



An einen Haushalt. Nr. 03/2025  
Amtliche Mitteilung

# Die Gemeindezeitung

Mitteilungsblatt der Stadtgemeinde Strasshof an der Nordbahn

**FEBRUAR 2025**



## **KURSPROGRAMM SOMMERSEMESTER 2025**

**Anmeldung online oder per E-Mail: ab 10. Februar**

[www.vhs-strasshof.at](http://www.vhs-strasshof.at) / [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at)

telefonische Auskunft unter 02287/46662

**oder persönlich: ab 10. Februar am Stadtamt Strasshof**

zu den Parteienverkehrszeiten bei der Amtskassa, EG, Zimmer 6



**UNSERE REGION BLÜHT AUF!**

## KURS-VERZEICHNIS – SOMMERSEMESTER 2025

### VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

Kräuterwanderung .....	8
Das spannende Leben unserer Heilkräuter .....	8
Kinderbuchlesung/Erzählwerkstatt	8
Liebevoll Grenzen setzen .....	9
Starke Gefühle liebevoll begleiten ..	9
Kinder stärken! .....	9
Erste Hilfe – Auffrischkurs ....	10
Erste Hilfe – Kindernotfälle .....	10
Erbrecht, Pflichtteilsrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenver- tretung und Patientenverfügung ...	11
Vortrag Demenz .....	11
Trockene Augen – ein unterschätztes Problem .....	11
Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis .....	12
Hunde – Tierschutz oder Züchter .	12
Hunde – Sozialisierungsphase und Prägung .....	12
Hunde – Kind und Hund .....	13
Hunde – Körpersprache und Ausdrucksverhalten lesen.....	13
Hunde – Beschäftigungsmöglich- keiten und erste Trainingsschritte ..	13
Hundekurs – Trailworkshop .....	14
Hunde – Sozialverhalten, Equipment und Wichtiges .....	15
Die unangenehmen Seiten der Hundehaltung .....	15
Mehrhundehaltung .....	15

### WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

Kidzkonzept .....	16
Formel zum finanziellen Glück .....	16
Finanzanalyse .....	16
Schnelles Wohlfühl-Make-up für Ihre Tagesroutine .....	17
Make-up-Workshop: Ihr professioneller Auftritt .....	17
Arbeitnehmerveranlagung .....	18
MindCoffee 2 GO – NLP Techniken für den Alltag & Beruf .....	18
Einnahmen-/Ausgabenrechner ....	19

MindCoffee 2 GO Advanced.....	19
Workshop: Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten ..	20

### SPRACHEN

Deutsch Integration – Infoveranstaltung .....	21
Englisch B1 1. Semester .....	22
Englisch A2 + 2. Semester .....	23
Englisch AnfängerInnen am Vormittag A2 1. Semester ....	23
English Conversation .....	23
Spanisch A1 6. Semester .....	24
Spanisch Konversation ab A2 .....	24
Crash- und Auffrischkurs – Italienisch für den Urlaub .....	24
Italienisch A2 + Sprache & Kultur ..	25
Italienisch A1+ für AnfängerInnen ..	25
Französisch am Vormittag 7. Semester .....	25
Slowakisch AnfängerInnen A1 .....	26
Slowakisch Fortgeschrittene .....	26

### GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Marburger Konzentrationstraining und Lerngymnastik .....	27
Feldenkrais Workshop – Schultern, Nacken und Kiefer.....	27
Geistig Fit – Prophylaxetraining ...	28
Sessलगymnastik .....	28
Rücken-Fit .....	29
Rücken- & Wirbelsäulenschule.....	29
Feldenkrais Gruppenkurs .....	30
Liebscher-Bracht Bewegungstraining .....	30
Lauftraining für AnfängerInnen ....	31
smoveyTRAINING .....	31
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Workshops ....	32
Bogenschießen Workshop .....	33
Shaolin Qigong und Shaolin Rou Quan .....	33
Hawaiischer Hula-Tanz .....	34
Hatha Yoga .....	35
Pilates .....	35

### KOCHEN, BACKEN & GENUSS

Gaumenfreuden des antiken Rom	36
Mittelalterliche Küche.....	36
Mittelalterliche Küche: vegetarisch	36
Paleo-Diät.....	37
Nordindische Küche .....	37
Butter Chicken und Naan .....	37
Elsässische Küche .....	38
Genussvortrag Kuba & Rum .....	38

### KREATIVITÄT UND STIMME

Keramikkurs im Atelier .....	39
Krafftier – Keramikworkshop .....	39
Kreativ mit Kunstharz .....	40
Malkurs für Kinder 8–12 Jahre....	40
Zeichnen und Malen .....	40
Faszination Aquarellmalerei.....	41
Öl-Acrylbilder malen .....	41
Creative Writing .....	42
Handlettering: Individuelle Glück- wunschkarten selbst gestalten ....	42
(Impro-)Theaterworkshop .....	43
Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene .....	43
Kreative Fotowerkstatt Marchfeld .	44

### COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

EDV kunterbunt gemischt .....	45
Handy- & Tablet-Grundkurs 50+ ..	45
KI – Künstliche Intelligenz .....	45
Sicherheit im Internet .....	46
Social Media .....	46

### UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

Turnierschachtraining .....	46
-----------------------------	----

### ZUMBA®

ZUMBA® Kids .....	47
ZUMBA® Basic .....	47
ZUMBA® Gold .....	48

<b>SCHNUPPERTERMINE</b> .....	49
<b>STANDORTÜBERSICHT</b> .....	51



## **KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2025**



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

**Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!**

Kurs/Vortrag: .....

Kurs/Vortrag: .....

Name: ..... Geburtsdatum: .....

Handy: ..... E-Mail: .....

Unterschrift: ..... **Pro Kursteilnehmer ist ein Abschnitt abzugeben!**

**Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!**  
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.



## **KURSANMELDUNG VHS STRASSHOF SOMMERSEMESTER 2025**



Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung in bar oder mit Bankomat zu bezahlen!

**Bitte bringen Sie diesen Abschnitt ausgefüllt zur Anmeldung mit!**

Kurs/Vortrag: .....

Kurs/Vortrag: .....

Name: ..... Geburtsdatum: .....

Handy: ..... E-Mail: .....

Unterschrift: ..... **Pro Kursteilnehmer ist ein Abschnitt abzugeben!**

**Bitte beachten Sie unbedingt die Datenschutzerklärung auf der Rückseite!**  
Kursanmeldungen können nur mit ausgefüllter Datenschutzerklärung angenommen werden.







## HERZLICH WILLKOMMEN IM SOMMERSEMESTER 2025!

### Liebe Strasshoferinnen und Strasshofer!

Die VHS Strasshof ist seit einigen Jahrzehnten ein fester Bestandteil des Bildungsangebots in unserer Stadtgemeinde und steht seit jeher für die Bereiche lebenslanges Lernen, Fortbildung, Gesundheit und Zusammengehörigkeit. Ein Ort an dem man gerne und entspannt lernt, Gleichgesinnte kennenlernt und seinen Interessen nachgehen kann. Genau diese Eigenschaften macht die VHS Strasshof zu einer so beliebten Bildungseinrichtung, die von sehr vielen TeilnehmerInnen in Strasshof, aber auch darüber hinaus in Anspruch genommen wird.

Für das kommende Sommersemester 2025 erwartet Sie ein spannendes und umfangreiches Kursprogramm, welches mit hochwertigen Kursen, Vorträgen und Workshops gefüllt ist und einen breiten Bogen über alle wichtigen Gebiete der Erwachsenenbildung spannt.

Ich lade Sie herzlich ein, dieses Angebot direkt vor Ihrer Haustür und mitten in Strasshof zu nutzen und durch die Vielzahl an Möglichkeiten zu schmökern.

Als Bürgermeister der Stadtgemeinde Strasshof an der Nordbahn bedanke ich mich ganz herzlich beim Leiter der VHS, Herrn Christian Graf-Hoschtalek, MA, für seinen Einsatz um die Erwachsenenbildung und die Erstellung des umfangreichen Kursprogramms für das Sommersemester 2025.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spaß bei Ihren ausgewählten Kursen.

*Ihr Ludwig Deltl*



Bürgermeister  
Ludwig Deltl

### Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, liebe Interessentinnen und Interessenten,

ich freue mich, Sie als Leiter der VHS Strasshof im Sommersemester 2025 begrüßen zu dürfen. Es erwartet Sie wieder eine Fülle an Workshops, Kursen und Vorträgen aus allen gängigen Bereichen der Erwachsenenbildung. Wir bieten Ihnen lebenslanges Lernen als eine wichtige Säule unserer Gesellschaft und ich hoffe, Sie machen von unserem Programm reichlich Gebrauch.

Einen großen Schwerpunkt lege ich in diesem Semester auf die Bereiche Erziehung, Kinder, Wissensvermittlung im Bereich Hunde und Persönlichkeitsentwicklung allgemein. Sei es in Form von Selbstbehauptungskursen, Erste-Hilfe-Kursen, Kreativ- oder Bewegungskursen. In jedem Bereich werden Sie tolle Neuerungen und Highlights finden.

Wie bereits letztes Jahr, müssen wir auch in diesem Semester wieder einige Kurse, Workshops und Vorträge am Stadtamt Strasshof abhalten. Die jeweiligen Kursorte sind im Kursprogramm natürlich vermerkt.

*Ihr Christian Graf-Hoschtalek*  
Leiter der VHS Strasshof



VHS-Leiter  
Christian Graf-Hoschtalek, MA  
(Foto: Christian Mari)

# INFORMATIONEN UND NEUERUNGEN ZUM SOMMERSEMESTER 2025

## Liebe InteressentInnen,

wir haben in diesem Semester wieder eine große Anzahl an Neuerungen im Kursprogramm. Ich bin stets bemüht, Ihnen ein modernes und umfassendes Kursprogramm für jung und junggeblieben zu bieten.

## Wussten Sie, ...

- ... dass die VHS Strasshof praxisnahe wertvolle Workshops aus dem Bereich Finanzen und Business bietet? NLP Techniken, Einnahmen/Ausgabenrechnung, Arbeitnehmerveranlagung und mehr können Sie bei uns besuchen.
- ... dass wir spannende Workshops mit einer Archäologin anbieten? Tauchen Sie kulinarisch in die Welt der unterschiedlichen antiken Kulturen ein.
- ... dass wir seit langer Zeit wieder spannende Kurse zu Erste Hilfe und Selbstbehauptung anbieten?
- ... dass wir unser Kreativprogramm wieder erweitert haben? Wunderbare Keramikworkshops, Handlettering, Special Make-Up und Kreatives Schreiben erwartet Sie.
- ... dass unser Bewegungsprogramm einen tollen Mix aus Bewegung, Kräftigung und Cardio bietet?

**Wussten Sie nicht?** Dann lade ich Sie ein, einen genauen Blick in unser Kursprogramm zu werfen und wünsche Ihnen viel Freude dabei!

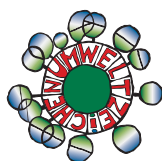


Der AK Bildungsbonus kann für Englisch A2, Slowakisch sowie Rücken-Fit und Rückenschule eingelöst werden. Die betreffenden Kurse sind mit dem AK-Logo gekennzeichnet.  
Nähere Informationen telefonisch unter 05/7171 29000 oder auf [noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](http://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen).



Kurse, die einen Beitrag zur Aktion „Gesunde Gemeinde“ leisten, sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

**Auskünfte und Information: Montag-Freitag, 10.00-17.00 Uhr**  
**Tel. 02287/46662 • [www.vhs-strasshof.at](http://www.vhs-strasshof.at) • [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at)**



## IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Stadtgemeinde Strasshof, Bürgermeister, 2231 Strasshof, Schulstraße 13  
Redaktion und Anzeigenverwaltung: Stadtgemeinde Strasshof, Andrea Ondrejkovics, [zeitung@strasshofandernordbahn.gv.at](mailto:zeitung@strasshofandernordbahn.gv.at)  
Verantwortlich für den Inhalt: VHS Leiter Christian Graf-Hoschtalek, MA  
Druck: Druckerei Ing. Michael Seitz, 2231 Strasshof, Hauptstraße 373

UW 1312

**Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens**



## LICHTBILDERVORTRÄGE

HAUS DER BEGEGNUNG, BEGINN JEWEILS UM 19.00 UHR

Mittwoch  
19.02.2025

**LETS GO TO INDIA –  
eine unglaubliche Reise von Kalkutta nach Varanasi**

SS2025-001

Harry Kutcera



Mittwoch  
19.03.2025

**THAILAND, SINGAPUR, MALAYSIA – mit AIDabella**

SS2025-002

Wolfgang Meissner

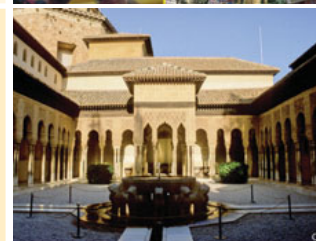


Mittwoch  
16.04.2025

**DER ZAUBER ANDALUSIENS**

SS2025-003

Christine und Josef Makowitsch



Mittwoch  
21.05.2025

**DIE EVOLUTION DER ERNÄHRUNG –  
von der Steinzeit bis zur Neuzeit**

SS2025-004

Elisabeth Monamy, MA



Mittwoch  
18.06.2025

**VON CHICAGO IN DEN TIEFEN SÜDEN NACH  
NEW ORLEANS – Architektur, Südstaatenflair,  
Naturparadiese, Kulinarik-Blues**

SS2025-005

Herbert Holejsovsky



### FREIER EINTRITT!

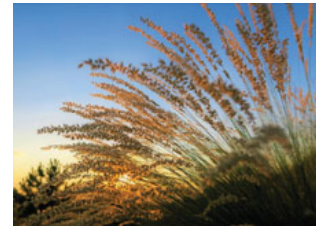
Die Termine für das Wintersemester werden in der September-Ausgabe 2025 bekanntgegeben.

## VORTRÄGE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

### SS2025-012 | Kräuterwanderung: Wildfrüchte und Heilkräuter

Bei einem Spaziergang entdecken wir Wildkräuter und Wildfrüchte und erfahren spannende Details über ihre Verwendungsmöglichkeiten.

Termin:	<b>Samstag, 24.05.</b> , 15:00–17:00 Uhr
Treffpunkt:	Hauptstraße 61, 2213 Bockfließ, Kirche
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	10–30 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



### SS2025-013 | **NEU!** Von Frauenhelden, Eroberern und Weltenbummlern – das spannende Leben unserer Heilkräuter

So haben Sie Heilpflanzen noch nie erlebt. Auf unterhaltsame Weise stellen sich die Heilpflanzen vor und erzählen aus ihrem Leben. So macht Kräuterkunde Spaß.

Termin:	<b>Freitag, 04.04.</b> , 18:30–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00



### **NEU!** SS2025-006 | Kinderbuchlesung/Erzählwerkstatt



Die beiden Kinderbücher „Die Abenteuer von Fina und Liam“ handeln von Fina, einem weltgewandten Storch, und Liam, einem nicht schlafen wollenden Murmeltier. Gemeinsam gehen die beiden auf Reisen durch ganz Europa: Was sie dabei wohl erleben? Finde es heraus und komm zur Erzählwerkstatt an die Volkshochschule.

