ZISTERSDORF

An einen Haushalt
Zugestellt durch Österreichische Post

Stadtgemeinde Zistersdorf

Meine **Erfolgs**hochschule.

Volkshochschule

Zistersdorf

Hauptstraße 12
vhs@zistersdorf.gv.at
www.zistersdorf.gv.at
02532/2401-114, Fax DW 125

GESUNDES ZISTERSDORF | Tut gut!

Herbstsemester 2026

Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen

KURSE GESUNDE GEMEINDE

GESUNDES ZISTERSDORF | Tut gut!

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!

W2601 **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, staatl. geprüfter Sportinstruktor** www.wohlaktiv.at
Kursort: Pfarrzentrum Maustrenk, 2225 Maustrenk 101 *Kursgebühr*: € 130 je Kurs
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886
Maustrenk: MO **28. September 2026, 8 x,** 18.30 – 19.30 Uhr, Pfarrzentrum Maustrenk (W2601)
Loidesthal: DO **24. September 2026, 8 x**, 18.30 – 19.30 Uhr, Veranstaltungssaal Loidesthal (W2602)

W2603 **Basenfastenwoche 29.11. – 5.12.2026**

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“ (Hippokrates von Kos).
Inhalte: Verzichtet wird auf alle säurebildenden Nahrungsmittel, der Säure-Basen-Haushalt im Körper wird ausgeglichen, Entgiften – Entschlacken – Entsäuern, gegessen wird 3 x täglich, Speisen, die der Körper basisch verstoffwechselt

Vorbereitungstreffen: **19.11.2026**, 19.00 – 20.00 h
4 Gruppentreffen: **29.11., 30.11., 2.12., 3.12.2026,** jeweils 16.30 – ca. 19.00 h
Abschlussfrühstück: **5.12.2026**, 9.00 h
Referentin: **Daniela Bernold**, dipl. Fasten- und Gesundheitscoach, Info: 0660/4662742
Ort: Polytechnische Schule Zistersdorf *Beitrag:* € 285

W2604 **Fit on the beat! ®**

Zeit für Veränderung - lass dich mitreißen von einem Power-Workout der Extraklasse! Hocheffiziente Bodyweight-Übungen 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!

Kursleitung: **Johann Wolf, dipl. Fitness- und Entspannungstrainer**
Kursort: K9 Zistersdorf Turnsaal *Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Handtuch, Matte, Getränk*
Uhrzeit: Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Einheiten
Termine: **25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.2026**
Kursgebühr: 10er-Block € 120 (€ 100 für Pensionisten, Schüler und Studenten)
5er-Block € 80 (€ 60 für Pensionisten, Schüler und Studenten)
Einzelstunde € 20 (€ 15 für Pensionisten, Schüler und Studenten)

W2605 **BodyART® BEST AGE (55 +)**

Du bist auf der Suche nach einem achtsamen, gelenkeschonenden und ganzheitlichen Training, das auf physiotherapeutischen Ansätzen beruht? 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! **Kostenloses Schnuppern bei der ersten Einheit möglich!**

Kursleitung: **Dr. Verena Hornsteiner-Uher**
BodyART® & deepwork instructor
Kursort: MS Zistersdorf, Turnsaal
Kursgebühr: € 125
Kurszeit: Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Kursbeginn: **14. September 2026, 10 x**

全部 BODYART

W2606 **BodyART® dynamic Training**

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 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! **Kostenloses Schnuppern bei der ersten Einheit möglich!**

Kursleitung:	**Dr. Verena Hornsteiner-Uher**	*Kurszeit:*	Donnerstag, 18.30 – 19.30 h
	BodyART® & deepwork instructor	*Kursbeginn:*	**17. September 2026, 10 x**
Kursort:	MS Zistersdorf, Turnsaal		
Kursgebühr:	€ 125		

全部 BODYART

W2607 **Vortrag: Gesunder Lifestyle mit Fungi**

Entdecke das Potential von Heilpilzen für deine Gesundheit! Pilze sind weit mehr als eine kulinarische Zutat. Erfahre, wie Vitalpilze dein Immunsystem stärken, Entzündungen hemmen und dein Wohlbefinden nachhaltig steigern. Erfahre, warum Heilpilze aus westlicher wie fernöstlicher Perspektive als Multitalente der Natur gelten – und wie du sie ganz einfach in deinen Alltag integrierst. Prävention beginnt mit Bewusstsein. Dieser Vortrag gibt dir wertvolles Grundlagenwissen, das dich langfristig begleitet.

