

VHS KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 26 MAUTERN

Die Volkshochschule für Ihre körperliche, mentale & geistige Gesundheit!



Gemeinsam aktiv – für Körper, Geist und Seele

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie lebt von Bewegung, geistiger Anregung und einem respektvollen Miteinander. In Zeiten globaler Krisen, Kriege und wachsender gesellschaftlicher Spannungen wird Gemeinschaft immer wichtiger.

Die Volkshochschule bietet Raum für Begegnung, Austausch und neue Energie. Unsere Kurse fördern körperliches und geistiges Wohlbefinden ebenso wie Offenheit, Toleranz und Zusammenhalt. Denn Bewegung und geistige Anregung stärken nicht nur die Gesundheit, sondern auch das soziale Miteinander. Machen Sie mit, für Ihr Wohlbefinden und eine lebendige Gemeinschaft.

Gabriele Inzinger, MSc
& das Team der VHS Mautern

Herzlich willkommen!

Finden Sie den Kurs, der Ihre Energie weckt. Entdecken Sie Neues und bleiben Sie in Bewegung. Lassen Sie sich inspirieren und persönlich weiterentwickeln. Ihr Wohlbefinden beginnt genau hier.

SANFTE KRAFT & INNERE RUHE

YOGA & DIE KRAFT IM ATEM - Wie wir durch gezielte Bewegungen in Koordination mit dem Atem „PRANA“ Lebenskraft und Wohlbefinden aktivieren können - mit Jürgen Ullrich, Yoga-Lehrer

Der Yogastil heisst schlicht Yoga und bezieht sich auf die Erfahrungen einer 2000-jährigen Lehrtradition. Die Kurse werden schrittweise angeleitet und sind so für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.
INFO unter: www.juergenullrich.at

W26-10: Ab Montag, 09.02.2026, 08.30-09.45, Dance Alive
W26-11: Ab Montag, 09.02.2026, 18.45-20.00, Turnsaal VS
W26-12: Ab Dienstag, 10.02.2026, 08.30-09.45, Severin Stadl

Anmeldung bei: Ing. Juergen Ullrich
T: 0681/105 306 17, E-Mail: vhs.mautern@gmail.com

(14 Einheiten á 75 min) Euro 130,00

Ab Donnerstag, 12. Februar 2026 Turnsaal VS

W26-23 QIGONG mit Diplom-Qigong-Lehrer Peter Svetitsch

Die alte chinesische Bewegungskunst Qigong fördert die körperliche und geistige Entspannung, aber auch Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit und schenkt frische Energie. Qigong umfasst sowohl meditative Übungen, als auch Elemente aus den Kampfkünsten. Die achtsam ausgeführten Bewegungen sind für alle Altersklassen geeignet.

Anmeldung bei: Herrn Dipl.-Ing. Peter Svetitsch
T: 0664 1516427, E-Mail: psvetitsch@mac.com

18.30 bis 19.45 Uhr (14 Einheiten á 75 min) Euro 110,00

Ab Mittwoch, 11. Februar 2026 Severin Stadl

W26-25 STRETCH & RELAX mit FIT-Instruktor & Physiotherapeutin i.A. Katharina Heigl



Um gesund, leistungsfähig und widerstandsfähig zu bleiben, muss das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht sein. Dauerhafter Stress stört dieses Gleichgewicht, mit Folgen wie muskulären Verspannungen, chronischen Schmerzen oder Verdauungsstörungen. Durch gezielte Entspannungsübungen (z. B. Aktivierung des Vagusnervs, Progressive Muskelrelaxation, Body Scan), die den Sympathikus regulieren, sowie durch Stretching & Mobilisation, fördern wir eine ganzheitliche Entspannung.

Anmeldung bei: Frau Katharina Heigl
T: 0650 7401330, E-Mail: katha.he@aon.at

18.30 bis 19.30 Uhr (12 Einheiten á 60 min) Euro 100,00

SPRACHEN

Ab Montag, 09. Februar 2026

NMS Mautern

W26-01 FRANZÖSISCH FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE (A2/B1) - mit Christine Pastre-Bauer (Französisch Lehrerin u. Native Speaker)

Schwerpunkt dieses Kurses ist freies Sprechen mit einem Native Speaker und Wiederholung der Grammatik.

