

Meine **Erfolgs**hochschule.

# Volkshochschule

Zistersdorf

Hauptstraße 12  
vhs@zistersdorf.gv.at  
[www.zistersdorf.gv.at](http://www.zistersdorf.gv.at)

02532/2401-114, Fax DW 125



**Sommersemester 2026**



# KURSE GESUNDE GEMEINDE

**GESUNDES  
ZISTERSDORF**



**ANMELDUNG:** 02532/2401-114 Dr. Verena Hornsteiner-Uher,  
e-mail: vhs@zistersdorf.gv.at  
<https://zistersdorf.vhs-noe.at>  
Öffnungszeiten VHS: Montag und Mittwoch 8.00 – 15.00 Uhr

**Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!**

**S2601 Rückenfit**  
Dieser Rückenfitkurs ist geeignet um vorbeugend und rehabilitierend den Rücken fit zu halten. Die Wirbelsäule ist der wichtigste Stütz- und Bewegungsteil des Körpers! Trainiere die tieferliegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule um deine Wirbel in der idealsten Position zu erhalten. Lerne Deinen Rücken zu mobilisieren. Kräftige deine Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur rückenschonend, um deinen Rücken im Alltag zu entlasten. Bitte Matte und bequeme Bekleidung mitbringen!

**Kursleitung:** **Günther Böttger** **Kurstermin:** **9. Februar 2026, 8 x**  
**staatl. geprüfter Sportinstructor** **Kurszeit:** Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

**Kursort:** Pfarrzentrum Maustrenk, 2225 Maustrenk 101

**Kursgebühr:** € 110, für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 120,00

**Anmeldung:** Günther Böttger, [guenther@wohlaktiv.at](mailto:guenther@wohlaktiv.at), 0699/19261886, [www.wohlaktiv.at](http://www.wohlaktiv.at)

**S2602 „Vorsorge Aktiv“ - Infoabend**  
Mit dem „tut gut!“-Programm können Sie Ihren Lebensstil positiv verändern!  
„Vorsorge Aktiv“ richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- 24 Einheiten pro Bereich (Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit)
- Begleitung durch ein professionelles Expertenteam
- intensive Betreuung bis zu 9 Monate
- wöchentliche Termine in der Gruppe
- Empfehlung durch praktische/n Arzt/Ärztin
- der Infoabend ist unverbindlich und kostenlos!

**Infoabend:** **MI 18.02.2026, 18.00 Uhr im Veranstaltungssaal Loidesthal**

**Anmeldung:** Günther Böttger, [guenther.boettger@noetutgut.at](mailto:guenther.boettger@noetutgut.at), 0676/85870 34539

**S2603 BodyART® - Workout for life**  
Du bist auf der Suche nach einem achtsamen, ganzheitlichen Training? Ich hole dich in deinem Bedürfnis ab, dich fit, gesund, beweglich und ganz zu fühlen – mit dem einzigartigen BodyART®-Konzept by Robert Steinbacher. Durch die gezielte Übungsauswahl mit dem Fokus auf Mobilisierung, Kräftigung, Balance und Flexibilität bricht der Körper erlernte Bewegungsmuster (Fehlhaltungen) auf und wird die Aufmerksamkeit auf die Körpermitte gelenkt. Ein kurzer Cardio-Teil aus deepwork-Schwungübungen zu motivierenden Rhythmen verleiht der Einheit eine freudvolle Dynamik. Bodyart®-Übungen leben von fließenden Übergängen, sodass das Training zu einer facettenreichen – gleichermaßen fordernden und entspannenden – Reise in den eigenen Körper wird, bei welcher der Atem Regie führt – ganz nach dem Motto: let the breath do the work!

**Kursleitung:** **Dr. Verena Hornsteiner-Uher** **Kurszeit:** DO, 18.30 – 19.30 h, 10x  
**BodyART® & deepwork instructor** **Kursort:** MS Zistersdorf, Turnsaal

**Termine:** **12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03.**  
**26.03., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.2026**

**Kursgebühr:** € 120

**全部**  
**BODYART®**

**S2604 BodyART® - BEST AGE generation 55+**  
Du bist auf der Suche nach einem achtsamen, ganzheitlichen Training, das perfekt abgestimmt ist auf die Bedürfnisse der best age-Generation 55 +? Ich hole dich in deinem Bedürfnis ab, dich fit, gesund, beweglich und ganz zu fühlen. Durch die gezielte Übungsauswahl fokussieren wir uns auf Mobilisierung, Kräftigung und Balance, wir verbessern unsere Kondition und Körperhaltung und wirken dadurch dem natürlichen Alterungsprozess entgegen. BodyART®-Übungen leben von fließenden Übergängen, werden vom Atemfluss getragen und verbinden Trainingspositionen und klassische Atemtechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Mehr Lebensqualität durch körperliche Aktivität!

