

# Kursprogramm

Herbst 2025 und Frühjahr 2026

VHS

HORN



## Sprachen

Seite 3 - 5

Englisch für Anfänger/innen A1/1  
Englisch für mäßig Fortgeschrittene A2  
English Club B1/2  
Let's speak English! B1/1  
Spanisch A1 Erstes Kennenlernen der Sprache  
Spanisch A1  
Spanisch A1/2 (Vormittag)  
Spanisch A1/2 (Nachmittag)

A practicar Español A2+  
Spanisch B1  
Italiano A2  
Tschechisch für Fortgeschrittene  
Deutsch als Fremdsprache Kursberatung und  
Anmeldung  
Deutsch als Fremdsprache Kleingruppen Intensiv-  
kurse A1-B2

## Digitale Bildung

Seite 6

Smartphone ABC - Tipps und Tricks für jedes Level  
Digitale Fotos einfach verwalten  
Computer Grundkurs für Anfänger/innen

KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Le-  
bensqualität (Webinar)

## Natur & Technik

Seite 7

Kräuterwanderungen  
Die Kraft der Baumknospen  
Einführung in die faszinierende Welt der Pilze

Astronomie: Den Geheimnissen des Universums  
auf der Spur

## Klubs, Kultur und Kreativität

Seite 8 - 9

Amateurfilmklub der VHS Horn  
Instrumentalunterricht  
Fotoklub der VHS Horn

Jeunesse-Konzerte  
Neurolotus-Neuroregen-Neurobaum

## Körper & Geist

Seite 10 - 12

Pilates  
Bauch-Bein-Po-Gymnastik  
Fit mit rhythmischer Gymnastik  
Perfect-Body-Workout  
Hallenfußball für Hobbyspieler  
Stilles Qigong für Anfänger/innen  
Stilles Qigong am Vormittag  
Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit - wie geht  
das?

Workshop MBSR - Meditationstraining nach Kabat-  
Zinn  
Jin Shin Jyutsu zum Kennenlernen  
Kangatraining  
Besseres Körpergefühl durch YOGA  
Judoklub der VHS Horn: Kurse für Erwachsene  
und Jugendliche  
Selbstverteidigung für Frauen

## Kinder

Seite 12 - 14

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt  
(Webinar)  
Jeunesse Junior  
Let's fetz  
Schwimmen für AnfängerInnen  
Schwimmen für Fortgeschrittene

Motopädagogik  
Judoklub der VHS Horn: Kurse für Kinder  
Turnmäuse  
Kids Yoga  
Familieturnen



## Englisch

**Englisch für Anfänger/innen A1/1***Fiona Langthaler, MA*

Die englische Sprache entdecken. Spaß an der eigenen Fähigkeit, eine Sprache in einer Gruppe zu erlernen. Fortsetzung des Kurses vom Vorjahr.

Zielgruppe: Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Die Kursleiterin ist native speaker.

■ **Herbst (502-H)**

Termin: Mi, ab 24.9.2025, 8.15-9.45 Uhr

ANMELDUNG bis 17.9.2025

■ **Frühjahr (502-F) - Fortsetzung vom Herbst**

Termin: Mi, ab 11.2.2026, 8.15-9.45 Uhr

ANMELDUNG bis 4.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 90,00 für 10 x 90 Min.

AK

**Let's speak English! B1/1***Fiona Langthaler, MA*

Fortsetzung des Kurses vom Vorjahr.

Zielgruppe: Interessierte mit guten Vorkenntnissen  
Die Kursleiterin ist native speaker.

■ **Herbst (501-H)**

Termin: Mo, ab 22.9.2025, 8.15-9.45 Uhr

ANMELDUNG bis 15.9.2025

■ **Frühjahr (501-F)**

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 8.15-9.45 Uhr

ANMELDUNG bis 2.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 90,00 für 10 x 90 Min.

**Englisch für mäßig Fortgeschrittene A2***Fiona Langthaler, MA*

Englisch lernen in entspannter Atmosphäre.  
Fortsetzung des Kurses vom Vorjahr.

Zielgruppe: Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen

Die Kursleiterin ist native speaker.

■ **Herbst (503-H)**

Termin: Mo, ab 22.9.2025, 17.30-18.45 Uhr

ANMELDUNG bis 15.9.2025

■ **Frühjahr (503-F)**

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 17.30-18.45 Uhr

ANMELDUNG bis 2.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 76,00 für 10 x 75 Min.

**English Club B1/2***Fiona Langthaler, MA*

Lets read, listen to and above all, speak ENGLISH!  
Zielgruppe: Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen

Die Kursleiterin ist native speaker.

■ **Herbst (505-H)**

Termin: Mo, ab 22.9.2025, 19-20.15 Uhr

ANMELDUNG bis 15.9.2025

■ **Frühjahr (505-F)**

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 19-20.15 Uhr

ANMELDUNG bis 2.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 76,00 für 10 x 75 Min.



## Spanisch

### Spanisch A1

#### Erstes Kennenlernen der Sprache

*Paola Méndez Guzmán*

Dieser Kurs ermöglicht es, in die Welt der spanischen Sprache zu schnuppern. Erstes Kennenlernen der Sprache. Aufbau des Sprachgefühls. Einfache Alltagssituationen sowie die ersten Grammatikkenntnisse werden erlernt. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Zielgruppe: Orientierungshilfe für Schüler/innen der 8. Schulstufe oder für Erwachsene, die Freude am Lernen einer neuen Sprache haben.

Die Kursleiterin ist native speaker.

#### ■ Herbst (543-H)

Termin: Sa, ab 4.10.2025, 10.45-11.45 Uhr  
ANMELDUNG bis 26.9.2025

#### ■ Frühjahr (543-F) - Fortsetzung vom Herbst

Termin: Sa, ab 14.2.2026, 10.45-11.45 Uhr  
ANMELDUNG bis 7.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 66,00 für 10 x 60 Min.

### Spanisch A1

*Paola Méndez Guzmán*

Lasst uns weiter gemeinsam mit Freude Spanisch lernen. Fortsetzung des Kurses vom Vorjahr.

Zielgruppe: Interessierte mit geringen Kenntnissen  
Die Kursleiterin ist native speaker.

#### ■ Herbst (544-H)

Termin: Sa, ab 4.10.2025, 9.30-10.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 26.9.2025

#### ■ Frühjahr (544-F)

Termin: Sa, ab 14.2.2026, 9.30-10.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 7.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 66,00 für 10 x 60 Min.

### Spanisch A1/2

*Dr. Ingrid Köstler*

Lasst uns weiter gemeinsam mit Freude Spanisch lernen. Fortsetzung des Kurses vom Vorjahr.

Zielgruppe: Interessierte mit mäßigen Kenntnissen  
Die Kursleiterin ist native speaker.

#### ■ Herbst (546-H)

Termin: Do, ab 25.9.2025, 17.35-18.35 Uhr  
ANMELDUNG bis 18.9.2025

#### ■ Frühjahr (546-F)

Termin: Do, ab 12.2.2026, 17.35-18.35 Uhr  
ANMELDUNG bis 5.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 79,00 für 12 x 60 Min.

### Spanisch A1/2

*Paola Méndez Guzmán*

Dieser Kurs richtet sich an alle Lernenden mit mäßigen Vorkenntnissen, die ihre sprachlichen Fähigkeiten vertiefen und ausbauen möchten. Anwendung und Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatikkenntnisse sowie Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten.

Zielgruppe: Interessierte mit mäßigen Vorkenntnissen

Die Kursleiterin ist native speaker.

#### ■ Herbst (545-H)

Termin: Sa, ab 4.10.2025, 8-9 Uhr  
ANMELDUNG bis 26.9.2025

#### ■ Frühjahr (545-F)

Termin: Sa, ab 14.2.2026, 8-9 Uhr  
ANMELDUNG bis 7.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 66,00 für 10 x 60 Min.