Referentin:	**Mag. (FH) Iga Teresa Lysczc, MA**	*Ort:*	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
Termin:	**DI 22. September 2026**, 18.30–ca. 20.00 Uhr	*Beitrag:*	€ 12 (bitte mitbringen)

W2608 **Vortrag: Die Kraft unserer Gedanken**

Erfolge, Glück, Pechsträhnen, Konflikte, psychosomatische Beschwerden, Ängste sowie deine Entscheidungen und Handlungen hängen von der Beschaffenheit deiner eigenen und übernommenen Gedanken ab. Wie kann ich mir meiner Gedanken bewusst werden? SOS-Übung für den Alltag, um der Gedankenspirale zu entkommen.

Referentin:	**Manuela Herold, Psychosoziale Beraterin**	*Ort:*	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
	Kinesiologin, Craniosacrale Körperarbeit	*Beitrag:*	€ 12 (bitte mitbringen)
Termin:	**MI 7. Oktober 2026**, 18.30 – ca. 20.00 Uhr		

W2609 **Vortrag: Weisheit kennt kein Alter! Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern**

Lebensverändernde Ereignisse sind die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung! Lassen Sie sich bei diesem Thema darauf ein, wie Sie Umbrüche als Chance sehen können. Aktivieren Sie dabei Ihren Humor und nutzen Sie ihn als guten Begleiter durch Höhen und Tiefen. Aus dem Inhalt: Umbrüche als Chance, Allein, aber nicht einsam, mit Humor durchs Leben, mein seelisches Immunsystem stärken, die innere Einstellung und ihre Wirkung, gelebte Weisheit und was es dazu braucht.

Referentin:	**Mag. Heide-Marie Smolka,** Psychologin, Trainerin, Autorin		
Termin:	Donnerstag, **5. November 2026**, 18.30 - ca. 20.00 Uhr		
Ort:	Rathaus Zistersdorf, Festsaal	*Beitrag:*	€ 12 (bitte mitbringen)

W2610 **Workshop Energie-Strömen**

Beim Strömen (als Jin Shin Jyutsu bekannt) handelt es sich um eine japanische Heilkunst, bei der die Hände sogenannte Energietore sanft berühren und so die Lebensenergie harmonisiert wird. Die Methode ist denkbar einfach und eignet sich sowohl für die Selbstanwendung als auch zum gegenseitigen Strömen. Nach einer kurzen Einführung wollen wir dies paarweise anwenden und ausprobieren. So wird jede/r ca 30 Min. strömen bzw. auch geströmt. Behandlungsliegen werden bereitgestellt.
Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte Leintuch mitnehmen.

Kursleitung:	**Mag. Ursula Baumgartl**	*Ort:*	Meierhofsaal Zistersdorf
Termin:	**MI 23. September 2026**, 18.30 – 20.00 Uhr	*Beitrag:*	€ 30

W2611 **Männer-Kochkurs**

Heute haben die Männer das Sagen in der Küche! Mit viel Engagement wird ein feines Menü zubereitet, das anschließend gemeinsam mit den Frauen in geselliger Runde genossen wird. Geachtet wird auf eine vitaminreiche nährstoffschonende Zubereitung.
Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen! Gemeinsame Mahlzeit ab 18.30 Uhr.

Kursleitung:	**Birgitt Schwarzinger**	*Kursort:*	Mittelschule Zistersdorf
Termin:	**DO 24.09.2026,** 17.00 – ca. 20.00 Uhr	*Beitrag:*	€ 23

W2612 **Eltern-Kind-Kochkurs ab Volksschulalter**

Groß und Klein entdecken gemeinsam neue Rezepte, lernen spielerisch den Umgang mit Lebensmitteln und bereiten gesunde, ausgewogene Gerichte zu – ein genussvolles Erlebnis voller Spaß und wertvoller gemeinsamer Familienzeit.
2 Termine zur Auswahl! Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!

