



Volkshochschule
Pielachtal

Ihr Bildungs-Nahversorger

Entdecken Sie über 40 Kurse & Vorträge



Kursprogramm
Frühjahr/Sommer

2026

MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

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

AK NIEDER
ÖSTERREICH

Liebe Weiterbildungs- interessierte!

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programmheft der Volkshochschule für das Frühjahr- / Sommersemester 2026 präsentieren zu dürfen. In diesem Semester erwartet Sie wieder ein vielfältiges Angebot an Veranstaltungen, das Ihnen die Möglichkeit bietet, Neues zu entdecken, Ihr Wissen zu erweitern und Ihre Fähigkeiten zu vertiefen.

Hinweisen möchten wir auf die Förderungen zur Weiterbildung durch die AK Niederösterreich, Bildungsbonus und Digi-Bonus für die gekennzeichneten Kurse und der NÖ Bildungsförderung für Arbeitnehmer:innen durch das Land NÖ.

AK **AKextra**
Digi-Bonus

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern unseres neuen Kursprogrammes. Buchen Sie Ihren Kurs noch heute und erleben Sie mit unseren Kursleiter:innen inspirierende und lehrreiche Stunden.

Viel Freude beim Stöbern!

Arthur Rasch
Bürgermeister

Christa Schmiri
VHS Leiterin

**DIE AK NIEDERÖSTERREICH
FÖRDMT 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).

INHALT

4

Vorträge

6

Sprachen

9

Berufsorientierte
Bildung und EDV

11

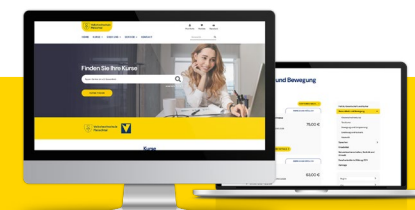
Gesundheit
und Bewegung

19

Politik, Gesellschaft
und Kultur

20

Kreativität



Jetzt Kurse online buchen!

Auf unserer Website können Sie Kurse suchen und online buchen. Weiters finden Sie eine Übersicht unserer Kursleiter:innen.



Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligenter?

Künstliche Intelligenz ist heute zwar „künstlich“, aber noch nicht wirklich intelligenter. Sie arbeitet ineffizient und verbraucht viel Energie. Die Hirnforschung könnte neue Impulse liefern, denn unser Gehirn lernt extrem effizient. Moderne Methoden der Gehirnnetzwerkanalyse („Connectomics“) helfen, diese Prinzipien zu verstehen und für eine nächste KI-Generation nutzbar zu machen.

Kurs-Nr: 261-30801

Termin: Mo., 23.02.2026: 19:30 – 21:00 Uhr

Kursort: online

Gebühr: kostenlos

Leitung: Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

 Livestream – vhs.wissen live



Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den Alliierten befreit und zum Symbol des kulturellen Neuanfangs Italiens. Aus den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen in Film, Kunst und Design, die Hoffnung, Freiheit und Lebensgefühl vereinten und bis heute das Bild von „la dolce vita“ prägen.

Kurs-Nr: 261-10112

Termin: Mi., 01.04.2026: 19:30 – 21:00 Uhr

Kursort: online

Gebühr: kostenlos

Leitung: Dr. Lisa Hockemeyer

 Livestream – vhs.wissen live



Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Folgen des Klimawandels. Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt ihre Entstehung, ihre Bedeutung für Landschaft und Mensch und zeigt auf, welche Folgen ihr Verschwinden hätte – und ob eine Rückkehr der Gletscher möglich ist.

Kurs-Nr: 261-30212

Termin: Do., 16.04.2026: 19:30 – 21:00 Uhr

Kursort: online

Gebühr: kostenlos

Leitung: Dr. Andrea Fischer

 Livestream – vhs.wissen live



Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Blaise Pascal erkannte früh: Gute Entscheidungen folgen oft nicht dem reinen Verstand. Heute zeigt die Forschung, dass unser Bauchgefühl eine schnelle, unbewusste Intelligenz ist – besonders stark in komplexen Situationen. Es verändert unser Verständnis vom Denken und lehrt, intuitiv das Wesentliche zu erkennen.

Kurs-Nr: 261-10801

Termin: Do., 18.06.2026: 19:30 – 21:00 Uhr

Kursort: online

Gebühr: kostenlos

Leitung: Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

 Livestream – vhs.wissen live



Kleinkindernährung – Jedes Kind is(s)t anders

Der Übergang von der Beikost zur Familienkost ist eine spannende Zeit. Kleinkinder möchten schon gerne essen wie die Großen, doch es gibt einige Dinge zu beachten. Damit die Kleinen gesund groß werden, ist es wichtig, sie spielerisch für gesunde Ernährung zu begeistern. Alltagstaugliche Tipps geben Antworten auf zahlreiche Ernährungsfragen und helfen bei der Umsetzung im Familienalltag.