### A practicar Español A2+

*Paola Méndez Guzmán*

Lectura y conversación

Zielgruppe: Interessierte mit guten Vorkenntnissen

Die Kursleiterin ist native speaker.

#### ■ Herbst (547-H)

Termin: Do, ab 2.10.2025, 19-20.15 Uhr  
ANMELDUNG bis 25.9.2025

#### ■ Frühjahr (547-F)

Termin: Do, ab 12.2.2026, 19-20.15 Uhr  
ANMELDUNG bis 5.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 83,00 für 10 x 75 Min.

### Spanisch B1

*Dr. Ingrid Köstler*

Kommunikatives Lernen: Themen kennen lernen, verstehen und Gespräche darüber führen.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Die Kursleiterin ist native speaker.

#### ■ Herbst (549-H) - Gruppe Vormittag

Termin: Do, ab 25.9.2025, 9.30-10.30 Uhr

#### ■ Herbst (548-H) - Gruppe Nachmittag

Termin: Do, ab 25.9.2025, 16.30-17.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 18.9.2025

#### ■ Frühjahr (549-F) - Gruppe Vormittag

Termin: Do, ab 12.2.2026, 9.30-10.30 Uhr

#### ■ Frühjahr (548-F) - Gruppe Nachmittag

Termin: Do, ab 12.2.2026, 16.30-17.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 5.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 79,00 für 12 x 60 Min.

## Italienisch

### Italiano A2

Mag. Gertraud Kofler-Steinhauer

Italienisch für mäßig Fortgeschrittene.  
Konversation, Landeskunde und Sprachwissen  
Buch: Azzurro A1/A2 ab Lektion 9  
Zielgruppe: Interessierte mit Vorkenntnissen  
Die Kursleiterin ist Romanistin.

#### ■ Herbst (526-H)

Termin: Mi, ab 24.9.2025, 17.30-19 Uhr  
ANMELDUNG bis 17.9.2025

#### ■ Frühjahr (526-F)

Termin: Mi, ab 11.2.2026, 17.30-19 Uhr  
ANMELDUNG bis 4.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 107,00 für 12 x 90 Min.



## Deutsch

### Deutsch als Fremdsprache Kursberatung und Anmeldung

Christian Stöckl

Anmeldevorgang:

- 1.) Nach dem Kursanmelde-/Kursberatungstag erhalten Sie von uns eine telefonische Kurszusage bzw. Kursabsage.
- 2.) Für eine fixe Anmeldung muss der Kursbeitrag danach binnen 3 Werktagen im Büro der VHS Horn in bar bezahlt werden.
- 3.) Ab diesem Zeitpunkt ist die Kursanmeldung verbindlich und es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung bei Nichtteilnahme. Falls der Kurs seitens der VHS wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss, wird der volle Kurspreis rückerstattet.

#### ■ Herbst: September - Jänner

ANMELDUNG bis Fr, 19.9.2025

#### ■ Frühjahr: Februar - Juni

ANMELDUNG bis Fr, 23.1.2026

Ort: VHS

Persönliche Terminvereinbarung: 02982/20227



## Tschechisch

### Tschechisch für Fortgeschrittene

Scharka Warnung

Tschechisch für Fortgeschrittene. Konversation.  
Einstieg mit Vorkenntnissen möglich.  
Die Kursleiterin ist native speaker.

#### ■ Herbst (557-H)

Termin: Di, ab 14.10.2025, 17-18.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 7.10.2025

#### ■ Frühjahr (557-F)

Termin: Di, ab 20.1.2026, 17-18.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 13.1.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 90,00 für 10 x 90 Min.

### Deutsch als Fremdsprache Kleingruppen Intensivkurse A1-B2

Christian Stöckl

Für Lernende, die das jeweils vorangegangene Kursniveau abgeschlossen oder vergleichbare Kenntnisse haben und die sich intensiv auf das nächste Niveau vorbereiten möchten. Die Kurse finden zweimal wöchentlich statt, max. 4-8 TeilnehmerInnen pro Kurs.

**AK**

Der Kursleiter ist DaF/DaZ-Trainer.

#### ■ Herbst (578-H)

Termin: Di und Do, ab 30.9.2025, 18-20 Uhr

#### ■ Frühjahr (578-F)

Termin: Di und Do, ab 10.2.2026, 18-20 Uhr

Ort: VHS

Beitrag: € 576,00 für 30 x 120 Min.

## Smartphone ABC Tipps und Tricks für jedes Level

Claudia Wanko

Anpassen der Grundeinstellungen Ihres Smartphones. Fotos synchronisieren. Apps herunterladen und auch wieder deinstallieren. Kontakte sichern.

Es ist auch ausreichend Zeit für Ihre individuellen Fragen rund um das Mobiltelefon.

Nur für Handys mit Android-Betriebssystem!

Die Kursleiterin ist IT-Trainerin.

Zielgruppe: Personen mit Fragen zum Smartphone  
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und ein Ladekabel mit.

### ■ Herbst (302-H)

Termin: Fr, 3.10.2025, 15-17 Uhr  
ANMELDUNG bis 26.9.2025

### ■ Frühjahr (302-F)

Termin: Fr, 20.3.2026, 15-17 Uhr  
ANMELDUNG bis 13.3.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 20,00 für 120 Minuten



## Computer Grundkurs für Anfänger/innen

Claudia Wanko

In diesem Kurs erlernen Sie den fachgerechten Umgang mit dem PC (Betriebssystem Windows 10). Am Ende des Kurses können Sie nach Informationen im Internet suchen und einen Text eingeben und drucken. Ebenfalls erlernen Sie, wie Sie Daten vom Handy, einer Kamera, oder vom USB-Stick auf den Computer übertragen; wie man Programme (Apps) findet und welche Apps für welche Arbeiten geeignet sind.

Die Kursleiterin ist IT-Trainerin.

Zielgruppe: Anfänger/innen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

### ■ Herbst (301-H)

Termin: Sa, ab 8.11.2025, 9-12 Uhr  
Weiterer Termin: Sa, 15.11.2025  
ANMELDUNG bis 31.10.2025

Ort: NÖ Sportmittelschule Gars am Kamp

Beitrag: € 90,00 für 2 x 3 Stunden  
(inkl. Kursunterlagen)



## Digitale Fotos einfach verwalten

Claudia Wanko

Fotos vom Smartphone auf den PC übertragen, sortieren, bearbeiten, in Ordnern ablegen, auf USB-Stick sichern und ein Fotobuch erstellen.

Die Kursleiterin ist IT-Trainerin.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop, Smartphone, Ladekabel und einen USB-Stick mit.

### ■ Frühjahr (304-F)

Termin: Fr, ab 6.3.2026, 14-17 Uhr  
weiterer Termin: 13.3.2026  
ANMELDUNG bis 27.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 90,00 für 2 x 3 Stunden



## KI im Alltag Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität (Webinar)

Arno S. Schimmelpfennig

Als Experte für KI und digitales Marketing bietet er einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

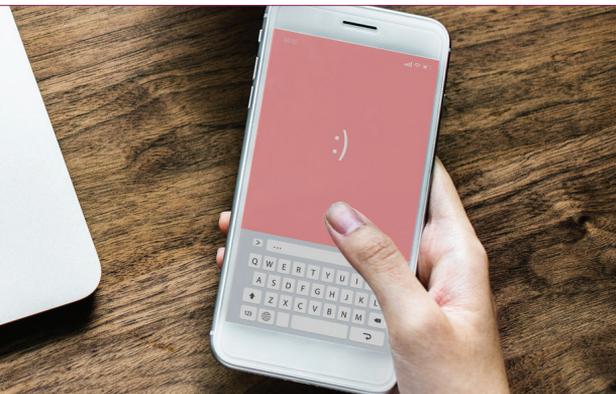
Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

Der Kursleiter ist Experte mit über 13 Jahren Erfahrung in digitaler Transformation.

