



Herbst/Wintersemester 2025/26

70 Jahre Volkshochschule Mödling das Bildungsinstitut mit der meisten Erfahrung

Einige Fotos aus den letzten Semestern



Alle Fotos von der VHS Mödling.

Liebe Kursteilnehmende und Interessierte,

wenn Sie unser aktuelles Kursprogramm durchsehen, wird Ihnen auffallen, dass wir die Kursbeiträge leider erhöhen mussten.

Bei der Gründung der Volkshochschule wurde uns von der ehemaligen Hauptschulgemeinde zugesagt die Räume der Schule für unsere Kurse am Abend kostenfrei nutzen zu dürfen. Da die Räume von den Steuerzahlern erhalten werden, sollten diese die Räume auch nutzen können. Das wurde auch damals schriftlich festgehalten.

Nach über 70 Jahren wird nun von Seiten der Mittelschulgemeinde Mödling geplant für die Nutzung des Schulgebäudes in der Jakob-Thoma-Straße 20 von uns einen beträchtlichen Betrag zu verlangen!

Die Mittelschulgemeinde ist ein Zusammenschluss von Gemeindevertretern des Schulsprenghels und besteht aktuell (07/25) aus folgenden Gemeinden und deren Vertretern:

- Achau (kein Stimmrecht),
- Biedermannsdorf (Hans Tschurl /ÖVP),
- Laxenburg (kein Stimmrecht),
- Mödling (Sabine Karl-Moldan/ÖVP, Askin Öztürk /ÖVP, Theresa Voboril /die Grünen; Rene Thaler / die Grünen, Füssl Tanja SPÖ)
- Münchendorf (kein Stimmrecht), und
- Wr. Neudorf Erhard Gredler /ÖVP, Günther Horak /ÖVP, Constanze Schöninger-Müller /SPÖ)

Die neue Obfrau Frau Hofrätin Sabine Karl-Moldan beabsichtigt nun eine erhebliche Summe für die Benutzung der Räume, die ja abends eigentlich leer stehen, zu fordern.

Da wir ein gemeinnütziger Verein sind und nicht gewinnbringend wirtschaften dürfen, haben wir keinen Überschuss, der diese Mehrkosten auffangen könnte. Um Rücklagen für diese geplanten Kosten zu bilden, bleibt uns daher leider nichts anderes übrig, als diese auf die bisherigen Kursbeiträge aufzuschlagen.

Wir sehen es als unsere Aufgabe der interessierten Bevölkerung kostengünstige Bildungsmöglichkeiten anzubieten. Da wir nur einen kleinen Teil unseres Aufwandes über Subventionen abdecken, können wir nur mit Beitragserhöhungen den weiteren Betrieb aufrechterhalten.

Natürlich setzt sich unser Obmann Hofrat Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr weiterhin dafür ein diesen geplanten, gewaltigen, unvorhergesehenen Einschnitt in der 72jährigen Geschichte der Volkshochschule abzuwenden. Es wird angedacht andere kostengünstigere Räume in Mödling oder umliegenden Gemeinden zu finden.

Wir wissen, dass die erhöhten Kursbeiträge für viele einen massiven Einschnitt bedeuten, aber wir hoffen trotzdem auf Ihr Verständnis und Ihre Treue.

Das Team der VHS Mödling

Die VHS Mödling - Bildungskompetenz seit mehr als 70 Jahren!



Die Volkshochschule Mödling wird als unabhängiger und gemeinnütziger Verein geführt und ist Mitglied im Verband NÖ Volkshochschulen.

Ihr Auftrag ist, vorwiegend Erwachsenen, durch ein breit gestreutes Angebot zu lebensbegleitenden Lernprozessen hinzuführen.

Auch in diesem Programm finden Sie wieder ein interessantes und qualitativ hochwertiges Angebot, bei dem hoffentlich auch etwas dabei ist, das Ihr Interesse weckt.

Auf ein Wiedersehen in der Volkshochschule Mödling freut sich

das Team der VHS Mödling

KURSRÄUME:

Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise bei Ihren gewünschten Kursen (**Achtung:** da sich die Kursräume aus organisatorischen Gründen ändern können, bitte um entsprechende Kontrolle auf den zu Semesterbeginn im Foyer ausgehängten Raumplänen):

2340, Jakob Thoma Straße 20 (Hauptgebäude):

- *Erdgeschoss:* E01, E03, E04, E05, E06, E07, E08,
- *2.Stock:* 202, 205, 206, 207
- *3.Stock:* 302 (Werkraum), Bibliothek
- Turnsaal
- Küche, Buffet, Keramikwerkraum (bitte jeweils im Sekretariat fragen)

2340, Jakob Thoma Straße 17: alle Kursräume im Erdgeschoss

- *Rechts:* 17 Raum 1 (Bewegungsraum), 17 Raum 2
- *Links:* 17 Raum 3, 17 Raum 4

Turnsaal Harald Lowatschek Sportvolksschule: Eingang Jakob Thoma Str. (zwischen NMS u. VS)

2340 Mödling, Hasslingerstraße 3 (Yoga)

MMS / NMS Gumpoldskirchen: Jubiläumsstraße 23, 2352 Gumpoldskirchen

Inhaltsverzeichnis:

Offener Brief zur Kursbeitragserhöhung	3
Das VHS-TEAM / Kursräume	4
Inhaltsverzeichnis	5
Geschäftsbedingungen	6+7
Sprachkurse:	
Deutsch als Zweitsprache	8
Englisch	10
Französisch	15
Griechisch	16
Italienisch	17
Japanisch	22
Kroatisch	22
Rumänisch	23
Russisch	23
Schwedisch	24
Slowakisch	24
Spanisch	24
Tschechisch	27
Allgemeine und Politische Bildung	28-34
Vortrag und Film über Josef Schöffel (anlässlich 150 Jahre Stadt Mödling), Philosophie, Vorträge zu den Themen: Dyskalkulie, Honig, Klima, Blackout, Zukunftstechnologien, Künstliche Intelligenz Teil 1+2, Japan, Iran, Philatelie, Stephansdom, Donaucity Geschichten um das Haus Habsburg	
Vorträge und Workshops (Übersicht nach Terminen sortiert)	35-40
Sonderveranstaltungen	40-42
EDV-Kurse	43
Karriere & Persönlichkeitsbildung	43-47
Sprechtraining, Vorträge zu den Themen: Positive Psychologie, Kreativität, AD(H)S, Feedback, Stärken stärken, Glück, Ikigai, Reframing, Bestimmung und Berufung, Chamäleon-Konformität, Soziale Verbundenheit, Tabuthema Sterben	
Kreativität & Freizeit	48-57
Singen, Singtechnik, Trommeln, Kerzengießen, Ikebana, Nähen, Nadelfilzen, Nassfilzen, Kintsugi, Kalligraphie, Aktzeichnen, Naturstudium, Happy Painting (Bob Ross), Ölmalerei, Aquarellmalen, Mandala Steine, Art Clay Silver, Seifensieden, 1+2, DIY Körperpflege, Kranzbinden, Töpfern für Kinder und Erwachsene	
Kulinarik	58-60
Fermentieren, Kürbis und Knollen, Gesunde Winterküche, Glutenfrei backen und kochen, Oxymel, Welt der Gewürze, Linsenkochkurs, Pflanzliche Proteine	
Körper und Gesundheit	60-66
Resilienz stärken, Gesund im Job, Yoga, Qi-Gong, Meditation, Vital Coaching, Energie tanken, Autogenes Training, Feldenkrais, Massage Kräuterspaziergänge, Rauhnächte räuchern	
Bewegung & Tanz	66-73
TaeKwonDo, Wirbelsäulengymnastik, diverse Gymnastik- und Sportkurse, Core Yoga, Gleichgewichtstraining, Line Dance, Griechisch Tanzen, Salsa, Bauchtanzworkshops	
Fördermöglichkeiten	74

Geschäftsbedingungen und wichtige Information:

Anmeldungen: Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich (auch für langjährige Teilnehmende und für Teilnehmende mit Gutschrift!) und kann online auf unserer Homepage, per E-Mail oder persönlich vor Ort erfolgen.

Die Anmeldung/Reservierung ist bindend und erfordert die Einzahlung des Kursbeitrages.

Bei einer Online-Buchung muss die Einzahlung innerhalb von 7 Tagen und bei einer Anmeldung vor Ort sofort in bar geleistet werden. (keine Kartenzahlung vor Ort).

Bei Kursen, die maximal 6 x stattfinden, ist die Anmeldung und Bezahlung bis spätestens 7 Tage vor dem jeweiligen Beginn erforderlich.

Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Kursbesuchsbestätigung: Bei regelmäßigem Kursbesuch (75%) stellen wir Ihnen *auf Wunsch* kostenlos und höchstens 2 Jahre rückwirkend eine Bestätigung aus.

Änderungen, Kurswechsel, Kursabsagen: Der jeweilige Kursbeitrag sowie die Mindestanzahl der Teilnehmenden sind bei jedem Kurs vermerkt.

Falls die Mindestanzahl nicht erreicht ist, kann ein Kurs nur gegen Aufzahlung oder Kürzung stattfinden.

Parallel geführte Kurse können auch zusammengelegt werden. Ausschlaggebend hierfür ist bei Kursen, die öfter als 6x stattfinden, die Anzahl der definitiv angemeldeten Teilnehmenden in der 3. Kurseinheit.

Spätere Eintritte haben keinen Einfluss auf die Höhe des Kursbeitrags!

Ein Wechsel der Kursleitung oder des Kursortes ergibt keinen Anspruch auf Rückzahlung oder Gutschrift. Alle geplanten Kurstermine sind mit Vorbehalt einer unvorhersehbaren Änderung angegeben. Entfallene Kurseinheiten werden innerhalb des Semesters (01.09.2025 - 31.01.2026) nachgeholt und stellen keinen Anspruch auf Rückzahlung einer anteiligen Kursgebühr dar.

Schnupperstunden sind grundsätzlich nicht vorgesehen!

Sollten Sie sich bei einem Sprachkurs falsch eingestuft haben, können Sie innerhalb der gewählten Sprache **bis inklusive des zweiten Kurstages** einen Kurswechsel **nach Rücksprache im Sekretariat** durchführen.

Lehrbücher und sonstige Kursmaterialien sind in der Regel **nicht** im Preis inbegriffen.

Wenn der Kurs von der VHS abgesagt werden muss, erfolgt die Rückerstattung gegen Vorlage der Zahlungsbestätigung bargeldlos (bis Ende des laufenden Semesters!).

Stornierung durch den Teilnehmenden ist bis 7 Werktage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach wird der volle Kursbeitrag verrechnet, es sei denn, es wird eine Ersatzperson namhaft gemacht.

Fotos und Filmaufnahmen: Die Teilnehmenden sind damit einverstanden, dass die bei Kursen und Veranstaltungen gemachten Aufnahmen ohne Vergütung im Rahmen der üblichen Auswertung (Werbeaktivität für die VHS Mödling) verwendet werden.

Kursort: Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse im Haupthaus (Jakob Thoma Mittelschule) 2340 Mödling, Jakob-Thoma-Str. 20 statt. Den aktuellen Raumplan finden Sie im Eingangsbereich der Schule.

Bitte beachten Sie die **Hausordnung**, die Sie auf der Homepage, in den Schautafeln im Eingangsbereich der Schule und auf dem am Beginn des Semesters ausgeteilten Kalender finden.

Das Mitnehmen von Kleinkindern in die Kursräume während der Kurse ist aus pädagogischen Gründen nicht möglich.

(**Ausnahme:** extra ausgewiesene Kinderkurse).

Das Mitnehmen von Haustieren in die Kursräume, sowie **das Rauchen** auf dem gesamten Schulgelände und allen anderen Kursräumen ist **verboten**.

Das Schulhaus verfügt über einen Aufzug, der bei Bedarf benützt werden kann. Bitte einfach im Sekretariat der VHS nachfragen. Wir öffnen Ihnen gerne den Lift.

Rund um das Gebäude der Volkshochschule sind die Parkmöglichkeiten leider begrenzt. Bitte beachten Sie das Freihalten der Einfahrten. Nutzen Sie auch den Park & Ride Parkplatz Dr.-Otto-Scheff-Weg 13.

Der Schulhof darf aus feuerpolizeilichen Gründen nicht als Parkplatz genützt werden.

Unterrichtsfreie Tage Herbstsemester 2025/26 (29.09.2025 – 31.01.2026):

Sa. 25.10. – So. 02.11.2025	– Herbstferien
Mo. 08.12.2025	– Maria Empfängnis
Mi. 24.12.2025 – Di. 06.01.2026	– Weihnachtsferien
Sa. 31.01.2026 – So. 08.02.2026	– Semesterferien

Für persönliche Schäden und Sachschäden im Zusammenhang mit der Durchführung der Schulungsmaßnahmen haftet der Veranstalter nicht! Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten!

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen.

Nähere Informationen und Erklärungen finden Sie auf unserer Homepage oder auf dem Informationsblatt, das in unserem Büro aufliegt.

SPRACHKURSE – in alphabetischer Reihenfolge

Die Kursräume können sich aus organisatorischen Gründen ändern. Kontrollieren Sie bitte Ihren Kursraum am ersten Kurstag auf dem im Eingangsbereich ausgehängten Raumplänen.

Die angegebenen Sprachniveaus sind Zielniveaus und orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Diesen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-moedling.at.

DEUTSCH - nach Sprachniveau geordnet

Sie finden Informationen zu ÖSD Prüfungen unter www.osd.at und zu ÖIF Prüfungen unter www.integrationsfonds.at.

Deutschkurse werden durch die VHS-Mödling gefördert!

<p>ABC</p> 	<p>Lesen und Schreiben-Alphabetisierungskurs Kursleitung: Mag. BEd. Claudia Wukovits Der Kurs richtet sich an alle Personen, die die deutsche Schrift nicht gut beherrschen oder schlecht lesen und schreiben können. Gelernt und wiederholt wird das deutsche Alphabet. Die Kursteilnehmenden erlernen das Lesen und das Schreiben in Deutsch bzw. vertiefen ihre bisherigen Kenntnisse. Ziel ist es sinnerfassend die deutsche Schrift lesen und schreiben zu können. min. 4 TLN</p>	<p>MO 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
<p>D/A1</p> 	<p>Deutsch als Zweitsprache - A1 Kursleitung: Erika Pölzl für Teilnehmende OHNE Vorkenntnisse Wichtig: In diesem Kurs wird mit schriftlichen Unterlagen gearbeitet. Kenntnisse im Lesen und Schreiben der deutschen Schrift sind unbedingt nötig! Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A1 - Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN: 978-3-06-520979-3) min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>
<p>D/A1+</p> 	<p>Deutsch als Zweitsprache - A1+ Kursleitung: Mag. Nadezhda Ponleitner für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit geringen Deutschkenntnissen im Niveau A1</p>	<p>MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025</p>

	Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A1 - Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN: 978-3-06-520979-3) min. 8 TLN	Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06
D/A2 AK	Deutsch als Zweitsprache - A2 Kursleitung: Bakk.Phil. BA Alexander Groh Für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen im Niveau A1+ Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A2 - Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-06-520974-8 und 978-3-06-520977-9) min. 8 TLN	MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum 104 J. Thoma-Str. 20
D/A2+ AK	Deutsch als Zweitsprache - A2+ Kursleitung: Konrad Grafl Für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen im Niveau A2 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Leben in Österreich A2 - Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN: 978-3-06-520974-8 und 978-3-06-520977-9) min. 8 TLN	MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum E03 J. Thoma-Str. 20
D/B1 AK	Deutsch als Zweitsprache - B1 Kursleitung: Mag. Nadezhda Ponleitner für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen im Niveau A2+ Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Österreich B1 Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN:978-3-06-520981-6) min. 8 TLN	MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum E06 J. Thoma-Str. 20
D/B1+ AK	Deutsch als Zweitsprache - B1+ Kursleitung: Bakk.Phil. BA Alexander Groh für Teilnehmende mit mäßigen Deutschkenntnissen im Niveau B1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Österreich B1 Kursbuch und Arbeitsbuch im Paket (ISBN: 978-3-06-520981-6) min. 8 TLN	MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: Raum 104 J. Thoma-Str. 20

Wenn Sie Ihren **AK** oder **AK^{extra} Digi-Bonus** Bonus einlösen wollen, informieren Sie sich bitte **vor** der Anmeldung zu Ihrem Kurs unter 05 7171 29000 für NÖ, 0800/311311 für Wien oder auf der Homepage der AK noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus.