**Kursleitung:** **Dr. Verena Hornsteiner-Uher** **Schnupperstunde:** **9. Februar 2026, 16 - 17 h**  
**BodyART® & deepwork instructor** **全部**

**Kursort:** MS Zistersdorf, Turnsaal **BODYART®**

**Kursbeginn:** MO 16. Februar 2026, 10 x, 16.00 – 17.00 h

**Kursgebühr:** € 120 **Schnupperstunde am 09.02. ist kostenlos und unverbindlich, Anmeldung erforderlich!**

<b>S2605</b>	<b>Tanzen ab der Lebensmitte (50 +) – Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!</b>		
Durch die Wirkung der Musik und die Vielfalt der Tänze aus verschiedenen Epochen und Kulturen nähern wir uns spielerisch neuen Herausforderungen, finden tanzend zu einem positiven Lebensgefühl und lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden. Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf das Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. Zudem wird beim Tanzen das Gedächtnis trainiert, werden Erfolgserlebnisse vermittelt und wird der Blick auf die Welt erweitert.			
Keine tänzerische Vorerfahrung notwendig, kein Tanzpartner erforderlich. Willkommen sind alle Personen 50+, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben.			
<u>Kursleitung:</u>	<b>Christa Schinnerl</b> zertifizierte Tanzleiterin	<u>Schnupperstunde:</u>	<b>18. Februar 2026, 16.30 – 18.00 h</b>
<u>Kursort:</u>	Aula der Polytechn. Schule	<u>Kursbeginn:</u>	<b>25. Februar 2026, 8 x</b>
<u>Kursgebühr:</u>	€ 65	<u>Kurszeit:</u>	Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
<b>Schnupperstunde am 18.02. ist kostenlos und unverbindlich, Anmeldung erforderlich!</b>			

<b>S2606</b>	<b>Vortrag: Gärten klimafit machen</b>		
Extreme Trockenheit, langanhaltende Hitze, heftige Starkregen: Unser Klima ändert sich und solche Wetterextreme fordern ein Umdenken in der Gestaltung und Pflege unserer Gärten. Im Vortrag berichten wir über einfache und sinnvolle Wege zur Anpassung unserer Gärten an den Klimawandel. Dabei stellen wir trockenheitsverträgliche Bepflanzungen vor, zeigen wie wichtig die Rückhaltung von Wasser ist und wie Sie in Ihrem Garten dem Klimawandel entgegenwirken können. So wird Ihr persönlicher Grünraum zu einer klimafitten Wohlfühloase.			
<u>Referentin:</u>	<b>Martina Liehl-Rainer „Natur im Garten“</b>	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
<u>Termin:</u>	Dienstag, <b>3. März 2026</b> , 18.30 Uhr	<u>Beitrag:</u>	kostenlos

<b>S2607</b>	<b>Vortrag: Mein inneres Kind</b>		
In jedem von uns lebt dieses Kind. Vielleicht trotzig, traurig, wütend, bedürftig, angepasst oder voller Träume. Diese Anteile in uns – ob bewusst oder unbewusst – wollen beachtet und gehört werden und weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin. Wie zeigt sich mein inneres Kind und was kann ich für es tun? Entdecke Wege zu innerem Wachstum, inneren Frieden und zur persönlichen Freiheit.			
<u>Referentin:</u>	<b>Manuela Herold, Psychosoziale Beraterin</b> Kinesiologin, Craniosacrale Körperarbeit	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
<u>Termin:</u>	<b>DO 16. April 2026</b> , 18.30 – ca. 20.00 Uhr		
<u>Beitrag:</u>	€ 10 (bitte bar mitbringen)		

<b>S2608</b>	<b>Vollmondwanderung</b>		
Bei dieser freudvollen und geselligen Wanderung durch die Nussallee zum Kaiserbründl erleben wir die Nacht im Licht des Vollmondes. Gemeinsam wandern wir in der Dunkelheit durch die Nacht und nehmen uns dabei immer wieder Zeit, den Moment zu genießen und bewusst wahrzunehmen, bevor wir uns bei einer gemütlichen Pause mit einem kleinen Imbiss stärken. Mit vielen Eindrücken und einem Lächeln im Gesicht geht es wieder retour.			
<i>Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, Stirnlampe, gute Laune!</i>			
<u>Termin:</u>	Freitag, <b>1. Mai 2026</b> , ab 19.30 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden		
<u>Treffpunkt:</u>	Schlossteich Zistersdorf, Parkplatz neben dem Kindergarten		

<b>S2609</b>	<b>TCM-Vortrag: Haut, Kopfhaare &amp; Co.</b>		
Die TCM vermag einen Blick ins Innere des Körpers zu richten und das Problem an der Wurzel zu packen, auch wenn sich die Beschwerden gegenwärtig an der Oberfläche, an Haut, Haar & Co. zeigen. Ziel des Vortrags ist die Vermittlung von Grundlagenwissen und Bewusstseinsbildung über die energetischen Ursachen für vorherrschende Beschwerden. Ihnen werden grundlegende praktische, leicht umsetzbare Alltags- und Ernährungstipps sowie Akupressurpunkte vermittelt, die Ihnen Unterstützung bieten, um Ihren Beschwerden entgegenzuwirken. Weiters gilt es, die eigenen Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zu optimieren, um den Körper bei der Aufnahme der zugeführten Nährstoffe zu unterstützen.			
<u>Referentin:</u>	<b>Mag. (FH) Iga Teresa Lyszc, MA</b>	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal 2. Stock
<u>Termin:</u>	<b>DO 7. Mai 2026</b> , 18.00 – ca. 19.30 Uhr		
<u>Beitrag:</u>	€ 10 (bitte bar mitbringen)		

