

Meine **Erfolgshochschule.**

Volkshochschule

der Stadtgemeinde Groß-Siegharts

Frühjahr 2026



Inhalt

Welt in der Krise - Konflikte und Ihre historischen Hintergründe Seite 2

Rope Skipping
Kinder- und Jugendtraining Seite 3

Mutter-Vater-Kind-Turngruppe Seite 3

Bewegungsstunde für Seniorys..... Seite 3

Wirbelsäulen-Gymnastik Seite 3

Power Balance - Bauch, Beine, Po Seite 4

Qigong..... Seite 4

Englisch Sprachkurs..... Seite 5

Klöppelkurs
Für Anfänger und Fortgeschrittene Seite 5

Kreativtag 1:
„Der Karneval steht vor der Tür“ Seite 5

Kreativtag 2: „Der Osterhase ruft“ Seite 5

Schreibwerkstatt Groß-Siegharts Seite 5

Sehr geehrte
Damen und Herren!
Liebe Jugend!

Auf den nächsten Seiten unserer Gemeindezeitung finden Sie ein umfangreiches Kursangebot unserer Volkshochschule.

Das Angebot umfasst Kurse und Seminare in den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Bildung und Kreativität.

Ich hoffe, auch für Sie ist etwas dabei. Wir würden uns über zahlreiche Anmeldungen zu unseren Kursen sehr freuen.

Ich wünsche jedenfalls schon vorweg viel Spaß und Freude beim Ausüben der vielfältigen Aktivitäten.



Mit den besten Grüßen

Ulrich Achleitner
Bürgermeister

Welt in der Krise – Konflikte und ihre historischen Hintergründe (Vortrag)

Verfolgt man die täglichen Nachrichten, so scheint unsere Welt von Kriegen und Konflikten geprägt zu sein. Anhand einiger ausgewählter Beispiele wie dem Ukrainekrieg oder dem Nahost-Konflikt sollen in diesem Vortrag die historischen Hintergründe und Zusammenhänge gezeigt werden. Kriege und bewaffnete Auseinandersetzungen sind niemals zu entschuldigen, aber man kann verstehen, was dazu geführt hat – und dabei hilft das Wissen um die geschichtlichen Zusammenhänge.

Kursleitung: OStR. Mag. Gernot Blieberger (www.mcbli.at)

Beginn: **Montag 19. Jänner 2026, 19:00 Uhr**

Ort: Vortragssaal VHS (ehem. VS) 2. Stock, Schulgasse 1

Kosten: freie Spende

Anmeldung: Stadtamt Groß-Siegharts 02847/2371 oder stadtamt@gde.siegharts.at



**VHS-Vortragssaal
Schulgasse 1, 2. Stock**

**Montag, 19. Jänner 2026
19.00 Uhr**

Welt in der Krise
Konflikte und ihr geschichtlicher Hintergrund
Vortrag von Gernot Blieberger

Rope Skipping Kinder- und Jugendtraining

Rope Skipping ist eine Kombination aus Seilspringen und Akrobatik mit einem ordentlichen Schuss Kreativität. Das Ergebnis ist Brain Gym pur, Konditionstraining inklusive. Gesprungen wird allein, zu zweit oder auch in der Gruppe. Neugierig geworden? Schau einfach vorbei? Schnuppern ist jederzeit möglich. Seilspringen fördert Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Konzentration und kräftigt die Knochen! Info und Videos findest du mit dem QR-Code rechts und auch auf www.ropeskiipping.cc.