<p>D/B2</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache - B2 Kursleitung: Erika Pölzl für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen im Niveau B1+ Ein selbständiger Gebrauch der deutschen Sprache wird vorausgesetzt. Wir üben das freie Sprechen und erweitern dabei automatisch den Wortschatz, Wiederholung einzelner Grammatikthemen und Rechtschreibregeln Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>
<p>D/B2+</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache B2+ Kursleitung: Konrad Grafl Für Teilnehmende mäßigen Deutschkenntnissen im Niveau B2 Ein selbständiger Gebrauch der deutschen Sprache wird vorausgesetzt. Die Geläufigkeit der Sprache wird anhand von Texten trainiert, Wiederholung von einzelnen Grammatikthemen und Rechtschreibregeln Kein Lehrbuch, Unterlagen werden bereitgestellt min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03</p>
<p>D/C1</p> <p>AK</p>	<p>Deutsch als Zweitsprache C1 Kursleitung: Mag. Charlotte Ehrenleitner-Toth Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen im Niveau B2 Ein selbständiger Gebrauch der deutschen Sprache wird vorausgesetzt. Die Geläufigkeit der Sprache wird anhand von Texten trainiert, Wiederholung von einzelnen Grammatikthemen und Rechtschreibregeln Lehrbuch wird im Kurs besprochen min. 8 TLN</p>	<p>MO+DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 24 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 102</p>

ENGLISCH nach Sprachniveau geordnet

<p>E/T</p> <p>AK</p>	<p>Better English Together - A1+ Kursleitung: Kateryna Tokar Für HörerInnen mit wenig Vorkenntnissen Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer gemütlichen Gruppe verbessern? Dann sind Sie</p>	<p>MO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x</p>
-----------------------------	--	---

	<p>herzlich willkommen! Gemeinsam arbeiten wir an allen Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben) für erfolgreiches Sprachenlernen und -anwenden. Lehrbuch: Go For It! A1, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-102938-8) min. 7 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>
<p>E/A1+/V AK</p>	<p>Englisch A1+ am Vormittag - A1+ Kursleitung: Mag. Ulrike Prager Ein Englischkurs für alle, die ihre ersten Schritte beim Englischlernen gemacht haben und WiedereinsteigerInnen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Im Vordergrund steht die Freude am Lernen, Englisch zu sprechen und einfache Informationen und Gespräche zu verstehen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben min. 7 TLN</p>	<p>DI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
<p>E/A1+/GU AK</p>	<p>Englischkurs zur Auffrischung in Gumpoldskirchen - A1+ Kursleitung: Mag. Ulrike Prager Der Kurs ist für alle die einmal Englisch gelernt aber die Sprache schon sehr lange nicht oder nur wenig genutzt haben. In angenehmer Atmosphäre üben wir sehr leichte Konversation und erlernen bzw. wiederholen dabei die Grammatik. Lehrbuch wird in im Kurs bekannt gegeben. min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstraße 23</p>
<p>EJ/T AK</p>	<p>Enjoying English together - A2 Kursleitung: Kateryna Tokar Für HörerInnen mit mäßigen bis guten Vorkenntnissen Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer gemütlichen Gruppe verbessern? Dann sind Sie herzlich willkommen! Gemeinsam arbeiten wir an allen Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben) für erfolgreiches Sprachenlernen und -anwenden. Lehrbuch: Go For It! A2, Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-102939-5) min. 7 TLN</p>	<p>MO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>

<p>E/REF</p> <p>AK</p>	<p>English Refresher Course - A2 Kursleitung: Mag. Ursula Hohenberger Für Teilnehmende des Wintersemesters 2024 und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse in einer netten Runde auffrischen wollen. Wir üben Sprechpraxis und Hörübungen zu verschiedenen Themen, erweitern den Wortschatz und wiederholen die Grammatik. Weiters diskutieren wir auch aktuelle Themen anhand kurzer Texte. Lehrbuch: Great A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501757-3 (neueste Ausgabe) min. 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>
<p>E/Z-V</p> <p>AK</p>	<p>Endlich Zeit für Englisch am Vormittag - A2 Kursleitung: Mag. Ulrike Prager für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen. Anhand praktischer Themen wie Sport, Kultur, Essen, Trinken und Reisen, ergänzt durch interessante Infos zu englischsprachigen Ländern, werden Grammatik und Wortschatz in kleinen Schritten erarbeitet und wiederholt. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>DI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
<p>EK1-V</p> <p>AK</p>	<p>Let's talk English am Vormittag - A2 Kursleitung: Karin MacKrell Anhand kurzer Texte werden die Geläufigkeit beim Sprechen trainiert, der Wortschatz erweitert und Lücken in der Grammatik geschlossen. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>DI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 07.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Raum 2 J. Thoma-Str. 17,</p>
<p>E/BU</p> <p>AK</p>	<p>English brush up in the evening - A2+ Kursleitung: Mag. Ulrike Prager für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer gemütlichen Gruppe verbessern? Dann sind Sie herzlich willkommen! Kein Lehrbuch - Unterlagen werden zur Verfügung gestellt min. 7 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>

EK2-V	Let's talk English in the morning - B1 Kursleitung: Karin MacKrell Anhand kurzer Texte werden die Geläufigkeit beim Sprechen trainiert, der Wortschatz erweitert und Lücken in der Grammatik geschlossen. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN	DI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 07.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2
ECP	English Conversation Practice - B1 Kursleitung: Mag. Dalma Beke Verbessern Sie Ihre Sprechfertigkeit auf B1-Niveau! In diesem Konversationskurs vertiefen Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit, trainieren freies Sprechen und diskutieren aktuelle Themen - ideal für Fortgeschrittene, die sicherer kommunizieren möchten. min. 7 TLN	DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103
E18-V	Englisch 18 am Vormittag - B1+ Kursleitung: Dr. Gabriele Schätzle-Edelbauer Der Kurs ist für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die ihr Wissen gerne auffrischen, erweitern und mehr Sprechpraxis erlangen wollen. Lehrbuch: Let's Talk Now B1, (ISBN 978-3-12-60555-7) min. 7 TLN	MI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2
E/CG	Conversation Course with little grammar input - B1+ Kursleitung: MMag. Anke Molecz Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihre passiven Englischkenntnisse gerne wieder auffrischen möchten. Der Kursinhalt wird an die individuellen Bedürfnisse der Kursteilnehmenden angepasst. Wir werden viel sprechen, das Vokabular festigen bzw. aufbauen und die Grammatik bei Bedarf besprechen. Kein Kursbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN	FR 09:05 - 10:30 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 03.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3

Die Gründe für die Erhöhung unserer Kursbeiträge finden Sie auf Seite 3.

EK/GU	<p>English Conversation in Gumpoldskirchen-B2 Kursleitung: Mag. Ulrike Prager Der Kurs ist für all jene die Ihre guten Englischkenntnisse in einer netten Gruppe regelmäßig nutzen möchten. Wir vertiefen unsere Sprachkenntnisse, indem wir Kurzgeschichten lesen, über verschiedene Textsorten diskutieren und über Alltagsthemen sprechen. Gelegentlich wiederholen wir bei Bedarf die englische Grammatik. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstraße 23</p>
E/B AK	<p>Business English for early birds - B2 Kursleitung: MMag. Anke Molecz Cambridge Business English for the office Die englische Sprache wird immer wichtiger im Arbeitsleben und für einen erfolgreichen Bewerbungsprozess bzw. Karrierefortschritt. Der Kursinhalt wird an die Bedürfnisse der Kurs teilnehmenden angepasst und beinhaltet sowohl berufliche Wortfelder als auch Alltagsenglisch. Kommunikation steht an erster Stelle, wobei die Grammatik und das Vokabular dabei gefestigt und erweitert werden. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit ein entsprechendes Cambridge Zertifikat zu erwerben. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>FR 07:30 - 09:00 Kursbeitrag: € 149,- Kursbeginn: 03.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
EK2	<p>Advanced English Conversation - C1 Kursleitung: Mag. Ulrike Prager Für alle, die ihre guten Englischkenntnisse in einer freundlichen und lockeren Atmosphäre anwenden und verbessern möchten. Abwechslungsreiche Themen laden zum Austausch und Diskutieren ein. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>MI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>

Die Anmeldung ist online auf www.vhs-moedling.at ab 22.08.2025 oder persönlich ab 02.09.2025 während unserer Bürozeiten (siehe Rückseite) möglich.

FRANZÖSISCH nach Sprachniveau geordnet

<p>F1</p>  	<p>Französisch aktiv, 1. Semester - A1 Kursleitung: Simone Wagner-Furch für AnfängerInnen OHNE Vorkenntnisse Allgemeine Einführung in die französische Sprache und Vorstellung verschiedener Lern-Methoden. Über die Verwendung eines Lehrbuchs wird in den ersten Wochen entschieden. min. 7 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
<p>F5</p> 	<p>Französisch aktiv, 5. Semester - A1+ Kursleitung: Simone Wagner-Furch Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte, die vorhandene Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. Lese-Empfehlung zur Orientierung: Pons Französisch lernen mit Kurzgeschichten (ISBN 978-3-12-562386-6) Über die zusätzliche Verwendung eines Lehrbuchs wird im Kurs entschieden.</p>	<p>MO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01 min. 7 TLN</p>
<p>F/B1+/GU</p>	<p>Französisch in Gumpoldskirchen - B1+ Kursleitung: Marie-Laurence Souczek Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen und alle die Ihre Französischkenntnisse im B1 Niveau auffrischen wollen. Bei leichter Konversation wird die Grammatik wiederholt und das Vokabular erweitert. Lehrbuch: Voyages Neu B1, (ISBN 978-3-12-529431), ca. ab Lektion 10 min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstraße 23</p>
<p>FKB2-V</p>	<p>Cours de Conversation - B2+ Kursleitung: Mag. Magda Vrignaud Ce cours s'adresse à tous ceux qui aiment pratiquer la langue française dans une atmosphère détendue, sur la base des textes d'actualité ou bien littéraires. Dans ce cours, l'accent tombera sur la communication directe. Des exercices d'écoute sur CD, Vidéos. Régulièrement révision grammaticale. Aux apprenants seront distribués des textes authentiques photocopiés.</p>	<p>DO 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 110,- Kursbeginn: 06.11.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: laut Aushang min. 7 TLN</p>

F/B2+/GU	<p>Französisch Konversation in Gumpoldskirchen - B2-C1 Kursleitung: Marie-Laurence Souczek Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen Vous ne voulez pas oublier vos connaissances de français? Alors, il faut l'employer. C'est le cours qu'il vous faut. Nous lisons des articles de presse et d'actualité et nous en discutons ensemble. Unterlagen werden zu Verfügung gestellt. min. 7 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstraße 23</p>
----------	--	---

GRIECHISCH nach Sprachniveau geordnet

<p>NG1</p> 	<p>Neugriechisch 1 - A1 Kursleitung: Simone Wagner-Furch Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Ideal zur Vorbereitung auf Ihre nächste Griechenland-Reise. Sie lernen, das griechische Alphabet zu lesen, und üben einfache Phrasen für den Urlaubsalltag. Unterlagen werden bereitgestellt. min. 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
NG5	<p>Neugriechisch 5 - A1+ Kursleitung: Simone Wagner-Furch Für Teilnehmende des letzten Semesters und alle anderen Griechenland-Liebhaber, die über Grundkenntnisse verfügen und diese erweitern möchten. Lehrbuch: Pame! A1 (ISBN 978-3-19-005404-6) ab Lektion 5 inkl. Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-025404-0) min. 7 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06</p>
NG/A2	<p>Neugriechisch A2 Kursleitung: Simone Wagner-Furch Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Pame! A2 (ISBN 978-3-19-005462-6) ab Lektion 4 inkl. Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-025462-0) min. 5 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 162,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Online über WhatsApp</p>

NG/B1	Neugriechisch B1 Kursleitung: Simone Wagner-Furch Abwechslungsreicher Konversationskurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Lese-Empfehlung zur Orientierung: Ikaria, ein modernes Märchen von Dimitrios Mastoras ISBN 9-783756 233250 Weitere Unterlagen werden bereitgestellt. min. 7 TLN	MO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01
NG/C1	Neugriechisch C1 Kursleitung: Vassiliki Hammer-Katsarou für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen Der Schwerpunkt des Kurses ist die Konversation und Wortschatzerweiterung. Inhalte: Texte lesen und hören, Filme ansehen, über aktuelle Themen diskutieren, Wiederholung der Grammatik nach Bedarf. kein Lehrbuch- Unterlagen werden beigestellt Minigruppe: 4 TLN	MO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 152,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E07

ITALIENISCH nach Sprachniveau geordnet

IT1/DIGI  	Italienisch 1 via Zoom - A1 Kursleitung: Marco Mattana Der Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die gerne online lernen möchten. Dieser interaktive Onlinekurs via Zoom bietet die Möglichkeit, die italienische Sprache bequem, aber mit persönlicher Betreuung von zu Hause aus, zu erlernen. Perfekt für EinsteigerInnen, die mit Spaß und Leichtigkeit die Grundlagen der Sprache, Grammatik und einen Grundwortschatz entdecken möchten. Ein besonderer Wert wird auf alltägliche Kommunikationssituationen gelegt. Erforderliche technische Ausrüstung: PC, Webcam, Mikrofon, Drucker (empfohlen). Kursbuch: Espresso nuovo 1, Hueber Verlag, (ISBN 978 3 19 205438 9) sonstige Arbeitsmaterialien werden rechtzeitig zur Verfügung gestellt.	DO 18:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Online via ZOOM (Beim ersten Termin wird eine kurze Einführung in Zoom angeboten.) min. 7 TLN
--	--	--

<p>IT1</p> <p>AK</p> <p>NEU</p>	<p>Italienisch 1 - A1 Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache - Wortschatz, Grammatik, Aussprache und einfache Gespräche für Alltag, Reise und Beruf. Mit praxisnahen Übungen gelingt der Einstieg leicht. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-105438-0 min 7 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06</p>
<p>IT2-V</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch 2 am Vormittag - A1+ Kursleitung: Marco Mattana für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessenten mit geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen der Sprache anhand elementarer Strukturen erlernt. Lehrbuch: Espresso nuovo 1 ab Lektion 3-4, (ISBN: 978 3 19 205438 9) min. 7 TLN</p>	<p>DO 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
<p>IT3/GU</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch 3 in Gumpoldskirchen - A1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit leichten Vorkenntnissen Durch motivierende Übungen, sowie Hör- und Lesetexte werden Sie erkennen, dass Italienisch lernen Spaß macht. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, (ISBN 978-3-19-105438-0) ab Lektion 4-Seite 52 und eigene Unterlagen min. 7 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstraße 23</p>
<p>IT4-V</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch 4 am Vormittag - A1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Für Teilnehmende des letzten Semesters und alle, die die Sprache spielerisch leicht erlernen wollen oder wieder in die Sprache einsteigen und die Grundkenntnisse auffrischen möchten. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0 ab Lektion 6, Seite 80 min. 7 TLN</p>	<p>DO 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>

<p>IT8-V</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch für EinsteigerInnen mit Vorkenntnissen - A1+</p> <p>Kursleitung: MMag. Anke Molecz</p> <p>Für Teilnehmende des letzten Semesters und für alle Interessenten, die Spaß am Italienischen haben und Ihre eingeschlafenen Kenntnisse gerne wieder 'aktivieren' möchten.</p> <p>Dies machen wir in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre, indem wir viel sprechen und uns die Grammatik gemeinsam Stück für Stück erarbeiten und wiederholen.</p> <p>Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt</p> <p>Kleingruppe: 6 TLN</p>	<p>FR 10:35 - 12:00</p> <p>Kursbeitrag: € 149,-</p> <p>Kursbeginn: 03.10.2025</p> <p>Kursdauer: 12 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
<p>IT5</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch 5 - A2</p> <p>Kursleitung: MMag. Margit Hajek-Zinterl</p> <p>Für TeilnehmerInnen des vergangenen Semesters und alle neuen Interessierten mit mäßigen Vorkenntnissen, die wieder in die Sprache einsteigen möchten.</p> <p>Italienisch lernen abwechslungsreich und in entspannter Atmosphäre mit dem Ziel die Sprachkompetenzen in Sprechsituationen durch Hör- und Leseübungen weiter zu festigen und zu vertiefen.</p> <p>Ausbau des Wortschatzes in diversen Alltagssituationen, festigen und wiederholen grammatischer Strukturen und Redewendungen</p> <p>Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 4 (ISBN: 978-3-19-205439-6)</p> <p>min. 7 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00</p> <p>Kursbeitrag: € 130,-</p> <p>Kursbeginn: 30.09.2025</p> <p>Kursdauer: 12 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03</p>
<p>IT6/GU</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch 6 in Gumpoldskirchen - A2</p> <p>Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel</p> <p>für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen</p> <p>In diesem Kurs geht es um die Verwendung der Sprache in verschiedenen Themenbereichen. Ergänzend dazu werden auch die wichtigsten Bereiche der Grammatik gelernt.</p> <p>Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 1 Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-225439-0)</p> <p>min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25</p> <p>Kursbeitrag: € 115,-</p> <p>Kursbeginn: 02.10.2025</p> <p>Kursdauer: 12 x</p> <p>Kursort: MMS/MS Gumpoldskirchen, Jubiläumsstraße 23</p>

Die Gründe für die Erhöhung unserer Kursbeiträge finden Sie auf Seite 3.

<p>IT/A2+</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch für Fortgeschrittene - A2+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Italienisch mit Spaß für alle Interessierte, die das Niveau A2 erreicht haben und Grammatik und Sprachkompetenzen dieses Niveau festigen möchten. Lehrbuch: Chiaro! Nuova Edizione A2, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-275449-4 ab Lektion 5 min. 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E06</p>
<p>IT9-V</p> <p>AK</p>	<p>Italienisch 9 am Vormittag - A2+ Kursleitung: Marco Mattana Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit Vorkenntnissen auf Niveau A2 die ihre Italienischkenntnisse verbessern möchten. In einer entspannten Lernatmosphäre werden einfache, routinemäßige Sprechsituationen geübt, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themen geht. Dabei sollen Wortschatz und grammatikalische Aspekte erweitert werden, um mit einfachen sprachlichen Mitteln die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen zu beschreiben. Lehrbuch: Espresso nuovo 2, ab Lektion 6. Hueber Verlag, (ISBN 978-3192254666) min. 7 TLN</p>	<p>MI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
<p>IT/S</p> <p>AK</p>	<p>Italiano senza stress! - A2+ Kursleitung: Marco Mattana Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Im Kurs werden einfache, routinemäßige Sprechsituationen geübt, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themen geht. Ziel ist es, den Wortschatz und die grammatikalischen Aspekte zu erweitern, um über komplexere Sachverhalte zu sprechen und zu diskutieren. Lehrbuch: Espresso nuovo 2, ab Lektion 7-8. Hueber Verlag, (ISBN 978-3192254666) min. 7 TLN</p>	<p>MI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>

ITP-V	<p>Parliamo italiano! - B1 Kursleitung: Marco Mattana Für Interessierte mit ausgezeichneten Vorkenntnissen auf A2-Niveau, die ihre Sprachkenntnisse durch das Erlernen komplexer Sprachformen verbessern möchten. Konversation über alltägliche und aktuelle Themen, Einübung typischer Sprechsituationen, Erweiterung grammatischer Mittel und Lektüre zusammenhängender Texte, das alles in freundlicher und produktiver Lernumgebung. Lehrbuch: Espresso 3, ab Lektion 4-5. Hueber Verlag, (ISBN 978-3-19-205440-2) min. 7 TLN</p>	<p>DO 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
ITK-V	<p>Italienisch Konversation am Vormittag - B1+ Kursleitung: Mirella Belmonte Riedel Der Kurs ist für alle die Interesse am Auffrischen und Erweitern ihrer Sprachkenntnisse haben. Ein Mix aus Informationen, einfache literarische Texte sowie Videos und Musik, dienen der Konversation, in einladender Atmosphäre. Wiederholung der Grammatik nach Bedarf. Kein Lehrbuch – Unterlagen werden beigelegt. min. 7 TLN</p>	<p>DO 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
IT10	<p>Italienisch 10 - B1+ Kursleitung: MMag. Margit Hajek-Zinterl Für Teilnehmende des vergangenen Semesters sowie Interessierte mit soliden Vorkenntnissen: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Italienischkenntnisse vertiefen, weiterentwickeln oder auffrischen möchten. In einer entspannten, kommunikativen Lernatmosphäre liegt der Fokus darauf, Sprachkompetenzen in Alltagssituationen sowie in persönlichen Interessensbereichen, Erfahrungen und Zielen anzuwenden und auszubauen. Diskussionen, Erklärungen und Begründungen werden geübt. Grammatische Strukturen und Redewendungen werden wiederholt, erweitert und gefestigt. Lehrbuch: Hueber Verlag Nuovo Espresso 4, (ab Lektion 1) ISBN: 978-3-19-535-466-0 3. min. 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03</p>

JAPANISCH nach Sprachniveau geordnet

<p>JAP1</p> 	<p>Japanisch für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene - A1/A1+ Kursleitung: Tsuneko Ipp Einführung in die japanische Sprache und Kultur für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen Einfache Konversation, japanische Schrift (Hiragana, Katakana und einige Kanji) kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205</p>
<p>JAP2</p>	<p>Japanisch für Fortgeschrittene - A2 Kursleitung: Tsuneko Ipp Vertiefende Einführung in die japanische Sprache und Kultur, sowie Konversation zu Themen des Alltags. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, einschließlich vieler Kanji. kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205</p>

KROATISCH nach Sprachniveau geordnet

<p>KR8</p> 	<p>Kroatisch 8 - A1++ Kursleitung: Mag. Vera Schnirch Für Teilnehmende des vergangenen Semesters und Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen, die in angenehmer Atmosphäre Ihre Kroatischkenntnisse verbessern möchten. Lehrbuch: Nema Problema Band 2 (E-Book) min. 7 TLN</p>	<p>MI 19:10 - 20:30 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
<p>KR/K</p>	<p>Kroatisch Konversation - B2 Kursleitung: Mag. Vera Schnirch Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die Ihre Kroatischkenntnisse festigen möchten. kein Lehrbuch - aktuelle Zeitungsartikel und eigene Unterlagen werden beigelegt Minigruppe: 4 TLN</p>	<p>MI 17:35 - 18:55 Kursbeitrag: € 152,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>

Wenn Sie Ihren  Bonus einlösen wollen, informieren Sie sich bitte unter 05/7171/29000 für AK-NÖ oder 0800/311311 für AK-Wien!

