



WIR BILDEN UNS

VHS -
SOMMERPROGRAMM
2026

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 Beginntag wird der gesamte Betrag fällig.

Guthrift/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 Aufzählung 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.

Inhaltsverzeichnis

Politik, Gesellschaft und Kultur - Kulturfahrten	
■ Kulturfahrt - Benediktinerstift Lambach	5
■ Kulturfahrt - Graz - Genusshauptstadt Österreichs	5
Berufliche und berufsorientierte Bildung - EDV	
■ ChatGPT für Einsteiger/innen - Smarte Hilfe für jeden Tag	6
■ Facebook für Einsteiger/innen - Profil, Sicherheit & erste Schritte	6
■ Instagram für Einsteiger/innen - Sichtbarkeit leicht gemacht	6
■ KI im Alltag - Smarte Tools für mehr Zeit & weniger Stress	7
■ Social Media für Einsteiger/innen - Orientierung & erste Schritte	7
Berufliche und berufsorientierte Bildung - Kinderbetreuer/in	
■ Emotionsregulation - eine Vertiefung mit Beispielen für die elementarpädagogische Praxis	8
Sprachen	
■ Chinesische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.	9
■ Englische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.	9
■ Japanische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.	10
■ Spanische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.	10
Kreativität und Gestalten	
■ Keramikzauber - Keramik bemalen	11
■ Modellieren mit Ton - für Kinder ab 8 Jahren	11
Kreativität und Gestalten - Kochen	
■ Fermentieren von Grund auf	12
■ Frühstücksglück - persisch inspiriert & genussvoll	12
■ Kleine Häppchen, große Freude - Fingerfood zum Selbermachen	12
■ KombuchaWerkstatt - dein Sprudel aus der Teekanne	13
■ Persisch Kochen - ein genussvoller Abend	13
Gesundheit und Bewegung	
■ Achtsamkeitstraining für den Alltag	14
■ Fit komm mit ab 1-3 Jahren	14
■ Ganz Frau sein - entdecke die Weiblichkeit in dir	14
■ Hatha Yoga - Stabilität. Kraft. Balance.	15
■ Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger - die Wirbelsäule BASIC	15
■ Holistische Orthopädie nach M. Schoberberger - die Wirbelsäule Professional	16
■ PILOXING® - Workout aus BOXING-PILATES-TANZ	16
■ Schnupperschwimmen für Jugendliche und Erwachsene	17
■ Yin & Zen - Entschleunigung mit Yoga und Meditation	17
■ Gesundheit und Bewegung - Erste-Hilfe	
■ Erste-Hilfe-Kurs „Führerschein“ - Tageskurs	18
■ Erste-Hilfe-Grundkurs - 16 Stunden - Tageskurs	18
■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 8 Stunden - Tageskurs	18
■ Gesundheit und Bewegung - Tanz	
■ Glow up - dreh die Musik auf und bring deinen Körper in Bewegung	19
■ Latin Fit	19

■ Kulturfahrt - Benediktinerstift Lambach



Erleben Sie die beeindruckende Architektur des Benediktinerstifts Lambach
ACHTUNG: ABFAHRT 12:30 Uhr!

S26113: Di, 14.07.2026, 12:30-19:00 Uhr

Kursleitung: Carla Krammer

Ort: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten

Gebühr: € 24,00

■ Kulturfahrt - Graz - Genusshauptstadt Österreichs



Erleben Sie Graz, die Genusshauptstadt Österreichs, und genießen Sie einen entspannten Spaziergang durch die charmante Altstadt.

ACHTUNG: ABFAHRT 06:00 Uhr!

S26114: Di, 04.08.2026, 06:00-19:00 Uhr

Kursleitung: Carla Krammer

Ort: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten

Gebühr: € 42,00

■ ChatGPT für Einsteiger/innen - Smarte Hilfe für jeden Tag

In diesem Online-Kurs lernt man die Grundlagen von ChatGPT kennen und erfährt anhand vieler alltagsnaher Praxisbeispiele, wie man die künstliche Intelligenz sinnvoll nutzen kann - für Texte, Planung, Ideenfindung, Lernen, Kochen oder Organisation im privaten und beruflichen Alltag. Der Kurs nimmt Ängste und zeigt, wie ChatGPT Schritt für Schritt Zeit spart und den Alltag erleichtert.

