



WIR BILDEN UNS

VHS-Programm
2026/27



BABYSCHWIMMEN

SCHWIMMKURSE

für Anfänger & Fortgeschrittene

SCHWIMMTRAINING

für Kinder & Erwachsene

Jetzt
anmelden!

www.rats-amstetten.at

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

*„Ein Kurs, der Wissen in dir entfacht,
hat dich dem Ziel ein Stückchen nähergebracht!“*

Geschätzte Damen und Herren, liebe Kinder und Jugendliche!

Bildung eröffnet neue Perspektiven, stärkt persönliche Kompetenzen und begleitet uns ein Leben lang. Mit dem Programm 2026/27 präsentiert die Volkshochschule Amstetten erneut ein attraktives und zukunftsorientiertes Bildungsangebot für die gesamte Familie.

Die Volkshochschule Amstetten zählt mittlerweile zu den erfolgreichsten Volkshochschulen in ganz Niederösterreich. Dieser Erfolg ist das Ergebnis eines kontinuierlichen Ausbaus unseres Angebots, einer breiten Themenvielfalt sowie der konsequenten Ausrichtung auf die Bedürfnisse unserer Zeit. Ob Sprachen, Gesundheit, Kreativität, Digitalisierung, Beruf oder persönliche Weiterbildung – bei uns findet jede und jeder das passende Bildungsangebot.

Ein besonderer Dank gilt unseren bestens ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern, die mit ihrer fachlichen Kompetenz, ihrem Engagement und ihrer Begeisterung maßgeblich zur hohen Qualität unserer Kurs-Veranstaltungen beitragen. Ebenso danke ich dem gesamten Team der Volkshochschule Amstetten, das mit großem Einsatz und viel Herzblut dafür sorgt, dass Lernen in angenehmer Atmosphäre möglich ist.

Als verlässlicher Bildungspartner steht die Volkshochschule Amstetten für Qualität, Vielfalt und ein leistbares Bildungsangebot, das allen Menschen offensteht. Unser Anspruch ist es, Bildung für möglichst viele zugänglich zu machen und lebenslanges Lernen aktiv zu fördern.

Das gesamte Programm finden Sie auch online unter vhs.amstetten.at.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchschmökern unseres umfangreichen Bildungsangebots und viel Erfolg sowie bereichernde Erfahrungen beim Lernen!

Herzlichst, Ihr
Stefan Jandl
Stadtrat für Kultur und Tourismus



VORWORT

INHALTSVERZEICHNIS

03

Allgemeine Hinweise

07

Politik, Gesellschaft und Kultur

12

Film trifft Schule in Kooperation mit der HAK Amstetten

14

Filmnachmittage in Kooperation mit Perspektive Kino Amstetten

22

Kulturfahrten

23

Vorträge

26

Naturwissenschaften, Technik und Umwelt

37

Natur im Garten

40

Berufliche und berufsorientierte Bildung

45

EDV

48

Kinderbetreuer/in

61

Sprachen

Albanisch, Chinesisch, Deutsch, Englisch, Gebärdensprache, Italienisch, Japanisch, Persisch, Russisch, Spanisch, Sprachenlernen im Selbststudium, Tschechisch, Ungarisch.

74

Kreativität und Gestalten

81

Kochen

84

Musik

87

Gesundheit und Bewegung

105

Erste-Hilfe

108

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 Beginntag wird der gesamte Betrag fällig.

Gutschrift/Rücküberweisung

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

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, Hauptplatz 29, 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

MEISTER GOLDSCHMIED HELMUT FICHTINGER



Amstetten am Hauptplatz 16



Politik, Gesellschaft und Kultur

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

Viele Namen von Göttern aus der griechischen und römischen Mythologie leben bis in unsere heutige Zeit weiter, von Planetennamen über Produkt- und Firmenbezeichnungen bis hin zu moderner Jugendliteratur. Die antiken Mythen erfreuen sich einer ungebrochen hohen Beliebtheit. Der Vortrag bietet einen strukturierten Überblick über die griechischen und römischen Götter im Olymp. Neben der Vorstellung der wichtigsten Götter sollen heitere Geschichten der griechisch-römischen Mythologie erzählt sowie aus Michael Köhlmeiers Sagenbuch des klassischen Altertums ausschnittsweise vorgelesen werden.

S271033: Mo, 12.04.2027, 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: Erwachsene: € 10,00; Schüler/innen, Student/innen: € 8,00.



■ Der Mühlbach - historische, wirtschaftliche und ökologische Lebensader Amstettens seit Jahrhunderten

Kommen Sie mit auf eine Reise entlang dieses Baches und erleben Sie Überraschungen am und um den Mühlbach, unerwartete Tiere, wunderschöne Naturplätze und zauberhafte Pflanzen in diesem wichtigen Ökosystem sowie historische Ansichten und Erkenntnisse. Dieses Mühlwasser war und ist auch heute eine Lebensader für die Stadt Amstetten. Die gesamte Route (ca. 4 km) findet auf ebenen, meist befestigten Wegen statt. Die Führung beginnt in Höf und endet in Greim-persdorf. Mitzubringen: Insektenschutz, Trinkflasche und ev. kleine Jause/Obst.

W261070: Fr, 18.09.2026, 14:00-18:00 Uhr

W261071: Fr, 23.10.2026, 14:00-18:00 Uhr

W261072: Fr, 06.11.2026, 14:00-18:00 Uhr

S271070: Fr, 23.04.2027, 14:00-18:00 Uhr

S271071: Sa, 22.05.2027, 14:00-18:00 Uhr

S271072: Fr, 25.06.2027, 15:00-19:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

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

Ort: Höf, Verkehrsinsel

Gebühr: € 16,00

■ 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 effektives Werkzeug 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, Forschungsfähigkeit zu erweitern und die Heimat auf ungewöhnliche Weise neu zu entdecken. Mitzubringen: Schreibutensilien, Laptop (falls vorhanden).

W261081: Do, 19.11.2026, 18:00-22:00 Uhr

S271081: Do, 18.03.2027, 18:00-22:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Harald Lehenbauer

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

Gebühr: € 59,00

■ Der trojanische Sagenkreis - von Helden, Mythen und unsterblichem Ruhm

Der (fast) unbesiegbare Achilles, der starke Hektor, die schöne Helena und der listige Odysseus. - Der trojanische Sagenkreis mit seinen sagenumwobenen Helden ist wohl der größte und bekannteste Mythos des antiken Griechenlands. Der zehn Jahre dauernde trojanische Krieg war trotz seiner ungenauen Datierung und der Ausschmückung mit zahlreichen unhistorischen und mythologischen Elementen für Griechen wie für Römer der Ausgangspunkt für ihr geschichtliches Denken. Lange Zeit galt die Stadt Troja als mythologische Erfindung, bis sie im 19. Jahrhundert vom deutschen Hobbyarchäologen Heinrich Schliemann entdeckt wurde. Der Vortrag gibt einen strukturierten Überblick über die wichtigsten Quellen, Handlungsstränge und Helden des trojanischen Sagenkreises, erzählt amüsante Nebenerzählungen und geht der bis heute anhaltenden Faszination dieses Mythos auf die Spur.

W261032: Di, 20.10.2026, 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: Erwachsene: € 10,00, Schüler/innen; Student/innen: € 8,00.

■ 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.

W261080: Do, 10.12.2026, 18:00-19:00 Uhr

S271080: Do, 22.04.2027, 18:00-19:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Kursleitung: Harald Lehenbauer

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

Gebühr: € 16,00

■ Die Würde im Bildungsalltag & die Scham als Wegweiser

Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf Seite 88.

■ Eltern sein mit Klarheit und Verbindung 6 Module, einzeln buchbar



Elternsein ist eine der schönsten und zugleich herausforderndsten Aufgaben im Leben. Zwischen Alltag, Verantwortung und den Bedürfnissen aller Beteiligten bleibt oft wenig Raum, um innezuhalten, Fragen zu stellen oder neue Perspektiven zu gewinnen. Gemeinsam wird auf typische Situationen aus dem Familienalltag geschaut, Gedanken ausgetauscht und neue Wege im Umgang miteinander entdeckt. Dabei geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern darum, Möglichkeiten kennenzulernen, die sich für einen selbst und die Familie stimmig anfühlen. Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von ca. 2-10 Jahren. Die Module können einzeln oder gesamt gebucht werden.

14.10.2026, Modul 1: Grundlagen - was Kinder wirklich brauchen

Inhalt: Einführung in bindungs- und bedürfnisorientierte Ansätze. Was steckt hinter kindlichem Verhalten? Unterschied zwischen Verhalten und Bedürfnis verstehen.
Ziel: Eltern entwickeln ein neues Verständnis für ihr Kind und dessen Reaktionen.

25.11.2026, Modul 2: Gefühle verstehen und begleiten

Inhalt: Warum Kinder starke Emotionen zeigen und wie Eltern damit umgehen können. Co-Regulation, Gefühlsbenennung und praktische Strategien für herausfordernde Situationen.
Ziel: Mehr Sicherheit im Umgang mit Wut, Frust und Traurigkeit.

14.12.2026, Modul 3: Grenzen setzen - klar, liebevoll und konsequent

Inhalt: Wie gelingt es, Grenzen ohne Machtkämpfe zu setzen? Unterschied zwischen Strafen und Konsequenzen. Konkrete Formulierungen für den Alltag.
Ziel: Eltern lernen, Führung zu übernehmen, ohne die Beziehung zu belasten.

19.01.2027, Modul 4: Wenn Kinder „nicht hören“ - Kooperation fördern

Inhalt: Typische Alltagssituationen (Anziehen, Aufräumen, Zubettgehen). Ursachen für „Nicht-Hören“ und Strategien für mehr Zusammenarbeit.
Ziel: Weniger Konflikte, mehr Kooperation im Alltag.

24.02.2027, Modul 5: Selbstwert und Resilienz stärken

Inhalt: Wie entsteht Selbstvertrauen bei Kindern? Rolle von Sprache, Haltung und Alltagssituationen. Fehlerfreundlichkeit und Ermutigung.
Ziel: Eltern stärken ihre Kinder nachhaltig von innen heraus.

21.04.2027, Modul 6: Familienalltag entspannter gestalten

Inhalt: Routinen, Stressreduktion und realistische Erwartungen. Umgang mit Überforderung als Elternteil. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung.
Ziel: Mehr Ruhe, Struktur und Gelassenheit im Alltag.

W261050: Mi, 14.10.2026 bis 21.04.2027, 17:30-19:00 Uhr

Dauer: 6 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

Ort: online

Gebühr: € 168,00 (Einzeltermine buchbar um je € 29,00)

■ 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).

W261030: Di, 13.10.2026 bis 20.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

S271030: Di, 16.03.2027 bis 30.03.2027, 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 bietet eine umfassende Einführung in die faszinierende Welt der mittelalterlichen Burgenlandschaft des Mostviertels. Man lernt die historischen Hintergründe und architektonischen Besonderheiten der regionalen Burgen kennen und erhält 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.

W261082: Do, 22.10.2026, 18:00-19:00 Uhr

S271082: Do, 25.02.2027, 18:00-19:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Kursleitung: Harald Lehenbauer

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

Gebühr: € 16,00



HINTERBERGER
automatisch guter Kaffee

FILM TRIFFT SCHULE

in Kooperation mit der HAK Amstetten



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



Do, 08.10.2026, 17:00 Uhr
Die Odyssee



Nach dem Trojanischen Krieg möchte König Odysseus wieder zu seiner Familie zurückkehren. Doch der Heimweg wird schwieriger als erwartet, denn Odysseus steht ein langes Abenteuer voller Gefahr bevor.

- Regie: Christopher Nolan
- Österreich/Deutschland 2026 · 172 Minuten



Do, 10.12.2026, 17:00 Uhr
Marty Supreme



Das Sport-Comedy-Drama erzählt die fiktive Geschichte des ehrgeizigen Tischtennispielers Marty Mauser, lose inspiriert vom realen US-Tischtennisstar Marty Reisman. Im New York der 1950er-Jahre kämpft Marty mit viel Charme, Risikobereitschaft und Geschäftsinstinkt um Ruhm und Erfolg, während er versucht, zum Weltmeister aufzusteigen.

- Regie: Josh Safdie
- New York 2025 · 150 Minuten
- Original mit Untertitel



Do, 11.02.2027, 17:00 Uhr
Nürnberg



1945 in Nürnberg erhält der amerikanische Militärpsychiater Dr. Douglas M. Kelley den Auftrag, die führenden NS-Kriegsverbrecher für die bevorstehenden Nürnberger Prozesse zu untersuchen. Während er das Vertrauen des charismatischen und manipulativen Hermann Göring gewinnt, fällt es ihm zunehmend schwer, die professionelle Distanz zu seinem außergewöhnlichen Patienten zu wahren.

- Regie: James Vanderbilt
- US/HU 2025 · 148 Minuten



Do, 15.04.2027, 17:00 Uhr
Der Hochstapler – ROOFMAN



Der ehemalige Army Ranger Jeffrey Manchester beginnt aus Geldnot, Fastfood-Restaurants über ihre Dächer auszurauben und wird dadurch als „Roofman“ bekannt. Nach seiner Flucht aus dem Gefängnis versteckt er sich in einem Spielzeugladen, verliebt sich in die allein-erziehende Leigh und versucht gleichzeitig, seiner kriminellen Vergangenheit zu entkommen.

- Regie: Derek Cianfrance
- Kanada 2025 · 126 Minuten
- Original mit Untertitel



Do, 03.06.2027, 17:00 Uhr
No Other Choice



Nach dem Verlust seines langjährigen Arbeitsplatzes gerät ein Familienvater in eine existenzielle Krise und sucht verzweifelt nach einer neuen Anstellung. Als seine Chancen schwinden, entwickelt er einen immer radikaleren Plan: Um die Konkurrenz auszuschalten, beginnt er, andere Bewerber aus dem Weg zu räumen – mit zunehmend gefährlichen und moralisch fragwürdigen Konsequenzen.

- Regie: Park Chan-wook
- Venedig 2025 · 139 Minuten

FILMNACHMITTAGE

in Kooperation mit Perspektive Kino Amstetten

PERSPEKTIVE
KINO

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



Mi, 14.10.2026, 17:00 Uhr

Film - Bella Roma



Regie: Niclas Bendixen | AT 2025 | 100 min

Die sommerlich-leichte Liebeskomödie BELLA ROMA fängt kunstvoll die Essenz von Nostalgie, Zuneigung und der Sehnsucht ein, was hätte sein können. Gleichzeitig ist BELLA ROMA eine wunderschöne Hommage an Rom, in der auch Humor und Lebensfreude nicht zu kurz kommen.



Mi, 04.11.2026, 17:00 Uhr

Film - Vier minus drei



Regie: Adrian Goiginger | AT 2026 | 120 min

Ein Film über Liebe, Verlust und Hoffnung sowie die Möglichkeiten und Grenzen der Kunst - basierend auf wahren Begebenheiten und dem gleichnamigen SPIEGEL-Bestseller von Barbara Pacht-Eberhart.



Mi, 09.12.2026, 17:00 Uhr

Film - Neuigkeiten aus Lappland



Regie: Miia Tervo | FI 2024 | 119 min

1984 im finnischen Lappland: Die alleinerziehende Mutter Nina verursacht versehentlich einen Schaden bei der Lokalzeitung „Lapland News“ und beginnt, diesen mit selbst verfassten Artikeln wieder-gutzumachen. Als sie einem rätselhaften Knall nachgeht, stößt sie auf Hinweise auf eine im Eis abgestürzte sowjetische Rakete. Ihre hartnäckige Recherche entwickelt sich zu einer ebenso spannenden wie skurrilen Suche nach der Wahrheit.

Filmtermine im Frühjahr 2027

Freuen Sie sich schon jetzt auf weitere Filme und spannende Kinonachmittage.

Mi, 13.01.2027, 17:00 Uhr
Mi, 10.02.2027, 17:00 Uhr
Mi, 03.03.2027, 17:00 Uhr
Mi, 07.04.2027, 17:00 Uhr

■ Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis



Namen vergessen? Termine doppelt notiert? Einkaufsliste verlegt? In diesem Kurs werden einfache, unterhaltsame Gedächtnistricks, die die grauen Zellen wieder auffrischen - mit Leichtigkeit, Humor und alltagstauglichen Methoden gezeigt.

S271011: Mo, 10.05.2027, 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

■ Kaufvertrag - rechtliche Grundlagen und Handhabung im Alltag

Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf Seite 42.

■ Kultur und Identität bei den Wikingern



Wikingen waren nicht nur Plünderer, sondern auch Händler, die weitreichende Beziehungen pflegten und kaum Vorbehalte hatten, wenn es darum ging, Dinge und Konzepte aus anderen Kulturen zu übernehmen. Anhand externer schriftlicher Quellen (z. B. aus dem christlichen Europa, aber auch aus dem muslimischen Vorderasien) lässt sich sehr gut zeigen, wie der Blick auf eine fremde Kultur ideologisch gefärbt sein kann. Außerdem gibt es einiges Interessantes über die Rollen von Mann und Frau in der Gesellschaft des frühmittelalterlichen Skandinaviens zu berichten. Welche Aspekte von Kultur und Philosophie lassen sich ins Heute übertragen?

S271010: Di, 09.03.2027, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Burkhard Bärner, MA

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

Gebühr: € 18,00

■ 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 im Schulalltag anwendbar sind. Ideal für Eltern und Kinder, die das Lernen neu entdecken möchten.

W261014: Fr, 11.12.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Karin Holzmann, BEd, Lebens- und Sozialberaterin, Lerntrainerin

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

Gebühr: € 24,00

■ Mit Herz und Verstand - gemeinsam durch den Lernalltag

Hausübungen enden oft im Streit? Motivation ist ein Dauerthema? Dieser Vortrag zeigt, warum Kinder unterschiedlich lernen, was hinter Lernblockaden steckt und wie Eltern den Lernalltag zu Hause spürbar entspannter machen können - mit konkreten, sofort umsetzbaren Tipps. In diesem Kurs erfährt man, wie Kinder unterschiedlich lernen, wie sie motivierter und selbstständiger werden, was Lernblockaden verursacht und wie diese erkannt werden können. Zudem werden praktische Tipps für einen entspannten Familienalltag vermittelt.

W261018: Do, 15.10.2026, 19:00-21:00 Uhr

S271018: Do, 08.04.2027, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Patrizia Engelhart-Getzinger, dipl. Lerntrainerin und Familiencoach

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

Gebühr: € 34,00

■ 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.

W261083: Kurstermine werden noch bekannt gegeben

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: kostenfrei

■ Odin, Thor & Co. - nordgermanische Mythologie

Neben den bekannten Gottheiten wie Odin, Thor, Freya und Loki gehören auch Zwerge, Alben und Riesen zum Figureninventar der nordgermanischen Mythologie, das unter anderem in Texten wie der „Edda“ überliefert ist. Was verraten diese im Mittelalter verfassten Texte über die Glaubenswelt der Skandinavier/innen in vorchristlicher Zeit? War die „Edda“ die „Bibel“ der Germanen und gab es so etwas wie eine (nord)germanische Religion? Die Beantwortung dieser Fragen und mehr ist Inhalt dieses Vortrags.

S271012: Di, 25.05.2027, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Burkhard Bärner, MA

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

Gebühr: € 18,00

■ Philosophie - „danach war nichts mehr so wie zuvor“

Vom Ereignischarakter der Philosophie. Seit jeher gilt das Ereignis als etwas Unberechenbares, Unvorhersehbares, als dasjenige also, was sich in keiner Weise in eine bereits bestehende Ordnung einfügen oder sich aus ihr ableiten lässt. Es formt die jeweilige Situation schlagartig um und ändert auch alle darauffolgenden Situationen in ihrer Bedeutung grundsätzlich. Susan Sontag muss dies schmerzhaft an sich selbst erleben, als sie völlig unvorbereitet Bilder aus dem Konzentrationslager Bergen-Belsen zu Gesicht bekommt. Nachhaltig prägende Ereignisse werden auch bei den anderen hier vorgestellten Denkern im Zentrum stehen; sei es nun ein „notwendiges“ historisches Ereignis bei Cicero, ein ereignisreiches Narrativ bei Fritz Breithaupt oder jenes besondere Ereignis, das eine neue Weltordnung begründet, wie dies Moritz Rudolph postuliert. Thomas Piketty schließlich wird sich am ereignisreichen Thema der gesellschaftlichen (Un-)Gleichheit abarbeiten. Keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich.