RUMÄNISCH

<p>RUM</p> <p>AK</p> <p>NEU</p>	<p>Rumänisch - A1 Kursleitung: Mag. Dalma Beke Entdecken Sie diese faszinierende Sprache! In diesem Kurs lernen Sie erste Wörter, Redewendungen und Grundlagen der Grammatik - praxisnah und mit Spaß. Ideal für Beruf und Reisen, neue Kontakte oder einfach aus Neugier auf eine spannende Kultur! Lehrbuch - wird in der ersten Kurseinheit bekanntgegeben min. 7 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 103</p>
---	--	---

RUSSISCH nach Sprachniveau geordnet

<p>RU3</p> <p>AK</p>	<p>Russisch 3 - A1+ Kursleitung: Elena Guttman, BA für Teilnehmende des Herbstsemesters 2024 und Interessierte mit Vorkenntnissen Erweiterung des Wortschatzes und Kenntnisse der russischen Grammatik, erste Kommunikationsversuche, weitere Lese- und Hörerfahrungen in der Zielsprache. Dabei werden unterhaltsame Materialien und Medien herangezogen. Kursbuch: wird im Kurs bekannt gegeben min. 7 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>
<p>RU/B1+</p>	<p>Russisch für Fortgeschrittene - B1+ Kursleitung: Elena Guttman, BA für Teilnehmende des Herbstsemesters 2024 und Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen Erweiterung des aktiven und passiven Wortschatzes, Auffrischung und Vertiefung der Kenntnisse der russischen Grammatik, aktive Sprachverwendung in Formen von Referaten oder Diskussionen, kreatives Schreiben und spannendes Lesen in der Zielsprache sind Inhalte des Kurses. kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E05</p>

Die Gründe für die Erhöhung unserer Kursbeiträge finden Sie auf Seite 3.

SCHWEDISCH

SW/AUF	<p>Schwedisch zur Auffrischung - B1 Kursleitung: Dipl.-Päd. Pernilla Korherr Für Interessierte mit Vorkenntnissen, die Freude daran haben, ihre Schwedischkenntnisse zu verwenden, zu wiederholen und zu verbessern. Det blir mycket prat på svenska! Lehrbuch (ab Kapitel 5) Jaså! (Hueber Verlag ISBN 978-3-19-005448-0) und eigene Unterlagen min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 102</p>
---------------	--	--

SLOWAKISCH nach Sprachniveau geordnet

SLOF 	<p>Slowakisch für Fortgeschrittene - A2+ Kursleitung: Mag. Zuzana Graf für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen Wir lesen ein Buch auf Slowakisch, übersetzen dieses und sprechen über den Inhalt. Dabei werden grammatikalische Lücken anhand eigener Unterlagen geschlossen. Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben, eigene Unterlagen min. 7 TLN</p>	<p>DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
---	---	--

SPANISCH nach Sprachniveau geordnet

SP1  	<p>Spanisch 1 - A1 Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Tauche ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der spanischen Grammatik, Vokabeln und Aussprache. Du wirst einfache Gespräche führen, dich vorstellen und über alltägliche Themen sprechen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08</p>
--	--	--

<p>SP2</p> <p>AK</p>	<p>Spanisch 2 - A1+ Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Der Kurs ist perfekt für alle, die schon erste Erfahrungen gemacht haben und ihr Wissen auffrischen oder erweitern möchten. Bauen Sie auf Ihren bestehenden Sprachkenntnissen auf und vertiefen Sie Ihr Verständnis der spanischen Sprache Am Ende des Kurses können Sie sich in einfachen Situationen auf Spanisch verständigen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. min. 7 TLN</p>	<p>DI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 102</p>
<p>SP3</p> <p>AK</p>	<p>Spanisch 3 - A1+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit geringen Vorkenntnissen Aufbau des Grundwortschatzes, grammatische Strukturen, Spiele und Videos, kurze Dialoge für Alltagssituationen üben, sowie das Hörverständnis trainieren sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Zusätzlich sprechen wir über interessante Themen der Kultur spanisch sprechender Länder. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag (ISBN: 978- 3-12-514671-6) ab Lektion 6 min. 7 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
<p>SP12-V</p> <p>AK</p>	<p>Spanisch 12 am Vormittag - A2+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen auf Niveau A2, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und verbessern möchten. Wir werden Grammatik und Wortschatz wiederholen, das freie Sprechen über alltägliche Themen üben, Videos anschauen, kurze Texte lesen und Hörübungen für ein besseres Hörverständnis hören. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben min. 7 TLN</p>	<p>FR 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 03.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>

Onlineanmeldung auf www.vhs-moedling.at ab 22.08.2025

Persönliche Anmeldung: Eine persönliche Anmeldung ist ab 02.09.2025 während der Bürozeiten (siehe Rückseite) möglich.

SP/A 	Aprendemos español - A2++ Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Wir bauen auf Ihrem Wissen auf und erweitern Ihre Sprachkenntnisse in allen Bereichen. Grammatik, Wortschatz, Sprechen und Hören werden intensiv geübt. Machen Sie den nächsten Schritt und werden Sie noch sicherer auf Spanisch! Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. min. 7 TLN	DO 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08
SP/B1-V	Hablamos español por la mañana - B1 Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Für Teilnehmende und Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse in einer netten Runde auffrischen und verbessern wollen. Wir führen Konversationen, wiederholen die Grammatik, festigen das Vokabular, schauen Videos an, lesen und hören Hörübungen. kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN	FR 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 03.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2
SP17	Spanisch 17 - B1+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen Lesen interessanter Themen über spanisch sprechende Länder, Sprechen über Alltagsthemen, Anschauen von kurzen landeskundlichen Videos mit interaktiven Übungen, Spiele spielen, kurze Texte verfassen sowie Training des Hörverständnisses sind wichtige Bestandteile Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514684-6) ab Lektion 11 min. 7 TLN	DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08
SP12	Spanisch 12 - B2+ Kursleitung: MA Alejandro González Contreras Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse vertiefen und verfeinern möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Grammatik und lernen, sich in komplexen Situationen sicher zu verständigen. Wir analysieren Texte und übersetzen Lieder.	DI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 102

	Lehrbuch: Durchstarten Spanische Grammatik, ISBN: 978-3705874152 min. 7 TLN	
SPF-V	<p>Spanisch für Fortgeschrittene - B2+ Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Für Teilnehmende des letzten Semesters und Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Konversationen führen, Lesen, Videos, aktuelle Themen über spanisch-sprechende Leute und Länder, Texte verfassen, sowie das Training des Hörverständnisses sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett Verlag (ISBN: 978- 3- 12-514688-4) ab Lektion 8 min. 7 TLN</p>	<p>MI 10:35 - 12:00 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: laut Aushang</p>
SPK-V	<p>Spanisch Konversation am Vormittag - C1 Kursleitung: Graciela Suraniti De Heers Alle die Interesse am Auffrischen und Erweitern ihrer Spanischkenntnisse haben, sind herzlich eingeladen! Aktuelle Texte der Kultur spanisch sprechender Länder, Videos und Konversation sowie Wiederholung der Grammatik nach Bedarf sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Kein Lehrbuch - Unterlagen werden beigelegt min. 7 TLN</p>	<p>MI 09:00 - 10:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: laut Aushang</p>

TSCHECHISCH nach Sprachniveau geordnet

<p>TS1</p> <p>AK</p> <p>NEU</p>	<p>Interessierst Du Dich für Tschechien, seine Sprache und Kultur? - A1/A1+ Kursleitung: Mag. Michèle Yvonne Bayer-Puhanic Für Interessierte ohne und mit sehr geringen Vorkenntnissen In diesem Kurs lernen Sie die Eigenarten der tschechischen Grammatik und Rechtschreibung kennen und machen sich einen Überblick über Land und Leute. Anhand praktischer Übungen und aktueller Medien eignen Sie sich ein Basiswissen an, dass Sie bei Ihrer nächsten Reise nach Tschechien anwenden können! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 130,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08</p> <p>min. 7 TLN</p>
---	---	--

<p>TS/F</p> <p>AK</p> <p>NEU</p>	<p>Chceš mluvit hezky česky? – B1</p> <p>Kursleitung: Mag. Michèle Yvonne Bayer-Puhanic</p> <p>Verbessern Sie aktive und passive Sprachkenntnisse und erweitern -Sie Ihre kulturellen Kompetenzen! Erfahren Sie mehr über die Besonderheiten von Land und Leuten.</p> <p>Vertiefen Sie Ihr Wissen anhand audiovisueller Medien und aktueller Texte, die individuell abgestimmt werden. Neváhej a prihlas se!</p> <p>min. 7 TLN</p>	<p>MI 19:35 - 21:00</p> <p>Kursbeitrag: € 130,-</p> <p>Kursbeginn: 01.10.2025</p> <p>Kursdauer: 12 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E08</p>
--	---	--

ALLGEMEINE- UND POLITISCHEBILDUNG

<p>DYS</p> <p>NEU</p>	<p>Erfolgreich rechnen - Wege aus der Diskalkulie</p> <p>Kursleitung: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Krickler</p> <p>Wenn es im Mathematik-Unterricht und mit dem Rechnen so gar nicht klappen will - ausgeprägte Schwierigkeiten mit den Grundrechnungsarten, dem Stellenwertsystem etc. können ein Anzeichen von Diskalkulie sein.</p> <p>Der Vortrag wendet sich an Bezugspersonen von Schulkindern und an Erwachsene, die selbst betroffen sind.</p> <p>Symptome und Möglichkeiten der Diagnose und des Trainings werden vorgestellt.</p> <p>Vortrag mit Beispielen aus der Praxis und Tipps für erste Übungen.</p>	<p>DO 17:30 - 19:00</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 02.10.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E07</p> <p>min. 8 TLN</p>
<p>HONIG</p>	<p>Einblicke in die faszinierenden Honigbienenvölker</p> <p>Kursleitung: Mag. Georg Fink</p> <p>Wie findet die Honigbiene Ihren Weg?</p> <p>Wie verändert sich das Bienenvolk im Jahresverlauf? Was bedeutet das für die direkt damit verknüpften Arbeitsschritte in der Imkerei?</p> <p>Welche unmittelbaren Auswirkungen hat die Klimaveränderung auf ein Bienenvolk?</p> <p>Ist jeder Honig gleich gut? Warum gibt es so große Qualitäts- und Preisunterschiede?</p> <p>Im Anschluss gibt es die Möglichkeit die Geschmacksvielfalt von Honigsorten zu entdecken.</p> <p>min. 10 TLN</p>	<p>MO 18:30 - 20:30</p> <p>Kursbeitrag: € 20,-</p> <p>Kursbeginn: 10.11.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>

<p>KLIMA</p> <p>NEU</p>	<p>Unsere Erdatmosphäre verändert sich Kursleitung: Karin Lebenbauer, MSc Die Klimaerwärmung: Ursachen und Zukunftsszenarie. Die Klimaerwärmung ist ein naturwissenschaftlicher Prozess, der in den Berichten des UNO-Weltklimarats dokumentiert wird. In diesem Workshop nutzen wir die Spielkarten des 'Klima Puzzles', um die klimatischen Zusammenhänge auf unserem Planeten nachzuvollziehen. Wir sehen uns Vorzeigebispiele für Städtebau, Energie- und Lebensmittelversorgung an und überlegen, wie wir unsere Lebensräume für die Zukunft erhalten und mitgestalten können.</p>	<p>MO 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 30,- Kursbeginn: 17.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205</p> <p>min. 4 TLN</p>
<p>BLACK</p>	<p>Gut vorbereitet in Krisensituationen Kursleitung: NÖ Zivilschutzverband Am 28. April 2025 waren auf der Iberischen Halbinsel rund 60 Mio. Menschen von der einen Sekunde auf die nächste für bis zu 18 Stunden ohne Strom. Gute Vorbereitung ist oft das beste Mittel, um mit den eigenen Ängsten vor solchen Schreckensszenarien umzugehen und hilft gegen das Gefühl der Ohnmacht. Was dabei wirklich wichtig ist, wie Sie am besten vorgehen, was möglich ist und was leider nicht, erfahren Sie in diesem Vortrag.</p>	<p>DO 18:00 - 19:00 Kursbeitrag: € 5,- Kursbeginn: 09.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>VR/GHM</p>	<p>Gestern, heute, morgen - Ein Blick über den Tellerrand auf die Technologien der Zukunft Kursleitung: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC Wie werden wir leben, in 10, 50, oder in 100 Jahren? Werden Roboter und intelligente Maschinen unsere Alltagsarbeit übernehmen? Fast alle großen Technologiekonzerne überschlagen sich schon jetzt in Ankündigungen. In 5 Jahren soll der erste mit KI gesteuerte Haushaltsroboter in unsere Häuser Einzug halten. Doch wie realistisch sind solche Einschätzungen und was können wir davon erwarten? Und vor allem, wollen wir das? min. 8 TLN</p>	<p>MI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 14.01.2026 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 104</p>

VR/KI1	<p>Das Zeitalter der 'Künstlichen Intelligenz (KI)' hat begonnen</p> <p>Kursleitung: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC Grundlagen, Möglichkeiten, Herausforderungen Risiken moderner KI-Systeme Heutzutage ist KI in aller Munde und deren Potential erscheint nahezu grenzenlos. Durch diesen technologischen Fortschritt ergibt sich aber auch die Frage, wie unser Alltag mit KI in Zukunft aussehen wird.</p> <p>Im Rahmen dieses Vortrages werden wir die wichtigsten Systeme und deren Möglichkeiten kennenlernen und das Potential, aber auch eventuelle Gefahren, das KIs innewohnt diskutieren.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 104</p>
KI2  	<p>Künstliche Intelligenz (KI) kennenlernen und ausprobieren - Aufbaukurs</p> <p>Kursleitung: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC In diesem 4-teiligen Workshop werden Ihnen verschiedene moderne KI-Anwendungen vorgestellt, die es Ihnen erlauben, Ihren Alltag in Zukunft einfacher und effizienter zu gestalten. Es sollte ein eigener Laptop mitgebracht werden, um die Anwendung gleich direkt auszuprobieren (nicht alle KI Anwendungen sind am Handy möglich). Alle Tools werden auch vorgeführt.</p> <p>Ein vorheriger Besuch eines Vortrags zu den KI-Grundlagen (VR/KI1 am 30.09.2025) wird empfohlen.</p> <p>Termine: 8. Oktober, 22. Oktober, 5. November, 19. November min 6 TLN</p>	<p>MI 19:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 120,- Kursbeginn: 08.10.2025 Kursdauer: 4 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03</p>
VR/JAP 	<p>Lernen, lernen, lernen! – Das japanische Bildungssystem</p> <p>Kursleitung: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Krickler Japanische Schüler*innen schneiden regelmäßig bei den internationalen Vergleichstests hervorragend ab, und sie haben zusätzlich zum Schulstoff tausende Schriftzeichen zu erlernen. Was sind die Besonderheiten des japanischen</p>	<p>DO 17:30 - 19:00 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 06.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

	<p>Bildungssystems? Was ist eine 'gute' Schule bzw. Uni? Wie sieht der Alltag in der Schule aus? Welche sind die 'Angstfächer' der Schüler*innen? Diese Fragen und einige weitere Themen des japanischen Bildungssystems werden behandelt. min. 10 TLN</p>	
<p>VR/ IRAN</p> 	<p>Die Revolution von 1979 im Iran – ein Wendepunkt der Geschichte Kursleitung: Max Fatouretchi Anhand authentischer Tagebucheinträge und Erzählungen deutscher Ingenieure und iranischer Zeitzeug*innen wird ein facettenreiches Bild der Islamischen Revolution gezeichnet. Am Beispiel des Baus des größten Kernkraftwerks der Welt in Buschehr werden die Widersprüche zwischen technologischer Vision und religiös-ideologischem Widerstand sichtbar. Für historisch, politisch und kulturell interessierte Personen, sowie alle, die die menschlichen und gesellschaftlichen Dimensionen der Islamischen Revolution verstehen möchten. min. 8 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 18,- Kursbeginn: 26.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E03</p>
<p>VR/ BRIEF</p>	<p>Eine Schachtel Briefmarken Kursleitung: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr in Kooperation mit dem Philatelisten Verein Mödling Briefmarkensammeln, auch Philatelie genannt, ist ein beliebtes Hobby, das sich mit dem Sammeln und der wissenschaftlichen Untersuchung von Briefmarken und verwandten Belegen beschäftigt. Es kann nicht nur ein entspannendes Hobby sein, sondern auch eine Möglichkeit, mehr über Geschichte, Kultur, Natur und Kunst zu erfahren. Entdecken Sie in diesem Vortrag alles Wissenswerte für Ihren Start in dieses faszinierende Hobby. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zum Umgang mit geerbten oder geschenkten Sammlungen. Beratung - kein Verkauf oder Kauf!</p>	<p>MI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 10,- Kursbeginn: 05.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