Anmeldung bei: Frau Christine Pastre-Bauer
T: 0650/857 03 85, E-Mail: christinepastre@yahoo.fr

18.45 bis 20.15 Uhr (11 Einheiten á 90 min) Euro 130,00

Ab Mittwoch, 11. Februar 2026

NMS Mautern

W26-02 SPANISCH FÜR ANFÄNGER UND MÄSSIG FORTGESCHRITTENE - mit Brigitta Müller (Spanisch Lehrerin)

NEU

Tauchen Sie in die spanische Sprache ein und erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse. Mit alltagsnahen Übungen, einfachen Gesprächssituationen und einem verständlichen Aufbau richtet sich der Kurs sowohl an Einsteiger*innen als auch an Lernende mit ersten Vorkenntnissen. Gemeinsam lernen wir mit Spaß und ohne Druck!

Anmeldung bei: Frau Gabriele Inzinger, T: 0664 8115352
E-Mail: vhs.mautern@gmail.com

18.45 bis 20.15 Uhr (10 Einheiten á 90 min) Euro 120,00

BEWUSSTE BEWEGUNG ERLEBEN

Ab Donnerstag, 12. Februar 2026

NMS Pausenraum

W26-18 ISMAKOGIE - BEWUSST BEWEGEN mit Dipl. Ismakogie Lehrerin Helga Wanke

Sanftes gelenkschonendes Muskeltraining für jedes Alter! Lernen Sie, wie Sie durch gute HALTUNG, körpergerechtes SITZEN - STEHEN - GEHEN, Probleme und Verspannungen im Rücken vermeiden können. Die Übungen sind so gestaltet, dass der Einsatz des Beckenbodens in alle Alltagsbewegungen einfließt. Dadurch entsteht eine aufrechte Haltung ohne Verspannung! Kommen Sie in bequemer Kleidung, Socken und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Anmeldung bei: Frau Helga Wanke
T: 0699/107 23 155, E-Mail: helga.wanke@yahoo.de

18.30 bis 19.45 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 100,00

Ab Dienstag, 17. Februar 2026

Turnsaal VS

W26-17 FELDENKRAIS mit Feldenkraislehrerin & Physiotherapeutin Elisabeth Schmidt

Feldenkrais oder „Bewusstheit durch Bewegung“ ist eine Körperwahrnehmungsschulung, in der Sie durch leichte Bewegung Ihre Schmerzen (z.B. Rücken/Schulter/Nacken Schmerzen) verstehen und beheben lernen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Schmidt
T: 0681/20 50 10 13, E-Mail: feldenkrais-physio@gmx.at

18.15 bis 19.15 Uhr (12 Einheiten á 60 min) Euro 90,00

FULL BODY WORKOUT

Ab Dienstag, 10. Februar 2026

Turnsaal VS

W26-70 PILATES

mit Pilatetrainerin Daniela Sontag

Pilates als gezielte Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“). Zentrale Elemente sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen, welche vor allem auch die tiefliegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

17.15 bis 18.05 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

Ab Montag, 09. Februar 2026

Turnsaal NMS

W26-16 AKTIVES RÜCKENTRAINING

mit Fitnesstrainerin Daniela Sontag



Falsche körperliche Belastung, zu langes Sitzen und schlechte Körperhaltung belasten unseren Rücken, wodurch es zu muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen kommen kann. Mit funktionellen Übungen stärken wir die gesamte Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich und mit Gleichgewichts- und Beckenbodenübungen steuern wir die tiefliegende Haltemuskulatur an. Ein angenehmes Stretching rundet unser Rückentraining ab.

Anmeldung bei: Frau Daniela Sontag
T: 0676/953 86 32, E-Mail: daniela.sontag@gmail.com

18.45 bis 19.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

Ab Montag, 09. Februar 2026

Turnsaal NMS

W26-14 BAUCH - BEIN - PO

mit Fitnesstrainerin Eva Jakab

Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem kurzweiligen Workout sportlich in Form. Diese Übungen trainieren Bauch, Beine und Po und lassen keine Muskelgruppe aus. Durch gezielte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen verbesserst du zusätzlich deine Körperhaltung und dein Körpergefühl.

