



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Frühjahr 2023

Jänner 2023 – August 2023

Persönlichkeitsbildung | Sprachen | Kinder und Familie | Naturschule
und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung | Körper und Seele |
Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen



Ybbs Artstetten-Pöbring Raxendorf Persenbeug-Gottsdorf
Mühldorf Pöggstall Münchenreith-Laimbach Weiten Yspertal
Maria Taferl Hofamt Priel Bärnkopf Marbach
Albrechtsberg St. Oswald
Pöchlarn Ottenschlag Leiben
Martinsberg
Nöchling

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
Tel. 07415/6760-30

E-mail: info@lernenderegion.at
www.lernenderegion.at

Lernen mit einem Lächeln

Zukunftcoaching #GedankenTanken – Eine Region bricht auf

Ein erklärtes Ziel der LEADER-Region Südliches Waldviertel-Nibelungengau ist es, die Region für junge Leute attraktiver zu gestalten. Daher bietet LEADER in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Südliches Waldviertel eine kostenlose Vortragsreihe für 25- bis 40-jährige Regionsbewohner an. Die Inhalte dienen vor allem der persönlichen Entwicklung.

Bildung ist ein wesentlicher Punkt bei jungen Menschen, der oft entscheidet, wo sie leben wollen. Genau da setzt das LEADER-Projekt „Zukunftcoaching“ an. Unter dem Titel „#GedankenTanken – Eine Region bricht auf“ finden im nächsten Frühjahr kostenlose Workshops statt, die der persönlichen Weiterentwicklung der Menschen dienen sollen.

Konkret werden die Themen Kommunikation und Konfliktmanagement, Selbstmanagement, Resilienz, Stressmanagement, Burn Out Prophylaxe und Zieldefinitionen behandelt. Die Vorträge werden von LEADER-Mitarbeiterin Alexandra Katzian gehalten, die neben einer breit gefächerten sozialwissenschaftlichen Ausbildung auch vielfältige Trainerausbildungen wie beispielsweise Selbsterfahrung, Kommunikation und Ausdruck, Resilienz, sowie Erlebnis- und Spielpädagogik absolviert hat.

Die Volkshochschule vergibt für die Teilnahme an diesen Workshops auch ECTS-Punkte an Studierende. Außerdem können auch Zertifikate für den Arbeitgeber ausgestellt werden.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 01 – 08

 Alexandra Katzian BA MA  Online  kostenlos
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

01) Modul 1: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold?

 SA 18.02.23, 8.00 – 12.00 Uhr

02) Modul 2: Einführung in die Interkulturelle Kommunikation

 MI 22.02.23, 17.00 – 19.00 Uhr

03) Modul 3: Der „gute“ Konflikt?

 SA 25.02.23, 8.00 – 12.00 Uhr

04) Modul 4: Training zur deeskalierenden Gesprächsführung

 MI, 01.03.23, 17.00 – 19.00 Uhr

05) Modul 5: Fokus auf die eigene Marke

 SA 04.03.23, 8.00 – 12.00 Uhr

06) Modul 6: Resilienz kann man lernen

 MI, 08.03.23, 17.00 – 19.00 Uhr

07) Modul 7: Mentale Stärke im Ehrenamt

 SA 11.03.23, 8.00 – 12.00 Uhr

08) Modul 8: Umweltpsychologie & Nachhaltiger Lebensstil

 MI 15.03.23, 17.00 – 19.00 Uhr

Online-Anmeldeformular:



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Willkommen beim Weiterbildungsangebot der Lernenden Region!

► Allgemeine Kursinformationen

Teilnehmerzahl (TN): Kurse werden grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmeranzahl abgehalten. Eine **Unterrichtseinheit (UE)** dauert im Normalfall 50 Minuten. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Die Anmeldung muss spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erfolgen, wenn nicht anders angegeben. Merken Sie sich den Kursbeginn vor, weil Sie von uns nur dann verständigt werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt werden muss. Beachten Sie bitte die Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie beim Veranstalter nach.

Informieren Sie sich direkt bei uns über **mögliche Förderungen** (NÖ Bildungsförderung, AK Bildungsbonus, steuerliche Absetzbarkeit).

Programmänderungen und Druckfehler behalten wir uns vor. Jede teilnehmende Person erklärt mit Ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt.

Nähere Informationen: www.lernenderegion.at

Zeichen- und Farberklärung

- Persönlichkeitsbildung
- Sprachen
- Kinder und Familie
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen

1	Kursdatum und Uhrzeit
👤	Kursleiter
👩	Kursleiterin
🏠	Kursort
💰	Kurskosten
👉	Zum Kurs mitzubringen
📄	Kursinformationen
👤	Anmeldung
🌐	Onlinekurs

immer plus überall

mehr fernsehen,
internet, telefonie &
mobile, **mehr ich**

Mit bis zu
500
Mbit/s
und bald noch viel
schneller!



Gleich informieren und anmelden:
0800 800 514 / kabelplus.at

* Einmaliges Aktivierungsentgelt pro SIM-Karte Euro 1,99. Alle Preise in Euro inkl. Mehrwertsteuer. Alles über die Verfügbarkeit unserer Produkte, Details und Preise finden Sie auf kabelplusmobile.at. Wir beraten Sie gerne in unseren regionalen Service Centern.

kabelplus

alles im plus

Handytarife
schon ab
€ 8,99*
/Monat

▼ Persönlichkeitsbildung

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

09) bbn – Bildungs- und Berufsberatung NÖ

Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Aus- und Weiterbildungsangebote stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es? Welcher Beruf ist für mich der Richtige? Wie kann ich mich beruflich verändern? Wo liegen meine Stärken? Und vieles mehr.

bbn

BILDUNGS- &
BERUFSBERATUNG
NÖ

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



N AK NIEDER
ÖSTERREICH

Erwachsenenbildung
Bildungsberatung Österreich
Netzwerk Niederösterreich



Gemeindeamt Pöggstall

FR 24.03.23, zw. 13.00 - 16.00 Uhr

FR 05.05.23, zw. 13.00 - 17.00 Uhr



Stadtamt Ybbs

MO 06.03.23, zw. 9.00 - 15.30 Uhr

MO 26.06.23, zw. 9.00 - 14.30 Uhr



Gemeindehaus Yspertal

MI 01.02.23, zw. 13.00 - 17.00 Uhr

MI 12.04.23, zw. 13.00 - 17.00 Uhr



MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster



0676 88044390, sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at

Terminvereinbarung erforderlich! *Wir bieten jede Woche die Möglichkeit für Telefon- oder Videoberatungen. Unsere genauen Termine finden Sie hier www.bildungsberatung-noe.at/termin/*

► Münichreith

10) Persönlichkeit stärken und wirkungsvoll kommunizieren

Kommunikationsfähigkeit – eines der wichtigsten „Softskills“ für Beruf, Familie und privat. Mit einer gestärkten Persönlichkeit, Ich-Botschaften, aktivem Zuhören und wirkungsvoller Körpersprache Missverständnisse und Konflikte in Gesprächen vermeiden. Viele Praxistipps für wertschätzende Gespräche!