PHIL	<p>Keine Gewissheit - außer jener in mir selbst! Kursleitung: Mag. Josef Pfeifer Philosophische Wege zur Selbsterkundung. Im Sinne des 'Erkenne dich selbst' im Orakel von Delphi wurde die Philosophie schon in ihren Anfängen immer wieder herangezogen, um Orientierung und Antworten bei individuellen Problemen und Fragestellungen zu erlangen. An diesen Abenden wird daher jene Maxime leitend sein, wonach eine fundierte Welt-Erfahrung erst nach einer intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit erfolgen kann. Die gelungene Erkenntnis der Innenwelt führt zur Lösungskompetenz in einer rätselhaften Außenwelt. KEINE PHILOSOPHISCHEN VORKENNTNISSE ERFORERLICH! für einen leichteren Diskussionseinstieg, erhalten die Teilnehmenden ausführliche Skripten.. min. 8 TLN</p>	<p>MO 19:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 85,- Kursbeginn: 29.09.2025</p> <p>(Die Folgetermine werden am ersten Kursabend bekannt gegeben)</p> <p>Kursdauer: 5 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E04</p>
VR/ SCHÖF	<p>Josef Schöffel - ein bedeutender Mödlinger Kursleitung: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr Anlässlich des Jubiläumjahres 2025 - 150 Jahre Stadt Mödling wird der Film 'Josef Schöffel & Joseph Hyrtl - zwei unterschiedliche Charaktere' von Familie Kovats gezeigt. Einführend dazu hält HR Prof.Ing. Mag. Gerhard Pahr, basierend auf der Dissertation aus dem Jahr 1972 von Dr. Ulrike Moßler (verehelichte Schmidt), einer langjährigen Lehrerin an der HTL Mödling für Geschichte und Englisch, einen Vortrag zu Josef Schöffel. Im Anschluss an die Filmvorführung ist noch Zeit für eine kurze Diskussion. min. 10 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 10,- Kursbeginn: 13.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, E01</p>
VR/ STEF 	<p>Unser Steffl - Zeitzeuge der Jahrhunderte Kursleitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert Entdecken Sie den Stephansdom, Wiens ikonisches Wahrzeichen und lebendiger Zeuge der Geschichte. Mehr als ein Bauwerk, ist er ein Zentrum religiöser und kultureller Geschichte. Dieser Vortrag beleuchtet die Baugeschichte</p>	<p>DI 19:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 21,- Kursbeginn: 04.11.2025 Kursdauer: 1 x</p>

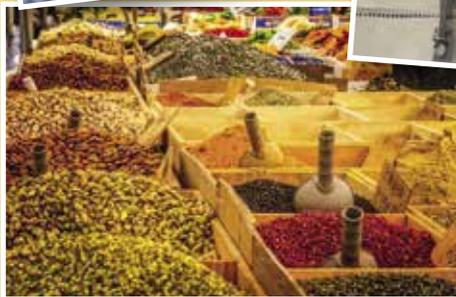
	<p>und gesellschaftliche Bedeutung des Doms, gespickt mit faszinierenden Sagen und Legenden. Erfahren Sie von der Entstehung eines eigenen Bistums und den historischen Spuren, die der Dom bis heute hinterlässt. Ein inspirierender Abend für alle, die ihre Beziehung zum 'Steffl' vertiefen möchten.</p> <p>min. 8 TLN</p> <p><i>Am 8. November 2025 findet ein dazu passender Spaziergang statt, der extra gebucht werden kann. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 41</i></p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>VR/ DONAU</p> <p></p>	<p>Donau-City - Was war vor der UNO City in diesem Gebiet</p> <p>Kursleitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert</p> <p>Die Wiener Skyline entlang der Donau hat sich in den letzten 30 Jahren stark verändert. Ausgehend von Donauturm, UNO-City und Entlastungsgerinne entstand ein lebendiges Viertel mit Schulcampus, Ärztezentrum sowie Wohn-, Büro- und Hotelanlagen.</p> <p>Dieser Vortrag beleuchtet die Entwicklung der Donau-City und die Geschichte des Gebiets vor der Donauregulierung. Erfahren Sie, wie Kaisermühlen einst Teil der Leopoldstadt war und mit dem Prater ohne Brücke verbunden war. Entdecken Sie spannende Details, die bei einem Spaziergang oft übersehen werden.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>MI 18:30 - 20:00</p> <p>Kursbeitrag: € 21,-</p> <p>Kursbeginn: 14.01.2026</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>Vortragsreihe: Neue, spannende und skurrile Geschichten um das Haus Habsburg</p>		
VR/HAB1	<p>Kaiser Franz Joseph und „seine“ Wiener Ringstraße</p> <p>Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SR</p> <p>Geburt einer Prachtstraße - Mit der Wiener Ringstraße verwirklichte Kaiser Franz Joseph eines der größten städtebaulichen Projekte des 19. Jahrhunderts.</p> <p>Der prachtvolle Boulevard sollte das Gesicht der Donaumetropole neu prägen - als Bühne der Monarchie, als Ausdruck kaiserlicher Ordnung und als Symbol des Fortschritts.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 02.10.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

VR/HAB2	<p>Die Wiener Ringstraße - Glanz, Geschichte und Gesellschaft</p> <p>Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SR</p> <p>Monumente der Macht - Die Wiener Ringstraße ist mehr als nur ein Prachtboulevard - sie ist ein steingewordenes Manifest kaiserlicher Macht und bürgerlichen Selbstbewusstseins.</p> <p>Im 19. Jahrhundert als Symbol des Fortschritts und der Monarchie angelegt, reiht sie monumentale Bauten aneinander, die Politik, Kultur und Identität in Szene setzen. Der Vortrag lädt zu einem Streifzug entlang der Ringstraße ein.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 20.11.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
VR/HAB3	<p>Erzherzog Johann - als Vordenker im Kaiserhaus</p> <p>Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SR</p> <p>Erzherzog Johann war vieles: Reformler, Modernisierer, Naturfreund - und ein Habsburger, der seinen eigenen Weg ging. Mit großem Weitblick und echter Volksnähe prägte er die Steiermark wie kaum ein anderer. Seine nicht standesgemäße Ehe mit der Postmeisterstochter Anna Plochl sorgte für Aufsehen, zeugt aber auch von Mut und Menschlichkeit.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 11.12.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
VR/HAB4	<p>Kaiser Maximilian I. - Der letzte Ritter und seine Heiratspolitik</p> <p>Kursleitung: Dipl.-Päd. Axel Schulze, SR</p> <p>'Bella gerant alii, tu felix Austria nube' Kaiser Maximilian I. gilt als einer der bedeutendsten Herrscher des späten Mittelalters - visionär, machtbewusst und geschickt im Spiel der europäischen Dynastien. Weniger durch Krieg als durch gezielte Heiratsverbindungen legte er den Grundstein für den Aufstieg der Habsburger zur Weltmacht.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 19:25</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 15.01.2026</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

SIE SUCHEN DAS PERFEKTE GESCHENK?!

Im Sekretariat erhalten Sie Gutscheine in beliebiger Höhe! Diese können für alle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen der VHS-Mödling eingelöst werden.

*AUSZUG AUS UNSEREM VORTRAGS- UND WORKSHOPANGEBOT
NACH TERMINEN SORTIERT
UND SONDERVERANSTALTUNGEN....*



*....in der VHS Mödling
Herbst/Winter 2025/26*

VORTRÄGE und WORKSHOPS nach Veranstaltungstermin sortiert

Alle Vorträge und Workshops finden in 2340 Mödling, Jakob Thoma Str. 20 statt.

ANMELDUNG BITTE UNBEDINGT ERFORDERLICH

unter www.vhs-moedling.at oder telefonisch (02236/43225) zu den
Büroöffnungszeiten (siehe Programmrückseite)

ab 29.09.2025 (Montag) / 19:00 – 21:00 Uhr

PHIL: **KEINE GEWISSHEIT ... AUßER JENER IN MIR SELBST!** (5-teilige Vortragsreihe)
Vortragender: Mag. Josef Pfeifer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 32

30.09.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/KI1: **DAS ZEITALTER DER KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ (KI) HAT BEGONNEN**
Vortragender: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 30

30.09.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

POS: **DAS BESTE IN UNS: GRUNDLAGEN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE**
Vortragende: MMag. Susanna Illiewich, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 44

02.10.2025 (Donnerstag) / 17:30 – 19:00 Uhr

DYS: **ERFOLGREICH RECHNEN – WEGE AUS DER DYSKALKULIE**
Vortragende: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Krickler

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 28

02.10.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

VR/HAB1: **KAISER FRANZ JOSEPH UND „SEINE“ WIENER RINGSTRAßE**
Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 33

04.10.2025 (Samstag) / 09:30 – 12:00 Uhr

KRÄUT1: **KRÄUTERWANDERUNG IM WECHSEL DER JAHRESZEITEN:**
Herbstkräuter und -früchte
Kursleiterin: Gabriele Schwarz

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 65

07.10.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

GLÜCK: **DAS GLÜCK AN MEINER SEITE**
Vortragende: MMag. Susanna Illiewich, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 44

ab 08.10.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 21:00 Uhr

VR/KI2: **KÜNSTLICHE INTELLIGENZ KENNENLERNEN UND AUSPROBIEREN**
(4-teilige Vortragsreihe)
Vortragender: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 30

08.10.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 21:00 Uhr

KU/FERM: FERMENTIEREN

Kursleiterin: Angelika Kerschbaumer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 58

09.10.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:00 Uhr

BLACK: GUT VORBEREITET IN KRISENSITUATIONEN

Vortragende: NÖ Zivilschutzverband

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 29

11.10.2025 (Samstag) / 10:00 – 12:30 Uhr

RES: RESILIENZ – STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN WIDERSTANDSKRAFT

Vortragende: Mag. (FH) Daniela Sattler

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 60

14.10.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

IKIGAI: DER JAPANISCHE KOMPASS ZU ERFÜLLUNG UND SINN IM LEBEN

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 44

15.10.2025 (Mittwoch) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/REF: DIE KUNST DES REFRAMING

Vortragende: Mag.art. Marie-Thérèse Ehrenleitner

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 46

21.10.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

**VR/MIT: MITEINANDER MENSCH SEIN –
DIE KRAFT SOZIALER VERBUNDENHEIT**

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 47

22.10.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 21:00 Uhr

KU/KÜRB: KÜRBIS UND KNOLLEN

Kursleiterin: Angelika Kerschbaumer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 58

23.10.2025 (Donnerstag) / 17:30 – 20:30 Uhr

FILZ: NADEL UND FADEN – HERBSTHEXE FILZEN

Kursleiterin: Petra Mrak

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 50

24.10.2025 (Freitag) / 18:10 – 19:10 Uhr

TROM1: TROMMELWORKSHOP FÜR ANFÄNGERINNEN

Kursleiter: Moustapha Ba

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 48

02.11.2025 (Sonntag) / 14:00 – 21:00 Uhr

CLAY: ART CLAY SILVER – INDIVIDUELLER, ECHTER SILBERSCHMUCK

Kursleitung: Sabine Schimani

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 54

03.11.2025 (Montag) / 18:00 – 20:30 Uhr

HAAR: **HAARPFLEGE AUS DER NATUR**

Vortragende: Beate Theurer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 56

04.11.2025 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/STEF: **UNSER STEFFL – ZEITZEUGE DER JAHRHUNDERTE**

Vortragende: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 32

04.11.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

STARK: **STÄRKEN STÄRKEN STÄRKT**

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 44

05.11.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 19:30 Uhr

VR/BRIEF: **EINE SCHACHTEL BRIEFMARKEN**

Vortragender: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 31

06.11.2025 (Donnerstag) / 18:30 – 20:00 Uhr

STERB: **TABUTHEMA STERBEN – DARF MAN DARÜBER REDEN?**

Vortragende: Dr.med.univ Christine König

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 47

06.11.2025 (Donnerstag) / 17:30 – 19:00 Uhr

VR/JAP: **LERNEN, LERNEN, LERNEN! – DAS JAPANISCHE BILDUNGSSYSTEM**

Vortragende: Dipl.-Ing. Mag. Ulrike Krickler

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 30

10.11.2025 (Montag) / 18:30-20:30 Uhr

VR/HONIG: **EINBLICKE IN DIE FASZINIERENDEN BIENENVÖLKER –**

Vortragender: Mag. Georg Fink (Bioimker)

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 28

11.11.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

VR/KREA: **KREATIVITÄT: DENKANSTÖSSE STATT DENKSCHRANKEN**

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 45

12.11.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:30 Uhr

SEIFE1: **KRÄUTERSEIFEN – NATUR PUR**

Vortragende: Beate Theurer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 55

12.11.2025 (Mittwoch) / 18:30 – 20:00 Uhr

VR/KIN: **KINTSUGI – EINFÜHRUNG DIE TRADITIONELLE JAPANISCHE KUNST DER KERAMIKREPARATUR**

Vortragende: Mag. Charlotte Ehrenleitner-Toth

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 51

13.11.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 21:00 Uhr

VR/SCHÖF: JOSEF SCHÖFFEL – EIN BEDEUTENDER MÖDLINGER

Vortragender: HR Prof. Ing. Mag. Gerhard Pahr & Fam. Kovats

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 32

13.11.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 20:00Uhr

W/JOB: GESUND BLEIBEN IM JOB – WAS TUN BEI DESTRUKTIVER FÜHRUNG?

Vortragende: Mag. (FH) Daniela Sattler

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 61

17.11.2025 (Montag) / 18:00 – 21:00 Uhr

KLIMA: UNSERE ERDATMOSPHÄRE VERÄNDERT SICH - KLIMAPUZZLE

Vortragende: Karin Lebenbauer, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 29

18.11.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

AD(H)S: AD(H)S BEI ERWACHSENEN VERSTEHEN UND NUTZEN

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 45

18.11.2025 (Dienstag) / 18:00 – 21:00 Uhr

KU/GLUT: GLUTENFREI UND AUSGEWOGEN PFLANZLICH

Kursleiterin: Angelika Kerschbaumer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 59

19.11.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:00 Uhr

OXY: ALLES ÜBER OXYMEL

Vortragende: Beate Theurer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 59

20.11.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

VR/HAB2: DIE RINGSTRASSE – GLANZ, GESCHICHTE UND GESELLSCHAFT

Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 34

20.11.2025 (Donnerstag) / 17:30 – 20:00 Uhr

KERZ: UPCYCLING: KERZEN AUS WACHSRESTEN GIESSEN

Kursleiterin: Claudia Kantner

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 56

24.11.2025 (Montag) / 18:00 – 20:30 Uhr

KRANZ: KRÄUTERADVENTKRANZ

Kursleitung: Beate Theurer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 56

25.11.2025 (Dienstag) / 18:00 – 19:30 Uhr

FEED: FEEDBACK, DAS BEZIEHUNGEN STÄRKT

Vortragende: MMag. Susanna Illiewich, MSC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 45

26.11.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:30 Uhr

VR/IRAN: DIE REVOLUTION VON 1979 IM IRAN – ein Wendepunkt der Geschichte
Vortragender: Max Fatouretchi

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 31

04.12.2025 (Donnerstag) / 17:00 – 20:00 Uhr

BRI: „BRIGHID“- 12 RAUHNÄCHTE
Vortragende: Petra Mrak

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 66

11.12.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

VR/HAB3: ERZHERZOG JOHANN ALS VORDENKER IM KAISERHAUS
Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 34

17.12.2025 (Mittwoch) / 18:00 – 20:00 Uhr

GEW: DIE WELT DER GEWÜRZE
Vortragende: Beate Theurer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 59

08. + 22.11.2025 (Donnerstag) / 18:00 – 20:30 Uhr

**VR/CHAR: CHAMÄLEON-KONFORMITÄT –
oder warum der Mensch Gesellschaft braucht (2-teiliger Vortrag)**
Vortragender: Max Fatouretchi

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 46

14.01.2026 (Mittwoch) / 18:30 – 20:00 Uhr

VR/DONAU: DONAU-CITY – WAS WAR VOR DER UNO CITY IN DIESEM GEBIET
Vortragende: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 33

14.01.2026 (Mittwoch) / 19:00 – 20:30 Uhr

**VR/GHM: GESTERN, HEUTE, MORGEN –
Ein Blick über den Tellerrand auf die Technologien der Zukunft**
Vortragender: Mag. Dr. Johannes J. Leitner, CMC

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 29

15.01.2026 (Donnerstag) / 18:00 – 19:25 Uhr

VR/HAB4: KAISER MAXIMILIAN I. – Der letzte Ritter und seine Heiratspolitik
Vortragender: Dipl.-Päd. Axel Schulze

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 34

20.01.2026 (Dienstag) / 19:00 – 20:30 Uhr

VR/BB: BESTIMMUNG UND BERUFUNG – Der eigenen Lebensmission auf der Spur
Vortragende: Mag.art. Marie-Thérèse Ehrenleitner

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 46

28.01.2026 (Mittwoch) / 18:00 – 21:00 Uhr

KU/PROT: PFLANZLICHE PROTEINE
Kursleiterin: Angelika Kerschbaumer

Mehr Info über Inhalt und Kursbeitrag finden Sie auf www.vhs.moedling.at und auf Seite 60

SONDERVERANSTALTUNGEN

ANMELDUNG BITTE UNBEDINGT ERFORDERLICH!

unter www.vhs-moedling.at oder telefonisch (02236/432 25 oder 0664/432 69 14)
zu den Büroöffnungszeiten (siehe Programm-Rückseite)

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 6 und 7!

Sonntag, 12.10.2025,

Treffpunkt: 13:50 Uhr – vor dem Eingang der Brauerei (Parkstraße 35)

Dauer: ca. 2 Stunden

SV: 01 – „WIE NEU BRÄU“ – MICROBRAUEREI IN WR.NEUDORF

Leitung: Barbara Pahr

Brauereiführung mit vielen wissenswerten Details über das Brauhandwerk, anschließende Verkostung verschiedener Biere und kleinen Snacks zum Bier.

min. 10 TLN

Regiebeitrag: € 29,-

Sonntag, 19.10.2025

Abfahrt: 13:00 Uhr – VHS Mödling, Rückkunft ca. 18:30 Uhr

SV: 02 – AUSSTELLUNG AUF DER SCHALLABURG 2025: TRÄUME...TRÄUMEN

Leitung: Barbara Pahr

Jeder Mensch träumt. Seit Jahrtausenden beschäftigt sich der Mensch mit seinen Träumen. Träume können beflügeln oder belasten. Sie können mächtig sein oder wie Seifenblasen zerplatzen – im nebulösen Reich der Träume scheint alles möglich. Die Ausstellung eröffnet Räume für Tagträume und Nachtfantasien, für persönliche Wunschträume und gemeinschaftliche Utopien. Sie lädt zum Träumen ein und ermutigt dazu – in einer Zeit, in der es wichtiger erscheint denn je, Träume zu haben.

min. 20 TLN

Regiebeitrag (inkl. Bus, Eintritt und Führung): € 70,-

Samstag, 08.11.2025

Treffpunkt: 14:00 Uhr – 1010 Wien, Stephansplatz, rechte Dom Ecke vom Haupteingang beim Dom- Modell – Dauer: ca. 2,5 Stunden (ca. 1 km)

SV: 03 – UNSER STEFFL – ZEITZEUGE DER JAHRHUNDERTE

Leitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Begleiten Sie mich auf einen beeindruckenden Spaziergang, der den Stephansdom von neuen Seiten zeigt. Ohne Katakomben oder Türme zu erkunden, bieten die Mauern reichlich Kunstschätze und versteckte Geheimnisse. Entdecken Sie die feinen Details der Steinmetzkunst und spannende Domgeschichten von Mozart bis Mörtl. Erfahren Sie mehr über die legendäre Wiener ‚Speaker’s Corner‘, den Zahnweh-Herrgott und die Widerstandsbewegung im Zweiten Weltkrieg. Ein Erlebnisparcours, um den Stephansdom und seine vielschichtige Geschichte neu zu erleben.

Am 04.11.2025 findet ein einführender Vortrag statt, der getrennt dazu gebucht werden kann.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 32

Endpunkt: vor dem Dom oder beim Deutschordenshaus in der Singerstrasse.

Ausklang: in einem der umliegenden Lokale.

min. 10 TLN

Regiebeitrag (inkl. Miete Headset. excl. Konsumation): € 33,-

Samstag, 22.11.2025

Treffpunkt: 10:50 Uhr –

vor dem Museum (Alois-Lutter-Straße 33, Tor 2 – M38/10, 2514 Traiskirchen)

Dauer: ca. 1,5 Stunden

SV: 04 – DAS TRAMWAYMUSEUM IN TRAIISKIRCHEN

Leitung: Barbara Pahr

Im seit 2014 bestehenden Museumsdepot Traiskirchen gibt es 27 denkmalgeschützte Straßenbahnfahrzeuge aus vergangenen Epochen zu bewundern.

Die BesucherInnen bekommen einen Einblick in das Innere der Fahrzeuge – sei es um wie ein Fahrgast im Wageninneren Platz zu nehmen oder auch um das echte „Innenleben“ einer Straßenbahn kennen zu lernen - praktisch mit einem Blick unter die „Motorhaube“.

Zusätzlich ist die Bilderausstellung „Die Wiener Tramway und ihr Museum“ mit besonderem Bezug zu Frauen bei der Wiener Tramway zu sehen.

min. 10 TLN

Regiebeitrag (Eintritt und Führung): € 15,-

Samstag, 24.01.2026

Treffpunkt: 13:30 Uhr –

1010 Wien, Maria Theresia Denkmal, Blick Richtung Hofburg, Ringstraße

Dauer: ca. 2,5 Stunden (ca. 1,5 km)

SV: 05 – KUNSTKAMMER UND ANDERE AUSGESUCHTE SCHÄTZE IM KUNSTHISTORISCHEN MUSEUM

Leitung: Mag. Petra Klusacek-Schubert

Wie oft haben Sie das Kunsthistorische Museum erkundet und die Meisterwerke von Tizian, Rembrandt, Raffael, Velázquez, Breughel, Dürer, Rubens, Vermeer und Caravaggio bestaunt?

Diese beeindruckende Sammlung vereint die kaiserlichen Schätze über Jahrhunderte und Künstler aus ganz Europa. Entdecken Sie mit mir nicht nur Gemälde, sondern auch meisterhafte Werke aus Glas, Gold, Silber, Elfenbein, Keramik, Perlmutter und mehr. Begeben Sie sich auf einen inspirierenden Streifzug durch vier Jahrhunderte Habsburger Kunstgeschichte und finden Sie Ihre Favoriten. Das prachtvolle Museumsgebäude selbst ist ein Erlebnis und rundet Ihre Entdeckungsreise ab.

Endpunkt: Foyer des KHM, Ausklang: ev. im Cafe des KHM oder im Cafe Raimund

min. 10 TLN

Regiebeitrag (inkl. Miete Headset, excl. Eintritt und Konsumation): € 33,-

SIE SUCHEN DAS PERFEKTE GESCHENK?

Im Sekretariat erhalten Sie Gutscheine in beliebiger Höhe!

Diese können für alle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen der VHS-Mödling eingelöst werden.

EDV621 	EDV-Handy Workshop Kursleitung: MSc Dominik Mayer In diesem Workshop lernen Sie besser mit Ihrem Handy (Smartphone mit Betriebssystem Android oder iOS) umzugehen. Schwerpunkte dabei sind u. a. Anpassungen vorzunehmen, Kontakte verwalten, Telefonieren, Navigation, Installieren von Apps, Fotografieren und Bildbearbeitung. Bitte nehmen Sie Ihr Handy (inkl. Ladekabel) zu diesem Workshop mit min. 3 TLN	MO 17:15 - 20:00 Kursbeitrag: € 125,- Kursbeginn: 06.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3
EDV622 	EDV-Handy Workshop Kursleitung: MSc Dominik Mayer Gleicher Kursinhalt wie EDV621 min. 3 TLN	MO 17:15 - 20:00 Kursbeitrag: € 125,- Kursbeginn: 10.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Raum 3 J. Thoma-Str. 17,
EDV623 	EDV-Handy Workshop Gleicher Kursinhalt wie EDV621 min. 3 TLN	MO 17:15 - 20:00 Kursbeitrag: € 125,- Kursbeginn: 12.01.2026 Kursdauer: 1 x Kursort: Raum 3 J. Thoma-Str. 17,

KARRIERE- UND PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

SPR	Vor Publikum sprechen.... Kursleitung: Dorothea Polster ...vorlesen, vortragen, frei sprechen, das Mikrofon und meine Nervosität. Hier lernen Sie mit der richtigen mentalen Vorbereitung Nervosität abzubauen und Ihre Präsenz vor Publikum zu verbessern. Auch das deutliche Sprechen und die Verwendung eines Mikrofones werden wir beleuchten. So sind Sie für den nächsten Vortrag oder die nächste Präsentation gut vorbereitet. min. 5 TLN	DO 18:00 - 18:50 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 4 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal
------------	---	--

VR/POS	<p>Das Beste in uns: Grundlagen der Positiven Psychologie Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Eine Einführung in die Wissenschaft des Wohlbefindens Was tut uns gut - und warum? Was macht uns stark und zufrieden? Die Positive Psychologie hat Antworten - alltagsnah, fundiert und inspirierend. Entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Impulsen große Wirkung erzielen und Ihr Leben mit Leichtigkeit und Tiefe füllen. min. 10 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
VR/ GLÜCK	<p>Das Glück an meiner Seite Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Glücklich ist nicht, wer so wirkt - sondern wer es fühlt. Was bedeutet Glück - und warum ist es so wichtig? Wir erkunden Dankbarkeit, Achtsamkeit, persönliche Stärken und sinnvolle Ziele. Mit Impulsen aus der Glücks- und Gehirnforschung entdecken Sie, was Ihr eigenes Glück ausmacht. Denn niemand kennt es besser als Sie selbst. min. 10 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 07.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
IKIGAI	<p>Ikigai - Der japanische Kompass zu Erfüllung und Sinn im Leben Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Ikigai - dem Sinn auf der Spur Ikigai - das gute Gefühl, morgens mit Sinn aufzuwachen. In diesem Workshop entdecken Sie, was Sie antreibt, stärkt und erfüllt. Wir entwickeln Visionen, die beflügeln und motivieren - für mehr Klarheit, Freude und Richtung im Alltag. Ihr persönlicher Lebenssinn wartet schon. min. 10 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 14.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
VR/ STARK	<p>Stärken stärken stärkt Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Was wir (noch) nicht können, darf uns nicht von dem abhalten, was wir können! Wer seine Stärken kennt und das tut, was ihm/ihr liegt, wird stärker und glücklicher.</p>	<p>DI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 04.11.2025 Kursdauer: 1 x</p>

	<p>diesem Vortrag erfahren Sie, warum der Fokus auf Stärken der Schlüssel zum Erfolg ist. Entdecken Sie Ihre verborgenen Talente und erhalten Sie Tipps, wie Sie im Leben Ihre Einzigartigkeit leben. min. 10 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 104</p>
<p>VR/ KREA</p>	<p>Kreativität: Denkanstöße statt Denkschranken Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Kreativität steckt in jedem von uns! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Blockaden überwinden, innovative Ideen entwickeln und Ihr kreatives Potenzial freisetzen. Schluss mit festgefahrenen Denkmustern - entdecken Sie, wie Sie im (Berufs-)Leben neue Wege gehen und Lösungen finden, die zählen! min. 10 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 11.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>VR/ ADHS</p>	<p>Verborgene Stärken: AD(H)S bei Erwachsenen verstehen und nutzen Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Alltag im Ausnahmezustand? Leben und Arbeiten mit ADHS AD(H)S zeigt sich bei Erwachsenen in einem einzigartigen Stärken-Schwächen-Profil. Ein besseres Verständnis dafür kann den Alltag erleichtern. Erfahren Sie, welche Herausforderungen AD(H)S mit sich bringt und lernen Sie praxisnahe Strategien für mehr Erfolg und ein erfülltes Leben - im Beruf und Privatleben! min. 10 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 18.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>VR/ FEED</p>	<p>Feedback, das Beziehungen stärkt Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC Klar, konstruktiv, kollegial Erfahren Sie, wie wertschätzendes Feedback Zusammenarbeit und Vertrauen stärkt. Der Vortrag zeigt einfache Techniken, um Kritik klar zu formulieren und Beziehungen zu wahren. Lernen Sie, wie Sie durch konstruktives Feedback Potenziale fördern und Kommunikation im Berufs- und Privatleben verbessern! min. 10 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:30 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 25.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

<p>VR/REF</p> <p>NEU</p>	<p>Die Kunst des REFRAMING</p> <p>Kursleitung: Mag.art. Marie-Therese Ehrenleitner</p> <p>Verändere Deine Perspektive und sie verändert Dein Leben</p> <p>Was uns auch immer geschehen ist, wir können die Vergangenheit nicht verändern. Ebenso können wir gegenwärtige Herausforderungen äußerlich meist nicht ändern - aber unseren Blick darauf, und der verändert alles.</p> <p>Ein Vortrag über die bahnbrechende Kunst des Reframings, die zuvor unbemerkt gebliebenen Aspekte einer Situation deutlich macht und uns somit dazu verhilft, nicht nur optimal daraus zu lernen, sondern sogar den höheren Sinn in jeder Herausforderung zu erkennen.</p> <p>Wir besprechen die Macht unserer Wahrnehmung, unserer Sprache, unserer Gedankenwelt und wie diese Größen unser Wohlbefinden und unsere Resilienz beeinflussen.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>MI 19:00 - 20:30</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 15.10.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>VR/BB</p> <p>NEU</p>	<p>Bestimmung und Berufung - Der eigenen Lebensmission auf der Spur</p> <p>Kursleitung: Mag.art. Marie-Therese Ehrenleitner</p> <p>Unsere Berufung zu finden ist eine der erfüllendsten und wichtigsten Aufgaben unseres Lebens.</p> <p>In diesem Vortrag besprechen wir, wie wir unserer Bestimmung auf die Spur kommen, sie noch mehr Richtung Erfolg präzisieren, von Neuem unsere Leidenschaft für sie entfachen sowie Burnout vermeiden, um ein Leben voller Freude und Erfüllung im Einklang mit unserem Seelenpfad zu führen.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:30</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 20.01.2026</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
<p>VR/CHAM</p> <p>NEU</p>	<p>Chamäleon-Konformität oder warum der Mensch Gemeinschaft braucht</p> <p>Kursleitung: Max Fatouretchi</p> <p>Man könnte sagen, der Mensch ist ein Chamäleon, das sich mehr oder weniger an verschiedene Gruppen wie Familie, Freude, Vereine, Arbeitskolleg*innen anpasst und somit von seiner Individualität abrückt. Personen, die sich den</p>	<p>DO 18:00 - 20:30</p> <p>Kursbeitrag: € 35,-</p> <p>Kursbeginn: 08.01.2026</p> <p>Kursdauer: 2 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>

	<p>Regeln der jeweiligen Gruppe nicht unterwerfen, werden ignoriert, sanktioniert oder ausgeschlossen. Das kann im Extremfall bis zur Auslöschung der nicht zur Gruppe Gehörenden führen.</p> <p>In der 2-teiligen Vortragsreihe werden die Aspekte von konformem (Teil 1) und nonkonformem Verhalten (Teil 2) anhand von Beispielen beleuchtet und diskutiert.</p> <p>min. 8 TLN</p>	
VR/MIT 	<p>Miteinander Mensch sein - Die Kraft sozialer Verbundenheit</p> <p>Kursleitung: MMag. Susanna Illiewich, MSC</p> <p>Mensch sein heißt: verbunden sein</p> <p>In einer Welt, in der Isolation wächst, wird soziale Verbundenheit zur Schlüsselressource für unser Wohlbefinden und unsere innere Stärke. Dieser Vortrag zeigt, warum Beziehungen unverzichtbar sind und wie wir sie aktiv im Alltag fördern - mit Impulsen aus der Positiven Psychologie und aktueller Forschung.</p> <p>min. 10 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 19:30</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 21.10.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
STERB	<p>Tabuthema Sterben – darf man darüber reden?</p> <p>Kursleitung: Dr.med.univ. Christine König</p> <p>Es erwartet Sie ein Streifzug zu Fragen und möglichen Antworten am Lebensende.</p> <p>Wie kann es gelingen, dass letzte Wünsche erfüllt werden - sowohl die eigenen als auch die von Angehörigen?</p> <p>Schlagwörter: Angst, Sprachlosigkeit, Ratlosigkeit, Palliativ Hospizversorgung, Patientenverfügung, Sterbeverfügung, Trauer</p> <p>Es sind alle herzlich willkommen - stille Zuhörer, Fragende oder Menschen, die von eigenen Erfahrungen berichten möchten.</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>DO 18:30 - 20:00</p> <p>Kursbeitrag: € 17,-</p> <p>Kursbeginn: 06.11.2025</p> <p>Kursdauer: 1 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E07</p>

Die Anmeldung ist online auf www.vhs-moedling.at ab 22.08.2025 oder persönlich ab 02.09.2025 während unserer Bürozeiten (siehe Rückseite) möglich.

Die Gründe für die Erhöhung der Kursbeiträge finden Sie auf Seite 3.