Im Zuge der interaktiven Lesung erhält jedes Kind eine Mal- und Bastelunterlage, ein personalisiertes Lesezeichen sowie ein frühes Verständnis für die Freude am Reisen und Entdecken neuer Länder, Sprachen und Kulturen. Der Preis versteht sich pro Kind. Erwachsene Begleitpersonen können kostenlos teilnehmen.

Termin:	<b>Dienstag, 25.02.</b> , 16:00–17:00 Uhr
Kursort:	Bibliothek der Stadtgemeinde Strasshof
Vortragende/r:	Mag. (FH) Elena Paschinger
Teilnehmer:	10–20 Kinder und Erwachsene
Kursentgelt:	Euro 10,00







### SS2025-007 | **Liebevoll Grenzen setzen – NEU! Ein Workshop für Eltern, Großeltern und PädagogInnen**

Grenzen setzen, ohne zu verletzen, Erziehen ohne strafen, schimpfen und drohen: Wie kann das gelingen? Neben Gedankenexperimenten und spannenden Hintergrundinformationen aus der Gehirnforschung und Entwicklungspsychologie bekommen Teilnehmende in diesem Workshop vor allem einen praktischen Leitfaden für ihren Familienalltag, sowie die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und in einen gemeinsamen Meinungs- und Erfahrungsaustausch zu treten. Ein praxisnaher Workshop für Eltern, Großeltern und PädagogInnen.

Termin:	<b>Freitag, 14.03.</b> , 16:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



### NEU! SS2025-008 | **Starke Gefühle liebevoll begleiten**

Welche wichtigen Botschaften stecken hinter starken Gefühlen wie Wut, Angst, Aggression, Trauer und Schmerz? Wieso werden gerade Kinder so von ihren Gefühlen „überschwemmt“? Und wie können Sie die Gefühlsausbrüche Ihrer Kinder achtsam und liebevoll begleiten und gemeinsam mit ihnen Kanäle für ihre Gefühle finden?

In diesem Workshop erhalten Teilnehmende Informationen über Frustrationstoleranz und Impulskontrolle, über die Wichtigkeit von Wut, Angst und Trauer sowie konkrete Ansätze, wie sie ihre Kinder in ihren Gefühlsausbrüchen gut begleiten und diese im Anschluss konstruktiv gemeinsam nachbesprechen können.

Termin:	<b>Samstag, 26.04.</b> , 09:00–11:00 Uhr
Kursort:	online
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



### NEU! SS2025-009 | **Kinder stärken! Selbstwert, Vertrauen und Motivation**

Wie können Eltern ihren Kindern Selbstwert, Selbstbewusstsein, Liebe und Vertrauen mitgeben, ihr Potenzial sehen und sie positiv fürs Leben stärken?

Dieser Online-Workshop vereint Wissen und Tools aus der (Entwicklungs-)psychologie, der Existenzanalyse, dem Kinder- und Jugendcoaching und der Selbstwertlehre und führt ein in die Arbeit mit Ressourcenkarten, mit Märchen, Schatzkisten, dem „Inneren Kind“, abendlichen Gesprächsritualen und vielem mehr.

Termin:	<b>Samstag, 08.03.</b> , 16:30–18:30 Uhr
Kursort:	online
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



### NEU! SS2025-010 | Erste Hilfe – Auffrischkurs

Der 8-Stunden-Auffrischkurs enthält alle lebensrettenden Sofortmaßnahmen: Stabile Seitenlage, Notfallcheck, Verlegung der Atemwege, Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator sowie die Versorgung einer starken Blutung. Zusätzlich im Kurs enthalten ist ein Überblick über die wichtigsten Krankheitsbilder und das richtige Verhalten in der Ersten Hilfe. Zusätzlich wird die allgemeine Versorgung von Verletzungen/Blutungen behandelt.

Dieses Kursformat gilt ebenso als 8-stündige Auffrischung für betriebliche Ersthelfer gemäß §26 ASchG, §31 BauV und §40 AstV.

Termin:	<b>Samstag, 05.04.,</b> 09:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	EPA medical
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



### NEU! SS2025-011 | Erste Hilfe – Kindernotfälle

Der 8-Stunden-Kindernotfallkurs behandelt die lebensrettenden Sofortmaßnahmen (Stabile Seitenlage, Notfallcheck, Verlegung der Atemwege, Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator sowie die Versorgung einer starken Blutung) im Vergleich Kinder zu Erwachsenen. Ebenso enthalten ist ein Überblick über die wichtigsten Krankheitsbilder im Kindesalter und das richtige Verhalten in der Ersten Hilfe.

Dieses Kursformat eignet sich besonders gut für frischgebackene oder werdende Eltern oder all jene, die in ihrem Tätigkeitsfeld mit Kindern zu tun haben.

Termin:	<b>Samstag, 26.04.,</b> 09:00–18:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	EPA medical
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



Verpassen Sie nie wieder eine Veranstaltung der VHS Strasshof. Wir halten Sie mit unserem monatlichen Newsletter immer auf dem Laufenden.

gleich anmelden auf [www.vhs-strasshof.at](http://www.vhs-strasshof.at)



### SS2025-024 | **Fragen zu Erbrecht, Pflichtteilsrecht, Testament, NEU! Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung**

Dieser Informationsabend soll den Teilnehmern einen Überblick über das Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, die Form und den möglichen Inhalt von Testamenten, den Ablauf eines Verlassenschaftsverfahrens, Vorsorgevollmachten, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügungen ermöglichen.

Termin:	<b>Mittwoch, 26.02.</b> , 17:30–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Dr. Stephan Rohringer, Notar
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



### NEU! SS2025-025 | **Vortrag: „Demenz früh erkennen, verstehen, damit umgehen“**

In diesem Vortrag wird erläutert, ob man von Alzheimer-Demenz betroffen sein kann obwohl man noch keine Symptome hat. Wie Sie die ersten Anzeichen von Demenz erkennen und wie Sie den Verlauf der Erkrankung verzögern können. Was bedeutet die Diagnose Demenz für Betroffene, Familienmitglieder und Freunde? Sie erhalten Informationen, wie Sie Betroffene unterstützen können und wie man am besten damit umgeht. Zudem werden Strategien zur Gesunderhaltung der geistigen Fitness vorgestellt. Nützen Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

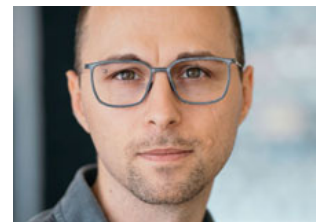
Termin:	<b>Dienstag, 25.02.</b> , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Silvia Weber, MAS Demenztrainerin, Dipl. Lerncoach, Seniorentainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



### SS2025-026 | **Trockene Augen – ein unterschätztes Problem: NEU! Ursachen, Risiken und Lösungen**

Haben Sie oft ein trockenes oder brennendes Gefühl in den Augen? Arbeiten Sie viel am Bildschirm oder in klimatisierten Räumen? Trockene Augen sind heute eine der häufigsten Augenbeschwerden und betreffen immer mehr Menschen – unabhängig vom Alter. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Ursachen hinter trockenen Augen stecken, wer besonders gefährdet ist, und wie Sie vorbeugen oder Linderung finden können. Egal, ob Sie selbst betroffen sind, oder einfach Ihre Augen gesund halten möchten – dieser Vortrag bietet praxisnahe Tipps und Antworten. Melden Sie sich jetzt an und geben Sie Ihren Augen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen!

Termin:	<b>Donnerstag, 20.03.</b> , 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Rene Litzenberger, Optikermeister
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 10,00



### SS2025-014 | Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis

Anmeldung erforderlich bei Mag. Annemarie Hurban bis spätestens 2 Tage vor dem Vortrag unter: [annemarie.hurban@hundeteam.eu](mailto:annemarie.hurban@hundeteam.eu). Bezahlung über: Mag. Annemarie Hurban.

Die Mitnahme von Hunden zu diesem Vortrag zum NÖ allgemeinen Sachkundenachweis ist nicht gestattet. Änderungen vorbehalten.

Termin:	<b>Mittwoch, 02.04.</b> , 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Mag. med. vet. Gudrun Neuhauser und Mag. Annemarie Hurban
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 75,00



### NEU! SS2025-015 | Tierschutz oder Züchter – für jeden Menschen der richtige Hund

Sie haben sich dazu entschlossen, einen vierbeinigen Begleiter in ihr Leben aufzunehmen? Nun stehen Sie vor der Frage, woher der Hund kommen soll. Wie erkennt man einen guten Züchter und was unterscheidet ihn von einem Vermehrer? Wie findet man eine seriöse Tierschutzorganisation? Was hat es mit dem Direktimport auf sich? Welche gesetzlichen Bestimmungen gelten für Hunde aus dem Ausland? Ist ein Tierschutzhund schwieriger als ein Welpe vom Züchter? Worauf achte ich in punkto Gesundheit und Impfungen? Welche Schwierigkeiten und welche Vorteile hat man bei den einzelnen Varianten?

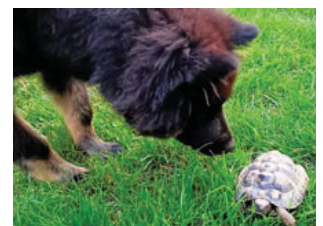
Termin:	<b>Donnerstag, 27.02.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



### SS2025-016 | Die ersten Tage im neuen Zuhause – NEU! Sozialisierungsphase und Prägung

Die ersten Tage mit dem neuen Hund sind aufregend und von vielen Erwartungen geprägt. Wie gelingen sie am Besten und was kann und muss ich im Vorfeld vorbereiten? Worauf achte ich beim Transport nach Hause? Wie klappt das Kennenlernen mit Katze oder Nachbarshund? Wie gelingen die ersten Nächte? Ist mein Haus und mein Garten hundesicher? Erziehe ich den Hund vom ersten Tag an oder braucht er eine gewisse Eingewöhnungszeit? Wie baue ich Vertrauen auf? Was ändert sich durch den Hund im Alltag?

Termin:	<b>Donnerstag, 20.03.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00







### **NEU!** SS2025-017 | Kind und Hund – wie das Zusammenleben gelingt

Bester Freund, Beschützer, Spielzeug oder Angstauslöser? Rund um das Thema Hund und Kind ranken sich viele Mythen und Missverständnisse. Welche Regeln sind nötig? Gibt es eine Rangordnung? Wie erkenne ich Konfliktsituationen? Wie gewöhnt man den Hund an das neue Baby? Was kann und darf mein Kind schon alleine machen? Was beachte ich im Umgang mit fremden Hunden? Wie wirkt sich der Kontakt mit Hunden auf Kinder aus? Welche Probleme können auftreten und wie gehe ich damit um? Gibt es kinderfreundliche Rassen?

Termin:	<b>Donnerstag, 03.04.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



### **SS2025-018** | **NEU!** Körpersprache und Ausdrucksverhalten – was sagt mir mein Hund und wie kann ich ihn lesen

Von der Schnauze bis zum Schwanz – Hunde kommunizieren mit ihrem ganzen Körper. Hundesprache ist wie eine Fremdsprache für uns Menschen und man kann sie mit ein wenig Übung erlernen. Woraus bestehen die fünf Elemente der Kommunikation? Was sind „calming signals“ und was bedeuten sie? Warum fällt es mir so schwer, zu erkennen was mein Hund mir sagen will? Die vier „F’s“ als Konfliktlösungsstrategie. Wie sagt man auf hündisch „Ich liebe dich“? Stress- und Angstzeichen ...

Termin:	<b>Donnerstag, 24.04.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00

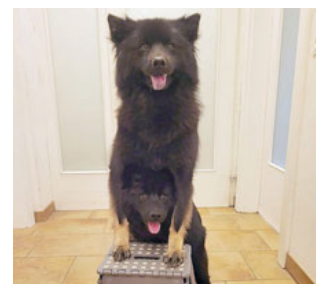


### **SS2025-019** | **NEU!** Der Alltag mit Hund – Beschäftigungsmöglichkeiten und erste Trainingsschritte

„Du musst den Hund richtig auslasten, damit er müde wird!“ Diesen und ähnliche Ratschläge bekommt man als Hundehalter häufig zu hören. Warum stimmt das nur zum Teil? Weshalb muss der Hund zuerst Ruhe lernen? Welcher Unterschied besteht zwischen „Ruhe halten“ und „echter Ruhe“? Wie beschäftigt man seinen Hund zu Hause mit einfachen Mitteln, gezielt und mit bereichernden Lerneffekten?

Wie schafft man positive Assoziationen? Welche einfachen Übungen gibt es zum Bindungs- und Vertrauensaufbau, die dem Hund Spaß machen?

Termin:	<b>Donnerstag, 08.05.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



**NEU!** SS2025-023 | **Hundekurs – Trailworkshop**

**Voraussetzungen:** Hunde jeden Alters (vom Welpen bis zum alten Hund), alle Rassen (ausgenommen kurz-nasige Rassen). Für artgenossenunverträgliche Hunde, Angsthunde und unsichere Hunde ist Trailen eine Möglichkeit, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihre Ängste abzubauen. Der Hund muss dafür nichts bestimmtes können, die Bedingungen werden an das jeweilige Hund-Mensch-Team angepasst. Trailen ist auch für Handicap-Hunde möglich. Der Hundehalter muss mobil sein (wechselnder Veranstaltungsort, meist nicht öffentlich erreichbar). Die Hunde dürfen in der Pause in der Hundebox oder im Kofferraum entspannen. Das restliche Equipment wird auf Nachfrage bekannt gegeben (kann z. T. ausgelohnt werden).

Jedes Lebewesen hinterlässt einen individuellen olfaktorischen Fingerabdruck. Das Ziel des Teams besteht darin, mit Hilfe eines Geruchsgegenstandes eine bestimmte Person oder ein Tier im Versteck zu finden. Dabei werden Endorphine ausgeschüttet, die Beziehung zwischen Mensch und Hund wird gefestigt, das gegenseitige Vertrauen wird gestärkt und die Alltagstauglichkeit wird gefördert. Begleitpersonen sind herzlich willkommen!

Termin:	<b>Freitag, 14:00–17:00 Uhr</b> 21.02. 28.02. 07.03. 21.03. 04.04. 11.04. 25.04. 02.05. 09.05. 18.05.
Kursort:	Unterschiedliche Orte in und um Strasshof
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 250,00





STADTSTEINMETZMEISTER

# MANHART

IHR STEINMETZ IM WEINVIERTEL



QUALITÄT  
AUS STEIN

**STEINWERK DEUTSCH-WAGRAM**  
HAUSFELDSTRASSE 15, 2232 DEUTSCH-WAGRAM

**02247/22 71**

BÜROZEITEN: MONTAG-FREITAG 8.00 - 16.00 UHR



INDIVIDUELLE  
3D PLANUNG



STÄNDIG ÜBER 200 GRABSTEINE ZU AKTIONSPREISEN  
AUS EIGENER ERZEUGUNG LAGERND

EIGENE KUNSTSTEINERZEUGUNG  
ÖNORM GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

DIVERSES GRABZUBEHÖR IN UNSEREN  
VERKAUFSBÜROS



VERKAUFSBÜRO  
**2130 MISTELBACH**  
BAHNSTRASSE 19  
TEL.: 02572/43 68

## 3 STANDORTE IM WEINVIERTEL

VERKAUFSBÜRO  
**2120 WOLKERSDORF**  
FRIEDHOFGASSE 6  
TEL.: 02245/82 144

[www.grabstein-manhart.at](http://www.grabstein-manhart.at)

[office@grabstein-manhart.at](mailto:office@grabstein-manhart.at)



### SS2025-020 | **Praktische Tipps für den Alltag – NEU! Sozialverhalten, Equipment und Wichtiges**

Was lernt mein Hund (nicht) in der Hundezone? Hundebegegnungen, ein Thema mit verschiedenen Betrachtungsweisen. Hilfreiche Signale, die den Alltag erleichtern. Wie schaut ein tierschutzqualifizierter Maulkorb aus? Wie gewöhne ich meinen Hund an den Maulkorb? Welche Arten von Leinen gibt es und wofür sind sie geeignet? Welche Fütterungsarten gibt es und welche ist die richtige für uns? Hund und Urlaub – was muss ich beachten? Die Notfallapotheke: was gehört hinein und wie wende ich es an? Vergiftungen und Unverträglichkeiten – nicht alles, was dem Hund schmeckt, ist gesund!

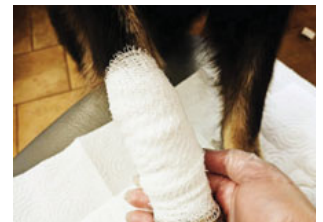
Termin:	<b>Donnerstag, 15.05.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



### SS2025-021 | **Die unangenehmen Seiten der Hundehaltung – NEU! Stubenreinheit, Alleinbleiben, Autofahren, Tierarzt, Läufigkeit**

Nicht alle Seiten der Hundehaltung machen Spaß, dennoch gehören sie dazu. Vieles davon kann man jedoch im Vorfeld üben und planen, damit man im Fall der Fälle darauf vorbereitet ist. Wie wird mein Hund stubenrein und wie gehe ich im Alltag dabei vor? Wie übe ich das alleinbleiben und warum klappt es plötzlich nicht mehr? Kann ich meinen Hund auf den Besuch beim Tierarzt vorbereiten? Was ist „medical training“? Hilfe, meine Hündin ist läufig, was passiert jetzt? Was ändert sich durch eine Kastration und wird mein Rüde dadurch wieder „normal“? ...

Termin:	<b>Mittwoch, 28.05.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



### NEU! SS2025-022 | **Mehrhundehaltung – mehr Hunde, mehr Spaß?**

Was ist schöner, als das Leben mit einem Hund zu teilen? Ganz klar, das Leben mit mehreren Hunden zu teilen. Allerdings bedeutet die Mehrhundehaltung auch mehr Aufwand, Einsatz und Planung. Welche Rolle spielen Rasse, Alter und Geschlecht? Faktor Zeit, Platz, Geld und Betreuungsmöglichkeiten. Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um einem weiteren Hund gerecht zu werden? Futterneid und Ressourcenverteidigung erkennen und vorbeugen. Gruppendynamik und Konfliktpotential, aber auch Chance und Bereicherung ...

Termin:	<b>Donnerstag, 05.06.</b> , 18:00–19:30 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Maria Reiss, Hundetrainerin, Man- und Pettrail-Trainerin
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 12,00



## WIRTSCHAFT, BERUF UND PERSÖNLICHKEIT

### SS2025-027 | Kidzkonzept – kinderleicht in die Zukunft

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die richtige Absicherung, Vorsorge und finanzielle Bildung für Ihr Kind umsetzen können.

Termin:	<b>Donnerstag, 12.06.</b> , 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



### SS2025-028 | Die Formel zum finanziellen Glück

Sie lernen, wie man mit der richtigen Finanzplanung, egal bei welchem Einkommen, seine finanziellen Sorgen drastisch reduzieren kann.

Außerdem lernen wir, wie man mit Geld richtig umgeht und lösen die Frage, weshalb die Reichen immer reicher werden und die Armen immer ärmer.

Termin:	<b>Donnerstag, 05.06.</b> , 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



### SS2025-029 | Finanzanalyse – wir analysieren Ihre Finanzen

Wir analysieren gemeinsam Ihre Einnahmen und Ausgaben, entdecken Einsparungspotenziale, erstellen Budgets und optimieren Ihre Haushaltsrechnung für mehr finanziellen Spielraum.

Termin:	<b>Donnerstag, 22.05.</b> , 18:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dievo Fröbel, MBA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00







### SS2025-030 | **NEU!** Schnelles Wohlfühl-Make-up für Ihre Tagesroutine

SS2025-031

Lernen Sie, wie Sie in kurzer Zeit natürliches, typgerechtes Tages-Make-up erstellen. In diesem Kurs bekommen Sie einfache Tipps und Tricks, die im Alltag helfen, die persönliche Schminkroutine zu optimieren. Er bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen, um das Erlernte direkt anzuwenden. In diesen 3 Stunden wird Ihr fertiger, individueller Look erstellt, Fachwissen über Haut und typgerechte Pflege und Schminke vermittelt. Ihr persönliches Workbook gibt Ihnen die Möglichkeit mit Hilfe der Anleitung alle Schritte zu Hause in Ruhe zu perfektionieren. Für ein selbstsicheres Auftreten und langanhaltende Frische.

**Workbook inklusive. Bringen Sie Ihre Lieblingsprodukte und gegebenenfalls Pinsel mit.**

**Die beiden Workshops sind ident.**

Termin:	<b>SS2025-030</b> Samstag, 14.03., 16:00–19:00 Uhr <b>SS2025-031</b> Samstag, 09.05., 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Nicole Jirku
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



### SS2025-032 | **NEU!** Make-up-Workshop: Ihr professioneller Auftritt

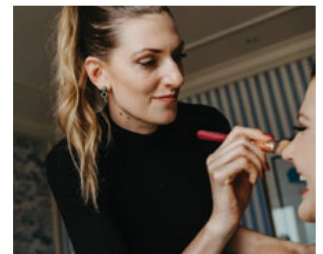
SS2025-033

In unserem exklusiven Business-Make-up-Workshop lernen Sie, wie Sie Ihr professionelles Erscheinungsbild mit den richtigen Make-up-Techniken optimieren können. Egal, ob Sie im Büro, bei Präsentationen oder in Meetings glänzen möchten – dieser Workshop vermittelt Ihnen das Wissen, wie Sie Ihr Gesicht so betonen, dass es Ihre Kompetenz und Ihr Selbstbewusstsein unterstreicht. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks für ein natürliches, frisches Aussehen, das Vertrauen ausstrahlt und gleichzeitig Ihre persönliche Note bewahrt. Ihr persönliches Workbook gibt Ihnen die Möglichkeit mit Hilfe der Anleitung alle Schritte zu Hause in Ruhe zu perfektionieren. Business Make-up leicht gemacht.

**Workbook inklusive. Bringen Sie Ihre Lieblingsprodukte und gegebenenfalls Pinsel mit.**

**Die beiden Workshops sind ident.**

Termin:	<b>SS2025-032</b> Freitag, 28.03., 16:00–19:00 Uhr <b>SS2025-033</b> Freitag, 16.05., 16:00–19:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Nicole Jirku
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



## SS2025-035 | Arbeitnehmerveranlagung – schenken Sie Ihr Geld nicht her

Lernen Sie, worauf es bei der Arbeitnehmerveranlagung ankommt und wie Sie diese mit wenig Aufwand bewerkstelligen. Beim automatischen Jahresausgleich bekommen Sie in der Regel weniger zurück, als wenn Sie den Antrag selbst ausfüllen. Im Durchschnitt sind so bis zu 300 Euro mehr pro Person drin.

Schenken Sie Ihr Geld nicht her, lassen Sie sich erklären wie es geht.

Termin:	<b>Mittwoch, 05.03.</b> , 18:00–21:00 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Dipl.-Ing. (FH) Miriam Auer, MA Bilanzbuchhalter- & Unternehmensberaterin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



## SS2025-037 | MindCoffee 2 GO – SS2025-038 | NLP Techniken für den Alltag & Beruf

SS2025-039  
SS2025-040  
SS2025-041

NLP = Neuro Linguistisches Programmieren. Entwickelt aus verschiedenen anerkannten wissenschaftlichen Psychotherapieformen. Im Wesentlichen geht es im NLP darum, die Kommunikation im Innen (wie sehe, denke, rede ich über mich) sowie im Außen (wie erreiche ich andere) zu verbessern.

Mittels NLP ist es möglich, seine Gedanken und Gefühle neu zu programmieren sowie mit sich selbst und anderen effektiver zu kommunizieren. NLP wirkt folglich auf den Selbstwert, das Mindset, die Kommunikation und somit auch auf die Ausstrahlung. In dieser „MindCoffee 2 GO“-Serie werden einzelne NLP-Techniken vorgestellt und erfahren. Intension sind kurze intensive NLP-Lehreinheiten mit Fokus auf jeweils einen Technik-Schwerpunkt.



Termin:	<b>SS2025-037 Kurs 1: Statemanagement – insbesondere „Moment of Excellence“</b> Dienstag, 11.03., 19:00–20:15 Uhr
	<b>SS2025-038 Kurs 2: Besser ankommen, Lügen erkennen, uvm.</b> Dienstag, 25.03., 19:00–20:15 Uhr
	<b>SS2025-039 Kurs 3: Inneren Kritiker abstellen</b> Dienstag, 08.04., 19:00–20:15 Uhr
	<b>SS2025-040 Kurs 4: Lästige Reaktionen/Verhaltensweisen verändern (immer wenn ... dann)</b> Dienstag, 22.04., 19:00–20:15 Uhr
	<b>SS2025-041 Kurs 5: Es ist, was es ist – deine Bedeutung für dich gewinnend ändern</b> Dienstag, 29.04., 19:00–20:15 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, NLP-Trainer, ehem. Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 25,00



**SS2025-034 | Überlebenstraining für Einnahmen-/Ausgabenrechner**

So sehr Selbstständige ihre Tätigkeit lieben, so unangenehm ist es ihnen manchmal sich mit ihrer Buchhaltung zu beschäftigen. Einfach an eine fachkundige Person abgeben und dann wird das schon passen.

**Achtung: Verantwortung ist nicht delegierbar!** Sie sind für eine BAO (Bundesabgabenverordnung) konforme Buchhaltung verantwortlich! Lernen Sie, was das bedeutet und holen Sie sich Tipps, wie Sie Ihre Buchhaltung rechtssicher und effizient organisieren. Sie erhalten damit einen besseren Überblick, sparen durch Ihr Zuarbeiten Steuerberatungskosten und vermeiden eine unvollständige Buchhaltung, die bei einer Betriebsprüfung oft Ausgangspunkt eines Schätzverfahrens mit unangenehmen Folgen ist.

Termin:	<b>Donnerstag, 03.04., 18:00–21:00 Uhr</b>
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.-Ing. (FH) Miriam Auer, MA Bilanzbuchhalter- & Unternehmensberaterin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



**SS2025-042**  
**SS2025-043 | MindCoffee 2 GO Advanced**  
**SS2025-044**

Aufbauend auf die „MindCoffee 2 GO Basic“-Workshop-Reihe, geht die Reise zur effektiveren, wirkungsvolleren, zielgerichteten und wohlwollenderen Kommunikation zu uns selbst sowie nach außen weiter. Die „MindCoffee 2 GO“-Serien wirken auf den Selbstwert, das Mindset, die nach innen und außen gerichtete Kommunikation und somit auch auf die Ausstrahlung. In dieser „MindCoffee 2 GO Advanced I“-Serie werden weitere NLP-Techniken vorgestellt und erfahren. Die kurzen und intensiven NLP-Lehreinheiten fokussieren sich jeweils auf wenige Techniken, um den Erfahrungswert in den Vordergrund zu stellen.

**Im Pool der „NLP Advanced I“-Technik-Serie 2023 stehen:**

du bist was du denkst – hinderliche Glaubenssätze positiv transformieren / du erreichst was du erreichen willst / souveränere Entscheidungen – Entscheidungsstrategien / es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit gehabt zu haben – TimeLine / Sprache wirkt – das Metamodell der Sprache / Menschen besser verstehen lernen – Metaprogramme welche in uns laufen.

Die Themen werden individuell auf Basis der Erfahrungen aus der Basic-Reihe, sowie den Bedarfen der TeilnehmerInnen zusammengestellt.

Termin:	<b>SS2025-042 Kurs 1: Dienstag, 13.05., 19:00–20:30 Uhr</b> <b>SS2025-043 Kurs 2: Dienstag, 27.05., 19:00–20:30 Uhr</b> <b>SS2025-044 Kurs 3: Dienstag, 03.06., 19:00–20:30 Uhr</b>
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, NLP-Trainer, ehem. Europameister der Rhetorik
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 30,00



## SS2025-036 | Workshop: Rhetorik und Wirkung für ein selbstbewusstes Auftreten

Lernen vom Rhetorik-Europameister Mag. Thomas Müller. Um andere Menschen für Ihre Anliegen, Ideen, Projekte oder einfach nur für sich selbst begeistern zu können, bedarf es mehr als nur Kompetenz. Es bedarf eines souveränen Auftretts, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, was letztlich im Erfolg resultiert. Die Rhetorik-Workshop-Reihe um das Thema „Rhetorik, Auftritt & Wirkung“ zeigt Ihnen grundlegende Techniken, Methoden, Tipps und Tricks zum wirkungsvollen Auftritt.

### Beispielhafte Techniken und Inhalte der Workshops:

Inneres gutes Gefühl erzeugen: Innerer Dialog, Anker / Souveränität aufbauen: Präsenz / Begeisternde Rhetorik: Alle Menschen erreichen (cover all bases) / Aufmerksamkeit auf sich ziehen: Wirkungsvolle Gestik / Überzeugende Rhetorik: Story Telling, Pre-Reframing.

Die Workshop-Termine sind jeweils eigenständige Einheiten und können unabhängig besucht werden. Das Auftrittstraining stärkt zudem in allen Ihren Lebensbereichen das Selbstbewusstsein sowie das Selbstvertrauen, entwickelt Charisma und Souveränität und macht Sie zu einer präsent wirkenden Persönlichkeit.

### Für wen ist der Basis-Workshop?

Für jede Frau sowie jeden Mann, die/der etwas bewegen möchte und ihre/seine Wirksamkeit und ihr/sein Auftreten in einer „Lebensrolle“ verstärken möchte. Oder für Menschen, die sich endlich von ihrer Redeangst befreien möchten, um JEDERZEIT selbstsicher vor anderen Menschen sprechen zu können.

Termin:	<b>Dienstag, 04.03., 19:00–21:00 Uhr</b>
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Mag. Thomas Müller, Kommunikationstrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00





**MEHR GELD FÜR MEINE WEITERBILDUNG!**  
Fit für die Digitalisierung!

**DIE ARBEITERKAMMER 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.  
Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

**AK NIEDER ÖSTERREICH**





## SPRACHEN

Um Ihnen einen Überblick über die Sprachniveaus zu geben und Ihnen eine Selbsteinschätzung zu erleichtern, **beachten Sie bitte die unten stehende Tabelle.**

### NEU! **SS2025-045** | Deutsch Integration – Infoveranstaltung

Im Sommersemester 2025 wollen wir an der VHS Strasshof wieder einen Deutsch-Integrationskurs anbieten. InteressentInnen melden sich bitte für diesen kostenlosen Termin an.

