

# VHS Programm Herbst 2026



## Politik und Gesellschaft

### **KNr. 01 Landesausstellung NÖ, Mostviertelrundfahrt und Mostheurigen**

**Kursleiter:** Lukas MICHELMAYR  
**Kurstag:** Fr., 09.10.2026  
**Uhrzeit:** 12:45 - 20:30 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 30,- (Mit LA Führung)  
EURO 25,- (Ohne LA Führung)

Abfahrt bei der Mostviertelhalle in Haag.

Wir begeben uns zur Landesausstellung nach Mauer. Als Standort der NÖ Landesausstellung 2026 wurde das Landesklinikum Mauer mit seiner außergewöhnlichen Jugendstil-Architektur und besonderen Geschichte ausgewählt. Die Landesausstellung im Landesklinikum beschäftigt sich mit dem gesellschaftlichen Umgang mit psychischen Erkrankungen im Wandel der Zeit. Sie können die Ausstellung mit oder ohne Führung besuchen.

Danach begrüßt wir Rent a SEPP - der persönliche Reisebegleiter für Entdeckungsreisen durchs wilde Mostviertel! SEPP kennt Geschichte und G'schichten, die schönsten Aussichtsplätze, die besten Gasthöfe und die urigsten Mostheurigen. Er begleitet uns zur Basilika Sonntagberg bei einem kurzen Aufenthalt genießen sie die 380°-Aussicht. Weiter geht es mit Sepp und Bus über die schöne Panoramastraße nach St. Leonhard am Forst. Im Panorama Stüberl am Hochkogelberg (Mostbaronbetrieb) kehren wir ein, bevor wir wieder die Rückfahrt antreten. Geplante Rückkunft in Haag 20:30 Uhr. Übrigens: der SEPP kann auch ein Johann sein!

### **KNr. 02/03/04 Stadtführung durch Haag**

**Kursleiter:** Florian LOSBICHLER, Franz AIGNER,  
Harald WEIDINGER

**Führungen:** Fr. 25.09.2026 (KNr.02)  
Fr. 16.10.2026 (KNr.03)

**Uhrzeit:** 17:00 - ca.19:00 Uhr

**Kursgebühr:** EURO 10,- pro Person

Einer unserer Ortskundigen Guides führt Sie durch Stadt Haag. Wir gehen historische Plätze und Gebäude ab: Gericht, Aignervilla, Apotheke, Hauptplatz, Kirche, ehem. Schulhaus, VS Haag, usw. Erfahren Sie Geschichten und Hintergründe über die Großartigkeit unserer Stadt Haag.

Gerne können wir je nach Verfügbarkeit der Guides weitere Termine für Gruppen ab 5 Personen anbieten.

Anmeldungen unter: VHS Haag, Tel.: 07434 /42423-28  
oder E-mail: volkshochschule@haag.gv.at

### **KNr. 04 Betriebsführung Lehnerts Beerenwelt**

**Kursleiter:** Lukas LEHNER  
**Kurstag:** Fr. 25.09.2026  
**Uhrzeit:** 15:30 - ca. 17:30 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 10,-

Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise durch die Geschichte und Entwicklung eines erfolgreichen Familienbetriebs aus Haag. Lukas Lehner nimmt Sie mit – von den ersten Erdbeerfeldern bis hin zur modernen Hochbeetkultur und dem heutigen, bundesländerübergreifend tätigen Unternehmen. Erfahren Sie mehr über die Aufzucht und den Anbau der Früchte, die Abläufe in der Logistik und entdecken Sie, welche Schritte notwendig sind, bis aus den sorgfältig kultivierten Pflanzen fertige Produkte entstehen. Freuen Sie sich auf interessante Geschichten, wertvolles Fachwissen und spannende Einblicke in die Welt des modernen Obstbaus.