### ■ Herbst (310-H)

Termin: Mi, 15.10.2025, 18.30-21 Uhr  
ANMELDUNG bis 8.10.2025

Beitrag: € 30,00 für dieses Webinar (150 Min.)  
Der Kursbeitrag ist im Voraus zu bezahlen. Nach Zahlungseingang erhalten Sie den Zugangslink.



## Kräuterwanderungen

Markus Dürnberger

Wir erkunden von der VHS weg die Natur und lernen bei den Kräuterwanderungen die wichtigsten Heilpflanzen sowie bekannte und vergessene Wildkräuter der jeweiligen Jahreszeit kennen. Die KursteilnehmerInnen erhalten ein digitales Skriptum nach jedem Kurs.

Der Kursleiter ist Kräuterpädagoge und Naturvermittler.

### ■ Herbst (331-H) - Heilpflanzen im Herbst

Termin: Sa, 27.9.2025, 15-17 Uhr

ANMELDUNG bis 19.9.2025

### ■ Frühjahr (332-F) - Wildkräuter im Frühling

Termin: Sa, 18.4.2026, 10-12 Uhr

ANMELDUNG bis 10.4.2026

### ■ Sommer (333-F) - Heilkräuter im Sommer

Termin: Sa, 13.6.2026, 10-12 Uhr

ANMELDUNG bis 6.6.2026

Ort: Treffpunkt VHS

Beitrag: € 25,00 pro Wanderung



## Die Kraft der Baumknospen

Markus Dürnberger

Wir lernen zuerst die wichtigsten Baumknospen kennen. Im Anschluss sammeln wir gemeinsam Knospen in der näheren Umgebung (Taffatal) und stellen ein Knospenmazerat her.

Die KursteilnehmerInnen erhalten ein digitales Skriptum nach dem Kurs. Bitte bringen Sie ein leeres Marmeladenglas mit.

Der Kursleiter ist Kräuterpädagoge und Naturvermittler.

### ■ Frühjahr (330-F)

Termin: Fr, 6.3.2026, 16-18.30 Uhr

ANMELDUNG bis 27.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 35,00 für Vortrag und Exkursion

## Einführung in die faszinierende Welt der Pilze

Mag. Juan Martinez

Pilze sind seit Millionen von Jahren auf der Erde und dank ihnen können unsere Wälder überhaupt erst existieren. Wir sind nicht nur in der Lage, mit ihnen Krankheitssymptome zu lindern oder Bier und Käse herzustellen, sondern können damit auch die köstlichsten Gerichte auf den Teller zaubern.

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der Pilze ein und lernen Sie den Wald und die Pilze mit anderen Augen zu sehen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie man die essbaren Exemplare von ihren Doppelgängern unterscheiden kann. Sie werden auch viele neue Pilzarten kennenlernen, die weit über die üblichen Pilzkenntnisse von Eierschwammerl, Steinpilz und Parasol hinausreichen. Empfohlen wird gutes Schuhwerk, Zecken- und Regenschutz, falls möglich einen Korb oder ein Stoffsackerl (kein Plastik), ein Taschenmesser und ev. eine Lupe mitnehmen.

Besprechung der Fundergebnisse erfolgt während der Begehung des Gebietes und/oder im Anschluss an die Wanderung.

Der Kursleiter ist Biologe und geprüfter österreichischer Pilzberater.

### ■ Herbst (335-H)

Termin: So, 21.9.2025, 9-14 Uhr

Vortrag: 9-10 Uhr, VHS

Exkursion: 10-14 Uhr

ANMELDUNG bis 14.9.2025

Ort: VHS (Vortrag), Exkursion im Horner Umkreis

Beitrag: € 58,00 für Vortrag und Exkursion

## Astronomie: Den Geheimnissen des Universums auf der Spur

Peter Schmutzenhofer

Spannendes über unser Sonnensystem, die Milchstraße und die Entstehung und Entwicklung des Universums. Aktuelle Forschungsprojekte: JUICE, ELT, Euclid, Hera

Zielgruppe: Interessierte von 8-100 Jahren  
Keine Vorkenntnisse nötig.

### ■ Herbst (320-H)

Termin: Di, ab 30.9.2025, 19-20.30 Uhr

ANMELDUNG bis 23.09.2025

### ■ Frühjahr (320-F)

Termin: Di, ab 10.2.2026, 19-20.30 Uhr

ANMELDUNG bis 3.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 92,00 für 7 x 90 Min.

## 60 Jahre Amateurfilmklub der VHS Horn

Film ist deine Leidenschaft? Dann bist du bei uns richtig.



Der Amateurfilmklub der VHS Horn bietet dir Inspiration, Know-how und ein starkes Team – seit über 60 Jahren.

**Was dich bei uns erwartet:**

 **Du willst bessere Filme drehen?**

Wir zeigen dir, wie du mit einfachen Mitteln und kleinen Tricks sichtbar mehr Qualität aus deinen Aufnahmen holst – egal ob mit Smartphone oder Kamera.

 **Du hast eine Idee und brauchst Unterstützung?**

Ob Kurzfilm, Doku oder Social Clip – wir helfen dir, dein Projekt umzusetzen.

 **Du hast ein spannendes Thema?**

Wir entwickeln mit dir ein Konzept und bringen es filmisch auf die Leinwand.

 **Du möchtest dein Wissen weitergeben?**

Du hast Erfahrung mit Kamera, Schnitt oder Storytelling? Dann teile es mit uns – wir sind offen für neue Perspektiven.

 **Du liebst den Schnitt?**

Werde Teil unseres Postproduktionsteams! Wir haben ein spannendes **Archiv mit Originalmaterial**, das auf deine Kreativität wartet.

**Neugierig? Dann schau vorbei!**

-  Jeden **Mittwoch um 19 Uhr**
-  Klublokal Horn, **Bahnstraße 10**

**Werde Teil unserer Community – wir freuen uns auf dich!**

■ **Herbst (150-H)**

Filmabend: Di, 21.10.2025, 19 Uhr

■ **Frühjahr (150-F)**

Filmabend: Do, 26.3.2026, 19 Uhr

Ort: Vereinshaus

Eintritt: freiwillige Spende

Kontakt: Christine Hewelt (0676/9031374)  
oder Obmann Erwin Luser (0664/88469619)

E-Mail: [afvc-horn@aon.at](mailto:afvc-horn@aon.at)

Weitere Infos: [www.afvc-horn.at](http://www.afvc-horn.at)



## Instrumentalunterricht

Auch im Herbst 2025 und Frühjahr 2026 gibt es die regionale Kooperation von zwei Bildungsinstituten im selben Haus: Instrumentalunterricht für Erwachsene durch die Lehrkräfte der Musikschule Horn, über die VHS angeboten.

Alle Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich mit der Lehrkraft für jedes Semester die Stundenanzahl individuell zu vereinbaren. Im Durchschnitt sind ca. 16 Stunden pro Semester möglich. Auch der Quereinstieg (= Beginn mit dem Instrumentalunterricht zum nächsten Monatsersten) ist möglich. Die Auftrittsmöglichkeiten im Rahmen der Musikschule und der Volkshochschule sind frei nutzbar. Unterrichtet wird in den Räumen des Gemeindeverbandes der Musikschule Horn, und ist in Horn (Haus der Musik- und Volkshochschule), in Altenburg (VS), Brunn/Wild (VS), Gars/Kamp (Musikschule), Geras (VS), Imfritz (Musikheim), Krumau/Kamp (VS), Altpölla (VS), Röhrenbach (VS) und St. Leonhard/Hw. (VS) durch die Musikschullehrkräfte möglich. Sie werden nach dem Anmeldeschluss durch die Kursleiter/innen (Musikschullehrkräfte) bezüglich Terminvereinbarung kontaktiert. Der Kurstag wird dann mit dem/r Kursleiter/in frei vereinbart. Sie haben die Möglichkeit, zwischen folgenden Unterrichtseinheiten zu wählen:

Kursbeitrag für

25 Min. = € 26,00 pro Einheit

40 Min. = € 38,50 pro Einheit

50 Min. = € 42,00 pro Einheit

Das Kursangebot umfasst: Gesang und/oder Stimmbildung, Holzblasinstrumente, Blechblasinstrumente, Keyboard, Schlagwerk + Schlagzeug, Akkordeon, Klavier + Kirchenorgel, Violine + Viola

■ **Herbst (620-H):** Anmeldung bis 5.9.2025

■ **Frühjahr (620-F):** Anmeldung bis 30.1.2026

## Fotoklub der VHS Horn

*Manfred Wazlawik*

Der Horner Fotoklub steht für alle Interessierten offen - vom Foto-Einsteiger bis zum erfahrenen Semi-Profi. Mehr Infos über den Klub und das aktuelle Programm finden Sie auf [www.fotoklub-horn.at](http://www.fotoklub-horn.at).

### ■ Herbst (151-H)

Termin: Mo, ab 8.9.2025, 19.30-21 Uhr

### ■ Frühjahr (151-F)

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 19.30-21 Uhr

Ort: Klublokal in der VHS, 2. Stock

Infos: 0680/2457071 oder [info@fotoklub-horn.at](mailto:info@fotoklub-horn.at)



## Jeunesse-Konzerte

**jeunesse**  
musik.erleben

Info: 02982/2426 (W. A. Mozart Musikschule Horn)  
<https://www.jeunesse.at>



## Neurolotus-Neuroregen- Neurobaum

*Dr. Charlotte Wiegele*

Wir verwenden Papier und Stifte, um uns selbst besser kennenzulernen. Diese Kreativ-Methode nennt sich Neurographik und verbindet Erkenntnisse aus der Psychologie mit der Freude am Gestalten von Bildern. Jede Person kann zeichnen! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Kursteile können unabhängig voneinander besucht werden.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Neurographik-Spezialistin.

Zielgruppe: Erwachsene

Mitzubringen: Zeichenpapier, schwarzer Fineliner und Buntstifte

### Neurolotus

Wir blicken auf das Jahr 2026 und fragen uns, wohin uns die Reise des Lebens führt. Der Neurolotus ist ein ruhiges, meditatives Einsteiger-Modell.

#### ■ Herbst (610-H)

Termin: Sa, 10.1.2026, 15-18 Uhr  
ANMELDUNG bis 17.12.2025

### Neuroregen

Frühlingsbeginn! Wir legen die Samen (unser Potential, unsere Begabungen, unsere Wünsche) in die Erde und lassen sie wachsen. Der Neuroregen hilft uns zu erkennen, was für uns wichtig ist.

#### ■ Frühjahr (610-F)

Termin: Sa, 21.3.2026, 15-18 Uhr  
ANMELDUNG bis 14.3.2026

### Neurobaum

Wir formulieren ein Ziel, das wir erreichen wollen und lassen einen Baum entstehen, der Früchte trägt. Der Neurobaum ist ein sehr kraftvolles Modell, das uns zeigt, welche Ergebnisse wir durch unser Handeln ernten können.

#### ■ Frühjahr (611-F)

Termin: Sa, 20.6.2026, 15-18 Uhr  
ANMELDUNG bis 13.6.2026

Ort: VHS  
Beitrag: € 35,00 pro Workshop

## Pilates

*Katharina Scheidl*

Pilates ist ein Training, das Körper und Geist verändert. Es steigert Ihre Kraft und Beweglichkeit, verbessert Ihr Aussehen, kräftigt Bauch- und Rückenmuskeln und beugt Rückenschmerzen sowie Verspannungen vor. Zielgruppe: Erwachsene  
Die Kursleiterin ist Pilates- u. KidFit Trainerin.

### ■ Herbst (718-H) - Gruppe A

Termin: Fr, ab 26.9.2025, 18.30-19.30 Uhr

### ■ Herbst (719-H) - Gruppe B

Termin: Fr, ab 26.9.2025, 19.45-20.45 Uhr  
ANMELDUNG bis 19.9.2025

Beitrag: € 71,00 für 10 x 60 Min.

### ■ Frühjahr (718-F) - Gruppe A

Termin: Fr, ab 13.2.2026, 18.30-19.30 Uhr

### ■ Frühjahr (719-F) - Gruppe B

Termin: Fr, ab 13.2.2026, 19.45-20.45 Uhr  
ANMELDUNG bis 6.2.2026

Beitrag: € 86,00 für 12 x 60 Min.

Ort: VHS

## Bauch-Bein-Po-Gymnastik

*Jutta Gröschel*

Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskulatur, Koordination und Stretching.

Zielgruppe: Personen jeden Alters

### ■ Herbst (724-H)

Termin: Mi, ab 1.10.2025, 19-20 Uhr  
ANMELDUNG bis 24.9.2025

### ■ Frühjahr (724-F)

Termin: Mi, ab 14.1.2026, 19-20 Uhr  
ANMELDUNG bis 7.1.2026

Ort: NMS Horn, Eingang Ferdinand Kurz-Gasse

Beitrag: € 63,00 für 10 x 60 Min.



## Fit mit rhythmischer Gymnastik

*Dipl.-Päd. Evelyn Schmidt*

Aufwärmen mit Musik, gezielte Gymnastik für die Problemzonen und für den Rücken sowie Stretching- und Entspannungsübungen.

Zielgruppe: Frauen jeden Alters

### ■ Herbst (720-H)

Termin: Mo, ab 22.9.2025, 18-19.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 15.9.2025

### ■ Frühjahr (720-F)

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 18-19.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 2.2.2026

Ort: GYM, Vereinseingang zw. GYM und HAK

Beitrag: € 55,00 für 6 x 90 Min.

## Perfect-Body-Workout

*Gabriele Österreicher*

Ein Ganzkörper-Workout mit effektiven Übungen, das den Körper stärkt und formt. Training für einen flachen definierten Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po, plus Stretching zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Die Kursleiterin ist Pilatesmoves Instruktor.

Zielgruppe: Für alle, die sich fit halten möchten und Spaß am Training in einer netten Gruppe haben.

### ■ Herbst (722-H)

Termin: Mi, ab 24.9.2025, 19-20 Uhr  
ANMELDUNG bis 17.9.2025

### ■ Frühjahr (722-F)

Termin: Mi, ab 11.2.2026, 19-20 Uhr  
ANMELDUNG bis 4.2.2026

Ort: GYM, Vereinseingang zw. GYM und HAK

Beitrag: € 86,00 für 12 x 60 Min.

## Hallenfußball für Hobbyspieler

*Josef Piewald*

Nach einem Aufwärmtraining steht dem Bandenzauber nichts mehr im Wege. Eine gute Gelegenheit, das Fußballspielen auch nach längerer Pause einfach aus Freude wieder zu probieren. Ein Schnuppern und zwischenzeitliches Einsteigen ist gerne möglich.

Sehr geringer Kursbeitrag, der von der Anzahl der Teilnehmer abhängig ist.