S264133: Mo, 27.07.2026 bis 10.08.2026, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Veronika Agnes Kolb
Ort: online
Gebühr: € 79,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Facebook für Einsteiger/innen - Profil, Sicherheit & erste Schritte

Facebook ist vor allem eine Plattform für Austausch und Information - ideal, um mit Familie, Freund/innen und lokalen Gruppen in Kontakt zu bleiben. Man lernt, wie man sein Profil sicher einrichtet, wichtige Privatsphäre-Einstellungen vornimmt und Gruppen sowie den Messenger sinnvoll nutzt. Dabei steht im Mittelpunkt, Facebook entspannt und selbstbestimmt für Alltag und Kommunikation einzusetzen.

S264138: Di, 28.07.2026 bis 04.08.2026, 15:00-17:00 Uhr
Dauer: 2 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Veronika Agnes Kolb
Ort: online
Gebühr: € 49,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Instagram für Einsteiger/innen - Sichtbarkeit leicht gemacht

Instagram lebt von Bildern, kurzen Videos und einer persönlichen, authentischen Kommunikation. In diesem Kurs lernt man, wie Inhalte visuell ansprechend gestaltet werden, Stories & Reels gezielt genutzt und eine kleine, aber engagierte Community aufgebaut werden kann. Der Fokus liegt auf kreativer Selbstdarstellung, Inspiration und dem Austausch mit Menschen, die ähnliche Interessen haben.

S264137: Di, 28.07.2026 bis 11.08.2026, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Veronika Agnes Kolb
Ort: online
Gebühr: € 79,00

AKextra
Digi-Bonus

■ KI im Alltag - Smarte Tools für mehr Zeit & weniger Stress



Dieser Kurs zeigt, wie digitale Assistenten den Alltag wirklich erleichtern können - von smarter Einkaufs- und Rezeptplanung über Reisevorbereitung bis hin zu Zeitmanagement und Haushalt. Man lernt ausgewählte KI-Tools kennen und testet direkt Anwendungen, die Zeit sparen, Stress reduzieren und Organisation leichter machen. Der Fokus liegt auf konkreten Alltagsbeispielen mit spürbarem Nutzen.

S264131: Mo, 27.07.2026 bis 10.08.2026, 09:00-11:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Veronika Agnes Kolb
Ort: online
Gebühr: € 79,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Social Media für Einsteiger/innen - Orientierung & erste Schritte



Ein verständlicher Überblick über die wichtigsten Social-Media-Plattformen und deren praktische Nutzung im Alltag. Man lernt, wie Profile sicher eingerichtet werden, Inhalte gepostet und verantwortungsvoll online kommuniziert wird. Ideal, um Unsicherheiten abzubauen und digitale Chancen zu nutzen.

S264135: Di, 28.07.2026 bis 11.08.2026, 09:00-11:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Veronika Agnes Kolb
Ort: online
Gebühr: € 79,00

AKextra
Digi-Bonus



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

**DIE ARBEITERKAMMER
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).

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

AK NIEDER
ÖSTERREICH

■ Emotionsregulation - eine Vertiefung mit Beispielen für die elementarpädagogische Praxis



Im Rahmen des Seminars werden Grundlagen der Emotionsregulation und die kindliche Entwicklung in diesem Bereich erörtert, um dann anhand von Beispielen aus dem elementarpädagogischen Alltag das eigene Handeln zu reflektieren. In weiterer Folge soll das eigene elementarpädagogische Handlungsrepertoire in diesem Bereich erweitert werden.

S264212: Mo, 06.07.2026, 08:00-12:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

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

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

Gebühr: € 92,00

Sommer-Musik- und Kreativwoche

AMSTETTEN

24.– 28. AUGUST 2026



Musik-, Tanz- und Kreativkurse
für Kinder und Erwachsene



■ Chinesische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.