**Eine Einteilung zu einem Kurs findet nach dem Infotermin statt.**

Termin:	<b>Montag, 17.02.</b> , 14:30–15:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Tanja-Katharina Egert, DaZ Trainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	kostenlos

## GEMEINSAME REFERENZNIVEAUS: DIE SPRACHNIVEAU GLOBALSKALA

### Elementare Sprachanwendung

- A1** Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
- A2** Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

### Selbstständige Sprachanwendung

- B1** Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- B2** Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

## SS2025-048 | Englisch B1 1. Semester

Der Kurs richtet sich an all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Es wird in diesem Semester an den bisherigen Lernstoff angeknüpft. Neben den bereits durchgenommenen Zeiten (present tense simple, present tense continuous sowie past tense) werden weitere Zeiten, wie future tense, present perfect tense u. a. gelernt und wiederholt. Der Wortschatz wird weiter ausgebaut, das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Sprachfertigkeit werden fortlaufend vertieft. Ein wichtiger Schwerpunkt dieses Kurses ist das schrittweise Überwinden von Redeblockaden und die Schulung der Spontaneität des Sprechens. Wer Englisch lernen oder Vergessenes wieder auffrischen möchte, ist herzlich willkommen! Auch Quereinsteiger sind willkommen.

**Lehrbuch:** Headway English A2. Lehr- und Arbeitsbuch

Termin:	<b>Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr</b>
	05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05. 28.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00





klimatisiert

HIT &  
HOPE

COCKTAILS | BAR | CAFÉ

Seyringer Straße 6, 1210 Wien

DARTS | POOL-BILLARD

hitandhope.wien



**SS2025-047 | Englisch A2 + 2. Semester**  **AK**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit geringen Englischkenntnissen. Er bietet einen angenehmen Einstieg in die englische Sprache. Das Ziel dieses Kurses ist es, in Alltagssituationen Dialoge führen und einfache Sätze bilden zu können, sowie einen Einblick in die englische Kultur zu bekommen.

**Lehrwerk:** Headway English Pre-Intermediate Student's book

Termin:	<b>Donnerstag, 18:00–19:40 Uhr</b> 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Cornelia Hackl, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

**SS2025-049 | Englisch AnfängerInnen am Vormittag A2 1. Semester**  **AK**

Der Kurs richtet sich an all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen. Der Wortschatz wird wieder aufgebaut, das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Sprachfertigkeit werden fortlaufend vertieft. Wer Englisch lernen oder Vergessenes wieder aktivieren möchte, ist herzlich willkommen!

**Leichte Vorkenntnisse erforderlich!**

Termin:	<b>Donnerstag, 09:00–10:40 Uhr</b> 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

**SS2025-050 | English Conversation** 

This English conversation class is aimed at helping you learn useful language for everyday communication. The content includes responding to news, meeting people face-to-face and asking for favours and much more. The aim is to have fun and enjoyment

Termin:	<b>Montag, 09:30–11:10 Uhr</b> 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 07.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 02.06.
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	John Morris, Sprachtrainer/Native Speaker
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

## SS2025-056 | Spanisch A1 6. Semester

Vertiefung, Wiederholung sowie Neuerwerb von: über seine Person sprechen, im Restaurant bestellen, Urlaubssituationen, Vergangenheit angeben, Tagesroutine, Freizeitbeschäftigungen.

Termin:	<b>Mittwoch, 09:30–11:10 Uhr</b> 05.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 21.05. 28.05. 04.06. 18.06. 25.06.
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Pfeffer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00

## SS2025-057 | Spanisch Konversation ab A2

Diverse Alltags-, Gesellschafts- sowie Kulturthemen sollen spielerisch zum Unterhalten anregen.

Termin:	<b>Mittwoch, 11:15–13:10 Uhr</b> 05.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 21.05. 28.05. 04.06. 18.06. 25.06.
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Mag. Sabrina Pfeffer, BA, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 100,00

## SS2025-055 | **NEU!** Crash- und Auffrischkurs – Italienisch für den Urlaub


Dieser Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen der italienischen Sprache, als auch an leicht Fortgeschrittene und wird sich an den Vorkenntnissen und Bedürfnissen orientieren. Sollten alle TeilnehmerInnen fortgeschrittene Kenntnisse haben, wird er dementsprechend ein etwas höheres Niveau haben. Es werden die wichtigsten Grundlagen der Grammatik sowie ein Basiswortschatz erarbeitet und natürlich auch nützliche Phrasen vermittelt. Auch das aktive Sprechen wird gefördert und geübt. Der Kurs eignet sich zum Erwerb, als Auffrischung und Vertiefung der Sprachkenntnisse vor einem Italien-Aufenthalt.

Der vierte Termin findet mit etwas Abstand zu den ersten drei Terminen statt und dient der Festigung und Wiederholung des Gelernten.

Termin:	<b>Freitag, 16:00–19:00 Uhr</b> 09.05. 16.05. 23.05. 13.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 80,00





**SS2025-053 | Italienisch A2+ Sprache und Kultur** 

A2 ist die zweite von sechs Niveaustufen und zielt auf elementare Sprachverwendung, d.h. in der Lage zu sein, kurze, einfache Mitteilungen und Texte über vertraute Themen aus dem Alltag zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. verfassen. In unseren Sprachkursen üben Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu verschiedensten Themen zu kommunizieren.

Termin:	<b>Montag, 09:30–11:10 Uhr</b> 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 07.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 02.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

**SS2025-054 | Italienisch A1+ für AnfängerInnen** 

In diesem Kurs lernen Sie, mit der Zielsprache in unterschiedlichen Situationen zu einfachen Themen zu kommunizieren: begrüßen, sich vorstellen, etwas bestellen, um etwas bitten, sich erkundigen, Auskünfte erteilen, sich bedanken, Uhrzeit usw.

Dies beinhaltet Aufgaben zur Anwendung der vier Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben, sowie der Teilfertigkeiten Wortschatz, Aussprache, Rechtschreibung und Grammatik.

Termin:	<b>Montag, 11:20–13:00 Uhr</b> 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 07.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 02.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Marco Vacchina, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

**SS2025-046 | Französisch am Vormittag 7. Semester**   
**Auffrischung und leichte Konversation**

Dieser Kurs hat zum Ziel, „verschüttete“ Französischkenntnisse wieder an die Oberfläche zu befördern und die Teilnehmer fit für die einfache Alltagskonversation zu machen. Begonnen wird mit einer Wiederholung der Grundgrammatik, anschließend werden im Rahmen mündlicher Übungen simple Gespräche geführt.

Termin:	<b>Donnerstag, 10:50–12:30 Uhr</b> 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Manuel Mattes, MA, Sprachtrainer
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

## SS2025-051 | Slowakisch AnfängerInnen A1 AK

Sie sind komplette AnfängerIn und wollen die Sprache unseres Nachbarlandes lernen? In diesem Kurs setzen Sie die ersten Schritte in eine neue Sprachwelt. Sie lernen in entspannter Atmosphäre Lesen, Schreiben sowie grammatikalische Grundlagen der slowakischen Sprache.

Termin:	<b>SS2025-084 Kurs 1: Mittwoch, 10:50–12:30 Uhr</b>
	<b>SS2025-139 Kurs 2: Mittwoch, 17:20–19:00 Uhr</b>
	19.02. 26.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05.
Kursort:	Kurs 1 Vormittag: VHS Strasshof Kurs 2 Abend: Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

## SS2025-052 | Slowakisch Fortgeschrittene AK

Sie haben bereits Vorkenntnisse der slowakischen Sprache und wollen diese erweitern? Wir werden zusammen in angenehmer Atmosphäre Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in Alltagssituationen trainieren und auf das nächste Sprachniveau heben.

Termin:	<b>Mittwoch, 09:00–10:40 Uhr</b>
	19.02. 26.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mgr. Martina Reckendorfer, Sprachtrainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

**IN DER RUHE LIEGT JETZT KRAFT**  
DER MAZDA CX-30 MIT 2.5L-MOTOR UND MAZDA M HYBRID



  
MAZDA

**6** JAHRE MAZDA GARANTIE

\* Gesamtbonus bis zu € 5.800 gültig bei Kaufvertragsabschluss eines Mazda CX-30 Neuwagens vom 01.01. bis 31.03.2025 und Zulassung bis 31.03.2025. Preisvorteil bestehend aus Händlernachlass, Retail Bonus, Mazda Finance Leasingbonus, Versicherungsbonus exkl. Metallic, Mazda Finance Leasingbonus: nur bei Finanzierung über Mazda Finance, eine Zweigniederlassung der CA Auto Bank GmbH, Maximaler Bonus bzw. monatliche Rate nur gültig bei Abschluss einer Kfz-Haftpflicht-, Vollkasko-, Insassenunfallversicherung über die Mazda Plus Versicherung (GARANTA Versicherungs-AG Österreich). Mindestvertragsdauer 36 Monate. Nicht gültig für bereits getätigte Käufe. Nur bei teilnehmenden Mazda Partnern. Alle Preise sind unverbindlich empfohlene Richtpreise. Fehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Verbrauchswerte lt. WLTP: 5,7–6,6 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 129–148 g/km. Symbolfoto. Stand: Jänner 2025.

JETZT BIS ZU  
**€ 5.800 SPAREN\***

**MAZDA  
VOCK & SEITER**

GÄNSERNDORFERSTRASSE 88  
2232 DEUTSCH-WAGRAM  
TEL. 02247/650-50  
WWW.MAZDA-VOCKSEITER.AT



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### SS2025-063 | **NEU! Marburger Konzentrationstraining und Lerngymnastik –** SS2025-064 | **Der Schlüssel zu mehr Erfolg in der Schule!**



Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) bietet eine effektive Methode zur Förderung von Schulkindern in ihrer Lernentwicklung. Ziel des MKT ist es, den Kindern zu helfen, einen reflexiven Arbeitsstil zu entwickeln, anstatt impulsiv zu handeln. Durch gezielte Übungen wird die Selbstständigkeit der Kinder gestärkt und ihre Leistungsbereitschaft verbessert. Ein weiterer wichtiger Aspekt des MKT ist der vernünftige Umgang mit Fehlern. Die Kinder lernen, Fehler als Lernchancen zu betrachten und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten aufzubauen. Zudem werden die Sinne geschult und Entspannungstechniken vermittelt, um die Konzentration zu fördern. Zusätzlich umfasst das Training auch Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und Merkfähigkeit. Diese Übungen sind darauf ausgelegt, die Aufmerksamkeit der Kinder zu schärfen und ihre Fähigkeit, Informationen zu speichern und abzurufen, zu verbessern. Durch spielerische Aktivitäten werden sowohl visuelle als auch auditive Wahrnehmungsfähigkeiten trainiert, was sich positiv auf das Lernen auswirkt.

Die begleitende Lerngymnastik unterstützt die Kinder dabei, grundlegende Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben, Sprechen und Zuhören zu verbessern. Sie fördert das Verstehen sowie die Aufmerksamkeit und hilft den Kindern beim Planen und Durchführen von Aufgaben. Das Marburger Konzentrationstraining und die Lerngymnastik bieten somit eine umfassende Unterstützung für Schulkinder, um ihre schulischen Leistungen nachhaltig zu steigern und ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben.

Termin:	<b>SS2025-063 Kurs 1 (6–9 Jahre): Dienstag, 13:40–14:30 Uhr</b>
	<b>SS2025-064 Kurs 2 (10–14 Jahre): Dienstag, 14:40–15:30 Uhr</b>
	04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Dipl. Lerncoach, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin
Teilnehmer:	6–12 Kinder/Jugendliche
Kursentgelt:	Euro 130,00



### SS2025-069 | **Feldenkrais Workshop** **Entspannung für Schultern, Nacken und Kiefer**



Plagen dich immer wieder Schulter- oder Nackenschmerzen? Hast du Spannung im Kiefer, knirscht du nachts mit deinen Zähnen? Leidest du immer wieder unter Spannungskopfschmerzen?

Im Rahmen dieses Workshops erkunden wir diese besondere Beziehung von Schultern, Nacken und Kiefer. Wir finden mehr Beweglichkeit in unseren Schultern und Brustkorb und entlasten damit unseren Nacken. Wir erkunden die Beweglichkeit unseres Nackens und finden Entspannung in unserem Kiefer.

Termin:	<b>Samstag, 24.05., 09:30–13:00 Uhr</b>
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00



### NEU! **SS2025-065** | **Geistig Fit – Prophylaxetraining gegen das Vergessen!**

Je älter wir werden, desto mehr müssen wir tun, um Körper und Geist fit zu halten. Während regelmäßige Bewegung Kreislauf und Muskeln stärkt, trainieren Gehirnjogging und Konzentrationsspiele unser Gedächtnis. In einer zunehmend älter werdenden Gesellschaft gewinnt die geistige Gesundheit an Bedeutung. Das Prophylaxetraining „Geistig Fit“ bietet eine effektive Möglichkeit das Gedächtnis zu stärken. Das strukturierte Training richtet sich an alle, die ihre geistige Fitness erhalten möchten. Durch gezielte Übungen und interaktive Trainingsmethoden wird nicht nur das Gedächtnis gefördert, sondern auch die Konzentration und Kreativität. Das Training umfasst eine Vielzahl von Aktivitäten, darunter Gedächtnisspiele, Denksportaufgaben und soziale Interaktionen. Diese abwechslungsreiche Herangehensweise sorgt dafür, dass das Training sowohl effektiv als auch unterhaltsam ist.

Termin:	<b>Dienstag, 15:40–16:40 Uhr</b> 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, MAS Demenztrainerin, Dipl. Lerncoach, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



### **SS2025-072** | **Sesselgymnastik**

Aktiv zu sein ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage des Wohlbefindens. Wenn längeres Stehen nicht mehr so leicht fällt, bietet die Sesselgymnastik eine ideale Möglichkeit, die Beweglichkeit zu fördern, Muskeln zu kräftigen und dadurch Mobilität und Selbstständigkeit länger zu erhalten. Schwerpunkte sind Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik, Spiele und Entspannungsübungen. Der Spaß an der Bewegung bringt auch Spaß an der Begegnung, denn das Angebot ist eine ideale Gelegenheit, um auch Kontakte zu knüpfen und Freunde zu finden.

Herzlich willkommen sind trainierte wie auch untrainierte Frauen und Männer. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht! **Der Trainingsraum ist barrierefrei zu erreichen und Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen!**

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>Dienstag, 16:45–17:45 Uhr</b> 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00







SS2025-073

SS2025-074

SS2025-075

## Rücken-Fit AK

Eine gesunde Wirbelsäule braucht eine kräftige Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur, die sie schützt, stützt und trägt. Das Ganzkörpertraining legt besonderes Augenmerk auf die Aktivierung und Stärkung der Rumpfmuskulatur. Durch eine gezielte Kombination aus Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden die tief liegenden Muskelstrukturen, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, trainiert. Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt, sodass jeder Fitnesslevel eine Verbesserung der aufrechten Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht.