W261001: Mi, 04.11.2026 bis 02.12.2026, 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

■ Philosophie - „diese Erscheinung von Ferne, so nah sie auch sein mag“

"Diese Erscheinung von Ferne, so nah sie auch sein mag". Philosophische Reflexionen zur Aura. Das angeführte Zitat von Walter Benjamin gibt den Grundton für diese philosophischen Abende vor. Es sollen nämlich jene Phänomene einer genaueren Betrachtung unterzogen werden, die - obgleich im Leben stets präsent - gewöhnlich nicht so ungeteilte Aufmerksamkeit erfahren, wie sie es eigentlich verdienen würden. Sei es nun, weil nicht so gerne darüber gesprochen wird, wie dies zum Beispiel bei Streitigkeiten und Einsamkeit der Fall ist, oder weil sie keinem gängigen Verständnisrastraster entsprechen - hier wäre dann eben die Aura zu nennen -, und schließlich auch dann, wenn sie gerade nicht in den Mainstream des Zeitgeists passen, wenn beispielsweise offen postuliert wird, dass unser gegenwärtiges Gesellschaftsmodell wohl dem Untergang geweiht ist. Keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich.

S271001: Mi, 21.04.2027 bis 19.05.2027, 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

■ Premium-Selbstverteidigung für Frauen: handlungsfähig unter Hochstress (ab 14 Jahren)



Klassische Selbstverteidigung scheitert oft an der Realität: Unter extremem Stress setzt das logische Denken aus, der Körper erstarrt („Freeze-Zustand“). Genau hier setzt dieser innovative Premium-Workshop an. Statt komplizierter Techniken werden Methoden des neurologischen Imprintings genutzt. Dies ermöglicht nicht nur schnelles Lernen, sondern auch eine stabile Speicherung im Unterbewusstsein. Es werden die natürlichen Schutzreflexe mit einfachsten, vielfach praxiserprobten Handlungen verknüpft. Das Ziel ist nicht der „schöne Kampf“, sondern das sichere Beenden einer Bedrohung und die sofortige Flucht. Mitzubringen: Sportgewand, Hallenschuhe, Wasserflasche und Schreibzeug.

W261012: Sa, 05.09.2026 bis 19.09.2026, 14:00-16:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Mag. Wilhelm Haager
Ort: Energy Fitnesscenter Westside City, Waidhofner Strasse 42a, 3300 Greinsfurth
Gebühr: € 75,00 für Frauen mit Wohnsitz in Amstetten (werden mit EUR 75,00 von der Stadtgemeinde Amstetten gefördert).
 € 150,00 für Frauen mit einem Wohnsitz außerhalb von Amstetten.

■ Runen. Schriftzeichen der Germanen



Vom 2. Jahrhundert n. Chr. bis heute sind Runen in Gebrauch. Inhalt und Umfang der historischen Inschriften sind ganz unterschiedlich, und die Bedeutung mancher Texte stellt Forscher/innen auch heute noch teilweise vor Rätsel. Bei Interesse daran, welche einzelnen Schritte notwendig sind, um eine Runeninschrift lesen und deuten zu können, ist man bei diesem Vortrag genau richtig.

W261011: Fr, 18.12.2026, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Burkhard Bärner, MA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 18,00

■ Schach spielen leicht gemacht



Anfänger/innenkurs, um Schach einfach zu erlernen. Tauche in die Welt der 64 Felder ein. Mit einfachen Übungen vom/von der Anfänger/in zum/zur "Kenner/in" werden. Mitzubringende: Schreibsachen.

W261015: Di, 06.10.2026 bis 20.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
S271004: Di, 02.02.2027 bis 16.02.2027, 19:00-20:30 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Schachverein Amstetten
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 50,00



■ Trauer nach Suizid - Selbsthilfegruppe



Wer? Jeder Mensch, der einen (nahestehenden) Angehörigen an Suizid verloren hat. Es ist dabei unerheblich, wann dieser Verlust passiert ist. Wichtig ist, dass Sie sich stabil genug fühlen, um diese Gruppe zu besuchen.

Was tun wir? Wir reden miteinander und hören einander zu. Dabei ist es für Sie wichtig zu wissen, dass niemand reden muss. Auch ein reines Zuhören kann hilfreich sein. Einzig die Angabe Ihres Vornamens und eine kurze Angabe zur Betroffenheit ist obligatorisch, sodass sich alle Teilnehmenden kurz kennenlernen können.

Warum? Die Trauer nach einem Suizid wird als eine erschwerte Trauer bezeichnet. Oft geht sie mit Scham- und Schuldgefühlen, Selbstzweifel, Wut, Gefühlen der Machtlosigkeit, Sehnsucht, Isolation, tiefe Traurigkeit und vielen weiteren auch ganz individuellen Gefühlen einher. Wenn ein Suizid passiert, wird er gesellschaftlich oft immer noch tabuisiert und stigmatisiert. Betroffene Angehörige fühlen sich mit ihren Gefühlen und Gedanken oft sehr einsam. Doch leider sind sehr viele Menschen von einem solchen Verlust betroffen und niemand muss damit alleine sein. Genau deshalb gibt es diese Gruppe.

Eine Voranmeldung über Telefon oder Email ist erwünscht, aber nicht zwingend notwendig. Angehörige, die sich bereit fühlen, dürfen jederzeit zum Treffen kommen. Es handelt sich um eine offene Selbsthilfegruppe. Telefon: 0681 205 457 44 oder Email: amstetten@agus-selbsthilfe.at.

W261002: Do, 24.09.2026, 18:00-20:00 Uhr
W261004: Do, 29.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
W261005: Do, 26.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
W261007: Do, 17.12.2026, 18:00-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Stefanie Schindlacker
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: kostenfrei



■ 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).

W261028: Di, 17.11.2026, 18:00-21:00 Uhr
S271028: Di, 16.02.2027, 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 und 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.

W261013: Do, 15.10.2026, 18:00-20:00 Uhr

S271013: Do, 18.02.2027, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Julia Lindenhofer, Notarsubstitutin

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

Gebühr: € 19,00

■ Von Edda bis Game of Thrones. Germanische Heldendichtung



Nibelungenlied, Hildebrandlied und die nordische Überlieferung vom Drachentöter Sigurd oder Wieland dem Schmied sind in ihren Grundzügen wohl einigen bekannt. Dass diese Motive und Stoffe auch in zeitgenössischen Medien verarbeitet werden, wissen viele nicht. Bei Interesse daran, was Star Wars, The Simpsons und A Song of Ice and Fire mit germanischer Heldendichtung verbindet, ist man bei diesem Vortrag genau richtig.

W261010: Mi, 04.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Burkhard Bärner, MA

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

Gebühr: € 18,00

■ Wie viel ist genug? - Achtsam konsumieren, bewusst entscheiden



Braucht man wirklich alles, was man kauft? Macht mehr Besitz glücklicher - oder nur das Leben voller? Übernimmt man Verantwortung für das eigene Konsumverhalten? Wir leben in einer Gesellschaft des „Mehr“. Überangebot, ständige Verfügbarkeit und Kaufanreize lenken die Entscheidungen wesentlich. Viele Konsumententscheidungen werden passiv getroffen und maßgeblich durch Einflussfaktoren fremdbestimmt. Doch welche Chancen entstehen, welcher Mehrwert ergibt sich, wenn man bewusst entscheidet, wie viel „genug“ ist, und feststellt, dass „Weniger“ tatsächlich mehr ist?

W261020: Do, 12.11.2026, 18:30-20:00 Uhr

S271020: Mo, 15.02.2027, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Wolfgang Kaltenbrunner, MA, BA,

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

Gebühr: € 18,00

■ 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

W261033: Fr, 11.09.2026, 15:00-18:00 Uhr

W261034: Fr, 16.10.2026, 14:00-17:00 Uhr

W261035: Sa, 12.12.2026, 09:00-12:00 Uhr

S271035: Sa, 20.02.2027, 14:00-17:00 Uhr

S271036: Fr, 16.04.2027, 15:00-18:00 Uhr

S271037: Sa, 01.05.2027, 15:00-18:00 Uhr

Teil 2 - Jakobsbrunnenweg bis Kirchenstraße (barrierefrei)

W261036: Sa, 07.11.2026, 14:00-17:00 Uhr

S271038: Fr, 12.03.2027, 14:00-17:00 Uhr

S271039: Sa, 05.06.2027, 09:00-12:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

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

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

Gebühr: € 12,00

VOLKSBANK
NIEDERÖSTERREICH

Ihr Start in etwas Gutes.
Jetzt Neukundenvorteile sichern

ODER

75 €
Gutscheinfür
Ihr Volksbank-
Konto

1000
Tage
Kontoführung
gratis

Gutes zieht Kreise.

Scannen für
Details & Bedingungen

vbnoe.at/kunde-werden

Angebot gültig bis 31.12.2026; Disclaimer: Dies ist eine Marketingmitteilung und kein Angebot, keine Beratung und keine Risikoaufklärung; Stand 07/2026, WERBUNG

■ Kulturfahrt - Brünn ehemalige Hauptstadt von Mähren

Erleben Sie Brünn, die historische Hauptstadt Mährens, bei spannenden Führungen durch die Stadt. Pass mitnehmen! Ausgebucht, Warteliste möglich.

W26110: Di, 08.09.2026, 06:00-20:00 Uhr
 Kursleitung: Carla Krammer
 Ort: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 52,00 für Bus



■ Kulturfahrt - Faszination Flughafen Besucherweltrundfahrt

Entdecken Sie die Faszination des Flughafen.

W26111: Mi, 07.10.2026, 10:30-20:00 Uhr
 Kursleitung: Carla Krammer
 Ort: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 37,00 für Bus



■ Kulturfahrt - Wiener Musikvereinhaus, einer der schönsten Konzertsäle der Welt

Erleben Sie den Wiener Musikverein, einen der schönsten Konzertsäle der Welt, und lassen Sie sich von seiner einzigartigen Akustik verzaubern. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

W26112: Di, 03.11.2026, 11:00-19:00 Uhr
 Kursleitung: Carla Krammer
 Ort: Stadtbad Amstetten, Stadionstraße 6-8, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 30,00 für Bus



Vorträge

■ Grönland



Nach Grönland zu reisen heißt, Erfahrungen zu sammeln. Grönland bringt jeden Menschen ans Limit. Sobald man Grönland verlässt, wächst die Sehnsucht nach der Rückkehr dorthin. Dennis Hartke war zehn Jahre Extremreiseleiter im Nordland. Seine Laufbahn begann an der rauen Ostküste Grönlands. Sein bebildeter Vortrag nimmt uns mit in eine von Stille, Eis und Bären dominierte Region am Rande der Welt. Begegnungen mit den Inuit, Tupfer bunter Blumen, verlassene Militärbasen, Grenzerfahrungen in vereisten Fjorden, Einsamkeit und das tägliche Leben fernab jeglicher Zivilisation sind die Inhalte eines emotional geladenen Reiseberichts aus tiefem Herzen durch vollkommene Verbundenheit mit einem vereisten Land.

W262010: Do, 05.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
 Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
 Kursleitung: Dennis Hartke, Personal Trainer, Autor
 Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
 Gebühr: Vorverkauf: € 15,00
 Abendkassa: € 18,00

Kerschner
 Reisen fürs Erleben gern

Reisen ist die schönste Art, Zeit in Erinnerungen zu verwandeln.

www.kerschner-reisen.at

f i

REISEVORTRAG mit Josef Hochstöger

REISEVORTRAG mit Maria Hosa

■ Amalfiküste - Italiens Traumküste

Dieser Vortrag führt entlang der beeindruckenden Amalfiküste mit ihren malerischen Orten Positano und Amalfi. Zu den Höhepunkten zählen die Besichtigung der antiken Stadt Pompeji, der Aufstieg zum Krater des Vesuvs sowie eine Wanderung auf dem spektakulären Sentiero degli Dei. Den Abschluss bildet die Insel Capri mit dem Monte Solaro, von dem sich herrliche Ausblicke über den Golf von Neapel eröffnen.
Eintritt: freiwillige Spenden.

W262030: Do, 26.11.2026, 15:00-16:00 Uhr
Dauer: 1 Stunde
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: freiwillige Spenden



■ Die Adriatische Küstenstraße bis Griechenland

Eine Reise entlang der ehemaligen jugoslawischen Küstenstraße (Jadranska Magistrala) und weiter durch Albanien bis Griechenland. Die wichtigsten Stationen: Kroatien: Rovinj, Plitvice Seen, Insel Pag, Nationalpark Paklenica (Drehorte einiger Winnetou-Filme), Zadar, Krka-Fälle, Trogir, Split, Insel Mljet, Dubrovnik. Montenegro: Bucht von Kotor, Durmitor Nationalpark. Albanien: das Tal der Drin, Tirana, Berat, Ohrid-See, Gjirokastra, Albanische Riviera, Butrint. Das Ziel: die Bucht von Parga, Griechenland.

S272030: Do, 18.02.2027, 19:30-21:00 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: Vorverkauf: € 15,00
Abendkasse: € 18,00

■ 40 Tage daheim in Marokko

Eine 40-tägige, eindrucksvolle Reise durch Marokko - ein Land zwischen Meeren und Wüsten. Eine Reise, geprägt von der Vielfalt spektakulärer Landschaften: von fruchtbaren Flusstälern über weite Wüstenregionen bis hin zu schneebedeckten Hochgebirgen und einsamen Berglandschaften sowie pulsierenden Groß- und traditionsreichen Königsstädten. Viele Begegnungen mit außergewöhnlich herzlichen Menschen künden Marokko als Land, in dem wir uns als Touristen sehr sicher und wie daheim fühlen.

S272006: Di, 09.03.2027, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 15,00



■ Schätze Rumänien und Bulgarien

Eine 40-tägige Reise in den SO Europas. Eine Reise voller faszinierender Eindrücke über die Kultur- und Naturschätze, wie z.B. Moldauklöster, Karpaten oder Schwarzes Meer. Ein Reisebericht, der eventuelle Vorurteile aufhebt und anregt, diese Länder zu schätzen.

W262006: Di, 10.11.2026, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Ort: Rathausaal, Rathausstraße 1, 3300 Amstetten
Gebühr: € 15,00



Naturwissenschaften, Technik und Umwelt

■ Alte Hausmittel wiederentdeckt

Was hat die Oma da früher immer gemacht? Krenbettn, Schmalzfleck, Essigpatscherl und Zugsalbe waren bekannte Hausmittel aus der Gegend. Damit dieses Wissen erhalten bleibt, vor allem die Anwendung und worauf zu achten ist, werden in diesem Workshop diese Schätze wieder in Erinnerung gerufen, die Weisheit darin gewürdigt und drei überlieferte Hausmittel hergestellt.

W263021: Fr, 02.10.2026, 17:30-20:30 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Petra Kasser, zertifizierte Kräuterpädagogin, FNL Kräuterexpertin

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

Gebühr: € 45,00 exkl. € 15,00 Materialkosten

■ Aroma- und Kräuterkerzen selber machen

Dieser Kurs vermittelt die Kunst der Herstellung von Aroma- und Kräuterkerzen. Man lernt, wie natürliche Wachsarten mit ätherischen Ölen und getrockneten Kräutern kombiniert werden können, um individuell duftende Kerzen zu kreieren. Der Fokus liegt auf der Auswahl geeigneter Zutaten und der sicheren Verarbeitung. Mitzubringen: 1 Pinzette, 1 Schere, 2 Küchenrollen, Hausschuhe, Schreibzeug, 1-2 kleine Töpfe mit Ausgusschnabel (ca. 300-500 ml) oder Feuergläser (Laborgläser), Messbecher mind. 250 ml, digitale Küchenwaage, alte Zeitungen oder Papier zum Schutz der Tische, 2 (Schuh-)Schachteln zum Heimtransport der Kerzen, Taschenrechner (Handy), Schürze oder Shirt.

W263030: Sa, 26.09.2026, 09:00-13:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Vanessa Arnezeder

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

Gebühr: € 55,00 exkl. € 57,80 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für 4 Kerzen)

■ 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.

W263004: Mi, 16.09.2026, 21.10.2026, 18.11.2026, 16.12.2026, 20.01.2027, 17.02.2027, 17.03.2027, 21.04.2027, 19.05.2027, 16.06.2027.
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 € 35,00; Studenten/Studentinnen € 21,00; Schüler/innen € 16,00.

■ Bemannte Weltraumfahrt zu anderen Himmelskörpern

Die bemannte Raumfahrt steht vor einer neuen Ära: Mit den Artemis-Missionen soll der Mensch nach mehr als 50 Jahren wieder zum Mond zurückkehren. Der Vortrag beleuchtet die aktuellen Pläne der Raumfahrtnationen und zeigt die technischen und politischen Herausforderungen auf dem Weg zu einer dauerhaften Präsenz auf anderen Himmelskörpern. Zudem wird die spannende Frage diskutiert, ob die USA oder China zuerst die nächsten Menschen auf den Mond bringen werden.

W263052: Mi, 14.10.2026, 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/innen: € 9,00.

■ Clevere Gartenplanung auch auf kleinen Flächen

Der Vortrag fasst die Inhalte der Reihe zusammen und zeigt, wie Gestaltung, Nutzung und Pflege zu einem stimmigen Gesamtbild verbunden werden. Anhand klarer Strukturen, funktionaler Raumaufteilung und passender Pflanzenauswahl wird veranschaulicht, wie sich auch auf kleiner Fläche stimmige Gartenräume gestalten lassen.

S273038: Do, 08.04.2027, 17:00-19:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtnerinmeisterin

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

Gebühr: € 25,00

■ Der Garten, der mit dir lebt - Entwicklung statt Stillstand

Gärten verändern sich im Laufe der Zeit. Der Vortrag zeigt, wie flexible Strukturen, sinnvolle Pflanzkonzepte und vorausschauende Entscheidungen verschiedene Lebensphasen begleiten können. Ziel ist ein Garten, der sich langfristig weiterentwickeln lässt und Freude bereitet.

W263036: Mi, 27.01.2027, 17:00-19:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtnerinmeisterin

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

Gebühr: € 25,00

■ Die Kräuterapotheke im Frühling

In diesem Kurs entdeckt man eine Vielfalt an Frühlingskräutern, die unsere Abwehrkräfte stärken, Erkältungsbeschwerden lindern und den Körper beim natürlichen „Frühjahrsputz“ unterstützen. Gemeinsam wird eine vitalisierende Kräuterteemischung gemacht, eine wohltuende Kräutersalbe zur Unterstützung der Atemwege gerührt und ein aromatisches, vitaminreiches Waldkräutersalz hergestellt.

S273019: Fr, 02.04.2027, 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

■ Forstheide entdecken - Frühlingserwachen schmecken

Es wird sich auf die Suche nach den Schätzen des Frühlings im Forstheidewald gemacht. Die Kraft der Sonne hat spürbar zugenommen und weckt die Pflanzen und Tiere aus ihrem Winterschlaf. Bärlauchduft liegt in der Luft, der Trommelwirbel des Spechtes hallt durch den Wald und die Knospen der Pflanzen bereiten sich auf den Austrieb vor. Am Waldboden krabbeln erste Insekten und wunderschöne Blütenköpfe durchbrechen die Erde. In der Forstheide gibt es zu jeder Jahreszeit spannende Details zu entdecken. Komm mit und tauche ein, in die faszinierende Natur vor unserer Haustür. Mitzubringen: Rucksack mit Getränk und Jause, schmutzunempfindliche, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Regen-, Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage und gute Laune.

S273010: Sa, 20.03.2027, 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Gudrun Schwarz, MSc

Ort: Eingang Themenweg Forstheide in Hausmening, Nähe Grün- und Strauchschnittsammelplatz, Ecke Winthalstraße/Teichweg

Gebühr: kostenfrei

■ Forstheide entdecken - Hochgenuss am Fluss

Der Ybbsfluss durchzieht wie eine Lebensader die heimische Landschaft. Auf seinem Weg schafft er vielfältige Lebensräume für unterschiedliche Tier- und Pflanzenarten. Was ist typisch für die Ybbs und was macht einen Fluss aus? Was ist Schotter und sieht er immer gleich aus? Wieso wachsen Weiden entlang von Flüssen? Kreativ, abwechslungsreich und wissbegierig wird der Lebensraum der Ybbs erkundet. In der Forstheide gibt es zu jeder Jahreszeit spannende Details zu entdecken. Komm mit und tauche ein in die faszinierende Natur vor unserer Haustür. Mitzubringen: Rucksack mit Getränk und Jause, schmutzunempfindliche, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Regen-, Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage und gute Laune.