Erlebe China auf besondere Weise! Dieser dreitägige Sommerworkshop lädt dazu ein, in entspannter Atmosphäre die chinesische Sprache und Kultur kennenzulernen. Schritt für Schritt werden einfache sprachliche Grundlagen, typische Alltagssituationen und erste Schriftzeichen kennen gelernt. Dabei begegnet man Redewendungen, die den chinesischen Alltag lebendig machen, und man erhält Einblicke in Traditionen, Feste und Musik. Am letzten Kurstag wird es genussvoll: Gemeinsam werden kleine chinesische Spezialitäten zubereitet, welche die Sprache und Kultur auch kulinarisch lebendig werden lassen - ein Moment, der China nicht nur hörbar und spürbar, sondern auch schmeckbar macht. Ein inspirierender Kurs für alle, die sich für China interessieren und das Land sowie seine Sprache und Kultur kennenlernen möchten.

S265061: Mo, 20.07.2026 bis 22.07.2026, 17:00-20:00 Uhr
Dauer: 3 Tage zu je 3 Stunden
Kursleitung: Jia Zheng, PontisMind
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 99,00 exkl. Material- und Lebensmittelkosten



■ Englische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.



Erlebe Englisch - ganz ohne Koffer! In diesem sommerlichen Kurs wird gemeinsam in die englische Sprache und Kultur eingetaucht. Schritt für Schritt werden einfache sprachliche Grundlagen, typische Alltagssituationen und Redewendungen, die den englischen Alltag lebendig machen gelernt. Dazu werden kulturelle Besonderheiten, Traditionen, Musik, Lebensfreude und englisches Flair in all seinen Farben entdeckt. Als genussvolles Highlight wird am letzten Kurstag gemeinsam eine kleine englische Spezialität zubereitet - ein Moment, der England nicht nur hörbar und spürbar, sondern auch schmeckbar macht.

S265062: Mo, 27.07.2026 bis 31.07.2026, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 5 Tage zu je 2 Stunden
Kursleitung: Elisabeth Anderson-Weiser / Gil Anderson
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 99,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Japanische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.



Erlebe Japan - ganz ohne Koffer! In diesem sommerlichen Kurs wird gemeinsam in die japanische Sprache, Schrift und Kultur eingetaucht. Schritt für Schritt werden einfache sprachliche Grundlagen, typische Alltagssituationen und Redewendungen, die den japanischen Alltag lebendig machen gelernt. Dazu werden kulturelle Besonderheiten, Traditionen, Musik, Lebensfreude und japanischer Flair in all seinen Farben entdeckt. Als genussvolles Highlight wird am letzten Kurstag gemeinsam eine kleine japanische Spezialität zubereitet - ein Moment, der Japan nicht nur hörbar und spürbar, sondern auch schmeckbar macht.

S265063: Mo, 13.07.2026 bis 17.07.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 5 Tage zu je 2 Stunden

Kursleitung: Felix Weitzbauer, BA

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

Gebühr: € 99,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Spanische Sommerabende: Sprache. Kultur. Genuss.



Erlebe Spanien - ganz ohne Koffer! In diesem sommerlichen Kurs wird gemeinsam in die spanische Sprache und Kultur eingetaucht. Schritt für Schritt werden einfache sprachliche Grundlagen, typische Alltagssituationen und Redewendungen, die den spanischen Alltag lebendig machen gelernt. Dazu werden kulturelle Besonderheiten, Traditionen, Musik, Lebensfreude und spanisches Flair in all seinen Farben entdeckt. Als genussvolles Highlight wird am letzten Kurstag gemeinsam eine kleine spanische Spezialität zubereitet - ein Moment, der Spanien nicht nur hörbar und spürbar, sondern auch schmeckbar macht.

