



KURSE und VORTRÄGE im WINTERSEMESTER 2025/2026

Eine **Anmeldung** zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

Weitere Informationen und genaue Beschreibungen zu den Kursen finden Sie auf der Website: www.vhs-herzogenburg.at

SPRACHEN

2568	Englisch für Kinder, 6-8 J.	AK extra Lernhilfe-Bonus	Mo, 22.9.-17.11.2025 8x, 17:00-17:55, € 40,-	Viktoriia Marynovych NMS Herzogenburg
2569	Englisch für Kinder, 9-12 J.	AK extra Lernhilfe-Bonus	Mo, 22.9.-17.11.2025 8x, 18:00-18:55, € 40,-	Viktoriia Marynovych NMS Herzogenburg
2572	Spanisch A1+	AK	Di, 23.9.-2.12.2025 10x, 18:30-20:10 € 150,-	May Mujica Arcia NMS Herzogenburg
25128	Italienisch A1.2	AK	Mo, 22.9.-22.12.2025 10x, 18:30-20:10 € 150,-	Julia Schoderböck NMS Herzogenburg
25126	Türkisch Einführung in die Sprache für KiGa-Personal u. KinderbetreuerInnen		Mi, 1.10.-22.10.2025 4x, 18:00-20:00 € 55,-	Basri Sahin NMS Herzogenburg
25110	Englisch für Kinder, 6-8 J.	AK extra Lernhilfe-Bonus	Mo, 24.11.-9.2.2026 8x, 17:00-17:55, € 40,-	Viktoriia Marynovych NMS Herzogenburg
25111	Englisch für Kinder, 9-12 J.	AK extra Lernhilfe-Bonus	Mo, 24.11.-9.2.2026 8x, 18:00-18:55, € 40,-	Viktoriia Marynovych NMS Herzogenburg
25115	Englisch A1+	AK	Di, 9.12.-3.3.2026 10x, 18:30-20:10 € 150,-	May Mujica Arcia NMS Herzogenburg

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

2570	Wirbelsäulengymnastik 1	AK	Mo, 22.9.-26.1.2026 14x, 17:30-18:25, € 98,-	Elisabeth Weigl Turnhalle NMS
2571	Wirbelsäulengymnastik 2	AK	Mo, 22.9.-26.1.2026 14x, 18:30-19:25, € 98,-	Elisabeth Weigl Turnhalle NMS
2575	Yoga		Do, 25.9.-22.1.2026 15x, 17:30-19:15, € 155,-	Werner Distl NMS Herzogenburg
2577	In dir liegt die Kraft! Mit Achtsamkeit und Selbsthypnose zu innerer Ruhe und mentaler Stärke		Mo, 29.9.-20.10.2025 4x, 17:30-19:00 € 35,-	Nicole Deutsch online
2578	Tae-Box-Workout		Mo, 29.9.-26.1.2026 14x, 19:30-20:20, € 98,-	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2580	Pilates Fitness		Di, 30.9.-27.1.2026 15x, 18:00-18:50, € 105,-	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2581	Body Workout		Di, 30.9.-27.1.2026 15x, 19:00-19:50, € 105,-	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2586	Herz Qi Gong		Mi, 1.10.-17.12.2025 12x, 18:45-20:00, € 95,-	Andreas Sturma Gymnastikraum NMS
2587	Sensomotorik und Stretching		Mi, 1.10.-28.1.2026 15x, 18:30-19:20, € 105,-	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2589	Rückbildungsgymnastik		Do, 2.10.-20.11.2025 6x, 10:15-11:15, € 85,-	Lisa Sanchez-Blendow & Angelika Gugerell Martinsheim
2590	Rückbildungsgymnastik für Fortgeschrittene		Do, 2.10.-22.1.2026 8x, 9:00-10:00, € 100,-	Lisa Sanchez-Blendow & Angelika Gugerell Martinsheim
2591	BODYART®		Mo, 6.10.-17.11.2025 6x, 17:30-18:30, € 48,-	Sylvia Kaiblinger Gymnastikraum NMS
2592	Stretch & Relax		Mo, 6.10.-17.11.2025 6x, 18:30-19:30, € 48,-	Sylvia Kaiblinger Gymnastikraum NMS
2593	Meditation		Di, 7.10.-9.12.2025 8x, 18:00-19:30, € 85,-	Karin Verena Lederer NMS Herzogenburg
25100	Aquafit		ab 3. September-Woche auf der Website ersichtlich	Barbara Wallner NMS Herzogenburg
25102	Beckenbodengymnastik		Di, 4.11.-9.12.2025 6x, 17:30-18:30, € 65,-	Christina Scheichel NMS Herzogenburg
25106	In dir liegt die Kraft! Mit Achtsamkeit und Selbsthypnose zu innerer Ruhe und mentaler Stärke		Mo, 10.11.-1.12.2025 8x, 17:30-19:00 € 30,-	Nicole Deutsch online
25107	Mobilisation & gesunder Rücken (Sesselschulung)	AK	Di, 11.11.-16.12.2025 6x, 9:00-10:00 € 58,-	Sylvia Kaiblinger Martinsheim
25113	Kinderschwimmkurs 5-7 Jahre		ab 3. September-Woche auf der Website ersichtlich	Julia Kumpere NMS Herzogenburg

GESUNDHEIT & BEWEGUNG – TANZ

2576	Steptanz 3		Sa, 20.9.-6.12.2025 11x, 14:00-15:00, € 100,-	Daria Makhuka Frauenzimmer
2588	Latin Dance		Do, 2.10.-23.10.2025 4x, 18:15-19:15, € 75,-	Freddy Tellez Turnhalle NMS