Termin 1: SA 18.03.23, 09.00 – 13.00 Uhr



Termin 2: FR 05.05.23, 14.30 – 18.30 Uhr



Silvia Mittmasser, Humanenergetikerin, zertifiz. ECo-C-Trainerin



3662 Münichreith 151



89 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse



0676 9423363, silvia.mittmasser@hotmail.com

Anmeldung erforderlich!

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



11) Smartphone für EinsteigerInnen

Umgang mit dem Smartphone, Internet und wichtige Seiten (Finanzonline, Elga etc.), Whatsapp und Co.



DO 09.03.23, 16.00 - 18.00 Uhr



Johann Naderer Gemeindeamt Raxendorf



29 € (bereits gefördert*)



VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► Ybbs *VHS Ybbs*



12) Vorstellungsgespräch – Tipps & Tricks für den Erfolg

Sie wollen sich erfolgreich in einem Betrieb bewerben? Sie lernen, wie man Bewerbungsunterlagen verfasst, worauf man beim Bewerbungsgespräch achten soll und wie Sie sich optimal präsentieren.



DI 01.03.23, 18.30 – 20.30 Uhr



Dipl. Päd. Margit Preinreich



SMS Ybbs 75 €



VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

13) Sprachliche bzw. schriftliche Fortbildung für Menschen in Führungspositionen

Professionelles Führen von Aufnahme - und Mitarbeitergesprächen, erfolgreiches Leadership in der Abteilung bzw. im Betrieb, richtiges Argumentieren im Gespräch und Text. Verfassen von Kurztexten unter Berücksichtigung von Stolpersteinen in Grammatik und Rechtschreibung.

 **DI 18.04.23, 18.30 – 21.00 Uhr**
 Dipl. Päd. Margit Preinreich
 SMS Ybbs  95 €
  VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

Kursreihe (Kurs 14 – 17) Regional- und Heimatforschung

Praktische Einführung in die Regional- und Heimatforschung. Familien-, Haus- und Hofforschung boomt, weil schon viele der dazu notwendigen Grundlagen im Netz stehen. Lange Archivarbeiten lassen sich daher durch „Heimarbeit“ ersetzen. Diese Quellen zu finden und abzurufen ist der erste Schritt, sie zu lesen, auszulegen und zu „verarbeiten“ sind die folgenden Schritte.

 Dr. Gerhard Floßmann, Historiker
 Stadtarchiv Ybbs, Herrengasse 23
 60 € inkl. Kursunterlagen pro Termin
 Laptop/Notebook, Grundkenntnisse EDV-Arbeit
  VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

14) Familienforschen – Kurrent lesen

Alte Schriftstücke sind bis in das vorige Jahrhundert in Kurrentschreibweise abgefasst. Wir üben die Schriftzüge kurrenter Texte zu erfassen und diese auch zu „übersetzen“. Dazu wird in die Grundlagen der Familienforschung eingestiegen.

 **FR 03.03.23, 14.30 – 18.30 Uhr**

15) Forschen für eine Haus- und Hofgeschichte – wie unsere Vorfahren lebten

Eine detaillierte Einführung mit praktischen Übungen, Auslegungen sowie Anweisungen zur Gestaltung einer Haus- und Hofchronik.

 **FR 10.03.23, 14.30 – 18.30 Uhr**

16) Den Quellen auf den Grund gehen! Vertiefende Einführung in die historische Quellenkunde

Praktische Anweisungen zur Suche nach den Quellen und deren inhaltsreiche Auslegung und Umsetzung in ein historisches Gesamtbild.

 **FR 17.03.23, 14.30 – 18.30 Uhr**

17) Kurrent intensiv!

Ohne Kurrentlese-Kenntnisse ist eine historische Forschung (Familien-, Orts-, Hausforschung, Urkunden etc.) nicht möglich, auch wenn vieles bereits im Netz steht. NeuanfängerInnen und noch Ungeübte werden in einem Intensivkurs in das Kurrent eingeführt.

 **FR 05.05.23, 16.00 – 20.00 Uhr**
 Martha Schadenhofer & Dr. Gerhard Floßmann

▼ SPRACHEN

► **Online** *VHS Südliches Waldviertel*

Mit den Online-Sprachkursen können Sie bei Sprachkursen per Videotelefonie teilnehmen. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Sprachen zu erlernen.

18) **Business English Fortgeschrittene B1.1**

Behandelt werden Socialising im Beruf, Telephoning, English for emails um im Job noch sicherer zu werden und ein zuverlässiger Partner am Telefon zu sein.

19) **Deutsch als Fremdsprache A1.2**



Weitere Online-Kurse finden Sie unter www.vhs-noe.at/Kurse der Kursgruppe „Online Angebote“.



Allgemeine Informationen zu den Kursen 18 und 19



Fernkurs/E-Learning PC mit Internetverbindung, Webkamera, Mikrofon sowie Skype Account und Kenntnisse
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

ab MO 20.02.23, 17 – 18.15 Uhr, 14 Termine
 Christian Helnwein
 262 €

ab MO 20.02.23, 14 Termine, Uhrzeit nach Vereinbarung
 Sonja Lozica 162 €
 Lehrbuch: Menschen A1/2 Kursbuch: ISBN 978-3-19-501901-9

► **Ybbs** *VHS Ybbs*

20) **A1 Spanisch für AnfängerInnen**

Keine Vorkenntnisse erforderlich!



ab MO 20.02.23, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
 Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
 HAK Ybbs 159 € exkl. Buch
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

ab DI 21.02.23, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
 Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
 HAK Ybbs 159 € exkl. Buch
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

21) **A2 Spanisch für leicht Fortgeschrittene**

▼ KINDER UND FAMILIE

► **Leiben/Pöggstall**

22) **Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)**

Effektives Training der Extraklasse, trainiert motorische Fähigkeiten, sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich!

Volksschule Leiben: ab MO 07.02.23, jew. 15 – 16 Uhr
 Volksschule Pöggstall: ab MI 09.02.23, Anfänger jew. 15 – 16 Uhr, Fortgeschrittene 16.30 – 17.30 Uhr
 Roland Kühner
 monatlicher Mitgliedsbeitrag
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

Impressum: Herausgeber: Lernende Region – Leaderregion Südliches Waldviertel-Nibelungengau; Projektmanagement: VHS Südliches Waldviertel, Hauptstr. 9, 3683 Yspertal, ZVR: 579353230;
Für den Inhalt verantwortlich: Tanja Wesely; Gestaltung: www.telecenter.swv.at; Titelbild: StockSnap auf Pixabay; Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl

► Nöchling/Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

23) fitdankbaby RÜCKBILDUNG – Die Basis für Dich und Dein Baby

Ab 6 Wochen (8 Wochen bei KS) nach der Geburt. Fitdankbaby RÜCKBILDUNG ist ein sanftes, achtsames Training – die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren, richtig anzusteuern und verbesserst deine Atmung und Haltung.

24) fitdankbaby MINI/MAXI ab 3 Monaten

Ein funktionelles, Beckenbodenbewusstes Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Dir und Deinem Baby. Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien des Babys angepasst.

25) fitdankbaby KIDS – Aktiv mit Kleinkind ab 15 Monaten

Bei fitdankbaby KIDS kannst du dich auf ein forderndes, vielfältiges Training für dich und auf tolle Spielideen für dein Kind freuen. Hüpfen, Klettern, Tanzen – Abwechslung wird großgeschrieben. Mach dich fit für deinen Alltag mit Kleinkind.