KREATIVITÄT UND FREIZEIT

SING	<p>Singen ist Nahrung für die Seele Kursleitung: Dorothea Polster Gemeinsames unbeschwertes Singen, quer durch verschiedene Musikrichtungen der Populärmusik - von ABBA bis Zappa Hole dir bei diesem Kurs eine große Portion Endorphine, die für die ganze Woche reicht. min. 8 TLN</p>	<p>DI 19:00 - 20:15 Kursbeitrag: € 85,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal</p>
SING/T1	<p>Singen lernen mit der richtigen Technik Kursleitung: Dorothea Polster Singen ist erlernbar. Verbessern Sie ihre Technik und das Singen wird Ihnen noch mehr Spaß machen. Mit ein paar Tricks und Ihrem Einsatz zu üben, können Sie sehr bald einiges umsetzen. Bitte nehmen Sie einen Titel (keine Noten) eines Liedes mit, von einem Interpreten, dem Sie nacheifern wollen. min. 5 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 18:50 Kursbeitrag: € 60,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal</p>
SING/T2 	<p>Singen lernen vertiefen Kursleitung: Dorothea Polster Sie singen leidenschaftlich gerne oder haben schon im Chor gesungen oder einen meiner Kurse besucht und wollen ihre Technik verbessern? Wir werden an einer besseren Gesangstechnik arbeiten, Lieder erarbeiten und Übungen für zu Hause besprechen. min. 5 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 18:50 Kursbeitrag: € 60,- Kursbeginn: 11.11.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal</p>
TROM1	<p>Trommelworkshop für AnfängerInnen Kursleitung: Moustapha Ba Afrikanische Trommelrhythmen sind pure Lebensfreude. Sie berühren durch ihre Ursprünglichkeit, ihr Temperament und ihre Leidenschaftlichkeit, sie erfüllen den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. In dem Djembe - Workshop werden wir traditionelle afrikanische Rhythmen kennenlernen.</p>	<p>FR 18:10 - 19:10 Kursbeitrag: € 22,- Kursbeginn: 24.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Turnsaal J.Thoma Mittelschule</p>

	<p>Sie erlernen die Grundschläge an den Trommeln und spielen einfache Begleitrhythmen. Wenn sie keine eigene Djembe-Trommel haben, geben Sie das bitte bei Ihrer Anmeldung bekannt. Es kann eine Trommel zur Verfügung gestellt werden. min. 6 TLN</p>	
TROM2	<p>Trommelworkshop für AnfängerInnen Kursleitung: Moustapha Ba</p> <p>gleicher Inhalt wie TROM1</p> <p>min. 6 TLN</p>	<p>FR 18:10 - 19:10 Kursbeitrag: € 22,- Kursbeginn: 21.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Turnsaal J.Thoma Mittelschule</p>
IKE	<p>Ikebana Kursleitung: Jana Böhm (<i>Diplomierte Ikebanalehrerin</i>) Die Kunst des japanischen Blumensteckens gleicht fast einer Meditation. Entspannung durch das Arbeiten und Gestalten mit der Natur nach genau festgelegten Symbolen. Material für die Erstarbeit wird zur Verfügung gestellt! Beginnende und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen Informationen unter: www.ikebana.or.at</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 115,- Kursbeginn: 05.11.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: Buffet</p>

Ausstellung:

„Ikebana-Japanische Blumensteckkunst“

im Bergerhaus in 2352 Gumpoldskirchen, Schranzenplatz 5

Eröffnung am Freitag, 10.10.2025 um 19:00 Uhr

Weiter Ausstellungstage:

Samstag, 11.10.2025 und Sonntag, 12.10.2025 jeweils von 10:00 Uhr - 18:00 Uhr

IKE/ ABO	<p>Ikebana Abo für Fortgeschrittene Kursleitung: Jana Böhm (<i>Diplomierte Ikebanalehrerin</i>) Für Kursteilnehmende mit Vorkenntnissen, die keine Zeit haben den Kurs regelmäßig zu besuchen, gibt es die Möglichkeit einen 10er Block zu kaufen. Dieser Block ist ein Jahr gültig. Sie können sich die Kurstage, im Rahmen der angebotenen Termine, selbst wählen.</p>	<p>MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 125,- Kursbeginn: 05.11.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: Buffet</p>
---------------------	---	--

NÄH	<p>Nähen ist keine Hexerei Kursleitung: Yvonne Honisch Dieser Kurs richtet sich an alle Nähinteressierten mit und ohne Vorkenntnisse. Sie wollten schon immer nähen lernen, um kleine Änderungen an Ihrer Kleidung selbst durchführen zu können? Oder haben Sie schon länger ein Nähprojekt zu Hause liegen und möchten es endlich vollenden? Je nach Bedarf erlernen Sie fachliche Grundkenntnisse oder bekommen Unterstützung bei Ihren Projekten. Nehmen Sie bitte Nähzubehör (Stecknadeln, Stoffschere usw.) welches Sie schon zu Hause haben einfach mit. Die Kursleiterin wird Sie bei zu ergänzenden Anschaffungen gerne beraten. min. 5 TLN</p>	<p>MO 19:15 - 20:45 Kursbeitrag: € 165,- Kursbeginn: 06.10.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 302</p>
FILZ	<p>Nadel und Faden Kursleitung: Petra Mrak In diesem Kurs erlernen Sie, mit Spaß und Heiterkeit, das Gestalten eines Püppchen mit feinem buntem Vlies Ihrer Wahl. Die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt den Aufbau. Den Halt des Materials erzielen Sie durch die Filz-Nadel. Ihrer kreativen Seite sind keine Grenzen gesetzt. Die fertige „Herbsthexe“ ist ein Einzelstück und wirkt federleicht. Das Material ist nicht inbegriffen, kann aber bei der Kursleiterin bestellt werden.(€ 25,-) Materialliste (wenn Sie das Material lieber selbst mitnehmen möchten): bunte Fasern, Fasern für die 'Haut', Filznadel mit Halter, Klebe- Glitzersteine, Unterlage zum Filzen, Pfeifenputzer mind. 2 TLN</p>	<p>DO 17:30 - 20:30 Kursbeitrag: € 55,- Kursbeginn: 23.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
WALK	<p>Wir 'Walken' einen Einkaufskorb Kursleitung: Petra Mrak In diesem Seminar dürfen Sie mit vollem Einsatz ausgesuchte Fasern, mit Seife und Wasser so lange bearbeiten, bis es fertig verfilzt ist und es Ihnen gefällt. Währenddessen erlernen Sie die richtigen Handgriffe und Anforderungen des Materials</p>	<p>SA 09:00 - 15:00 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 17.01.2026 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>

	<p>und des Zubehörs kennen. Materialbeitrag ca. € 65,- wird von der Kursleiterin in bar eingehoben. Sie können gerne farbenfrohe Wolle (Reste) mitnehmen. min. 3 TLN</p>	
VR/KIN 	<p>Kintsugi - eine Einführung in die traditionelle japanische Kunst der Keramikreparatur - Kursleitung: Mag. Charlotte Ehrenleitner-Toth Unter dem Motto 'Das Unvollkommene zeichnet eine besondere Schönheit aus' wird in Japan seit Jahrhunderten vor allem Keramik mit dem Harz des Lackbaumes geklebt und diese Reparatur durch farbigen Lack oder Metall sichtbar gemacht. Im Sinne eines ressourcenschonenden Umgangs mit unseren Gebrauchsgegenständen gewinnt diese Technik heute wieder zunehmend an Interesse. Sie erfahren, welche Philosophie Kintsugi zugrunde liegt, welche Gegenstände sich für eine Reparatur eignen und welche Materialien und Werkzeuge hierbei verwendet werden. min. 8 TLN</p>	<p>MI 18:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 17,- Kursbeginn: 12.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E01</p>
KAL	<p>Kalligraphie mit dem Flachpinsel Kursleitung: Barbara Giermeier Diesmal legen wir die Feder weg und formen die Buchstaben aus bekannten Alphabeten wie Uncialis und Antiqua mit dem Flachpinsel. Der Pinsel benötigt eine etwas andere Handhabung und gibt uns gleichzeitig viel mehr Möglichkeiten der Gestaltung. Zuerst erlernen wir den Umgang mit dem Pinsel als Schreibwerkzeug. Danach widmen wir uns den vielfältigen Beschriftungsmöglichkeiten wie zum Beispiel unebenen Flächen, Glas oder Stoffen. Bitte am ersten Kursabend einen Materialbeitrag von €15,- mitbringen. Sie erhalten Pinsel, Übungsmaterialien und Schreibflüssigkeiten im Kurs. min. 6 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 160,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum E07</p>

SIE SUCHEN DAS PERFEKTE GESCHENK?!

Im Sekretariat erhalten Sie Gutscheine in beliebiger Höhe!
Diese können für alle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen der VHS-Mödling eingelöst werden.

AKT	Aktzeichnen Kursleitung: Franz Ebner Der menschliche Körper in der Zeichnung. Bewegungsstudien und Kompositionen in verschiedenen Techniken. In kurzen Sitzungen wird locker gezeichnet und das Wesentliche skizziert. In längeren Einheiten steht die Beobachtung der Proportionen, der Gewichtsverteilung und der Anatomie im Vordergrund. Individuelle Betreuung der Teilnehmenden. Vorhandene Malutensilien bitte mitbringen: Block ab A3, Stifte in verschiedenen Härtegraden, eventuell Kohle, Kreide Modellgebühr im Preis inbegriffen! min. 8 TLN	MI 19:35 - 21:00 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205
NAT 	Naturstudium - Grundlagen des zeichnerischen Sehens Kursleitung: Franz Ebner Im Naturstudium gestalten wir Bilder mit Zeichen- und Kohlestiften, Tusche, Aquarell- oder Acrylfarben. Motive sind Stillleben, Pflanzen, Naturobjekte und Porträts. Schrittweise erlernen wir das Erfassen von Form und deren Abstraktion mit vielfältigen Materialien. Vorhandene Materialien bitte mitbringen (Block ab A3, Stifte in verschiedenen Härtegraden, eventuell Kohle) min. 8 TLN	MI 18:00 - 19:25 Kursbeitrag: € 140,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, Raum 205
PAINT1	Happy Painting®: Landschaften in der Bob Ross-Ölmaltechnik Kursleitung: Susanne Schmid-Ruzicka Malen macht Freude - Freude am Malen Mit der genialen Nass-in-Nass-Technik® von Bob Ross ist es jedem möglich, an nur einem Tag ein wunderschönes Landschaftsölgemälde zu malen. Unter Anleitung der Bob-Ross-Instruktorin malt jede/r Teilnehmer/in auch ohne Malvorkenntnisse die vorgezeigten einzelnen Schritte nach. Das gelungene Gemälde nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause.	SA 09:00 - 16:00 Inkl. 1 Std Pause Kursbeitrag: € 80,- Kursbeginn: 04.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2

	<p>Das notwendige Material wird zur Verfügung gestellt! Der Materialbeitrag von € 35,- wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet. Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf. min. 4 TLN - max. 6 TLN</p>	
PAINT2	<p>Happy Painting®: Landschaften in der Bob Ross-Ölmaltechnik Kursleitung: Susanne Schmid-Ruzicka</p> <p>gleicher Inhalt wie PAINT1</p> <p>min. 4 TLN - max. 6 TLN</p>	<p>SA 09:00 - 16:00 Kursbeitrag: € 80,- Kursbeginn: 08.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Raum 2 J. Thoma-Str. 17,</p>
OEL1	<p>Ölmalerei für Begeisterte, Neugierige und Interessierte Kursleitung: Mag.art. Christina Holländer-Pukal Das Ein-mal Eins der Ölmalerei. Welche Farbmischungen, Malmittel und Pinsel verwende ich am besten für mein Thema. Bildkomposition, Licht und Schatten malerisch zu berücksichtigen sind nur einige Themen, die wir wiederholen und Anfänger*innen vertraut machen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie zum Erfolg Ihrer Bild-Ideen kommen. min. 6 TLN</p>	<p>MO 09:00 - 12:00 Kursbeitrag: € 195,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
OEL2	<p>Ölmalerei für Lerninteressierte und Fachkundige Kursleitung: Mag.art. Christina Holländer-Pukal Neben den Grundkenntnissen der Ölmalerei wollen wir uns in diesem Semester mit den Farben der Expressionisten beschäftigen. Diese Einblicke eignen sich hervorragend für Anfänger*innen sowie für Fortgeschrittene! Unsere nette Gruppe freut sich über den ein oder anderen neuen Studenten. min. 6 TLN</p>	<p>MO 13:00 - 16:00 Kursbeitrag: € 195,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>

Ausstellung der Ölmalklassen

in der Galerie Sala Terrena in Mödling

Vernissage am Freitag, 10.10.2025 18:00 Uhr

Weiter Ausstellungstage:

Samstag, 11.10.2025 und Sonntag, 12.10.2025 jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr

AQ/J	<p>Aquarellkurs für Junggebliebene Kursleitung: Mag.art. Christina Holländer-Pukal AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind willkommen, die Kunst des Aquarells zu üben. Tauchen Sie ein in die Welt des zarten Lavieren, entdecken Sie die Farbmischungen durch Lasuren und erproben Sie die sehr trockene deckende Malmöglichkeit im Aquarell. Ihre eigene Pinselführungen bringen die schönsten Bilderergebnisse. Die Materialliste erhalten Sie im Büro der VHS. min. 6 TLN</p>	<p>DO 14:00 - 17:00 Kursbeitrag: € 195,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
STONE	<p>Happy Stones - Mandala Steine Kursleitung: Sabine Schimani Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steine, Herzen, etc. malen. Zusätzlich ist es eine sehr meditative Arbeit, bei der man sehr gut Energie tanken kann. Materialkosten für Farben (pauschal € 5,-) plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in div. Größen ab € 4,50 Bitte tragen Sie Kleidung die schmutzig werden darf. min. 4 TLN</p>	<p>SO 09:30 - 13:30 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 02.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>
CLAY	<p>ArtClay Silver - Individueller, echter Silberschmuck Kursleitung: Sabine Schimani ArtClay Silver besteht aus Feinsilber, Bindemittel und Wasser und gibt es als Spritzmasse, Paste und Modelliermasse. Nach dem Brennvorgang verdampfen die beiden Letztgenannten und 99,9 Prozent reines Silber bleibt übrig. Der Umgang mit den Materialien, den erforderlichen Werkzeugen und der Brennprozess werden erlernt, ebenso das Schwärzen sowie das Einarbeiten von Zirkonien. Sie können ca. 4 - 5 Schmuckstücke (z.B. Ohringe, Ringe und Anhänger) anfertigen.</p>	<p>SO 14:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 95,- Kursbeginn: 02.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 2</p>

	<p>Bitte Blätter von Pflanzen, die Ihnen gefallen mitbringen! Materialkosten je nach Aufwand ca. € 95,- werden von der Kursleiterin eingehoben. min. 4 TLN</p>	
SEIFE1	<p>Kräuterseifen - Natur pur Kursleitung: Beate Theurer In diesem Kurs erlernen Sie, wie wir unsere nachhaltige und umweltschonende Art der Körperreinigung herstellen und wie wir die wunderbare Wirkung frischer (Wild)kräuter und anderer Inhaltsstoffe wie Salz nützen können. Wir lernen welche Öle und weitere Zutaten man verwendet und wie man die erforderlichen Mengen berechnet. Die besonders hautpflegenden und rückfettenden Seifen werden mit nach Hause genommen. Bitte leere Plastikschalen (am besten vom Topfen), eine Schürze und einen Karton und alte Handtücher zum Heimtransport der Seifen mitbringen Materialkosten von ca. € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 12.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>
SEIFE2	<p>Seifen kreativ für Fortgeschrittene Kursleitung: Beate Theurer Sie haben schon etwas Erfahrung beim Seifensieden? In diesem Kurs stellen wir unser eigenes Seifenrezept zusammen und sieden anschließend unsere persönliche Seife die natürlich wieder mit nach Hause genommen werden kann. Weiters können diverse Techniken, wie z. B. Swirlen, ausprobiert werden. Wie immer werden natürliche Inhaltsstoffe verwendet, die unsere Haut verwöhnen. Bitte eine Schürze und einen Karton und alte Handtücher zum Heimtransport der Seifen mitbringen. Materialkosten von ca. € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 03.12.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>

HAAR	Haarpflege aus der Natur Kursleitung: Beate Theurer In diesem Kurs werden verschiedene Haarpflegeprodukte wie selbstgesiedete Haarseifen, feste Haarshampoos aber auch die Pflegespülung danach, mit natürlichen Zutaten hergestellt. Für den Duft sorgen natürliche ätherische Öle. Bitte leere Plastikschaalen (am besten Topfen oder Joghurtbecher), eine Schürze und einen Karton und alte Handtücher zum Heimtransport der Produkte mitbringen Materialkosten von ca. € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min.6 TLN	MO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 03.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche
KRANZ1	Kräuteradventkranz Kursleitung: Beate Theurer Es muss nicht immer der traditionelle Kranz aus Tannenreisig sein, es dürfen sich ruhig auch mal ein paar Kräuter wie Rosmarin oder Lavendel oder andere Pflanzen wie die 'Hauswurz'n dazu mischen. Jeder Kranz ist ein Unikat und persönliches Meisterwerk und wird selbstverständlich mit nach Hause genommen. Materialkosten von ca. € 12,- werden von der Kursleiterin eingehoben. min. 6 TLN	MO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 24.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Speisesaal
KRANZ2	Kräuteradventkranz Kursleitung: Beate Theurer gleicher Inhalt wie KRANZ1 min. 6 TLN	DO 18:00 - 20:30 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 27.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Speisesaal
KERZ	Upcycling: Kerzen aus Wachsresten gießen Kursleitung: Claudia Kantner In diesem Kurs werden wir gemeinsam 4 - 5 unterschiedliche Kerzen und verzieren. Wunderschöne Muster werden mit Hilfe von Wachsplatten und Wachsstiften auf die Kerzen übertragen und wir gießen Kerzen in weihnachtlicher Form. Sie erfahren Grundlagen wie Wachs- und Dochtauswahl, Einarbeiten von Düften,	DO 17:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 20.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Keramikwerkraum

	<p>Farbgestaltung und verschiedene Gießtechniken und Tipps zur Kerzenpflege. Wenn Sie wollen können Sie gerne feuerfeste Gefäße (z.B. alte Tasse) mitnehmen. Materialkosten von € 25,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. Bitte tragen Sie unempfindliche Kleidung! min. 6 TLN</p>	
KER/ KD1	<p>Keramikkurs für Kinder Kursleitung: Mag. Veronika Reich Im Vordergrund steht die Freude am Werken und Gestalten. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit dem Material und realisieren kleine Werkstücke, auch an der Töpferscheibe! Arbeitsmaterial (2kg Ton + Glasuren) sowie die Brennkosten sind im Kursbeitrag inbegriffen. für Kinder ab 7 Jahren min. 5 TLN</p>	<p>MO 17:00 - 18:00 Kursbeitrag: € 80,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: Keramikwerkraum</p>
KER/ KD2	<p>Keramikkurs für Kinder Kursleitung: Mag. Veronika Reich</p> <p>gleicher Inhalt wie KER/KD1</p> <p>min. 5 TLN</p>	<p>MO 17:00 - 18:00 Kursbeitrag: € 80,- Kursbeginn: 17.11.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: Keramikwerkraum</p>
KER1	<p>Keramikkurs Kursleitung: Mag. Veronika Reich In diesem Kurs ist das Erlernen und Ausprobieren von verschiedensten keramischen Techniken möglich: von der Aufbautechnik bis zum Drehen an der Scheibe. Die Werkstücke können auch selbst glasiert werden. Inklusive 5 kg Ton, div. Glasuren & Brennkosten min. 8 TLN</p>	<p>MO 18:15 - 21:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: Keramikwerkraum</p>
KER2	<p>Keramikkurs Kursleitung: Mag. Veronika Reich</p> <p>gleicher Inhalt wie KER1</p> <p>min. 8 TLN</p>	<p>MO 18:15 - 21:00 Kursbeitrag: € 175,- Kursbeginn: 17.11.2025 Kursdauer: 5 x Kursort: Keramikwerkraum</p>

KULINARIK

Bitte nehmen Sie bei allen Kochkursen eine Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße und Schreibutensilien mit.

<p>KU/ FERM</p>	<p>Fermentieren Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Die Kunst des Fermentierens wird immer beliebter - und das ist ein großes Glück für uns alle. Nicht nur, dass wir unsere guten Darmbakterien mit milchsauer vergorenem Gemüse verwöhnen, es ist auch die nachhaltigste und energieschonendste Form der Haltbarmachung. Für viele erschließt sich damit obendrein eine neue kulinarische Welt. Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 08.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>
<p>KU/ KÜRB</p>	<p>Kürbis und Knollen Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Der Herbst schenkt uns so tolle Früchte! So viele verschiedene Sorten von Kürbis und unterirdisch wachsenden Gemüsesorten wie Rote Rüben, Sellerie, Karotten usw. Wäre doch schade, sie nicht zu nützen! Das wird ein farbenfrohes Gemüsefest! Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 22.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>
<p>KU/ WINT</p>	<p>Gesunde Winterküche Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Wenn es kalt wird, wärmen wir uns von innen mit herrlich aromatischen Suppen, Eintöpfen und Aufläufen. Das hilft uns, gut und gesund durch den Winter zu kommen. Genuss pur! Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüren werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 05.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>

Die Gründe für die Erhöhung der Kursbeiträge finden Sie auf Seite 3

KU/ GLUT	<p>Glutenfrei und ausgewogen pflanzlich Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Immer mehr Menschen vertragen Gluten (den Eiweißanteil in unseren gebräuchlichsten Getreidesorten) nicht so gut. Dabei ist es mit geschmackvollen und funktionierenden Rezepten so einfach, auf glutenfreies Getreide zu setzen. In diesem Kurs backen wir köstliches Brot ohne Gluten und kochen Gerichte, die in ihrer Zusammenstellung ausgewogen und ohne Gluten sind. Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüren werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>DI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 18.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>
OXY	<p>Alles über Oxymel Kursleitung: Beate Theurer Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des berühmten „Sauerhonigs“ den schon Hildegard von Bingen bei den unterschiedlichsten Beschwerden anwendete, kennen. In diesem Kurs erfahren Sie alles über Oxymel, wie er wirkt und welche Anwendungen es gibt. Natürlich werden wir gemeinsam Mischungen herstellen, die der ganzen Familie guttun und auch verschenkt werden können. Materialkosten von ca. € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 19.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>
GEW	<p>Welt der Gewürze Kursleitung: Beate Theurer Tauchen Sie gemeinsam mit mir in die wunderbare Welt der Gewürze ein. Wir stellen gemeinsam perfekte Gewürzmischungen für die unterschiedlichsten Anwendungen her. Erfahren Sie warum einige Kombinationen gut und andere weniger gut zueinander passen und verzichten Sie in Zukunft auf Fertigmischungen mit Geschmacksverstärkern . Materialkosten von € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 40,- Kursbeginn: 17.12.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche</p>

KU/LINS	Linsenkochkurs Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Weil dieser Kurs im letzten Semester so gut ankam, findet er auch diesmal statt. Linsen gibt es nicht nur in vielen Farben (rot, gelb, grün, braun, schwarz) - sondern sie unterscheiden sich auch in ihrer Konsistenz und damit in ihren Anwendungsmöglichkeiten. Wer hat etwa schon mal selbst Tofu aus roten Linsen hergestellt? Es ist so einfach, das wertvolle pflanzliche Eiweiß der Linsen zu nutzen! Materialkosten von ca. 12,- € für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüre werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN	MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 14.01.2026 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche
KU/PROT	Pflanzliche Proteine Kursleitung: Angelika Kerschbaumer Wir achten zwar auf unseren Eiweißkonsum, - aber denken häufig nicht daran, dass man auch mit pflanzlichen Lebensmitteln auf der richtigen Seite ist, wenn man sich mit den richtigen Kombinationen auskennt - und vor allem praktisch umzusetzen weiß. In diesem Kurs kochen wir pflanzlich- proteinreich und trotzdem in einem guten Säure-Basenverhältnis. Materialkosten von ca. € 12,- für (Bio-)Lebensmittel und Rezeptbroschüren werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. min. 6 TLN	MI 18:00 - 21:00 Kursbeitrag: € 50,- Kursbeginn: 28.01.2026 Kursdauer: 1 x Kursort: Küche

KÖRPER UND GESUNDHEIT

W/RES 	Resilienz - Stärkung der psychischen Widerstandskraft Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler Ob Arbeitsdruck, Konflikte oder persönliche Herausforderungen - Stress ist ein ständiger Begleiter unseres Alltags. Wer resilient ist, kann solchen Belastungen mit innerer Stärke und Gelassenheit begegnen. Doch Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Haltung, die sich	SA 10:00 - 12:00 Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 11.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
--	---	---

	<p>entwickeln lässt.</p> <p>In diesem kompakten Workshop lernen Sie die Grundlagen der Resilienz kennen und erfahren: Wie kann ich konstruktiv mit Belastungen umgehen? Welche innere Haltung unterstützt mich in Krisen? Wie finde ich neue Perspektiven, die Zuversicht und Handlungsfähigkeit stärken</p> <p>min. 4 TLN</p>	
<p>W/JOB</p> <p></p>	<p>Gesund bleiben im Job – Was tun bei destruktiver Führung?</p> <p>Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler Toxische Führung kann belasten.</p> <p>In diesem Kurz-Workshop erhalten Sie Impulse zum Umgang mit destruktivem Führungsverhalten, lernen einfache SOS-Strategien gegen Stress kennen und erfahren, wie Sie achtsam Grenzen setzen und Ihre Gesundheit stärken können.</p> <p>min. 4 TLN</p>	<p>DO 18:00 - 20:00</p> <p>Kursbeitrag: € 45,- Kursbeginn: 13.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
<p>YOGA</p>	<p>Achtsamkeits-Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene</p> <p>Kursleitung: Mag. Dr. Harald E. Tichy www.lebenskunstpraxis.at „Weniger ist manchmal mehr.“</p> <p>Yoga bedeutet Verbundenheit und Einheit. Diese entfaltet sich im Entwickeln von Achtsamkeit - eine bestimmte Qualität des Innehaltens, Lauschens, Hinspürens.</p> <p>Dabei ergänzen einander Körperstellungen des Hatha-Yoga, Entspannungsübungen und achtsames Atmen. So kann der Atem seinen natürlichen Rhythmus finden und sich eine tiefere Harmonie einstellen. Ruhephasen zwischen den einzelnen Yoga-Stellungen und eine lange, geführte Tiefenentspannung erlauben das Entfalten einer umfassenden Gelöstheit.</p> <p>Die praktischen Übungen werden jede zweite Woche durch Vorträge über die Theorie des Yoga ergänzt.</p> <p>Der Kursabend endet mit einer Sitzmeditation.</p>	<p>MI 18:20 - 20:35</p> <p>Kursbeitrag: € 225,- Kursbeginn: 17.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Hasslingerstr.3, Mödling</p> <p>min. 13 TLN</p>

QI-V	<p>Qi Gong - Übungen nach den 5 Elementen Kursleitung: Elisabeth Zinnecker Qi Gong verfügt über einen reichen Schatz an Möglichkeiten, um den Körper zu stärken, den Geist zu erfrischen und Freude zu erleben. Die 5 Elemente beschreiben Naturkräfte, die sich in allen Phänomenen zeigen. Dieser Kurs beinhaltet Übungen (inklusive spielerischer Tierübungen), die diesen Kräften entsprechen. Die Leichtigkeit des Kranichs, die Stabilität des Bären und die Flexibilität des Hirschen bringen uns Entspannung und Ausgleich. Geeignet für jedes Alter, für Anfänger*innen und Erfahrene. Wir brauchen dafür bequeme Kleidung und warme Socken. min. 4 TLN</p>	<p>MI 11:35 - 12:50 Kursbeitrag: € 85,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 6 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
MED 	<p>Meditation, Achtsamkeit und Entspannung im Advent Kursleitung: Jutta Hintersteiner Gerade die vorweihnachtliche Zeit ist oft von Konsum und Hektik geprägt. Gemeinsam wollen wir uns im Advent an vier Abenden aus Stress und Trubel herausnehmen und Ruhfenster für uns schaffen. Meditation, Achtsamkeit und Entspannung sind Techniken, um bewusster zu leben und zur Ruhe zu kommen. Sie üben, ganz im Moment zu sein und bei Ihnen anzukommen. Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit. min. 4 TLN</p>	<p>DI 19:10 - 20:30 Kursbeitrag: € 75,- Kursbeginn: 25.11.2025 Kursdauer: 4 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
VC	<p>Vital Coaching Kursleitung: MA Sophie Maager Ich möchte Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Vitalität langfristig zu verbessern und Ihre Energie aufzubauen. Durch gezieltes Training werden Sie stärker, gelassener und belastbarer. Der Vagusnerv ist mit allen Organen verbunden und stellt die Verbindung zwischen Körper und Gehirn her. Ein Energieaufbau im Vagusnerv wirkt sich</p>	<p>FR 17.10.2025 15:00 - 17:55 Uhr und SA 18.10.2025 09:00 - 12:00 Uhr Kursbeitrag: € 75,- Kursbeginn: 17.10.2025 Kursdauer: 2 x</p>

	<p>somit ganzheitlich aus. Der Vagusnerv ist der 10. Hirnnerv und das zentrale Bindeglied zwischen Gehirn und inneren Organen.</p> <p>Mit einem Trainingsprogramm bestehend aus Atem- und Körperübungen werden Sie stressresistenter, offener, ausgeglichener und können fit, gesund, entspannt und glücklich leben!</p> <p>min.4 TLN</p>	<p>Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
<p>TANK</p> 	<p>Auftankstelle</p> <p>Kursleitung: Mag. Angelika Heidfogel</p> <p>'In der Ruhe liegt die Kraft' sagt ein altes Sprichwort.</p> <p>In diesem Sinne wollen wir dem oft herausfordernden Alltag und dessen individuellen Auswirkungen mit Entspannung begegnen.</p> <p>Wir füllen unseren inneren Energietank mit leicht zu erlernenden kürzeren Entspannungsübungen. Ferner steigern wir unser Wohlbefinden durch geführte, längere Entspannungsreisen.</p> <p>Bitte Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke und Polster mitnehmen.</p> <p>min. 6 TLN</p>	<p>MO 18:00 - 18:50</p> <p>Kursbeitrag: € 95,-</p> <p>Kursbeginn: 29.09.2025</p> <p>Kursdauer: 6 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal</p>
<p>AT</p> 	<p>Autogenes Training</p> <p>Kursleitung: Mag. Angelika Heidfogel</p> <p>Klinische- u. Gesundheitspsychologin</p> <p>Das Autogene Training nach Dr. Schultz ist eine klassische Entspannungsmethode, die sich aus der Hypnose entwickelt hat.</p> <p>Die Technik basiert auf Autosuggestion und Selbstprogrammierung. Sie erlernen im Kurs in Theorie und Praxis die sechs Grundübungen des AT, die Sie rasch und effizient zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen.</p> <p>Bei regelmäßigem Üben hilft das AT sich zuverlässig zu erholen und zu entspannen, weniger unter Aufregung und Ärger zu leiden, Schlafstörungen zu mildern, sich leistungsfähiger zu fühlen und das Herz / Kreislaufsystem positiv zu beeinflussen.</p> <p>Es wird im Sitzen oder Liegen geübt.</p> <p>Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Polster</p>	<p>MO 19:00 - 20:00</p> <p>Kursbeitrag: € 95,-</p> <p>Kursbeginn: 29.09.2025</p> <p>Kursdauer: 6 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal</p> <p>min. 6 TLN</p>

FKM-V	<p>Feldenkrais-Methode®-Bewusstheit durch Bewegung</p> <p>Kursleitung: Mag. Jutta Wakley-Neuninger</p> <p>Möchten Sie Ihrem Rücken und Ihren Knien etwas Gutes tun, Ihre Schultern entspannen? Sind Sie auf der Suche nach mehr Leichtigkeit in Ihren alltäglichen Bewegungen?</p> <p>Probieren und erforschen Sie einfache Bewegungen einmal auf eine andere Art. So können Sie Bewegungsmuster erkennen, die Sie im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit oft einschränken und zu Verspannungen führen. Schulen Sie Ihre Wahrnehmung und lernen Sie sich bewusster, entspannter zu bewegen.</p> <p>Der Kurs ist für Personen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sowie eine besondere körperliche Konstitution sind nicht erforderlich.</p> <p>Bitte eine Decke mitbringen und in bequemer, warmer Kleidung kommen.</p>	<p>DO 09:00 - 10:20</p> <p>Kursbeitrag: € 180,-</p> <p>Kursbeginn: 02.10.2025</p> <p>Kursdauer: 12 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p> <p>min. 6 TLN</p>
FKM/ KAN	<p>Feldenkraisseminar® - Entspannung für Kiefer, Augen und Nacken</p> <p>Kursleitung: Mag. Jutta Wakley-Neuninger</p> <p>Übermäßiger Stress, einseitige Bewegungsverbrauch und emotionale Belastungen können zu verfestigten Spannungsmustern in Gesicht, Nacken, Kopf und Wirbelsäule führen.</p> <p>Mit Hilfe des wichtigsten Werkzeugs der Feldenkrais Methode - der Schulung der inneren Wahrnehmung - lernen wir die grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten der Kiefer und der Augen neu zu entdecken.</p> <p>Die langsamen Bewegungen von Augen, Mund und Kiefer erlauben rigide Muster des Haltens zu lösen und ein Empfinden von Leichtigkeit entstehen zu lassen.</p> <p>Bitte eine Decke mitbringen und in bequemer, warmer Kleidung kommen.</p>	<p>FR 23.01.2026 18:00 - 19:30 Uhr und SA 24.01.2026 10:00 – 11:30 Uhr</p> <p>Kursbeitrag: € 60,-</p> <p>Kursbeginn: 23.01.2026</p> <p>Kursdauer: 2 x</p> <p>Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p> <p>min. 6 TLN</p>
WES/ MAS	<p>Einführung in die klassische Massage</p> <p>Kursleitung: Ingrid Frank</p> <p>An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit die Grundkenntnisse der klassischen Massage für private Zwecke zu erlernen.</p>	<p>SA+SO 09:30 - 15:00</p> <p>Kursbeitrag: € 230,-</p> <p>Der Kursbeitrag ist für 2 Personen!</p>

	<p>Von den Beinen über die Arme, zum Rücken und Nacken erlernen Sie verschiedene Knetungen, Streichungen und Friktionen der Muskeln und haben nach diesem Kurs die Sicherheit eine richtige Massage im privaten Rahmen anwenden zu können.</p> <p>Gearbeitet wird auf Matten oder Sesseln. Das hat für Sie den Vorteil, dass Sie das Gelernte auch einfach zu Hause anwenden können. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Massageöl und Schreibmaterialien min. 2 TLN-Paare - max. 3 TLN-Paare</p>	<p>Kursbeginn: 06.12.2025 Kursdauer: 2 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
KRÄUT1	<p>Kräuterspaziergang im Wechsel der Jahreszeiten: Herbstkräuter und -früchte</p> <p>Kursleitung: Gabriele Schwarz Das 'Un-Kraut' als Heilpflanze? Die Blätter im Salat? Frisches Wildgemüse auf meinem Teller? Wollen Sie mehr erfahren? Kommen Sie mit, wir gehen, schauen, riechen, kosten. Sie hören: Merkmale der Pflanzen, Verwechslungsmöglichkeiten, Inhaltsstoffe, Tipps für Verwendung in Küche, als Pflegeprodukt, für die Gesundheit u. v. m. Incl. Skriptum und Kostprobe mitgebrachter Produkte! Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. min. 5 TLN</p>	<p>SA 09:30 - 12:00 Kursbeitrag: € 30,- Kursbeginn: 04.10.2025 Kursdauer: 1 x</p> <p>Treffpunkt wird bekannt gegeben (wird auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein)</p>
KRÄUT2	<p>Kräuterspaziergang im Wechsel der Jahreszeiten: Heil- und Giftpflanzen</p> <p>Kursleitung: Gabriele Schwarz Das 'Un-Kraut' als Heilpflanze? Die Blätter im Salat? Die Giftpflanze sieht wunderschön aus! Wollen Sie mehr erfahren? Kommen Sie mit, wir gehen, schauen, riechen, kosten. Sie hören: Merkmale der Pflanzen, Verwechslungsmöglichkeiten, Inhaltsstoffe, Tipps für Verwendung in Küche, als Pflegeprodukt, für die Gesundheit u. v. m. Incl. Skriptum und Kostprobe mitgebrachter Produkte! Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. min. 5 TLN</p>	<p>SA 09:30 - 12:00 Kursbeitrag: € 30,- Kursbeginn: 18.10.2025 Kursdauer: 1 x</p> <p>Treffpunkt wird bekannt gegeben (wird auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein)</p>

BRI	<p>'Brigid' - 12 Rauh Nächte Kursleitung: Petra Mrak In diesem Seminar werden wir Wildkräuter und Harze, sowie ihre Wirkung auf uns und auf unsere Umwelt kennenlernen. Sie lernen die einfache Handhabung sowie das nötige Zubehör kennen. Während Sie den Duft des Räucherns kennenlernen, erzählt die Kursleiterin fesselnde Überlieferungen und Sie erfahren interessantes zu Themenräucherungen und ihre Sinnhaftigkeit. Für zu Hause bekommen Sie ein passendes Skript und Ihr selbst zusammengestelltes Räucherwerk mit. inkl. Skriptum, Materialkosten: € 15,- werden von der Kursleiterin in bar eingehoben. Bitte nehmen Sie 2-3 kleine Gläser mit. NICHT FÜR ALLERGIKER GEEIGNET!!! min. 3 TLN</p>	<p>DO 17:00 - 20:00 Kursbeitrag: € 55,- Kursbeginn: 04.12.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 3</p>
------------	---	--

BEWEGUNG UND TANZ

TKW	<p>Tae Kwon Do Kursleitung: DI Michael Egger Tae Kwon Do - Kampfkunst aus Korea Techniken zur effektiven Selbstverteidigung und die Stärkung der Gesundheit stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Anfänger und Fortgeschrittene erlernen hier gemeinsam die koreanische Kampfkunst Tae Kwon Do. Jeder hat die Möglichkeit im Rahmen seiner eigenen körperlichen Fitness zu üben, ein Einstieg ist somit jederzeit und unabhängig vom Alter möglich. Weitere Informationen über Tae Kwon Do und den Kurs finden Sie auf meiner Homepage: https://www.mekk.at/ Das Training findet barfuß statt, leichte Trainingsbekleidung ist ausreichend Mindestalter: 14 Jahre min. 6 TLN</p>	<p>DO 18:30 - 20:00 Kursbeitrag: € 150,- Kursbeginn: 02.10.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule</p>
------------	--	---

Schnupperstunden sind aus organisatorischen Gründen grundsätzlich nicht vorgesehen!