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es jeweils in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>SS2025-073 Kurs 1: Dienstag, 18:00–19:00 Uhr</b>
	04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05.
	<b>SS2025-074 Kurs 2: Donnerstag, 10:15–11:15 Uhr</b>
	<b>SS2025-075 Kurs 3: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr</b>
	06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Silvia Weber, Dipl. Rückenfitness- und Bewegungstrainerin, Seniorentainerin
Teilnehmer:	6–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



## SS2025-071 | Rücken- und Wirbelsäulenschule AK

In diesem Kurs sollen unter Aufsicht eines Physiotherapeuten wirbelsäulenschonende Übungen zur Kräftigung, Schmerzlinderung, Förderung der Beweglichkeit und Lockerung erarbeitet werden. Neben den Übungseinheiten werden in theoretischer Form auch der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule, sowie die Ursachen von Rückenproblemen besprochen.

Der Kurs ist für Personen jeder Altersgruppe gut geeignet. Besonders für jene, die Wirbelsäulenschäden vorbeugen wollen und diejenigen, die nach einer Rehabilitation von Wirbelsäulenschäden Rückschläge verhindern wollen. Zudem soll viel Theorie zum Thema „Gesunder Rücken und Wirbelsäule“ vermittelt werden.

Termin:	<b>Donnerstag, 17:45–18:45 Uhr</b>
	06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Philipp Huber, Physiotherapeut
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



## SS2025-083 | Feldenkrais – für mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit im Leben

Unsere Bewegung, Wahrnehmung, unser Denken und Fühlen stehen in enger Wechselwirkung zueinander. Aus dieser Erkenntnis entwickelte Dr. Moshe Feldenkrais eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert.

In Feldenkrais-Lektionen lernen wir, uns mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Nicht durch erhöhte Muskelkraft, sondern mit einem verfeinerten Bewusstsein dafür, wie Bewegung effizienter funktioniert. So können wir unnötige Anstrengung reduzieren, Anspannung oder Schmerz auflösen.

Wir nutzen die Lernfähigkeit unseres Nervensystems, neue Verknüpfungen in unserem Gehirn aufzubauen und verbessern nachhaltig unsere Körperhaltung, Koordination und Balance. So erweitern wir unseren Bewegungsradius und finden wieder Freude an Bewegung!

**Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet, die einzige Voraussetzung ist Neugier und Offenheit!  
Bitte eigene Matte, Decke und Kopfunterlage mitbringen.**

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>Donnerstag, 16:00–17:45 Uhr</b> 27.02. 13.03. 27.03. 10.04. 08.05. 22.05.
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Gudrun Esterer, Feldenkrais-Lehrerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 160,00



## SS2025-084 | Liebscher-Bracht Bewegungstraining

SS2025-085

Entdecken Sie ein einfaches Bewegungssystem, welches erstaunliche Veränderungen im Körper bewirkt. Es macht den Körper stärker, flexibler und fitter; lindert bzw. verhindert vorbeugend Schmerzzustände. Wie wird das Liebscher-Bracht Bewegungstraining durchgeführt: Übungen im Stehen und auf der Matte, welche die Beweglichkeit wiederherstellen bzw. verbessern können.

**Mitzubringen: Handtuch; Zielgruppe: für jede Altersgruppe geeignet.**

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es jeweils in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>SS2025-084 Kurs 1: Mittwoch, 08:45–09:45 Uhr</b> 26.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 23.04. 07.05. 14.05. 21.05. 04.06. 11.06. 25.06.
	<b>SS2025-085 Kurs 2: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr</b> 27.02. 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06. 26.06.
Kursort:	Kurs 1: VHS Strasshof Kurs 2: Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Marliese Pur, Liebscher-Bracht Bewegungstrainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 140,00





**SS2025-060** | **Lauftraining für Anfänger und Anfängerinnen – NEU!** in 12 Wochen vom Gehen zum Laufen 

Hast du den Wunsch, aktiver zu werden und dich fitter zu fühlen? Möchtest du die Freude am Laufen entdecken? Dann ist unser Lauftraining für Anfänger und Anfängerinnen genau das Richtige für dich! In diesem 12-wöchigen Kurs begleiten wir dich Schritt für Schritt vom Gehen zum Laufen. Wir arbeiten nach einem erprobten Trainingsplan, der speziell für Einsteigerinnen und Einsteiger entwickelt wurde. Dieser Plan führt dich sicher und effektiv vom Gehen zum Laufen und berücksichtigt dabei deine individuelle Fitness und Fortschritte. Gemeinsam steigern wir deine Ausdauer und Technik, sodass du am Ende des Kurses 30 Minuten durchgehend laufen kannst.

**Voraussetzungen:** Es ist wichtig, dass du gesund bist. Solltest du gesundheitliche Einschränkungen haben, benötigst du eine Freigabe deines Arztes, um am Kurs teilnehmen zu können.

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse im Laufen. Egal, ob du bisher eher gemütlich spazieren gegangen bist oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchtest – jeder ist herzlich willkommen!

Termin:	<b>Montag, 18:30–19:30 Uhr</b> 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 07.04. 14.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05.
Kursort:	Clubhaus des Laufclub Strasshof, Ludwenkogasse 23
Vortragende/r:	Laufclub Strasshof
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 60,00



**SS2025-076** | **smoveyTRAINING**   
**SS2025-077**

Lasst EUCH von UNS in Schwung bringen. Das Training mit den grünen Vibro-Ringen (smoveys) erfasst 97% der Muskulatur, stimuliert die Tiefenmuskulatur und Handreflexzonen, regt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Weitere tolle Extras: smovey unterstützt den Muskelaufbau und die Koordinationsfähigkeit, steigert die Ausdauer, fördert die Entgiftung, trainiert das Gehirn, regt den Lymphfluss an ... und natürlich macht es jede Menge Spaß!

smoveyTRAINING: Zu schwungvoller Musik trainieren wir in der Halle unseren gesamten Körper und tun uns etwas Gutes. **Gratis Leihsmoveys sind vorhanden!**

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>SS2025-076 Kurs 1: Montag, 18:00–19:00 Uhr</b> 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 07.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 02.06.
	<b>SS2025-077 Kurs 2: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr</b> 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05. 28.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Silke Graf und Christian Graf-Hoschtalek, MA, smoveyCoaches
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00



SS2025-066

SS2025-067

SS2025-068

**NEU! Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Workshops – bodyfrech**



In diesem Workshop geht es darum, die TeilnehmerInnen in ihrer Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsfähigkeit zu stärken. Der Kurs wird in zwei Workshops zu 4 Einheiten angeboten. Idealerweise besucht man beide Workshops, weil jede Trainingseinheit einen weiteren positiven Effekt mit sich bringt.

In diesem Kurs können Sie sich so richtig auspowern und steigern Ihr Selbstvertrauen durch das Erlernen spezieller Verteidigungstechniken sowie Strategien und Taktiken der Gewaltprävention. Körperliche Inhalte sind sich zu wehren zu lernen, ohne sich dabei selbst zu verletzen, Körpersprache sowie verbale Übungen zur Selbstbehauptung. Die Technik ist eine spezielle Technik für Frauen und stammt aus dem Wing Chun Kung Fu. Im Wing Chun geht man davon aus, dass ein körperlich Schwächerer sich auch gegen einen körperlich Stärkeren verteidigen können soll. Dies wird möglich durch spezifische Wing-Chun-Techniken. Zum Beispiel nützt man im Wing Chun die Kraft des Gegners gegen ihn selbst. Bei Rollenspielen, dem Austausch von Erfahrungen und Kommunikationsübungen wird auch auf psychologische Hintergründe eingegangen. Diese Übungen sollen dazu dienen, die persönlichen Fähigkeiten zur Selbstbehauptung zu steigern.

Das vorrangige Ziel des Kurses ist, sich wehren zu können bzw. sich darin zu steigern. Der Kurs ist so konzipiert, dass jede/r TeilnehmerIn jeden Alters diesen Workshop besuchen kann. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen nötig, sodass jede/r TeilnehmerIn mit normaler Gesundheit diesen Workshop absolvieren kann. Es wird von Seiten des TrainerInnen-Teams auf eine angenehme Trainingsatmosphäre Wert gelegt und auch für freudvolle Trainingselemente wird Raum sein.

Termin:	<p>SS2025-066 <b>Kurs 1: Samstag, 29.03.,</b> 09:00–12:00 Uhr</p> <p>SS2025-067 <b>Kurs 2: Samstag, 05.04.,</b> 09:00–12:00 Uhr</p> <p>SS2025-068 <b>Doppelbuchung: Samstag, 29.03. und 05.04.,</b> 09:00–12:00 Uhr</p>
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	bodyfrech
Teilnehmer:	8–20 Personen
Kursentgelt:	<p>Einzelkurse: je Euro 55,00</p> <p>Doppelbuchung: Euro 95,00</p>



Find us on   
[www.facebook.com/vhsstrasshof](http://www.facebook.com/vhsstrasshof)

Die VHS Strasshof auf Facebook – verpassen Sie keine Veranstaltungen mehr und bleiben Sie am Ball!





**SS2025-058 | Bogenschießen Workshop** 

Das Bogenschießen erfreut sich als Sport in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Denn Bogenschießen ist nicht nur körperliches Training, sondern fördert auch die Konzentration. Ist die grundlegende Technik einmal erlernt, ist es außerdem meditativ und entspannend. Damit ist Bogenschießen ein wunderbarer Ausgleich zu einem stressigen Alltag.

In diesem Kurs ist das Ziel die grundlegende Technik soweit zu erlernen, dass ein entspanntes und selbstständiges Schießen möglich ist. Bögen und Pfeile werden zur Verfügung gestellt.

**Materialkosten in der Höhe von Euro 10,00 (Unterlagen und Pfeilverlust) werden vom Kursleiter eingehoben. Es können aber auch eigene Pfeile mitgebracht werden.**

**Die beiden Workshops sind ident.**

Termin:	<b>SS2025-058</b> <b>Samstag, 17.05.</b> , 09:00–12:00 Uhr <b>SS2025-059</b> <b>Samstag, 14.06.</b> , 09:00–12:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dominik Glatzl, Trainer für Bogenschießen
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Materialkosten



**SS2025-081 | Shaolin Qigong – Yi Jin Jing und**  
**SS2025-082 | Shaolin Rou Quan (Shaolin Taiji) oder 8 Brokate** 

Yi Jin Jing ist eine Form des Qigong, die aus zwölf fließend ineinander übergehenden Einzelübungen besteht. Da die Bewegungsabläufe langsam, harmonisch sind, eignet sich Shaolin Qi Gong sehr gut für alle Altersgruppen. Es führt zur Aufnahme neuer Energie aus der Natur, löst Blockaden, stärkt die Abwehrkräfte und baut Stress und Ärger ab.

Bei Shaolin Rou Quan steht der gesundheitliche Aspekt an erster Stelle. Die Übungen mit weichen, fließenden Bewegungen eignen sich für jeden, der Stress im Alltag abbauen möchte. Es kräftigt die Rückenmuskulatur und entlastet die Wirbelsäule. Es wird eine tiefe Bauchatmung gelehrt, die sich positiv auf den Kreislauf und das Nervensystem auswirkt.

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>SS2025-081</b> <b>Qigong: Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr</b> <b>SS2025-082</b> <b>Rou Quan: Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr</b> 05.03. 12.03. 19.03. 26.03. 02.04. 09.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05. 28.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ning Teng, BA, Taiji-Trainerin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



**SS2025-061 | Hawaiischer Hula-Tanz Workshop** 

Beim hawaiischen Hula-Tanz werden die Geschichten der hawaiischen Inseln von Göttern, Menschen und der Natur mit dem gesamten Körper, vor allem aber mit den Händen, erzählt.

In den Workshops werden grundlegende Bewegungen der Arme und Beine, sowie relativ einfache Choreografien zu bestimmten Liedern unterrichtet. Der alte Hula-Tanz „Hula Kahiko“ ist (in Kombination mit den dazu gehörigen Liedern) die Form, in der die Geschichte und die Geschichten von Hawaii von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Ab 1880 entstand der moderne Hula-Tanz „Hula Auana“. Das ist jene spielerische, leichte, fröhliche Art, Hula zu tanzen, die bei uns meistens mit Hula assoziiert wird. David Kawika Kalakaua, der letzte König von Hawaii, hat Hula als den Herzschlag des hawaiischen Volkes bezeichnet. „Hula“ heißt nichts anderes als „Tanz“ auf Hawaiisch. Wir tanzen hauptsächlich „Hula Auana“, der spielerisch und fröhlich ist und auch leichter zu erlernen. Hula tanzen macht einfach glücklich!

**Die Workshops sind in sich abgeschlossen und bauen nicht aufeinander auf.**

Termin:	<b>SS2025-061</b> <b>Samstag, 12.04.,</b> 13:00–17:00 Uhr
	<b>SS2025-062</b> <b>Samstag, 04.05.,</b> 13:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sonja Gabriel, Hula-Trainerin
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00



**IHR INSERAT IN DER GEMEINDEZEITUNG**



<b>Einmalige Einschaltung:</b>		
¼ Seite	½ Seite	1 Seite
157,50	315,00	630,00
<b>Dauereinschaltung</b> (5 Einschaltungen/Jahr) <b>je Einschaltung:</b>		
¼ Seite	½ Seite	1 Seite
100,80	201,60	403,20
<b>Einschaltung letzte Seite:</b>		
¼ Seite	½ Seite	1 Seite
252,00	504,00	1.008,00

Alle Preise inkl. 5 % Werbeabgabe und 20 % USt.





**Allessauber.at**

Gebäudereinigung | Schädlingsbekämpfung  
 Doktor-Rudolf-Kirchschläger-Straße 7  
 2231 Strasshof an der Nordbahn  
 E-Mail: office@allessauber.at

Tel. 02287/20606      Notdienst: 0664/6464111

Sonderreinigung	Kammerjäger
Brandreinigung	Vertreibung von
Dachreinigung	Mäuse, Ratten, Marder
Fassadenreinigung	Maulwurf, Wühlmaus
Fensterreinigung	Siebenschläfer
Geruchsneutralisierung	Insektenbekämpfung
Lüftungsreinigung	Ameisen, Bettwanzen
Messie-Wohnung	Kleidermotten
Poolreinigung	Lebensmittelmotten
PV Reinigung	Schaben/Kakerlaken
Schimmelbekämpfung	Silberfische
Tatortreinigung	Hornissen, Wespen
Teichreinigung	Taubenkotentfernung
Wintergartenreinigung	Taubenabwehr



SS2025-070 | Hatha Yoga 

Beim Hatha Yoga entwickeln wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Festigkeit und der Flexibilität unseres Körpers. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation schaffen wir eine Vereinigung von Körper, Seele und Geist. Tanke Kraft und Ruhe zugleich, bring dein Bewusstsein ins Hier und Jetzt!

**Positive Wirkungen von Yoga:** Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität und Ausdauer, Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Stressabbau und Entspannung, Verbesserung der Schlafqualität, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung des (Selbst)Bewusstseins.

**Trainingsmatten sind vorhanden, können aber auch gerne selbst mitgebracht werden.**

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr</b> 06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Sabrina Waldhäusl, Yoga-Trainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



SS2025-078  
SS2025-079 | Pilates   
SS2025-0780

*Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. – Joseph Hubertus Pilates (1883–1967)*

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Es eignet sich daher als Muskelaufbautraining besonders für Wiedereinsteiger, übergewichtige Leute, bei chronischen Rückenschmerzen und für alle, die ihren Beckenboden und ihre Körperhaltung verbessern bzw. stärken wollen.