### **KNr. 05 Ahnenforschung im Internet, Kurrentschrift - Kirchenlatein - Matrikenarbeit**

**Kursleiter:** Reinhold MEYER  
**Kursbeginn:** 05.11. - 19.11.2026  
**Kurstag:** Donnerstags  
**Kursdauer:** 3 Abende  
**Uhrzeit:** 19:00 - 21:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 95,-

An drei Abenden beschäftigen wir uns mit dem Lesen von Kurrentschrift, den wichtigsten Begriffen des Kirchenlateins, Erstellung von Stammbäumen und Matrikenforschung im Internet. Das Seminar ist folgendermaßen unterteilt:

1. Lesen von Dokumenten in Kurrentschrift (es können auch eigene Urkunden und Briefe mitgenommen werden).
2. Erstellen eines Familienstammbaumes mit Unterstützung von geeigneten Computerprogrammen.
3. Matrikenforschung im Internet, Erklärung der in den Matriken verwendeten Begriffe (Kirchenlatein).

**Mitzubringen:** Laptop/PC am 2. und 3. Abend.

## Naturwissenschaften Technik und Umwelt

### **KNr. 07 Wildkräuter und Wildfrüchte im Herbst**

**Kursleiter:** Markus DÜRNBERGER  
**Kurstag:** 16.10.2026  
**Uhrzeit:** 16:00 - 18:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 25,-

Bei einer gemeinsamen Kräuterwanderung entdecken wir die Schätze des Herbstes und erfahren wie wir diese für unsere Gesundheit nutzen können. Wir erfahren viel Wissenswertes über die heimische Pflanzenwelt. Darunter auch einige interessante Geschichten. Im Anschluss wird ein Skriptum mit Bildern übermittelt.

Materialien werden zur Verfügung gestellt.



**VHS Haag**

Anmeldung unter:  
[volkshochschule@haag.gv.at](mailto:volkshochschule@haag.gv.at)  
<https://haag.vhs-noe.at>  
07434 / 42423 DW28

### **KNr. 08 Sauerteigbrot backen**

**Kursleiter:** Stefanie ROHRHOFER  
**Kurstag:** Sa. 26.09.2026  
**Uhrzeit:** 14:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 79,--

Backe dein eigenes Sauerteigbrot und entdecke, wie einfach traditionelles Brotbacken sein kann. In entspannter Atmosphäre vermittele ich dir Schritt für Schritt das Wissen und die Sicherheit, damit dir auch zu Hause köstliche Sauerteigbrote gelingen. Kurs-Inhalt: Sauerteig Theorie, Mehlkunde, Sauerteigbrotbacken, Teigführung, Sauerteigstarter für zu Hause.  
**Mitzubringen:** Kochschürze, Schüssel (mind. 3 Liter Volumen) mit Deckel, Teigspatel

### **KNr. 09 Kombucha brauen**

**Kursleiter:** Stefanie ROHRHOFER  
**Kurstage:** Sa. 31.10.2026  
**Uhrzeit:** 16:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 59,--

Tauche ein in die faszinierende Welt des Kombuchas! In diesem Workshop erfährst du alles über die Herstellung des erfrischenden Teefermentgetränks, seine Wirkung und wie du deinen eigenen Kombucha ganz einfach zu Hause brauen kannst. Kurs-Inhalt: Was ist Kombucha, SCOBY & Starter verstehen, die richtige Tee- und Zuckerauswahl, Zweitfermentation, Kombucha Starter für zu Hause.

### **KNr. 10 Gemüse fermentieren**

**Kursleiter:** Stefanie ROHRHOFER  
**Kurstage:** Sa. 21.11.2026  
**Uhrzeit:** 14:00 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 79,--

Entdecke, wie einfach Gemüse fermentieren sein kann. Gemeinsam stellen wir verschiedene Fermente her und ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du mit natürlichen Zutaten aromatische Köstlichkeiten für deine Küche selbst herstellen kannst. Kurs-Inhalt: Grundlagen der Fermentation, Fermente herstellen - Kimchi, Sauerkraut, Wintergemüse.  
**Mitzubringen:** Kochschürze, Schneidbrett, Schäler, Messer und eine Schüssel (mind. 3 Liter Volumen)