Kurs-Nr: 261-70705

Termin: Mo., 13.04.2026: 19:00 – 20:30 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: kostenlos

Leitung: Jacqueline Schoderbeck, MSc



ENGLISCH- & ITALIENISCHKURSE

Sprachniveau im Überblick

Unsere Kursbezeichnungen folgen den Sprachniveaus des „Europäischen Referenzrahmens“ (Infos in Ihrer VHS). Zur besseren Differenzierung sind die Stufen weiter unterteilt, höhere Niveaus mit „+“ markiert (z. B. A1+, A2+).

Das „+“ zeigt an, dass bereits Teilziele der nächsthöheren Stufe erreicht wurden. So bieten wir eine transparente Struktur und internationale Vergleichbarkeit Ihres Lernwegs.

Englisch Ziel A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die einfache Sätze verstehen und verwenden können. Wir lernen unter anderem über „last weekend“ und „next holiday“, wie man Telefongespräche führt und Postkarten schreibt. Und trainieren effektiv Gedächtnis, Konzentration und Kreativität!

Kurs-Nr: 261-50122
Beginn: Di., 24.02.2026: 15:00 – 16:40 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: €190,00 (10 Termine)
Leitung: Silvia Wurzer



Englisch Ziel A2 für mäßig Fortgeschrittene

In diesem Kurs üben wir weiter an einfachen Unterhaltungen über alltägliche Situationen. Es geht um zukünftige Pläne, über Transport und Reisen. Und um Freude beim Sprachenlernen. (A2 = zweite Stufe des grundlegenden Englisch).

Kurs-Nr: 261-50123
Beginn: Di., 24.02.2026: 17:00 – 18:40 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: €190,00 (10 Termine)
Leitung: Silvia Wurzer



Englisch Ziel A2+ Einfach zum Mitmachen

Dieser Kurs ist für alle, die in freundlicher und entspannter Atmosphäre Englisch sprechen wollen! Wir erweitern unsere Fähigkeiten durch Lesen interessanter Texte, Hören englischer Lieder, Schauen kurzer Videos, Schreiben eigener Gedanken und Diskutieren mit begeisterten Menschen.

Kurs-Nr: 261-50124
Beginn: Di., 24.02.2026: 19:00 – 20:40 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: €190,00 (10 Termine)
Leitung: Silvia Wurzer



Voraussetzung: Texte in A2 verstehen können

Italienisch Ziel A1/1 für Personen ohne Vorkenntnisse

Scopri le bellezze della lingua e della cultura italiana! In diesem Kurs vermittelt eine Native Speakerin das echte Sprachgefühl aus erster Hand und gewährt einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens. Die Lernziele des Sprachniveaus A1 (GER) werden erst am Ende des Kurses A1/3 vollständig erreicht.

Kurs-Nr: 261-50201
Beginn: Do., 26.02.2026: 18:00 – 19:50 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: €190,00 (10 Termine)
Leitung: Barbara Agostinelli-Pachlinger



Bitte mitbringen: Nuovo Espresso A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0, Schreibutensilien

Italienisch Ziel A2/2 für Personen mit Vorkenntnissen auf Sprachniveau A2/1 (GER)

Scopri il fascino della lingua italiana! In particolare, questo percorso punta a migliorare le abilità linguistiche e stimolare la conversazione libera. Le lezioni saranno tenute prevalentemente in lingua italiana. Gli obiettivi di apprendimento del livello linguistico A2 del QCER saranno raggiunti appieno solo al termine del corso A2/3.

Kurs-Nr: 261-50203
Beginn: Mo., 23.02.2026: 18:00 – 19:50 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: €190,00 (10 Termine)
Leitung: Barbara Agostinelli-Pachlinger



Vorkenntnisse auf Niveau A1 notwendig

Bitte mitbringen: Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0, Schreibutensilien

Italienisch Ziel A2/3

Abbraccia la lingua! Continua ad ampliare le tue competenze linguistiche acquisite e a migliorare la tua capacità nell'esprimerti. Il corso permette di raggiungere appieno gli obiettivi di apprendimento del livello linguistico A2 del QCER e pone così le basi per progredire al livello successivo (B1: livello intermedio/indipendente).

Kurs-Nr: 261-50204

Beginn: Mi., 04.03.2026: 18:00 – 19:50 Uhr

Kursort: NÖ Mittelschule, 3. Stock

Gebühr: €190,00 (10 Termine)

Leitung: Barbara Agostinelli-Pachlinger



Vorkenntnisse auf Niveau A2/1 notwendig

Bitte mitbringen: Nuovo Espresso A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225439-0, Schreibutensilien

Nicht vergessen:
Bildungsbonus einlösen!

Hier geht's zur Website
der Arbeiterkammer. →



Kaiserkogel-Hütte

Bärbel Riegler

Windbichl 25, 3153 Eschenau

Tel.: 02762 67242

kaiserkogelhutte@oetk.at

Di & Mi Ruhetag

- Jeden 1. Donnerstag im Monat

Hüttenabend

- Regionale und saisonale Spezialitäten

- Nächtigungsmöglichkeit

KOOPERATION

oeAD DIGITALE KOMPETENZEN

Digital Überall ist ein kostenloses Workshopangebot für digitale Einsteiger:innen, bei welchem österreichweit 4.500 Workshops angeboten werden. Das niederschwellige Angebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive durch das Bundeskanzleramt finanziert und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt.