### ■ Herbst (760-H)

Termin: Di, ab 16.9.2025, 18.45-19.45 Uhr

### ■ Frühjahr (760-F)

Termin: Di, ab 10.2.2026, 18.45-19.45 Uhr

Ort: GYM, Vereinseingang zw. GYM und HAK



## Stilles Qigong für Anfänger/innen

*Ellen Dambach-Zabransky*

Mit Achtsamkeit bewegen, aufrichten, still werden. Das Zusammenwirken von Körper und Bewusstheit im Üben entdecken.

Zielgruppe: Anfänger/innen und Erfahrene  
Die Kursleiterin ist Dipl. Qigong-Kursleiterin.

### ■ Herbst (715-H)

Termin: Mi, ab 24.9.2025, 18.30-20 Uhr  
ANMELDUNG bis 17.9.2025

### ■ Frühjahr (715-F)

Termin: Mi, ab 11.2.2026, 18.30-20 Uhr  
ANMELDUNG bis 4.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 138,00 für 11 x 90 Min.

## Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit - wie geht das?

*DI Lukas Schlosser*

Einführung in "Achtsamkeit + Meditation" mit Fokus auf die Funktionsweise des Gehirns und MBSR ("Mindfulness-Based Stress Reduction").

Wie hilft Achtsamkeitstraining, gelassener mit Belastungen umzugehen und das Gehirn jung zu halten? Anhand aktueller Studien und Praxisbeispielen erkunden wir diese Fragen.

Der Kursleiter ist Coach, Unternehmensberater und Psychosozialer Berater in Ausbildung unter Supervision.

### ■ Herbst (726-H) - Vortrag mit Praxisübungen

Termin: Mi, 15.10.2025, 18.30-20 Uhr  
ANMELDUNG bis 8.10.2025

Ort: VHS

Beitrag: € 10,00 für 90 Min.

## Stilles Qigong am Vormittag

*Ellen Dambach-Zabransky*

Das Wohltuende durch Stille und Gegenwärtigkeit entdecken.

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit Erfahrung im "Stillen Qigong"

Die Kursleiterin ist Dipl. Qigong-Kursleiterin.

### ■ Herbst (717-H) - Gruppe 1

Termin: Di, ab 23.9.2025, 8.45-10.15 Uhr

### ■ Herbst (714-H) - Gruppe 2

Termin: Di, ab 23.9.2025, 10.20-11.50 Uhr  
ANMELDUNG bis 16.9.2025

### ■ Frühjahr (717-F) - Gruppe 1

Termin: Di, ab 10.2.2026, 8.45-10.15 Uhr

### ■ Frühjahr (714-F) - Gruppe 2

Termin: Di, ab 10.2.2026, 10.20-11.50 Uhr  
ANMELDUNG bis 3.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 138,00 für 11 x 90 Min.

## Workshop MBSR - Meditations-training nach Kabat-Zinn

*DI Lukas Schlosser*

Hast auch du Lust, in das spannende Thema Meditation einzutauchen und einfache meditative Übungen auszuprobieren? Dann ist dieser Workshop vermutlich genau das Richtige für Dich!

Lerne Techniken, um Stress im Alltag zu reduzieren und Gelassenheit zu stärken.

Mitzubringen: Getränk, warme Socken, evtl. eigene Yoga-Matte/Decke und bequeme Kleidung, die beim Atmen nicht einschränkt

Der Kursleiter ist MBSR-Trainer und Psychosozialer Berater in Ausbildung unter Supervision.

### ■ Herbst (728-H)

Termin: Sa, 15.11.2025, 8.45-12 Uhr  
ANMELDUNG bis 7.11.2025

Ort: VHS

Beitrag: € 55,00 für diesen Workshop

## Jin Shin Jyutsu zum Kennenlernen

*Dr. Charlotte Wiegele*

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebensharmonisierungs-Kunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren Spannungen im Körper lösen und uns seelisch, geistig und körperlich harmonisieren kann. Durch das Halten bestimmter Punkte am Körper wird die universelle Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des "Strömens" kennen und erlernen einfache Übungen, die zu Hause angewendet werden können. Jede Einheit besteht aus einem Theorie- und Praxis-Teil.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfe-Lehrerin.

Zielgruppe: Erwachsene

Mitzubringen: Decke, Schreibmaterial

### ■ Herbst (710-H)

Termin: Do, ab 2.10.2025, 18.30-20.30 Uhr

Weitere Termine: 9. u. 16.10., 6., 13. u. 20.11.

ANMELDUNG bis 25.9.2025

Ort: VHS

Beitrag: € 129,00 für 6 x 120 Min.

## Kangatraining

*Sarina Sochurek*

Kangatraining ist ein Sportprogramm für junge Mütter. Bei jedem Kangatraining werden die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden und das Gesäß trainiert. Ebenso sind Übungen für Arme, Beine, Brust- und Rückenmuskulatur Bestandteile der Stunde. Das Beste am Kangatraining ist jedoch, dass das Baby dabei sein darf bzw. sogar dabei sein soll! Du wirst fit und Dein Baby macht mit! Mit dem Kangatraining kann in der Regel 6-8 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Nach einem Kaiserschnitt sollten dem Körper 10-12 Wochen Zeit gegeben werden, bevor mit dem Training begonnen wird. In jedem Fall MUSS der postnatale Check-up beim Gynäkologen positiv absolviert worden sein. Wenn das OK für sportliche Aktivität vorliegt, sind alle Mütter herzlich willkommen. Zielgruppe: Mütter mit Babys ab 3 Monaten Die Kursleiterin ist Kanga + Prekanga Trainerin.

### ■ Herbst (725-H)

Termin: Fr, ab 26.9.2025, 9.30-10.30 Uhr

ANMELDUNG bis 19.9.2025

### ■ Frühjahr (725-F)

Termin: Fr, ab 13.2.2026, 9.30-10.30 Uhr

ANMELDUNG bis 6.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 95,00 für 8 x 60 Min.

## Besseres Körpergefühl durch YOGA

*Gabriele Hohenegger*

Yoga verbindet Körperarbeit mit Entspannung.

Yoga ist nicht gewaltsam gegen den eigenen Körper. In sanften oder auch gezielten dynamischen YOGA-ASANAS, hauptsächlich aus dem Hatha-Yoga werden Sehnen gedehnt und Muskeln gestärkt. Durch mehr Beweglichkeit bekommen wir ein besseres Körpergefühl und verbinden dieses mit unserem Geist. Yoga bringt Körper, Geist und Seele zueinander. Yoga stärkt die Selbstwahrnehmung und das eigene Bewusstsein. Unterschiedliche Atemübungen verbessern die Sauerstoffaufnahme, aktivieren Körper und Geist oder führen zu tiefer Entspannung und Ruhe. Optimal für den Abend. Nach der Körperarbeit gibt es eine geführte Meditation mit entspannender Musik.

Zielgruppe: Erwachsene. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin.

### ■ Herbst (705-H)

Termin: Do, ab 25.9.2025, 18-19.30 Uhr

ANMELDUNG bis 18.9.2025

### ■ Frühjahr (705-F)

Termin: Do, ab 12.2.2026, 18-19.30 Uhr

ANMELDUNG bis 5.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 159,00 für 12 x 90 Min.



## Judoklub der VHS Horn: Kurse für Erwachsene und Jugendliche

*Edgar Berger, Christiane Gradner*

Spaß an Bewegung, Gesundheit, Verletzungsprophylaxe, Koordination, körperliche und geistige Beweglichkeit, Selbstverteidigung. Training für Erwachsene und Jugendliche.

Unentgeltliches "Schnuppern" bei den ersten 2 Trainingseinheiten möglich. Es wird Rücksicht auf Anfänger/innen genommen. Bitte Trainingsanzug mitnehmen.

Die Kursleiter sind staatlich geprüfte Lehrwarte.

### ■ Herbst (761-H)

Termin: Fr, ab 12.9.2025, 18-19.30 Uhr

ANMELDUNG beim Training

Ort: HAK, Vereinseingang zw. GYM und HAK

Infos: Fr. Gradner 0664/478084

Web: <https://judo.vhshorn.at>

## Selbstverteidigung für Frauen

*Mag. Franz Müller*

Rechtliches; Richtiges Verhalten im Ernstfall; Sicheres Fallen und Rollen; Block-, Schlag- und Tritttechniken; Hebel-, Würge- und Wurftechniken; Befreiungs- und Festhaltegriffe

Zielgruppe: Frauen/Mädchen ab dem 14. Lebensjahr

Der Kursleiter ist staatlich geprüfter Judo-Trainer, Polizist und Einsatztrainer der LPD Wien.

### ■ Herbst (730-H)

Termin: Fr, ab 17.10.2025, 19-20.30 Uhr

ANMELDUNG bis 10.10.2025

Ort: HAK, Vereinseingang zw. GYM u. HAK

Beitrag: € 99,00 für 6 x 90 Min.

# Kinder

## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (Webinar)

*Dipl.-Päd. Helmut Lange*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Zielgruppe: Schüler/innen

Der Vortragende ist Pädagoge, Coach, Trainer und Bestsellerautor.

### ■ Herbst (902-H)

Termin: Di, 14.10.2025, 16-18 Uhr

ANMELDUNG bis 7.10.2025

Beitrag: € 30,00 für dieses Webinar (120 Min.)

Der Kursbeitrag ist im Voraus zu bezahlen.

Nach Zahlungseingang erhalten Sie den Zugangslink.



**Jeunesse Junior** **jeunesse**  
musik.erleben

Info: 02982/2426 (W. A. Mozart Musikschule Horn)  
<https://www.jeunesse.at>

## Let's fetz

*Sarina Sochurek*

Kreativer moderner Tanz. Tanztheater und Choreographien zu unterschiedlichen Musikstilen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Tanz- und Bewegungspädagogin.

### ■ Herbst (910-H) Kinder von 4 - 5 Jahren

Termin: Mo, ab 22.9.2025, 14.15-15.15 Uhr

### ■ Herbst (911-H) Letzes KiGa-Jahr u. 1. SSt.

Termin: Mo, ab 22.9.2025, 15.15-16.15 Uhr

### ■ Herbst (912-H) 2. - 4. SSt.

Termin: Mo, ab 22.9.2025, 16.15-17.15 Uhr  
ANMELDUNG bis 15.9.2025

### ■ Frühjahr (910-F) Kinder von 4 - 5 Jahren

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 14.15-15.15 Uhr

### ■ Frühjahr (911-F) Letzes KiGa-Jahr u. 1. SSt.

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 15.15-16.15 Uhr

### ■ Frühjahr (912-F) 2. - 4. SSt.

Termin: Mo, ab 9.2.2026, 16.15-17.15 Uhr  
ANMELDUNG bis 2.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 86,00 für 10 x 60 Min.

## Schwimmen für AnfängerInnen

*Prof. Udo Karner*

Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens. Sicheres Bewegen im Wasser.

Zielgruppe: Schüler/innen von 6 - 15 Jahren

Der Kursleiter ist staatlich geprüfter Turn- und Sportpädagoge.

### ■ Herbst (925-H) - Anfänger ohne Vorkennt.

Termin: Di, ab 4.11.2025, 14.30-16 Uhr

### ■ Herbst (926-H) - Anfänger mit Vorkennt.

Termin: Di, ab 4.11.2025, 16-17.30 Uhr

Weitere Termine: 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.2025

### ■ Frühjahr (925-F) - Anfänger ohne Vorkennt.

Termin: Di, ab 10.2.2026, 14.30-16 Uhr

### ■ Frühjahr (926-F) - Anfänger mit Vorkennt.

Termin: Di, ab 10.2.2026, 16-17.30 Uhr

Weitere Termine: 24.2., 10.3, 17.3., 24.3.2026

Ort: Thayatalbad Raabs a.d. Thaya

Beitrag: € 166,00 für 5 x 90 Min. (inkl. Eintritt für KursteilnehmerIn und eine Begleitperson während des Kurses)



## Schwimmen für Fortgeschrittene

*Prof. Udo Karner*

Grundlagen des Brust-, Rücken-, Kraulschwimmens. Ausdauer-, Leistungs-, Wettkampfschwimmen. Start- und Wendetechniken. Schwimmabzeichen möglich.

Zielgruppe: Schüler/innen von 6 - 15 Jahren

Der Kursleiter ist staatlich geprüfter Turn- und Sportpädagoge.

### ■ Herbst (927-H)

Termin: Di, ab 4.11.2025, 17.30-19 Uhr

ANMELDUNG bis 28.10.2025

Weitere Termine: 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.2025

### ■ Frühjahr (927-F)

Termin: Di, ab 10.2.2026, 17.30-19 Uhr

ANMELDUNG bis 3.2.2026

Weitere Termine: 24.2., 10.3, 17.3., 24.3.2026

Ort: Thayatalbad Raabs a.d. Thaya

Beitrag: € 166,00 für 5 x 90 Min. (inkl. Eintritt für KursteilnehmerIn und eine Begleitperson während des Kurses)

## Motopädagogik

Christina Hauer

Lauf- und Fangspiele, mit dem Rollbrett flitzen, Bewegungslandschaften zum Klettern, Schaukeln und Experimentieren, Bauen und kreativ sein mit Bällen, Seilen und ungewöhnlichen Materialien sowie vieles mehr warten auf euch nach dem Motto "Ich tue - ich kann - ich bin".

Ziel der Motopädagogik ist es u.a., Kinder über die Bewegung, die Wahrnehmung und das Spiel in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Eine motopädagogische Einheit bietet daher möglichst viele Körper-, Material- und Sozialerfahrungen, denn diese sind die Voraussetzungen für die Entwicklung von Kompetenzen und das weitere Lernen.

Die Kursleiterin ist Motopädagogin, Sensorische Integrationspädagogin, Elementarpädagogin.

Zielgruppe: Kinder der 1. und 2. Schulstufe

### ■ Herbst (934-H)

Termin: Mi, ab 24.9.2025, 16.30-17.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 17.9.2025

### ■ Frühjahr (934-F)

Termin: Mi, ab 11.2.2026, 16.30-17.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 4.2.2026

Ort: NMS Horn, Eingang Ferdinand Kurz-Gasse  
Beitrag: € 74,00 für 10 x 60 Min.

## Judoklub der VHS Horn:

### Kurse für Kinder

Christiane Gradner, Edgar Berger

Kinder lernen Fairness, Verantwortung für Partner, Beweglichkeit, Koordination, Kondition,

Abbau von Berührungsängsten. Im Judo werden keine Schläge und Tritte gelehrt. Unentgeltliches "Schnuppern" bei den ersten 2 Trainingseinheiten möglich. Information unter <https://judo.vhshorn.at> oder 0664/4780843 (Fr. Gradner)

Bitte Trainingsanzug mitnehmen.

Zielgruppe: Kinder ab der 1. Klasse Volksschule  
Die Kursleiter sind staatlich geprüfte Judo-Trainer.

### ■ Herbst (971-H) - Gruppe Horn

Termin: Mi, ab 10.9.2025, 17-18 Uhr

Ort: HAK, Vereinseingang zw. GYM und HAK

### ■ Herbst (970-H) - Gruppe Gars am Kamp

Termin: Mo, ab 8.9.2025, 17-18 Uhr

Ort: Turnsaal der Volksschule Gars

ANMELDUNG beim Training bis 8.10.2025

Infos bei Fr Gradner unter 0664/4780843

Web: <https://judo.vhshorn.at>

## Turnmäuse

Christina Hauer

Zusammen den Turnsaal erkunden, hüpfen, klettern, rollen, singen, drehen, schaukeln, balancieren, forschen, spüren, wahrnehmen, den Körper erleben, beobachten und Neues entdecken mit der Begleitperson oder auch mit anderen Kindern.