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es in der 1. Einheit des Abendkurses geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**

Termin:	<b>SS2025-078 Kurs 1: Montag, 08:30–09:30 Uhr</b> <b>SS2025-079 Kurs 2: Montag, 09:30–10:30 Uhr</b> <b>SS2025-080 Kurs 3: Montag, 19:10–20:10 Uhr</b> 03.03. 10.03. 17.03. 24.03. 31.03. 07.04. 28.04. 05.05. 12.05. 19.05. 26.05. 02.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurs 1 und 2: Dr. Regina Gabriel, Sportärztin Kurs 3: Constanze Kommentisch, Matwork- und Studio-Pilatestrainerin
Teilnehmer:	10–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



### KOCHEN, BACKEN UND GENUSS

#### **NEU!** SS2025-087 | Gaumenfreuden des antiken Rom

Tauchen Sie ein in die Welt der römischen Gourmets und lassen Sie sich von den raffinierten Rezepten und exotischen Gewürzen der Antike verführen. Erleben Sie, wie schon die Römer mit Zutaten wie Garum, Datteln und Feigen wahre Geschmacksexplosionen zauberten. Unser Kurs bietet Ihnen eine lebendige Reise zurück in die Zeit von Caesar und Cicero – ein Fest für alle Sinne!

**Lebensmittelkosten (ca. Euro 15,00) werden direkt mit der Kursleitung verrechnet.**

Termin:	<b>Dienstag, 18.03.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



#### **NEU!** SS2025-088 | Mittelalterliche Küche

Tafeln wie die Ritter: Begeben Sie sich auf eine schmackhafte Zeitreise ins Mittelalter und entdecken Sie die herzhaften Gerichte und rustikalen Techniken der Burgküche. Von deftigen Eintöpfen über köstliche Braten bis hin zu süßen Leckereien. Ein Erlebnis, das Sie direkt an die Tafeln der Ritter versetzt!

**Lebensmittelkosten (ca. Euro 15,00) werden direkt mit der Kursleitung verrechnet.**

Termin:	<b>Montag, 28.04.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



#### **NEU!** SS2025-090 | Mittelalterliche Küche: vegetarische Köstlichkeiten

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise ins Mittelalter und entdecken Sie die Vielfalt vegetarischer Gerichte aus einer längst vergangenen Zeit. Unser Kochkurs entführt Sie in die Welt mittelalterlicher Klosterküchen und bäuerlicher Tafeln, wo Gemüse, Kräuter und Getreide die Hauptrolle spielten. Erfahren Sie, wie man authentische Gerichte wie herzhaften Gemüseeintopf, knusprige Kräuterfladen und süße Mandeltörtchen zubereitet. Tauchen Sie ein in die Geschichte und genießen Sie vegetarische Genüsse wie im Mittelalter!

**Lebensmittelkosten (ca. Euro 15,00) werden direkt mit der Kursleitung verrechnet.**

Termin:	<b>Dienstag, 03.06.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag







### NEU! SS2025-089 | Paleo-Diät

Entdecken Sie die Kraft der Steinzeiterernährung mit unserem Paleo-Kochkurs! Erfahren Sie, wie man mit natürlichen, unverarbeiteten Zutaten köstliche und gesunde Mahlzeiten zubereitet, die den Körper stärken und beleben. Ob saftiges Fleisch, frisches Gemüse oder nahrhafte Nüsse – lernen Sie, wie man die Prinzipien der Paleo-Diät in den modernen Alltag integriert. Essen Sie sich fit und vital, ganz nach dem Vorbild unserer Vorfahren.

**Lebensmittelkosten (ca. Euro 15,00) werden direkt mit der Kursleitung verrechnet.**

Termin:	<b>Freitag, 09.05.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA, Archäologin
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



### NEU! SS2025-092 | Nordindische Küche

Die nordindische Küche zeichnet sich durch einen hohen Milchkonsum aus: Paneer (ein indischer milder Käse), Ghee (geklärte Butter) oder Joghurt werden regelmäßig in Gerichten aus dem Norden Indiens verwendet. Paratha ist auch eines der typischen nordindischen Brote, das oft zubereitet wird. Lassen Sie sich auf diese kulinarische Reise mitnehmen.

**Ein Lebensmittelbeitrag von Euro 20,00 ist direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.**

Termin:	<b>Freitag, 28.02.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



### NEU! SS2025-093 | Butter Chicken und Naan – Indisch

In diesem Workshop lernen Sie dieses typisch indische Gericht wie im Restaurant zuzubereiten. Leckeres Grillhuhn mit Brot und Rayta (Salat). Überraschen Sie Ihre Liebsten und Freunde mit diesem authentischen Gericht!

**Ein Lebensmittelbeitrag von Euro 20,00 ist direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.**

Termin:	<b>Freitag, 04.04.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Sangita Nebel, Koch-Trainerin
Teilnehmer:	6–15 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



### NEU! SS2025-091 | Elsässische Küche – Tradition trifft Genuss

Tauchen Sie ein in die vielfältigen Aromen des Elsass! In diesem Kochkurs entdecken wir die kulinarischen Highlights der französischen Region, in der sich deutsche und französische Kochtraditionen vereinen. Gemeinsam bereiten wir Klassiker wie Flammkuchen, Baeckeoffe und süße Köstlichkeiten wie Kougelhopf zu. Erfahren Sie mehr über die Geschichte der elsässischen Küche und lernen Sie, wie regionale Zutaten und traditionelle Zubereitungsmethoden den einzigartigen Geschmack prägen. Ein genussvoller Abend voller neuer Kochideen und kulinarischer Inspiration erwartet Sie!

**Lebensmittelkosten (ca. Euro 15,00) werden direkt mit der Kursleitung verrechnet.**

Termin:	<b>Montag, 19.05.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	Küche der Europamittelschule Strasshof
Vortragende/r:	Elisabeth Monamy, MA
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 40,00 + Lebensmittelbeitrag



### NEU! SS2025-086 | GenussVortrag Kuba & Rum – mit Degustation

Salsa, Rum, Zigarren und revolutionäre Gedanken – lassen Sie sich mittels Bild, Ton und Video nach Kuba entführen. Reisen Sie von der geschäftigen Hauptstadt Havanna mit ihrem morbiden Charme zu einem der beliebtesten Badeorte, nach Varadero. Besuchen Sie die kolonialen Städte Cienfuegos, Trinidad und Sancti Spiritus, welche vom Glanz einer vergangenen Epoche zeugen und erreichen Sie schließlich Santiago, Kubas musikalische Hauptstadt. Das im tropischen Dschungel gelegene Baracoa ist ebenso Ausflugsziel wie die Provinz Pinar del Rio, die vor allem für den Tabakanbau bekannt ist. Um in die Welt des karibischen Rums einzutauchen bekommen die Teilnehmer Informationen zur Herstellung dieses edlen Tropfens und werden einige Proben verkosten und bewerten.

**Dafür ist ein Unkostenbeitrag von Euro 20,00 vorgesehen, der vom Kursleiter eingesammelt wird.**

Termin:	<b>Samstag, 05.04.</b> , 17:30–20:30 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Nicolas Pacher, Genuss-Vortragender
Teilnehmer:	5–20 Personen
Kursentgelt:	Euro 15,00 + Unkostenbeitrag



Online-Anmeldung und alle wichtigen Informationen zur VHS Strasshof unter:  
[www.vhs-strasshof.at](http://www.vhs-strasshof.at)



## KREATIVITÄT UND STIMME

### NEU! SS2025-095 | **Keramikkurs im Atelier**

In diesem Kurs wird ein Werkstück nach eigenen Vorstellungen gefertigt. Die Kursleiterin steht dank einer kleinen TeilnehmerInnenzahl mit Rat und Tat zur Seite, um ein Gelingen der Werkstücke zu gewährleisten. Ein zweiter Termin zum Glasieren der fertigen Stücke, ca. 2 Wochen später, wird direkt am Kurstag besprochen. Dauer des 2. Termins ca. 2 Stunden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Im Preis sind die Kosten für Töpfern und Glasieren inklusive Ton und Werkzeug enthalten.**

**Brenn- und Glasurkosten werden je nach Gewicht beim Abholen verrechnet:**

**Rohbrand: Euro 10,00 per kg / Hochbrand bzw. Glasurbrand: Euro 12,00 per kg**

Termin:	<b>Samstag, 10.05.</b> , 09:30–16:30 Uhr
Kursort:	Atelier im Schaugarten „wilde Wiese“ Franzensdorferstraße 1, 2285 Breitstetten
Vortragende/r:	Brigitte Mahr
Teilnehmer:	3–5 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00 + Brennkosten



### SS2025-112 | **Mein Krafftier – Kunsttherapeutischer Keramikworkshop**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Keramik und erleben Sie die heilende Kraft der Kunsttherapie. Dieser Workshop lädt Sie ein, unter fachkundiger Anleitung eine tiefgehende, kreative und entspannende Erfahrung zu machen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig! Gemeinsam begeben wir uns ins Reich der Tiere. Wir fühlen uns ein und lassen uns inspirieren. Was ist es, das uns an ihnen fasziniert? Welche ihrer Eigenschaften bewundern wir? Wie würden wir uns selbst als Tier darstellen? Lassen Sie sich durch diesen kreativen und schöpferischen Prozess leiten.

**Was erwartet Sie?** Kreatives Gestalten: Mit einem der ältesten Naturwerkstoffe den eigenen Emotionen und Sehnsüchten einen Ausdruck verleihen und in Form eines Fabelwesens darstellen. / Therapeutische Wirkung: Durch das Arbeiten mit Ton können Sie Stress abbauen, ihre Gedanken ordnen und innere Ruhe finden. Kunsttherapie fördert die emotionale Balance und hilft, den Alltag besser zu bewältigen. / Professionelle Anleitung: Unsere erfahrene Kunsttherapeutin begleitet Sie Schritt für Schritt und unterstützt Sie individuell, sodass Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten in einem geschützten Raum entfalten können. / Gemeinschaft und Austausch: Treffen Sie gleichgesinnte Menschen, tauschen Sie sich aus und genießen Sie die kreative Atmosphäre in einer inspirierenden Gruppe.

**Für wen ist der Workshop geeignet?** Der Workshop richtet sich an alle Altersgruppen ab 10 Jahre, die Freude am kreativen Gestalten haben und gleichzeitig etwas für ihre seelisches Wohlbefinden tun möchten.

**Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.**

**Materialkosten von Euro 120,00 sind am ersten Workshoptag mitzubringen.**

Termin:	<b>Samstag, 24.05.</b> , 14.00–19:00 Uhr und <b>Samstag, 14.06.</b> , 14.00–16:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Dipl.-Ing. (FH) Miriam Auer, MA
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 175,00 + Materialkosten

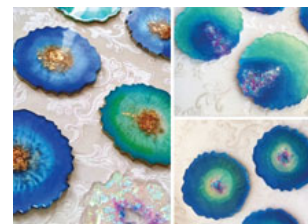


### SS2025-110 | Kreativ mit Kunstharz

Persönlich gestaltete Untersetzer, die zum dekorativen Highlight bei jedem Anlass werden. Sei es am gedeckten Tisch beim abendlichen Dinner oder bei einem gemütlichen Kaffee am Nachmittag. Diese individuellen Unikate werden wir zusammen in einem 2-tägigen Workshop zu je ca. 2 Stunden gestalten. Epoxidharz ist ein facettenreiches Material, bei dem der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.

**Materialkosten: Euro 10,00 für vier Untersetzer**

Termin:	<b>Mittwoch, 12.03., und Donnerstag, 13.03.,</b> 18:00–20:00 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Johannes Steinhauer
Teilnehmer:	2–4 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00 + Materialkosten



### SS2025-100 | Malkurs für Kinder 8–12 Jahre

Besonders geeignet ist dieser Kreativkurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Es wird mit Acryl, Deckfarbe, Faserstift und Buntstift gemalt. Der Kursleiter hat als Künstler und ausgebildeter Pädagoge 40 Jahre im Pflichtschulbereich Bildnerische Erziehung unterrichtet.



Es werden pro Einheit zwei Themen zur Auswahl vorgegeben und gemeinsam erarbeitet. Die benötigten Materialien werden vor Kursstart bekanntgegeben und sind zur ersten Einheit mitzubringen.

Termin:	<b>Donnerstag, 16:30–18:00 Uhr</b> 27.02. 06.03. 13.03. 27.03. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Kinder
Kursentgelt:	Euro 80,00



### SS2025-097 | Kreativworkshop Zeichnen und Malen

In diesem Workshop erlernen Sie – ganz nach Wunsch – den fachgerechten Umgang mit Bleistift, Rötel, Tusche und Feder, Buntstift oder Pastell. Es darf aber auch gemalt werden. Sie möchten sich mit Aquarell- oder Ölmalerei beschäftigen? Auch das ist möglich! Die Motive – Landschaft, Stilleben, Blumen, Akt ... – werden nach einem Foto gezeichnet bzw. gemalt.

**Bitte beachten Sie auf jeden Fall meine Materialliste auf meiner Homepage [www.m-stiehl.com](http://www.m-stiehl.com)  
Individuelle Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen.**

Termin:	<b>SS2025-097 Kurs 1: Samstag, 08.03.,</b> 09:00–17:00 Uhr <b>SS2025-098 Kurs 2: Samstag, 12.04.,</b> 09:00–17:00 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Marcus Stiehl, Akademischer Maler
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 50,00







## NEU! **SS2025-101** | Faszination Aquarellmalerei

Du wolltest immer schon Aquarellmalerei ausprobieren? Mit diesem mehrteiligen Kurs gibt es die perfekte Möglichkeit dazu! Aquarellfarben haben ihren eigenen Willen. Wie ihr dennoch mit Spaß und ein wenig Glück zu einem guten Ergebnis kommt, lernt ihr hier.

Dieser Kurs richtet sich an Hobbykünstler, die keine oder wenig Erfahrung mit Aquarellmalerei haben und diese gerne kennenlernen möchten. Im ersten Kursteil erarbeiten wir die Grundlagen anhand einfacher Übungen. Ein wenig Theorie gehört natürlich auch dazu. Dann steigen wir direkt in die Aquarellmalerei ein und malen unsere ersten Bilder.

**Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Wer über eigenes Material (Pinsel, Farben, Aquarellpapier) verfügt kann dieses gerne mitbringen. Materialbeitrag: Euro 12,00**

Termin:	<b>Freitag, 17:00–19:30 Uhr; Samstag, 10:00–13:00 Uhr</b> 02.05. 09.05. 17.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Ingrid Fürhacker
Teilnehmer:	3–6 Personen
Kursentgelt:	Euro 80,00 + Materialbeitrag



## **SS2025-099** | Öl-Acrylbilder malen

Wollten Sie nicht einmal selbst Öl- oder Acrylbilder malen? Dann sind Sie hier bei diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie als Anfänger oder auch als Fortgeschrittener die Grundkenntnisse des Malens. Unter erfahrener und kompetenter pädagogischer Anleitung werden Sie zur selbständigen künstlerischen Gestaltung geführt.

Franz Rauscher, geboren 1948 in Marchegg in NÖ, lebt seit vielen Jahren in Zistersdorf, NÖ. Nach der Pflichtschule Ausbildung zum Pädagogen. Seit 1981 umfangreiche Ausstellungstätigkeit im In- und Ausland.