Anmeldung bei: Frau Eva Jakab
T: 0660/2375380, E-Mail: evazumba@gmail.com

17.45 bis 18.35 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

Ab Dienstag, 10. Februar 2026

Turnsaal NMS

W26-13 BODYFIT - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

mit Fitnesstrainerin Elisabeth Gruber

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Diese Trainingseinheit richtet sich an alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und in Schwung halten wollen.

Anmeldung bei: Frau Elisabeth Gruber
T: 0660/910 46 12, E-Mail: elisabeth.gruber17@gmail.com

18.30 bis 19.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

BEWEGUNG FÜR JEDES ALTER

Ab Montag, 09. Februar 2026

Turnsaal VS

W26-08 FIT INS BESTE ALTER

mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Inzinger

Der Fokus dieser Trainingseinheit liegt auf der Stabilisation und Beweglichkeit von Hüfte, Becken, Knien und der Körpermitte, um eine gesunde Wirbelsäule zu unterstützen. Faszienbewegungen als dynamisches Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination runden die Einheit ab. Dieses Training ist perfekt für Menschen jeden Alters geeignet.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Inzinger, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

16.30 bis 17.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

Ab Montag, 09. Februar 2026

Severin Stadl

W26-07 LOCKER VOM HOCKER (Sesselgymnastik)

mit Dipl. Seniorentainerin Gabriele Inzinger

„Locker vom Hocker“ bietet die Möglichkeit Sport zu betreiben, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon etwas abgenommen hat. Die Schwerpunkte dieses Trainings: Gelenkmobilisation, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen sowie die Kräftigung der Muskulatur und Knochen.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Inzinger, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

15.00 bis 15.50 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

BEWEGUNG, MUSIK, FREUDE

Ab Mittwoch, 18. Februar 2026

Turnsaal VS

W26-09 GESELLIGE TÄNZE FÜR JUNG UND ALT

mit Tanztrainerin Gerda Böhm

Seniorentanz macht Freude u. fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen durch die körperliche, geistige und emotionale Stimulation die effektivste Präventionsmaßnahme ist, um ganzheitlich fit zu bleiben. Lassen Sie sich von der Freude am Tanzen anstecken und machen Sie mit bei „Tanzen ab der Lebensmitte“.

Anmeldung bei: Frau Gerda Böhm, T: 0676/78 444 95

18.00 bis 19.15 Uhr (12 Einheiten á 75 min) Euro 80,00

Ab Mittwoch, 11. Februar 2026

Turnsaal VS

W26-20 CHOREO-FITNESS

mit Fitnesstrainerin Eva Jakab

ChoreoFitness ist ein Workout, welches Tanz und Kräftigung kombiniert. Zu motivierender Musik wird Dance Aerobic und Latin getanzt. Dabei wird die Muskulatur gestärkt und gleichzeitig die Fettverbrennung aktiviert. Dieses Training ist sowohl für Sie als auch für Ihn. Dance to the beat of your body!

Anmeldung bei: Frau Eva Jakab
T: 0660/237 53 80, E-Mail: evazumba@gmail.com

19.30 bis 20.20 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

KOGNITIVE GESUNDHEIT

Ab Donnerstag, 19. Februar 2026

NMS Mautern

W26-21 BEWEG DEIN GEHIRN - ANTI AGING MIT KÖPFCHEN - mit Gabriele Inzinger, MSc

Unser Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren – gezielt, spielerisch und mit Freude. In diesem Kurs stärken wir wichtige kognitive Fähigkeiten wie Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung und Denkfähigkeit. Auch Bewegung kommt nicht zu kurz: In kleinen Bewegungseinheiten kombinieren wir körperliche Aktivität mit mentaler Herausforderung. Dabei steht nicht Leistung, sondern Spaß im Mittelpunkt. Der Kurs eignet sich für alle, die ihr Gehirn aktiv und gesund halten möchten – unabhängig vom Alter.

Anmeldung bei: Frau Gabriele Inzinger, T: 0664 8115352
E-Mail: gabi.inzinger@gmail.com

16.00 bis 17.30 Uhr (12 Einheiten á 90 min) Euro 130,00

FIT MIT DEM THERABAND

Ab Dienstag, 10. Februar 2026

Severin Stadl

W26-22 AKTIV AM VORMITTAG: FIT MIT DEM THERABAND mit Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer Lucas Riegler-Tempelhof

NEU

Entdecken Sie das „kleinste Fitnessstudio der Welt“! Das elastische Band bietet unendliche, gelenkschonende Übungsmöglichkeiten. Erlernen Sie, wie der gesamte Körper gekräftigt wird und sich Stabilität und Beweglichkeit verbessern. Durch den variablen Widerstand ist das Training für jedes Fitnesslevel geeignet. Ein Widerstandsband und eine Matte sind mitzubringen.