1 ab **MO 20.02.23, 10.00 – 11.15 Uhr, 6 Einheiten**
👤 Manuela Niterl, fitdankbaby@ Kursleiterin
📍 Nöchling Mehrzweckraum, Oberer Markt 5 € 80 €
📞 0677 61475001 oder manuela.niterl@fitdankbaby.at

1 ab **MO 27.02.23, 08.30 – 9.45 Uhr, 6 Einheiten**
📍 Nöchling Mehrzweckraum, Oberer Markt 5
1 ab **MI 08.03.23, 10.00 – 11.15 Uhr, 6 Einheiten**
📍 Gemeindeamt Yspertal € 80 €
👤 Manuela Niterl, fitdankbaby@ Kursleiterin
📞 0677 61475001 oder manuela.niterl@fitdankbaby.at

1 ab **MI 08.03.23, 8.30 – 9.45 Uhr, 6 Einheiten**
👤 Manuela Niterl, fitdankbaby@ Kursleiterin
📍 Gemeindeamt Yspertal € 80 €
📞 0677 61475001 oder manuela.niterl@fitdankbaby.at

► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

26) Union-Stöpselturnen und Kiddysports

Wöchentliches Turnen für alle Kindergartenkinder und Kiddysports für alle Kinder im Volksschulalter.



27) Begleitung der (Früh)kindlichen Sexualentwicklung von 0 – 10 Jahren

NEU



Darf ich Kinder guten Gewissens „doktorspielen“ lassen? Welche Wörter soll ich für die Benennung der Genitalien der Kinder wählen? Und wie/was antworte ich auf spontane, neugierige Fragen der Kinder zum Thema Sexualität? Viele Unsicherheiten zu diesem Thema werden in diesem Seminar geklärt.

1 **Stöpselturnen: jeden MO, 14.30 – 15.20 Uhr**
1 **Kiddysports: jeden MO, 15.30 – 16.20 Uhr**
👤 SPORTUNION Ottenschlag, www.ottenschlag.sportunion.at
📍 Gr. Turnsaal der MS Ottenschlag
👤 Union-Mitglieder: kostenlos, Jahresmitgliedschaft 15 €/Kind
👤 Turnbekleidung, Turnschuhe/Gymnastikpatscherl
📞 Hannes Steindl, 0676 7561805, steindl.hannes@gmx.at

1 **SA 01.04.23, 9.00 – 13.00 Uhr**
👤 Sigrid Hahn, Dipl. Sozialpädagogin und Sexualpädagogin
📍 Veranstaltungsraum Ottenschlag
👤 15 € pro Person, 25 € für Paare
📞 Cornelia Führer, 0676 6338683, cornelia@koerpererfahrung.at

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

28) Babymassagekurs

Ich zeige euch hilfreiche Grifftechniken, die euer Baby bei seiner/ihrer Entwicklung gut unterstützen. Z.B.: bei Blähungen, beim Zahnen, bei Erkältungen aber auch allg. bei der Bewegungsentwicklung. Jede/r Mama/Papa massiert dabei ihr/sein eigenes Kind (Babys zw. 2-7 Monate).



1 ab **DI 14.02.23, 9 – 10 Uhr, 6 Einheiten**
👤 Beate Birringer-Zauner
📍 Gemeindeamt Raxendorf € 84 €
👤 Babydecke, Stoffwindel
📞 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

29) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)

Effektives Training der Extraklasse, trainiert motorische Fähigkeiten, sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich!

30) Familien-Kräuterwanderung

Bei diesem Naturabenteuer wandern wir achtsam durch Wald und Wiesen. Dabei herausfinden was essbar ist und was schmeckt. Die Kinder lernen, wie man giftige Pflanzen und eventuelle Gefahren erkennt. Unsere Jause werden wir mit frisch gepflücktem verfeinern.

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 31 – 34

31) Babyschwimmen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

32) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen AnfängerInnenkurs absolviert haben.

33) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

34) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre ohne Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

ab MO 07.02.23, jew. 16.30 – 17.30 Uhr



Roland Kühner



Volksschule Weiten € monatlicher Mitgliedsbeitrag



Trainingskleidung, Trinkflasche



0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

SA 13.05.23, 9.00 – ca. 13.00 Uhr



Roland Kühner



Treffpunkt: Weitenegg 11 € Freiwillige Spende



festes Schuhwerk, Jause



0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at



Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin



Hallenbad Yspertal € 80 € exkl. Badeeintritt, 8 UE zu 45 Minuten



Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,



Badeschuhe für die Eltern, ev. Schwimmscheiben



0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich

ab MO 23.01.23, Vormittag



ab MO 17.04.23, Vormittag

ab MO 23.01.23, Vormittag



ab MO 17.04.23, Vormittag

ab MI 25.01.23, Nachmittag



ab DI 31.01.23, Nachmittag



ab DI 18.04.23, Nachmittag



ab MI 19.04.23, Nachmittag

ab MI 25.01.23, Nachmittag



ab DI 31.01.23, Nachmittag



ab DI 18.04.23, Nachmittag



ab MI 19.04.23, Nachmittag

35) Ernährung & Gesundheit – 1:1 Coaching

Ernährungscoaching bei Kinderwunsch, in und vor der Schwangerschaft, in der Stillzeit. Im persönlichen Coaching erfährst du, wie du deine Ernährung gesund und individuell auf dich und dein Kind abstimmst, welche Vitamine und Nährstoffe wann besonders wichtig sind und vieles mehr - für einen guten Start ins Leben!

36) Turnen, toben, bewegen (für 3 bis 6-Jährige)

Für alle Kinder die Spaß am Herumturnen, Laufen, Springen, Klettern, etc. haben. Fantasiereich gestaltete Hindernisparcours laden zum Bewegen ein und erste Fang- und Ballspiele stehen mit am Programm. Mama oder Papa begleiten ihr Kind und bieten Hilfestellungen an, wann immer nötig.

37) Mama Baby Workout

Für alle Mamas die Spaß an der Bewegung haben geeignet und gemeinsam mit Baby/Kind wieder fit werden wollen. Gerne können auch Geschwisterkinder mitgebracht werden. (Absolvierter Rückbildungskurs von Vorteil)

38) PreKanga – Dein Workout in der Schwangerschaft

Du kannst Verspannungen lösen und deinen Körper sowie Beckenboden optimal auf die Geburt vorbereiten. Wir verbinden Kräftigungs-, Ausdauer- und Koordinationsübungen mit Entspannungsteilen und Tanz-Choreografien.

39) KangaKids TINY – Sport und Spaß für Groß und Klein

Es werden Workout für die Großen und spielerische Bewegung für die Kleinen miteinander verbunden. Wir tanzen und bewegen uns zu Geschichten oder Bewegungsliedern, laufen, hüpfen und trainieren mit und neben den Kindern. Ab ca. 10 Monaten bis 4 Jahre.

40) Kangatraining – Du wirst fit, dein Baby macht mit

KangaTraining ist genau auf deine Bedürfnisse als frische Mama und die deines Babys abgestimmt. Du wirst nach dem Wochenbett sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir in der Trage. Ab ca. 6 – 12 Wochen nach der Geburt. Trage kann ausgeliehen werden. Schnuppern möglich. Freundinnen-Bonus!

nach Terminvereinbarung

 Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin
 Pfarrzentrum oder Online-Coaching via Zoom/Telefon
 49 € pro 60 min
 0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

ab FR 20.01.23, 15 – 16 Uhr, 8 Einheiten

 Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin
 Turnsaal Volksschule Ybbs  50 €
 0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

ab MO 24.04.23, 10 - 11 Uhr, 6 Einheiten

 Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin
 Pfarrzentrum Ybbs (bei Schönwetter im Garten möglich)
 60 € oder 12 € pro Einheit
 bequeme Kleidung, Decke/Unterlage für dein Baby, Trinkflasche
 0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

Termin 1: ab DI 18.04. – 06.06.23, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 Einheiten Termin 2: ab DI 04.07. – 25.07.23, 18.30 – 19.45 Uhr, 4 Einheiten

 Verena Höbinger  Ybbs (Indoor + Outdoor)
 104 € für 8 Wochen bzw. 52 € für 4 Wochen
 verena.h@kangatraining.at, 0650 7357520, www.kangatraining.at

ab DO 20.04. – 01.06.23, 16.15 – 17 Uhr, 6 Einheiten mit Ausnahme am 18.05.23

 Verena Höbinger  Pfarrzentrum Ybbs (Indoor + Outdoor)
 75 €  Bequeme Kleidung, Wasserflasche
 verena.h@kangatraining.at, 0650 7357520, www.kangatraining.at

Termin 1: ab FR 21.04. – 09.06.23, 9 – 10 Uhr, 8 Einheiten Termin 2: ab FR 07.07. – 28.07.23, 9 – 10 Uhr, 4 Einheiten

 Verena Höbinger  Ybbs (Indoor + Outdoor)
 98 € für 8 Wochen bzw. 49 € für 4 Wochen
 verena.h@kangatraining.at, 0650 7357520, www.kangatraining.at

▼ NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

► **Online** *Natur im Garten*

Gartentipp-Webinare von „Natur im Garten“



41) **Gemüse-Anbauplanung: Gute Planung - reiche Ernte**

42) **Gemüse: Was kann ich als erstes säen**

43) **Nisthilfen für Insekten am Balkon – Top oder Flop?**

► **Hofamt Priel** *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 44 – 46

Gesamtes Kursprogramm, Online-Kurse,
Anmeldung unter [oafoch.at/events](https://www.oafoch.at/events)

44) **Teemischungen mit heimischen Kräutern – selbst gemacht** **NEU**

Du bekommst einen Überblick über die wichtigsten Tee-Kräuter & Wurzeln, deren Inhaltsstoffe und Tee-Zubereitungsarten. Mein eigens zusammengestellter Tee-Kräuter-Quickfinder, erleichtert dir das Mischen deines gewünschten „Heil“kräuter-Tees.

45) **Ostereier natürlich färben** **NEU**

Naturmaterialien & Kräuter eignen sich hervorragend zum Färben und Verzieren von Ostereiern. Schritt für Schritt Anleitung für Zwiebelsud, Kräutersud und Co. - natürlich und ohne Chemie färben. Inkl. Eieraufstrichbrot Verkostung

46) **Wasserdampfdestillation mit Blüten & Kräuter**

Gemeinsam destillieren wir 2 verschiedene Kräuter/Blüten und besprechen:

- » Was sind Hydrolate und wie gewinnt man ätherische Öle?
- » Was versteht man unter Wasserdampfdestillation?
- » Welche Pflanzen lassen sich leicht destillieren? Uvm.

NEU
Anmeldung und nähere Infos unter:
<https://www.naturimgarten.at/veranstaltungen/webinare.html>

MI 25.01.23, 18.00 – ca. 18.30 Uhr

MI 22.02.23, 18.00 – ca. 18.30 Uhr

MI 29.03.23, 18.00 – ca. 18.30 Uhr

NEU
Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,
Dipl. Bachblüten-Beraterin
Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
– wenn nicht anders angegeben.
0680 2080790, office@oafoch.at oder www.oafoch.at
Anmeldung erforderlich

MI 01.02.23, 19.00 – 21.00 Uhr
38 € inkl. 1 Teemischung + Unterlagen

MI 29.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr
leerer Eierkarton
38 € inkl. selbst gefärbter Eier + Unterlagen

FR 02.06.23, 16.00 – 19.30 Uhr
62 € inkl. 2 Hydrolate + Unterlagen

► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



47) Was Oma noch wusste:

Hausmittel bei Husten, Schnupfen, Grippe & Co.

Früher half man sich bei Husten oder Schnupfen oft selbst mit dem, was Küche oder Speisekammer boten. Hier erhalten Sie viele Tipps von Altbewährtem bis Neuentdecktem! Dieser Vortrag ersetzt keinen Arztbesuch!

48) Mit Kräutern kann man nicht nur kochen

Kräuter schätzen wir in der Küche, aber auch als Aroma-Öle können sie eine natürliche Quelle des Wohlbefindens und der Gesundheit sein. Erfahren Sie, was ätherische Kräuteröle für Ihre seelisch-emotionale Gesundheit leisten können.

MI 15.02.23, 19.00 – 21.00 Uhr

Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin

Gemeindeamt Raxendorf € 29 €

VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

MI 01.03.23, 19.00 – 21.00 Uhr

Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin

Gemeindeamt Raxendorf € 29 €

VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► St. Oswald VHS Südliches Waldviertel



49) Fette Öle: Das Plus für unsere Gesundheit

Fette Öle sind besser als ihr Ruf: Sie können unsere Gesundheit in vielfältiger Weise unterstützen und machen nicht dick! Erfahren Sie viel Wissenswertes, welche Öle Sie im Alltag (Nervenkostüm, Haut, Gelenke, Gehirn, uvm.) unterstützen können!

50) Besser leben mit Feng Shui (Basis-Seminar)

Das Wissen von Feng Shui war früher auch in unserem Kulturkreis bekannt. Sie können die Energieflüsse in Ihrer Wohnung positiv beeinflussen und somit Verbesserungen in vielen Bereichen Ihres Lebens bewirken, Gesundheit, Partnerschaft, Familie, etc..

MI 29.03.23, 19.00 - 21:00 Uhr

Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin

Gemeindeamt St. Oswald € 29 €

VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

SA 13.05.23, 9.30 – 18.00 Uhr

Agnes Frühwald-Scherer,
Dipl. Feng Shui Beraterin nach westl. Verständnis

Gemeindeamt St. Oswald € 110 €

VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel

**MEINE BANK
IN DER
REGION.**

**SICHER.
REGIONAL.
NACH-
HALTIG.**

Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel eGen, Scheibbs Str. 4, 3250 Wieselburg

www.kulturtage-schlosspöggstall.at

kulturtage

**Schloss
Pöggstall**

**2023
AUFSPÜREN**

Wandern & Radfahren im Südlichen Waldviertel



Radroute Südliches Waldviertel

Ausflugsradroute von Yspersdorf bis Spitz
Diese attraktive Begleitroute zum Donauradweg führt durch die drei herrlichen Tallandschaften des Yspertals, des Weitentals und des Spitzer Grabens. Sobald der erste Anstieg gemeistert ist, kann das Südliche Waldviertel mit all seinen Reizen erradelt werden. Die zurückgelegten Höhenmeter werden mit schönen Aussichten belohnt. Die Route ist in beiden Richtungen beschildert. Gesamtlänge 58 km



© Waldviertel Tourismus, Studio Kerschbaum

Lebensweg



Der Weg führt dich zu den Kostbarkeiten unserer Region. Entdecke verborgene Schönheit in der Natur, freue dich an unseren Kulturschätzen – und lass' es dir gut gehen!

260 km Leben in 13 Etappen

Wanderkarte, TourenTAGEbuch, Stempelpass und Lebensweg Souvenirs erhältlich im
Tourismusbüro Ysper - Weitenttal



© Lebensweg, Studio Kerschbaum

Tourismusverband Ysper- Weitenttal:

(T) +43(0)7415/6767-25
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal

info.yw@waldviertel.at
www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel

www.suedlicheswaldviertel.at

www.waldviertel.at/wandern

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

► Artstetten-Pöbring

51) Beckenbodentraining und Rückbildung nach der Schwangerschaft

Lachen, Niesen, Laufen – nach der Geburt eine Belastungsprobe für Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Ziel ist es den körperlichen Zustand von vor der Schwangerschaft wieder zu erreichen oder zu verbessern. Beckenbodentraining macht immer Sinn – auch wenn die Geburt schon etwas länger zurück liegt.

- Termin 1: ab DI 21.02.23, 8.40 – 9.35 u. 18. – 18.55 Uhr, 6 Einheiten**
Termin 2: ab DI 25.04.23, 8.40 – 9.35 u. 18. – 18.55 Uhr, 6 Einheiten
- Michaela Gindl, MSc, Physiotherapeutin
- 3661 Artstetten-Pöbring € 80 €
- Turnmatte, Kirschkernkissen
- 0650 7733570

► Bärnkopf VHS Südliches Waldviertel

52) LIMA Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn- und Lebensfrage. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.



- ab MI 15.03.23, 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten**
- Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin
- Pfarrhof Bärnkopf € 60 €
- 0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn



53) Gesundheitsorientiertes Turnen

Dein Körper kommt unter fachkundiger Anleitung wieder in Schwung. Gezielte Übungen – von Kopf bis Fuß – helfen dir, dich wohler zu fühlen. Jede Altersgruppe ist willkommen.



- ab MI 22.03.23, 8 Einheiten
- AnfängerInnen ab 18.00 Uhr und Fortgeschrittene ab 19.15 Uhr
- Julia Grudl, dipl. Fitness- und Personaltrainerin
- Volksschule Bärnkopf 35 €
- Trainingsbekleidung, Trinkflasche
- 0664 4640891, julia_grudl@gmx.at, Anmeldung bis 13.03.23

► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

54) Bewegter Alltag

Ziel: Spaß an der Bewegung, Erlangen eines besseren Körperbewusstseins. Durch Bewegung den Kopf freizubekommen und den Alltag bewusst hinter sich zu lassen. Je nach Gruppendynamik werden Elemente aus Kräftigung, Yoga, Stretch & Relax sowie Massage eingebaut.



- ab MI 15.02.23 - 14.06.23, jew. 19-20 Uhr (außer 05.04.)
- Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP Gemeindezentrum Hofamt Priel
- 10 € pro Einheit Turnmatte, bequeme Kleidung
- 0699 81927660

► Leiben BhW Pöggstall

55) Qigong für innere und äußere Balance und Stabilität

In diesem Kurs erlernst du Übungen aus dem Kranich-Qigong, die dein Gleichgewicht schulen, deine Nacken- und Armmuskulatur sowie dein Herz-Kreislaufsystem stärken. Das Herz steht in der Trad. Chin. Medizin u. a. für einen ausgeglichenen Geist, erholsamen Schlaf und Lebensfreude. Übungen, die deine Kraft in Becken und Beinen stärken, verhelfen dir außerdem zu mehr Stabilität im Innen und im Außen. Die achtsame Bewegungsform des Qigong ermöglicht dir einen Zugang zu einer noch tieferen Verbindung mit dir selbst.



- ab DI 28.02.23, 08.30 – 09.40 Uhr, 8 Einheiten
- Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin
- 3652 Leiben, Coronaweg 3
- 110 € inkl. Übungsvideo
- Bequeme Kleidung, Rollmatte, ev. Decke
- www.impulssein.at, 0676 9566339

► Marbach

56) Your Bodyworkout

Warm-up, Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen sowie Kraftausdauer-Training. Dazu abwechslungsreiche Musik und abschließendes Stretching.

- jeden MI und DO, 19.00 – 20.00 Uhr, ganzjährig
- Isabella Stix, Aerobic-, Functional Fit@- und Mind & Motion@-Instructor, ÜL für Fitnesssport Festsaal Marbach
- 8 € pro Einheit, kostenlose Schnupperstunde möglich
- Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche
- 0699 81130012



► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*

57) Mehr Lebensfreude durch eine kraftvolle Mitte

Beckenboden-Grundkurs nach dem BeBo Konzept – Dein Wohlbefinden in deinem Körper positiv verändern – Lerne deine weibliche Mitte, deinen Beckenboden, wieder neu kennen. Ansteuern/wahrnehmen/spüren/kräftigen sind wichtige Kriterien.



ab DI 14.02.23, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 Abende
 Manuela Niterl, zert. BeBo Kursleiterin
 Mehrzweckraum, Oberer Markt 5 90 €
 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

58) Yoga for you & Yoga and more

In Kleingruppen bewegen, dehnen und entspannen wir den Körper, damit wieder Wohlbefinden, Kraft und Lebensfreude deine Begleiter sind. Durch Meditationen, Atemübungen & Körperübungen stärkst du deinen körpereigenen Energiefluss und stellst dein inneres Gleichgewicht wieder her.



ab MO 09.01.23, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
ab DI 10.01.23, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
 Sabine Mara Altbart
 Neuhof 44, Ottenschlag (auch Online möglich)
 20 € pro Einheit
 Matte, Decke, Kissen & Trinkflasche mitbringen
 0664 8638703 (Voranmeldung nötig!)

► Pöggstall *BhW Pöggstall*

59) FRAUEN-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERGY

„Ein freier Tanz, der aus deinem Inneren kommt, verfügt über die tiefgehende Kraft, Körper, Geist und Seele zu heilen“ und: es macht Riesenspaß!! Dieser Abend gibt dir die Möglichkeit, dich als Frau wieder ganz zu spüren, ohne Zensur zu moderner Musik zu bewegen und dich auf verschiedenen Ebenen kennenzulernen. **Ablauf:** Einführung zu einem speziellen Thema des Abends, vorbereitende Übungen, freier Tanz zu schneller und langsamer Musik, abschließende Meditation als Ausklang



MO 20.02.23, 19.00 – 20.30 Uhr
 Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
 20 €
 bequeme Kleidung, Rollmatte, ev. Decke
 www.impulssein.at, 0676 9566339

60) Qigong für innere und äußere Balance und Stabilität

In diesem Kurs erlernst du Übungen aus dem Kranich-Qigong, die dein Gleichgewicht schulen, deine Nacken- und Armmuskulatur sowie dein Herz-Kreislaufsystem stärken. Das Herz steht in der Trad. Chin. Medizin u. a. für einen ausgeglichenen Geist, erholsamen Schlaf und Lebensfreude. Übungen, die deine Kraft in Becken und Beinen stärken, verhelfen dir außerdem zu mehr Stabilität im Innen und im Außen. Die achtsame Bewegungsform des Qigong ermöglicht dir einen Zugang zu einer noch tieferen Verbindung mit dir selbst.

ab MO 27.02.23, 19.00 – 20.10 Uhr, 8 x (außer 10.04.23)
 Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
 110 € inkl. Übungsvideo
 Bequeme Kleidung, Rollmatte, ev. Decke
 www.impulssein.at, 0676 9566339

► Pöggstall

61) Yoga mit anschließender Klangmeditation

NEU

All Levels

62) Antara-Rückentraining

Spezielle ruhige, zugleich intensive Übungen, die tw. vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur. Einstieg jederzeit möglich!

► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

63) Antara-Rückentraining

Spezielle ruhige, zugleich intensive Übungen, die tw. vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und die Bauchmuskulatur. Einstieg jederzeit möglich!

64) M.A.X. Fitzirke (Muscle Activity Excellence)

30-minütiges Konditionstraining für Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.!

65) Kung Fu für Erwachsene

Effektives Training der Extraklasse, trainiert motorische Fähigkeiten, sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich!

► Ybbs *VHS Ybbs*

66) Basenfasten in der Fastenwoche – Basisch leicht und gut

Durch Fasten den Körper, den Geist und die Seele stärken. Basenfasten ist eine sanfte Art sich mit Obst und Gemüse für eine begrenzte Zeit zu ernähren. Mit der basischen Kost bringen Sie den Basen-Säure-Haushalt des Körpers (wieder) ins Gleichgewicht. **Detailliertes Programm unter www.amdammererhof.at > Veranstaltungen**

 ab FR 27.01., 17.02., 10.03., 31.03., 14.04.23, 19 – 21 Uhr

 Sophie-Marie Blauensteiner, Yogatrainerin
Maria Blauensteiner, Klangmasseurin

 Obere Hauptstraße 21  20 € pro Termin, 80 € 5er Block
 Bequeme Kleidung, Turnmatte

 0664 1438028

 ab MI 09.02.23, jew. 18 – 19 Uhr, 10 Abende

 Roland Kühler

 NMS Pöggstall  120 € (10er Pass)

 Trainingskleidung, Trinkflasche

 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 ab MO 07.02.23, jew. 19 – 20 Uhr, 10 Abende

 Roland Kühler  Volksschule Weiten

 120 € (10er Pass)  Trainingskleidung, Trinkflasche

 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 ab MO 07.02.23, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende

 Roland Kühler  Volksschule Weiten

 80 € (10er Pass)  Trainingsschuhe, Handtuch

 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 ab MI 09.02.23, jew. 19.40 – 21.00 Uhr

 Roland Kühler  Fitwerkstatt Weiten, Hauptstraße 38

 15 € pro Einheit  Trainingskleidung, Trinkflasche

 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at



VHS
Ybbs

 von DO 23.02 bis MI 01.03.23

 Ulrike Lackner

 Seminarraum am Dammererhof

 220 €

 0676 5340397, info@blug.at, www.blug.at

67) Core Workout

Ziel des Trainings ist es die Rumpfmuskulatur mit all ihren beteiligten Muskeln und Muskelgruppen (wie Bauch-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur) zu kräftigen und die Beweglichkeit mittels Mobility-Übungen zu verbessern.

▶ Yspertal VHS Südliches Waldviertel



Allgemeine Informationen zu den Kursen 68 und 69

68) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)

Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Gruppe 1 von 18.00 bis 18.45 Uhr, Gruppe 2 von 18.55 bis 19.40 Uhr, Gruppe 3 von 19.50 bis 20.35 Uhr.

69) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagskurse)

Für alle Badegäste gibt es an den folgenden Terminen die Möglichkeit gratis bei der Wassergymnastik teilzunehmen.

70) Zumba®

Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ziel dieses schweißtreibenden Workouts ist mehr Fitness, Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung.

1 ab DI 18.04. - 09.05.23, 19 - 20 Uhr, 4 Einheiten

2 Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin
3 Turnsaal der Volksschule Ybbs, Professor-Wirtinger-Gasse 1
4 40 € **5** Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch
6 0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

7 Roswitha Koch, Aquafit Instrukturin
8 Hallenbad Yspertal
9 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu

1 Kurs 1: MO 16.01., 23.01. und 30.01.23
2 Kurs 2: MO 13.02., 20.02. und 27.02.23
3 15 € exkl. Badeintritt
4 Kurs 3: MO 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.23
5 20 € exkl. Badeintritt, Anmeldung erforderlich!

6 DO 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04.
oder 27.04.23, 19.30 – 20.00 Uhr
7 gratis, keine Anmeldung erforderlich

8 ab DI 21.02.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine
9 Christina Wiesenhofer, Zumba®-Trainerin
10 Ballettsaal der Musikschule Yspertal **11** 80 €
12 Turnschuhe mit weißer Sohle
13 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

janetschek
DRUCK | MEDIEN | DESIGN

KLIMANEUTRAL drucken
Humusaufbau fördern

www.janetschek.at/humus

F&P FELLNHOFER
& PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der
IGV AUSTRIA

Jürgen Fellnhofer
3663 Laimbach/Ostrong 60
T: +43 (0)2758/5001-0
+43 (0)664/1184355
F: +43 (0)2758/5001-6
jf@fellnhofer.com
www.fellnhofer.com

versichern
vorsorgen
finanzieren
investieren
bausparen

▼ KÖRPER UND SEELE

► Münichreith

Allgemeine Informationen zu den Kursen 71 – 73

71) IL-DO I Körperkerzen Basis-Seminar

Zur Förderung der geistigen und seelischen Ausgeglichenheit, wirkt entspannend, konzentrationsfördernd, befreit den Körper von Blockaden und verhilft zu innerem Gleichgewicht und Stabilität. Theorie u. praktische Anwendung.

72) IL-DO II Körperkerzen weiterführendes Seminar

Vertiefte Theorie und Intensivierung der praktischen Anwendung mit den mehrfarbigen Therapeutenkerzen - innerhalb der Familie und als Ergänzung im energetisch therapeutischen Fachbereich. Unterstützt wird die Wirksamkeit mit ätherischen Ölen.

73) Energetische Alltagsbegleiter – einfach – wirkungsvoll

Basis für eine bewusste Lebensweise - Theorie und Praxisübungen! Energetische Abgrenzung, Erdung, Reinigung, energetische Harmonisierung von Konfliktsituationen und belastenden Beziehungen, Gedankenmuster ändern, kraftvolle, positive Sprache, mentale Stärke - helfen sicher im Leben zu stehen, trotz Turbulenzen im Außen!