Bevorzugte Techniken: Farbradierung, Pastell, Acryl, Öl, Collage, ... Als Künstler beschäftigen ihn vor allem Motive, die er aus dem vielfältigen Landschaftsbild seiner näheren und fernerer Umgebung schöpfen kann.

Termin:	<b>Donnerstag, 18:00–20:00 Uhr</b> 27.02. 06.03. 13.03. 27.03. 10.04. 24.04. 08.05. 15.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Franz Rauscher, Künstler
Teilnehmer:	5–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 120,00

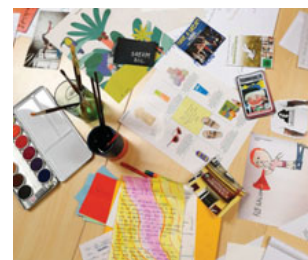


### SS2025-111 | Creative Writing

Kreatives Schaffen ist ein grundlegender Ausdruck unseres Menschseins. Oft kommt es in unserem hektischen Alltag zu kurz – wir finden selten Räume, wo wir spielerisch und ohne etwas beweisen oder „leisten“ zu müssen, kreativ sein können. An unseren Creative-Writing-Abenden möchten wir genau das ändern. Durch inspirierende, verspielte, mal un-, mal tief sinnige Schreibimpulse finden wir wieder Zugang zu unserem kreativen Ausdruck – zu unseren Ideen und Emotionen. Dabei entstehen kürzere und längere Texte, Poesie und Geschichten. Eben genau das, was gerade aus uns fließen möchte.

Schreib- und Bastelmaterialien, verschiedene Papiersorten, Stifte und Farben laden dich dazu ein, deinen kreativen Ausdruck ganz „analog“ wiederzuentdecken. Zeit zum Entschleunigen, Sinnieren, Kreieren.

Termin:	<b>Dienstag, 18.30–20:30 Uhr</b> 18.03. 15.04. 13.05. 24.06.
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Edith Schachinger
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 150,00



### SS2025-096 | Handlettering: Individuelle Glückwunschkarten selbst gestalten

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmenden eigene Glückwunschkarten, indem sie feierliche Botschaften mit der Hand lettern. Beim Lettering werden die Buchstaben nicht einfach nur geschrieben, sondern bewusst entworfen und gezeichnet. Die Teilnehmenden setzen sich aktiv mit Formen, Proportionen und Anordnungen auseinander und experimentieren mit Farben, Materialien und Ornamenten. Die selbst gestalteten Karten können anschließend mit nach Hause genommen und verschenkt werden.

**Workshopgebühr exklusive Materialkosten. Das Material wird von der Kursleiterin bereitgestellt. Die Materialkosten von Euro 10,00 sind zu Kursbeginn in bar an die Kursleitung zu zahlen.**

Termin:	<b>Freitag, 07.03., 17:00–20:00 Uhr</b>
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Tamara Pilz, MA
Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursentgelt:	Euro 55,00 + Materialkosten





**SS2025-094** | **(Impro-)Theaterworkshop:  
NEU! Kreativität und Lebensfreude ab 5 bis 105 Jahre**

Beim Improvisieren, dem „aus-dem-Bauch-heraus-miteinander-Spielen“, gibt es keinen Text und keine vorgegebenen Rollen – nur unsere Ideen und ein Raum, in dem alles entstehen darf. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und SeniorInnen improvisieren, spielen, erfinden und probieren zusammen aus. Gemeinsam entwickeln wir Szenen, Geschichten und Figuren und füllen diese mit Leben. „Kann ich das überhaupt?“ – Ja! Denn Kreativität, Ideen und Fantasie schlummern in uns allen und warten nur darauf, geweckt zu werden. Und vor allem im Zusammenspiel mit Kindern ist es ganz einfach, sich von ihrer Fantasie beflügeln zu lassen. Ein Nachmittag voller Kreativität und Lebensfreude!

Termin:	<b>Samstag, 08.03.</b> , 14:00–16:15 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Mag. Barbara Grütze
Teilnehmer:	6–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 45,00



**SS2025-102** | **Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene –  
SS2025-103 leben Sie Ihre Kreativität aus!**

**SS2025-104**

**SS2025-105**

Nähen Sie für sich selbst oder Ihr Kind T-Shirt, Jeans, Jogginghose, Kleid, Rock bis Ballkleid und Dirndl. Lernen Sie Zipps einzunähen, die Länge von Jeans oder Hose zu kürzen uvm. Wenn Ihnen der Mut und die Erfahrung fehlen alleine mit dem Nähen zu beginnen und Sie gerne unter Gleichgesinnten sind, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ich begleite Sie unter fachlicher Anleitung dabei den Schnitt zu erstellen, aus einem Schnittheft zu zeichnen, ein neues Kleidungsstück zu beginnen oder ein begonnenes Stück zu Ende zu nähen.

**Mitzubringen:** Stoff, Schnitt- oder Bildvorlage für das gewünschte Nähobjekt, (Schnitthefte und Schnittvorlagen sind auch vorhanden) passendes Nähzubehör wie Nähseide, eventuell Gummi, Reißverschluss, Knöpfe, Drucker, etc.

**Außerdem mitzubringen:** eigene Nähmaschine, wenn vorhanden auch Overlock-Maschine, Nähadeln und Stecknadeln, Fingerhut bzw. Fingerring, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Lineal, Schneiderkreide, Schnittzeichenpapier, Kopierpapier, Kopiergerät.

Bei etwaigen Fragen können Sie mich gerne kontaktieren unter Tel.: 0676 78 72 092. Bitte wenn möglich Verlängerungskabel mitbringen.

Termin:	<b>SS2025-102 Gesamt-Kurs: Samstag, 09:00–15:00 Uhr</b> 15.03. 22.03. 12.04.
	<b>SS2025-103 Einzeltermin 1: Samstag, 15.03.</b> , 09:00–15:00 Uhr
	<b>SS2025-104 Einzeltermin 2: Samstag, 22.03.</b> , 09:00–15:00 Uhr
	<b>SS2025-105 Einzeltermin 3: Samstag, 12.04.</b> , 09:00–15:00 Uhr
Kursort:	Stadtamt Strasshof, Schulstraße 13
Vortragende/r:	Elisabeth Langanki, Schneidermeisterin
Teilnehmer:	4–6 Personen
Kursentgelt:	Gesamt-Kurs: Euro 150,00 Einzeltermine: je Euro 60,00



### Kreative Fotowerkstatt Marchfeld – eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschulen Deutsch-Wagram, Groß-Enzersdorf und Strasshof



#### SS2025-106 Geschichten durch Bilder erzählen

Bei diesem Theorie-Abend werden die Grundlagen der fotografischen Gestaltungsmöglichkeiten vermittelt. Damit die KursteilnehmerInnen in die Lage kommen mit ihren eigenen Fotos spannende Geschichten zu erzählen. Schwerpunkt liegt dabei beim Erkennen der Lichtsituationen und Gestalten passender Motive. Ziel ist es wieder die spannenden und kreativen Möglichkeiten der aktiven Bildgestaltung zu entdecken. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Veranstaltungsort Strasshof, gerne auch für Smartphone-Fotografen.

Termin:	<b>Dienstag, 29.04.</b> , 18:00–21:00 Uhr	Teilnehmer:	4–10 Personen
Kursort:	VHS Strasshof	Kursentgelt:	Euro 59,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

#### SS2025-107 Fotowalk in Wien

Bei diesem Kurs wird gemeinsam ein fotografisch interessanter Ort besucht. Bei diesem Fotowalk werden den TeilnehmerInnen immer wieder neue Perspektiven gezeigt, um bessere Fotos zu machen. Gerne kann auch mit dem Smartphone an der Veranstaltung teilgenommen werden. Der Kursleiter steht mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet auftretende Fragen. In der Gruppe sind der Spaß und der Lerneffekt besonders hoch! Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Termin:	<b>Donnerstag, 08.05.</b> , 17:00–20:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Treffpunkt Staatsoper Wien, Haupteingang	Kursentgelt:	Euro 49,00
Vortragende/r:	Christian Mari, Berufsfotograf		

#### SS2025-108 Fotowalk mit Hunden

Bei diesem spannenden Fototermin begleiten wir eine Gruppe Hunde beim Training. In entspannter Atmosphäre dokumentieren wir in 3 Stunden das Training der Tiere und werden auch Zeit für Portraits und Action Shots der Tiere mit ihren BesitzerInnen finden. Ich freue mich auf einen außergewöhnlichen und tollen Workshop.

Termin:	<b>Sonntag, 18.05.</b> , 16:30–19:30 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Kellergasse Bockfließ	Kursentgelt:	Euro 49,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		

#### SS2025-109 Outdoor entfesselt blitzen lernen!

In diesem Workshop fotografieren wir ein Model und setzen dabei auf die Kraft von OCF (Off Camera Flash) oder auch „Entfesselt Blitzen“ genannt. Wir lernen, wie wir mit Blitz unser Umgebungslicht und generell die gesamte Lichtstimmung nach unseren Wünschen formen können und das Model perfekt in Szene setzen können.

Termin:	<b>Sonntag, 25.05.</b> , 17:00–20:00 Uhr	Teilnehmer:	5–10 Personen
Kursort:	Kellergasse Bockfließ	Kursentgelt:	Euro 99,00
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, Berufsfotograf		





## COMPUTER, SMARTPHONES UND TABLETS

### SS2025-113 | EDV kunterbunt gemischt

Im Kurs beschäftigen wir uns mit kostenlosen Diensten wie Clouddiensten, Fotos, Kalendern, etc. Auch Textverarbeitung, Internet, E-Mails und Dateimanagement (Ordner erstellen, löschen, Dateien verschieben, etc.) gehören dazu. Auch Handy- und Tablet-Fragen können im Rahmen dieses Kurses beantwortet werden, wie z. B. zum Archivieren, Bearbeiten, Teilen oder Versenden von Fotos. Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

**Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erlaubt!**

Termin:	<b>Montag, 17:15–19:15 Uhr</b> 17.02. 24.02. 03.03. 10.03. 17.03. 24.03.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 130,00



### SS2025-114 | Handy- & Tablet-Grundkurs für Generation 50+

**Vorkenntnisse: keine** – Sie lernen das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons/Tablets zu benutzen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen oder zu versenden. Verschiedene Apps (Software-Anwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

**Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes ist erforderlich!**

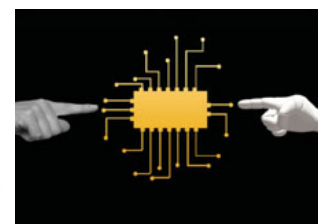
Termin:	<b>Montag, 17:15–19:15 Uhr</b> 31.03. 07.04. 14.04.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 65,00



### SS2025-115 | KI – Künstliche Intelligenz näher betrachtet

KI oder Künstliche Intelligenz ist seit einiger Zeit in aller Munde und in allen Medien präsent. Eine nähere Betrachtung, was dahintersteckt, Vorteile, Nachteile und praktische Anwendungsbeispiele.

Termin:	<b>Montag, 28.04., 17:15–19:15 Uhr</b>
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemec
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 38,00



### NEU! SS2025-116 | Sicherheit im Internet

Sicherheit im Internet ist von größter Bedeutung, um persönliche Daten und Privatsphäre zu schützen. Die Themen Passwörter, 2-Faktoren-Authentifizierung, E-Mails, sichere Passwörter und vieles mehr.

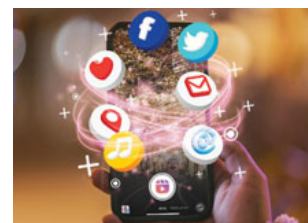
Termin:	<b>Montag, 05.05.</b> , 17:15–19:15 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 38,00



### NEU! SS2025-117 | Social Media: Vorteile, Nachteile, Gefahren

Populäre Plattformen wie Facebook, Instagram, Twitter und Tik Tok ermöglichen es uns, mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben und sind gleichzeitig ein mächtiges Werkzeug, das verantwortungsbewusst genutzt werden sollte.

Termin:	<b>Montag, 12.05.</b> , 17:15–19:15 Uhr
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Kurt Nemeč
Teilnehmer:	4–12 Personen
Kursentgelt:	Euro 38,00



## UNTERHALTUNG UND DENKSPORT

### SS2025-118 | Turnierschachtraining

Für Schachenthusiasten ist auch heuer ein regelmäßiges Training – an jedem 2. Dienstag des Monats um 18:00 Uhr – geplant.

Hier kann man sehen, ob die eigene Spielstärke schon für Turnierschach ausreichend ist und gegebenenfalls kann man bei den umliegenden Schachvereinen im Meisterschaftsbetrieb mitspielen. Hilfe bei der Kontaktaufnahme ist gegeben und bei reger Beteiligung ist künftig auch ein eigener Schachclub VHS Strasshof möglich.

Termin:	<b>Dienstag, 18:00–20:30 Uhr</b> 11.02. 11.03. 08.04. 13.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Prof. Franz Graf und Ing. Gerhard Weindl, Meisterschaftsspieler
Teilnehmer:	5–15 Personen
Kursentgelt:	kostenlos



**ZUMBA®****SS2025-119 | ZUMBA® Kids 6–9 Jahre** 

Kinder lieben es, die Musik aufzudrehen, zu tanzen und Spaß mit ihren Freunden zu haben. Wieso sollten sie dabei nicht auch gleich fit werden? Bewegung ist besonders in jungen Jahren von großer Wichtigkeit. In dieser Stunde lernen die Kinder anhand lustiger Übungen und Choreographien ihre körperlichen Fähigkeiten auszuschöpfen. Viel Energie, stärkere Ausdrucksfähigkeit und mehr Selbstvertrauen sind weitere positive Aspekte von ZUMBA® Kids. Außerdem bietet ZUMBA® Kids einen effektiven Ausgleich zum stundenlangen Sitzen. Zu cooler Musik fegen wir durch den Tanzsaal und lassen es krachen!

**Eine Schnuppermöglichkeit wird es jeweils in der 1. Einheit geben.**

**Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662**



Termin:	<b>Dienstag, 16:50–17:30 Uhr</b> 29.04. 06.05. 13.05. 20.05. 27.05. 03.06. 10.06.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Graf-Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin
Teilnehmer:	6–10 Kinder
Kursentgelt:	Euro 40,00

**SS2025-124 | ZUMBA® Basic** **SS2025-125**

**Das beste ZUMBA®-Angebot im Marchfeld und darüber hinaus!**

**2 Instructoren, noch mehr Abwechslung, 20 Stunden, 1 Preis!**

Endlich Fitness, die Spaß macht! Kalorienkiller! Kraftvolle Latino-Rhythmen! Erleben Sie die „ZUMBA®-Party“. Ein Tanzfitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen jeden Alters zu Freude und Gesundheit verhilft.

ZUMBA® ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, da es in erster Linie darum geht, Spaß zu haben, Kondition zu tanken und fit zu werden. Die Schritte sind leicht zu erlernen und man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. ZUMBA® Basic ist seit über 10 Jahren der Dauerbrenner an der VHS Strasshof. Lassen Sie sich vom ZUMBA®-Fieber anstecken. Worauf warten Sie? Come and join the Party!