25104	Latin Dance		Do, 6.11.-27.11.2025 4x, 18:15-19:15, € 75,-	Freddy Tellez Turnhalle NMS
25114	Latin Dance		Do, 4.12.-18.12.2025 3x, 18:15-19:35*, € 75,-	Freddy Tellez Turnhalle NMS
25127	Steptanz 4		Sa, 13.12.-21.2.2026 10x, 14:00-15:00, € 90,-	Daria Makhuka Frauenzimmer

EINZELVERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

2574	Vortrag: Die unterschiedlichen Formen des Trickbetruges; Sicher mit Handy, Computer u. Internet	Mi, 24.09.2025 17:00-19:00 kostenlos	Bezirksinsp. Peter Reiter NMS Herzogenburg
2582	Kinder-Kochkurs: „Kreative Weckerl“	Di, 30.09.2025 15:00-17:00 € 50,- inkl. Mat.	Lena Gießwein Garten der Generationen
2583	G'schmackig, g'schwind & g'sund: Vegane Ideen für den Herbst	Di, 30.09.2025 17:30-20:00 € 50,- inkl. Mat.	Lena Gießwein Garten der Generationen
2595	Sicherheit im öffentlichen Raum	Do, 9.10.2025 17:00-19:00 kostenlos	Bezirksinsp. Peter Reiter NMS Herzogenburg
2599	Kinder-Kochkurs: „Halloween-Pizzaparty“	Mi, 29.10.2025 15:00-17:00 € 55,- inkl. Mat.	Lena Gießwein Garten der Generationen
25108	Bewusst leben jetzt	Mi, 12.11.2025 18:30-20:00, € 20,-	Patrick Jesenko online
25109	Breathwork	Fr, 21.11.2025 15:30-18:30, € 30,-	Ursula Zauner NMS Herzogenburg
25116	Kinder-Kochkurs: „In der Weihnachtsbäckerei“	Mi, 17.12.2025 15:00-17:00 € 55,- inkl. Mat.	Lena Gießwein Garten der Generationen
25121	Kinder-Kochkurs: 'Morgensund' hat Gold im Mund	Mi, 14.1.2026 15:00-17:00 € 55,- inkl. Mat.	Lena Gießwein Garten der Generationen
25122	G'schmackig, g'schwind & g'sund: Vegane Ideen für den Winter, glutenfrei	Mi, 14.1.2026 17:00-19:30 € 55,- inkl. Mat.	Lena Gießwein Garten der Generationen
25123	Breathwork	Fr, 16.1.2026 15:30-18:30, € 30,-	Ursula Zauner NMS Herzogenburg
25124	Achtsam im Alltag – 5 Minuten, die alles verändern	Fr, 23.1.2026 16:00-20:00, € 90,-	Maria Haslinger NMS Herzogenburg

EDV

2573	Handy-Schulung	AK extra Digi-Bonus	Mi, 24.9.2025 10:00-12:00, € 40,-	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock
2584	Handy-Schulung	AK extra Digi-Bonus	Mi, 1.10.2025 10:00-12:00, € 40,-	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock
2585	Computer-Schulung	AK extra Digi-Bonus	Mi, 8.10.2025 10:00-12:00, € 40,-	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock
2598	Computer-Schulung	AK extra Digi-Bonus	Mi, 15.10.2025 10:00-12:00, € 40,-	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock

KREATIVITÄT

2579	Töpfern im September	Mo, 29.9.-13.10.2025 2x, 18:00-20:30 € 50,- zzgl. Mat.	Andrea Tabery weitere Details auf der Website ersichtlich
2594	Schnupper-Workshop: Autobiographisches Schreiben	Mi, 8.10.2025 17:30-19:00 kostenlos	Siglinde Rameder NMS Herzogenburg
2596	Roman schreiben und veröffentlichen	Do, 9.10.-6.11.2025 5x, 18:00-20:00 € 130,- inkl. Mat.	Katja Krexner NMS Herzogenburg
2597	Singabend	Fr, 10.10.2025 16:30-18:30, € 20,-	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
25101	Töpfern im November	Mo, 3.11.-17.11.2025 2x, 18:00-20:30 € 50,- zzgl. Mat.	Andrea Tabery weitere Details auf der Website ersichtlich
25103	Geschichte(n) meines Lebens – autobiographisches Schreiben	Mi, 5.11.-26.11.2025 4x, 17:30-19:30 € 50,-	Siglinde Rameder NMS Herzogenburg
25105	Singabend	Fr, 7.11.2025 16:30-18:30, € 20,-	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
25112	Malworkshop: Malen mit Kaffee	Di, 25.11.2025 18:00-20:00 € 40,- inkl. Mat.	Mkasi Zupi Bittner NMS Herzogenburg
25117	Singabend im Dezember	ab November auf der Website ersichtlich	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
25118	Töpfern im Jänner	Mo, 12.1.-26.1.2026 2x, 18:00-20:30 € 50,- zzgl. Mat.	Andrea Tabery weitere Details auf der Website ersichtlich
25119	Kinder Malkurs: (4-6 J.) Spielerisch malen	Di, 13.1.-10.2.2026 4x, 16:30-17:30 € 45,- inkl. Mat.	Mkasi Zupi Bittner NMS Herzogenburg
25120	Kinder Malkurs: (ab 7 J.) Spielerisch malen	Di, 13.1.-10.2.2026 4x, 18:00-19:00 € 45,- inkl. Mat.	Mkasi Zupi Bittner NMS Herzogenburg