► Ottenschlag



Allgemeine Informationen zu den Kursen 74 – 77

74) Basis IL-DO Körperkerzenseminar

Mit der IL-DO Körperkerze energetisch und ganzheitlich den Körper von Blockaden befreien und die Regulationsfähigkeit und Immunkraft stärken. Körperkerzen sind für sämtliche Befindlichkeiten hervorragend geeignet!

75) Wellness für die Füße – Fußreflexzonenseminar

Im Einklang mit den ätherischen Young Living Ölen das Arbeiten an den Reflexzonen in der praktischen Anwendung kennenlernen und die Regulationsfähigkeit des ganzen Organismus unterstützen!

 Silvia Mittmasser, Humanenergetikerin, zertifiz. ECo-C-Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz
 3662 Münichreith 151
 0676 9423363, silvia.mittmasser@hotmail.com
Anmeldung erforderlich!

 **Termin 1: SA 25.02.23, 09.00 – 15.00 Uhr**
Termin 2: FR 14.04.23, 14.00 – 20.00 Uhr

 150 € inkl. 1 Set (10 Stk.) Körperkerzen, ätherische Öle, Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse

 **SA 04.03.23, 09.00 – 15.00 Uhr**

 170 € inkl. 1 Set (10 Stk.) Therapeuten-Körperkerzen, ätherische Öle, Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse

 **Termin 1: FR 17.03.23, 14.00 – 19.00 Uhr**
Termin 2: SA 06.05.23, 09.00 – 14.00 Uhr

 95 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse

 Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik
 Wachaustraße 13, Ottenschlag
 0664 4022999, renete@energetik-schlifelner.at
www.energetik-schlifelner.at, Anmeldung erforderlich

 **Termin 1: FR 20.01.23, 13.30 – 18.30 Uhr**
Termin 2: FR 09.06.23, 13.30 – 18.30 Uhr

 150 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set Körperkerzen

 **FR 03.03.23, 09.00 – 16.00 Uhr**

 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle – für die Anwendung beim Seminar!
 1 Leintuch, 1 Handtuch, warme Socken und eine dünne Decke!

76) Vertieftes IL-DO Körperkerzenseminar

Dieses weiterführende Seminar, widmet sich verstärkt der Wirksamkeit der mehrfarbigen Therapeutenkerzen. Intensivierung der emotionalen und mentalen Persönlichkeitsentwicklung.

77) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle

Trainingsmethode und Turbostraining erlernen! Um sich selbst und vor allem schnell – von inneren Befindlichkeitsstörungen zu befreien! Verhilft zu mehr Lebensfreude und weniger Stress!

► Pöggstall

Allgemeine Informationen zu den Kursen 78 – 80

78) Shiatsu als Hausapotheke

Mit einfacher Berührung werden durch eine Shiatsubehandlung Wohlbefinden gesteigert und Selbstheilungskräfte angeregt. Erlernen der Grundtechniken von Shiatsu zur Durchführung von Entspannungsbehandlungen zu Hause, die die Gesundheit fördern.

79) Kinesiologie für den Hausgebrauch

NEU

Einführung in die Kinesiologie, Wie kann ich mir im Alltag etwas austesten?

80) Ich und meine Ahnen – Genogramm

Eintauchen in die Familiengeschichte

ACCURATA

STEUERBERATUNG

A-3500 KREMS/DONAU RECHTE KREMSZEILE 62 TEL. +43 (0) 2732/76000 E-MAIL: OFFICE@ACCURATA.AT	A-3650 PÖGGSTALL UNTERE HAUPTSTRASSE B/14 TEL. +43 (0) 2758/4050 E-MAIL: KANZLEI@ACCURATA.AT
---	---

WWW.ACCURATA.AT

Pilgerwege aus dem Waldviertel nach Maria Taferl



Im Südlichen Waldviertel wandern Sie auf alten Pilgerwegen zu einem wunderbaren Ort, denn: alle Wege führen zur Wallfahrtskirche Maria Taferl.

Die Basilika Maria Taferl hat für Sie täglich geöffnet. Informationen zu Orgel- und Kirchenführungen sowie Schatzkammer und Veranstaltungen unter www.basilika.at

Mechanische Krippe, Mechanisches Alpenpanorama: www.mariataferl.at

Termin 1: FR 14.04.23, 09.00 – 16.00 Uhr
Termin 2: FR 23.06.23, 09.00 – 16.00 Uhr

190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set. Körperkerzen

FR 19.05.23, 13.30 – 18.30 Uhr

140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

Obere Hauptstraße 21

0664 1438028

FR 24.02., 19.30 – 21 Uhr und SA 25.02.23, 9.30 – 16.30 Uhr

Sonja Nachförg

85 € inkl. Mittagessen am Samstag

Bequeme Bekleidung, Decke, Matte, ev. Sitzkissen

DI 28.02.23, 19.00 Uhr

Maria Blauensteiner € 15 €

FR 03.03.23, 17.00 – 21.00 Uhr

Maria Blauensteiner € 45 € Bequeme Kleidung

Die Kraft fürs Land



Jägerbau pöggstall

MODERN UND FLEXIBEL

DIE BAUFIRMA IHRES VERTRAUENS

HOCHBAU
TIEFBAU

SANIERUNG
BRÜCKENBAU

ZENTRALE PÖGGSTALL

A-3650 Pöggstall | Würmsdorf 110
Tel.: 02758 / 23 33
E-Mail: poeeggstall@jaegerbau.at

NIEDERLASSUNG KREMS

A-3500 Krems | Wienerstraße 127/4A
Tel.: 02732 / 780 90
E-Mail: krems@jaegerbau.at

www.jaegerbau.at



▼ KREATIV UND HANDWERK

► Martinsberg

81) Grußkarten ganz individuell selbst gemacht

NEU

Tauchen Sie ein in die kreative Welt von Papier und Stempel. Damit können Sie ganz einfach Ihre eigenen Grußkarten zaubern und so z.B. Ihre Gäste mit handgefertigten Einladungskarten überraschen. Bunt, vielfältig, Ihre kreative Auszeit!

82) Babybildworkshop

NEU

Sind Sie gerne selbst kreativ und auf der Suche nach einem ganz besonderen Babygeschenk? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Mit Papier und Stempel gestalten wir ein wunderschönes Babybild das ganz lange Freude bereitet.

1 Termin 1: SA 04.03.23, 14 – ca. 17.30 Uhr
Termin 2: SA 06.05.23, 14 – ca. 17.30 Uhr
Termin 3: SA 01.07.23, 14 – ca. 17.30 Uhr

1 Elisabeth Hobl, www.elisabeth-hobl.at

1 Bahnstraße 15, 3664 Martinsberg
35 € inkl. Material für 8 Karten

1 0664 5412461, kreativ@elisabeth-hobl.at

1 Termin 1: SA 01.04.23, 14 – ca. 17.30 Uhr
Termin 2: SA 03.06.23, 14 – ca. 17.30 Uhr

1 Elisabeth Hobl, www.elisabeth-hobl.at

1 Bahnstraße 15, 3664 Martinsberg
98 € inkl. Massivholzrahmen und Material

1 Daten von der Geburt des Babys, ev. Foto oder Ultraschallbild

1 0664 5412461, kreativ@elisabeth-hobl.at

► Pöggstall *BhW Pöggstall*

83) Malen auf Leinwand

40x50 cm. AnfängerInnen: Winterlandschaften

Fortgeschrittene: Malen von verschiedenen Materialien (Holz, Stahl, Kupfer, Gold, Alufolie, Rost, Marmor)

84) Töpfern für Haus und Garten

Gearbeitet wird ohne Scheibe mit einfachen Grundtechniken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene! Bei größerer Teilnehmeranzahl werden weitere Termine angeboten.