WS	Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Sabine Nuhs Durch gezielte Übungen wird die vernachlässigte Muskulatur angeregt und gekräftigt. Verspannungen werden aufgespürt und gelöst. So wird das Muskelgleichgewicht wieder hergestellt. Bitte eigene Matte und ein kleines Handtuch mitnehmen. min. 9 TLN	FR 18:00 - 19:15 Kursbeitrag: € 105,- Kursbeginn: 03.10.2025 Kursdauer: 13 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule
RÜCK	Gesunder Rücken Kursleitung: Ingrid Frank Rückenprobleme werden oft als 'normales' Übel angesehen, dabei ist es leicht, vorbeugend etwas dagegen zu unternehmen. Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Durch gezielte Übungen können Sie in diesem Kurs Ihre Muskeln dehnen und stärken. Verspannungen werden so gelockert und Sie spüren, wie sich Ihr Rücken dadurch immer wohler fühlt und Alltagsbeschwerden weniger werden. Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken min. 5 TLN	DI 17:50 - 18:50 Kursbeitrag: € 125,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
RF 	Rückenfit am Abend Kursleitung: Kathrin Rudel Durch zu schwache Muskulatur, mangelnde Bewegung und Fehlhaltungen kann es zu Rückenproblemen kommen. Gezieltes Training und theoretische Erläuterungen verhindern die Entstehung von Beschwerden bzw. erneutes Auftreten von Schmerzen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, Wirbelsäule und Bandscheiben werden entlastet, die Haltung wird verbessert. So kann Schmerz erst gar nicht entstehen! Für jede Altersgruppe geeignet! Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mit. Der Kurs wird als Hybridunterricht (vor Ort und Online zeitgleich) abgehalten. min. 8 TLN	MI 18:40 - 19:30 Kursbeitrag: € 155,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 15 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule

Die Gründe für die Erhöhung der Kursbeiträge finden Sie auf Seite 3.

<p>RF1-V</p> <p>AK</p>	<p>Rückenfit am Vormittag Kursleitung: Kathrin Rudel</p> <p>gleicher Inhalt wie RF (siehe Seite 67)</p> <p>min. 6 TLN</p>	<p>DI 09:00 - 09:50 Kursbeitrag: € 165,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 15 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 und Online</p>
<p>RF2-V</p> <p>AK</p>	<p>Rückenfit am Vormittag Kursleitung: Kathrin Rudel</p> <p>gleicher Inhalt wie RF (siehe Seite 67)</p> <p>min. 6 TLN</p>	<p>DI 10:00 - 10:50 Kursbeitrag: € 165,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 15 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 und Online</p>
<p>KRAFT/H</p>	<p>Funktionale Kräftigung für den ganzen Körper - Hybridkurs Kursleitung: Kathrin Rudel Ganzkörpertraining mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen, inklusive Warmup und Dehnung zum Schluss. Die Übungen werden sowohl auf dem Boden als auch im Stehen durchgeführt. Ziel des Trainings ist eine Steigerung der Kraft, Erhöhung von Stabilität, Rückenstärkung, Muskelaufbau und Straffung. Jedes Alter und Fitnesslevel ist willkommen! Der Kurs wird als Hybridunterricht (vor Ort und Online zeitgleich) abgehalten. Die Teilnahme vor Ort ist abwechselnd möglich. min 9 TLN</p>	<p>FR 09:00 - 10:00 Kursbeitrag: € 165,- Kursbeginn: 03.10.2025 Kursdauer: 15 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 und Online</p>
<p>FIT/WE1</p>	<p>Fit durch den Wechsel 1 - Warm up Kursleitung: Ulrike Schöfberger Bewegung ist - gerade in den Wechseljahren - extrem wichtig und lindert die körperlichen Symptome. Mit Übungen aus der Yogatherapie kräftigen und dehnen wir den gesamten Körper, arbeiten am Gleichgewicht und der Koordination. min. 8 TLN</p>	<p>MO 17:15 - 17:40 Kursbeitrag: € 60,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Turnsaal J.Thoma Mittelschule</p>

FIT/WE2	<p>Fit durch den Wechsel 2 - Zirkel & Entspannung Kursleitung: Ulrike Schöpfberger Mit viel Spaß bringen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung, kräftigen beim Zirkeltraining gezielt die Muskelgruppe der 'Problemzonen' und entspannen abschließend mit sanften Übungen aus der Yogatherapie. min. 8 TLN</p>	<p>MO 17:45 - 18:45 Kursbeitrag: € 140,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: Turnsaal J.Thoma Mittelschule</p>
DAM1	<p>Gesundheitstraining für jedermann & -frau Kursleitung: Ulrike Schöpfberger Mit achtsam ausgeführten Übungen (vorwiegend aus der Yogatherapie) mobilisieren, kräftigen und dehnen wir den Körper von Kopf bis Fuß. Die Verbesserung der Körperwahrnehmung - auch im Alltag - ist ein Hauptziel des Kurses. Teilnahme auch via ZOOM möglich min. 5 TLN</p>	<p>MI 08:45 - 09:55 Kursbeitrag: € 170,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 13 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 und Online</p>
DAM2	<p>Gesundheitstraining für Damen Kursleitung: Ulrike Schöpfberger Mit achtsam ausgeführten Übungen (vorwiegend aus der Yogatherapie) mobilisieren, kräftigen und dehnen wir den Körper von Kopf bis Fuß. Die Verbesserung der Körperwahrnehmung - auch im Alltag - ist ein Hauptziel des Kurses. Teilnahme auch via Zoom möglich! min. 5 TLN</p>	<p>MI 10:10 - 11:20 Kursbeitrag: € 170,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 13 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1 und Online</p>
GLSE	<p>Gleichgewichtstraining für Senioren Kursleitung: Kathrin Rudel Je älter man wird, umso größer wird das Sturzrisiko. Wer bis ins hohe Alter hinein aktiv bleibt, trainiert die Funktions- und Leistungsfähigkeit seines Körpers und damit auch die Standfestigkeit, die Mobilität und die Bewegungssicherheit. Durch Gleichgewichtstraining in Kombination mit Muskeltraining kann man aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko erheblich zu minimieren. min. 6 TLN</p>	<p>DI 11:00 - 11:50 Kursbeitrag: € 165,- Kursbeginn: 30.09.2025 Kursdauer: 15 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>

CO/YO	Core Yoga Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler Eine kräftigende Yogaeinheit mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur, bei der Dehnung und Mobilisierung nicht zu kurz kommen. Die gelenkschonenden Übungen verbessern die Körperhaltung und schützen langfristig vor Verletzungen durch Fehlhaltungen. Ideal für alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. min. 5 TLN	MO 19:40 - 20:40 Kursbeitrag: € 120,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
YO/BA	Yoga Basic für Kraft und Mobilisierung Kursleitung: Mag. (FH) Daniela Sattler Die Vielfalt der Yogaübungen stärkt die gesamte Körpermuskulatur. Sie zielen auf eine Vielzahl von Muskelgruppen ab, die in anderen Sportarten selten trainiert werden. Darüber hinaus steigert intensives Dehnen die Beweglichkeit und löst dadurch Verspannungen. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der optimalen Ausrichtung des Körpers und einer sanften Kräftigung. Ausgleichende Bewegungen und längeres Halten einzelner Asanas laden zum rundum wohlfühlen ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für alle Altersgruppen und für alle, die sich etwas Gutes tun möchten geeignet. min. 6 TLN	MO 18:30 - 19:30 Kursbeitrag: € 120,- Kursbeginn: 29.09.2025 Kursdauer: 12 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
GRT	Griechische Tänze Kursleitung: Ing. Hannes Wurth Für alle, die in entspannter Atmosphäre Spaß am Tanzen haben wollen und sich Urlaubsfeeling für zu Hause holen möchten. Es werden Grundschrte von Tänzen aus allen Regionen Griechenlands gelehrt. Sie tanzen allein in der Gruppe! Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich. geplante Termine: 03. u. 17. Okt., 07. u. 21. Nov., 05. u. 19. Dez. 2025, 09. u. 23.01.2026 min. 6 TLN	FR 19:30 - 21:00 Kursbeitrag: € 90,- Kursbeginn: 03.10.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 6 und 7!

<p>SAL1</p>	<p>Tanzen macht glücklich! - Karibische Rhythmen Kursleitung: Michaela Rasinger Tanzworkshop 'Traditionelle kubanische und karibische Tänze' für Beginnende Ihnen gefällt Kubanische Musik und Sie wollten schon immer tanzen? Salsa tanzen ist im Einklang mit der Musik mit den Beinen den Boden zu spüren und das Leben zu genießen. Wir werden Grundschrirte und leicht erlernbare Schrittkombinationen/Choreografien tanzen. Salsa ist nicht nur Tanz, es ist ein neues Lebensgefühl und Ausdruck der Freude. Kein Paarkurs! min. 6 TLN</p>	<p>MI 18:30 - 19:30 Kursbeitrag: € 100,- Kursbeginn: 15.10.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
<p>SAL1-V</p>	<p>Tanzen macht glücklich! - Salsa für Frauen 1 Kursleitung: Michaela Rasinger gleicher Inhalt wie SAL1 min. 6 TLN</p>	<p>MO 10:40 - 11:40 Kursbeitrag: € 100,- Kursbeginn: 13.10.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>
<p>SAL2</p>	<p>Tanzen macht glücklich! - Karibische Rhythmen 2 Kursleitung: Michaela Rasinger Tanzworkshop 'Traditionelle kubanische und karibische Tänze' für Fortgeschrittene / Rueda de casino Ihnen gefällt Kubanische Musik und Sie wollten schon immer tanzen? Salsa tanzen ist mit den Beinen ..den Boden zu spüren... ..im Einklang mit der Musik.....das Leben zu genießen... Salsa, Son, Cha-Cha-Cha, Conga, Merengue und Bachata. Wir werden Grundschrirte und Schrittkombinationen/Choreografien tanzen. Salsa ist nicht nur Tanz, es ist ein neues Lebensgefühl und Ausdruck der Freude. Kein Paarkurs! min. 6 TLN</p>	<p>MI 17:00 - 18:00 Kursbeitrag: € 100,- Kursbeginn: 15.10.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1</p>

SAL2-V	Tanzen macht glücklich! - Salsa für Frauen 2 Kursleitung: Michaela Rasinger gleicher Inhalt wie SAL2 min.6 TLN	MO 09:00 - 10:00 Kursbeitrag: € 100,- Kursbeginn: 13.10.2025 Kursdauer: 8 x Kursort: J. Thoma-Str. 17, Raum 1
LINE/UA 	LINE DANCE für Ultra Anfänger Kursleitung: MBA Ursula Medicus In diesem Kurs werden die grundlegenden Schritte, Schrittkombinationen und Drehungen anhand von leichten Choreografien zu moderner Musik, Countrysongs und Klassikern erarbeitet. Die Beschäftigung mit Line Dance bietet eine Verbesserung der allgemeinen Kondition und Fitness und bewirkt eine bessere Durchblutung des ganzen Körpers. Tanzen bei lässiger Musik macht Spaß! Lockere Kleidung, Hallenturnschuhe oder Tanzschuhe mit flachen Absätzen erwünscht. Bitte Wasserflasche mitbringen. min. 6 TLN	MI 17:20 - 18:20 Kursbeitrag: € 105,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal
LINE/A	LINE DANCE für High Beginner Kursleitung: MBA Ursula Medicus In diesem Kurs werden leichtere Line Dance Choreographien zu moderner Musik, Countrysongs und Klassikern vermittelt. Die grundlegenden Schrittkombinationen und Drehungen sollten bei dem Besuch des Kurses bekannt sein. Auf Wunsch Vorbereitung auf das Tanzleistungsabzeichen in BRONZE der ACWDA. Die Beschäftigung mit Line Dance bietet eine Verbesserung der allgemeinen Kondition und Fitness, bewirkt eine bessere Durchblutung des ganzen Körpers. Tanzen bei lässiger Musik macht Spaß! Lockere Kleidung, Hallenturnschuhe oder Tanzschuhe mit flachen Absätzen erwünscht. Bitte Wasserflasche mitbringen. min. 6 TLN	MI 18:30 - 19:30 Kursbeitrag: € 105,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: J. Thoma-Str. 20, 101 Musiksaal

Beachten Sie bitte, dass bei uns im Büro nur Barzahlung möglich ist!

LINE/F	<p>LINE DANCE für Improver/Intermediate Fortgeschrittene Kursleitung: MBA Ursula Medicus In diesem Kurs werden anspruchsvolle Line Dance Choreographien zu moderner Musik, Countrysongs und Klassikern vermittelt. Die grundlegenden Schrittkombinationen und Drehungen, Fußpositionen sollten bei Besuch des Kurses bekannt sein. Auf Wunsch Vorbereitung auf das Tanzleistungsabzeichen in SILBER und GOLD der ACWDA. In diesem Kurs wird verstärkt auf die Technik/Motion geachtet. Lockere Kleidung, Tanzschuhe mit flachen Absätzen erwünscht. Bitte Wasserflasche mitbringen. min. 6 TLN</p>	<p>MI 19:40 - 20:40 Kursbeitrag: € 95,- Kursbeginn: 01.10.2025 Kursdauer: 10 x Kursort: Turnsaal Sportvolksschule</p>
W/LINE1	<p>LINE DANCE Perfektionsworkshop Kursleitung: MBA Ursula Medicus Dieser Workshop steht allen TänzerInnen offen. In diesem Workshop werden Tänze der Line Dance Kurse der VHS wiederholt und gefestigt. Auf Wunsch Üben der Prüfungstänze für das Bronze/Silber/Gold Abzeichen der ACWDA. min. 6 TLN</p>	<p>FR 18:10 - 20:10 Kursbeitrag: € 25,- Kursbeginn: 10.10.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Turnsaal J.Thoma Mittelschule</p>
W/LINE2	<p>LINE DANCE Perfektionsworkshop Kursleitung: MBA Ursula Medicus Dieser Workshop steht allen TänzerInnen offen. In diesem Workshop werden Tänze der Line Dance Kurse der VHS wiederholt und gefestigt. Auf Wunsch Üben der Prüfungstänze für das Bronze/Silber/Gold Abzeichen der ACWDA. min. 6 TLN</p>	<p>FR 18:10 - 20:10 Kursbeitrag: € 25,- Kursbeginn: 28.11.2025 Kursdauer: 1 x Kursort: Turnsaal J.Thoma Mittelschule</p>

SIE SUCHEN DAS PERFEKTE GESCHENK?!

Im Sekretariat erhalten Sie Gutscheine in beliebiger Höhe!
Diese können für alle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen der VHS-Mödling eingelöst werden.

Onlineanmeldung auf www.vhs-moedling.at ab 22.08.2025

Persönliche Anmeldung: Eine persönliche Anmeldung ist ab 02.09.2025 während der Bürozeiten (siehe Programmrückseite) möglich

Fördermöglichkeiten

AKNÖ

BILDUNGSBONUS:

- Dienstnehmende: 50 % der Kurskosten bis zu € 150,- pro Kalenderjahr
- Kinderbetreuungsgeldbezieher*innen: 50 % bis zu € 170,- pro Kalenderjahr
- Arbeitssuchende: 100 % bis zu € 220,- pro Kalenderjahr
- Mitglieder ab 50 Jahren: 50 % bis zu € 220,- pro Kalenderjahr

Sie können Ihren Bildungsbonus so oft geltend machen, bis Ihr Jahresbonus aufgebraucht ist.

DIGI-BONUS:

- Dienstnehmende: 100% der Kurskosten bis zu € 220,- pro Kalenderjahr

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Hotline 057171 – 29000 oder noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

BILDUNGSBONUS DER AKWIEN

Alle Mitglieder der AK Wien können sich unter der Telefonnummer 0800 311 311 oder unter <http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein> informieren.

HINWEIS: Bitte beachten Sie, dass sich bei Dienstnehmenden die Mitgliedschaft zur Arbeiterkammer nach dem Dienort der Firma und nicht nach dem Wohnsitz richtet.

FÖRDERUNG DURCH GEWERKSCHAFTEN:

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fachgewerkschaft, ob sie die Weiterbildungsmaßnahmen ihrer Mitglieder fördern.

FÖRDERUNGEN VOM AMS:

Arbeitslose, die einen berufsbezogenen Weiterbildungskurs besuchen möchten, sollten sich erkundigen, ob eine Unterstützung von Seiten des AMS möglich ist.

Bitte denken Sie auch daran, berufsbezogene Kurse bei Ihrer Arbeitnehmerveranlagung (Steuerausgleich) anzuführen.

gefördert durch:



niederösterreich kultur



ZVR Zahl: VHS Mödling 489266110 / Titelfoto: © VHS Mödling



Foto: AdobeStock

MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

DIE ARBEITERKAMMER NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

 RUFEN SIE
UNS AN!
05 7171-29000

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).

AK NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



Volkshochschule

Mödling

Hauptgebäude: Jakob Thoma Mittelschule
Jakob Thoma Straße 20

**Die Onlineanmeldung auf unserer Homepage
www.vhs-moedling.at
ist ab Freitag, 22. August 2025 möglich.**

Parteienverkehr:

ab Dienstag, 2. September 2025

Vormittags nur nach telefonischer Vereinbarung möglich!

Dienstag und Donnerstag von 17.30 – 19.30 Uhr

In den Ferien ist kein Parteienverkehr! (siehe Seite 7)

Die persönliche Anmeldung ist ab **02. September 2025** während unseres Parteienverkehrs oder nach telefonischer Voranmeldung möglich.

Telefon 02236/432 25

Mobiltelefon: 0664/432 69 14

E-mail: info@vhs-moedling.at

Follow us on Instagram: @volkshochschulemoedling

DVR: 0567621

Österreichische Post AG – Info.Mail Werbung

Preis: € 4,-



*Gedruckt nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens.*

Herausgeber und Eigentümer:

Volkshochschule Mödling. Für den Inhalt verantwortlich:

Barbara Pahr, 2340 Mödling, Jakob Thoma-Straße 20.

Produktion: Werbegrafik Roland Herzog, 2544 Leobersdorf