Kinder- und Jugendtraining:

Kursleitung: Tina Kretschmer, Übungsleiterin für Wirbelsäulengymnastik, Motopädagogin/
Sportunion Rope Skipping Verein Groß-Siegharts
Beginn: **Mittwoch, 11. Februar 2026**

Schnuppern ist bei Voranmeldung jederzeit möglich: 0664/564 1977
Training für Starter (Anfänger, ab 6 Jahren): 16.30-18.00 Uhr.
Training für Fun-Skipper (mäßig Fortgeschrittene): 16.30-18.00 Uhr.
Training für Profi-Skipper (Fortgeschrittene): 18.15-20.30 Uhr.
Mitzubringen sind gute Schuhe (mit stoßdämpfender Sohle).
Ort: im Turnsaal Schlossplatz'1

Kosten: € 25,-- pro Person und Semester + € 8,-- Turnsaalbenützungsbetrag. *)

Anmeldung: direkt bei Tina Kretschmer 0664/564 19 77 oder **über unsere Website** www.ropeskiipping.cc



Mutter-Vater-Kind-Turngruppe (für Kinder von 2-6 Jahren mit ihren Müttern oder Vätern)

Ziel ist ein vielfältiges Bewegungsangebot, um einerseits den jedem Kind innewohnenden Bewegungsdrang zu stillen, und andererseits die natürliche Bewegungsentwicklung der Kinder zu unterstützen. Der Umgang mit verschiedenen Handgeräten, Geschicklichkeits- und Balanceübungen, das Experimentieren mit verschiedenen Großgeräten im Turnsaal, das Erlernen neuer Bewegungsmuster gehört genauso dazu, wie Spiele, Reime und Tänze. Darüber hinaus bietet die Turngruppe ein soziales Lernfeld, in dem die Kinder spielerisch den Umgang miteinander in den verschiedenen Situationen üben können.

Kursleitung: Tina Kretschmer, Übungsleiterin für Wirbelsäulengymnastik, Motopädagogin/Sportunion Rope Skipping Verein Groß-Siegharts

Beginn: **Gruppe 1: Montag, 9. Februar 2026, 15.30-16.30 Uhr**

Gruppe 2: Montag, 9. Februar 2026, 16.45-17.45 Uhr

Eventuell gibt es auch wieder eine **Gruppe 3: Dienstag, 10. Februar 2026, 16.30-17.30 Uhr**

Ort: Turnsaal der ehem. Volksschule, Schulgasse 1

Kosten: € 35,-- pro Kind, Geschwisterkinder zahlen nur 15,-- *)

Anmeldung: direkt bei Tina Kretschmer 0664/564 19 77 oder **über unsere Website** www.ropeskiipping.cc

Bewegungsstunde für Seniors

Geistig und körperlich fit bis ins hohe Alter ist das Motto dieses Kurses.

Gymnastik für die Wirbelsäule wird ebenso angeboten, wie Spiele und Übungen zur Förderung von Geschicklichkeit, Reaktion und Beweglichkeit – wichtige Themen im Hinblick auf das Vermeiden von Unfällen, das im Alter immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Durch Erleben und Bewegen den eigenen Körper besser einschätzen können. Ich möchte es jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer ermöglichen, ihr bzw. sein Tempo zu finden, um Überanstrengung zu vermeiden und diejenigen Übungen zu entdecken, die ihren bzw. seinen Bedürfnissen entsprechen.

Kursleitung: Tina Kretschmer, Übungsleiterin für Wirbelsäulengymnastik, Motopädagogin/Sportunion Rope Skipping Verein Groß-Siegharts

Beginn: Gruppe 1: **Montag, 9. Februar 2026, 8.30 - 9.30 Uhr**

Gruppe 2: **Montag, 9. Februar 2026, 9.45 - 10.45 Uhr**

Ort: im Turnsaal Schlossplatz'1 - max. 15 Teilnehmer

Kosten: € 42,-- für 12 Einheiten + € 8,-- für die Turnsaalbenützung *)

Mitzubringen: bequeme (Turn)Kleidung, dicke Socken, Gymnastik- oder Turnschuhe, Decke oder andere

Anmeldung: direkt bei Tina Kretschmer 0664/564 19 77 oder **über unsere Website** www.ropeskiipping.cc

Wirbelsäulengymnastik

Trainiere bewusst und mit Körpergefühl – lerne, deine Atmung gezielt einzusetzen und deine tiefe Core-Muskulatur zu aktivieren. In dieser Stunde stärkst du deine Haltung, förderst Beweglichkeit und baust Muskulatur auf, ohne deinen Körper zu überlasten.