GR Mag. Gerald Sauprigl

Digitaler Botschafter

Alle Kurse online entdecken!

Weitere OEAD Digitale Kompetenzen Kurse finden Sie online auf unserer Website.



E-Government für alle: einfach, sicher, verständlich

In diesem Workshop lernen Sie, wichtige Amtswegen sicher online zu erledigen. Sie üben den Umgang mit der App „Digitales Amt“, die Registrierung mit ID Austria, digitale Unterschriften und den Schutz persönlicher Daten. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie digitale Dienste sicher nutzen.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet

Einführung in das Digitale Amt Österreich und ID Austria

In diesem Workshop lernen Sie die digitale Verwaltung kennen, speziell die Registrierung und Nutzung der ID-Austria. Sie erfahren, wie Sie die App finden, laden und einrichten, erhalten Einblick in die Website oesterreich.gv.at und können in einer Fragerunde individuelle Anliegen klären.

Bitte mitbringen: Smartphone u. Zweitgerät (Laptop/Tablet), falls Registrierung gewünscht

Kurs-Nr: 261-40445

Termin: Mi., 28.01.2026: 17:30 – 20:00 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: kostenlos

Leitung: Helmut Feichinger

Digital Austria **oeAD** DIGITALE KOMPETENZEN



Kurs-Nr: 261-40443

Termin: Fr., 27.02.2026: 14:00 – 16:30 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: kostenlos

Leitung: Julia Hentschel

Digital Austria **oeAD** DIGITALE KOMPETENZEN



Saferinternet.at-Elterninfoabend: Das erste digitale Gerät für mein Kind

Beim Eltern-Coaching von Saferinternet.at erhalten Sie individuelle Unterstützung rund um das erste eigene Gerät Ihres Kindes. Eine Fachperson beantwortet Fragen, hilft bei Einstellungen am Gerät, gibt Tipps zu Apps, Sicherheit, Kinderschutz und erarbeitet auf Wunsch Familienregeln. Gerne können auch die Kinder zum Coaching mitgenommen werden.

Kurs-Nr: 261-40442

Termin: Do., 19.03.2026: 18:00 – 21:00 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: kostenlos

Leitung: Mag. Veronika Richter-Stadler

 Digital Austria  OEAD **DIGITALE KOMPETENZEN**



JANKER HAIDERER
INSTALLATEUR GMBH
3385 Gerersdorf, Betriebsgebiet West 6
Tel.: 02749 50338 | www.janker-haiderer.at

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre (Anfänger)

Dieser Kurs richtet sich an alle Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer im Vorschulalter. Dauer 10 Wochen. Die Kinder werden von den Schwimmlehrerinnen in der Halle des BGZ abgeholt. Nach einer Stunde – Abholung bei den Umkleidekabinen.

Kurs-Nr: 261-70211

Beginn: Di., 10.03.2026: 13:40 – 14:30 Uhr

Kurs-Nr: 261-70212

Beginn: Di., 10.03.2026: 14:30 – 15:20 Uhr

Kurs-Nr: 261-70213

Beginn: Mi., 04.03.2026: 13:40 – 14:30 Uhr

Kurs-Nr: 261-70214

Beginn: Mi., 04.03.2026: 14:30 – 15:20 Uhr

Kurs-Nr: 261-70215

Beginn: Mi., 04.03.2026: 15:20 – 16:10 Uhr

Kurs-Nr: 261-70216

Beginn: Do., 05.03.2026: 14:30 – 15:20 Uhr

Kursort: Aquarella im BGZ

Gebühr: €150,00 (10 Termine)

 Kleine Gruppen bis max. 10 Kinder

HINWEIS FÜR ALLE SCHWIMMKURSE:

Kursleitung:



Di: Monika Singer



Mi + Do: Elisabeth Fallmann

Beide Kursleiterinnen sind Schwimmlehrerinnen der Öster. Wasserrettung.

Bitte mitbringen: Badebekleidung und Badetuch. Weitere Informationen folgen nach Anmeldung.

Schwimmkurs – Fortgeschrittene 1 ab 5 Jahre

Dieser Kurs ist für Kinder, die sich schon über Wasser halten können, jedoch den Frühschwimmer im 1. Kurs noch nicht geschafft haben. Der Kurs richtet sich auch an Kinder, die die Ausdauer trainieren wollen! Fuß- und Handtempo werden verbessert.

Kurs-Nr: 261-70221

Beginn: Di., 10.03.2026: 15:20 – 16:10 Uhr

Kursort: Aquarella im BGZ

Gebühr: €150,00 (10 Termine)

 Kleine Gruppen bis max. 10 Kinder

Schwimmkurs – leicht Fortgeschrittene ab 5 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die vielleicht schon einmal einen Schwimmkurs gemacht haben und das Fröhschwimmerabzeichen noch nicht geschafft haben. Hier werden nochmal Arm- und Beintempo korrigiert sowie an der Schwimmausdauer gearbeitet.