**Schnuppertermin: Dienstag, 25.02., 19:00–20:00 Uhr. Anmeldung bitte unbedingt notwendig: [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at)**

Termin:	<b>SS2025-124 Kurs 1: Dienstag, 19:10–20:10 Uhr</b> 04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05.
	<b>SS2025-125 Kurs 2: Freitag, 19:00–20:00 Uhr</b> 07.03. 14.03. 21.03. 28.03. 04.04. 25.04. 02.05. 09.05. 16.05. 23.05.
Kursort:	VHS Strasshof
Vortragende/r:	Monika Graf-Hoschtalek, ZUMBA® Instructor, Tänzerin Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller
Teilnehmer:	10–18 Personen pro Einheit
Kursentgelt:	Euro 120,00



**SS2025-121** | **ZUMBA® Gold Beginner und 55+** 


ZUMBA® Gold! Spaß, Freude, Bewegung, Training! Die ZUMBA® Gold Gemeinschaft wächst stetig an! Nehmen auch Sie Anteil an dieser lebensfrohen Gruppe, trainieren Sie mit Gleichgesinnten und fühlen Sie sich einfach gut!

**Als besonderes „Zucker!“ zahlen Sie 1 Kurs und können an allen ZUMBA® Gold Stunden (Dienstag und Freitag) teilnehmen, so oft Sie wollen und können.**

ZUMBA® Gold ist eine Spezialform des ZUMBA®-Trainings. Es ist genau richtig für jeden, der gerne Bewegung macht. Es ist auch genau richtig für aktive und jung gebliebene Frauen und Männer und alle, die trotz kleiner, körperlicher Wehwechen nicht auf Bewegung, Spaß und gute Musik verzichten wollen. Treffen Sie neue Leute, brechen Sie aus dem Alltag aus und haben Sie einfach Spaß und trainieren dabei sogar. ZUMBA® Gold stärkt Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Muskeln und verhindert so unangenehme Stürze.

Ein effektives Training, bei dem jedoch speziell Rücksicht auf die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer genommen wird. ZUMBA® Gold ist sehr schonend, da wir nicht springen und keine Drehbewegungen der Knie machen. Kommen auch Sie und machen Sie mit bei der ZUMBA® Gold Party. Ich freue mich auf Sie!

**Schnuppertermin: Dienstag, 25.02., 10:00–11:00 Uhr**  
**Anmeldung bitte unbedingt notwendig: office@vhs-strasshof.at**

Termin:	<b>SS2025-121 Kurs 1: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr</b>	
	04.03. 11.03. 18.03. 25.03. 01.04. 08.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05.	
	<b>SS2025-122 Kurs 2: Freitag, 10:00–11:00 Uhr</b>	
	07.03. 14.03. 21.03. 28.03. 04.04. 25.04. 02.05. 09.05. 16.05. 23.05.	
Kursort:	VHS Strasshof	
Vortragende/r:	Christian Graf-Hoschtalek, MA, ZUMBA® Instructor, Musicaldarsteller	
Teilnehmer:	10–18 Personen	
Kursentgelt:	Euro 120,00	

**BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ IN DER STADTGEMEINDE STRASSHOF:**

Die persönlichen Beratungsgespräche finden jeweils am 4. Dienstag des Monats, von 12:00 bis 15:00 Uhr in der VHS Strasshof statt.

„Die Beratungen sind kostenfrei, unabhängig, wertschätzend und ergebnisorientiert! Ich freue mich auf Sie! Melden Sie sich einfach bei mir an!“ Jeanette Hammer, Beraterin im Weinviertel

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung auf unserer Webseite [www.bildungsberatung-noe.at](http://www.bildungsberatung-noe.at), telefonisch unter 0676 5254805 oder per E-Mail an [j.hammer@bildungsberatung-noe.at](mailto:j.hammer@bildungsberatung-noe.at) vor.

**www.bildungsberatung-noe.at**  
 Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium  
 Bildung, Wissenschaft  
 und Forschung



**AK** NIEDER  
 ÖSTERREICH



Jeanette Hammer, BA





## SCHNUPPERTERMINE

Die folgende Kurse bieten eine Schnuppermöglichkeit in der 1. Einheit an.

Anmeldung bitte unbedingt notwendig unter [office@vhs-strasshof.at](mailto:office@vhs-strasshof.at) oder 02287/46662

Kurs	Datum	Uhrzeit	nähere Infos	Teilnehmer
ZUMBA® Gold	Dienstag 25.02.	10:00–11:00 Uhr	Seite 48	10–18 Personen
ZUMBA® Basic	Dienstag 25.02.	19:00–20:00 Uhr	Seite 47	10–18 Personen
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	Mittwoch 26.02.	08:45–09:45 Uhr	Seite 30	6–12 Personen
Feldenkrais	Donnerstag 27.02.	16:00–17:45 Uhr	Seite 30	5–12 Personen
Liebscher-Bracht Bewegungstraining	Donnerstag 27.02.	18:45–19:45 Uhr	Seite 30	6–12 Personen
smoveyTRAINING	Montag 03.03.	18:00–19:00 Uhr	Seite 31	8–20 Personen
Pilates Abendkurs	Montag 03.03.	19:10–20:10 Uhr	Seite 35	10–20 Personen
Sesselgymnastik	Dienstag 04.03	16:45–17:45 Uhr	Seite 28	6–20 Personen
Rücken-Fit	Dienstag 04.03.	18:00–19:00 Uhr	Seite 29	6–20 Personen
Shaolin Qigong	Mittwoch 26.02.	17:00–18:00 Uhr	Seite 33	5–12 Personen
Shaolin Rou Quan (Taiji)	Mittwoch 05.03.	18:00–19:00 Uhr	Seite 33	5–12 Personen
Rücken-Fit	Donnerstag 06.03.	09:00–10:00 Uhr	Seite 29	6–20 Personen
Hatha Yoga	Donnerstag 06.03.	19:00–20:30 Uhr	Seite 35	10–20 Personen
ZUMBA® Kids 6–9 Jahre	Dienstag 29.04.	16:50–17:30 Uhr	Seite 47	6–10 Kinder



Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

**VOLKSHOCHSCHULE  
STRASSHOF A. D. NORDBAHN**

Online-Anmeldung und alle wichtigen  
Informationen zur VHS Strasshof unter:

[www.vhs-strasshof.at](http://www.vhs-strasshof.at)



**DEIN REGIONALER PARTNER FÜR ELEKTROTECHNIK!**

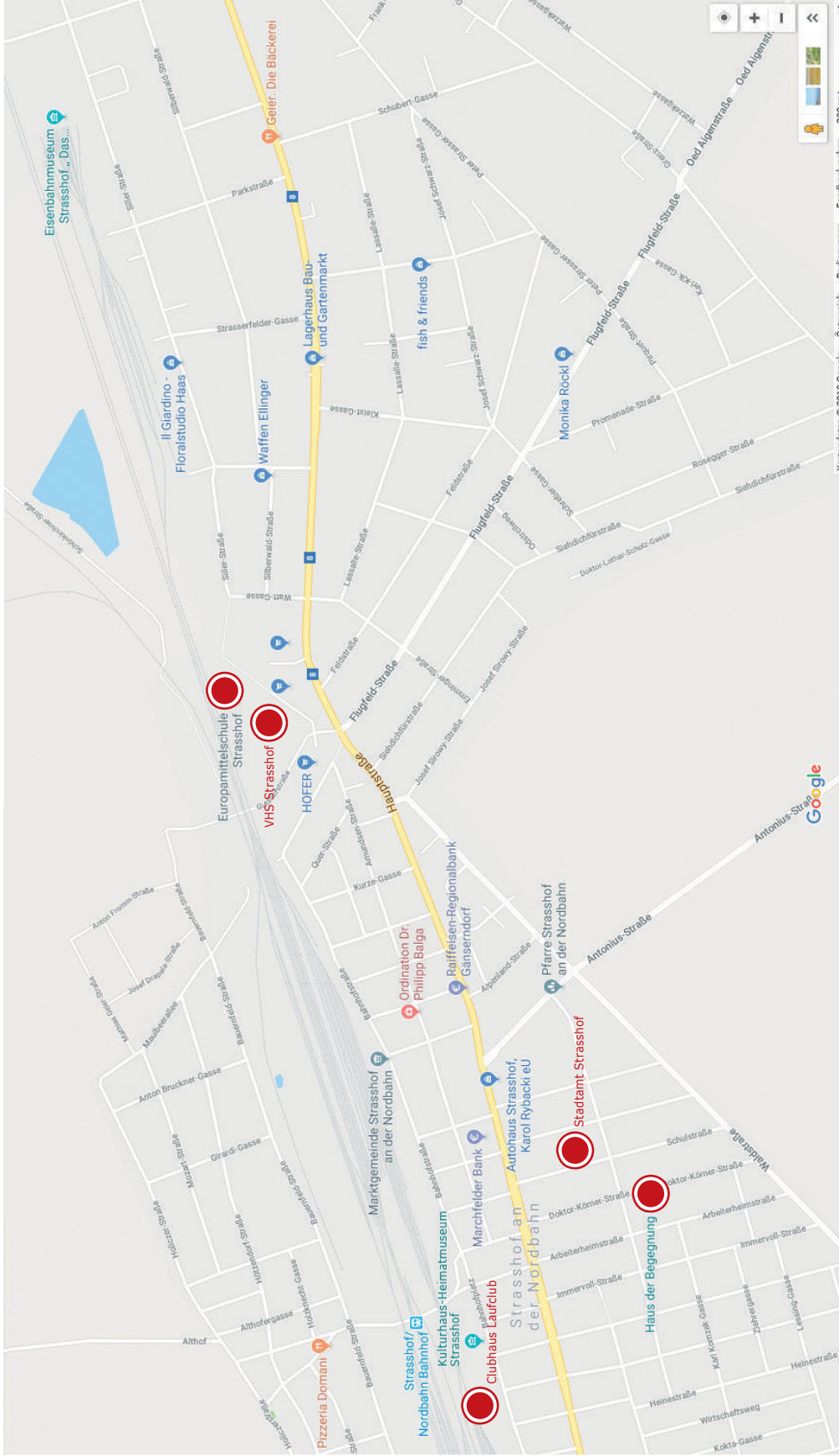
**WWW.PHALKE.AT**

**02287 22678**

**RAIMUNDGASSE 9/3, A-2231 STRASSHOF A. D. NORDBAHN**



## UNSERE KURSORTE IN STRASSHOF:



**Gemeindehaus Strasshof / Bibliothek / Hauptgebäude VHS Strasshof:** Schönkirchner Straße 3

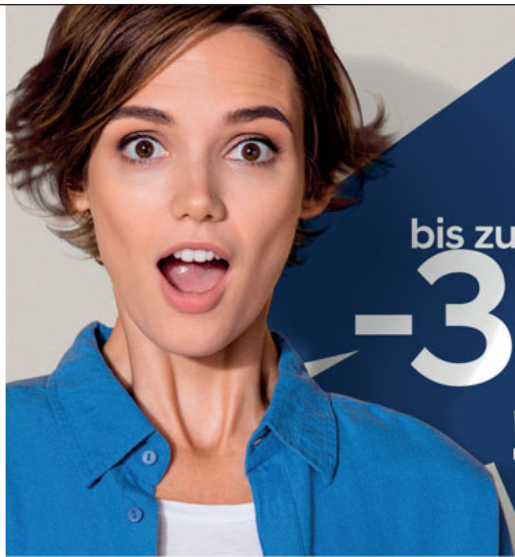
**EMS Strasshof:** Schönkirchner Straße 5

**Haus der Begegnung:** Arbeiterheimstraße 23

**Clubhaus Laufclub Strasshof,** Ludwenkogasse

**Stadamt Strasshof:** Schulstraße 13





Hyundai senkt die Listenpreise!

# Sprachlos?

bis zu  
**-30%\***

! KONA Elektro zum  
■ Preis des Benziners



Hyundai senkt die Listenpreise für die KONA Elektro Modelle um bis zu 30%\*. Alle Modelle top ausgestattet – jedes Modell serienmäßig mit Navi und mit **2,99%\* Sollfixzinsleasing** erhältlich. Mehr dazu auf [hyundai.at/sprachlos](https://www.hyundai.at/sprachlos)

**KONA Elektro** statt € 39.590,-  
**jetzt ab € 25.490,-\*** inkl. € 500,- Versicherungsbonus  
oder **ab € 199,-\*** monatlich

KFZ-HANDEL UND FACHWERKSTÄTTE  
**INTER-CAR**  
[www.intercar.at](https://www.intercar.at) W E N D T

2231 Strasshof · Hauptstraße 1a  
T +43 2287 5383 · [office@intercar.at](mailto:office@intercar.at)  
[www.intercar.at](https://www.intercar.at)



\*Angebot/Preis gültig für Privatkunden für Neuwagenkaufverträge vom 01.01.2025 bis 31.03.2025, solange der Vorrat reicht bzw. bis auf Widerruf, bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern, inkl. Hersteller- und Händlerbeteiligung sowie € 500,- Versicherungsbonus. Dargestellte Rabatte beziehen sich auf die Differenz zwischen bisherigem (Jahr 2024) und neuem Listenpreis (Jahr 2025). Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines Hyundai-Versicherungs-Vorteilsets über GARANTA Versicherung-AG Österreich, bestehend aus KFZ-Haftpflicht-, Kasko- und Insassenschutzversicherung, Mindestlaufzeit 36 Monate. Aktion/Preis beinhaltet € 2.400,- E-Mobilitätsbonus (Importeursanteil) sowie € 3.000,- staatlichen E-Mobilitätsbonus seitens des BMK. Der staatliche E-Mobilitätsbonus muss vom Käufer selbst beantragt werden, sämtliche Details dazu unter [www.umweltfoerderung.at](https://www.umweltfoerderung.at). KONA Elektro (K4ES0): Repräsentatives Beispiel für eine Leasingfinanzierung der Denzel Leasing GmbH gem. §5VKrG: Kaufpreis (Barzahlungspreis inkl. NoVA, MwSt und aller jeweils gültigen Boni): € 28.490,-, Anzahlung: € 8.547,-, Restwert: € 14.581,68, Bearbeitungsgebühr: € 250,- (mitfinanziert), Rechtsgeschäftsgebühr: € 172,82, Laufzeit: 36 Monate, Laufleistung: 15.000 km p.a., monatliche Rate: € 199,-, Sollzinssatz: 2,99 % p.a. fix, effektiver Jahreszins: 3,92 % p.a., Gesamtleasingbetrag: € 19.943,-, Gesamtbetrag: € 30.465,35. Bei der Leasingrate wird der staatliche E-Mobilitätsbonus seitens des BMK nicht mitberücksichtigt. KONA Elektro: Stromverbrauch: 14,6–16,6 kWh/100 km, elektrische Reichweite: bis zu 514 km (65,4 kWh Batterie). Alle Werte nach WLTP. Die Reichweite und der Verbrauch können abhängig von Straßenverhältnissen, Fahrstil und Temperatur deutlich variieren. Symbolabbildung, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



**MEHR GELD  
FÜR MEINE  
WEITERBILDUNG!**

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

**AK Bildungsbonus**

**AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus**

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

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

**RUFEN SIE  
UNS AN!  
05 7171-2900**



ERWACHSENENBILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](https://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)