<b>S2610</b>	<b>Themenwanderung: FREUNDLICH – zu mir, dir und anderen</b>		
Unter der Leitung der Referentin Mag. Heidi Smolka lädt die Gesunde Gemeinde Zistersdorf ein zu einer geselligen Wanderung zum Thema „FREUNDLICH – zu mir, dir und anderen“: Freundlichkeit basiert auf einer wohlwollenden inneren Haltung und anerkennendem, respektvollem Verhalten. Sie erleichtert den Umgang miteinander, entspannt die Atmosphäre und hinterlässt einen positiven Eindruck. Freundliche Menschen schaffen Vertrauen und fördern Kooperation, auch in schwierigen Situationen. Es zahlt sich aus, Freundlichkeit aktiv zu kultivieren.			
<u>Referentin:</u>	<b>Mag. Heide-Marie Smolka</b> , Psychologin, Trainerin, Autorin		
<u>Termin:</u>	Freitag, <b>29. Mai 2026</b> , 16.00 - ca. 19.00 Uhr		
<u>Beitrag:</u>	€ 15 (bitte mitbringen)		
<u>Treffpunkt:</u>	vor dem Kindergarten Loidesthal (bei Schlechtwetter Vortrag im Veranstaltungssaal)		

<b>S2660</b>	<b>Kräuterwanderung mit Zuzana Messina</b>			
Ich lade Sie ein auf eine entspannte Kräuterwanderung durch die Natur. Gemeinsam lernen wir heimische Wild- und Heilkräuter kennen, entdecken ihre Besonderheiten und erfahren, wie sie traditionell verwendet werden. Die Wanderung lassen wir bei einer gemütlichen gemeinsamen Jause ausklingen, bei der Zeit für Austausch und Genießen bleibt.				
<u>Leitung:</u>	<b>Zuzana Messina, FNL Kräuter Referentin</b>	<u>Beitrag:</u>	€ 20 (bitte mitbringen)	
<u>Termin:</u>	Freitag, <b>8. Mai 2026</b> , 14.00 – ca. 17.00 Uhr			
<u>Treffpunkt:</u>	Parkplatz vor dem Feuerwehrhaus Maustrenk			
<b>S2611</b>	<b>Workshop: mittels „Strömen“ Immunsystem und Lebensenergie stärken</b>			
Workshop für energetische Körperarbeit! Nach einer kurzen Einführung, was „Strömen“ bedeutet, lernen wir in entspannter Atmosphäre Ström-Übungen kennen und probieren diese auch gleich aus. Dabei werden die Hände gezielt auf zwei „Tore“ gelegt, um den Energiefluss anzuregen bzw. zu harmonisieren und so den Körper in seiner Selbstheilung zu unterstützen. Geströmt wird bekleidet und im Sitzen oder Liegen, sodass die Übungen im privaten Umfeld leicht und praktisch umzusetzen sind.				
Keine Vorkenntnisse notwendig, für alle Altersgruppen geeignet. Die Kursleiterin ist zert. Strömerin, Sängerin und Pädagogin				
<u>Kursleitung:</u>	<b>Mag. Ursula Baumgartl</b>	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal 2. Stock	
<u>Termin:</u>	<b>DI 10. März 2026</b> , 18.00 – ca. 19.30 Uhr			
<u>Beitrag:</u>	€ 15			
<b>S2612</b>	<b>Kochkurs: Restlküche &amp; wärmende Suppen</b>			
In diesem Kochkurs verwandeln wir übrig gebliebene Zutaten in köstliche Gerichte und zeigen, wie einfach nachhaltiges Kochen sein kann. Außerdem widmen wir uns verschiedenen wärmenden Suppen – von herzhaft-kräftig bis cremig-fein. Perfekt für die kalte Jahreszeit und ideal, um Körper und Seele zu wärmen. Geachtet wird auf eine vitaminreiche nährstoffschonende Zubereitung, anschließend gemeinsame Verkostung. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!				
<u>Kursleitung:</u>	<b>Birgitt Schwarzinger</b>	<u>Kursort:</u>	Mittelschule Zistersdorf	
<u>Termin:</u>	<b>MO 23.02.2026</b> , 17.00 – 20.00 Uhr	<u>Beitrag:</u>	€ 20	
<b>S2613</b>	<b>Kochkurs: Saisonale Gemüsegerichte &amp; Grillen</b>			
Gemeinsam probieren wir neue Gemüsegerichte aus und zeigen, wie sie schmackhaft und einfach zubereitet werden können. Zusätzlich stellen wir einfache und vielseitige Grillideen vor – perfekt für Sommerfeste, Familiensessen oder gemütliche Abende im Garten. Geachtet wird auf eine vitaminreiche nährstoffschonende Zubereitung. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!				
<u>Kursleitung:</u>	<b>Birgitt Schwarzinger</b>	<u>Kursort:</u>	Mittelschule Zistersdorf	
<u>Termin:</u>	<b>MI 06.05.2026</b> , 17.00 – 20.00 Uhr	<u>Beitrag:</u>	€ 20	
<b>S2614</b>	<b>Mama-Baby-Meeting</b>			
Milch & mehr – Stillen, Formulare Ernährung, Beikost, Entwicklungsschritte und was euch sonst noch bewegt! Schwanger, gerade erst dein Baby geboren oder bereits mitten im Eltern-Kind-Chaos – hier kannst du Fragen stellen und Sorgen loswerden. Von Schwangerschaft über die ersten Tage nach der Geburt und das Stillen, bis hin zu Formulare Ernährung, Abpumpen, Zufüttern, Beikost und die ersten Entwicklungsschritte oder einfach Themen, die im Familienalltag auftauchen und eine Lösung brauchen: Wir reden über alles, was Eltern bewegt. Komm zum Austauschen, Zuhören, Kontakte knüpfen, Tipps holen und komm, um zwischen Spucktuch und Schlafmangel nicht den Verstand zu verlieren. <i>Keine Anmeldung erforderlich, die Beratung ist kostenlos!</i>				
<u>Leitung:</u>	<b>Martina Taibl, zertifizierte Stillberaterin</b>			
<u>Ort:</u>	Rathaus EG kleiner Sitzungssaal			
<u>Zeit:</u>	Montag 9.30 – 11.30 Uhr			
<u>Termine:</u>	05. + 26.01.	09. + 23.02.	09. + 30.03.	13. + 27.04.
	11.05.	01. + 22. + 29.06.	13. + 27.07.	10. + 24.08.
	07. + 14.09.	05. + 12.10.	02. + 23.11.	07. + 14.12.26
<b>S2615</b>	<b>Nordic Walking</b>			
Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zu einem Nordic-Walking-Nachmittag in geselliger Runde. Wir freuen uns nicht nur über Teilnehmer aus der Stadt Zistersdorf, sondern ganz besonders auch aus den Katastralgemeinden!				
<u>Termin:</u>	Freitag, <b>20. März 2026</b> , 15.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung			
<u>Treffpunkt:</u>	Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten			
<b>S2616</b>	<b>Fahrrad-Ausflug – rund um Zistersdorf</b>			
Die Gesunde Gemeinde lädt ein zu einem Fahrrad-Nachmittag in geselliger Runde. Bei einer ca. 30 km langen Tour erkunden wir die Umgebung rund um Zistersdorf, genießen die Natur und lassen den Nachmittag in gemütlicher Runde ausklingen. Anmeldung erforderlich!				
<u>Termin:</u>	Samstag, <b>25. April 2026</b> , ab 14.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung			
<u>Treffpunkt:</u>	Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten			