Durch funktionelle, fließende Übungen verbesserst du Kraft, Koordination und Gleichgewicht auf sanfte, aber wirkungsvolle Weise. Ideal zur Vorbeugung, Regeneration oder zum Wiederaufbau nach Beschwerden – für mehr Stabilität, Leichtigkeit und ein rundum gutes Körpergefühl.

Kursleitung: Iris Sailer

Beginn: **Mittwoch, 25. Februar 2026 17:30-18:30 Uhr**

Ort: Turnsaal VHS (ehem. VS), Schulgasse 1

Kosten: € 85,— / 8 EH

Anmeldung: Stadtamt Groß-Siegharts 02847/2371 oder stadtamt@gde.siegharts.at

Mitzubringen: Turnmatte, Turnbekleidung

*) = Für alle Angebote des Sportunion Rope Skipping Vereines kommt 1x jährlich der Mitgliedsbeitrag von € 10,-- pro Familie zu den Kurskosten dazu.

Qigong

Stress abbauen - entspannen - Kraft tanken

Qigong ist der Sammelbegriff für alle traditionellen Jahrtausende alten chinesischen Heil - und Selbstheilungsmethoden. Es ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Es werden die Atmung, die Arbeit mit inneren Bildern (Vorstellungskraft) und sanfte, weich fließende Bewegungen miteinander verbunden.

Qigong wirkt sich positiv auf die Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenke aus, verbessert die Atmung und die Organfunktion, beruhigt den Geist und hilft Stress abzubauen, regeneriert das Nervensystem, stärkt das Immunsystem, fördert die Gelassenheit, hebt die Stimmung und wirkt sich allgemein positiv auf das Wohlbefinden aus. Im Kurs lernen Sie Übungen aus dem "Innerer Friede" Qigong, medizinischen Qigong sowie dem Gesundheits-Qigong. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Qigongkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Teilnahme ab ca. 13 Jahren möglich.

Termin: ab **Montag, 9. Februar 2026 - 23. März 2026, 7 Abende**

Zeit: **18:30 - 19:30 Uhr**

Beitrag: € 107,— / 7 EH

Ort: Turnsaal ehemalige VS, Schulgasse 1

Kursleitung: Tamara Pfeiffer, gew.- medizinische Masseurin, Qigong Übungsleiterin; www.massage-allentsteig.at

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe für innen oder warme Socken

Anmeldung: Stadtgemeinde Groß-Siegharts

Power Balance - Bauch, Bein & Po

Diese powervolle Gymnastikstunde bringt deinen Kreislauf in Schwung und formt gezielt Bauch, Beine & Po. In dynamischen, funktionellen Übungen stärkst du deine Muskulatur, verbesserst Haltung und Körperspannung und tankst neue Energie.

Ideal für alle, die sich auspowern, ihre Figur straffen und dabei gleichzeitig Spaß an Bewegung haben möchten – mit motivierender Musik, spürbarer Wirkung und jeder Menge guter Laune.

Kursleitung: Iris Sailer

Beginn: **Donnerstag, 19. Februar 2026 / 18.00 – 19.00 Uhr**

Ort: Turnsaal VHS (ehem. VS), Schulgasse 1

Kosten: € 85,— / 8 EH - Mitzubringen: Turnmatte, Turnbekleidung

Anmeldung: Stadtamt Groß-Siegharts 02847/2371 oder stadtamt@gde.siegharts.at

JETZT EMS-TRAINING in Groß Siegharts

MEHR KRAFT UND BESSERE HALTUNG IN 15 MINUTEN

Sanfte Impulse aktivieren deine Muskeln und ermöglichen ein Training, das so effektiv ist wie stundenlanges Workout – angenehm, schonend und völlig schmerzfrei. Nur 15 Minuten pro Woche genügen – ideal für alle, die keine Zeit haben.

Beim EMS-Training werden deine Muskeln durch feine elektrische Impulse aktiviert – ganz ohne Anstrengung für Gelenke oder Kreislauf. So erreichst du tiefere Muskelpartien, stärkst deine Haltung und beugst Rückenschmerzen vor. Die Methode ist sanft, sicher und eignet sich für jedes Fitnesslevel.



SCHMERZFREI

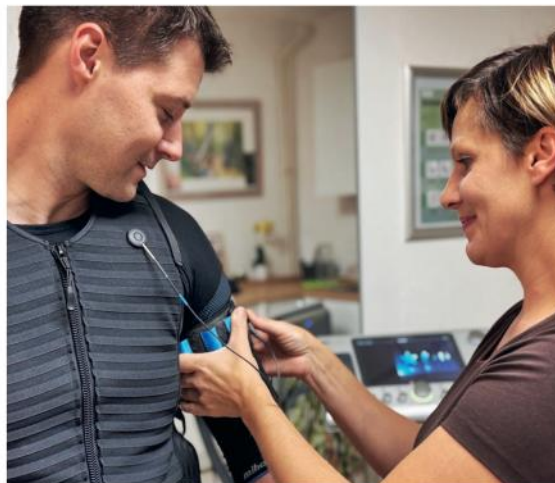
EFFEKTIV

SANFT



TRIBALANCE
Fitness Yoga Chillout

IRIS SAILER
+43 (664) 124-73-34
iris@3-balance.at
Schloßplatz 1, 3812 Groß Siegharts
www.3-balance.at



Englisch Sprachkurs

Frau Faith Kienast bietet mit diesem Sprachkurs wieder die Möglichkeit, die Englisch-Kenntnisse zu verbessern. Grundkenntnisse sind erforderlich

Kursleitung: Faith Kienast
Beginn: **Mittwoch, 14. Jänner 2026** / 19.30—21.00 Uhr
Ort: Vortragssaal VHS (ehem. VS) 2. Stock, Schulgasse 1
Kosten: € 60,— / 10 Abende zu je 2 Einheiten
Anmeldung: direkt bei Frau Kienast unter 0664/99 52 038
mind. 5 und max. 15 Teilnehmer

Klöppelkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Klöppeln ist eine Handarbeitstechnik, bei der mittels Klöppel (das ist eine spindelförmige, meist aus Holz gefertigte Spule) und dem daran aufgewickelten Garn verschiedenartige Spitzen gefertigt werden. Der Ursprung des Klöppelns geht in Italien bis in das 16. Jahrhundert zurück. Von dort dürfte diese Technik vorerst nach Spanien und später nach Frankreich gelangt sein.

Kursleitung: Gerti Cvach
Beginn: **jeden 1. Freitag im Monat ab 13:00 Uhr** (Einstieg jederzeit möglich)
Ort: Gasthaus Falzl, in Groß-Siegharts, Raabser Straße 36
Kosten: € 50,— pro Nachmittag (wird vor Ort verrechnet)
Anmeldung: direkt bei Gertrude Cvach, Tel: 02952/20165 oder 0676/9374626

Kreativtag: „Der Karneval steht vor der Tür“

Lass deiner Fantasie freien Lauf und gestalte deine ganz persönliche Karnevalsmaske – bunt, glitzernd und einzigartig.

Ein Nachmittag voller Farbe, Spaß und Kreativität!

Kursleitung: Eva Völk
Beginn: **Samstag, 7. Februar 2026** / 15.00 - 19.00 Uhr
Ort: Kreativraum VHS (ehem. VS) 2. Stock, Schulgasse 1
Kosten: € 40,—
Anmeldung: Stadtamt Groß-Siegharts 02847/2371 oder stadtamt@gde.siegharts.at
Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl! Teilnahme nur mit Anmeldung

Kreativtag: „Der Osterhase ruft“

Wir zaubern gemeinsam ein frühlingshaftes Gesteck oder binden hübsche Palmkätzchen, um Haus und Herz auf das Osterfest einzustimmen. Kreative Stunden mit duftenden Zweigen und fröhlichen Farben erwarten dich!

Kursleitung: Eva Völk
Beginn: **Samstag, 14. März 2026** / 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Kreativraum VHS (ehem. VS) 2. Stock, Schulgasse 1
Kosten: € 40,—
Anmeldung: Stadtamt Groß-Siegharts 02847/2371 oder stadtamt@gde.siegharts.at
Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl! Teilnahme nur mit Anmeldung

Schreibwerkstatt Groß-Siegharts

Am 13. Februar 2026 startet die Schreibwerkstatt. Diese Treffen sind für Erwachsene gedacht, die gerne schreiben und auch gerne vorlesen. In wohlwollender und geschützter Atmosphäre schreiben wir Texte zu bestimmten Themen und lesen sie anschließend in der Gruppe vor. Unser Abschluss-Event ist eine öffentliche Lesung am 13. November 2026

Kursleitung: Dipl. Päd. Katalin Darthe
Beginn: **Freitag, 13. Februar 2026** / 18.00 - 20.00 Uhr (14-tägig) bis 13. November 2026
Weitere Termine: 13.2.26; 27.2.26; 13.3.26; 27.3.26; 10.4.26; 24.4.26; 8.5.26; 22.5.26; 5.6.26; 19.6.26; 3.7.26; Sommerpause; 4.9.26; 18.9.26; 2.10.26; 16.10.26; 30.10.26; 6.11.26 (Einladung/Besprechung); 13.11.26 Lesung
Ort: Vortragssaal VHS (ehemalige Volksschule), Schulgasse 1
Kosten: € 45,— / 18 Abende
Anmeldung: Stadtamt Groß-Siegharts 02847/2371 oder stadtamt@gde.siegharts.at

Freiwillige Fahrer:innen für „Essen auf Rädern“ gesucht!



Die Stadtgemeinde Groß-Siegharts sucht Menschen, die bereit sind, ein wenig ihrer Zeit zu schenken und damit einen großen Beitrag für unsere Gemeinschaft zu leisten. Mit Ihrer Unterstützung stellen wir sicher, dass ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Mitbürger:innen täglich eine warme Mahlzeit und ein freundliches Lächeln an der Haustür erhalten.

Was erwartet Sie?

- Sie fahren mit einem von der Stadtgemeinde bereitgestellten Auto eine festgelegte Route und liefern warme Mahlzeiten aus.
- Der Zeitaufwand beträgt etwa 2-3 Stunden pro Einsatz – ideal auch für Menschen, die nur gelegentlich Zeit haben.
- Sie sind nicht an fixe Tage gebunden: Schon wenn Sie 2-3 Mal im Monat aushelfen können, unterstützen Sie uns enorm!

Warum ist Ihre Hilfe so wichtig?

„Essen auf Rädern“ bedeutet weit mehr als die Lieferung von Mahlzeiten.

Für viele unserer Kund:innen sind Sie oft der einzige persönliche Kontakt an diesem Tag. Ein kurzer Gruß, ein Lächeln oder ein paar nette Worte machen für diese Menschen einen großen Unterschied. Mit Ihrem Einsatz tragen Sie dazu bei, dass sie länger selbstständig in den eigenen vier Wänden leben können.

Was bringt es Ihnen?

- Sie erleben das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.
- Sie lernen neue Menschen kennen und erhalten dankbare Rückmeldungen.
- Sie helfen flexibel – ohne langfristige Verpflichtungen oder hohe zeitliche Anforderungen.

Wenn Sie Freude am Autofahren haben, zuverlässig und kontaktfreudig sind und ein paar Stunden im Monat Zeit schenken möchten, freuen wir uns sehr über Ihre Unterstützung.

Bei Interesse oder Fragen kontaktieren Sie bitte die Stadtgemeinde Groß-Siegharts.

Gemeinsam können wir viel bewirken!

Machen Sie mit!

PREISGEKROKTE WALDVIERTLER SPEZIALITÄTEN
fleischhaker



Kontakt Daten

stadtamt@gde.siegharts.at
02847/2371-20