Kurs-Nr: 261-70222

Beginn: Mi., 04.03.2026: 16:10 – 17:00 Uhr

Kurs-Nr: 261-70223

Beginn: Do., 05.03.2026: 15:20 – 16:10 Uhr

Kursort: Aquarella im BGZ

Gebühr: €150,00 (10 Termine)

 Kleine Gruppen bis max. 10 Kinder

Schwimmkurs – Fortgeschrittene 2 ab 5 Jahre

Dieser Kurs ist für alle Kinder, die sich gerne im Wasser bewegen! Der Kurs richtet sich an Kinder, die das 1. Abzeichen schon geschafft haben! Jetzt wird die Ausdauer weiter trainiert, Kopfsprung geübt, rückengeschwommen, das Tauchen geübt und mit viel Übung vielleicht der 2. Ausweis geschafft.

Kurs-Nr: 261-70251

Beginn: Di., 10.03.2026: 16:10 – 17:00 Uhr

Kursort: Aquarella im BGZ

Gebühr: €150,00 (10 Termine)

 Kleine Gruppen bis max. 10 Kinder

Schwimmkurs – Fortgeschrittene Technikverbesserung ab 5 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die bereits den Fröhschwimmer geschafft haben. In diesem Kurs wird die Schwimmausdauer gestärkt. Zusätzlich werden Übungen wie z.B. Rückenschwimmen, Köpflerübungen, Tauchübungen, eingebaut.

Kurs-Nr: 261-70252


Beginn: Do., 05.03.2026: 16:10 – 17:00 Uhr

Kursort: Aquarella im BGZ

Gebühr: €150,00 (10 Termine)

 Kleine Gruppen bis max. 10 Kinder

Bewährte Flexibilität

An unseren Tanzabenden können Sie Ihre 8 Termine frei wählen. **Alle Termine finden Sie online auf www.vhs-pielachtal.at.** 



Gesellschaftstanz I

„Das Wichtigste für den Hausgebrauch“

Irgendwann ist es für jeden das erste Mal. Ob Hochzeit oder Feuerwehrfest, tanzen gehört einfach dazu. Hier vermitteln wir die Grundlagen, damit Sie sich auf der Tanzfläche wohlfühlen, miteinander zurecht kommen und zu gängiger Musik wissen, was zu tun ist. Unser „Starterpaket“ umfasst Discofox („Stop“), Walzer, Boogie und Polka.

Bitte mitbringen: sauberes Schuhwerk

Kurs-Nr: 261-70101

Beginn: Mo., 02.03.2026: 18:15 – 19:05 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: €108,00 (8 Termine – frei wählbar)

Leitung: Mag. Susanne Paschinger



 Anmeldung nur paarweise möglich

 12 Termine verfügbar – 8 frei wählbar

Gesellschaftstanz II

„Wir wollen mehr“

Sie möchten mehr können als nur das Nötigste? Hier erweitern und vertiefen wir unser Können in den bereits bekannten Tänzen; neu hinzu kommen Klassiker wie Rumba, Foxtrott, Cha Cha Cha oder Tango. Neben neuen Figuren wird viel Wert auf Paarkommunikation (Stichwort „Führen & Folgen“ gelegt.

Bitte mitbringen: sauberes Schuhwerk

Kurs-Nr: 261-70102

Beginn: Mo., 02.03.2026: 19:15 – 20:30 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: €162,00 (8 Termine – frei wählbar)

Leitung: Mag. Susanne Paschinger



 Anmeldung nur paarweise möglich

 12 Termine verfügbar – 8 frei wählbar

Yoga

Yoga hilft Ihnen, Körper und Geist in Balance zu bringen. Mit Matte und Sessel lernen Sie Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – für bessere Haltung und Entspannung. Geeignet für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr: 261-70411

Beginn: Mo., 12.01.2026: 15:00 – 16:15 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: € 83,00 (5 Termine)
Leitung: Siglinde Karner



Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

YOGA als Körpermeditation

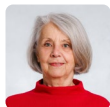
Spiraldynamik® trifft Yoga-Asanas und buddhistische Meditation. Diese Kombination stärkt Körper, Geist und Seele und schenkt innere Ruhe – besonders wertvoll in bewegten Zeiten.

Hinweis: Kein Ersatz für medizinische oder therapeutische Behandlungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr: 261-70414

Beginn: Fr., 09.01.2026: 08:30 – 10:10 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: € 154,00 (7 Termine)
Leitung: Karolina Seltenheim



Krafttraining und Yoga

Fühlen Sie sich im Fitnessstudio fehl am Platz und denken, Yoga sei nichts für Sie? Lassen Sie sich überraschen! Lernen Sie Basics des Krafttrainings und setzen Sie diese in einfache Yogaübungen um – ideal auch für zu Hause. Für alle, die schon aktiv sind oder jetzt starten wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr: 261-70421

Beginn: Do., 08.01.2026: 16:30 – 17:45 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: € 66,00 (4 Termine)
Leitung: Karolina Seltenheim



Unabhängig von Fitnesslevel / Alter

Krafttraining und Yoga

Fühlen Sie sich im Fitnessstudio fehl am Platz und denken, Yoga sei nichts für Sie? Lassen Sie sich überraschen! Lernen Sie Basics des Krafttrainings und setzen Sie diese in einfache Yogaübungen um – ideal auch für zu Hause. Für alle, die schon aktiv sind oder jetzt starten wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr: 261-70422

Beginn: Do., 12.02.2026: 18:30 – 19:45 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: € 50,00 (3 Termine)
Leitung: Karolina Seltenheim



Unabhängig von Fitnesslevel / Alter

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine aufrechte und korrekte Körperhaltung sorgen. Pilates bringt Kraft in die Mitte und baut Stress ab. Das steigert die Leistung und ist gut für Kopf, Körper und Seele.

Hinweis: Pilates ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei Beschwerden bitte vorher ärztlichen Rat einholen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Trinkflasche, großes Handtuch, Decke

Kurs-Nr: 261-70382

Beginn: Di., 13.01.2026: 18:00 – 18:50 Uhr

Kurs-Nr: 261-70383

Beginn: Di., 13.01.2026: 19:00 – 19:50 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: € 72,00 (8 Termine)

Leitung: Friedrich Königsberger



Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Wirbelsäulen Qi GONG

Qi Gong vereint Dehn-, Atem- und langsame Bewegungsübungen mit mentalen Bildern. Es stärkt Immunsystem und Beweglichkeit, löst Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken, baut Stress ab, verbessert die Schlafqualität und steigert das Wohlbefinden. Für mehr Ruhe und Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Matte, Trinkflasche

Kurs-Nr: 261-70621

Beginn: Mi., 25.02.2026: 16:45 – 17:35 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: € 86,00 (9 Termine)

Leitung: Lea Fohringer



Burnout – Erkennen, verstehen, vorbeugen

Dauerhafter Stress, innere Unruhe und Schlafprobleme sind häufige Vorboten eines Burnouts. Wenn der Körper ständig auf „Alarm“ steht, geraten Atmung, Energie und Erholung aus dem Gleichgewicht. In diesem Workshop zeigt Dr. Magdalena Mischkounig, Fachärztin für Allgemein- und Familienmedizin, was bei Stress im Körper passiert und wie Sie frühzeitig gegensteuern können. Mit einfachen Atemübungen, Muskelentspannung nach Jacobson und einer geführten Imaginationsübung lernen Sie, Ihr Nervensystem zu beruhigen und neue Kraft zu schöpfen.

Kurs-Nr: 261-70625 **NEU**

Termin: Di., 14.04.2026: 18:00 – 19:40 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: €18,00

Leitung: Dr. Magdalena Mischkounig



Hinweis: Keine Vorkenntnisse nötig, bequeme Kleidung empfohlen

Gehirn liebt Gemüse – Brainfood für klare Gedanken und gute Laune

Kennst du das Gefühl von „Nebel im Gehirn“? In diesem Workshop zaubern wir nährstoffreiche Rezepte mit viel buntem Gemüse, gesunden Fetten, Fermenten und Bitterstoffen. Wir beleuchten, was das Gehirn braucht, um gut zu funktionieren und du bekommst Impulse für eine Ernährung, die dein Gehirn liebt – für mehr Klarheit, Energie und gute Laune im Alltag.

Kurs-Nr: 261-60301 **NEU**

Termin: Di., 24.03.2026: 18:00 – 21:00 Uhr

Kursort: NÖ Mittelschule

Gebühr: €49,00

Leitung: Panja Grünauer



Bitte mitbringen: Essensbehälter, Schreibzeug und ca. €10,00 Lebensmittelkostenbeitrag

Salate – vitalstoffreicher Sattmacher

Salat ist gesund – Vitamine, Antioxidantien, Ballaststoffe und Mineralstoffe unterstützen unseren Körper. Im Küchenworkshop zeige ich dir, dass Salate mehr als eine Beilage sind: sättigende, leichte Hauptspeisen, ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen ins Büro, auf Ausflüge oder Feste.

Kurs-Nr: 261-60302 **NEU**

Termin: Mi., 27.05.2026: 18:00 – 21:00 Uhr

Kursort: NÖ Mittelschule

Gebühr: €49,00

Leitung: Panja Grünauer



Bitte mitbringen: Essensbehälter, Schreibzeug und ca. €10,00 Lebensmittelkostenbeitrag

Volles Korn voraus Genuss – mit Nährwert von Gebäck über Knäcke und süße Köstlichkeiten

Vollkorn kann mehr als nur „gesund“! In diesem Kurs erfahren Sie, wie vielfältig, alltagstauglich und genussvoll sich Vollkorn einsetzen lässt. Sie erhalten Wissen zu gesundheitlichen Wirkungen, Auswahl und bekömmlicher Zubereitung – für mehr Genuss und Wohlbefinden ohne Verzicht.