S2617	<b>Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Zistersdorf</b>
Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.	
<u>Termin:</u>	MO 27. April 2026, 13.30 Uhr
<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, kleiner Sitzungssaal 2. Stock

<b>Kurse im Yoga Studio Loidesthal (Winterseite 27, 2225 Loidesthal)</b>	
<b><u>Vinyasa Flow Yoga mit Faye Sztrakati:</u></b>	
Für alle mit Yoga-Erfahrung! Vinyasa Flow Yoga verbindet dynamische Bewegungsabläufe mit einer bewussten Atemführung, wodurch ein harmonischer Fluss zwischen den Asanas entsteht. Diese Praxis fördert die Balance von Körper und Geist und lädt ein, im Moment anzukommen.	
<u>Kurs 1:</u>	MO 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 13.4., 20.4.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
<u>Kurs 2:</u>	MO 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
<u>Beitrag:</u>	€ 145 je Kurs für 8 Einheiten (€ 155 für EW außerhalb Zistersdorf)
<b><u>Hatha Yoga mit Faye Sztrakati:</u></b>	
Alle Levels, auch für Anfänger geeignet! Hatha Yoga ist eine traditionelle Yoga-Form, die Körper, Geist und Atem durch vielfältige Übungen, Meditationen und Atemtechniken in Einklang bringt. Es stärkt, dehnt und entspannt den Körper, fördert den freien Energiefluss und unterstützt dabei, präsent zu bleiben, loszulassen und die Gesundheit zu bewahren.	
<u>Termine:</u>	MI 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.2026, 19.15 – 20.30 Uhr
<u>Beitrag:</u>	€ 180 für 10 Einheiten (€ 190 für EW außerhalb Zistersdorf)
<b><u>Kinderyoga (Vor/Volksschulkinder ca 6-10 Jahre) mit Faye Sztrakati:</u></b>	
Den Kindern werden auf spielerische Art und Weise Yoga- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken vermittelt; es geht um Selbsterfahrung und Spaß an der Bewegung. Die Kinder können sich austoben, ihre Fantasie spielen lassen und lernen, sich zu entspannen, um Motorik und Konzentrationsfähigkeit zu fördern.	
<u>Termine:</u>	MI 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6.2026, 16.30 – 17.20 Uhr
<u>Beitrag:</u>	€ 50 für 5 Einheiten (€ 60 für EW außerhalb Zistersdorf)
<b><u>Yin Yoga (alle Levels) mit Faye Sztrakati:</u></b>	
... ein ruhiger, meditativer Yoga-Stil, bei dem die Positionen über längere Zeit – meist mehrere Minuten – passiv gehalten werden. Dadurch werden tiefere Bindegewebsschichten, Gelenke und Faszien gedehnt, was Flexibilität und innere Ruhe fördert.	
<u>Termine:</u>	DO 19.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 9.4., 16.4., 23.4., 7.5., 21.5., 28.5., 11.6., 18.6.2026, 19.00 – 20.15 Uhr
<u>Beitrag:</u>	€ 230 für 13 Einheiten (€ 240 für EW außerhalb Zistersdorf)
<b><u>Easy Morning mit Faye Sztrakati:</u></b>	
Alle Levels! Beginne deinen Tag kraftvoll und zugleich achtsam mit einer Yogapraxis, die dich weckt, deinen Körper stärkt und sanft dehnt. Diese Morgenklasse lädt dich mit neuer Energie auf und passt sich je nach Teilnehmern mal mit aktiven, mal mit entspannenderen Übungen an deine Bedürfnisse an.	
<u>Termine:</u>	FR 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5.2026, 9.00 – 10.00 Uhr
<u>Beitrag:</u>	€ 180 für 10 Einheiten (€ 190 für EW außerhalb Zistersdorf)
<u>offene Klasse:</u>	FR 22.5., 29.5., 5.6., 19.6.2026, 9.00 – 10.00 Uhr, € 22 je Termin (Anmeldung: fayechiyoga.com/stundenplan)