S273011: Fr, 04.06.2027, 15:00-18:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Gudrun Schwarz, MSc

Ort: Eingang Themenweg Forstheide in Hausmening, Nähe Grün- und Strauchschnittsammelplatz, Ecke Winthalstraße/Teichweg

Gebühr: kostenfrei

HEIM & HAUS
Fußbodenfachmarkt & Verlegeservice GmbH

■ Forstheide entdecken - Spätsommerwonne



Nach den Sommermonaten findet man die ersten Zeichen des nahenden Herbstes in der Forstheide. Die Zeit der Blätter, der Früchte und der Pilze des Waldes. Welche unterschiedlichen Blattformen und Früchte finden wir in der Forstheide? Was ist die Rinde und sieht sie bei allen Bäumen gleich aus? Was haben die Pilze mit den Bäumen zu tun und was steckt hinter dem „Wood Wide Web“ des Waldes? In unserer Forstheide gibt es zu jeder Jahreszeit spannende Details zu entdecken. Komm mit und tauche ein in die faszinierende Natur vor unserer Haustür. Mitzubringen: Rucksack mit Getränk und Jause, schmutzunempfindliche, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Regen-, Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage und gute Laune.

W263010: Fr, 18.09.2026, 15:00-18:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Gudrun Schwarz, MSc

Ort: Eingang Themenweg Forstheide in Hausmening,
Nähe Grün- und Strauchsnittsammelplatz, Ecke Winthalstraße/Teichweg

Gebühr: kostenfrei

■ Forstheideabenteuer - Herbstgenuss



Die Natur bereitet sich im Herbst auf die kommenden Wintermonate vor. In der Tierwelt werden Vorräte für die karge Zeit angelegt, Energie gespart oder die kalte Jahreszeit verschlafen. Pflanzen schützen ihre empfindlichsten Organe vor Frostschäden und sichern so das Überleben. Es werden die faszinierenden Strategien betrachtet, mit denen die Natur den Winter überdauert. In der Forstheide gibt es zu jeder Jahreszeit spannende Details zu entdecken. Komm mit und tauche ein in die faszinierende Natur vor unserer Haustür. Mitzubringen: Rucksack mit Getränk und Jause, schmutzunempfindliche, witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Regen-, Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage und gute Laune.

W263011: Sa, 31.10.2026, 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Gudrun Schwarz, MSc

Ort: Eingang Themenweg Forstheide in Hausmening,
Nähe Grün- und Strauchsnittsammelplatz, Ecke Winthalstraße/Teichweg

Gebühr: kostenfrei



■ 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 lernt man, diese mit passenden Pflanzen gezielt zu lindern. Man erfährt, wie der eigene Zustand eingeschätzt und geeignete Hausmittel angewendet werden können. Neben fundiertem Wissen erhält man praktische Anleitungen zur Herstellung und sicheren Nutzung pflanzlicher Produkte. Es wird in die Welt der natürlichen Hausapotheke eingetaucht und es werden eigene Kräuterschätze kreiert. Zwei selbstgemachte Kräuterprodukte werden vor Ort hergestellt. Für das weitere Vertiefen des Wissens bekommt man ein informatives Nachschlagewerk mit nach Hause - für mehr Balance und Wohlfühl.

W263018: Do, 26.11.2026, 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

■ Garten als Kraftort - Gestaltung, die gut tut



Ein Garten kann Rückzugsort und Kraftquelle sein. Der Vortrag vermittelt grundlegende Gestaltungsprinzipien und zeigt, wie Formen, Strukturen, Materialien, Farben und Düfte gezielt eingesetzt werden, um Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern. Alltagstaugliche Lösungen für unterschiedliche Gartengrößen stehen im Fokus.

W263035: Mi, 09.12.2026, 17:00-19:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtnermeisterin

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

Gebühr: € 25,00

■ Individuelle Gartenplanung - Workshop für Fortgeschrittene



Aufbauend auf den Grundlagen der vorherigen Vorträge können in diesem Workshop individuelle Gartenideen erarbeitet werden. Anhand eigener Skizzen, Fotos oder Pläne wird gemeinsam analysiert, strukturiert und gestaltet. Ziel ist, für den eigenen Garten konkrete Lösungen für Struktur, Nutzung, Pflanzenauswahl und Pflegeaufwand zu entwickeln. Durch gezielte Gruppenarbeit und individuelle Impulse entstehen praxisnahe Skizzen und umsetzbare Planungsideen - direkt auf den eigenen Garten zugeschnitten.

S273039: Mo, 14.06.2027, 16:00-20:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtnermeisterin

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

Gebühr: € 50,00

■ Kosmetikherstellung

In diesem praxisorientierten Kurs lernt man die Grundlagen der selbst hergestellten Naturkosmetik kennen. In kleinen Gruppen und an der eigenen Rührstation stellt man mehrere individuell ausgewählte Pflegeprodukte her, abgestimmt auf den Hauttyp und die persönlichen Wünsche. Man erhält einen verständlichen Einblick in bedenkliche Inhaltsstoffe industrieller Kosmetik, lernt, echte Naturkosmetik zu erkennen, und beschäftigt sich anschließend intensiv mit der Herstellungspraxis. Schritt für Schritt wird die 3-Phasen-Technik (Wasser-, Fett- und Wirkstoffphase) erklärt und angewendet. Der Kurs legt großen Wert auf einfache, wirkungsvolle Rohstoffe, persönliche Betreuung und kreative Freiheit bei der Duft- und Produktgestaltung. Alle hergestellten Produkte können mit nach Hause genommen werden.

S273030: Sa, 24.04.2027, 09:00-13:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Vanessa Arnezeder

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

Gebühr: € 55,00 exkl. € 60,10 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für ca. 4-5 Cremen, Shampoos etc.)

■ Kraftquelle Natur

Die reinigende Kraft der Natur, die würzige Waldluft und die Wahrnehmung mit allen Sinnen stärken das 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 die Energiereserven neu aufgefüllt werden - tauche ein in ein Bad im Wald. Mitzubringen: warme Kleidung, Regenschutz, Insektenschutz, Unterlagsmatte.

W263025: Fr, 19.09.2026, 15:00-18:00 Uhr

W263026: Fr, 13.11.2026, 14:00-17:00 Uhr

S273026: Fr, 09.04.2027, 14:00-17:00 Uhr

S273027: Fr, 18.06.2027, 15:00-18:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

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

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

Gebühr: € 35,00

■ Mit Pflanzenkraft entspannt durch den Alltag

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 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.

S273018: Fr, 26.02.2027, 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

■ Natursafari

Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf Seite 16.

■ Öle & Salben - selbstgemachte Hausapotheke aus Kräutern

Werde selbst aktiv und tauche ein in die Welt der Kräuteröle und Kräutersalben! In diesem Workshop lernt man nicht nur die Kunst der Herstellung, sondern auch die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Kräuterölen und Kräutersalben kennen. Entdecke die Kraft der Natur und kreiere deine eigenen Schätze. Neben umfangreichem neuem Wissen über Rohstoffe, Herstellung, Verarbeitung und Anwendung im Alltag sowie für das Wohlbefinden nimmt man zwei selbstgemachte Kräuterprodukte und ein Skriptum mit nach Hause.

W263001: Do, 01.10.2026, 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

■ Oxymel



Die Mischung von Honig und Essig ist eines der ältesten Mittel der Welt und wird seit Jahrhunderten für das Wohlbefinden verwendet. In der Kombination entsteht Oxymel, und mit dem Zusatz von heimischen Kräutern erhalten wir Auszüge, die uns helfen, die Kraft der Pflanzen ganz leicht in unseren Alltag zu integrieren. In diesem Workshop erfährt man das Wichtigste zur Geschichte, Herstellung und Anwendung von Oxymel. Gemeinsam werden ein trinkfertiges Oxymel und zwei Essigauszüge hergestellt, die zu Hause dann fertig reifen dürfen.

W263022: Fr, 16.10.2026, 17:30-20:30 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Petra Kasser, zertifizierte Kräuterpädagogin, FNL Kräuterexpertin

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

Gebühr: € 45,00 exkl. € 20,00 Materialkosten

■ Räuchern mit heimischen Pflanzen - der Duft der Wildkräuter



Seit Jahrtausenden begleiten Räucherpflanzen Menschen mit ihrem Duft, um zu reinigen, zu segnen oder einfach einen Raum zu beduften. In diesem Workshop lernt man Räucherpflanzen kennen und erfährt, wie man diese achtsam sammeln, verarbeiten und verwenden kann. Neben botanischem Wissen wird auch in die Symbolik und das überlieferte Pflanzenwissen unserer Gegend eingetaucht. Es werden unterschiedliche Räuchermischungen hergestellt und verschiedene Räuchermethoden kennengelernt. Man erfährt, welche Pflanzen sich z. B. für Hausräucherungen, die Rauhächte oder einen Neubeginn eignen und worauf beim Räuchern selbst zu achten ist.

W263023: Fr, 13.11.2026, 18:00-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Petra Kasser, zertifizierte Kräuterpädagogin, FNL Kräuterexpertin

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

Gebühr: € 35,00 exkl. € 5,00 Materialkosten

■ Seifen sieden



In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des traditionellen Kaltsiedeverfahrens zur Herstellung von Naturseifen. Es werden hochwertige Pflanzenöle, feuchtigkeitsspendende Pflanzenbutter und natürliche Duftkompositionen verwendet. Der Kurs bietet eine fundierte Einführung in die Theorie und Praxis des Seifensiedens. Mitzubringen: 1 Emailletopf oder Edelstahltopf (so flach wie möglich, 2–3 Liter), langärmeliges T-Shirt oder Schürze (wird dreckig), mindestens 3 Paar Gummihandschuhe, Schutzbrille (gibt es beim Kurs auch zum erwerben), digitale Küchenwaage, 2 Plastikgefäße, ca. 1–2 Liter, 5–10 Stück kleine Becher (Joghurtbecher), Schaschlikspieße bzw. chinesische Essstäbchen, 2 Küchenrollen, Zeitungspapier, FFP2-Maske, 1 Schachtel zum Heimtransport.

S273031: Sa, 24.04.2027, 13:30-17:30 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Vanessa Arnezeder

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

Gebühr: € 55,00 exkl. € 68,20 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für 25 Seifen)

■ Shampoo- und Duschbars



In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden, feste Shampoo- und Duschbars herzustellen. Es werden pflanzliche Tenside, nährnde Proteine, pflanzliche Öle und ätherische Öle verwendet, um individuelle Reinigungsprodukte für verschiedene Haar- und Hauttypen zu kreieren. Der Kurs bietet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Anwendung. Mitzubringen: Silikonformen (wenn vorhanden), 2 Küchenrollen, 2 Geschirrtücher, Hausschuhe, Schreibzeug, digitale Küchenwaage, 1 weiteres Kunststoffbehältnis (Lavoir), 1 Schüssel, 2 Schuhschachteln, 1 Teigspatel, 3-4 Paar dünne Einweghandschuhe, 1 FFP2-Maske.

W263031: Sa, 26.09.2026, 13:30-17:30 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Vanessa Arnezeder

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

Gebühr: € 55,00 exkl. € 37,60 Materialkosten (Skriptum und Rohstoffe für 6 Shampoo- und Duschbars)

■ Teekunde - Vortrag und Sensorik



Wie sieht die Welt des Tees aus? Was ist Tee eigentlich? Wie bereitet man ihn richtig zu und was hat es überhaupt mit diesem Oolong, Pu'er und Matcha auf sich? Bei diesem Vortrag werden verschiedene Teesorten vorgestellt, die alle aus der echten Teepflanze, *Camellia sinensis*, hergestellt wurden und anschließend mit Kostproben verglichen werden. Dabei werden unterschiedliche Zubereitungsarten von Cold Brew bis Gong Fu Cha demonstriert. Um die Verkostung zu vertiefen, wird im Vortrag ein Einblick in die menschliche Sensorik gegeben und es werden Tricks zum Erlernen von Verkostungsmethoden ausprobiert. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ein neues Bild von Tee erlangen wollen, Spaß am Verkosten haben und schon immer Fragen zum Thema hatten. Nicht Teil des Vortrags: Kräutertee, Früchtetee, Heilwirkungen von Tee.

W263020: Fr, 27.11.2026, 16:00-19:00 Uhr

S273021: Sa, 30.01.2027, 14:00-17:00 Uhr

S273022: Fr, 19.03.2027, 16:00-19:00 Uhr

S273023: Sa, 22.05.2027, 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: DI Sarah Prenner, BSc

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

Gebühr: € 47,00 exkl. € 4,00 Lebensmittelkosten

■ Typische Gartenfehler - und wie man sie vermeidet



Viele Gartenprobleme entstehen durch kleine, aber folgenschwere Fehlentscheidungen. Der Vortrag zeigt typische Gestaltungs- und Pflegefehler und erklärt praxisnah, wie sie vermieden oder korrigiert werden können. Themen sind Pflanzabstände, Materialwahl, Pflegeaufwand und Struktur.

S273037: Mi, 03.03.2027, 17:00-19:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Kerstin Hinterbuchinger, Landschaftsgärtnermeisterin

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

Gebühr: € 25,00




HOL DIR DEN **SUPERJOB**

Landsteiner
SUPERBONUS

bis zu € 7.000,- zusätzlich!

Deine Lehre für **Elektro-
technik, Selbstständigkeit
& Abwechslung.**



ERICH.
DEIN INTERNET
AUS AMSTETTEN.

www.erich.am



Ein Unternehmen der Landsteiner Gruppe.

■ 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.

S273110: Fr, 26.02.2027, 19:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler
Ort: Ybbsheim, Greimpersdorfer Straße 83a, 3300 Amstetten
Gebühr: € 20,00



■ Farbe zeigen mit Stauden im Garten

Stauden sind eine hervorragende Wahl, um dem Garten das ganze Jahr über Farbe und Leben zu verleihen. In diesem Workshop bekommt man zahlreiche Tipps, um mit Stauden farbenfrohe Akzente zu setzen, die auch die Tierwelt erfreuen. Beim Praxisteil wird im Sinne der Klimawandelanpassung ein klimafittes Staudenbeet gepflanzt. - Mit Stauden, die mit sehr wenig Wasser und Nährstoffen auskommen, aber schöne Blüher sind. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

W263110: Sa, 10.10.2026, 14:00-16:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler
Ort: Kirchenstraße 17 (Vortragsteil) sowie Pfarrgarten der Pfarre St. Stephan (Praxisteil), 3300 Amstetten
Gebühr: € 18,00



■ Kompost - das Herzstück des Naturgartens

Nährstoffe im Kreislauf zu führen ist die Grundidee, die hinter jedem ökologisch bewirtschafteten Garten steht. Anstatt Gartenabfälle über die Biotonne zu entsorgen, können diese kompostiert und damit wertvoller Dünger erzeugt werden. Wir zeigen, wie man einen Komposthaufen optimal anlegt und welche Materialien dafür verwendet werden können. Außerdem informieren wir, wie man das „Schwarze Gold des Gartens“ zur Verbesserung des Bodens richtig einsetzen kann. Damit nützt man vorhandene Ressourcen und schont auch Geldbörse und Umwelt. Beim Praxisteil wird gemeinsam ein Komposthaufen aufgesetzt. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

W263111: Sa, 26.09.2026, 16:00-18:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler
Ort: Kirchenstraße 17 (Vortragsteil) sowie Pfarrgarten der Pfarre St. Stephan (Praxisteil), 3300 Amstetten
Gebühr: € 18,00



Kräuter selbst vermehren



Kräuter vermehren trägt zur Selbstversorgung im kleinen Stil bei, spart dadurch Geld und macht auch noch Spaß. Im Workshop werden ein- bis mehrjährige Kräuter vorgestellt und einzelne vermehrt - von Stecklingen über Aussaaten bis zu Ausläufern. Auch das Pikieren von Sämlingen steht auf dem Programm. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S273113: Fr, 21.05.2027, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: voraussichtlich Pfarrgarten Herz - Jesu, Preinsbacher Straße 21, 3300 Amstetten

Gebühr: € 20,00



Lebende Weidenzäune bauen



Weiden sind sehr wertvolle Gehölze für einen naturnahen Garten. Sie sind die erste Insektenweide im Frühling („Palmkatzer“) aber auch wertvolles Baumaterial zum Flechten von Zäunen, Rankgerüsten, Raumteilern und anderen Gebrauchsgegenständen im Garten. Bei diesem Workshop lernt man, wie man aus Weidenruten einen lebenden Weidenzaun baut und später pflegt. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

W263112: Sa, 07.11.2026, 14:00-16:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Gelsenstadion Amstetten, Dingfurther Straße bei Haus Nr. 5, 3300 Amstetten

Gebühr: € 18,00



Lebende Weidenzelte bauen



Kleine Weidenzelte und -tunnel sind Naturgartenelemente, welche 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 können. Wir bauen ein Weidenzelt, falls genug Material zur Verfügung steht, auch noch einen kurzen Weidentunnel. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

W263113: Sa, 21.11.2026, 14:00-16:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Treffpunkt: vor dem Jugendzentrum A-TOLL, Stefan-Fadinger-Straße 25, 3300 Amstetten

Ort: Hundespielfeld beim Bellaflora in Amstetten

Gebühr: € 18,00



Pflanze Kräuter - würze dein Leben!



Kräuter bringen Leben in den Garten - das ganze Jahr über. In diesem Workshop erhält man zahlreiche praktische Tipps, wie mit Kräutern pflegeleichte und zugleich wirkungsvolle Akzente gesetzt werden können, die nicht nur das Auge erfreuen, sondern auch Lebensraum für Insekten bieten. Beim Praxisteil wird im Sinne der Klimawandelanpassung ein klimafittes Kräuterbeet gepflanzt. - Mit Kräutern, die mit sehr wenig Wasser und Nährstoffen auskommen, schöne Blüten sind und gut für die Gesundheit sind. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S273112: Sa, 03.04.2027, 16:00-18:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: voraussichtlich Schloss Ulmerfeld, Burgweg 1, 3363 Ulmerfeld

Gebühr: € 20,00



Pflanzenschutz im Biogarten



Welcher Gartenbesitzer ist in seinem Garten nicht hin und wieder mit Schädlingen oder Krankheiten konfrontiert, wie Schnecken, Blattläusen oder Erdflöhe bzw. Monilia oder Mehltau? Wir vermitteln die Grundprinzipien des biologischen Pflanzenschutzes und gehen auf die Bekämpfung der häufigsten Schädlinge und Krankheiten ein - je nach Witterung und Auftreten anhand praktischer Beispiele. Anmeldung: 02742-74333 oder gartentelefon@naturimgarten.at.

S273114: Fr, 04.06.2027, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: voraussichtlich Pfarrgarten Herz - Jesu, Preinsbacher Straße 21, 3300 Amstetten

Gebühr: € 20,00



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 lernen Sie die Stimmen der bekanntesten Standvögel kennen. Sie erfahren, 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.

S273111: Sa, 13.03.2027, 16:00-18:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. Bernhard Haidler

Ort: Eingang Volksschule Preinsbacherstraße 17, 3300 Amstetten

Gebühr: € 20,00





Berufliche und berufsorientierte Bildung

■ Basics kaufmännisches Rechnen

Der Kurs bietet einen fundierten Einblick in kaufmännische Grundlagen. Ideal als Basis für Rechtssicherheit und wirtschaftliches Denken in Situationen des täglichen Lebens. Es werden die Themen Prozentrechnen, einfache Zinsberechnung, MwSt. und Co. behandelt.

W264021: Do, 08.10.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Michael Vorstandlechner, zertifizierter Businesscoach, kaufmännischer Trainer

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

Gebühr: € 29,00

■ Basics Kostenrechnung

Der Kurs bietet einen fundierten Einblick in kaufmännische Grundlagen. Ideal als Basis für Rechtssicherheit und wirtschaftliches Denken in Situationen des täglichen Lebens. Es werden die Themen Kostenerfassung, Kostenbewusstsein, Kostentransparenz und Haushaltsrechnung behandelt.

S274020: Do, 21.01.2027, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Michael Vorstandlechner, zertifizierter Businesscoach, kaufmännischer Trainer

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

Gebühr: € 29,00

■ Bewerbung heute: zwischen Lebenslauf, KI und ATS-Systemen

ATS-Systeme, KI oder doch noch ein Mensch? Wer liest den Lebenslauf aktuell wirklich? Entscheidet tatsächlich schon ein Computer oder ein Roboter darüber? Soll man künstliche Intelligenz für die Bewerbung nutzen - oder schadet das sogar? Rund um moderne Bewerbungen kursieren derzeit zahlreiche Mythen, Unsicherheiten und widersprüchliche Tipps und Tricks. In diesem Seminar erhält man einen Blick hinter die Kulissen aktueller Bewerbungsprozesse und erfährt, welche Rolle ATS-Systeme tatsächlich spielen, worauf viele Unternehmen bei Lebensläufen achten und welche Inhalte in einer aktuellen und ATS-sicheren Bewerbung nicht fehlen sollten. Außerdem lernt man, wie künstliche Intelligenz sinnvoll für Lebenslauf, Bewerbungsschreiben und die Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche eingesetzt werden kann.