Kurs-Nr: 261-60321 **NEU**

Termin: Mi., 11.03.2026: 18:00 – 21:00 Uhr

Kursort: NÖ Mittelschule

Gebühr: €49,00

Leitung: Birgit Bächler, Diätologin



Bitte mitbringen: Essensbehälter, Schreibzeug und ca. €10,- Lebensmittelkostenbeitrag

Ernährung im (Berufs-)Alltag gut versorgt durch die Woche

Entdecken Sie, wie eine ausgewogene Ernährung auch im stressigen Alltag gelingt! Gemeinsam mit Diätologin Birgit Bächler bereiten Sie einfache, nahrhafte Gerichte zu. Zusätzlich erfahren Sie praktische Strategien und Tipps rund um das Thema Meal Prep – um gut organisiert und genussvoll durch die Woche zu kommen.

Kurs-Nr: 261-60322 **NEU**

Termin: Mi., 15.04.2026: 18:00 – 21:00 Uhr

Kursort: NÖ Mittelschule

Gebühr: €49,00

Leitung: Birgit Bächler, Diätologin



Bitte mitbringen: Essensbehälter, Schreibzeug und ca. €10,- Lebensmittelkostenbeitrag

Kräuterhausapotheke

Viele gesunde Kräuter blühen und gedeihen direkt vor unserer Haustür. Bei einer Runde in der Natur möchte ich Hausmittel aus Garten, Wald und Wiese, die ich für meine Familie verwende, vorstellen. Altbewährtes Wissen über heimische Pflanzen wird weitergegeben.

Hinweis: Der Kursbeitrag versteht sich inkl. Unterlagen und Kostproben pro TeilnehmerIn.

Kurs-Nr: 261-60312

Termin: Fr., 08.05.2026: 14:00 – 17:00 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: € 49,00
Leitung: Christa Janker



Kräuterspaziergang

Wie gewinnt man den wertvollen Baumsaft der Birke? Wie können wir den Birkensaft für unsere Gesundheit nutzen? Außerdem gibt es am Wegesrand viele Frühlingskräuter zu entdecken. Wie können wir die Frühlingskräuter für unsere Gesundheit nutzen?

Hinweis: Der Kursbeitrag versteht sich inkl. Unterlagen und Kostproben pro TeilnehmerIn.

Kurs-Nr: 261-60313

Termin: Sa., 28.03.2026: 09:30 – 11:30 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: € 33,00
Leitung: Christa Janker



Ahnenforschung für Einsteiger:innen

Ahnenforschung wird immer beliebter. Dank digitalisierter Kirchenbücher lässt sich die eigene Familiengeschichte bequem von zu Hause erforschen. In diesem dreiteiligen Kurs lernen Sie den Einstieg in die Ahnenforschungsarbeit, Tipps & Tricks, Online-Quellen und das Lesen der Kurrentschrift.

Bitte mitbringen: Laptop, Schreibutensilien

Kurs-Nr: 261-10101

Beginn: Mi., 08.04.2026: 18:00 – 21:00 Uhr
Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau
Gebühr: € 119,00 (3 Termine)
Leitung: Elisabeth Kultscher



SONDERAUSSTELLUNG

„So ein Theater in Hofstetten-Grünau“

Die Heimatforschung hat die Geschichte der Theaterraufführungen von Hofstetten-Grünau sehr genau erforscht und zeigt Kostüme, Requisiten, viele Fotos von Theaterstücken, präsentiert die Schauspieler, Regisseure, ... – kurzum alles vom Theater von 1919 bis heute.

Wir freuen uns über zahlreiche Besucherinnen und Besucher.



HEIMAT
FORSCHUNG
HOFSTETTEN
GRÜNAU

Bahnhofsmuseum
Hofstetten-Grünau
ZVR: 1019114507
heimatforschung.at

Kreative Schreibwerkstatt -

Zeit zum Schreiben ist Zeit für mich!

Mit gezielten Schreibimpulsen halten Sie Erinnerungen, Fantasien und Lebensgeschichten fest. In angenehmer Runde bringen Sie Ihre Kreativität zum Fließen und staunen, welche Texte entstehen. Schreiben macht Freude und fällt unter Gleichgesinnten besonders leicht.

Bitte mitbringen: Schreibheft oder Schreibblock, Lieblingsstift, ev. Farbstifte

Kurs-Nr: 261-60251

Termine: Mi., 25.02.2026: 09:30 - 11:30 Uhr
Mi., 18.03.2026: 09:30 - 11:30 Uhr
Mi., 08.04.2026: 09:30 - 11:30 Uhr

Kursort: BGZ Hofstetten-Grünau

Gebühr: €80,00 (3 Termine - alle 3 Wochen)

Leitung: Roswitha Rosenberger



i Keine Vorkenntnisse erforderlich

Töpfern nach Herzenslust

Einfache Kugeln bilden den Ausgangspunkt für weitere Formen wie Figuren, Tiere, Pflanzgefäße, Köpfe, Lichtkörper, Schalen... Auf Wunsch können die Sachen bei einem weiteren Termin nach dem Schrühbrand auch glasiert werden und nochmals gebrannt werden. Für das Glasieren wird ein eigener Termin vereinbart und extra verrechnet.