### **KNr. 11 Regionale Hülsenfrüchte: klein, knackig & ganz viel Power**

**Kursleiter:** Katharina PFAFFENEDER  
**Kurstage:** DO. 21.01.2027  
**Uhrzeit:** 18:00 - 22:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 42,--

(Lebensmittel-Kosten werden vor Ort einkassiert, ca. Euro 16,-)

Ob Linsen, Erbsen oder Bohnen - Hülsenfrüchte sind genussvolle Kraftpakete! In diesem Kochseminar zeigt die Seminarbäuerin, wie vielfältig und köstlich die heimischen Eiweißpflanzen in der Küche eingesetzt werden können. Gemeinsam kochen, probieren und staunen - für alle, die Lust auf nachhaltigen Genuss haben!

**Mitzubringen:** Geschirrtücher, Vorratsdosen, Schürze, gerne Hausschuhe, Schreibzeug;

### **KNr. 12 Blumenzwiebeln - Blütenpracht im Frühlingsgarten**

**Kursleiter:** Sandra BÄR  
**Kurstage:** Do. 17.09.2026  
**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 42,--

Nach dem Winter beginnt die große Zeit der Blumenzwiebeln. In diesem inspirierenden Kurs dreht sich alles um die schönsten Frühblüher - von Schneeglöckchen, Narzissen und Tulpen hin zu weniger bekannten Schönheiten wie der Schachbrettblume. Sie erfahren, welche Arten sich für Beete, Rabatte, Naturgärten, Wiesen und Pflanzkübel eignen, wie man Blumenzwiebeln richtig einsetzt, kombiniert und pflegt. Der Kurs richtet sich an alle Gartenliebhaber, die mit wenig Aufwand ein farbenfrohes Frühlingsparadies im Garten oder auf dem Balkon zaubern möchten. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kurs-Inhalt: Arten und Sorten, Blumenzwiebel richtig setzen, Standortwahl, Pflanzzeit, Düngung, Gestaltungsideen.

**Mitzubringen:** Zettel und Stift für Notizen

### **KNr. 13 Hecken & Sichtschutz im Garten - Ideen und Möglichkeiten**

**Kursleiter:** Sandra BÄR  
**Kurstage:** Fr. 15.01.2027  
**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 42,--

Ein gelungener Sichtschutz im Garten schafft Privatsphäre, Struktur und Atmosphäre und ist auf die vorhandene Umgebung und Gebäude abgestimmt. An diesem Abend lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten kennen, um Gärten, Terrassen, Balkone und Grundstücke optisch attraktiv und funktional abzugrenzen. Inhalt des Abends sind unter anderem verschiedene Pflanzen sowie diverse Materialien, mit denen man Sichtschutz als individuelle, kreative Gestaltungselemente integrieren kann. Die Teilnehmer erhalten vielfältige Inspirationen und Lösungsansätze für verschiedenste Bedürfnisse und Situationen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Kurs-Inhalt: Lösungen und Anregungen für kreative, individuelle sowie funktionale und praktische Gestaltungsideen.

**Mitzubringen:** Zettel und Stift für Notizen

### **KNr. 14 Blütenpracht - Rosen, Sträucher & Rabatte richtig schneiden und pflegen**

**Kursleiter:** Sandra BÄR  
**Kurstage:** Di. 19.01.2027  
**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 42,--

Ein einfacher Schnitt ist der Schlüssel zu gesunden Pflanzen, reicher Blüte und einem gepflegten Garten. In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, wie Rosen, Ziersträucher, Stauden und Ziergräser richtig gepflegt und zum optimalen Zeitpunkt geschnitten werden. Keine Vorkenntnisse notwendig. Kurs-Inhalt: Schnitttechnik, Schnittwerkzeug, Tipps zur Förderung von Wachstum und Blütenpracht, Dünger.