W264012: Do, 10.09.2026, 09:00-12:00 Uhr

S274004: Di, 02.02.2027, 09:00-12:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

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

Ort: online

Gebühr: € 69,00

■ 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 Lanzemberger 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.lanzemberger@transjob.at und NÖ-Hotline: 02742 25025.

W2640172:

Do, 03.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten

W2640175:

Mi, 09.09.2026, 09:00-18:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten

W2640181:

Mi, 30.09.2026, 10:00-14:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten

W2640182:

Do, 01.10.2026, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten

W2640183:

Mi, 14.10.2026, 10:00-17:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten

W2640184:

Mi, 28.10.2026, 10:00-17:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten

W26401845:

Do, 05.11.2026, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten

W26401846:

Mi, 11.11.2026, 09:00-18:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten

W26401847:

Do, 03.12.2026, 09:00-16:00 Uhr - Arbeiterkammer Amstetten

W26401848:

Mi, 09.12.2026, 10:00-17:00 Uhr - Büro Bildungsberatung Amstetten

Ansprechpartner:

Silvia Wagner / Bettina Lanzemberger

Gebühr:

kostenfrei

■ 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. Man lernt, 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.

W264003: Mi, 09.09.2026 bis 16.09.2026, 08:00-11:00 Uhr

S274003: Di, 30.03.2027 bis 06.04.2027, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

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

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

Gebühr: € 248,00

■ Finanzielle Zukunft - selbstbestimmte Vorsorge: finanzielle Altersvorsorge 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!

W264010: Fr, 16.10.2026, 13:00-17:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Andrea Huber, BA, MSc

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

Gebühr: € 48,00

■ Kaufvertrag - rechtliche Grundlagen und Handhabung im Alltag

Der Kurs bietet einen fundierten Einblick in kaufmännische Grundlagen. Ideal als Basis für Rechtssicherheit und wirtschaftliches Denken in Situationen des täglichen Lebens. Es werden die Themen Kaufvertrag, rechtliche Grundlagen und deren Handhabung im Alltag behandelt.

W264020: Do, 17.09.2026, 18:00-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Michael Vorstandlechner, zertifizierter Businesscoach, kaufmännischer Trainer

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

Gebühr: € 29,00

■ 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.

W264011: Fr, 23.10.2026, 13:00-17:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Kursleitung: Andrea Huber, BA, MSc

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

Gebühr: € 48,00

■ Was Führungskräfte sagen - was Mitarbeitende hören

Warum werden Aufgaben trotz klarer Anweisungen anders umgesetzt? Weshalb reagieren manche Mitarbeitende auf Feedback defensiv, während andere wichtige Informationen scheinbar überhören? Und warum entstehen selbst in gut funktionierenden Teams immer wieder Missverständnisse? Wer führt, kommuniziert - jeden Tag. Dabei entscheidet die Art der Kommunikation oft darüber, ob Mitarbeitende Verantwortung übernehmen, Vertrauen aufbauen oder sich missverstanden fühlen. In diesem Seminar erfährt man, wie Botschaften verständlich und wirksam vermittelt werden, warum Kommunikation häufig anders ankommt als beabsichtigt und wie typische Stolperfallen im Führungsalltag vermieden werden können. Es werden praxisnahe Impulse für Feedbackgespräche, den Umgang mit herausfordernden Situationen und eine Kommunikation, die Orientierung gibt, Vertrauen schafft und die Zusammenarbeit stärkt, gegeben.

W264013: Di, 20.10.2026, 17:30-20:30 Uhr

S274005: Di, 30.03.2027, 17:30-20:30 Uhr

Dauer: 3 Stunden

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

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

Gebühr: € 277,00

SPARKASSE 
Amstetten

#glaubandich
#glaubanmorgen

RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000

MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

AK NIEDER
ÖSTERREICH

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

AK Bildungsbonus

AKextra Digi-Bonus

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

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

■ 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.

W264118: Do, 29.10.2026, 18:00-21:00 Uhr

Infoabend: 30.09.2026, 19:00 Uhr

S274118: Do, 25.02.2027, 14:00-17:00 Uhr

Infvormittag: 27.01.2027, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Charles Rosenbichler

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

Gebühr: € 43,00

AKextra
Digi-Bonus

■ PowerPoint - Grundlagen

Design verwenden, Folienmaster gestalten und Präsentationen erstellen. Folien einfügen, gestalten und formatieren, Bilder und Tabelle einfügen, Formen, Diagramm, Audio und Video einfügen usw. Folien-Übergänge und Animationen zuweisen, Bildschirmpräsentation einrichten. Die Inhalte werden in PowerPoint-Dateien unter Anleitung erstellt, geändert bzw. ergänzt. Mitzubringen: eigener Laptop (Office 365 oder mind. Office 2016).

W264113: Mi, 14.10.2026 bis 21.10.2026, 15:30-18:30 Uhr

S274115: Mi, 14.04.2027 bis 21.04.2027, 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: € 86,00

AKextra
Digi-Bonus

■ Smartphone für Anfänger/innen (Android)

Verwalten von Kontaktdaten und Verwalten von Speicherplatz im Zusammenspiel mit Cloud Speicherlösungen, grundlegende Einstellungen, IT Sicherheit am Smartphone. Installation von Apps über PlayStore. E-Mail, Whatsapp (auch Telegram oder Signal). Mitzubringen: eigenes Gerät (nur Android, keine Apple Smartphones).

W264117: Do, 08.10.2026 bis 22.10.2026, 19:00-21:30 Uhr

Infoabend: 30.09.2026, 19:00 Uhr

S274117: Do, 04.02.2027 bis 18.02.2027, 15:00-17:30 Uhr

Infvormittag: 27.01.2027, 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: € 107,00

AKextra
Digi-Bonus

■ 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. Auch als Auffrischkurs gut geeignet! Mitzubringen: eigener Laptop.

W264116: Mi, 07.10.2026 bis 04.11.2026, 19:00-21:30 Uhr
Infoabend: 30.09.2026, 19:00 Uhr

S274116: Mi, 03.02.2027 bis 03.03.2027, 09:30-12:00 Uhr
Infovormittag: 27.01.2027, 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: € 197,00



■ 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).

W264115: Mi, 18.11.2026 bis 25.11.2026, 18:30-21:30 Uhr

S274114: Mi, 31.03.2027 bis 07.04.2027, 18:30-21:30 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Elisabeth Edermayr, BEd

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

Gebühr: € 86,00



■ 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 und Seiteneinrichtung. Die Inhalte werden in Excel-Dateien unter Anleitung erstellt, geändert und ergänzt. Mitzubringen: eigener Laptop (Office 365 oder mindestens Office 2016).

W264112: Mi, 04.11.2026 bis 11.11.2026, 18:30-21:30 Uhr

S274112: Mi, 10.03.2027 bis 17.03.2027, 18:30-21:30 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Elisabeth Edermayr, BEd

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

Gebühr: € 86,00



■ 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).

W264114: Mi, 18.11.2026 bis 25.11.2026, 15:30-18:30 Uhr

S274113: Mi, 31.03.2027 bis 07.04.2027, 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: € 86,00



■ 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).

W264111: Mi, 04.11.2026 bis 11.11.2026, 15:30-18:30 Uhr

S274111: Mi, 10.03.2027 bis 17.03.2027, 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: € 86,00



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

■ Ausgeglichen durch den Tag

In diesem Kurs wird mit Neurodings® die Balance gefunden. Die innere Balance ist ein Zustand der Ausgeglichenheit. Man möchte einen Weg finden, besser in sich zu ruhen und sich nicht von äußeren Umständen aus der Bahn werfen zu lassen. Wenn man ausgeglichen ist, kann man besser mit Stress umgehen. Ausgeglichenheit kann durch das Zeichnen von neurokreativen Bildern erlangt werden. Jeder kann mitmachen, man muss für diese Methode nicht zeichnen können. Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, ein dünner und ein dicker wasserfester schwarzer Stift sowie Buntstifte oder andere farbige Stifte.

W264201: Do, 15.10.2026, 07:30-11:30 Uhr

Dauer: 4 Stunden

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

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

Gebühr: € 63,00

■ Autismus-Spektrum-Störungen - Wissenwertes für den pädagogischen Bereich - Fortsetzungsvortrag

In diesem praxisnahen Vortrag erfährt man mehr zum Erscheinungsbild einer Autismus-Spektrum-Störung und den damit verbundenen Erscheinungsformen. Man bekommt einen Einblick zu den Hintergründen dieser Störung, um das Verhalten der Kinder und Jugendlichen in ihrer täglichen Arbeit besser zu verstehen. Mit gezielten Tipps wird versucht, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um schwierige Situationen zu meistern und das Kind/den Jugendlichen bestmöglich zu unterstützen.

W264202: Mi, 30.09.2026, 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

■ Bedürfnisorientierte Pädagogik im Alltag

Wie lassen sich die Bedürfnisse von Kindern im Betreuungsalltag erkennen und berücksichtigen? Der Kurs vermittelt Grundlagen, konkrete Beobachtungsmethoden und praktische Umsetzungs-ideen. Für Freizeit- und Kinderbetreuer/innen.

S2642012: Mo, 27.09.2027, 17:30-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

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

Gebühr: € 65,00

■ Berufsalltag meistern mit Stärke und Gelassenheit - der richtige Umgang mit belastenden Arbeitssituationen

In diesem Seminar erfährt man, wie herausfordernde Situationen im Berufsalltag klar erkannt werden und wie man einen besonnenen, gelassenen Umgang damit findet. Es wird gemeinsam daran gearbeitet, die innere Stabilität zu stärken, sodass man auch in stressigen Momenten gefestigt und sicher handeln kann. Mit praktischen Techniken wird man unterstützt, langfristig für Entlastung und Ausgeglichenheit zu sorgen.

W264207: Di, 20.10.2026 bis 03.11.2026, 08:00-11:00 Uhr

S274207: Di, 02.03.2027 bis 09.03.2027, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 3 Wochen bzw. 2 Wochen zu je 3 Stunden

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

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

Gebühr: € 199,00 bzw. € 245,00

■ Beziehungsvolle Pflege im Alltag

Wickeln, Essen und Schlafen als pädagogische Schlüsselmomente. Wickeln, Essen und Schlafen sind weit mehr als Routinen - sie sind kostbare Momente der Nähe, in denen Beziehung entsteht. Diese Veranstaltung lädt dazu ein, den pädagogischen Wert dieser Alltagssituationen neu zu entdecken. Es wird gezeigt, wie durch Achtsamkeit, feinfühliges Kommunizieren und verlässliche Rituale Vertrauen, Sicherheit und Selbstwirksamkeit bei Kindern wachsen. Praxis-nahe Impulse ermutigen dazu, Pflegesituationen bewusst als stärkende Beziehungsmomente im pädagogischen Alltag zu gestalten.

W264208: Mo, 28.09.2026, 17:30-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

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

Gebühr: € 49,00

■ 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 „Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen“ 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.

W264218: Fr, 02.10.2026, 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

■ Eigene Ressourcen stärken für einen gesunden päd. Alltag

Selbstfürsorge und Stressbewältigung sind keine Nebensache, sondern eine zentrale Lebenskompetenz - besonders im pädagogischen Beruf. Dieser Workshop lädt Pädagog/innen ein, ihre eigenen Kraftquellen neu zu entdecken und bewusst zu stärken. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch langfristig für andere da sein. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Strategien zur Stabilisierung in herausfordernden Situationen. Man lernt, Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und wirksam gegenzusteuern. Innere Stabilität wird dabei als Schlüssel für Gesundheit, Präsenz und professionelle Handlungsfähigkeit verstanden. Gemeinsam werden die persönlichen Ressourcen reflektiert und die individuellen Selbstfürsorge-Routinen entwickelt. Der Workshop bietet Raum zum Innehalten, Auftanken und zur ehrlichen Selbstwahrnehmung. So entsteht ein starker innerer Anker für bewegte Zeiten im Alltag und im Beruf. Für mehr Balance, Klarheit und nachhaltige Freude an der pädagogischen Arbeit.

W264220: Mi, 07.10.2026 bis 21.10.2026, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden
Kursleitung: Lisa Weiss, BA, MBA, Dipl. Resilienz- und Mentaltrainerin, Gesundheitspädagogin
Ort: online
Gebühr: € 95,00

■ Emotionsregulation - Vertiefung für die elementarpäd. Praxis

Im Rahmen des Seminars werden die Grundlagen der Emotionsregulation sowie die kindliche Entwicklung in diesem Bereich erörtert, um anschließend 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, 28.09.2026, 16:00-20:00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Mag.a Sabine Grünstäudl, Heil- und Sonderpädagogin / Dr. Johannes Prinz, BA, MSc, Pädagoge
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 92,00

■ Darmgesundheit & Mikrobiom - Thema unseres Wohlbefindens

Ernährung beeinflusst nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die Konzentration, Leistungsfähigkeit, Stimmung und langfristige Gesundheit. Essen, die Auswahl der Lebensmittel, die Zubereitung und auch das gemeinsame um den Tisch sitzen sind Dinge, für deren Bedeutung man im Alltag oft keine Zeit hat. Das gilt sowohl für einen selbst als auch im Rahmen des beruflichen-pädagogischen Alltags. In dieser Fortbildung erhält man verständliche Einblicke in die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, erfährt aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung mit dem Schwerpunkt Mikrobiom und bekommt im Rahmen des gemeinsamen Kochens Rezepte und Praxistipps für den Alltag.

W264205: Do, 08.10.2026 bis 15.10.2026, 18:00-20:30 Uhr
Dauer: 2 Tage zu je 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Gertrud Hartl, BSc, MSc, Ernährungswissenschaftlerin, Referentin für „Würde und Scham“
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 75,00 exkl. € 5,00-€ 10,00 Lebensmittelkosten

■ Gewaltfreie Kommunikation im Umgang mit Kindern - Grenzen setzen ohne Machtkampf

Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation und konkrete Formulierungen für den Alltag.

S2642013: Mo, 18.10.2027, 17:30-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 65,00

■ Grenzen spüren. Grenzen wahren.

Sich selbst schützen im Alltag und in Beziehungen. Grenzen sind ein wesentlicher Bestandteil gesunder Beziehungen - zu anderen und zu sich selbst. Im Alltag fällt es jedoch vielen Menschen schwer, die eigenen Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen oder klar zu kommunizieren. Dieser Workshop bietet Raum für Selbstreflexion und vermittelt praxisnahe Werkzeuge, um Grenzverletzungen frühzeitig zu erkennen und handlungsfähig zu bleiben - im Familienleben, im Beruf und in sozialen Beziehungen. Inhalt: unterschiedliche Formen von Grenzen: körperlich, emotional, sozial und zeitlich, wie sich Grenzverletzungen anfühlen und frühzeitig erkennen lassen, die Bedeutung von Gefühlen als innere Wegweiser, Grenzen klar und respektvoll kommunizieren - ohne Schuldgefühle, Stärkung der eigenen Haltung und Handlungssicherheit.

W264216: Di, 01.12.2026, 07:30-11:30 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Mag. (FH) Petrissa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin, Sexualtherapeutin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 99,00

■ Grundlagen der Entwicklungsbegleitung bis 6 Jahre (anhand des NÖ Bildungsplans) und praktische Umsetzung (Ideen, Sammlungen für die praktische Arbeit)

Besonders geeignet für Stützkräfte in den Kindergärten, weitere Themen wie Motopädagogik oder sensorische Integration folgen. In diesem Seminar werden Grundlagen wie die Bereiche des NÖ Bildungsplans mit kindlichen Lernformen (Spiel) in Beziehung gesetzt und anhand von praktischen Beispielen Ideen für die elementarpädagogische Praxis erarbeitet.

W264211: Mo, 21.09.2026, 16:00-20:00 Uhr
Dauer: 4 Stunden
Kursleitung: Mag.a Sabine Grünstäudl, Heil- und Sonderpädagogin / Dr. Johannes Prinz, BA, MSc, Pädagoge
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 92,00

■ Gruppendynamik bei Kindern

Geht es den einzelnen Gruppenmitgliedern gut, funktioniert auch das Gruppengeschehen auf entspannte, harmonische Weise. Hierfür sind (innere) Ruhe und Zeit, Gelassenheit und für die Kinder interessante Inhalte sowie wertschätzende, neugierige und offene Interaktionen wichtig. Nicht immer ist dies jedoch leicht umzusetzen. Es bedarf eines begleiteten und moderierten, positiven, partizipatorischen und offenen Umgangs miteinander. Es wird der Prozess der Gruppendynamik betrachtet und wichtige Eckpfeiler für das Gelingen eines guten Miteinanders für Kinder und Pädagog/innen besprochen.

S264222: Mi, 03.03.2027 bis 10.03.2027, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden
Kursleitung: Lisa Weiss, BA, MBA, Dipl. Resilienz- und Mentaltrainerin, Gesundheitspädagogin
Ort: online
Gebühr: € 95,00

■ Im Trubel ruhig bleiben: Achtsamkeit im Alltag mit Kindern

Kurze Übungen und Impulse für mehr Ruhe und Präsenz im oft hektischen Alltag.

S2642011: Mo, 12.04.2027, 17:30-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 65,00

■ Kommunikation Kindergarten - Eltern, Möglichkeiten konstruktiver Zusammenarbeit

In diesem Kurs werden Situationen mit Konfliktpotenzial in der Zusammenarbeit zwischen Kindergarten und Eltern beleuchtet. Anhand von theoretischen Inputs und Beispielen aus der Praxis sollen Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang erarbeitet werden.

W264212: Mo, 12.10.2026, 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

■ Kreative Methoden in der Kinderbetreuung für Freizeitbetreuer/innen

Neue Ideen für Basteln, Bewegung, Rollenspiele und kreative Projekte mit einfachen Materialien.

S2642010: Mo, 08.03.2027, 17:30-20:00 Uhr
Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 65,00

■ Mit Eltern reden aber wie? Professionelle Elternkommunikation in der schulischen Tagesbetreuung/Hort

Pädagog/innen Nachmittagsbetreuung (6-14 Jahre). Durch die Betreuung von Kindern befindet man sich mit den Eltern der Kinder in einer aktiven Erziehungspartnerschaft. Eine gelungene Partnerschaft beinhaltet immer eine Einladung zum Austausch, egal ob organisatorisch bedingter Informationsfluss oder auch konfliktbeladene Themen. Mit den Eltern reden - aber wie? In diesem Seminar geht es um Ideen, Methoden und das Setting in der Elternarbeit, aber auch um kleine Hilfestellungen, um bei „herausfordernden“ Gesprächen selbstsicher und dennoch verständnisvoll zu bleiben.

W264203: Do, 24.09.2026, 18:00-21:00 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Petra Lippay, MA, freie Referentin (Elementar-/Hortpädagogin und akad. Kommunikationsmanagerin)
Ort: online
Gebühr: € 79,00

■ Perspektivenwechsel statt Streit (Zwischen allen Stühlen III, Fortsetzung von Zwischen den Zeilen) - Menschen besser verstehen und Konflikte entschärfen

Jeder Mensch betrachtet Situationen durch seine eigene Brille. Was für die eine Person selbstverständlich erscheint, kann bei einer anderen Person Unsicherheit, Ärger oder Widerstand auslösen. Gerade im beruflichen und privaten Alltag entstehen dadurch Konflikte, die oft vermeidbar wären. In diesem Seminar lernt man, die eigene Wahrnehmung besser zu verstehen, unterschiedliche Sichtweisen nachzuvollziehen und den Blickwinkel anderer Menschen bewusst einzunehmen. Dadurch gelingt es leichter, Konflikte frühzeitig zu erkennen, Verständnis aufzubauen und auch in herausfordernden Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben.

S274215: Mi, 07.04.2027, 08:00-11:00 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Magdalena Roth, MA, Trainerin für Kommunikation, Mindset & HR, Unternehmensberaterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 142,00

■ Schere, Stift, Papier - Handgeschicklichkeit als Baustein für schulisches Lernen

Elementarpädagog/innen leisten einen bedeutsamen Beitrag, Kinder zur sogenannten Schulreife zu begleiten. Feinmotorische Tätigkeiten wie Schneiden, Zeichnen und Falten sind essenziell für die kreative und kognitive Entwicklung von Kindern. Handgeschicklichkeit ist somit ein wichtiger Baustein, um in der Schule gut starten und mitlernen zu können. Im Workshop wird praktisch erarbeitet, wie Elementarpädagog/innen Kinder zu einem reifen Schulstart im Umgang mit Schere, Stiftführung und Zeichenentwicklung unterstützen können - als Basis des räumlich-mathematischen Denkens und geschickter Schreibmotorik.

W264219: Do, 10.09.2026, 17:30-20:30 Uhr
 Dauer: 3 Stunden
 Kursleitung: Maria Wolf, MEd, Ergotherapeutin
 Ort: online
 Gebühr: € 77,00

■ Sensibilisierung für Kinderschutz und Grenzverletzungen

Wahrnehmen, Einordnen und professionell Handeln - mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen im Berufsalltag. Der Schutz von Kindern ist eine zentrale pädagogische Verantwortung. Dieser Kurs sensibilisiert für das Wahrnehmen und Einordnen von Grenzverletzungen und möglichen Gefährdungssituationen im pädagogischen Alltag. Der Kurs vermittelt konkrete Strategien, wie Anzeichen sicher eingeschätzt und passende Maßnahmen ergriffen werden können. Mit praxisnahen Beispielen aus dem Kindergarten-, Hort- und Schulalltag werden Handlungssicherheit und Reflexionsfähigkeit gestärkt. Fachkräfte lernen, herausfordernde Situationen souverän zu meistern und dabei stets die Bedürfnisse und das Wohl der Kinder im Blick zu behalten.

W264210: Mo, 16.11.2026, 17:30-20:00 Uhr
 Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten
 Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 49,00

■ Sensorische Integration als Unterstützung in schulischer Nachmittagsbetreuung

Der Alltag in der schulischen Nachmittagsbetreuung stellt Pädagog/innen oder Betreuer/innen zunehmend vor komplexe Herausforderungen. Besonders am Nachmittag zeigen sich vermehrt Schwierigkeiten im Verhalten und im sozialen Miteinander. Diese Verhaltensweisen sind oftmals kein Ausdruck fehlender Motivation, sondern ein Hinweis darauf, dass das kindliche Nervensystem überlastet ist und Unterstützung bei der Regulation benötigt. Die Fortbildung vermittelt praxisnahes Wissen aus dem Bereich der sensorischen Integration und zeigt auf, wie Kinder im Nachmittagsbereich gezielt entlastet werden können. Anhand leicht umsetzbarer Strategien und Materialien lernt man, Reize bewusster zu steuern, Überforderung vorzubeugen und den Kindern dabei zu helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

W264214: Do, 26.11.2026, 17:30-20:30 Uhr
 Dauer: 3 Stunden
 Kursleitung: Birgit Dvorak, SI Pädagogin und Frühförderin
 Ort: online
 Gebühr: € 86,00

■ Stimme erforschen: Authentizität & Verbindung

Unsere Stimme ist mehr als ein Werkzeug - sie ist eine Kraft, die uns mit uns selbst und der Welt verbindet. In diesem Workshop nehmen wir bewusst Kontakt zu unserer Stimme auf und entdecken ihre Tiefe und Möglichkeiten. Tönen, Singen, Spüren und Lauschen eröffnen einen Zugang zu Selbstwahrnehmung, innerer Stabilität und Präsenz. Aus dem Kontakt mit uns selbst entstehen Authentizität und echte Verbindung - die Grundlage für wirksames pädagogisches Handeln. Ohne Leistungsdruck erforschen wir spielerisch, was in unserer Stimme steckt, wenn wir ihr Raum schenken und nehmen konkrete Übungen und Lieder für den pädagogischen Alltag mit. Methoden: Körper- und Atemübungen zur Stimmaktivierung, gemeinsames Singen einfacher Lieder, Stimmübungen zur Selbstregulation, spielerische Übungen zu Hören und Gehört-Werden, achtsame Reflexion und Austausch. Es geht nicht um Ästhetik, nicht ums Singen-Können - sondern um Entdeckung, Spüren und das Vertrauen in die eigene Stimme.

W274212: Fr, 01.10.2027 bis 08.10.2027, 08:30-11:30 Uhr - für Freizeitbetreuer/innen
 S274212: Fr, 16.04.2027 bis 23.04.2027, 08:30-11:30 Uhr - für Freizeitbetreuer/innen
 S274211: Di, 13.04.2027 bis 20.04.2027, 17:30-20:30 Uhr - für Kinderbetreuer/innen
 W274211: Di, 28.09.2027 bis 05.10.2027, 17:30-20:30 Uhr - für Kinderbetreuer/innen
 Dauer: 2 Wochen jeweils 3 Stunden
 Kursleitung: Nicola Sophia Schmitt, Gesangstherapeutin i.A., Umweltpädagogin
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 186,00

Wer nur das liest,
liest zu wenig.

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.

■ Supervisionswerkstatt



In der Supervisionswerkstatt besteht die Möglichkeit für einen vertieften Austausch und gemeinsames Lernen im Kolleg/innenkreis. Es tut gut, sich mit seinen Herausforderungen nicht mehr alleine zu fühlen und sich durch Erfahrungen und Know-How gegenseitig unterstützen zu können. Praxiserfahrungen stehen im Mittelpunkt: sowohl Herausforderungen wie auch Best Practises werden geteilt. Anhand konkreter Fallbeispiele, die wir gemeinsam auf Basis der mitgebrachten Themen auswählen, gehen wir in die Tiefe.

S274231: Di, 23.02.2027 bis 02.03.2027, 08:00-11:00 Uhr

Richtig Fehler machen

Schwerpunktthema: Richtig Fehler machen - die meisten von uns streben danach möglichst alles richtigzumachen. Wenn etwas schiefgeht, soll es möglichst niemand mitbekommen. Hinter Fehlern verbirgt sich jedoch großes Potenzial. Die besten Teams sind nicht diejenigen, die keine oder kaum Fehler machen, sondern die über ihre Fehler reden und daraus lernen. Im Rahmen dieses Termins setzen wir uns sowohl mit inneren als auch äußeren Dimensionen einer möglichst gelingenden Fehler- und Feedbackkultur auseinander.

W274230: Do, 23.09.2027 bis 30.09.2027, 08:00-11:00 Uhr

Kommunikation auf Augenhöhe

Schwerpunktthema: Kommunikation auf Augenhöhe - Wir setzen uns bei diesem Termin mit dem Thema der Kommunikation zwischen Erwachsenen auseinander. Wie kann es gelingen auf Augenhöhe mit Eltern, Kolleg/innen, Lehrer/innen zu kommunizieren, sodass etwaige Anliegen Raum bekommen, man sich gehört fühlt und gegenseitiges Verständnis wachsen kann? Wir betrachten das Thema anhand mehrerer Blickwinkel und Modelle, reflektieren und probieren aus.

W274231: Di, 16.11.2027 bis 23.11.2027, 08:00-11:00 Uhr

Klare Grenzen

Schwerpunktthema: Klare Grenzen - in einem Umfeld, in dem wir mit vielen Bedürfnissen und Anforderungen konfrontiert sind, fällt es oft sehr schwer die eigenen Grenzen zu spüren und zu halten. Was kann mich dabei unterstützen, selbst emotional stabil und klar zu bleiben? Wie kann ich noch besser spüren, wann ein STOP oder NEIN dran ist? Wie kann ich das gut in den Kontakt bringen, so dass es nicht zu Trennung und Verletzungen führt, sondern sogar zu mehr Verbindung? Das werden wir gemeinsam erforschen und neue Zugänge für uns entdecken.

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Marielies Klebel

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

Gebühr: Einzeltermine um je € 186,00

■ Traumatisierte Kinder achtsam unterstützen



Für Pädagog/innen aller Altersklassen (1-14 Jahre). Traumatische Erfahrungen beeinflussen Menschen in ihrem Wahrnehmen, Denken und Verhalten - bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Dieses Seminar gibt einen ersten Einblick in das Thema „Trauma“ und beleuchtet Ursachen und Auswirkungen. Zudem gibt es erste Lösungsansätze, wie man mit traumatisierten Kindern feinfühlig umgehen kann, ohne selbst in das Trauma hineingezogen zu werden.

W264204: Do, 01.10.2026, 17:00-20:30 Uhr

Dauer: 3 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Petra Lippay, MA, freie Referentin (Elementar-/Hortpädagogin und akad. Kommunikationsmanagerin)

Ort: online

Gebühr: € 87,00

■ Vorbeugung "Burn-out"



In der schnelllebigen Zeit mit Termindruck und hohen Ansprüchen passiert es schnell, dass Menschen erschöpft und kraftlos werden. In diesem Kurs beschäftigt man sich damit, wie man gesund bleiben kann und nicht ins Burn-out gerät. Themen wie Ressourcen, innere und äußere Ansprüche, eigene Grenzen kennen und wahren sowie Zeitmanagement werden behandelt. Man arbeitet mit Partnerübungen, inneren Reisen und Malen. Mitzubringen: Malpapier und Malstifte.

W264221: Do, 15.10.2026, 18:00-22:00 Uhr

S274221: Fr, 19.03.2027, 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

■ Was Kinder stark macht: Resilienz fördern bei Kindern



Wie Kinder mit Herausforderungen umgehen lernen und innerlich gestärkt werden.

W264245: Mo, 15.02.2027, 17:30-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

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

Gebühr: € 65,00



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

■ Wenn Familie sich verändert

Kinder sicher durch die Trennung begleiten. Trennungen bedeuten für Kinder einen tiefgreifenden Einschnitt in ihre Lebenswelt. Dieser Workshop zeigt, was Kinder in dieser Phase brauchen, wie man Eskalationen vermeidet und trotz eigener Belastung Orientierung und Sicherheit geben kann. Inhalt: die Bedürfnisse von Kindern in Trennungssituationen, typische Konflikt dynamiken zwischen Eltern, Loyalitätskonflikte erkennen und vermeiden, elterliche Kommunikation im Sinne des Kindeswohls sowie Prävention langfristiger emotionaler Belastungen.

W264217: Di, 13.10.2026, 17:30-19:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Mag. (FH) Petrisa Pichlmayr, Eltern- und Paarberaterin, Sexualtherapeutin

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

Gebühr: € 49,00

■ Wenn nichts passiert, beginnt etwas Neues

Die kreative Kraft der Langeweile. Langeweile wird im pädagogischen Alltag oft als etwas Negatives erlebt - dabei kann sie ein wertvoller Entwicklungsraum sein. Diese Veranstaltung zeigt, warum Phasen der Langeweile für Kinder wichtig sind und wie sie Kreativität, Fantasie und selbstständiges Denken fördern. Man erfährt, wie Kinder aus eigener Initiative ins Spiel finden, Problemlösefähigkeiten entwickeln und innere Motivation aufbauen. Anhand praxisnaher Impulse wird deutlich, wie pädagogische Fachkräfte Kinder dabei unterstützen können, Langeweile auszuhalten und als Chance für Lernen und kreative Prozesse zu nutzen.

W264209: Mo, 19.10.2026, 17:30-20:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden und 30 Minuten

Kursleitung: Selina Leitner, BA, ausgebildete Elementarpädagogin, Bildungswissenschaftlerin

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

Gebühr: € 49,00

■ WutKraft-Werkstatt

Im Rahmen der WutKraft-Werkstatt werfen wir einen ganzheitlichen und umfassenden Blick auf das Gefühl der Wut, holen es aus dem Tabu, erforschen Zusammenhänge und Möglichkeiten des Umgangs damit – sowohl wenn wir mit der Wut anderer konfrontiert werden als auch im eigenen Erleben. Wir brauchen Wutkräfte, um unsere Grenzen zu wahren und zu halten, einander authentisch begegnen zu können, zu spüren, wozu wir ein NEIN und wozu wir ein JA haben, notwendige Veränderungen anzustoßen. Es wird ein Raum sein, der eine Wissensvermittlung mit Reflexionsmöglichkeit und einzelnen praktischen Übungen kombiniert. Auch Einladungen, über Musik und den Körper in Bewegung zu gehen, können auf freiwilliger Basis genutzt werden. Ergänzend dazu reflektieren wir am zweiten Workshopvormittag konkrete Fallbeispiele aus dem (Berufs-)Alltag, nutzen die Erfahrungen und Weisheit der Teilnehmenden und suchen gemeinsam nach neuen, eigenverantwortlichen und konstruktiven Wegen. Für mehr Frieden in uns und im Miteinander.

S274230: Mi, 21.04.2027 bis 28.04.2027, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 2 Wochen zu je 3 Stunden

Kursleitung: Mag. Marielies Klebel

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

Gebühr: € 186,00

■ Zwischen allen Stühlen - Kommunikation und innere Sicherheit im pädagogischen Alltag

Im pädagogischen Alltag ist man täglich in Kontakt mit unterschiedlichen Menschen - Kindern, Eltern, Kolleg/innen und Vorgesetzten. Dabei entstehen immer wieder Situationen, die emotional fordernd sind: Kritik, Missverständnisse, Vorwürfe oder unausgesprochene Erwartungen. In diesem Seminar lernt man, wie klar, wertschätzend und gleichzeitig selbstsicher kommuniziert wird, ohne dabei ständig sich selbst zu hinterfragen oder innerlich zu verunsichern. Man bekommt praxisnahe Werkzeuge, um in schwierigen Gesprächen ruhig zu bleiben, Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen.

W264213: Mi, 04.11.2026, 17:30-21:00 Uhr

S274213: Di, 26.01.2027, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden und 30 Minuten bzw. 3 Stunden

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

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

Gebühr: € 94,00 bzw. € 142,00

■ Zwischen den Zeilen (Zwischen allen Stühlen II) - Warum Gespräche oft anders ankommen als gemeint

Wir alle kennen Situationen, in denen wir etwas gut gemeint haben und trotzdem ein Missverständnis entsteht. Oft hören Menschen dieselbe Botschaft unterschiedlich, fühlen sich kritisiert oder reagieren anders als erwartet. In diesem Seminar erfährt man, warum Kommunikation so häufig scheitert, obwohl eigentlich niemand etwas „falsch“ gemacht hat. Anhand verständlicher Kommunikationsmodelle und praxisnaher Beispiele lernt man, wie Botschaften bewusster gesendet und empfangen werden können, Missverständnisse schneller erkannt werden und Gespräche klarer und verständlicher gelingen.

S274214: Di, 23.02.2027, 08:00-11:00 Uhr

Dauer: 3 Stunden

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

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

Gebühr: € 142,00

MARKENKÜCHEN MAßGEFERTIGT

**OBI KÜCHENSTUDIO
IM MARKT AMSTETTEN**

**3D-PLANUNG
DEINER MARKENKÜCHE**

**AUSMESSEN
BEI DIR ZUHAUSE**

**MONTAGE
UND LIEFERUNG**

0 % FINANZIERUNG*



obi.at/kuechenplaner

*Finanzierung zu 0 % ist nur bis zu 12 Monaten Laufzeit möglich. Bonität vorausgesetzt. Dienstleistungen sind nicht eingeschlossen. Ein Angebot der Santander Consumer Bank GmbH, Wagramer Straße 19, 1220 Wien. Finanzierungsentscheidung obliegt unserer Partnerbank. Weitere Informationen unter obi.at. Dies ist eine Werbung deiner OBI Partner, erstellt und verantwortet durch die OBI Bau- und Heimwerkermärkte, Systemzentrale GmbH, Litfaßstr. 8, 1030 Wien.



Sprachen

■ Albanisch für Anfänger/innen

Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265052: Fr, 02.10.2026 bis 29.01.2027, 17:00-18:15 Uhr

Dauer: 15 Wochen zu 1 Stunde und 15 Minuten

Kursleitung: Anjeza Abazi

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

Gebühr: € 178,00

■ Chinesisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Der Einsteiger/innen- und Entdecker/innenkurs führt Erwachsene in die faszinierende Sprache Chinas ein. Schritt für Schritt wird erklärt, was die chinesischen Schriftzeichen bedeuten und wie sie gemalt/geschrieben werden. Der Kurs behandelt in einfachen Sprachübungen Themen wie Begrüßung, Einkaufen, Familie oder Zahlen. Aussprache und grammatikalische Grundlagen werden anschaulich erklärt. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265055: Mo, 21.09.2026 bis 14.12.2026, 18:30-20:30 Uhr

S265057: Mo, 11.01.2027 bis 19.04.2027, 17:00-19:00 Uhr

Dauer: 12 Wochen zu je 2 Stunden

Kursleitung: Jia Zheng, Sprach- und Kulturtrainerin von PontisMind

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

Gebühr: € 196,00

■ Chinesisch für leicht Fortgeschrittene



Dieser Kurs baut auf ersten Grundkenntnissen der chinesischen Sprache auf und erweitert Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Anhand alltagsnaher Themen werden Sprachkenntnisse vertieft und gefestigt. Einfache Dialoge, zusätzliche Schriftzeichen und grundlegende Lese- und Schreibübungen fördern die sichere Anwendung der Sprache im Alltag. Niveau A1/A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

S265058: Mo, 11.01.2027 bis 19.04.2027, 19:15-21:15 Uhr
Dauer: 12 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Jia Zheng, Sprach- und Kulturtrainerin von PontisMind
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 196,00



■ 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.

W265050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 05.10.2026, 17:00 Uhr
S275050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 18.01.2027, 17:00 Uhr
Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden
Kursleitung: Preeti Konnar, Sprachtrainerin DaF und Englisch
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 246,00



■ 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 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 05.10.2026, 17:00 Uhr
S275050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 18.01.2027, 17:00 Uhr
Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden
Kursleitung: Preeti Konnar, Dipl. Sprachtrainerin DaF und Englisch
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 246,00



■ 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.

W265050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 05.10.2026, 18:00 Uhr
S275050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 18.01.2027, 18:00 Uhr
Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden
Kursleitung: Sabine Lachinger, dipl. DAF/DAZ Trainerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 246,00



■ 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.

W265050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 05.10.2026, 18:00 Uhr
S275050: Kostenloser Infoabend mit Einstufungstest/-gespräch:
 Mo, 18.01.2027, 18:00 Uhr
Dauer: 11 Wochen zu je 3 Stunden
Kursleitung: Sabine Lachinger, dipl. DAF/DAZ Trainerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 246,00



Business English



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

W265020: Mi, 07.10.2026 bis 17.02.2027, 10:30-12:30 Uhr
W265021: Mi, 07.10.2026 bis 17.02.2027, 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

Englisch für Anfänger/innen



Grundwortschatz und Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265046: Di, 13.10.2026 bis 16.03.2027, 16:30-18:00 Uhr
W265049: Di, 13.10.2026 bis 16.03.2027, 08:30-10:00 Uhr
Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Preeti Konnar, Sprachtrainerin DaF und Englisch
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 224,00

AK

Englisch für Wiedereinsteiger/innen und (leicht) Fortgeschrittene am Vormittag



"Let's have a talk, let's have a chat". Communication, conversation and activities. Niveau A2+/ B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265027: Do, 15.10.2026 bis 11.03.2027, 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: € 164,00 exkl. Kopierkosten

AK

Englisch II - für leicht Fortgeschrittene



Vertiefung des Wortschatzes sowie Festigung der grammatischen Grundlagen. Niveau A1/A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265047: Di, 13.10.2026 bis 16.03.2027, 18:30-20:00 Uhr
W265060: Di, 13.10.2026 bis 16.03.2027, 10:30-12:00 Uhr
Dauer: 18 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Preeti Konnar, Sprachtrainerin DaF und Englisch
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 224,00

AK

Englisch III - für Fortgeschrittene



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

W265010: Di, 06.10.2026 bis 16.02.2027, 07:30-09:00 Uhr
W265011: Di, 06.10.2026 bis 16.02.2027, 19:45-21:15 Uhr
S275011: Di, 02.03.2027 bis 06.04.2027, 19:45-21:15 Uhr
Dauer: 5 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 55,00

AK

Englisch IV - Fortgeschrittene



Wortschatzvertiefung, Festigung der Grammatik, Konversation. Niveau B1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265012: Mi, 07.10.2026 bis 17.02.2027, 09:00-10:30 Uhr
W265013: Mi, 07.10.2026 bis 17.02.2027, 18:30-20:00 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 208,00

AK

Englisch V - Fortgeschrittene



Wortschatzvertiefung, Festigung der Grammatik, Konversation. Niveau B1-B2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265014: Do, 08.10.2026 bis 18.02.2027, 10:30-12:00 Uhr (20 Wochen)
W265015: Do, 08.10.2026 bis 18.02.2027, 19:30-21:00 Uhr (20 Wochen)
S275014: Do, 04.03.2027 bis 13.05.2027, 10:30-12:00 Uhr (10 Wochen)
Dauer: 20 Wochen bzw. 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 208,00 bzw. € 105,00

AK

Englisch V+ - Fortgeschrittene



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

W265016: Di, 06.10.2026 bis 16.02.2027, 09:30-11:00 Uhr
W265017: Di, 06.10.2026 bis 16.02.2027, 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: € 208,00

AK

■ Englisch Konversation



Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation. Englisch für einfache Alltagssituationen mit Gesprächen über vertraute und geläufige Themen. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265048: Mi, 14.10.2026 bis 27.01.2027, 17:00-18:30 Uhr
W265061: Mi, 14.10.2026 bis 27.01.2027, 10:00-11:30 Uhr
Dauer: 12 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Preeti Konnar, Sprachtrainerin DaF und Englisch
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 149,00

AK

■ 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.