Die Kursleiterin ist Moto-, Sensorische Integrations- und Elementarpädagogin.

Zielgruppe: 2-3 Jährige mit einer Begleitperson

### ■ Herbst (933-H)

Termin: Mi, ab 24.9.2025, 15.30-16.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 17.9.2025

Beitrag: € 89,00 für 12 x 60 Min.

### ■ Frühjahr (933-F)

Termin: Mi, ab 11.2.2026, 15.30-16.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 4.2.2026

Beitrag: € 60,00 für 8 x 60 Min.

Ort: NMS Horn, Eingang Ferdinand Kurz-Gasse



## Kids Yoga

Sarina Sochurek

Fantasievolle Reisen führen uns in die unterschiedlichsten Welten. Spielerisch werden erste Yogaübungen erlernt.

Zielgruppe: Kinder im Volksschulalter

Die Kursleiterin ist zertifizierte Kids-Yogalehrerin und integrale Kinderyoga Pädagogin i. A.

### ■ Herbst (950-H)

Termin: Mi, ab 24.9.2025, 15.30-16.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 17.9.2025

### ■ Frühjahr (950-F)

Termin: Mi, ab 11.2.2026, 15.30-16.30 Uhr  
ANMELDUNG bis 4.2.2026

Ort: VHS

Beitrag: € 73,00 für 10 x 60 Min.



## Familieturnen

*Christina Hauer*

*Sarina Sochurek*

Dieser Kurs richtet sich an bewegungsfreudige (Groß-) Eltern, die zusammen mit ihren Kindern im Alter von 2,5 - 6 Jahren verschiedenste Turnabenteuer erleben möchten. Mit Bewegungslandschaften, Geräteaufbauten, Alltagsmaterialien, Turmgeschichten, Musik und Spielen erproben und vertiefen die Kinder zusammen mit Ihren mittunenden Begleitpersonen elementare Bewegungsformen wie Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen, Klettern, Schaukeln, Balancieren, Koordination sowie die Körperwahrnehmung. Die Begleitpersonen nehmen aktiv teil.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung alle mitkommenden Kinder der Familie und deren Alter an!

Zielgruppe: Kinder im Kindergartenalter + (Groß-) Elternteil

Fr. Hauer ist Elementarpädagogin, Motopädagogin, Sensorische Integrationspädagogin, Kit-Fit-Fun-Kinderfitnesstrainerin.

Fr. Sochurek ist Übungsleiterin Eltern-Kind-Turnen und Kleinkindturnen, Bewegungspädagogin für Kinder i. A.

### ■ Herbst (935-H) - Gruppe A (Fr. Hauer)

Termin: Do, ab 25.9.2025, 15.45-17 Uhr

### ■ Herbst (936-H) - Gruppe B (Fr. Hauer)

Termin: Do, ab 25.9.2025, 17-18.15 Uhr

ANMELDUNG bis 18.9.2025

### ■ Herbst (937-H) - Gruppe C (Fr. Sochurek)

Termin: Sa, ab 20.9.2025, 9.10-10.25 Uhr

### ■ Herbst (938-H) - Gruppe D (Fr. Sochurek)

Termin: Sa, ab 20.9.2025, 10.30-11.45 Uhr

ANMELDUNG bis 13.9.2025

Beitrag: € 103,00 pro Familie für 12 x 75 Min.

### ■ Frühjahr (935-F) - Gruppe A (Fr. Hauer)

Termin: Do, ab 12.2.2026, 15.45-17 Uhr

### ■ Frühjahr (936-F) - Gruppe B (Fr. Hauer)

Termin: Do, ab 12.2.2026, 17-18.15 Uhr

ANMELDUNG bis 5.2.2026

### ■ Frühjahr (937-F) - Gruppe C (Fr. Sochurek)

Termin: Sa, ab 14.2.2026, 9.10-10.25 Uhr

### ■ Frühjahr (938-F) - Gruppe D (Fr. Sochurek)

Termin: Sa, ab 14.2.2026, 10.30-11.45 Uhr

ANMELDUNG bis 7.2.2026

Beitrag: € 69,00 pro Familie für 8 x 75 Min.

Ort: NMS Horn, Eingang Ferdinand Kurz-Gasse

## Sprachkurse: Information

Die Kursbezeichnungen und Beschreibungen werden an den Volkshochschulen nach europäischen Standards ausgewiesen: Sie entsprechen den Definitionen des Sprachniveaus aus dem „Europäischen Referenzrahmen“. Die Kennzeichnung „+“ bedeutet, dass in diesem Kurs schon Teilziele aus den Kategorien erreicht wurden. Neben einer transparenten Strukturierung unseres Sprachenangebotes ist dadurch eine international standardisierte Vergleichbarkeit ermöglicht.

Bei Besuch eines Sprachkurses an der VHS Horn (alle Englisch-, Russisch- und EU-Ostsprachenkurse bis zum Niveau A2, Deutsch als Fremdsprache ohne Niveaueinschränkung sowie Alphabetisierungskurse) unterstützt die AKNÖ ihre Mitglieder in Form des AKBildungsbonus. Für Rückfragen steht Ihnen das AKNÖ-Bildungsbonusteam unter der Service-Hotline 05 7171-29000 zur Verfügung.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

**Anmeldung:** Die verbindliche Anmeldung muss spätestens bis zum angekündigten Anmeldeschluss schriftlich, per Internetanmeldung oder per E-Mail erfolgen. Die VHS Horn (im folgenden „VHS“ genannt) meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn NUR bei Änderungen. Der Vertragspartner verpflichtet sich mit der Anmeldung, den Kursbeitrag in einem Zeitraum von 14 Werktagen nach Erhalt des Zahlscheins ohne Abzug zu begleichen. Bei Überschreiten des Zahlungszieles werden Verzugszinsen von 12% p.a. verrechnet.

Berechtigt zur Buchung sind Personen ab Vollendung des 14. Lebensjahrs. Sofern diese noch nicht volljährig sind, ist die schriftliche Zustimmung der gesetzlichen VertreterInnen vorzulegen.

**Stornierung:** Ist nur gültig, wenn diese bis Anmeldeschluss schriftlich oder per E-Mail der VHS bekannt gegeben wird. Danach kann nur eine Ersatzperson genannt werden, oder es ist der volle Beitrag zu leisten. Der Wechsel der Kursleiter/in oder des Kursortes ergibt keinen Anspruch auf Rückzahlung. Eine Aliquotierung des Kursbeitrages ist grundsätzlich nicht möglich.

**Teilnehmerzahl:** Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs bei Einverständnis der Kursteilnehmer/innen und der/s Kursleiter/in/s gekürzt geführt werden. Wenn die Kursteilnehmer/innen zu einer Aufzahlung bereit sind, kann der Kurs ungekürzt stattfinden. Bei zu geringer Teilnehmerzahl vor Kursbeginn behält sich die VHS vor, den Kurs bis zum Tag des Kursbeginns abzusagen.



**Bildungsbonus:** Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 220 €. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus), oder wenden Sie sich an die Service-Hotline 05 7171-29000.

**Ermäßigungen:** Bei Teilnahme von mindestens 2 Familienmitgliedern bei Kinderkursen verringert sich der im Programm angegebene Kursbeitrag ab der 2. Person um 10 %. Seit 1.1.2005 gibt es die NÖ Bildungsförderung. Informationen unter Tel. 02262/9025-11225. Erkundigen Sie sich auch bei den zuständigen Stellen (Betrieb, Arbeitsmarktservice, Land NÖ, Gewerkschaft u. ä.) über Zuschüsse und Rückvergütungen von Kursgebühren!