**Mitzubringen:** Zettel und Stift für Notizen

## Sprachen

### **KNr. 15 Chinesisch für Anfänger (Onlinekurs)**

**Kursleiterin:** QI WANG

**Kursbeginn:** Mo. 07.09.2026 (8 Abende)

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Kursgebühr:** EURO 140,--

Sag "Ni hao" - und tauche ein in die Welt des Chinesischen! Keine Vorkenntnisse nötig - Schritt für Schritt von Pinyin bis zu deinen ersten Gesprächen. Alltagstauglich & praktisch - Lerne, dich in typischen Situationen wie Begrüßung, Selbstvorstellung, Einkaufen oder im Restaurant sicher auszudrücken. Kultur zum Mitlernen - Entdecke spannende Einblicke in Sprache, Alltag und Kultur Chinas.

## Kreativität und Gestalten

### **KNr. 16 Kreatives Schreiben -**

**Verpassen Sie Ihrer Kreativität Flügel**

**Kursleiterin:** Herta KRONDORFER

**Kursbeginn:** Mo. 14.09. - 05.10.2026 (4 Abende)

**Uhrzeit:** 17:30 - 19:00 Uhr

**Kursgebühr:** EURO 50,--

Kreatives Schreiben ist das Verfassen von Literatur. Lernen Sie mit kleinen Inspirationshilfen und Übungsbeispielen, wie Sie selbst Geschichten verfassen. Dabei ist es egal, ob es sich um Geschichten für Kinder oder für ältere Semester handelt. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen. Sie lernen, wie man einen guten Einstieg in die Geschichte plant, die Spannung aufbaut und zum Ende hinleitet. Daneben lernen Sie auch die wichtigsten Stilmittel kennen, wie die Metapher und den Vergleich. Aber auch, wie man mit Schreibblockaden umgeht und sich selbst motiviert. Schreiben ist viel mehr, als nur im stillen Kämmerlein zu sitzen - Schreiben ist ein Prozess, der einen manchmal an die eigenen Grenzen bringt. Verpassen Sie Ihrer Kreativität Flügel und schreiben Sie die Geschichte, die Sie selbst gern lesen wollen.

**Mitzubringen:** Schreibzeug und Block oder Heft

### **KNr. 17 Stilleben zeichnen**

**Kursleiter:** Günther SCHAFELLNER

**Kursbeginn:** Mo. 02.11. - 23.11.2026 (4 Abende)

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Kursgebühr:** EURO 120,--

Der Kurs soll auf die interessanten Motive des Alltages aufmerksam machen und das Erfassen von Raum, Perspektive und Größenverhältnisse schulen. Zusätzlich wird vermittelt wie mit verschiedener Textur und Strichform, Flächen und Schattierungen erzeugt werden. Geübt wird an Stilleben mit Gefäßen, Alltagsgegenständen, Kleidung, Blumen etc.

**Mitzubringen:** Zeichenblock/Karton. Vorzugsweise nicht zu klein (ca. 60 x 50 cm). Je nach Wunsch: Bleistift (nicht zu hart, eher Stärke HB), Buntstift, Pastellkreide, Kohlestift, Radiergummi, Spitzer. Gegenstände können auch von den Teilnehmern mitgenommen werden.

### **KNr. 18 Aquarellieren**

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Kursleiterin:** Rosemarie KÖNIG

**Kursbeginn:** 27.10. - 29.10.2026

**Kurstag:** Dienstag u. Donnerstag

**Kursdauer:** 2 Abende

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Kursgebühr:** EURO 63,--

Das Aquarell ist vielfältig und bezaubert sowohl durch seine Flüchtigkeit und Zartheit als auch durch kraftvoll leuchtende Farben. Anhand von verschiedenen Themen sollen vorhandene Kenntnisse vertieft und mehr Freiheit in der Aquarellmalerei gewonnen werden. Für Neueinsteigerinnen werden Grundkenntnisse zur Technik, Bildaufbau und Farbgestaltung vermittelt.

**Mitzubringen:** Aquarellfarben, 1 Aquarellpinsel in mind. Größe 20, falls vorhanden auch einige weitere Haarpinsel, Aquarellblock oder Einzelblätter, großes Wasserglas, Maltuch oder Küchenrolle, Schwämmchen, Platte als Unterlage, Klebeband, Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier.

Hinweis für NeueinsteigerInnen:

Bei Erstankauf von Aquarellmaterial empfehle ich frühzeitige Rückfrage: R. König 0676 4034473

### **KNr. 19 Kreativer Jahreskreis Teil 2**

**Mit kreativen Medien durch das Jahr**

**Kursleiter:** Petra STRIGL

**Kurstage:** Sa. 03.10. - 05.12.2026 (2 Nachmittage)

**Uhrzeit:** 14:00 - 18:00 Uhr

**Kursgebühr:** EURO 120,--

Du möchtest dich kreativ selbst erleben? Dann bist du hier richtig. In einer wohlfühlenden Atmosphäre in meinem Atelier begegnest du - mit der Wirkung der Kunst - spielerisch und sinnlich deinem Inneren und deinem Äußeren. Mit Unterstützung kreativer Ausdrucksformen wie, Tanz, Klan, Bild, Collagen und Achtsamkeit nimmst du auf, was sich gerade im Rhythmus der Jahreszeiten offenbart und gesehen werden möchte. Auch für Neueinsteiger!

1. Sa., Dank-Bar! Im Herbst ist Zeit für Dankbarkeit. Achtsam erlebst du nochmal die Fülle des Herbstes in dir.

2. Sa., Wandelbar! Winter ist Zeit für Rückzug und Ruhe. Lege das Alte ab und gehe bewusst in die Stille, damit das Neue entstehen kann.

**Mitzubringen:** Einen Gegenstand der dich dieses Jahr begleitet hat oder eine Erinnerung mit sich trägt. Schere, Kleber, ev. Sitzkissen, Decke, Socken

### **KNr. 20 Freiraum mal anders**

**Mal dein Bild auf deine Art**

**Kursleiter:** Petra STRIGL

**Kurstage:** Sa. 02.11. - 16.11.2026 (3 Abende)

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Kursgebühr:** EURO 90,--

Freies Malen! Befreien Sie sich von Vorgaben und gewohnten Strukturen die der Alltag mit sich bringt. In dieser Atelierzeit steht Leichtigkeit und Loslassen im Vordergrund. Dieser Kurs bietet Ihnen einen sanften Einstieg in verschiedene Medientechniken. So fällt es Ihnen leicht, direkt ins kreative Schaffen einzutauchen und spielerisch das eigene Bild entstehen zu lassen. "Frei nach dem Motte - nichts muss, alles kann!" 1. Abend: face to face, 3. Abend. geschlaucht, 3. Abend: mal anders. **Mitzubringen:** Farben aller Art, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Papiere aller Art



**VHS Haag**



### **KNr. 21 Flechten mit Weide - Weihnachtliche Ideen**

**Kursleiter:** Marion AMSTÖTTER  
**Kurstag:** Sa. 21.11.2026  
**Uhrzeit:** 09:00 - 13:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 49,-- (+ ca. 8 Euro Materialkosten)

Du möchtest etwas mit deinen Händen erschaffen und natürliche Materialien erleben? Gemeinsam entdecken wir die heimische Weide - eine "Zauberpflanze", die seit Jahrhunderten für das Flechthandwerk genutzt wird. Du erfährst Wissenswertes über verschiedene Weidenarten, Ernte, Lagerung und Materialvorbereitung. Die benötigte Weide stellen wir dir zur Verfügung. Im Mittelpunkt stehen Grundtechniken und Weihnachtliche Ideen (Weihnachtsbaum, Stern, Deko...) Der Kurs eignet sich perfekt für Anfänger, Jugendliche und Erwachsene, die Freude am kreativen Arbeiten haben. Unser Ziel: Deine Kreativität wecken und die Lust am Gestalten mit nachhaltigen Naturmaterialien fördern.

**Mitzubringen:** gut schneidende Gartenschere, Messer. (Materialkosten werden vor Ort eingesammelt)

### **KNr. 22 Korbwickeln mit Gräsern**

**Kursleiterin:** Karin MIKOTA  
**Kursbeginn:** 10.10.2026  
**Kurstag:** Samstag  
**Kursdauer:** 1 Nachmittag  
**Uhrzeit:** 14:00 - ca. 18:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 47,--

Das Korbbinden ist so alt wie die Menschheit. In Österreich gehört es mittlerweile zum immateriellen Kulturerbe. Es lassen sich viele schöne Gräser, Kräuter und Blumen wie etwa Binsen, Simsen, Ruchgras, Lavendel,... zu wunderschön bunten Körben verarbeiten.

Die TeilnehmerInnen gestalten unter Anleitung einen runden Korb, den jede/r nach dem Workshop mit nach Hause nehmen kann. Material wie Gräser, Kräuter, Nadel und Faden werden den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt, wer möchte kann jedoch getrocknete Ziergräser (Zebragras, Putzgras usw.) von daheim selber mitnehmen.

## **Gesundheit und Bewegung**

### **KNr. 23 Aktiv und Beweglich 50+**

**Kursleiterin:** Gertrude MICHLMAYR  
**Kursbeginn:** DO. 10.09.2026-28.01.2027  
**Uhrzeit:** 08:55 - 09:55 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 45,--

Gönn dir eine Stunde Bewegung und mach mit! In diesem Training werden Gelenke und Faszien mobilisiert, das Gleichgewicht verbessert und Muskeln gezielt gestärkt.

**Mitzunehmen:** Hallenschuhe, Turnmatte, Trinkflasche.

### **KNr. 24 Barre Sculpt & Tone**

**Kursleiterin:** Monica POPA  
**Kursbeginn:** Mo. 05.10.2026 (10 Abende)  
**Uhrzeit:** 18:00 - 18:50 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 120,--

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Elementen aus Ballett, Pilates und Functional Training. Der Fokus liegt auf der Kräftigung und Straffung der Muskulatur, der Verbesserung von Haltung, Balance und Beweglichkeit und eine starke Körpermitte. Für alle Fitnesslevel geeignet.

**Mitzubringen:** Matte und Grip-Socken.

### **KNr. 25 Pilates**

**Kursleiterin:** Monica POPA  
**Kursbeginn:** Mo. 05.10.2026 (10 Abende)  
**Uhrzeit:** 19:00 - 19:50 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 120,--

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, besonders die tiefen Muskelgruppen (Bauch, Beckenboden, Rücken). Dieses Training führt zu einer gesunden Körperhaltung, Beweglichkeit und beugt Verspannungen vor. Die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung steht im Vordergrund.

**Mitzubringen:** Matte und Grip-Socken.

### **KNr. 26 Qigong mit Christine**

**Kursleiterin:** Christine HAMMELMÜLLER  
**Kursbeginn:** Mo. 14.09.2026 (10 Vormittage)  
**Uhrzeit:** 08:30 - 10:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 65,--

Wir beginnen mit einem abwechslungsreichen Warm Up. Anschließend folgen spezielle Figuren - der Qigong Flow. Der Körper wird trainiert, die Atmung reguliert, die Wahrnehmung gestärkt.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, ev. Hallenschuhe, Trinkflasche. (Schnuppern möglich)

### **KNr. 27 Qigong mit Christine**

**Kursleiterin:** Christine HAMMELMÜLLER  
**Kursbeginn:** Mi. 16.09.2026 (10 Abende)  
**Uhrzeit:** 17:30 - 19:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 65,--

Wir beginnen mit einem abwechslungsreichen Warm Up. Anschließend folgen spezielle Figuren - der Qigong Flow. Der Körper wird trainiert, die Atmung reguliert, die Wahrnehmung gestärkt.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, ev. Hallenschuhe, Trinkflasche. (Schnuppern möglich)

### **RECHTZEITIG ANMELDEN!**

SOLLTEN EINE WOCHE VOR KURBEGINN ZU WENIGE ANMELDUNGEN SEIN, WIRD DER KURS ABGESAGT!

Onlineanmeldung: [haag.vhs-noe.at](https://haag.vhs-noe.at)

E-Mail: [volkshochschule@haag.gv.at](mailto:volkshochschule@haag.gv.at)

## Online Webinare

### **KNr. 28 Mama pumpt Fitness**

**Kursleiterin:** Susanne HOLZER  
**Kursbeginn:** Di. 06.10.2026 (10 Vormittage)  
**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr  
**Kursgebühr:** EURO 110,-

Training für Mütter, die Kinder dürfen mitgebracht werden.  
 (Ab 6 Monate nach der Schwangerschaft)  
**Mitzubringen:** Matte, Trinkflasche.

### **Geburtsvorbereitung für Paare (ab 26 SSW)**

**Die Geburtsvorbereitungskurse werden NEU über das Eltern-Kind-Familien-Zentrum Haag angeboten.**  
**Mehr Infos auf: [www.ekifaz.at](http://www.ekifaz.at)**

*Für diese Seminare benötigen Sie: Laptop/PC/Tablet,  
 gute Internet-Verbindung, Lautsprecher/Kopfhörer.  
 Sie erhalten von uns die Zugangsinformationen!*

Als Experte für KI und digitales Marketing bietet Arno Schimelpfennig praxisnahe Kurse an, die Ihnen zeigen, wie sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Die KI-Werkstatt vermittelt Ihnen, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann.

#### **KNr. 29 KI-Werkstatt „Alltag“** **Mo, 21.09.2026, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr (22 €)**

Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft – dabei kann sie Ihnen schon morgen den Alltag erleichtern. In dieser KI-Werkstatt erleben Sie live, wie Sie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigen. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Sie bringen eine Aufgabe mit, die Sie nervt – und nehmen eine Lösung mit nach Hause. Im Sinne des DVV-Jahresthemas „Gemeinsam das Morgen gestalten“ zeigt dieser Kurs, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert.

- 3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schneller erledigen
- Sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool
- Erkennen, wo KI hilft – und wo nicht

#### **KNr. 30 KI-Werkstatt „Sicherheit“** **Mo, 05.10.2026, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr (22 €)**

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher – aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt lernen Sie einen einfachen 5-Schritte-Check, mit dem Sie künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarven. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen – und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit.

- 5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden
- Deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen
- Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten

#### **KNr. 31 KI-Werkstatt „Ehrenamt“**

**Mo, 19.10.2026, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr (22 €)**

Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereins-Website oder den Social-Media-Auftritt? KI kann Ihnen dabei helfen – nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und einen Social-Media-Post – alles live, alles zum Mitnehmen. Dieser Kurs zahlt direkt auf das DVV-Jahresthema ein: Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge.

- Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen
- Social-Media-Posts für den Verein generieren
- Datenschutz im Vereinskontext beachten

#### **KNr. 32 KI-Werkstatt „Gesundheit“**

**Mo, 16.11.2026, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr (22 €)**

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen – ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen.

Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt – aber sie macht Sie mündiger.

- Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen
- Medikamenten-Info und Wechselwirkungen prüfen
- Symptom-Tagebuch mit KI führen
- Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?

#### **KNr. 33 KI-Werkstatt „Kreativ“**

**Mo, 30.11.2026, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr (22 €)**

KI kann mehr als Texte schreiben – sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent – nur die richtigen Werkzeuge.

- Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI)
- Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen
- Fotos bearbeiten und Collagen erstellen
- Geschenkideen mit KI entwickeln

#### **KNr. 34 KI-Werkstatt „Souverän“**

**Mo, 18.01.2027, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr (22 €)**

Sie haben KI schon ausprobiert – aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristen-deutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten.