Kursleitung:	**Birgitt Schwarzinger**	*Kursort:*	Mittelschule Zistersdorf
***Termin 1*:**	**MI 23.09.2026,** 16.00 – 18.30 Uhr	*Beitrag:*	€ 20 je Termin
***Termin 2*:**	**MI 04.11.2026,** 16.00 – 18.30 Uhr		

W2613 **Kochkurs: Kürbis trifft Wild**

Wenn herbstlicher Kürbis auf feines Wild trifft, entstehen besondere Genussmomente. Freuen Sie sich auf einen netten Kochabend, wo man gemeinsam zubereitet und genießt. Geachtet wird auf eine vitaminreiche nährstoffschonende Zubereitung.
Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!

Kursleitung: **Birgitt Schwarzinger** *Kursort:* Mittelschule Zistersdorf
Termin: **MI 04.11.2026,** 18.30 – ca. 21.30 Uhr *Beitrag:* € 29

W2614 **Mama-Baby-Meeting**

Milch & mehr – Stillen, Formularernährung, 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 Formularernährung, 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. *Keine Anmeldung erforderlich, die Beratung ist kostenlos!*

Leitung: **Martina Taibl, zertifizierte Stillberaterin** *Ort:* Rathaus, EG großer Sitzungssaal
Zeit: Montag 9.30 – 11.30 Uhr
Termine: 10. + 24.08. 07. + 14.09. 05. + 12.10. 02. + 23.11.
07. + 14.12.26 04. + 25.01.27

W2615 **Nordic Walking**

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!

Termin: Freitag, **23. Oktober 2026**, 16.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung
Treffpunkt: Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten

W2616 **Fahrrad-Ausflug – rund um Zistersdorf**

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.

Termin: Samstag, **3. Oktober 2026**, ab 14.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung
Treffpunkt: Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten

W2617 **Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Zistersdorf**

Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Termin: Montag, **9. November 2026**, 13.30 Uhr
Ort: Rathaus Zistersdorf, kleiner Sitzungssaal 2. Stock

Kurse im Yoga Studio Loidesthal (Winterseite 27, 2225 Loidesthal)

Vinyasa Flow Yoga mit Faye Sztrakati:

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.

Kurs 1 (W2618):MO **21.09. bis 07.12.2026**, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Einheiten, € 180, € 190 für EW außerhalb Zistersdorf
Kurs 2: (W2619):MO **14.12.2026 bis 25.01.2027**, 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Einheiten, € 90, € 100 für EW außerhalb Zistersd.

Hatha Yoga mit Faye Sztrakati:

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.

Kurs 1: (W2620):DO **24.09.-22.10.2026**, 18.30 –19.45 Uhr, 5 Einheiten, € 90, € 100 für EW außerhalb Zistersdorf
Kurs 2: (W2621):MI **04.11.2026-20.01.2027**, 19.00 –20.15 Uhr, 10 Einheiten, € 180, € 190 für EW außerhalb Zistersdorf

Yin Yoga (alle Levels) mit Faye Sztrakati:

… 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.

Kurs 1: (W2622):DO **24.09.-22.10.2026**, 20.00 –21.15 Uhr, 5 Einheiten, € 90, € 100 für EW außerhalb Zistersdorf
Kurs 2: (W2623):DO **05.11.2026-21.01.2027**, 19.00 –20.15 Uhr, 10 Einheiten, € 180, € 190 für EW außerhalb Zistersd.

Easy Morning mit Faye Sztrakati:

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.