S265060: Mo, 17.08.2026 bis 21.08.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 5 Tage zu je 2 Stunden

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

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

Gebühr: € 99,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Keramikzauber - Keramik bemalen



Tauche ein in die faszinierende Welt der Keramikgestaltung und entdecke deine kreative Seite! In diesem Workshop werden individuelle Keramikstücke ganz nach eigenen Ideen gestaltet - ob Tasse, Teller oder dekorative Objekte. Unter fachkundiger Anleitung lernt man verschiedene Maltechniken kennen, von einfachen Mustern bis hin zu aufwendigeren Designs. Man erhält wertvolle Tipps zu Farben, Pinseln und Gestaltungsmöglichkeiten, sodass auch Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse wunderbare Ergebnisse erzielen können. Der Kurs bietet nicht nur Raum für kreatives Arbeiten, sondern auch eine entspannte Atmosphäre, in der man abschalten und neue Inspiration finden kann. Ca. eine Woche nach dem Workshop erhält man das persönliche Keramikstück.

S266070: Mo, 13.07.2026, 18:00-21:00 Uhr

S266071: Mo, 10.08.2026, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Carina Hager / Melanie Kogler

Ort: SoulMade Moments, Handel-Mazzetti-Weg 1, 3250 Wieselburg

Gebühr: € 30,00 exkl. Materialkosten

■ Modellieren mit Ton - für Kinder ab 8 Jahren



In diesem kreativen Sommerkurs können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und spielerisch den Umgang mit Ton erlernen. Durch Kneten, Formen und Gestalten entstehen einzigartige Kunstwerke - der Spaß am Ausprobieren steht dabei im Mittelpunkt! Gruppengröße: Maximal acht Teilnehmer/innen. Glasurtermine: 30. und 31. Juli 2026.

S2660103: Mo, 06.07.2026 bis 10.07.2026, 09:30-11:30 Uhr

Dauer: 7 Tage zu je 2 Stunden

Kursleitung: Margarete Weigl

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

Gebühr: € 129,00 exkl. Materialkosten

■ Fermentieren von Grund auf

Bei diesem Kurs werden fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi hergestellt. Dabei handelt es sich um eine alte Technik zum Haltbarmachen von Gemüse ohne Zusatz von Konservierungsstoffen oder ohne Erhitzen. Auch eine Verkostung von Fermentiertem wie Kombucha, Kimchi, Sauerkraut, Karotten, Knoblauch, Sauerteigbrot und vieles mehr findet statt. Mitzubringen sind: große Schüssel, Küchenwaage, Gemüse-/Krauthobel oder Reibe, scharfes Messer, eventuell Schürze, leere Schraubgläser für Reste. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, welches Ferment Sie herstellen möchten. Zur Auswahl stehen: Sauerkraut, Dattel-Curry-Kraut oder Kimchi.

S266115: Mo, 17.08.2026, 18:00-21:00 Uhr

S266116: Di, 18.08.2026, 09:00-12:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Irene Peham

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

Gebühr: € 52,00 exkl. 25,00 € Lebensmittelkosten

■ Frühstücksglück - persisch inspiriert & genussvoll

Starte entspannt ins Wochenende! Bei diesem Workshop werden gemeinsam Frühstückgerichte zubereitet, inspiriert von persischen Spezialitäten und verfeinert mit internationalen Aromen. Ein genussvoller Morgen für alle, die Frühstück lieben, Neues entdecken und den Start ins Wochenende besonders möchten.

S266153: Sa, 25.07.2026, 10:00-13:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Samira Khadem Amiri, MA

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

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Kleine Häppchen, große Freude - Fingerfood zum Selbermachen

Entdecke die Kunst des Fingerfoods: Kleine Häppchen, großer Geschmack - vom persischen Mezze bis zu internationalen Klassikern! Gemeinsam werden kreative Fingerfood-Ideen mit frischen Zutaten, raffinierten Gewürzen und einfachen Techniken - perfekt für Feste, Feiern oder gemütliche Abende - gezaubert. Ein genussvoller Workshop für alle, die Kochen als Erlebnis lieben und ihre Gäste mit kleinen kulinarischen Highlights überraschen möchten.

S266137: Mi, 05.08.2026, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Samira Khadem Amiri, MA

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

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ KombuchaWerkstatt - dein Sprudel aus der Teekanne



Bei diesem Kurs werden verschiedene Kombuchasorten verkostet. Ebenfalls stellt man selber ein fermentiertes Teegetränk her, dazu werden alle nötigen Zutaten und Materialien zur Verfügung gestellt.