W265001: Di, 06.10.2026 bis 09.03.2027, 18:00-19:15 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: € 164,00

AK

■ English Grammar (auch für Oberstufe)



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

W265018: Do, 08.10.2026 bis 18.02.2027, 08:30-10:30 Uhr
W265019: Do, 08.10.2026 bis 18.02.2027, 17:30-19:30 Uhr
Dauer: 20 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Christa Kamleitner
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 272,00

AK

■ Gebärdensprache für Anfänger/innen



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

W265032: Do, 17.09.2026 bis 10.12.2026, 17:00-18:30 Uhr
Dauer: 12 Wochen zu je 1 Stunden und 30 Minuten
Kursleitung: Christian Hofer
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 222,00 exkl. Kopierkosten

AK

■ 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. Personen mit Grundkenntnissen der Gebärdensprache (z. B. nach einem Anfänger/innenkurs). Interessierte, die ihre Gebärdensprachkenntnisse erweitern möchten.

W265029: Do, 17.09.2026 bis 10.12.2026, 18:30-20:00 Uhr
S275029: Do, 14.01.2027 bis 15.04.2027, 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: € 222,00 exkl. Kopierkosten

AK

■ Gebärdensprache für 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. Personen mit Grundkenntnissen der Gebärdensprache (z. B. nach einem leicht Fortgeschrittenenkurs). Interessierte, die ihre Gebärdensprachkenntnisse erweitern möchten.

S275030: Do, 14.01.2027 bis 15.04.2027, 18:30-20:00 Uhr
Dauer: 12 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Christian Hofer
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 222,00 exkl. Kopierkosten

AK

■ Italienisch I - Anfänger/innen



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

W265022: Fr, 02.10.2026 bis 29.01.2027, 18:00-19:30 Uhr
Dauer: 15 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Crina-Roxana Tiplea, MA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 192,00



■ Italienisch II - Fortgeschrittene



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

W265024: Fr, 02.10.2026 bis 29.01.2027, 19:30-21:00 Uhr
Dauer: 15 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Crina-Roxana Tiplea, MA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 192,00



■ Italienisch Konversation



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

W265023: Fr, 02.10.2026 bis 29.01.2027, 16:30-18:00 Uhr
Dauer: 15 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Crina-Roxana Tiplea, MA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 192,00

■ 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.

W265042: Mi, 09.09.2026 bis 09.12.2026, 16:00-18:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Felix Weitzbauer, BA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 172,00

■ Japanisch für mäßig Fortgeschrittene



Das Ziel des Kurses ist Schritt für Schritt das Verständnis für die japanische Sprache weiter auszubauen. Vorwiegend stehen Grammatik und Wortschatz im Fokus, die mit diversen Übungen unterlegt werden, um spielerisch und stressfrei die Sprache aufzuschlüsseln. Da Sprache und Kultur eng miteinander verflochten sind, wird sich auch immer wieder kulturellen Themen gewidmet, um den Kursinhalt abzurunden. Der Kurs ist grundsätzlich so gestaltet, dass TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, den Inhalt je nach Interessensgebiet mitzugestalten. Dieser Kurs ist eher nicht an SprachanfängerInnen gerichtet, da davon ausgegangen wird, dass TeilnehmerInnen bereits vertraut sind mit Hiragana und Katakana, sowie grundlegenden grammatikalischen Konstruktionen. InteressentInnen wird deshalb empfohlen, in etwa dem Sprachlevel N5 des JLPT (Japanese Language Proficiency Test) zu entsprechen, um vernünftig einsteigen zu können. Hier ist eine Übersicht über den Stoff, der von N5 gedeckt wird: https://webstor.srmist.edu.in/web_assets/downloads/2024/jlpt-n5-syllabus.pdf Wer sich testen möchte, hier der offizielle N5 Probetest: <https://www.jlpt.jp/e/samples/n5/index.html>.

W265044: Mi, 09.09.2026 bis 09.12.2026, 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: € 172,00

■ Persisch für Anfänger/innen



Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265054: Di, 06.10.2026 bis 15.12.2026, 17:30-18:30 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Samira Khadem Amiri, MA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 79,00

■ Persisch für leicht Fortgeschrittene



Grundlagen der Grammatik. Niveau A1 gem. Europäischem Referenzrahmen.

S275054: Di, 13.04.2027 bis 01.06.2027, 17:30-18:30 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Samira Khadem Amiri, MA
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 79,00

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.

W265002: Mi, 14.10.2026 bis 10.03.2027, 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



Dieser Kurs ist eine Fortsetzung, von Russisch I, wesentliche Grammatikteile werden wiederholt und zusätzliche erlernt. Mit fortschreitendem Kurs richtet sich der Fokus auf einfache Konversation, mit Hilfe von Texten, Dialogen und Lebens-Situationen. Niveau A2 gem. Europäischem Referenzrahmen. Mitzubringen ist Schreibmaterial.

W265003: Mi, 14.10.2026 bis 10.03.2027, 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.

W265041: Sa, 26.09.2026 bis 28.11.2026, 08:00-09:30 Uhr
S275041: Sa, 20.02.2027 bis 08.05.2027, 08:00-09:30 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 A2 gem. Europäischem Referenzrahmen.

W265043: Sa, 26.09.2026 bis 28.11.2026, 11:00-12:30 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 III - Fortgeschrittene



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

S275043: Sa, 20.02.2027 bis 08.05.2027, 11:00-12:30 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 Konversation



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

W265045: Sa, 26.09.2026 bis 28.11.2026, 09:30-11:00 Uhr
S275045: Sa, 20.02.2027 bis 08.05.2027, 09:30-11:00 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



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).

W261025: Di, 15.09.2026 bis 22.09.2026, 18:00-21:00 Uhr
S271025: Di, 19.01.2027 bis 26.01.2027, 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

■ 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.

W265036: Mo, 07.09.2026 bis 16.11.2026, 18:30-20:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Magdalena Vigent
Ort: online
Gebühr: € 141,00



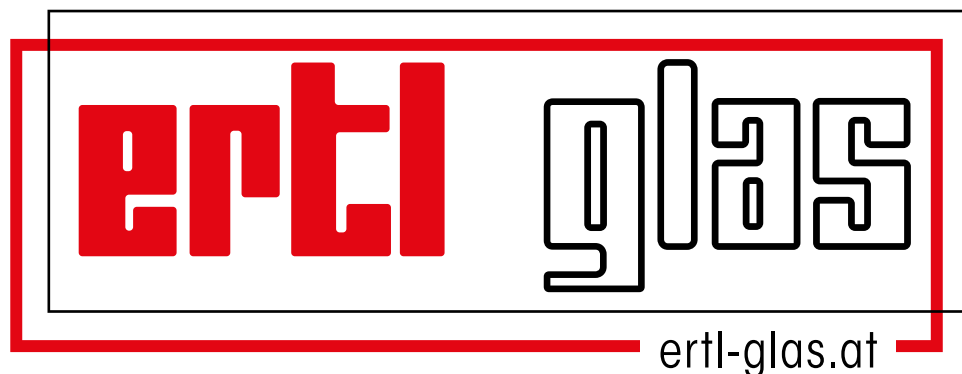
■ Ungarisch für Anfänger/innen

Der Kurs bietet einen ersten Einstieg in die ungarische Sprache auf A1 Niveau. Die Teilnehmenden erwerben grundlegende Kenntnisse der ungarischen Grammatik und lernen einfache Dialoge sowie alltagsnahe Redewendungen kennen.

W265031: Mi, 07.10.2026 bis 16.12.2026, 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 exkl. € 30,00 Materialkosten



Mit Sicherheit gebaut



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



JETZT TICKET SICHERN UNTER: www.avb.am

Kreativität und Gestalten

■ Blitzen mit der Kamera

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne das Blitzen erlernen wollen. Es gibt wenig Theorie, aber viel Praxis. Erlernt werden die Einstellungen an der Kamera und dem Blitz, egal ob Aufsteckblitz oder Studioblitz. Mitzubringen: Kamera und Objektive, ev. Stativ, Blitz, Beschreibung.

W266019: Sa, 26.09.2026, 14:00-18:00 Uhr
 S276018: Sa, 16.01.2027, 14:00-18:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Gerhard Hofmarcher, Fotograf
 Ort: Hinterberg 5, 3300 Winklarn
 Gebühr: € 79,00 exkl. € 10,00 für Model

■ Elfenfilzen (Trockenfilzen)

Im vierstündigen Kurs erlernt man 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.

W266042: Fr, 06.11.2026, 16:00-20:00 Uhr
 S276042: Fr, 22.01.2027, 16:00-20:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Anita Dallinger
 Ort: Marktstrasse 17, 3364 Neuhausen an der Ybbs
 Gebühr: € 32,00 exkl. € 25,00 Materialkosten

■ Fotografieren für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Es gibt wenig Theorie, aber viel Praxis. Erlernt werden die Einstellungen an der Kamera und auch Tipps, mit welchem Objektiv wie fotografiert wird. Mitzubringen: Kamera und Objektive, evtl. Stativ, Beschreibung.

W266028: Sa, 19.09.2026, 14:00-18:00 Uhr
 S276016: Sa, 09.01.2027, 14:00-18:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Gerhard Hofmarcher, Fotograf
 Ort: Hinterberg 5, 3300 Winklarn
 Gebühr: € 79,00 exkl. € 10,00 für Model

■ Freiraum - mal anders: Male dein Bild auf eigene Art

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die wohlthuende Atelierzeit genießen möchten, ohne ein Muss und vor allem ohne Bewertung. Man findet mit der Begleitung der Kursleitung den individuellen Zugang zum Bild. Um den Einstieg zu erleichtern, wird mit einer Technik gestartet, die spielerisch ins kreative Schaffen führt. Danach lässt man den Impulsen freien Lauf. Alles kann - nichts muss! Keine Vorkenntnisse notwendig! Mitzubringen: Alles, was das künstlerische Malerherz erfreut. Leinwände können bei der Kursleitung erworben oder mitgebracht werden.

W266015: Di, 03.11.2026 bis 17.11.2026, 18:30-21:30 Uhr
 Dauer: 3 Wochen zu je 3 Stunden
 Kursleitung: Petra Strigl, Künstlerin, ganzheitliche Kunsttherapeutin
 Ort: Atelier Kunststube, Salaberg 48, 3350 Haag
 Gebühr: € 120,00 exkl. € 5,00 Materialkosten

■ Freude am Korbflechten

Ein Kurs für begeisterte Hobbyflechter/innen und alle, die es noch werden möchten! Mit einfach zu erlernenden Flechttechniken entstehen vielfältige und praktische Körbe und Flechtwerke. Nach der bewährten Easy-Basket-Methode werden Einkaufskörbe, Taschen, Flaschenkörbe, Tablett, Holzkörbe und Brotkörbe geflochten. Das gewünschte Werkstück kann individuell unter www.easy-basket-shop.at ausgewählt und direkt beim Kursleiter vorbestellt werden - möglichst 10 Tage vor Kursbeginn. Infos dazu erhalten Sie in einem gesonderten Mail. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene.

W266044: Do, 01.10.2026, 18:30-21:00 Uhr
 S276044: Di, 04.05.2027, 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

■ HOME Barista BASIC Kurs - für Hobbybarista



Erfahre mehr über die Welt des Kaffees und lerne, wie auch zu Hause der beste Kaffee zubereitet wird. Dieser Workshop 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. Verpflegung: Kaffee, Wasser/Mineralwasser, Kuchen. Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

W266017: Do, 01.10.2026, 16:00-18:30 Uhr

S276017: Mo, 15.02.2027, 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: € 118,00 inkl. Materialkosten



■ Kreativer Jahreskreis: ganzheitliche Gesundheit



Es wird den Qualitäten und Eigenschaften der vier Jahreszeiten mit kreativen Medien wie z. B. Zeichnen, Kritzeln, Tanz, Poesie und Bewegung nachgegangen und dabei das eigene Potenzial entdeckt. Finden, stärken, annehmen und loslassen werden den zyklisch-kreativen Jahreskreis begleiten. Ein Kurs, der einen durch die Sinnlichkeit näher zu sich selbst bringt. Keine Vorkenntnisse notwendig.

W266018: Fr, 02.10.2026, 16:00-19:00 Uhr - Herbst
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Kleber, Stifte, Schere, Malunterlage, Zeichenpapier und Neugierde.

W266020: Fr, 04.12.2026, 16:00-19:00 Uhr - Winter
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Kleber, Stifte, Schere, Malunterlage, Zeichenpapier und ein Gegenstand, der an die Stille oder ans Loslassen erinnert.

S276020: Fr, 19.03.2027, 16:00-19:00 Uhr - Frühling
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Kleber, Stifte, Schere, Malunterlage, Zeichenpapier und Augenbinde.

S276021: Fr, 11.06.2027, 16:00-19:00 Uhr - Sommer
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Kleber, Stifte, Schere, Malunterlage, Zeichenpapier und ein Symbol oder Gegenstand für Kraft und Vitalität.

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Petra Strigl, Künstlerin, ganzheitliche Kunsttherapeutin

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

Gebühr: € 42,00

■ Maltechniken - Mal mal Acryl!



Die gemeinsame Reise wird alles andere als eintönig! Man lernt eine Vielzahl genialer Techniken, mit denen man Schicht für Schicht Bilder entstehen lässt. Geboten wird neben der Hilfestellung bei technischen Fragen auch die Unterstützung bei der kreativen Umsetzung der eigenen Bildidee, egal ob auf großer oder kleiner Leinwand, auf Papier, auf Grußkarten oder im Skizzenbuch. Auch junge Kreative ab 12 Jahren sind willkommen.

W266013: Sa, 14.11.2026, 10:00-16:00 Uhr

S276014: Sa, 27.02.2027, 10:00-16:00 Uhr

Dauer: 6 Stunden

Kursleitung: Daniela Wiesinger, diplomierte Kreativtrainerin

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

Gebühr: € 93,00 exkl. ca. € 5,00 Materialkosten

■ Modellieren mit Ton - Aufbaukeramik für Erwachsene



In diesem Kurs für Keramik dreht sich alles um das kreative Gestalten mit Ton. Aufbauend auf grundlegenden Techniken entstehen individuelle Werke - von Figuren bis hin zur Gebrauchskeramik. Der Kurs bietet Raum für freies Gestalten und die Vertiefung handwerklicher Fähigkeiten. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Erwachsenenkurs. Gruppengröße: maximal zehn Teilnehmer/innen. Teilweise ausgebucht, Warteliste ist möglich.

W266023: Mo, 21.09.2026 bis 09.11.2026, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 09.11.2026

W266024: Di, 22.09.2026 bis 10.11.2026, 09:00-11:30 Uhr - Glasurtermin: 10.11.2026

W266025: Do, 24.09.2026 bis 12.11.2026, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 12.11.2026

S276023: Mo, 11.01.2027 bis 08.03.2027, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 08.03.2027

S276024: Di, 12.01.2027 bis 09.03.2027, 09:00-11:30 Uhr - Glasurtermin: 09.03.2027

S276025: Do, 14.01.2027 bis 11.03.2027, 17:30-20:00 Uhr - Glasurtermin: 11.03.2027

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 für Erwachsene - 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. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Erwachsenenkurs. Gruppengröße: maximal acht Teilnehmer/innen. Teilweise ausgebucht, Warteliste ist möglich.

W266026: Fr, 18.09.2026 bis 09.10.2026, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 09.10.2026

W266027: Fr, 16.10.2026 bis 13.11.2026, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 13.11.2026

S276026: Fr, 08.01.2027 bis 29.01.2027, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 29.01.2026

S276027: Fr, 12.02.2027 bis 12.03.2027, 17:00-21:00 Uhr - Glasurtermin: 12.03.2026

Dauer: 2 Tage zu insgesamt 6 Stunden

Kursleitung: Margarete Weigl

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

Gebühr: € 56,00 exkl. Materialkosten

■ Motiviert in den Frühling - Aktivierung der inneren Kraft mit Neurodings®

Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf Seite 96.

■ Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

W266012: Mi, 30.09.2026 bis 25.11.2026, 18:30-21:00 Uhr
 S276012: Mi, 13.01.2027 bis 10.03.2027, 18:30-21:00 Uhr
 S276013: Mi, 31.03.2027 bis 19.05.2027, 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

■ Töpfern an der Töpferscheibe

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

W256053: Di, 15.09.2026 bis 10.11.2026, 17:00-19:30 Uhr
 W256054: Do, 17.09.2026 bis 12.11.2026, 17:00-19:30 Uhr
 S2660510: Do, 25.03.2027 bis 20.05.2027, 17:00-19:30 Uhr
 S266057: Di, 12.01.2027 bis 09.03.2027, 17:00-19:30 Uhr
 S266058: Di, 23.03.2027 bis 18.05.2027, 17:00-19:30 Uhr
 S266059: Do, 14.01.2027 bis 11.03.2027, 17:00-19:30 Uhr
 Dauer: 8 Wochen zu je 2 Stunden und 30 Minuten
 Kursleitung: DI Martina Baumgartner / Margareta Zehetgruber
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 145,00 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 nehmen wir Platz in der Wichtelwerkstatt und zaubern mit Stiften und Pinseln Wunderschönes. Handlettering- und Aquarelltipps sind natürlich genauso dabei wie viele verschiedene Materialien und Ideen. Lasst die Vorfreude steigen und startet kreativ in den Advent. Mitzubringen: kariert Block, Stifte (falls man welche hat, die man gerne im Workshop ausprobieren möchte oder zu denen man Fragen hat).

W266010: Mo, 16.11.2026, 18:00-21:00 Uhr
 W266011: Mi, 18.11.2026, 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

■ Zeichnen und Malen für Kinder ab 8 Jahren - Acrylmalkurs mit Schwerpunkt „Collagenkunst“

In diesem Kurs bekommen die Kinder den nötigen Raum und die erforderliche Begleitung, um ihr kreatives Potenzial zu entfalten. Es werden eine Vielzahl spannender und einfacher Techniken verwendet, mit denen man Schicht für Schicht einzigartige Collagen-Bilder entstehen lässt. Jedes Kind wird ein fertiges Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

W266014: Fr, 13.11.2026, 15:00-19:00 Uhr
 S276015: Fr, 26.02.2027, 15:00-19:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Daniela Wiesinger, diplomierte Kreativtrainerin
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 65,00 exkl. € 5,00 Materialkosten



Das Café mit Herz

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

Exel, das Café 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.

Café Exel – bei uns sind Sie richtig!



Hauptplatz
Amstetten



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

■ Brunch einmal anders - inspiriert von der persischen Genussskultur

Starte entspannt ins Wochenende! Bei diesem Workshop werden gemeinsam Frühstücksgerichte 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 genießen möchten.

W266136: Sa, 05.09.2026, 10:00-13:00 Uhr
W266137: Fr, 25.09.2026, 10:00-13:00 Uhr
W266138: Sa, 31.10.2026, 10:00-13:00 Uhr
W266139: Sa, 28.11.2026, 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

■ 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: Lunchbox.

W266110: Mi, 11.11.2026, 17:30-20:00 Uhr
S276110: Mi, 10.02.2027, 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

■ 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.

W266130: Do, 03.12.2026, 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

■ Meal Prep Workshop - gesund essen, Zeit sparen



Es wird gelernt, wie man gesunde und leckere Mahlzeiten einfach vorbereitet, Zeit spart und den Alltag entspannter gestaltet. Mit praktischen Tipps, einfachen Rezepten und viel Inspiration zum Mitnehmen.

W266121: Do, 10.12.2026, 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

■ Persisch kochen - Orient trifft Genuss



Gemeinsam werden traditionelle Gerichte mit harmonischen Aromen zubereitet - einfach erklärt, alltagstauglich und mit viel Liebe zum Detail. Ein Workshop für Genießer/innen, die gutes Essen und neue kulinarische Impulse schätzen.