# KURSE DER VOLKSHOCHSCHULE

## BEWEGUNG / GESUNDHEIT

S2630	<b>Freude und Gesundheit durch TRI YOGA</b>	
TriYoga vereint gehaltene Yoga-Posen (Asanas) und fließende Bewegungen (Tri Yoga flows), Atemtechniken (Pranayama) und Handgesten (Mudras) zu einem. Eine bewegte Meditation entsteht. Diese Form des Yoga eignet sich gleichermaßen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene und wirkt besonders heilend und hilfreich nach Verletzungen oder Operationen, Bandscheibenvorfällen, scoliosis, Corona Erkrankung, Stressbewältigung, Schlaflosigkeit etc. <i>Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen!</i> <b>Wahlmöglichkeit</b> zwischen 10er- und 5er-Block sowie Einzelstunde. Bei Buchung eines 10er Blocks können versäumte Einheiten in den umliegenden Gemeinden nachgeholt werden, zB in Hohenau oder Palterndorf.		
<u>Kursleitung:</u>	<b>Monika Glaser-Marton,</b> <b>dipl. Yogalehrerin</b>	<u>Kurszeit:</u> Freitag 18.00 – 19.30 Uhr <u>Kursort:</u> Kindergarten I Schlossberggasse
<u>Kursgebühr:</u>	10er-Block € 160, 5er-Block € 95 (Termine frei wählbar), Einzelstunde € 20	
<u>Termin I:</u>	<b>16. Jänner 2026</b> , 10 x (keine Einheit am 06.02.2026)	
<u>Termin II:</u>	<b>10. April 2026</b> , 10 x	

<b>S2631</b>	<b>Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung</b>	
<p>Sie erlernen, Ihre alltäglichen Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen, die Koordination und Beweglichkeit zu verbessern und Möglichkeiten zu finden, mit Stress oder Schmerzen umzugehen. Durch die verbale Anleitung einfacher Bewegungsabläufe erfahren Sie in einem mühelosen Lernprozess eine neue Leichtigkeit in Körperhaltung und Bewegung. Die Lektionen werden größtenteils im Liegen oder Sitzen ausgeführt. Keine Vorkenntnisse erforderlich, lediglich die Bereitschaft, sich auf eine neue Körperwahrnehmung einzulassen. Bitte Matte, Handtuch und Decke mitbringen.</p>		
<u>Kursleitung:</u>	<b>Mag. Sonja Beran, BSc.</b>	<u>Kurstermine:</u> <b>Dienstag 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5.2026, 17.00 – 18.00 Uhr</b>
<u>Kursgebühr:</u>	<b>€ 90</b>	<u>Kursort:</u> <b>MS Zistersdorf, Turnsaal</b>
<p><b>Feldenkrais® Instruktorin</b></p>		

<b>S2632</b>	<b>Fit on the beat! ®</b>	
<p>Zeit für Veränderung - lass dich mitreißen von einem Power-Workout der Extraklasse! Hocheffiziente Bodyweight-Übungen aus Pilates und Yoga treffen auf dynamisches Ausdauertraining mit Boxelementen, kombiniert mit abwechslungsreichen Choreographien und perfekt abgestimmt auf den Rhythmus der Musik. Motivierende Beats pushen den Stoffwechsel und kurbeln die Fettverbrennung an. Mit garantiertem Spaßfaktor verbessern wir Kraft, Ausdauer und Koordination und sorgen für einen fitten, straffen Körper. Bestimme du selbst den Schwierigkeitsgrad der Übungen und taste dich individuell an deine Leistungsgrenze heran. Für jedes Fitnesslevel geeignet! <b>Videoaufzeichnung und Teilnahme online möglich!</b></p>		
<u>Kursleitung:</u>	<b>Johann Wolf, dipl. Fitness- und Entspannungstrainer, <a href="http://www.balance-and-fitness-wolf.at">www.balance-and-fitness-wolf.at</a></b>	
<u>Kursort:</u>	<b>K9 Zistersdorf Turnsaal</b>	
<u>Uhrzeit:</u>	<b>Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x</b>	
<u>Termine:</u>	<b>13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 31.03.2026</b>	
<u>Kursgebühr:</u>	<b>10er-Block € 140 (€ 100 für Pensionisten, Schüler und Studenten)</b> <b>5er-Block € 80 (€ 60 für Pensionisten, Schüler und Studenten)</b> <b>Einzelstunde € 20 (€ 15 für Pensionisten, Schüler und Studenten)</b>	
<i>Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Handtuch, dünne Yoga-Matte, Getränk!</i>		

