



VHS

POYS DORF

Volkshochschule Poysdorf

KURSPROGRAMM Herbst / Winter 2025/2026

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Poysdorf

Helmut Seidl, Tel. 0677/64255458

E-Mail: he.seidl@aon.at

Stadtgemeinde Poysdorf

Tel. 02552/2200-29 (Hr. Jilli), -38 (Hr. Stadlbacher)

Wichtige Hinweise!

Es wird gebeten sich für die Kurse rechtzeitig **anzumelden** und eine **Telefonnummer** für etwaige Rücksprachen bekannt zu geben.

Sollte sich bei einem Kurs die angegebene Teilnehmerzahl nicht ergeben, kann der Kurs bei entsprechender Erhöhung des Kursbeitrages trotzdem gehalten werden.

Die Anmeldung zu einem Kurs ist bindend und verpflichtet zur Bezahlung des Kursbeitrages bei Kursantritt!

Die Unterrichtszeit wird in Einheiten angegeben, wobei eine Einheit 50 Minuten umfasst.

Programmänderungen vorbehalten!



FREMDSPRACHEN

F1 - Englisch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Erwerb der Grundkenntnisse (Wortschatz, Grammatik, ...)

10 x 1,5 Einheiten, ab Di., 30. Sept. 2025, 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 110,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Mag. Zuzana Ingrova

F2 - Englisch für Fortgeschrittene

Ausbau der Grundkenntnisse, Konversation

10 x 1,5 Einheiten, ab Di., 30. Sept. 2025, 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 110,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Mag. Zuzana Ingrova

F3 - Tschechisch für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der tschechischen Sprache vermittelt, um sich im Alltag leichter verständigen zu können.

10 x 1,5 Einheiten, ab Mo., 29. Sept. 2025, 18.30 Uhr

Kursbeitrag: € 110,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Sophie Wraneschitz, BEd

F4 - Tschechisch für leicht Fortgeschrittene

Einstieg mit geringen Tschechischkenntnissen möglich.

10 x 1,5 Stunden, ab Di., 30. Sept. 2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 130,- ab 6 Teilnehmer • **Info und Anmeldung:** VHS Laa, Susanne Bauer, 0676 7643557, office@vhs-laa.at

Kursort: Seminarraum, Kirchenplatz 3, **Laa an der Thaya** • **Kursleiterin:** Mag.a Lenka Večerka, Native Speaker

F5 - Tschechisch für Fortgeschrittene

Einstieg mit sehr guten Tschechischkenntnissen möglich.

10 x 1,5 Stunden, ab Mo., 29. Sept. 2025, 17.30 - 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 130,- ab 6 Teilnehmer • **Info und Anmeldung:** VHS Laa, Susanne Bauer, 0676 7643557, office@vhs-laa.at

Kursort: Seminarraum, Kirchenplatz 3, **Laa an der Thaya** • **Kursleiterin:** Mag.a Lenka Večerka, Native Speaker

F6 - Italienisch für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der italienischen Sprache vermittelt.

10 x 1,5 Einheiten, ab Di., 30. Sept. 2025, 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 110,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Michaela Ferner, BEd

F7 - Italienisch für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der italienischen Sprache weiter ausgebaut.

10 x 1,5 Einheiten, ab Di., 30. Sept. 2025, 19.20 Uhr

Kursbeitrag: € 110,- ab 6 Teilnehmer

Kursort: Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 • **Kursleiterin:** Michaela Ferner, BEd

FITNESS / GESUNDHEIT / SPORT

• FÜR KINDER

K1 - Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

10 x 1 Einheit ab Mo., 10. Nov. 2025, 16.00 Uhr für Anfänger (K1a) • 16.50 Uhr für Fortgeschrittene (K1b)

Kursleiterin: Bettina Uhl, BEd

10 x 1 Einheit ab Do., 13. Nov. 2025, 16.00 Uhr für Anfänger (K1c)

Kursleiter: Bernd Körber, BEd

Kursbeitrag: € 100,-, ab 8 Kinder (Geschwister zahlen nur je € 85,-)

Kursort: Schwimmbad, Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstraße 34, Eingang Schulstraße