**Haftung:** Die VHS Horn hat alle in Publikationen und Internetseiten bereitgestellten Informationen nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Es wird jedoch keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereit gestellten Informationen übernommen, soweit der VHS Horn nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann. Die Volkshochschule Horn haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen, Fahrrädern und Unterrichtsbehelfen. Die Teilnahme an Exkursionen und Führungen erfolgt auf eigene Gefahr. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter/innen einbezogen. Im Übrigen ist jede Haftung der VHS Horn ausgeschlossen, die über die zwingenden Bestimmungen des gesetzlichen Schadenersatzrechts hinausgeht.

**Schadenersatz:** Inventar, Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS Horn sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln. Die/Der KursteilnehmerIn hat für Beschädigungen Schadenersatz zu leisten.

**Datenschutz:** Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die TeilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb von der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönlichen Angaben der TeilnehmerInnen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die TeilnehmerInnen ein, dass personenbezogene Daten (Anrede, Vor- u. Zuname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Geb. Datum), die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen.

Sollten sich die persönlichen Daten der TeilnehmerInnen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per E-Mail an [office@vshorn.at](mailto:office@vshorn.at), per Fax an 02982-20 227 - 15 oder telefonisch unter 02982 - 20 227 bekannt gegeben werden. Die Löschung personenbezogener Daten wird durchgeführt, wenn diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegensteht.

Persönliche Daten der TeilnehmerInnen werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet. Die TeilnehmerInnen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist.

**Gerichtsstand:** Für allfällige Streitigkeiten aus diesen AGB gilt der Gerichtsstand Horn als vereinbart.

**Bürozeiten:** Mo-Fr, 8 bis 12 Uhr

Gesamtleitung: Mag. Roland Surböck, Büroorganisation: Maria Hofmann

**Kursfreie Tage:** 1.11., Weihnachtsferien vom 24.12.2025 bis 6.1.2026, Semesterferien vom 1.2. bis 8.2. Osterferien vom 29.3. bis 6.4., 1.5., 14.5., 25.5., 4.6. Sondervereinbarungen laut Programm oder nach Absprache mit der/m Kursleiter/in möglich.

**Kursorte:** VHS = Haus der Volkshochschule und Musikschule Horn, Rathausplatz 1; NMS Horn = NÖ Mittelschule Horn, Robert Hamerling-Straße 1; GYM = Gymnasium Horn, Puechhaimgasse 21, Eingang zwischen HAK und GYM in der Gartengasse 1; HAK = Handelsakademie Horn, Gartengasse 1, Eingang zwischen HAK und Gym; Vereinshaus Horn, Robert-Hamerling-Straße 9; Kunsthaus Horn, Wiener Str. 2; Thayatalbad Raabs, Hauptstr. 2a, 3820 Raabs/Thaya; NMS Gars = NÖ Mittelschule Gars am Kamp, Haangasse 450, 3571 Gars am Kamp

**Impressum und Medieninhaber:** VHS der Stadtgemeinde Horn, 3580 Horn, Rathausplatz 1, T: 02982/20227, Mail: [office@vshorn.at](mailto:office@vshorn.at)

**Bildnachweis (Seite):** Freepik (Cover), Dillif CC-BY-SA 2.5 (3), Власенко, CC BY-SA 3.0 (5), Dietmar Rabbich CC BY-SA 4.0 (5), Rawpixel Ltd (6), W.carter (7), blaha (9), Carlos Delgado (9), Charlotte Wiegele (10), Laura Billings (11), lululemon athletica (12), unknown flickr.com (14, 15), Sarina Sochurek (13, 16, 17)

**Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn, Wiener Straße 80, Tel.: 02982/4161

**VOLKSBANK WIEN**

# 1+1=75



**Weiterempfehlen & Prämie sichern!\***

**Die Rechnung geht auf!** Mehr unter:

Bringst du jemanden zur VOLKSBANK WIEN, kassierst du €75,- Weiterempfehlungsprämie!\*



\*Gilt für Neukunden, die ein Lohn-/Gehalts-/Pensions-/Privatgroschkonto, Kommerz-/Unternehmenskonto, Wertpapierdepot, Sparkonto ab EUR 10.000, IS&O Premium, Festgeld Kapital Sparkonto, Wohnbau-/Unternehmerkredit oder ein Zinsrentenkonto (Aktiv-, Leihungs-/Dispositivkonto) bei der VOLKSBANK WIEN abschließen. Gültig bis 31.12.2025. Kontaktieren Sie uns auf [www.volksbankwien.at](http://www.volksbankwien.at) für mehr Informationen.  
IMPRESSUM: Medieninhaber und Hersteller: VOLKSBANK WIEN AG, Dietrichgasse 25, 1030 Wien, TEL: +43(0) 1 4024-3050, kundenservice@volksbankwien.at, [www.volksbankwien.at](http://www.volksbankwien.at), Verlags- und Herstellungsort: Wien, Stand: Mai 2025, WBS/BAW

VOLKSBANK. Vertrauen verbindet. [volksbankwien.at](http://volksbankwien.at)

**SPARKASSE**  
Horn-Ravelsbach-Kirchberg



## Was bringt die Zukunft?

Reden wir über Ihre finanziellen Ziele und Möglichkeiten:  
**Der Financial Health Check.**

Jetzt Termin vereinbaren

**B**  
**DRUCKEREI BERGER**  
Ihr persönlicher Drucker



Modernste Technik für höchste Ansprüche.  
**Damit's was Print.**

Mit modernster Drucktechnologie schaffen wir Qualität, die begeistert. Ob individuelle Projekte oder Großaufträge – wir liefern Ergebnisse, die höchsten Standards gerecht werden. Verlassen Sie sich auf Innovation und Präzision, wenn es wirklich darauf ankommt.

*Peter Berger*  
Ihr Peter Berger

Zentrale Horn +43 2982 4161-0    Büro Wien +43 1 313 35-0    Vertretungen in allen Bundesländern    [www.berger.at](http://www.berger.at)

**Leo**



Das wahrscheinlich beste Eis gibt's nur im Leo!!!



[meinleo.com](http://meinleo.com)



**Nächster Start: Herbst 2025**

• Die Horner Berufsreifeprüfung nach dem Lehrplan der Handelsakademie ist eine Kooperation zwischen der VHS und der HAK Horn!

[www.vhshorn.at/berufsreife](http://www.vhshorn.at/berufsreife)

## Anmeldekarte Volkshochschule Horn

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an

Vorname, Zuname

Kurs-Nr., Kurs

Straße

Kurs-Nr., Kurs

PLZ, Ort

Kurs-Nr., Kurs

E-Mail

Allgemeine Geschäftsbedingungen  Datenschutzerklärung

Telefonnummer

Datum, Unterschrift

- **Stornobedingungen:** Stornierung bis Anmeldeschluss gratis möglich, danach kann nur eine Ersatzperson genannt werden, oder es ist der volle Beitrag zu leisten. Details siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen
- **Hinweis:** Keine Schnupperstunden möglich.
- Die VHS Horn meldet sich bei Ihnen vor Kursbeginn nur bei Änderungen oder im Fall der Kursabsage.
- Bitte Telefonnummer oder Mailadresse angeben, damit die VHS Sie über eventuelle Terminverschiebungen verständigen kann.
- Zur Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie einen Zahlschein am ersten Kurstag.

Diese Anmeldekarte bitte senden an:

Volkshochschule Horn, Rathausplatz 1, 3580 Horn,

Tel.: 02982/20 227, Fax: DW 15, E-Mail: [office@vhshorn.at](mailto:office@vhshorn.at), Web: [www.vhshorn.at](http://www.vhshorn.at)