<b>S2633</b>	<b>Funktionelles Pilates</b>	
<p>Ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, in dem vor allem die tiefliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und macht durch Einsatz von Kleingeräten (Power Band, Bälle, Faszienrollen,...) das Pilatestraining effektiv und funktionell. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen.</p>		
<u>Kursleitung:</u>	<b>Andrea Theinert-Wiesinger</b>	<u>Kurszeit:</u> <b>Montag, 18.00 – 19.00 Uhr</b>
	<b>group fitness trainer, personaltr.</b>	<u>Kursort:</u> <b>K9 Turnsaal</b>
<u>Kurs I:</u>	<b>12.01., 19.01., 26.01., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03.2026, Kursgebühr € 84</b>	
<u>Kurs II:</u>	<b>23.03.2026, 7 x, Kursgebühr € 84</b>	
<b><a href="http://www.activetraining.at">www.activetraining.at</a></b>		

<b>S2635</b>	<b>Heilgymnastik bei Schulterschmerzen</b>	
<p>Der Kurs ist ausgelegt für Personen mit stechendem Schmerz beim Anheben des Armes bei ca 80 bis 100 Grad Beugung im Schultergelenk. Die Übungen werden individuell auf die Gruppe angepasst. Im Kurs wird das Verständnis für die Entstehung der Schmerzen angehoben und die TN erhalten durch die erlernten Übungen die Fertigkeit, positiv auf ihre Schmerzen einzuwirken. Falls Sie unter den beschriebenen Schmerzen leiden, bringen Sie bitte eine Verordnung Ihres Arztes mit. Falls Sie den Kurs ohne Verordnung besuchen möchte, erwähnen Sie bitte, dass Sie den Kurs zur Vorbeugung von Schmerzen im Bereich des Schultergelenks besuchen möchten. <b>Max. 5 Teilnehmer!</b></p>		
<u>Kursleitung:</u>	<b>Matthias Wawrowsky, BSc.</b>	<u>Kurszeit:</u> <b>Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr</b>
	<b>Physiotherapeut</b>	<u>Kursort:</u> <b>Veranstaltungssaal Loidesthal</b>
<u>Termine:</u>	<b>19.02., 05.03., 19.03., 09.04., 23.04.2026</b>	
<u>Kursgebühr:</u>	<b>€ 150</b> Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Yoga-Matte, Trinkflasche, Kopfkissen, ev. Decke	

<b>S2636</b>	<b>Heilgymnastik bei einseitigem Rückenschmerz</b>	
<p>Der Kurs ist ausgelegt für Personen mit einseitigem stechendem, ziehendem oder ausstrahlendem Schmerz im unteren Rücken. Die Übungen werden individuell auf die Gruppe angepasst. Im Kurs wird das Verständnis für die Entstehung der Schmerzen angehoben und die TN erhalten durch die erlernten Übungen die Fertigkeit, positiv auf ihre Schmerzen einzuwirken. Falls Sie unter den beschriebenen Schmerzen leiden, bringen Sie bitte eine Verordnung Ihres Arztes mit. Falls Sie den Kurs ohne Verordnung besuchen möchte, erwähnen Sie bitte, dass Sie den Kurs zur Vorbeugung von Schmerzen im Unteren Rücken besuchen möchten. <b>Max. 5 Teilnehmer!</b></p>		
<u>Kursleitung:</u>	<b>Matthias Wawrowsky, BSc.</b>	<u>Kurszeit:</u> <b>Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr</b>
	<b>Physiotherapeut</b>	<u>Kursort:</u> <b>Veranstaltungssaal Loidesthal</b>
<u>Termine:</u>	<b>26.02., 12.03., 26.03., 16.04., 30.04.2026</b>	
<u>Kursgebühr:</u>	<b>€ 150</b> Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Yoga-Matte, Trinkflasche, Kopfkissen, ev. Decke	

<b>S2637</b>	<b>Autogenes Training</b>		
... ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur erlernbaren Selbst- und Tiefenentspannung. Mit autosuggestiven Übungen wird die Beherrschung psychischer und physischer Funktionen erreicht. Ziel sind u.a.: Erhöhte Selbstkontrolle, Leistungssteigerung, Burn-out-Prävention, Schmerzlinderung, lösungsorientiertes Handeln durch einen distanzierten Blick auf das Problem – haben Sie Mut, versuchen Sie es, es lohnt sich! <b>Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie einen Grundkurs besuchen wollen oder bereits über Vorkenntnisse für die Oberstufe verfügen!</b>			
<u>Kursleitung:</u>	<b>Mag. Edith Freundorfer, klinische und Gesundheitspsychologin</b>	<u>Kurstermine:</u>	<b>FR 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 10.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr</b>
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf	<u>Kursgebühr:</u>	€ 160