K2 - Eltern – Kind – Turnen für Kinder von 3 - 6 Jahren

8 x 1 Einheit, ab Fr., 3. Okt. 2025 • zur Wahl: Kurs 1: 15.00 Uhr (K2a) • Kurs 2: 16.00 Uhr (K2b) • Kurs 3: 17.00 Uhr (K2c)

Kursbeitrag: € 80,- ab 10 Kinder (Geschwister zahlen nur je € 70,-), Anmeldung unter: sylvia.toegl@gmx.at

Kursort: Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34, Eingang Schulstraße

Kursleiterin: Sylvia Tögl, Elementarpädagogin und Nadine Rieder, Inklusive Elementarpädagogin

FITNESS / GESUNDHEIT / SPORT

• **FÜR ERWACHSENE** Bei allen Turnkursen besteht die Möglichkeit, in der ersten Stunde zu schnuppern.

S1 - Lokale Stabilisatoren der Wirbelsäule

Angeboten wird ein Rumpfstabilisationstraining unter physiotherapeutischer Kontrolle, um gerade und schräge Bauch- und Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen aufzubauen.

10 x 1 Einheit, ab Mo., 29. Sept. 2025, Basiskurs: 18.40 Uhr (S1a) • Fortgeschrittenenkurs: 19.30 Uhr (S1b)

Kursbeitrag: € 100,- ab 8 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, Neue Mittelschule Poysdorf, Hbgstr. 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiter: Philipp Schwarzl, Physiotherapeut

S2 - Yoga mit Vicky (Slow Flow)

Durch sanfte Flows, gezielte Atemübungen und Achtsamkeit werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein auf entspannte Weise gefördert. Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger:

10 x 1,5 Einheiten, ab Mi., 1. Okt. 2025, 19.45 Uhr

Kursbeitrag: € 120,- ab 10 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiterin: Victoria Schreiber, zertifizierte Yogatrainerin

S3 - Yoga mit Vicky (Vinyasa 2 / Inside Flow)

Erlebe kraftvolle, dynamische Vinyasa-Einheiten mit viel Raum, dich physisch und mental herauszufordern - im Wechsel mit tiefgehenden Inside Flows (emotional, fließend, on beat).

10 x 1,5 Einheiten, ab Mi., 1. Okt. 2025, 18.15 Uhr

Kursbeitrag: € 120,- ab 10 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiterin: Victoria Schreiber, zertifizierte Yogatrainerin

S4 - Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Durch fließende Übungsabfolgen werden tiefliegende Muskelgruppen aktiviert und die Körperhaltung verbessert.

10 x 1 Einheit, ab Do., 2. Okt. 2025, 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,- ab 10 Teilnehmer • **Kursort:** Turnsaal, NMS Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiterin: Jennifer Spangl, Personal-, Fitness- und Aerobictrainerin

S5 - Schnuppertauchen (für Jugendliche und Erwachsene)

Theoret. Einführung in die Welt des Tauchsports u. Tauchgang an einem Tag (ca. 2 Einh.). Schwimmkenntnisse erforderlich. Sa., 29. Nov. 2025, 10.00 Uhr

Kursbeitrag: € 25,- (inklusive Ausrüstung) mindestens 2 Teilnehmer, Schwimmbadbenützung € 5,-

Bei Buchung eines Tauchkurses werden die Kosten für das Schnuppertauchen angerechnet.

Kursort: Schwimmbad, Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiter: Werner Weis (Auskunft und Anmeldung: 0680/2157468 oder www.scubafix.at)

S6 - Tauchen – OWD (Open Water Diver) (Ausbildung erfolgt nach PADI)

In diesem Kurs erhält man eine komplette Grundausbildung für das weltweit selbständige Tauchen – theoretisches Wissen, praktische Tauchfertigkeiten im Schwimmbad und im Freiwasser, immer in Begleitung eines qualifizierten PADI Tauchlehrers. Schwimmkenntnisse erforderlich! Tauchausrüstung gratis!

8 x 2,5 Einheiten (Theorie und Schwimmbad) + 2 Tage Freiwasserausbildung,

ab Sa., 21. Feb. 2026, 10.00 Uhr

Kursbeitrag: € 310,- für 3 – 6 Teilnehmer (10% Ermäßigung für Jugendliche)

zuzüglich € 105,- für Lehrmaterial, € 30,- für den Tauchschein und € 5,- für Schwimmbadbenützung

Kursort: Schwimmbad, Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstraße 34 (Eingang Schulstraße)

Kursleiter: Werner Weis (PADI Instructor), Auskunft und Anmeldung: 0680/2157468 oder www.scubafix.at

E1 - Umgang mit dem Smartphone oder Tablet (Apps, Fotos, WLAN, ...)

Voraussetzungen: keine • Bitte Smartphone bzw. Tablet mitbringen.

5 x 2 Einheiten / Kursbeginn nach Vereinbarung, Terminwünsche werden berücksichtigt

Kursbeitrag: € 110,- ab 6 Teilnehmer • **Kursort:** Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstr. 34 • **Kursleiter:** Christian Frank, IT Techniker

E2 - Wie schütze ich mich vor Viren und Hackern?

Die Cyberbedrohungen nehmen ständig zu. Durch einfache Tipps und Tricks lernen Sie an diesem Abend, wie Sie sich vor Datenverlust besser schützen können. (Für Microsoft Windows-Umgebungen.)

1 x 2 Einheiten / Kursabend nach Vereinbarung, Terminwünsche werden berücksichtigt

Kursbeitrag: € 30,- ab 6 Teilnehmer • **Kursort:** Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstr. 34

Kursleiter: Christian Frank, IT Techniker

E3 - Künstliche Intelligenz - Was ist das? Was kann das? Müssen wir davor Angst haben?

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde - aber was ist das eigentlich? Dieser Abend informiert in einer für jeden verständlichen Art, was künstliche Intelligenz ist, was sie kann und wie wir diverse KI-Assistenten selber nutzen können.

1 x 2 Einheiten / Kursabend nach Vereinbarung, Terminwünsche werden berücksichtigt

Kursbeitrag: € 30,- ab 6 Teilnehmer • **Kursort:** Neue Mittelschule Poysdorf, Hindenburgstr. 34

Kursleiter: Christian Frank, IT Techniker

HOBBY / KUNST / KULTUR

H1 - Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren

Di., 11. Nov. 2025, 16.00 - 18.00 Uhr und Di., 25. Nov. 2025, 16.00 Uhr

Kursbeitrag: € 42,- inkl. Materialkosten (4 - 8 Kinder)

Kursort: Fa. Reidlinger, Poysdorf, Dreifaltigkeitsplatz 25 • **Kursleiterin:** Christina Reidlinger (0664/73706633)

H2 - Töpferkurse für Erwachsene ab 3 Teilnehmer

Werde kreativ und gestalte mit Ton! Melden Sie sich an und setzen Sie ihre Ideen um (Gartenstecker, Schale, Kugel, ...)

Töpferkurs (H2a)

Fr., 7. Nov. 2025, 19.00 - 21.30 Uhr und Fr., 21. Nov. 2025, 19.00 Uhr

Töpferkurs (H2b)

Mo., 1. Dez. 2025, 19.00 - 21.30 Uhr und Mo., 15. Dez. 2025, 19.00 Uhr

Töpferkurs (H2c)

Mi., 3. Dez. 2025, 19.00 - 21.30 Uhr und Mi., 17. Dez. 2025, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 56,- inkl. Materialkosten (3 - 8 Personen)

Kursort: Fa. Reidlinger, Poysdorf, Dreifaltigkeitsplatz 25 • **Kursleiterin:** Christina Reidlinger (0664/73706633)

H3 - Kochen mit Haubenkoch Matthias Herbst

Di., 4. Nov. 2025, 18.00 Uhr, Saisonale Gerichte

Kursbeitrag: € 35,-, zuzüglich Kosten für Lebensmittel, ab 8 Teilnehmer

Kursort: Schulküche, NMS Poysdorf, Hindenburgstr. 34 • **Kursleiter:** Matthias Herbst, Gasthaus-Herbst, Hanfthal