Kurs 1: (W2624):FR **25.09. – 04.12.2026**, 9.00 –10.00 Uhr, 10 Einheiten, € 180 (€ 190 für EW außerhalb Zistersdorf)
Kurs 2: (W2625):FR **11.12.2026 – 22.01.2027**, 9.00 –10.00 Uhr, 5 Einheiten, € 90 (€ 100 für EW außerhalb Zistersdorf)

KURSE DER VOLKSHOCHSCHULE

BEWEGUNG / GESUNDHEIT / TANZ

W2630 **Freude und Gesundheit durch TriYoga®**

TriYoga® ist ein modernes Yoga basierend auf den alten klassischen Texten, abgestimmt auf unseren hektischen Alltag. Hier findest du Zeit, um zur Ruhe zu kommen und Körper und mentale Gesundheit zu stärken. Geübt wird in verschiedenen Levels, von therapeutisch bis fortgeschritten, individuell abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse. Wir üben Asanas im Flow, also klassische Posen in Bewegung, vereint mit Atemübungen (Pranayama) und Mudras (Handgesten). Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Wahlmöglichkeit zwischen 10er- und 5er-Block. Bei Buchung eines 10er Blocks können versäumte Einheiten in den umliegenden Gemeinden nachgeholt werden, zB in Hohenau oder Palterndorf.

Kursleitung: **Monika Glaser-Marton**, **dipl. Yogalehrerin** — *Kurszeit:* Freitag 18.30 – 19.45 Uhr — *Kursort:* Kindergarten I Schlossberggasse

Kursgebühr: 10er-Block € 165, 5er-Block € 100 (10 Wochen gültig)

Termine: **11. September 2026**, 10 x *Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen!*

W2631 **Guten Morgen mit TriYoga®** **VORMITTAGSKURS!**

TriYoga® ist ein modernes Yoga basierend auf den alten klassischen Texten, abgestimmt auf unseren hektischen Alltag. Hier findest du Zeit, um zur Ruhe zu kommen und Körper und mentale Gesundheit zu stärken. Geübt wird in verschiedenen Levels, von therapeutisch bis fortgeschritten, individuell abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse. Wir üben Asanas im Flow, also klassische Posen in Bewegung, vereint mit Atemübungen (Pranayama) und Mudras (Handgesten). Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Wahlmöglichkeit zwischen 10er- und 5er-Block. Bei Buchung eines 10er Blocks können versäumte Einheiten in den umliegenden Gemeinden nachgeholt werden, zB in Hohenau oder Palterndorf.

Kursleitung: **Monika Glaser-Marton**, **dipl. Yogalehrerin** — *Kurszeit:* Dienstag 8.30 – 9.45 Uhr — *Kursort:* Pfarrzentrum Maustrenk

Kursgebühr: 10er-Block € 165, 5er-Block € 100 (10 Wochen gültig)

Termine: **15. September 2026**, 10 x *Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen!*

S2632 **Tanzen ab der Lebensmitte (50 +) – Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß!**

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. Keine tänzerische Vorerfahrung notwendig, kein Tanzpartner erforderlich.

Kursleitung: **Christa Schinnerl**, **zertifizierte Tanzleiterin** — *Kurszeit:* Dienstag, 16.30 – 18.00 Uhr — *Kursbeginn:* **29. September 2026, 15 x** (Semesterblock)

Kursort: Veranstaltungssaal Loidesthal

Kursgebühr: € 150

W2633 **Funktionelles Pilates**

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. **www.activetraining.at**

Kursleitung: **Andrea Theinert-Wiesinger**, **group fitness trainer, personaltr.** — *Kurszeit:* Montag, 18.15 – 19.15 Uhr — *Kursort:* K9 Turnsaal

Kurs I: **14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10.2026,** Kursgebühr € 72 (W2633)

Kurs II: **16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2026,** Kursgebühr € 72 (W2634)

W2635 **Stretch & Relax**

Stretch & Relax verbindet Mobilität, Dehnung und Entspannung zu einer ruhigen Kurseinheit. Sanfte Übungen fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und verbessern das Körpergefühl. Mit bewusster Atmung und fließenden Bewegungen bringst du deinen Körper zur Ruhe und tankst neue Energie. Bitte bequeme Bekleidung und Matte mitbringen. **www.activetraining.at**

Kursleitung: **Andrea Theinert-Wiesinger**, **group fitness trainer, personaltr.** — *Kurszeit:* Montag, 19.30 – 20.00 Uhr — *Kursort:* K9 Turnsaal