Kurs-Nr: 261-60131

Termin: Sa., 18.04.2026: 09:00 - 17:00 Uhr

Kursort: Atelier Spielraum Kunst

Gebühr: €97,00

Leitung: Gisela Grasmann



i Keine Vorkenntnisse erforderlich

Hinweis: Material und Brennkosten sind vor Ort zu bezahlen. 1 Stunde Mittagspause, für die Verpflegung bitte selber sorgen.

KOOPERATION

Spielraum Kunst

Das Atelier SpielraumKunst ist ein Ort - ein Werkraum - ein Spielraum, wo unser schöpferisches Potential Regie führen darf und Neues entstehen kann.

SPIELRAUM
Kunst

Gisela Grasmann

spielraum-kunst.at

kontakt@spielraum-kunst.at

Schleiffelderstraße 9

3202 Hofstetten-Grünau

Filzen

Die Einladung richtet sich an alle, die die Technik des Filzens kennen lernen wollen (Grundlagen Trocken- und Nassfilzen) und an alle, die schon filzen und gerne in einer feinen Runde ihre Projekte umsetzen wollen. Das dafür benötigte Material stellt die Kursleitung bereit und wird vor Ort verrechnet. Es kann auch gerne das eigene Material mitgenommen werden (Filznadel, Filzunterlage, Filzwolle, Nadel und Zwirn, Pfeifenputzerdraht, ...)

Kurs-Nr: 261-60121

Termin: Sa., 07.03.2026: 09:00 - 17:00 Uhr

Kursort: Atelier Spielraum Kunst

Gebühr: €97,00

Leitung: Gisela Grasmann



i Keine Vorkenntnisse erforderlich

Hinweis: 1 Stunde Mittagspause, für die Verpflegung bitte selber sorgen.

Datenschutzerklärung

Der Schutz personenbezogener Daten ist uns ein wichtiges Anliegen. Nachstehende Regelungen informieren Sie über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten.

Kursbuchungen

1. Diese Datenschutzerklärung bezieht sich auf die Verarbeitung durch die Volkshochschule Pielachtal, Hauptplatz 3-5, 3202 Hofstetten-Grünau. Verantwortlich im Sinne der Datenschutzverordnung ist der Bürgermeister der Marktgemeinde Hofstetten-Grünau. Unser Datenschutzbeauftragter, Ing. Wolf Hengstberger, ist unter wolf@hengstberger.at oder tel. unter +43 1 8905720 500 zu erreichen. Diese Datenschutzerklärung erfolgt gemäß Artikel 13 und 14 der Datenschutz-Grundverordnung.

2. Sie haben uns Daten über sich freiwillig zur Verfügung gestellt und wir verarbeiten diese auf Grundlage Ihrer Einwilligung zu folgenden Zwecken: Verwaltung und Abwicklung des Volkshochschulbetriebes und statistische Meldungen.

3. Wir verarbeiten folgende betreffende Kategorien von personenbezogenen Daten: Anrede, Vor- und Zuname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Geburtsdatum, berufliche Kategorie, Bankverbindung.

4. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur für die oben genannten Zwecke verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der Volkshochschule Pielachtal erforderlich ist.

5. Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten kann jederzeit widerrufen werden. Ein Widerruf hat zur Folge, dass wir Ihre Daten ab diesem Zeitpunkt zu oben genannten Zwecken nicht mehr verarbeiten. Für einen Widerruf wenden Sie sich bitte an:
Volkshochschule Pielachtal, Hauptplatz 3-5, 3202 Hofstetten-Grünau, per E-Mail an vhs-pielachtal@hofstetten-gruenau.gv.at

oder per Fax an +43 2723 8242 30.

6. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte aus Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit und Widerspruch zu. Dafür wenden Sie sich an die Volkshochschule Pielachtal. Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt, können Sie eine Beschwerde bei der Datenschutzbehörde einreichen.

Allgemeines:

Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Pielachtal. Da bei sämtlichen Kursen eine Teilnahmebegrenzung gegeben ist, ersuchen wir um frühzeitige Anmeldung. Genauere Infos erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung (z.B. ob Arbeitsbehelfe wie Bücher oder Kleidung mitzubringen sind). Die kursfreien Tage sind die gesetzlichen Feiertage. Ab einer Teilnehmerszahl von 6 – 8 findet der Kurs statt. Wird diese Teilnehmerszahl nicht erreicht, kann der Kursbeginn verschoben werden. Ist auch dann die Teilnehmerszahl nicht ausreichend, wird der Kurs abgesagt oder kann bei entsprechender Aufzahlung der teilnehmenden Personen abgehalten werden. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 50 Minuten. Bei Ausfall eines Kurses werden bereits bezahlte Kursbeiträge auf das Konto der Kursteilnehmer:in überwiesen. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar (nicht erst bei Zahlung oder Erhalt der Anmeldebestätigung) verbindlich und begründet die Pflicht zur Zahlung der gesamten Kursgebühr.