**EDV / HOBBY / SPRACHEN**

<b>S2640</b>	<b>Englisch-Konversation für Erwachsene - Vormittagskurs</b>		
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gezielten Ausbau des Wortschatzes, der Verbesserung der Grammatikkenntnisse und dem sicheren Anwenden der Sprache in Alltagssituationen und beruflichen Kontexten. Durch praxisorientierte Übungen, Rollenspiele und Diskussionen gewinnen die Teilnehmenden mehr Selbstvertrauen beim Sprechen und festigen ihre Ausdrucksfähigkeit. <b>Max. 6 Teilnehmer!</b>			
<u>Kursleitung:</u>	<b>Ashley Glück, Native Speakerin</b>	<u>Ort:</u>	Pfarrzentrum Maustrenk
<u>Zeit:</u>	Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr	<u>Beitrag:</u>	€ 110
<u>Termine:</u>	<b>12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03.2026</b>		

<b>S2641</b>	<b>Digital-Workshop: Online – aber sicher</b>		
Sie surfen im Internet, schreiben E-Mails, kommunizieren auf sozialen Medien sind sich aber unsicher dabei? Sie lernen, wie Sie nicht nur sicher im Internet surfen, sondern auch welche Arten von Betrug es gibt und wie Sie diese erkennen können. Wir widmen uns Ihren Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Medien genauso, wie dem Schutz ihrer Benutzerkonten durch gut gewählte Passwörter. Nutzen die diesen Workshop, um Ihre Sicherheit weiter auszubauen! <b>Der Workshop ist kostenlos, max. 12. Teilnehmer!</b>			
<u>Kursleitung:</u>	<b>Theres Wögerer, „make the difference“</b>	<u>Kurstermin:</u>	<b>7. April 2026</b>
<u>Kursort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal 2. Stock	<u>Kurszeit:</u>	Dienstag, 17.30 – 20.30

<b>S2642</b>	<b>Nähkurs „Kulturbeutel nähen“</b>		
Wir nähen gemeinsam einen Kulturbeutel zum Aufklappen mit Reißverschluss und Innenfächern. Mitzubringen sind eine eigene Nähmaschine und das wichtigste Nähzubehör (Stoffschere, Stecknadeln/Stoffklammern, Maßband, Sicherheitsnadeln...)			
Das Material wird gemeinsam besorgt bzw. wird zur Verfügung gestellt.			
<u>Kursleitung:</u>	<b>Karina Goldmann</b>	<u>Kurstermine:</u>	<b>FR 06.03.2026, 17.00 – ca 20.00 h FR 20.03.2026, 17.00 – ca 21.00 h</b>
<u>Kursort:</u>	MS Zistersdorf, Medienraum		
<u>Kursgebühr:</u>	€ 70 zuzügl. Materialkosten ca. € 25		

**KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

<b>S2650</b>	<b>Kinder- und Jugendmentaltraining</b>		
Ich lade dich ein, mit mir gemeinsam an deinen Stärken zu arbeiten. Ich möchte dir zeigen wie wertvoll du für die Welt bist, dass jedes Gefühl seine Berechtigung hat und dir mit ganz einfachen Methoden und Spielen vermitteln, wie du zu mehr Entspannung und höherer Konzentration kommst. Die Kursleiterin ist dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin.			
<u>Leitung:</u>	<b>Jennifer Weihs</b>	<u>5-8 Jahre:</u>	DO 16.00 – 16.50 Uhr
<u>Kursort:</u>	K9 Turnsaal	<u>9-12 Jahre:</u>	DO 17.00 – 17.50 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 62 (inkl. Bastelmaterial)	<u>Termine:</u>	<b>19.03., 26.03., 09.04., 16.04., 23.04.202</b>

<b>S2651</b>	<b>Englisch für 3 bis 6jährige</b>		
Dein Kind wird altersgerecht und spielerisch Basis-Englisch von Farben, Formen, Zahlen, Obst, Gemüse und Tieren erlernen. Dazu werden Objekte, Bilder, Lieder mit singen und tanzen und spielerische Aktivitäten eingesetzt. Ziel ist es, deinem Kind Freude an der Sprache zu vermitteln.			
<u>Kursleitung:</u>	<b>Renate Artbauer</b>	<u>Termine:</u>	<b>26. Februar 2026, 10 x</b>
<u>Ort:</u>	MS Zistersdorf, Bibliothek	<u>Zeit:</u>	Donnerstag, 16.00 – 16.50 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 100		(kein Kurs am 02.04.2026)

<b>S2652</b>	<b>Englisch für 7 bis 10jährige</b>		
Dein Kind wird in Abstimmung mit der Ausbildung in der Volksschule weiterführende Englischkenntnisse erlangen. Der spielerische Ansatz wird im Vordergrund stehen und es werden alltägliche Dinge und Objekte in den Kurs eingebunden. Bitte bei der Anmeldung um Bekanntgabe, welche Schulstufe zurzeit besucht wird.			
<u>Kursleitung:</u>	<b>Renate Artbauer</b>	<u>Termine:</u>	<b>26. Februar 2026, 10 x</b>
<u>Ort:</u>	MS Zistersdorf, Bibliothek	<u>Zeit:</u>	Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr
<u>Kursgebühr:</u>	€ 100		(kein Kurs am 02.04.2026)