Kurs I: **14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10.2026,** Kursgebühr € 36 (W2635)

Kurs II: **16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2026,** Kursgebühr € 36 (W2636)

W2637 **Heilgymnastik bei stechendem Knieschmerz**

Leiden Sie unter stechenden Knieschmerzen, besonders beim Treppenaufsteigen? In diesem exklusiven Kurs gehen wir den Ursachen auf den Grund. Sie lernen nicht nur zu verstehen, wie Ihr Schmerz entsteht, sondern erhalten auch maßgeschneiderte Übungen, die individuell auf Sie angepasst werden. **Max. 5 Teilnehmer!**

Kursleitung: **Matthias Wawrowsky, BSc. Physiotherapeut** | *Kurszeit:* Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr | *Kursort:* Kindergarten 3, Pfarrgartengasse 2a

Termine: **08.09., 22.09., 06.10., 20.10., 03.11.2026**

Kursgebühr: € 210 Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Yogamatte, Trinkflasche, Kopfkissen, ev. Decke

W2638 **Heilgymnastik bei Bewegungseinschränkung der Halswirbelsäule**

Der Kurs ist speziell für Personen mit Einschränkungen in der Halswirbelsäule konzipiert. Alle Übungen werden individuell an die Teilnehmer angepasst. Um höchste Qualität zu sichern, sind **maximal 3 Teilnehmer** zugelassen. Der Kurs fördert das Verständnis für die Entstehung der Beschwerden. So verstehen Sie den Zweck der Übungen und lernen, Ihr Bewegungsausmaß selbständig positiv zu beeinflussen.

Kursleitung: **Matthias Wawrowsky, BSc. Physiotherapeut** | *Kurszeit:* Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr | *Kursort:* Kindergarten 3, Pfarrgartengasse 2a

Termine: **15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11.2026**

Kursgebühr: € 210 Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Yogamatte, Trinkflasche, kleines Kopfkissen, ev. Decke

W2639 **Therapeutisches Training nach Liebscher & Bracht**

Dehnung und Kräftigung werden abwechselnd in einer Übung ausgeführt, dadurch kommt es nach und nach zu einer größeren Bewegungsfreiheit und zu einer besseren Mobilisation. Einzigartige Körperwahrnehmungs-Übungen runden das Training ab.
Der „Wohlfühl-Flow" ist ein 50 min. Ganzkörper-Workout, gestaltet nach der Kreation von Liebscher & Bracht und ist ein therapeutisches hochwertiges Wohlfühl-Training. Regelmäßig besucht, verschwinden sogar jahrelang angehäufte Schmerzen oder Sie können Schmerzen effektiv entgegenwirken, sodass diese gar nicht entstehen. **www.powerandmotion.at**

Kursleitung: **Silvia Seywald, Fitness-Trainerin, Schmerztherapeutin Liebscher & Bracht** | *Kurszeit*: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr | *Kursbeginn:* **16. September 2026, 15 x** (Semesterkurs)

Kursort: K9 Zistersdorf, Turnsaal

Kursgebühr: € 195 *Bitte mitnehmen: Matte, Gürtel oder Yoga-Schlaufe, Faszienrolle*

W2640 **Autogenes Training**

… 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 – haben Sie Mut, es lohnt sich!
Bitte geben Sie bekannt, ob Sie einen Grundkurs besuchen wollen oder bereits über Vorkenntnisse für die Oberstufe verfügen!

Kursleitung: **Mag. Edith Freundorfer, klinische und Gesundheitspsychologin** | *Kurstermine:* **FR 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11.2026**, 18.00 – 19.30 Uhr

Kursort: MS Zistersdorf, Bibliothek | *Kursgebühr:* € 160

W2660 **Salsa Tanzkurs**

Spüre kraftvolle und energiegeladene Rhythmen und erlebe, was Salsa wirklich bedeutet: Lebensfreude, Leidenschaft und das einzigartige Gefühl, den Alltag hinter sich zu lassen. Schritt für Schritt erlernen wir die Techniken und Bewegungsabläufe und entdecken, wie sich Musik und Bewegung harmonisch vereinen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, Anmeldung paarweise.