Foto-/Videoaufnahmen:

Im Rahmen Ihrer Teilnahme an einer Veranstaltung der Volkshochschule Pielachtal werden möglicherweise Bild- und/oder Videoaufnahmen (ev. auch Audioaufnahmen) erstellt. Diese Aufnahmen können in verschiedenen Medien und in Publikationen zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit Verwendung

finden. Hierfür steht keine finanzielle Abgeltung zu. Die Verarbeitung der Aufnahmen basiert auf berechtigten Interessen der Volkshochschule Pielachtal (Art 6 (1) f DSGVO iVm § 12 DSGVO).

Abmeldung:

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, so verständigen Sie uns bitte sofort schriftlich. Ihre Abmeldung muss bis eine Woche vor Kursbeginn in der Volkshochschule einlangen. Es entstehen bei rechtzeitiger Abmeldung keine Stornokosten. Bei zu spät gesendeten Abmeldungen werden 50% des Kursbeitrages in Rechnung gestellt. Bei einer Stornierung ab Beginnstag wird der gesamte Betrag fällig.

Zahlung:

Mittels Zahlschein, den Sie von der VHS Pielachtal nach Ihrer Anmeldung erhalten. Bankverbindung: Sparkasse NÖ Mitte West
IBAN: AT65 2025 6020 0000 1111, BIC: SPSPAT21XXX
Bei e-Banking bitte die Zahlungsreferenz, alternativ die Kursnummer und die teilnehmende Person angeben.

Haftungsausschluss:

Die VHS Pielachtal übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die sich durch die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule oder auf dem Weg dorthin ergeben könnten.

Die VHS Pielachtal haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen oder Requiriten. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter:innen einbezogen.

Kursbestätigungen:

Bei regelmäßigem Kursbesuch (höchstens ein Drittel versäumte Stunden pro Kurs) werden auf Antrag Kursbestätigungen ausgestellt.

Bildungsförderung des Landes NÖ:

Die Volkshochschule Pielachtal ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt. Das Land NÖ leistet an Personen, die an beruflichen Bildungsmaßnahmen der VHS Pielachtal teilneh-

men, einen Beitrag zur Finanzierung von Bildungskosten. Die Richtlinien der Bildungsförderung können unter www.noegov.at/bildungsfoerderung nachgelesen werden. Anträge können ebenfalls unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.

Förderung der AK Niederösterreich:

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis €150,00 bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis €220,00. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich www.noegov.at/beraterkammer.at/beratung/bildung/index.html
Jedes Mitglied der AK Niederösterreich kann jährlich sowohl den Bildungs- als auch den Digi-Bonus einlösen.

Bildungsgutscheine der AK Wien und Bildungsschecks der AK Steiermark können ebenso, für Kurse, die mit einem AK-Logo gekennzeichnet sind, eingelöst werden.



Impressum

Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Redaktion: Marktgemeinde Hofstetten-Grünau, Hauptplatz 3-5, 3202 Hofstetten-Grünau, Redaktionelle Mitarbeiterin: Christa Schmirgl, Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Arthur Rasch, Produktion: Grafik: Hannah Grasmann, grasmann-design.at, Medienzweck: Information der Öffentlichkeit über das Bildungsangebot der Volkshochschule Pielachtal, Erscheinungsweise: halbjährlich.

Wir sind für Sie da.

Volkshochschule Pielachtal

Hauptplatz 3-5
3202 Hofstetten-Grünau

+43 2723 8242
www.vhs-pielachtal.at
vhs-pielachtal@hofstetten-gruenau.gv.at

Christa Schmiri **Madlen Leitner**
Kl. 29 Kl. 14

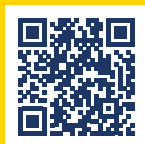
David Groß
Kl. 15

Öffnungszeiten

MO, DI, MI, FR: 08:00 – 12:00 Uhr
DO: 09:00 – 12:00 Uhr

Buchen Sie Ihren Kurs online!

Auf unserer Website können Sie Kurse direkt online buchen. Außerdem finden Sie dort weitere Informationen zu den Kursen und den Kursleiter:innen.



Viel Spaß beim Stöbern!

MIT CHAUFFEUR*IN AN IHR WUNSCHZIEL IN HOFSTETTEN-GRÜNAU

Der Fahrtendienst Hofstetten-Grünau bringt Sie und Ihre Angehörigen ganz bequem von A nach B!



Mehr Infos
www.linktr.ee/e_fahrtendienst_zielgenau

PIELACHTAL
mobil



**Volkshochschule
Pielachtal**

