beschreibungen von Ereignissen, Gefühle und Wünsche verstehen.

SPRECHEN: Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren (z.B. Familie, meine Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse). Ich kann in einfachen, zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse, Träume, Hoffnungen oder Ziele zu beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne kurz erklären und begründen. Ich kann die Handlung eines Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.

SCHREIBEN: Ich kann einen einfachen, zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen erzählen und Eindrücke beschreiben.

Niveau B2

VORKENNTNISSE: Siehe Kompetenzen B1

ZIELE:

VERSTEHEN: Ich kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen, sofern mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird. Ich kann Artikel und Berichte lesen und verstehen, in denen die Schreibenden besondere Haltungen oder Standpunkte vertreten.

SPRECHEN: Ich kann mich spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler/einer Muttersprachlerin ohne Belastung für die Gesprächspartnerin/den Gesprächspartner oder für mich möglich ist. Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. Ich kann zu sehr vielen Themen meines Interessensgebiets eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einem Problem erklären und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

SCHREIBEN: Ich kann einen Aufsatz oder einen Bericht schreiben, Informationen wiedergeben oder Gedankengänge ausführen, und dabei Argumente und Gegenargumente abwägen. Ich kann persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Niveau C1

VORKENNTNISSE: Siehe Kompetenzen B2

ZIELE:

VERSTEHEN: Ich kann längeren Reden und Gesprächen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nur impliziert, nicht aber explizit gemacht sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Ich kann lange und komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen.

SPRECHEN: Ich kann mich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in der Ausbildung gebrauchen und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und erörtern, dabei Themenpunkte miteinander verbinden, einzelne Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.

SCHREIBEN: Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte entsprechend hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leserinnen/Leser angemessen ist.

Niveau C2

VORKENNTNISSE: Siehe Kompetenzen C1

ZIELE:

VERSTEHEN: Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, auch in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen. Ich kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Sachbücher, Fachartikel und literarische Werke.

SPRECHEN: Ich kann mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen Ausdruckweisen sehr vertraut. Ich kann mich fließend äußern und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Ich kann mühelos und fließend auch längere Ausführungen und Erörterungen machen, meine Darstellung logisch aufbauen, die Zuhörerinnen/Zuhörer auf wichtige Punkte aufmerksam machen und mich im Stil der jeweiligen Situation und den Zuhörerinnen/Zuhörern anpassen.

SCHREIBEN: Ich kann anspruchsvolle Briefe, längere Berichte oder Artikel zu komplexen Fragen verfassen, die einen klaren Aufbau haben und die/den LeserIn so führen, dass sie/er die entscheidenden Punkte erfasst. Ich kann alle Texte schriftlich zusammenfassen und besprechen.



Unverzichtbar.
Für dich
und mich.

Unverzichtbar für Shopping & Genuss.

Entdecke Markenerlebnis und kulinarische Vielfalt!



ccamstetten.at

C&A

FUSSL
Modestoffe

Hervis
GET MOVIN'

H&M

HUMANIC

INTERSPORT
WINNER

KULT

MediaMarkt

Müller
M

NEWYORKER

ONLY

PRIMARK

LeBurger
KFC

NOBLE
KING



Mein Job mit Sinn:
**Ich bewege
was.**

**& WAS
MACHST
DU?**

Bewirb dich jetzt als Lokführer:in!

karriere.oebb.at

HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