Der Kurs befindet sich bei Redaktionsschluss noch in der Planungsphase.
Alle Details (Termine / Kursgebühr) sind **ab Ende August online**: https://zistersdorf.vhs-noe.at

HOBBY

W2641 **Töpferkurs für Anfänger**

Wir lernen wir die Grundlage des Modellierens mit Ton kennen. Dabei entstehen kleine und mittelgroße Werkstücke wie Schalen, Tassen, Teller, Vasen oder Figuren. Der Kurs bietet Raum für eigene Ideen und zum Ausprobieren. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursleitung: **Marie Schoberleitner** | *Kursort:* Antonshof, Gutshof 1, Loidesthal

Kurstermine: **FR 11. September 2026**, 15.00 – 18.00 h (Modellieren)
FR 25. September 2026, 15.00 – 18.00 h (Glasieren)

Kursgebühr: € 60 zuzügl. Materialkosten € 20 (bar vor Ort zu bezahlen)

W2642 **Färben mit Pflanzen – Textilien natürlich gestalten**

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam das Färben von Textilien mit regionalen und klassischen Pflanzen. Dabei verbinden wir traditionelles Wissen mit experimentellen Ansätzen. Verschiedene Färbetechniken werden ausprobiert, Farben, Strukturen und Muster spielerisch erforscht. Es entstehen eigene Stoffproben sowie gefärbte Tragetaschen. Bitte Schürze und Gummihandschuhe mitbringen – alle Pflanzenfarben, Textilien und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten sind bar vor Ort zu bezahlen.
Die einzelnen Teile können als Paket oder separat gebucht werden und bauen nicht aufeinander auf.

Kursleitung: **Marie Schoberleitner** | *Kursort:* Antonshof, Gutshof 1, Loidesthal

Teil 1: **SO 13.09.2026**, 13–16 h: **Färben mit regionalen Pflanzen** (Goldrute, Weißdorn, Erle)
Teil 2: **SA 03.10.2026**, 13–16 h: **Färben mit traditionellen Färberpflanzen** (Krapp, Blauholz, Färberkamille)
Teil 3: **SO 04.10.2026**, 13–16 h: **Pflanzenfarben aus der Küche** (Avocado, Granatapfel, Zwiebel)
Kursgebühr: € 60 pro Kursteil (ab der Buchung von 2 Kursteilen: € 50 pro Kursteil) zuzügl. Materialkosten € 10 pro Kursteil

W2643 **Nähkurs „Kulturbeutel nähen“**

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.

Kursleitung: **Karina Goldmann** *Kurstermine:* **FR 16.10.2026, 17.00 – ca 20.00 h**
Kursort: MS Zistersdorf, Medienraum **FR 23.10.2026, 17.00 – ca 21.00 h**
Kursgebühr: € 70 zuzügl. Materialkosten ca. € 25

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

W2650 **Töpfern für Kinder (ab 7 Jahren)**

In diesem Kurs können Kinder spielerisch den Werkstoff Ton kennenlernen. Gemeinsam modellieren wir kleine Werkstücke wie Schalen, Becher, Tiere oder Fantasiefiguren. Es gibt viel Raum zum Ausprobieren und für eigene Ideen.
Die Materialkosten sind bar vor Ort zu bezahlen.

Kursleitung: **Marie Schoberleitner** *Kursort:* Antonshof, Gutshof 1, Loidesthal
Kurstermine: **SA 12. September 2026**, 9.00 – 12.00 h (Modellieren)
SA 26. September 2026, 9.00 – 11.00 h (Glasieren)
Kursgebühr: € 50 zuzügl. Materialkosten € 10

W2651 **Parcours - Freerunning ab Volksschulalter**

Beim Parcours-Freerunning handelt es sich um eine Art Hindernislauf, bei dem zu überwinden gilt, was dem Läufer gerade in den Weg kommt – durch Laufen, Springen, Klettern oder Balancieren. Hindernisse überwinden und Saltos schlagen ist bald kein Problem mehr. Die Bewegungsabläufe werden langsam und ausgiebig geübt, um einen maximalen Trainingserfolg zu erzielen.