W266131: Di, 29.09.2026, 17:00-20:00 Uhr

W266132: Do, 29.10.2026, 17:00-20:00 Uhr

W266133: Di, 24.11.2026, 17:00-20:00 Uhr

S276130: Mi, 27.01.2027, 17:00-20:00 Uhr

S276131: Mi, 24.02.2027, 17:00-20:00 Uhr

S276132: Di, 06.04.2027, 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

■ Schmankerl-Reise



Gemeinsam mit Freunden kochen. Ablauf des Kochabends: Es wird um 16:30 Uhr mit dem Kochen begonnen. Alle, die mitkochen möchten, können ab 16:30 Uhr kommen. Andere Gäste sind herzlich eingeladen, ab 18:00 Uhr zu erscheinen. Die erste Mahlzeit wird voraussichtlich ab 18:15 Uhr serviert. Weitere Informationen unter www.gscheckat.at.

Anmeldung unter: office@gscheckat.at.

W266115: Fr, 16.10.2026, 16:30-20:30 Uhr

W266116: Fr, 18.12.2026, 16:30-20:30 Uhr

S276117: Fr, 19.03.2027, 16:30-20:30 Uhr

S276118: Fr, 11.06.2027, 16:30-20:30 Uhr

W276119: Fr, 22.10.2027, 16:30-20:30 Uhr

W276120: Fr, 10.12.2027, 16:30-20:30 Uhr

Dauer: 1 Tag 4 Stunden

Kursleitung: G'scheckat

Ort: Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 38,00



■ Vegetarisch genießen - kreative Küche ohne Fleisch



In diesem Workshop stehen ausgewählte vegetarische Gerichte ohne Fleisch im Mittelpunkt. Gemeinsam kochen wir mit frischen Zutaten sowie Ei- und Milchprodukten und lernen Rezepte kennen, die alltagstauglich, ausgewogen und geschmackvoll sind. Dezent Gewürze und Kochtechniken aus der persischen Küche ergänzen die vertraute österreichische Genussskultur auf harmonische Weise. Ein praxisnaher Kochabend für alle, die vegetarisch kochen und ihren kulinarischen Horizont erweitern möchten.

W266134: Do, 17.09.2026, 17:00-20:00 Uhr

W266135: Mi, 18.11.2026, 17:00-20:00 Uhr

S276133: Mi, 20.01.2027, 17:00-20:00 Uhr

S276134: Mi, 10.03.2027, 17:00-20:00 Uhr

S276135: Mi, 21.04.2027, 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



Freudenschuß

IHR FLEISCHHAUER

■ 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. € 285,00

■ 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. € 285,00

■ E-Bass 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. € 285,00

■ 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. € 285,00

■ 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.

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. € 285,00

■ 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. € 285,00

■ 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 selbstständig für sich allein. Anmeldung und Info: Sigrid Weinstabl-Schwarz, 0650/5583333 oder musik-garten@gmx.at.

Musikgarten (Eltern-Kind-Gruppe)

J266230: Mi, 09.09.2026 bis 30.06.2027, 08:30-09:00 Uhr - 5 bis 18 Monate
J266231: Mi, 09.09.2026 bis 30.06.2027, 09:05-09:45 Uhr - 1,5 bis 3 Jahren
J266232: Di, 08.09.2026 bis 29.06.2027, 14:45-15:25 Uhr - 3 bis 4 Jahren

Musikalische Früherziehung „Junior“ (ohne Eltern)

J266233: Di, 08.09.2026 bis 29.06.2027, 13:50-14:40 Uhr - ab 3,5 Jahren
Dauer: Der Unterricht findet einmal pro Woche statt.
Kursleitung: Sigrid Weinstabl-Schwarz, Musikgarten-Lehrkraft und 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). Termine auf Anfrage.

Termine 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. € 285,00

■ Ukulele 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. € 285,00

■ 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. € 285,00

**Weitere Instrumente auf Anfrage unter
 07472/601-345 oder volkshochschule@amstetten.at.**

Überall und mit jeder Zahlung jöööööööööö sagen.



Bis zu
100 Ös
pro Monat
sammeln

Die Raiffeisen-Debitkarte bringt jetzt Ös
im jö Bonus Club – egal wo.



noe.raiffeisen.at/joe-bonus



Gesundheit und Bewegung

■ Abnehmen ohne Verzicht

Es wird gelernt, wie nachhaltiges Abnehmen ohne strenge Diäten oder Verbote funktioniert. Mit einfachen Strategien, alltagstauglichen Tipps und einem gesunden Umgang mit Ernährung.

S277060: Do, 14.01.2027, 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: € 25,00 exkl. Proben

■ Amstettner Lauftreff mit Nordic Walking

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

S277085: Do, 01.04.2027 bis 21.10.2027, 18:30-19:45 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 15 Minuten

Kursleitung: Josef Gутtenbrunner / Erwin Pilz

Ort: Essmeisterturn, Nordlandstraße 3, 3300 Greinsfurth



■ 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.

W267040: Mi, 16.12.2026, 18:00-20:30 Uhr

S277040: Mi, 24.02.2027, 18:00-20:30 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

■ Die Würde im Bildungsalltag & die Scham als Wegweiser



Der Workshop widmet sich der Würde als Grundlage eines gelingenden Lebens und ihrer oft verborgenen Kehrseite, der Scham. Im Mittelpunkt stehen eine Annäherung an den Begriff der Würde, ihre Bedeutung im Verhältnis zu anderen Menschen und zu sich selbst sowie menschenwürdiges Verhalten. Scham wird als verborgenes Gefühl in ihrer Geschichte, ihren unterschiedlichen Formen und ihrer Bedeutung für persönliche Erfahrungen und Beziehungen thematisiert. Man reflektiert, was diese Themen für einen selbst, für den Umgang mit anderen Menschen und für die Rahmenbedingungen unseres Lebens bedeuten. Ziel ist es, Haltungen und Bedingungen für einen gelingenden „Raum der Würde“ zu betrachten.

W267005: Di, 29.09.2026, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Gertrud Hartl, BSc, MSc, Ernährungswissenschaftlerin,
Referentin für „Würde und Scham“

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

Gebühr: € 19,00

■ Entspannt Kind sein



In diesem Kurs erleben Kinder eine harmonische Mischung aus Kreativität, Bewegung, Klangelementen 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.

W267070: Mo, 19.10.2026, 15:30-17:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Jasmin Nagelhofer, Trainerin für Kinderentspannung und Stressprävention

Ort: Adalbert-Stifter Straße 7, 3300 Amstetten

Gebühr: € 19,00

■ Faszientraining inkl. Informationsabend



Beweglicher und schmerzfreier durch Faszientraining. Mit Hilfe des Faszientrainings wird versucht, die Beweglichkeit und den Selbstheilungsprozess des Körpers anzuregen. Informationsabend: 16.09.2026, 18:00 Uhr.

W267031: Mi, 07.10.2026 bis 16.12.2026, 18:00-19:00 Uhr

S277031: Mi, 20.01.2027 bis 07.04.2027, 18:00-19:00 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Mag. Rene Kunzelmann, Sportwissenschaftler

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

Gebühr: € 60,00

■ Fit komm mit ab 1 bis 3 Jahre



Für Kinder ab einem Jahr bis zum Kindergarteneintritt. Damit Ihr Kind optimale Chancen hat, sollte 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 diese Basis und desto sicherer kann es später seine intellektuellen Möglichkeiten entfalten. Geboten wird ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot. Ein Eltern- oder Großelternanteil begleitet das Kind zur Turnstunde.

W267096: Di, 06.10.2026 bis 22.12.2026, 17:45-18:35 Uhr

S277096: Di, 12.01.2027 bis 30.03.2027, 17:45-18:35 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten

Kursleitung: Dario Vujcic, Sportinstructor

Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten
(Eingang bei Kindergarten)

Gebühr: € 60,00

■ Fit komm mit ab 2 bis 4 Jahren



Für Kinder ab zwei bis vier Jahre. Damit Ihr Kind optimale Chancen hat, sollte 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 diese Basis und desto sicherer kann es später seine intellektuellen Möglichkeiten entfalten. Geboten wird ein fröhliches, gesundes und an den Bedürfnissen der Kinder orientiertes Bewegungsangebot. Ein Eltern- oder Großelternanteil begleitet das Kind zur Turnstunde.

W267095: Mo, 05.10.2026 bis 14.12.2026, 17:45-18:35 Uhr

S277095: Mo, 11.01.2027 bis 05.04.2027, 17:45-18:35 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten

Kursleitung: Dario Vujcic, Sportinstructor

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

Gebühr: € 60,00

■ Flüssigkeitszufuhr - gesund und kreativ für Groß und Klein



Trinke ich ausreichend? Wie hoch ist der Flüssigkeitsbedarf? Wie kann man Zucker und Kalorien meiden? Gesunde Getränke müssen nicht langweilig sein. Gemeinsam werden abwechslungsreiche Ideen gezaubert und genossen. Perfekt für alle, die Lust auf mehr Farbe, Vielfalt und gesunden Genuss bei der Flüssigkeitszufuhr haben.

S277076: Mi, 14.04.2027, 18:30-20:00 Uhr
Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Sonja Brunnhofer, Diätologin, Ernährungstherapie- und Gesundheitsvorsorge
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 23,00



■ 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.

W267071: Do, 08.10.2026, 18:30-20:30 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Kursleitung: Sonja Brunnhofer, Diätologin, Ernährungstherapie- und 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.

W267019: Mo, 21.09.2026 bis 30.11.2026, 16:00-17:00 Uhr (10 Wochen)
S277019: Mo, 11.01.2027 bis 10.05.2027, 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

■ 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, Schultern, 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. Auch für Anfänger/innen geeignet. Mitzubringen: Yogamatte und eine Decke. Weitere Informationen über die Kursleiterin unter www.shaktispirit-bybirgit.com, auf Facebook: Shakti Spirit by Birgit oder auf Instagram: shakti.spirit.by.birgit.

W267036: Do, 10.09.2026 bis 19.11.2026, 16:30-18:00 Uhr (10 Wochen)
S277037: Do, 07.01.2027 bis 18.03.2027, 16:30-18:00 Uhr (10 Wochen)
S277038: Do, 01.04.2027 bis 20.05.2027, 16:30-18:00 Uhr (8 Wochen)
Dauer: 10 Wochen bzw. 8 Wochen zu je 1 Stunde und 30 Minuten
Kursleitung: Birgit Edermayer, zertifizierte Yogalehrerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 123,00 bzw. € 99,00



■ 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 Shiatsu-Matte, bequeme Kleidung.

W277021: Do, 09.09.2027 bis 12.09.2027, 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



Herzlich Willkommen in deiner

wohlfühl-oase

persönlich - individuell - mit Herz & Leidenschaft

In deinem geschützten Raum bei dir
Ankommen, Aufräumen und Auftanken.

Aromaanwendung, Lomi Lomi, Meditation,
Craneo Sacral, Kinesiologie, AccessBars®

Katharina Swoboda
Kontakt: 0650 2407913
www.traumfabrikswoboda.at

■ 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
 W277020: Mi, 01.09.2027 bis 05.09.2027, 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



■ Immer angespannt - und kein Aus-Schalter in Sicht?



Dauerhafte Anspannung, innere Unruhe oder Schlafprobleme sind oft Zeichen dafür, dass der Körper nicht mehr ausreichend zur Erholung findet. Viele Menschen funktionieren im Alltag - doch innerlich bleibt das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen. Im Workshop wird verständlich erklärt, was bei anhaltendem Stress im Körper passiert und warum das Nervensystem manchmal nicht mehr von selbst zur Ruhe kommt. Die Teilnehmenden lernen einfache, alltagstaugliche Möglichkeiten kennen, um die eigene Selbstregulation zu unterstützen. Ziel ist es, den eigenen Körper besser zu verstehen und erste praktische Wege zu erleben, um Anspannung zu reduzieren und wieder mehr Ruhe und Ausgleich im Alltag zu finden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen.

W267043: Mi, 11.11.2026, 18:00-19:30 Uhr
 S277043: Mi, 17.03.2027, 18:00-19:30 Uhr
 Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
 Kursleitung: Dr. Magdalena Mischkounig, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Familienmedizin
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 25,00

■ Klare Kommunikation statt Obstkorb



Wie Botschaften wirklich ankommen. Warum kommt Kommunikation nicht so an, wie man sie meint? Unklare Aussagen, fehlende Struktur oder zu viele Zwischentöne führen schnell zu Missverständnissen - im Beruf genauso wie im privaten Alltag. In diesem Workshop lernt man, wie klar, zielgerichtet und authentisch kommuniziert wird, damit Botschaften wirklich verstanden werden. Es werden Werkzeuge für klare und wirkungsvolle Kommunikation, Methoden, um Gespräche souverän zu führen, Strategien zur Vermeidung von Missverständnissen sowie mehr Selbstbewusstsein in Gesprächen und Präsentationen vermittelt.

W267059: Do, 01.10.2026, 18:30-20:00 Uhr
 S277059: Do, 11.03.2027, 18:30-20:00 Uhr
 Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten
 Kursleitung: Franziska Ebner, dipl. Lebens- & Sozialberaterin, dipl. Mentaltrainerin, dipl. Trainerin für Erwachsenenbildung
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 22,00

■ Konditions- und Koordinationsgymnastik mit Musik für Damen



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

W267030: Mi, 07.10.2026 bis 16.12.2026, 19:00-20:00 Uhr
 S277030: Mi, 20.01.2027 bis 07.04.2027, 19:00-20:00 Uhr
 Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
 Kursleitung: Mag. Rene Kunzelmann, Sportwissenschaftler
 Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 60,00

Koordinationstraining



Koordinationstraining“ mit den Schwerpunkten: Rückenstabilisationstraining, Beinachsentraining, Oberkörper- und Unterkörperzentrierung, Sensomotorik-/Faszientraining und Rumpfkraftigung. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe.

W267079: Mi, 14.10.2026 bis 02.12.2026, 20:00-21:00 Uhr

S277078: Mi, 19.05.2027 bis 16.06.2027, 20:00-21:00 Uhr

Dauer: 5 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Jürgen Schuller, staatlich ausgebildeter Trainer in allgemeiner Körperausbildung

Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 40,00

Kraft- und Ausdauertraining, Powertraining



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

W267074: Mi, 23.09.2026 bis 16.12.2026, 18:45-19:45 Uhr

S277073: Mi, 14.04.2027 bis 16.06.2027, 18:45-19:45 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.

W267075: Mo, 14.09.2026 bis 16.11.2026, 18:00-18:55 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer

S267078: Mo, 11.01.2027 bis 08.03.2027, 18:00-18:55 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer

S277079: Mo, 05.04.2027 bis 31.05.2027, 18:00-18:55 Uhr - Mag. Rene Kunzelmann

Dauer: 8 Wochen zu je 55 Minuten

Kursleitung: Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatestrainerin, Antara Instructor / Mag. Rene Kunzelmann, Sportwissenschaftler

Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten

(Eingang bei Kindergarten)

Gebühr: € 59,00

Kundalini Yoga



Tauche ein in die faszinierende Welt des Kundalini Yoga und erlebe eine ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Diese traditionelle Form des Yoga verbindet dynamische Körperübungen, bewusste Atemtechniken, Meditation und Mantras zu einem einzigartigen Weg für mehr Lebensenergie, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Durch gezielte Übungsreihen werden die Energiezentren des Körpers aktiviert, Spannungen gelöst und die innere Wahrnehmung gestärkt. Gleichzeitig fördern die Übungen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Kundalini Yoga unterstützt dabei, Stress abzubauen, neue Energie zu schöpfen und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich körperlich und mental etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Alter, Erfahrung oder Fitnesslevel. Ob der Wunsch nach mehr innerer Ruhe, persönlicher Entwicklung, neuer Kraft oder körperlicher Fitness im Vordergrund steht: Kundalini Yoga bietet zahlreiche Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Mitzubringen: Yogamatte und bequeme, lockere Kleidung.

W267054: Mi, 09.09.2026 bis 23.12.2026, 19:00-20:30 Uhr (15 Wochen)

S277055: Mi, 13.01.2027 bis 31.03.2027, 19:00-20:30 Uhr (10 Wochen)

Dauer: 15 Wochen bzw. 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: € 209,00 bzw. € 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 zu entfetten sowie den Blutzuckerspiegel und Blutdruck zu 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?

S277075: Do, 11.02.2027, 18:30-20:30 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kursleitung: Sonja Brunnhofer, Diätologin, Ernährungstherapie- und Gesundheitsvorsorge

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

Gebühr: € 30,00



■ Mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag



Leicht, unbeschwert und freudvoll den Abend ausklingen lassen. Klingt doch super, oder? Doch oft stresst der Alltag, sodass man abends müde und ausgelaugt ist und einfach nur auf die Couch oder ins Bett fallen will. Wie man einen entspannteren Tag und somit auch ein ausgeglicheneres Leben immer mehr erreichen kann, wird in diesem Workshop erlernt. Dabei werden sowohl Theorie als auch Praxisübungen erklärt. Einfache Tipps und Tools, die gut im Alltag integrierbar sind. Mitzubringen: Schreibunterlagen.

W267017: Do, 03.12.2026, 17:15-20:15 Uhr - Teil 1

W267018: Do, 10.12.2026, 17:15-20:15 Uhr - Teil 2

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin, dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach

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

Gebühr: € 59,00

■ Mentale Stärke



Zahlreiche Studien aus der Psychologie und Hirnforschung belegen: Mentale Stärke ist der Schlüsselfaktor für Gesundheit, Leistung, Zufriedenheit und ein höheres Wohlbefinden. Was zeichnet mentale Stärke aus? Mentale Stärke ist eine Fähigkeit, die hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen, in schwierigen Situationen zu motivieren und das erwünschte Ziel besser erreichen zu können. Sie ist selbst im Spitzensportbereich kaum mehr wegzudenken. Mit mentaler Stärke kann man einfach leichter und freudvoller durchs Leben gehen. Wünschen sich das nicht alle? Bei diesem Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie das geht. Inklusive einfacher Tipps und Tools für zu Hause. Mitzubringen: Schreibunterlagen.

W267014: Mi, 11.11.2026, 17:15-20:15 Uhr - Teil 1

W267015: Mi, 25.11.2026, 17:15-20:15 Uhr - Teil 2

Dauer: 3 Stunden

Kursleitung: Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin, dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach

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

Gebühr: € 59,00

■ Motiviert in den Frühling - Aktivierung der inneren Kraft mit Neurodings®



In diesem Kurs wird die innere Kraft aktiviert und die Lebensfreude gesteigert. Das Zeichnen von Neurodings-Bildern soll helfen, wieder mehr innere Energie und innere Stärke zu erlangen. Die innere Kraft ist ein Zustand des Gleichgewichts, der hilft, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Sie gilt als Quelle für Motivation, Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Jeder 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 färbige Stifte.

S277005: Fr, 12.03.2027, 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

■ Nacken - Schulter - Rücken



Die meisten orthopädischen Beschwerden sind kein Zufall. In diesem Kurs lernt man, wie man die Signale des eigenen Körpers erkennt und selbstständig Wege zur Behandlung findet. Ziel ist keine kurzfristige Entlastung, sondern nachhaltige Veränderung: bessere Beweglichkeit, stabile Strukturen und ein klarer Umgang mit Belastung im Alltag. Der Kurs vermittelt einen praxisnahen Einblick in verschiedene Ansätze der Behandlung. Neben medizinischen Grundlagen werden auch funktionelle und alternative Erklärungsmodelle verständlich dargestellt. Inhalte: Ursachen von Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden erkennen, Fehlbelastungen im Alltag identifizieren und vermeiden, gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Dehnung und Spannungsregulation, Atem- und Entspannungstechniken sowie der Aufbau eines individuellen Übungsprogramms. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

W267011: Mo, 05.10.2026 bis 14.12.2026, 18:45-19:45 Uhr

S277015: Mo, 08.02.2027 bis 26.04.2027, 18:45-19:45 Uhr

Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde

Kursleitung: Markus Bürbaumer, BSc, Sportwissenschaftler, Therapeut, Longevityexperte

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

Gebühr: € 69,00



■ Premium-Selbstverteidigung für Frauen: handlungsfähig unter Hochstress (ab 14 Jahren)

Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf Seite 18.

■ Pilates Einsteiger/innen-Mittelstufe



Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der besonders die tiefliegenden, 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.

W267065: Mi, 23.09.2026 bis 18.11.2026, 20:00-21:00 Uhr

S277064: Mi, 13.01.2027 bis 03.03.2027, 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 bei Kindergarten)

Gebühr: € 59,00

■ 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.