Anmeldung bei: Herrn Lucas Riegler-Tempelhof
T: 0676/54 53 720, E-Mail: lucasrieglertempelhof@gmail.com

10.00 bis 10.50 Uhr (14 Einheiten á 50 min) Euro 90,00

ACHTSAM KONSUMIEREN

VORTRAG mit WOLFGANG KALTENBRUNNER, MA BA

NEU

WIEVIEL IST GENUG? ACHTSAM KONSUMIEREN, BEWUSST ENTSCHEIDEN

Wir leben in einer Gesellschaft des „Mehr“. Überangebot, ständige Verfügbarkeit und Kaufreize bestimmen, wie wir konsumieren. Viele unserer Entscheidungen sind dadurch stärker beeinflusst, als wir glauben und häufig nicht mehr selbst-, sondern fremdbestimmt. Doch welche Chancen entstehen, welcher Mehrwert ergibt sich für uns, wenn wir bewusst entscheiden, wieviel „genug“ ist und feststellen, dass „Weniger“ tatsächlich mehr ist? Der Lebensstil der freiwilligen Einfachheit eröffnet neue Perspektiven auf Konsum und Selbstgenügsamkeit, schafft Freiraum für ein selbstbestimmtes Leben und fördert nachhaltiges Wohlbefinden.

Termin: Freitag, 17. April 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Neue Mittelschule Mautern
Kosten: Euro 15,00

Anmeldung bei: Frau Gabriele Inzinger, MSc
T: 0664 811 53 52 oder E-Mail: vhs.mautern@gmail.com

KOMMUNIKATION DIE ANKOMMT

WORKSHOP mit VIOLETTA KOPECKY, BSc Dipl. Mentaltrainerin, Business-Mentaltrainerin

KOMMUNIKATION DIE ANKOMMT - RAUS AUS DER MISSVERSTÄNDNIS-FALLE

NEU

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie sich klar und verständlich ausdrücken, ohne sich zu verbiegen. Sie erkennen, wie es gelingt, auch in angespannten Momenten ruhig zu bleiben und gehört zu werden. Viele kennen das Gefühl: Man redet, erklärt, bittet – und trotzdem kommt etwas ganz anderes an. Frust, Rückzug oder Streit sind oft die Folge. Die Teilnehmer:innen erleben, wie wohltuend es ist, wenn Gespräche wieder verbinden, statt trennen. Am Ende des Tages nehmen sie ein neues Gefühl von Leichtigkeit mit, so, als hätten sie endlich einen dichten Knoten gelöst, der lange im Weg war.

Termin: Samstag, 25. April 2025, 09.00 - 15.30 Uhr
Ort: Neue Mittelschule Mautern
Kosten: Euro 45,00

Anmeldung bei: Frau Gabriele Inzinger, MSc
T: 0664 811 53 52 oder E-Mail: vhs.mautern@gmail.com

GESUNDE GEMEINDE MAUTERN

Die Gesunde Gemeinde Mautern unterstützt Kursteilnehmende mit Wohnsitz in Mautern mit einem Zuschuss von 5,00 Euro pro Semester.



KURSORTE

- Sport- u. Europamittelschule (NMS), 3512 Mautern, Melker Straße 24
- Volksschule Mautern (VS), 3512 Mautern, Melker Straße 10
- Severin Stadl, 3512 Mautern, Kremser Straße 3
- Dance Alive, 3512 Mautern, Austrasse 3

AKNÖ BILDUNGSBONUS

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 Euro. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK NÖ: noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus



Anmerkung: Personen, die den AKNÖ-Bonus in Anspruch nehmen, sind nicht berechtigt, zusätzlich die Vergünstigung von 5,00 Euro durch die Gesunde Gemeinde Mautern zu beziehen.

BANKVERBINDUNG

AT11 2022 8004 0041 8000
Stadtgemeinde Mautern a.d. Donau