Kursleitung: **Stephan Niedermayer** *Kursbeginn:* **23. September 2026, 10 x**
Kursort: MS Zistersdorf, Turnsaal *Kurszeit:* Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
Kursgebühr: € 125 *Bitte bequeme Bekleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen!*

W2652 **Kindermentaltraining (5 – 9 Jahre)**

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.

Leitung: **Jennifer Weihs** *Termine:* **01.10., 08.10., 15.10.,**
Kindermentaltrainerin **22.10., 29.10. 2026**
Kursort: K9 Zistersdorf, Turnsaal (Ersatztermin 05.11.2026)
Kursgebühr: € 72 (inkl. Bastelmaterial) *Kurszeit:* Donnerstag, 16.00 – 16.50 Uhr, 5x

W2653 **Englisch für Kinder (3 bis 6 Jahre) mit Native Speaker Shane MacLean**

Spielerisch die englische Sprache entdecken! Die Kinder erlernen erste englische Wörter und einfache Redewendungen durch Lieder, Reime, Geschichten und Bewegungsspiele. Mit Fokus auf Spaß und Neugier entwickeln die Kinder ohne Leistungsdruck ein erstes Sprachgefühl.

Kursleitung: **Shane MacLean, native speaker** *Termine:* **MI 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.**
Ort: MS Zistersdorf, Bibliothek **4.11., 18.11. 2026,** 16.00-16.50 h
Kursgebühr: € 80 **Teilnahme gemeinsam mit einem Elternteil oder einer anderen erwachsenen Begleitperson!**

W2654 **Englisch für Kinder (7 bis 10 Jahre) mit Native Speaker Shane MacLean**

Mit Spaß Englisch lernen und anwenden! In diesem Kurs erweitern die Kinder ihren Wortschatz und üben einfache Gespräche. Durch Spiele, Geschichten, kreative Aufgaben und altersgerechte Übungen werden Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben gefördert und das Selbstvertrauen im Umgang mit der englischen Sprache gestärkt.

Kursleitung: **Shane MacLean, native speaker** *Termine:* **MI 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.**
Ort: MS Zistersdorf, Bibliothek **4.11., 18.11. 2026,** 17.00-17.50 h
Kursgebühr: € 80

W2655	**Eltern-Kind-Turnen**	**September / Oktober**	
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.			
Kursleitung:	**Nicole Ochsenhofer**	*Kursgebühr:*	€ 55 je Kurs **www.bewegend.at**
	Kid fit-Trainerin, Fitnesstrainerin	*Kursort:*	K9 Zistersdorf, Turnsaal
Termine:	**DI 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10.2026** (Ersatztermin 03.11.2026)		
1 – 2,5 Jahre:	16.00 – 16.50 Uhr (W2655)	**3 – 4 Jahre:**	15.00 – 15.50 Uhr (W2656)

W2657	**Eltern-Kind-Turnen**	**November / Dezember**	
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.			
Kursleitung:	**Nicole Ochsenhofer**	*Kursgebühr:*	€ 55 je Kurs **www.bewegend.at**
	Kid fit-Trainerin, Fitnesstrainerin	*Kursort:*	K9 Zistersdorf, Turnsaal
Termine:	**DI 17.11., 24.11., 1.12., 15.12., 22.12.2026** (Ersatztermin 12.01.2027)		
1 – 2,5 Jahre:	16.00 – 16.50 Uhr (W2657)	**3 – 4 Jahre:**	15.00 – 15.50 Uhr (W2658)

W2659	**Kindertanzen 4 – 6 Jahre**		
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 geknöpft.			
Kursleitung:	**dipl. Päd. Cornelia Stetzl**	*Termine:*	**21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11.2026**
Kursort:	Meierhofsaal Zistersdorf		
Kursgebühr:	€ 70	*Kurszeit:*	Montag, 16.00 – 16.50 Uhr

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 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