<b>S2653</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen mit Nicole Ochsenhofer</b>		
Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe; Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen, der Kursbeitrag ist für jedes teilnehmende Kind zu bezahlen.			
<b>Kursleitung:</b>	<b>Nicole Ochsenhofer</b>	<b>Kursgebühr:</b>	€ 50 je Kurs
	Kid fit-Trainerin, Fitnesstrainerin	<b>Kursort:</b>	K9 Turnsaal
<b>Termine:</b>	<b>DI 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2026 (Ersatztermin 07.04.2026)</b>		
<b>1 – 2,5 Jahre:</b>	15.30 – 16.20 Uhr		
<b>3 – 4 Jahre:</b>	14.30 – 15.20 Uhr		
			<a href="http://www.bewegend.at">www.bewegend.at</a>

<b>S2654</b>	<b>Kindertanzen 4 – 6 Jahre</b>		
Die Kinder tanzen ohne Begleitung der Eltern! Sich zu Musik bewegen ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes, wir erlernen einfache Schrittfolgen, stärken unser Rhythmusgefühl und haben viel Spaß beim gemeinsamen Tanzen. Weiters werden Koordination und Beweglichkeit gefördert und neue Kontakte zu Gleichaltrigen geknüpft.			
<b>Kursleitung:</b>	<b>dipl. Päd. Cornelia Stetzl</b>	<b>Termine:</b>	<b>02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04.2026</b>
<b>Kursort:</b>	MS Zistersdorf Turnsaal	<b>Kurszeit:</b>	Montag, 17.00 – 17.50 Uhr
<b>Kursgebühr:</b>	€ 65		

## Kursanmeldung

Name: ..... Geburtsjahr: .....

Adresse: ..... Telefon: .....

e-mail: .....

Kurstitel und -nummer:.....

.....

**Anmeldungen:** Montag und Mittwoch, 8.00 – 15.00 Uhr persönlich bei Dr. Verena Hornsteiner-Uher, Stadtgemeinde Zistersdorf, 1. Stock oder schriftlich. Jede Anmeldung ist verbindlich. Anmeldeschluss für die Veranstaltungen ist jeweils eine Woche vorher!

**Kursgebühr:** Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen mittels Zahlschein zu entrichten.

**Abmeldung:** Eine Abmeldung (Storno) von einem Kurs ist nur gültig, wenn diese direkt bei der VHS Zistersdorf bekannt gegeben wird. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich. Bei Absage ab einer Woche vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 50 % der Kursgebühr verrechnet, bei Nicht-Teilnahme am gebuchten Kurs ist der gesamte Kurspreis zu bezahlen. Rücktrittsrecht nach dem Fernabsatzgesetz.

**Kursabsage:** Die VHS Zistersdorf behält sich vor, bis zum Tag des Kursbeginns den Kurs abzusagen. Sie werden telefonisch oder schriftlich verständigt, bezahlte Kursbeiträge werden rückerstattet.

**Haftpflicht:** Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während der Veranstaltungen wird keine Haftung übernommen.

**Datenschutz:** Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr erteilen Sie die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönliche Angaben der Teilnehmer vertraulich. Die Daten werden an den Kursleiter, nicht jedoch an Dritte weitergegeben. Sollten sich die persönlichen Daten der Teilnehmer geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per e-mail an [vhs@zistersdorf.gv.at](mailto:vhs@zistersdorf.gv.at) oder telefonisch unter 02532/2401-114 bekannt gegeben werden. Die Teilnehmer stimmen einer elektronischen Verarbeitung und Übermittlung ihrer bekanntgegebenen Daten zum Zwecke der Bonitätsprüfung bzw. des Inkassowesens im Sinne des geltenden Datenschutzgesetzes ausdrücklich zu. Persönliche Daten der Teilnehmer werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist. Die Teilnehmer erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist. Mit der verbindlichen Buchung Ihres Kurses oder Ihrer Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen erklären Sie sich mit der Nutzung und Veröffentlichung eventueller Fotos/Videos auf der homepage der Stadtgemeinde Zistersdorf, in sozialen Netzwerken und zu Werbezwecken einverstanden. Weiters erklären Sie sich einverstanden, per e-mail Informationen über geplante VHS-Veranstaltungen zu erhalten. Wenn Sie mit der Nutzung der Bilder/Videos und/oder Zusendung der Informationen über geplante VHS-Veranstaltungen nicht einverstanden sind, ersuchen wir Sie um einen schriftlichen Widerruf.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die o.g. AGBs der VHS Zistersdorf sowie die Datenschutzbestimmungen gelesen habe und akzeptiere diese.

Datum: ..... Unterschrift: .....

Impressum: Herausgeber: Stadtgemeinde 2225 Zistersdorf; Druck: PrintFinish Direktwerbung GmbH



Verband  
Niederösterreichischer  
Volkshochschulen