



KURSE und VORTRÄGE im WINTERSEMESTER 2026/2027

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

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

SPRACHEN

2689	Spanisch A1+ AK	Di, 22.9.-1.12.2026 10x, 18:30-20:10 • € 150,-	May Mujica Arcia NMS Herzogenburg
2690	Englisch für UrlauberInnen	Mi, 23.9.-2.12.2026 10x, 16:30-18:15 • € 150,-	Jeanette Wilson NMS Herzogenburg
2691	Business Englisch B2 AK	Mi, 23.9.-2.12.2026 10x, 18:30-20:10 • € 150,-	Jeanette Wilson NMS Herzogenburg
2692	Infoabend – Englisch für Kindergartenkinder	Do, 24.9.2026 16:00-16:45 kostenlos	Jeanette Wilson NMS Herzogenburg
2693	Italienisch A1.1 AK	Fr, 25.9.-4.12.2026 10x, 18:00-20:00 • € 150,-	Maria Siria Pischedda NMS Herzogenburg
2694	Englisch für KiGa Kids	Do, 1.10.-10.12.2026 10x, 16:00-16:50 • € 80,-	Jeanette Wilson NMS Herzogenburg
2695	Englisch für Schulkinder 6-8 Jahre AK	Do, 1.10.-10.12.2026 10x, 17:00-17:50 • € 80,-	Jeanette Wilson NMS Herzogenburg
2696	Englisch Check and Brush-Up B1 AK	Do, 1.10.-10.12.2026 10x, 18:30-20:10 • € 150,-	Jeanette Wilson NMS Herzogenburg

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

2670	Wirbelsäulengymnastik 1 AK	Mo, 21.9.-25.1.2027 15x, 17:30-18:25 • € 105,-	Elisabeth Wegl NMS Herzogenburg
2671	Wirbelsäulengymnastik 2 AK	Mo, 21.9.-25.1.2027 15x, 18:30-19:25 • € 105,-	Elisabeth Wegl NMS Herzogenburg
2672	Sesselgymnastik (Mobilisation & gesunder Rücken)	Di, 22.9.-19.1.2027 12x, 9:00-10:00 • € 116,-	Sylvia Kaiblinger Martinsheim
2673	Pilates	Di, 22.9.-26.1.2027 15x, 18:00-18:55 • € 105,-	Karin Eicher Turnhalle NMS
2674	Cardio Fit	Di, 22.9.-26.1.2027 15x, 19:00-19:55 • € 105,-	Karin Eicher Turnhalle NMS
2675	Yoga	Di, 24.9.-21.1.2027 15x, 17:30-19:15 • € 155,-	Werner Distl NMS Herzogenburg
2676	Entspannungsabend	Do, 24.9.-19.11.2026 5x, jede 2. Woche € 75,- • 18:30-19:45	Sophie Bittner-Schiesser, MSc BA NMS Herzogenburg
2677	Rückbildungsgymnastik	Do, 24.9.-5.11.2026 6x, 9:45-10:45 • € 85,-	Angelika Gugerell Martinsheim
2678	Rückbildungsgymnastik (Fortg.) Block 1	Do, 24.9.-5.11.2026 6x, 8:30-9:30 • € 85,-	Angelika Gugerell Martinsheim
2679	Aufladen. Auftanken. Kraft spüren. AK	Do, 1.10.-15.10.2026 3x, 18:00-19:00 • € 30,-	Mag. Nicole Deutsch NMS Herzogenburg
2680	Geburtsvorbereitung (Herbst)	Mi, 7.10.-18.11.2026 6x, 18:30-20:30 • € 115,-	Angelika Gugerell & Anna Turek NMS Herzogenburg
26124	Beckenboden-training	Di, 27.10.-15.12.2026 6x, 17:00-17:50 • € 65,-	Christina Scheichel Turnhalle NMS
2685	Schwimmkurs für Babys ab 3 M.-1 J.	Kursstart: vorauss. Mitte Oktober / Termine ab September auf der Website ersichtlich Mo, 10x (1 x pro Woche)	Andrea Sogorka NMS Herzogenburg
2686	Schwimmkurs für Kinder 1 J.-2 J.	Kursstart: vorauss. Mitte Oktober / Termine ab September auf der Website ersichtlich Mo, 10x (1 x pro Woche)	Andrea Sogorka NMS Herzogenburg
2687	Schwimmkurs für Kinder 3 J.	Kursstart: vorauss. Mitte Oktober / Termine ab September auf der Website ersichtlich 10x (1 x pro Woche)	Katrin Goldmann NMS Herzogenburg
2688	Schwimmkurs für Kinder 5 J.-7 J.	Kursstart: vorauss. Mitte Oktober / Termine ab September auf der Website ersichtlich 14x (2 x pro Woche)	Julia Kumpere NMS Herzogenburg
2681	Aquafit	Do, 5.11.-3.12.2026 5x, 17:00-18:30 • € 86,-	Barbara Wallner NMS Herzogenburg
2682	Rückbildungsgymnastik (Fortg.) Block 2	Do, 19.11.-14.1.2027 5x, 8:30-9:30 • € 85,-	Angelika Gugerell Martinsheim
2683	Stress? Atmen hilft	Do, 26.11.2026 18:30-20:30 • € 30,-	Christiane & Helmut Holzheu NMS Herzogenburg
2684	Geburtsvorbereitung (Winter)	Mi, 13.1.-24.2.2027 6x, 18:30-20:30 • € 115,-	Angelika Gugerell & Anna Turek NMS Herzogenburg

EINZELVERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

2697	Brot & Gebäck glutenfrei backen	Di, 29.09.2026 16:00 • € 50,- inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
2698	Picky Eating – Isst mein Kind noch normal? (für Eltern von Kindern 5-12 J.)	Do, 1.10.2026 17:00-18:30 € 60,-	Lena Gießwein NMS Herzogenburg
2699	Deo, Lippenpflege, Salben & Co. selber machen	Di, 6.10.2026 16:00 € 30,- inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
26100	Volle Power nach der Pause – Vegetarischer Jausen-Kochworkshop (5-12 J.)	Mi, 7.10.2026 15:30-17:30 € 50,- inkl. Mat.	Lena Gießwein NMS Herzogenburg
26101	Vortrag: Mit Herz und Verstand – den Lernalltag gemeinsam meistern (und Freude dabei haben) AK	Do, 8.10.2026 19:00-21:00 € 35,- inkl. Mat.	Patrizia Engelhart-Getzinger NMS Herzogenburg
26102	Klangmeditation	Mo, 19.10.2026 19:30-21:00 • € 30,-	Bettina Wieser NMS Herzogenburg
26103	Wildkräuter haltbar machen für die Hausapotheke	Di, 20.10.2026 16:00 € 30,- inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
26104	Morgenstund hat Gold im Mund: Vegetarische Leckereien zum Frühstück für Jug. & Erw.	Do, 22.10.2026 17:00-19:30 € 60,- inkl. Mat.	Lena Gießwein NMS Herzogenburg
26105	Atemreise: Stress lösen und im Körper ankommen	Fr, 23.10.2026 15:00-18:00 € 30,-	Mag. Ursula Zauner NMS Herzogenburg
26106	Entspannt im Alltag: Nervensystem stärken durch Somatische Übungen	Fr, 6.11.2026 15:00-17:00 € 30,-	Mag. Ursula Zauner NMS Herzogenburg
26107	Kitchen Basics: So macht gesundes Essen Spaß! (veggie) für Jugendliche & junge Erwachsene	Di, 10.11.2026 17:00-19:00 € 60,- inkl. Mat.	Lena Gießwein NMS Herzogenburg
26108	Sauerteigbrot & Kleingebäck backen	Do, 12.11.2026 16:00 € 42,-	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
26109	Workshop: Auf dem Weg in die Pubertät (für Mäd. 8-11 J.)	Di, 17.11.2026 16:00-18:00 € 25,-	Irmgard Poisel NMS Herzogenburg
26110	Glutenfreie Süßspeisen backen	Do, 19.11.2026 16:00 • € 42,-	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
26111	Vegetarisch und vegan kochen – Weihnachtsmenü	Do, 17.12.2026 16:00 € 35,-	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
26112	Kräuter-Hausapotheke	Do, 26.11.2026 16:00-19:00 € 45,- inkl. Mat.	Christa Janker NMS Herzogenburg
26113	Kräuter-Auszüge und Cremes für den Hausgebrauch	Do, 21.1.2027 15:30-19:30 € 60,00 zzgl. Mat.	Christa Janker NMS Herzogenburg
KREATIVITÄT			
26114	Singabend	Fr, 2.10.2026 16:30-18:10 • € 20,-	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
26115	Zeichnen lernen	Di, 6.10. & 13.10.2026 jew. 16:30-20:45 • € 100,-	Bettina Schülke, Doctor of Arts NMS Herzogenburg
26116	Portfolio-gestaltung	Mi, 7.10. & 14.10.2026 jew. 16:30-20:45 • € 100,-	Bettina Schülke, Doctor of Arts NMS Herzogenburg
26117	Ausstellungs-gestaltung & Ausstellungs-organisation	Do, 8.10.-15.10.2026 17:30-20:30 € 100,-	Bettina Schülke, Doctor of Arts NMS Herzogenburg
26118	Geschichte meines Lebens – autobiografisches Schreiben	Mi, 14.10.-28.10.2026 17:30-19:30 € 70,-	Sieglinde Rameder NMS Herzogenburg
26119	Moderne Kalligraphie	Do, 15.10.-5.11.2026 4x, 17:30-20:00 € 140,00 zzgl. Mat.	Patrizia Burger-Diallo NMS Herzogenburg
26120	Weihnachtskalligraphie	Do, 19.11. & 26.11.2026 17:30-19:30 € 65,00 zzgl. Mat.	Patrizia Burger-Diallo NMS Herzogenburg
26121	Singabend	Fr, 20.11.2026 16:30-18:10 • € 20,-	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
26122	Meditatives Schreiben im Advent	Mo, 30.11.-14.12.2026 3x, 18:00-19:30 € 75,-	Patrizia Burger-Diallo NMS Herzogenburg
26123	Singabend	Fr, 18.12.2026 16:30-18:10 • € 20,-	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg