

Volkshochschule – Heidenreichstein

Frühjahrssemester 2026

Zusatzkurse von April-Juni 2026



Barbara Körner (Leiterin)
0660 399 22 14
koerner_barbara@yahoo.de

Nicole Spießmaier (Organisation)
02862 523 36-210
nicole.spieessmaier@heidenreichstein.gv.at

SPORT, FITNESS & BEWEGUNG

1 Power-Yoga – „Vinyasa Flow-Yoga“

Vinyasa-Yoga, auch Power-Yoga genannt, ist ein dynamischer, fließender Yoga-Stil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden - ein Koordinationstraining aus Atmung und Bewegung

Die Wirkungen sind u.a. weniger Rückenverspannungen, Aktivierung deines Stoffwechsels, Förderung der inneren Ruhe und Gelassenheit, Hebung des Energieniveaus, Kräftigung der Muskulatur sowie Förderung der Konzentration und Lernfähigkeit; Power-Yoga wirkt stark entgiftend und bringt Sauerstoff in alle Zellen durch die Atemtechnik (Ujayi Atmung)

Mitzubringen: Yoga-Matte, Yoga-Block (wenn vorhanden), Handtuch und event. Trinkflasche
Katharina Essbüchl, Personal-Trainerin

130 EUR

07.04.2026 (10x)

DI 17.30-18.30 Uhr

Turnsaal der Volksschule

2 Pilates & Faszientraining

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern, Kraft und Beweglichkeit steigern? Dann sollten Sie einfach PILATES mit Faszienstimulation u.a. durch Black-Rolls und Tools versuchen – ein Ganzkörpertraining, das Körper und Geist verändert!

Dehnen – Federn – Spüren – Beleben!

Ilse Böhm, Professional Instructor

30 EUR

16.04./30.04./07.05./21.05.26 (4x) **Änderung!**

DO 19.00-20.00 Uhr

Turnsaal der Volksschule

Anmeldung und Info: 0664 73 64 09 02

KURSSTANDORTE

Volksschule

Schulgasse 2, 3860 Heidenreichstein

Organisatorische Infos und Anmeldebedingungen

Anmeldungen

Für die Teilnahme an einem VHS-Kurs bedarf es einer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung. Schriftliche Anmeldungen können per E-Mail an nicole.spieessmaier@heidenreichstein.gv.at bzw. auch auf der Homepage unter www.heidenreichstein.gv.at/Bildung_Kultur/Volkshochschule durchgeführt werden. Für die telefonische Anmeldung erreichen Sie uns unter 02862/52336-210. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis spätestens fünf Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn.

Für Kurzenschlossene: Kontaktieren Sie bitte das Büro der VHS Heidenreichstein.

Abmeldungen

Stornierungen bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn erfolgen kostenlos. Bei einem Rücktritt innerhalb von fünf Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet. Bei einer Nichtteilnahme ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr verrechnet.

Kursabsagen

Die Volkshochschule behält sich vor, den Kurs abzusagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder es andere zwingende Gründe dafür gibt. In so einem Fall werden bereits einbezahlte Kursbeiträge zur Gänze zurückbezahlt. Sollten Sie bis zum Tag des Kursbeginnes nicht telefonisch von einer Absage verständigt worden sein, findet der Kurs wie geplant statt.

Haftung

Für Wertgegenstände in den Garderoben wird seitens der Volkshochschule Heidenreichstein keine Haftung übernommen.

Kursbeitrag

Einige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zehrschein zugesandt, der vor Kursbeginn zu zahlen ist.

Änderungen

In Ausnahmefällen können Kurse verschoben oder abgesagt werden. Dazu informieren wir Sie so bald als möglich.

Volkshochschule Heidenreichstein,
Kirchenplatz 1, 3860 Heidenreichstein,
Tel. 02862/52336-210, E-Mail:
nicole.spiessmaier@heidenreichstein.gv.at,
www.heidenreichstein.gv.at/Bildung_Kultur/Volkshochschule