- AI Act: Was gilt ab 2026 für Sie persönlich?
- Urheberrecht: Wem gehört, was die KI erzeugt?
- Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben?
- Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

## Online Webinare

Anmeldung unter:  
[volkshochschule@haag.gv.at](mailto:volkshochschule@haag.gv.at)  
<http://haag.vhs-noe.at>  
 07434 / 42423 DW28

## Online Webinare

*Für diese Seminare benötigen Sie: Laptop/PC/Tablet, gute Internet-Verbindung, Lautsprecher/Kopfhörer. Sie erhalten von uns die Zugangsinformationen!*

### Helmut Lange - Superhirn

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

#### KNr. 35 „Namen und Gesichter merken“

Di, 01.10.2026, 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr (22 €)

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.

#### KNr. 36 „Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Do, 08.10.2026, 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr (22 €)

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

#### KNr. 37 „Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler“

Di, 15.10.2026, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr (22 €)

#### KNr. 38 „Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler“

Di, 12.11.2026, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr (22 €)

#### KNr. 39 „Vokabeln lernen im Sekundentakt“ Erwachsene

Di, 22.10.2026, 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr (22 €)

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 zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

#### KNr. 40 „5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“

Sa, 31.10.2026, 09:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr (55 €)

Lernen kann so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Wir laden Sie ein, unser VHS-Programm entsprechend zu nutzen.

Zusätzliche Kursinformationen finden Sie unter [haag.vhs-noe.at](https://haag.vhs-noe.at).

**1. Anmeldung:** bei der VHS Haag (Stadtgemeinde Haag) persönlich, Tel. oder per E-Mail.

Ihre **Kursanmeldung ist verbindlich** (nicht erst bei Zahlung od. Erhalt der Anmeldebestätigung) und begründet die Pflicht zur Zahlung der gesamten Kursgebühr. Die Teilnahmemöglichkeit erfolgt nach Reihung der Anmeldung. Wir ersuchen Sie um zeitgerechte Anmeldung, da bei allen Kursen eine Teilnehmerbegrenzung gegeben ist. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

**2. Teilnehmerzahl:** Unsere Veranstaltungen können nur bei Erreichen der vereinbarten Mindestteilnehmerzahl abgehalten werden. Die VHS behält sich bei nicht Erreichung eine rechtzeitige Absage vor.

**3. Kursbeträge:** Der vorgeschriebene Kursbeitrag ist unmittelbar nach Erhalt der Anmeldebestätigung bzw. noch vor Kursbeginn einzubezahlen. Materialkosten oder Lehrbuchkosten sind in den Kursbeiträgen (wenn nicht ausdrücklich angegeben) nicht enthalten!

**4. Haftung:** Seitens der VHS Haag wird keinerlei Haftung für Verluste, Körper- und Sachbeschädigung, die durch Teilnahme bei Veranstaltungen der VHS entstehen können, übernommen. Jede/r Teilnehmer/n an unseren Kursen handelt eigenverantwortlich!

**5. Hinweis:** Die NÖ Schulferien gelten als kursfreie Tage! Eine Abmeldung ist nur gültig, wenn sie rechtzeitig und direkt bei der VHS bekannt gegeben wird. Bei kurzfristiger Absage muss ein/e ErsatzteilnehmerIn gefunden werden, ansonsten entsteht eine 100 %ige Stornogebühr.

**DSGVO:** Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zu Kurszwecken laut Ihrer Anmeldung gespeichert. Sie können die Einwilligung zur Nutzung Ihrer Daten jederzeit schriftlich per Mail kostenfrei widerrufen: [volkshochschule@haag.gv.at](mailto:volkshochschule@haag.gv.at).

Alle Vertragsbedingungen finden Sie auf: [haag.vhs-noe.at](https://haag.vhs-noe.at)



**VHS Haag**

Anmeldung unter:  
[volkshochschule@haag.gv.at](mailto:volkshochschule@haag.gv.at)  
<http://haag.vhs-noe.at>  
 07434 / 42423 DW28