S266117: Do, 23.07.2026, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Irene Peham

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

Gebühr: € 35,00 exkl. 30,00 € Lebensmittelkosten

■ Persisch Kochen - ein genussvoller Abend



Die Persische Küche verbindet Genuss, Tradition und Gastfreundschaft. Gemeinsam bereiten wir authentische Gerichte zu, entdecken neue Geschmackskombinationen und genießen das Kochen in gemütlicher Runde. Es werden beliebte persische Gerichte, die sich wunderbar in den österreichischen Alltag integrieren lassen, zubereitet. Ideal für alle, die Kochen nicht nur lernen, sondern erleben möchten.

S266141: Mi, 29.07.2026, 17:00-20:00 Uhr

S266142: Mi, 19.08.2026, 17:00-20:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Samira Khadem Amiri, MA

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

Gebühr: € 49,00 exkl. Lebensmittelkosten

■ Achtsamkeitstraining für den Alltag

Ziele klar definieren und visualisieren – erfolgreich und motiviert: Ziele geben Motivation, Fokus und Sinn und steigern Energie sowie Lebensfreude. In diesem Workshop werden persönliche Ziele mithilfe der SMART-Methode klar und präzise formuliert und es werden Routinen entwickelt, die Struktur im Alltag schaffen und das Dranbleiben unterstützen.

S267058: Mi, 01.07.2026, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Franziska Ebner / Roswitha Mizda, dipl. DGKS
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 30,00

■ 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. **Einzeltermine zu je € 9,00 buchbar.**

S267095: Mo, 13.07.2026 bis 10.08.2026, 17:45-18:35 Uhr
Dauer: 5 Wochen zu je 50 Minuten
Kursleitung: Dario Vujcic
Ort: Turnsaal, Volksschule, Allersdorfer Straße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00

■ Ganz Frau sein - entdecke die Weiblichkeit in dir

Weiblichkeit und innere Heilung. Oft entsteht das Gefühl, von der eigenen weiblichen Energie abgeschnitten zu sein. Es tauchen Fragen auf, was tatsächlich erfüllt und welche Wege zurück zur inneren, femininen Kraft führen. Ebenso stellt sich die Frage, wie eine tiefere Verbindung zur eigenen weiblichen Energie entstehen kann. Wenn feminine Energie frei gelebt und gefühlt wird, kann auch der Partner stärker in seiner maskulinen Kraft wirken. Er wird zum Provider - fürsorglich, weich, klar, präsent.

S267059: Mi, 15.07.2026, 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: € 19,00

■ Hatha Yoga - Stabilität. Kraft. Balance.



Mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit im Alltag. Verspannungen im Rücken und Nacken lösen, die Körpermitte stärken und Balance entwickeln. Jede Einheit widmet sich einem Schwerpunkt wie Rücken, Schulter, Core oder Beine. Klassische Hatha-Yoga-Übungen werden achtsam aufgebaut, mit bewusster Atmung verbunden und durch eine wohltuende Schlussspannung ergänzt, damit sich Körper und Nervensystem regenerieren können. So entsteht eine stabile Basis für die eigene Yoga-Praxis. Sommer Yoga im Garten - bei Schönwetter findet die Praxis im ruhigen Garten unter freiem Himmel statt. Mitzubringen: Yogamatte, Decke.

Einzeltermine zu je € 13,00 buchbar.

S267087: Do, 16.07.2026 bis 20.08.2026, 18:30-19:45 Uhr
Dauer: 6 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Birgit Edermayer, zertifizierte Yogalehrerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 77,00



■ 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.

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



■ **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



■ **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 tiefere Muskelgruppen gekräftigt werden und sich die Körperhaltung insgesamt verbessert. Mitzubringen: Sport- oder Gymnastikmatte, etwas zu trinken.

Einzeltermine zu je € 9,00 buchbar.

S267004: Mi, 01.07.2026 bis 05.08.2026, 19:00-20:00 Uhr

Dauer: 5 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Raphaela Waser, MA

Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

Gebühr: € 43,00

■ 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 Heidebad Hausmening ist in die Kursgebühr nicht mit inbegriffen. Mitzubringen: Schwimmdress, Schwimmbrille und gute Laune.

S267010: Mo, 13.07.2026 bis 27.07.2026, 16:00-18:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Ing. Christian Kunz, dipl. Schwimmtrainer
Ort: Heidebad Hausmening, Stadionstraße 4, 3363 Hausmening
Gebühr: € 55,00 exkl. Eintritt



■ Yin & Zen - Entschleunigung mit Yoga und Meditation



Ein Abend für Körper, Geist und Seele - sanft, achtsam, regenerierend. Den Alltag loslassen und eintauchen in einen Abend der Entschleunigung. Sanfte Yin-Yoga-Positionen helfen Spannungen zu lösen und sich selbst zu erden, während Meditation zur tiefen Ruhe und Klarheit führt. Für alle, die Entspannung, Achtsamkeit und einen Moment der Stille suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Nur Offenheit und bequeme Kleidung.

S267060: Mi, 19.08.2026, 18:30-19:45 Uhr
S267061: Fr, 21.08.2026, 16:00-17:15 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Julia Fürst, Yogalehrerin / Katharina Swoboda, Mediationsleiterin und Mentaltrainerin
Ort: Energy Fitness Centre, Waidhofnerstraße 34, 3300 Amstetten
Gebühr: € 19,00

wolffühlweise



■ 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.

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-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. Preisänderung ab dem 1. Jänner 2026. Gültigkeit: Erwerb aller Führerscheinklassen, Ersthelfer/innen in Betrieben lt. Arbeitnehmer/innenschutzgesetz § 26, gem. Giftverordnung 2000 § 5 Abs. 3.

S267173: Mi, 29.07.2026 bis 30.07.2026, 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: € 95,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 8 Stunden - Tageskurs

Der Wiederholungskurs für Erste Hilfe hat zum Ziel, das bereits Erlernete (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).

S267174: Di, 18.08.2026, 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.

Anmeldung für alle Kurse des Roten Kreuzes

Anmeldung erforderlich unter +43 (0) 59144 51037,

lukas.kromoser@n.roteskreuz.at oder

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

Informationen unter:

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

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



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

■ Glow Up - dreh die Musik auf und bring deinen Körper in Bewegung



„Glow Up - Spür die Energie, dreh die Musik auf und bring deinen Körper in Bewegung - beim Dance Workout mit Kerstin wird Fitness zum Erlebnis! Jeder Schritt pusht deine Ausdauer, jede Bewegung stärkt deinen Körper - und ganz nebenbei tanzt du Stress und Alltag einfach weg. Ein Mix aus Dancemoves und Trainingsübungen, die den Körper fit machen und den Geist frei! Du musst nicht perfekt tanzen können - hier geht es darum, dich zu bewegen, loszulassen und mit Freude aktiv zu sein. Während der Kursdauer kannst du das Fitnessstudio sowie alle weiteren angebotenen Kurse des Energy Fitness Studios kostenlos mitbenutzen und so dein Training flexibel erweitern. **Einzeltermine zu je € 9,00 buchbar.**

S267277: Do, 09.07.2026 bis 06.08.2026, 17:30-18:20 Uhr

Dauer: 5 Wochen zu je 50 Minuten

Kursleitung: Kerstin Wieser

Ort: Energy Fitness Centre, Waidhofnerstraße 34, 3300 Amstetten

Gebühr: € 43,00



■ Latin Fit



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

Einzeltermine zu je € 10,00 buchbar.

S267213: Mo, 10.08.2026 bis 31.08.2026, 19:00-20:00 Uhr

Dauer: 4 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Dr. Evelyn Ertl-Egger, dipl. Tanzpädagogin

Ort: Worship-Dance-Studio, Ybbstraße 35, 3300 Amstetten

Gebühr: € 35,00

Impressum

Stadtgemeinde Amstetten - Human Resource & Bildung

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

SAVE THE DATE



Anmeldebeginn
VHS-Programm 2026/27

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