W267003: Mi, 16.09.2026 bis 25.11.2026, 19:00-20:00 Uhr
S277006: Mi, 20.01.2027 bis 07.04.2027, 19:00-20:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Raphaela Waser, MA
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten
 (Eingang bei Kindergarten)
Gebühr: € 79,00

■ Qi Gong



Qi Gong ist eine altchinesische Bewegungslehre, geeignet für Menschen aller Altersgruppen, die etwas für ihre 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 sowie ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit wahrgenommen werden. Regelmäßig ausgeführt stärken diese harmonischen Figuren das Immunsystem und die Funktionsfähigkeit der Organe, festigen die Muskulatur und führen zu tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk.

W267016: Di, 29.09.2026 bis 15.12.2026, 18:30-19:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Erika Krenn, Qi Gong-Lehrerin, dipl. Gesundheits- und Entspannungstrainerin
Ort: Turnsaal, KG, Greinsfurth, Heidestraße 21, 3300 Greinsfurth
Gebühr: € 118,00



■ Resilient durchs Leben gehen. Die Kunst, innerlich Stark zu bleiben.



Viele starten mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Doch was jemanden langfristig trägt, sind nicht Motivation oder Disziplin allein, sondern innere Widerstandskraft. In diesem Workshop lernt man, wie Resilienz gezielt aufgebaut, Herausforderungen gelassener gemeistert und mit mehr Vertrauen in sich selbst durchs neue Jahr gegangen wird. Mitzubringen: Schreibunterlagen.

S277018: Di, 19.01.2027, 17:15-20:15 Uhr - Teil 1
S277020: Di, 26.01.2027, 17:15-20:15 Uhr - Teil 2
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Anna Theresa Bichler, dipl. psychosoziale Beraterin, dipl. Mentaltrainerin & Wingwave Coach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 59,00

■ 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.

W267044: Mo, 14.09.2026 bis 16.11.2026, 08:50-09:45 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer
S267049: Mo, 14.09.2026 bis 16.11.2026, 07:50-08:45 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer
S277010: Mo, 11.01.2027 bis 08.03.2027, 07:50-08:45 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer
S277045: Mo, 11.01.2027 bis 08.03.2027, 08:50-09:45 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer
S277011: Mo, 05.04.2027 bis 31.05.2027, 07:50-08:45 Uhr - Mag. Rene Kunzelmann
S277046: Mo, 05.04.2027 bis 31.05.2027, 08:50-09:45 Uhr - Mag. Rene Kunzelmann
Dauer: 8 Wochen zu je 55 Minuten
Kursleitung: Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatestrainerin, Antara Instructor / Mag. Rene Kunzelmann, Sportwissenschaftler
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 59,00

■ 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.

W267064: Mo, 14.09.2026 bis 16.11.2026, 17:00-17:55 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer
S277012: Mo, 11.01.2027 bis 08.03.2027, 17:00-17:55 Uhr - Mag. Silvia Gatterbauer
S277013: Mo, 05.04.2027 bis 31.05.2027, 17:00-17:55 Uhr - Mag. Rene Kunzelmann
Dauer: 8 Wochen zu je 55 Minuten
Kursleitung: Mag. Silvia Gatterbauer, dipl. Gesundheits- und Wirbelsäulentrainerin, dipl. Pilatestrainerin, Antara Instructor / Mag. Rene Kunzelmann, Sportwissenschaftler
Ort: Turnsaal, Volksschule, Brandströmstraße 5, 3300 Amstetten
 (Eingang bei Kindergarten)
Gebühr: € 59,00

■ 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.

W267010: Di, 29.09.2026 bis 15.12.2026, 19:00-20:00 Uhr
S277014: Di, 12.01.2027 bis 30.03.2027, 19:00-20:00 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Dir. OStR Mag. Thomas Labenbacher / VD Karin Labenbacher, M.Ed.
Ort: Turnsaal I, BG/BRG Amstetten, Anzengruberstraße 6, Eingang hinten, 3300 Amstetten
Gebühr: € 55,00

■ 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 bieten diese Schnupperstunden 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 inbegriffen. Mitzubringen: Schwimmdress, Schwimmbrille und gute Laune.

W267050: Mi, 07.10.2026 bis 21.10.2026, 17:00-18:00 Uhr
S277050: Mi, 10.02.2027 bis 24.02.2027, 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: € 50,00 exkl. Eintritt

■ Selbstfürsorge durch Selbsthypnose in der Gruppe



Vortrag über die Geschichte der Hypnose. Was versteht man unter Selbsthypnose? Einleitung in die Selbsthypnose sowie Tests: „Bin ich in Hypnose?“. Ziel ist es, Themen des Alltags loszulassen und das Schlafthema zu verankern. Zum Abschluss erfolgt die Auflösung der Selbsthypnose. Drei Abende vervielfachen die Chance, besser zu schlafen. Die zwei weiteren Termine werden vor allem zum Vertiefen der Praxis und zum Austausch genutzt. Nicht geeignet für Personen mit Anfallserkrankungen, Diabetes Typ 1 oder psychischen Erkrankungen. Mitzubringen: Matte, eine Decke, eventuell Kopfpolster und bequeme Kleidung.

S267085: Do, 15.10.2026 bis 29.10.2026, 18:30-19:45 Uhr
W277085: Do, 04.03.2027 bis 18.03.2027, 18:30-19:45 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Manuela Fellingner, zertifizierte Yogalehrerin, diplomierte Hypnosetrainerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 39,00

■ Senioren yoga



Yoga für Senioren kräftigt die Muskeln, verbessert die Flexibilität, trainiert Gleichgewicht und Koordination, fördert die Konzentration und das Gedächtnis. Teilweise werden die Übungen auf dem Sessel oder auf der Matte durchgeführt. Mitzubringen: Matte, eine Decke, ev. ein Polster und bequeme Kleidung.

S267066: Mo, 07.09.2026 bis 16.11.2026, 10:00-11:15 Uhr (10 Wochen)
S267067: Di, 08.09.2026 bis 17.11.2026, 08:15-09:30 Uhr (10 Wochen)
S267068: Mo, 11.01.2027 bis 05.04.2027, 10:00-11:15 Uhr (10 Wochen)
S267069: Di, 12.01.2027 bis 30.03.2027, 08:15-09:30 Uhr (10 Wochen)
S267070: Mo, 12.04.2027 bis 07.06.2027, 10:00-11:15 Uhr (8 Wochen)
S267074: Di, 13.04.2027 bis 01.06.2027, 08:15-09:30 Uhr (8 Wochen)
Dauer: 10 Wochen bzw. 8 Wochen zu je 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Manuela Fellingner, zertifizierte Yogalehrerin, diplomierte Hypnosetrainerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 95,00 bzw. € 76,00

■ smoveyTRAINING - mit Schwung FIT in den Frühling



smoveySCHWUNGRINGE sind ein Fitnessgerät, welches für jede Ziel- und Altersgruppe geeignet ist. In diesem Kurs werden die richtige Handhabung der smoveyRINGE sowie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten gezeigt und geübt. Trainiere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, aktiviere Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, beschleunige die Fettverbrennung, löse Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, kräftige Herz-Kreislauf-System, mobilisiere Faszien und stärke das Bindegewebe, stimulare Reflexzonen und die Zellaktivität, unterstütze das Lymphsystem und die Entschlackung. Bewegung in der Gruppe ist effektiver und macht mehr Spaß! Anmerkung: Je nach Witterung und nach Absprache mit den Kursteilnehmer/innen können einzelne Kursabende auch im Freien (smoveyWALK verbunden mit Übungen) abgehalten werden. Mitzubringende Materialien: Trinkflasche, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, smoveyRINGE, falls vorhanden. Trainingsringe können für die Zeit des Kurses zur Verfügung gestellt werden.

S277004: Di, 09.02.2027 bis 06.04.2027, 18:30-19:30 Uhr
Dauer: 8 Wochen zu je einer Stunde
Kursleitung: Elisabeth Leeb, smovey-Coach
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 64,00

■ 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.

W267078: Di, 22.09.2026 bis 01.12.2026, 16:00-16:50 Uhr
W267077: Do, 24.09.2026 bis 03.12.2026, 16:00-16:50 Uhr
S277003: Do, 07.01.2027 bis 18.03.2027, 16:00-16:50 Uhr
S277001: Di, 12.01.2027 bis 23.03.2027, 16:00-16:50 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten
Kursleitung: OLMS Margit Schagerl / Mag. Gabriel Schagerl / Marina Schagerl / Jacqueline Schagerl
Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten
Gebühr: € 60,00

■ 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.

W267076: Do, 24.09.2026 bis 03.12.2026, 17:00-17:50 Uhr
S277002: Do, 07.01.2027 bis 18.03.2027, 17:00-17:50 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 50 Minuten
Kursleitung: OLMS Margit Schagerl / Mag. Gabriel Schagerl / Jacqueline Schagerl / Marina Schagerl
Ort: Turnsaal Mittelschule Amstetten, Pestalozzistraße 2, 3300 Amstetten
Gebühr: € 60,00

■ Stark bleiben im Alltag - mentale Stabilität stärken



Man fühlt sich im Alltag manchmal innerlich ausgelaugt, kämpft mit einem Gedankenkarussell, das einen nicht zur Ruhe kommen lässt, oder spürt immer wieder innere Unruhe. In diesem Workshop werden alltagstaugliche Methoden vermittelt, die sofort angewendet werden können, um die mentale Kraft zu stärken und wieder mehr innere Balance zu finden.

W267058: Do, 24.09.2026, 18:30-20:00 Uhr

S277058: Do, 04.03.2027, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde und 30 Minuten

Kursleitung: Franziska Ebner, dipl. Lebens- & Sozialberaterin, dipl. Mentaltrainerin, dipl. Trainerin für Erwachsenenbildung

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

Gebühr: € 22,00

■ 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.

W267032: Mi, 11.11.2026 bis 02.12.2026, 17:00-18:00 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 sowie 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 der Wirbelsäule sowie auf das Nerven- und Organsystem wird erfahrbar. Geeignet für Menschen aller Altersgruppen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk.

S277017: Di, 09.02.2027 bis 13.04.2027, 18:30-19:30 Uhr

Dauer: 9 Wochen zu je 1 Stunde

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

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

Gebühr: € 114,00



■ 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, Grundschnitte und Bewegung stehen im Mittelpunkt - alles in entspannter Atmosphäre. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Ideal für alle, die Tennis unverbindlich ausprobieren oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Bei Schlechtwetter wird der Kurstermin nachgeholt. Mitzubringen: Sportbekleidung (Tennisschuhe sind ideal), Bälle und Schläger werden bei Bedarf bereitgestellt.

W267080: Di, 08.09.2026 bis 22.09.2026, 18:00-19:30 Uhr

S277081: Di, 11.05.2027 bis 25.05.2027, 18:00-19:30 Uhr

S277082: Do, 10.06.2027 bis 24.06.2027, 19:00-20:30 Uhr

Dauer: 3 Wochen zu je 1 Stunde 30 Minuten

Kursleitung: Barbara Wolfram, staatlich geprüfte Tennislehrerin

Ort: UTC Amstetten, Stadthallestraße 2, 3300 Amstetten

Gebühr: € 59,00



HABERHAUER

DACHZENTRUM.AT

DACHDECKER

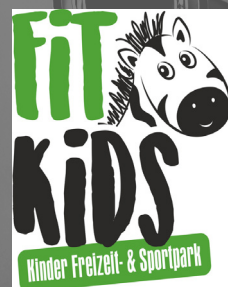
SPENGLER

Starkes Training Starkes Mindset

von Kindesalter an

ENERGY FITNESS

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



■ 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!

W267101: Di, 15.09.2026 bis 16.09.2026, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
W267102: Mo, 19.10.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
W267103: Di, 24.11.2026 bis 25.11.2026, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
S277104: Di, 02.03.2027 bis 03.03.2027, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
S277105: Mi, 14.04.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277106: Di, 15.06.2027 bis 16.06.2027, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
Dauer: 2 Tage zu je 4 Stunden bzw. 8 Stunden
Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
Gebühr: € 75,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ Erste-Hilfe-Grundkurs - 16 Stunden



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.

W267110: Mi, 02.09.2026 bis 10.09.2026, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
W267115: Mi, 16.09.2026 bis 17.09.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
W267116: Mi, 21.10.2026 bis 22.10.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
W267118: Mi, 18.11.2026 bis 19.11.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
W267119: Mi, 02.12.2026 bis 03.12.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
W267117: Mi, 04.11.2026 bis 05.11.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277110: Mo, 11.01.2027 bis 19.01.2027, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
S277114: Mi, 20.01.2027 bis 21.01.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277115: Mi, 10.02.2027 bis 11.02.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277111: Mo, 08.03.2027 bis 16.03.2027, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
S277116: Mi, 17.03.2027 bis 18.03.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277117: Mi, 07.04.2027 bis 08.04.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277118: Mi, 21.04.2027 bis 22.04.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277119: Mo, 03.05.2027 bis 04.05.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277112: Mi, 12.05.2027 bis 20.05.2027, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
S277120: Mi, 19.05.2027 bis 20.05.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277121: Mi, 09.06.2027 bis 10.06.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
S277122: Mi, 23.06.2027 bis 24.06.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
Dauer: 4 Tage zu je 4 Stunden bzw. 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-Kurs "Führerschein"



Die Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen hat den Bewerber/innen um eine Lenkberberechtigung 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.

W267173: Mi, 23.09.2026 bis 24.09.2026, 17:00-20:00 Uhr - Abendkurs
 W267172: Do, 29.10.2026, 08:00-14:00 Uhr - Tageskurs
 W267174: Di, 17.11.2026 bis 18.11.2026, 17:00-20:00 Uhr - Abendkurs
 W267175: Mi, 09.12.2026 bis 10.12.2026, 17:00-20:00 Uhr - Abendkurs
 S277109: Mi, 13.01.2027 bis 14.01.2027, 17:00-20:00 Uhr - Abendkurs
 S277107: Mi, 03.02.2027, 08:00-14:00 Uhr - Tageskurs
 S27713: Mi, 10.03.2027 bis 11.03.2027, 17:00-20:00 Uhr - Abendkurs
 S277108: Mi, 24.03.2027, 08:00-14:00 Uhr - Tageskurs
 S27714: Di, 25.05.2027 bis 26.05.2027, 17:00-20:00 Uhr - Abendkurs
 S27715: Mi, 23.06.2027 bis 24.06.2027, 17:00-20:00 Uhr - Abendkurs
 Dauer: 2 Tage zu je 3 Stunden bzw. 6 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 85,00

■ 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).

W267150: Fr, 18.09.2026, 08:00-12:00 Uhr
 W267151: Fr, 16.10.2026, 08:00-12:00 Uhr
 W267152: Do, 12.11.2026, 13:00-17:00 Uhr
 S277101: Do, 28.01.2027, 08:00-12:00 Uhr
 S277102: Mo, 01.03.2027, 13:00-17:00 Uhr
 S277103: Mi, 12.05.2027, 08:00-12:00 Uhr
 Dauer: 4 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 65,00 Änderungen bei den Preisen bleiben vorbehalten.

■ Erste-Hilfe-Wiederholungskurs - 8 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 (der 16h Erste-Hilfe-Grundkurs soll nicht älter als 4 Jahre sein).

W267121: Do, 10.09.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 W267122: Do, 24.09.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 W267120: Mo, 05.10.2026 bis 06.10.2026, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
 W267123: Do, 15.10.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 W267124: Sa, 24.10.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 W267125: Mo, 02.11.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 W267126: Do, 26.11.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 W267127: Do, 17.12.2026, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277125: Mo, 25.01.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277123: Mo, 08.02.2027 bis 09.02.2027, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
 S277126: Do, 18.02.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277127: Do, 11.03.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277128: So, 18.04.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277129: Mo, 26.04.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277124: Mo, 03.05.2027 bis 04.05.2027, 18:00-22:00 Uhr - Abendkurs
 S277130: Mo, 10.05.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277131: Mo, 24.05.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277132: Do, 03.06.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 S277133: Do, 17.06.2027, 08:00-16:30 Uhr - Tageskurs
 Dauer: 2 Tage zu je 4 Stunden bzw. 8 Stunden
 Kursleitung: Lukas Kromoser, Ausbildungsleiter OERK
 Ort: Rotes Kreuz, Krankenhausstraße 10, 3300 Amstetten
 Gebühr: € 70,00 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/>



Aus Liebe zum Menschen.

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/>



Aus Liebe zum Menschen.

■ Ballett Basic



Ballett tanzen ist anmutig und die ideale Grundlage für alle anderen Tanzformen. Ballett kann man erlernen, egal wie alt man ist. Auch Männer sind herzlich willkommen! Erlange eine bessere Haltung, einen eleganten Gang sowie mehr Spannung und Gleichgewicht. Der Kurs kann ab 14 Jahren besucht werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen oder Socken, Trinkflasche.

W267210: Fr, 18.09.2026 bis 27.11.2026, 17:30-18:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Dr. Evelyn Ertl-Egger
Ort: Worship-Dance-Studio, Ybbsstraße 35, 3300 Amstetten, 1. Stock
Gebühr: € 119,00

■ Ballett Basic 2



Ballett Basic 2 richtet sich an alle, die bereits einen Basic-1-Kurs besucht haben. Der Kurs kann ab 14 Jahren besucht werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Ballettschläppchen oder Socken, Trinkflasche.

W267211: Fr, 18.09.2026 bis 27.11.2026, 18:30-19:45 Uhr
Dauer: 11 Wochen 1 Stunde und 15 Minuten
Kursleitung: Dr. Evelyn Ertl-Egger
Ort: Worship-Dance-Studio, Ybbsstraße 35, 3300 Amstetten, 1. Stock
Gebühr: € 128,00

■ Cool Kids Dance (7-11 Jahre)



Lust zu tanzen, coole Moves zu lernen und eigene Tänze zu erfinden? Tauche bei Cool Kids Dance in die Welt des Tanzes ein. Von Musical über Modern Dance bis hin zu Hip-Hop ist alles dabei. Keine Vorkenntnisse nötig!

W267222: Fr, 06.11.2026 bis 20.11.2026, 15:00-17:00 Uhr
S277222: Fr, 12.02.2027 bis 26.02.2027, 15:00-17:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen zu je 2 Stunden
Kursleitung: Lena Binder, MA, Tanzlehrerin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 62,00

■ 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!

W267202: Mi, 07.10.2026 bis 09.12.2026, 14:30-16:00 Uhr
S277201: Mi, 13.01.2027 bis 24.03.2027, 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



Bewegen, Tanzen, Spaß haben! Ein Tanzkurs, der verschiedene Stile verbindet, von Modern Dance über zeitgenössischen Tanz bis hin zu Musical und Jazz. Man lernt Choreografien, zu improvisieren und sich frei zur Musik zu bewegen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, es sollte Freude am Tanzen und Offenheit für Neues mitgebracht werden. Mitzubringen: Trinkflasche und bequeme Kleidung.

W267232: Do, 10.09.2026 bis 19.11.2026, 18:30-19:30 Uhr
S277232: Do, 11.02.2027 bis 22.04.2027, 18:30-19:30 Uhr
Dauer: 10 Wochen zu je 1 Stunde
Kursleitung: Lena Binder, MA, Tanzlehrerin
Ort: Regionalmusikschule Amstetten, Stefan-Fadinger-Straße 21, 3300 Amstetten
Gebühr: € 90,00

■ Vielfalt Kontratänze



Wir tanzen Gesellschaftstänze aus aller Welt, vom Mittelalter bis heute, von Playford über Mozart bis CCR. Kontra-Tanzen ist Bewegung, die gemeinsam Spaß macht.

S267236: So, 27.09.2026, 16:00-19:00 Uhr
S267237: So, 15.11.2026, 16:00-19:00 Uhr
W277237: So, 31.01.2027, 16:00-19:00 Uhr
Dauer: 3 Stunden
Kursleitung: Karin Guttmann, Tanzleiterin
Ort: VHS, Anzengruberstraße 3, 2. Stock, 3300 Amstetten
Gebühr: € 33,00

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 Feriengrüßen, 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.



Bestattung Beer - Familienunternehmen mit Tradition

Wir sind Ihre Begleiter in Zeiten des Abschieds



Klosterstraße 10
3300 Amstetten



24 h am Tag für Sie
erreichbar

07472 63290



Helmut Wieser Ges.m.b.H.

Hauptstraße 8

3363 Hausmening

Telefon: 07475/53 328

Fax: 07475/54 167

E-Mail: office@heizung-wieser.at

GAS • WASSER • HEIZUNG
INDUSTRIE- &
WOHNRAUMLÜFTUNG

www.heizung-wieser.at