85) Töpfern mit Kindern

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch das Gestalten mit Ton. Im ersten Teil werden Tierfiguren in Kegeltechnik geformt. Im zweiten Kursteil werden diese bemalt und glasiert. Bei größerer Teilnehmerzahl werden weitere Termine angeboten.

BhW Bildung hat Wert.
KULTUR. REGION. NIEDERÖSTERREICH

1 ab MO 13.02.23, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende

1 Ing. Danny Liska, www.artliska.net

1 Volksschule Pöggstall

1 180 € (Grundausstattung steht zu Verfügung)

1 02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260

1 Gruppe 1: FR 24.02.23, 16 – 21 Uhr (Töpfern)
und FR 17.03.23, 16 – 21 Uhr (Glasieren)

1 Gruppe 2: SA 25.02.23, 14 – 19 Uhr (Töpfern)
und SA 18.03.23, 14 – 19 Uhr (Glasieren)

1 SR Hermine Hofer, Christina Hofer

1 Volksschule Pöggstall 50 € (inkl. Brennen) + Materialkosten

1 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

1 Gruppe 1: FR 14.07.23, 9 – 12 Uhr (Töpfern)
FR 04.08.23, 9 – 12 Uhr (Glasieren)

1 Gruppe 2: FR 14.07.23, 15 – 18 Uhr (Töpfern)
FR 04.08.23, 15 – 18 Uhr (Glasieren)

1 Gruppe 3: SA 15.07.23, 9 – 12 Uhr (Töpfern)
SA 05.08.23, 9 – 12 Uhr (Glasieren)

1 Gruppe 4: SA 15.07.23, 15 – 18 Uhr (Töpfern)
SA 05.08.23, 15 – 18 Uhr (Glasieren)

1 SR Hermine Hofer, Christina Hofer

1 Volksschule Pöggstall 33 € (inkl. Brennen) + Materialkosten

1 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com



► **Yspertal** VHS Südliches Waldviertel

86) Malen auf Leinwand (40x50)

AnfängerInnen: Winterlandschaften; Fortgeschrittene: Malen von verschiedenen Materialien (Holz, Stahl, Kupfer, Gold, Alufolie, Rost, Marmor).



ab DI 14.02.23, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende
 Ing. Danny Liska, 02758 2228, www.artliska.net
 Gemeindehaus Yspertal
 180 € inkl. Grundausrüstung
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► **Ybbs** VHS Ybbs

87) Fotoworkshop Stillensteinklamm

NEU



In diesem Fotoworkshop befassen wir uns ausgiebig mit der Wasserfotografie.

SA 10.06.23, 8.00 – 12.00 Uhr
 Jürgen Weginger
 Parkplatz Stillensteinklamm 95 € Fotoausrüstung, festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Trinkwasser u. Snacks
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

▼ **TANZ UND MUSIK**

► **Pöchlarn** VHS Pöchlarn

88) Dance for Health

Tanzen trainiert deinen gesamten Körper: Es stärkt deine Muskeln und Ausdauer, fördert deine Koordination und hält dein Hirn auf Trab. Wir tanzen eine einfache Choreografie zu Pop, lateinamerikanischer und afrikanischer Musik. Auch ein wenig Impro ist dabei. Für jedes Fitnesslevel.



ab MO 13.03.23, 18 – 19 Uhr, 5 Abende
 Bettina Benesch, Dance for Health Trainerin
 Gemeindesaal Pöchlarn 80 €
 bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasserflasche
 bueror@bettinabenesch.at

▼ **VORTÄGE UND VERANSTALTUNGEN**

► **Albrechtsberg** VHS Südliches Waldviertel

Allgemeine Informationen zu den Terminen 89 und 90

89) Old School Basterds.

Finest 50's Music

90) Milla märchenhaft. Marionettentheater mit Märchen an Fäden & anschließend Märchenwanderung mit der Kindertheatergruppe.

► **Mühldorf** VHS Südliches Waldviertel

Allgemeine Informationen zu den Terminen 91 – 94

91) Kabarett – Kernölamazonen «Sexbomb Forever». Eine musikalische Hommage an Udo Jürgens mit Werner Auer & Band.



Kulturwerkstatt Albrechtsberg
 Tickets online unter www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

SA 25.03.23, 20.00 Uhr
 6 € Jugend, 18 € VVK und 20 € AK für Erwachsene

SO 09.07.23, 14.30 Uhr
 1 € Kinder/Jugend, 24 € VVK und 26 € AK für Erwachsene

Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at
 Kartenvorverkauf unter oeticket.com

SA 25.02.23, 20.00 Uhr
 30 €

Kultur.
Kabarett.
Kleinkunst.

DORFGEMEINSCHAFTSHAUS
MÜHLDORF

92) Theater – Neue Bühne Wien «Eine giftige Affäre»

93) Popnight der Musikschule Jauerling. Die legendäre Popnight der Musikschule! Es musizieren die SängerInnen und die Band der Musikschule.

94) Zwo3Wir « Königin sein ». Lassen Sie sich von den fünf SängerInnen in die Welt des A Cappella entführen.

▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen 95 – 105



95) Nadja Maleh „Bussi Bussi“ (Kabarett)

96) Blonder Engel mit Blonder Engel (Musik, Kabarett)

97) Die Omama im Apfelbaum Kindertheater ab 5 Jahren

98) Vom Winde verweht – echt jetzt? (Theater). Komödie von Bernie Noris und garantiert nicht nach dem Roman von Margaret Mitchell. Gastspiel der Neue Bühne Wien.

99) Der Freigeist (Theater). Komödie von Eric-Emmanuel Schmitt - übersetzt von Annette und Paul Bäcker

100) Ein Wiener Heurigenabend mit dem Trio Wien

Konzert und Heurigenbuffet

101) Die untypischste Zaubershop Österreichs

Die Wunderknaben – Eine Comedy-Magic-Show

102) Die Geggis Kindermusical ab 4 Jahren

103) The „Manne“quins – Jubiläumsshow 25 Jahre

104) Die Hoameligen. Traditionelle Volksmusik u. Acoustic Jazzpop aus Tirol

105) Schach im Turm. Schnellschachturnier

Anmeldung erforderlich

SA 01.04.23, 20.00 Uhr € 25 €

SA 22.04.23, 18.00 – 20.00 Uhr
 Freiwillige Spende

SA 06.05.23, 20.00 Uhr
 25 €

Waldviertler Kammerbühne, Unterer Markt 10, Ottenschlag
 Tickets und Info unter www.kammerbuehne.at

SA 25.02.23, 19.30 Uhr € 25 €

FR 10.03.23, 19.30 Uhr € 25 €

SO 12.03.23, 15.00 Uhr € 15 €

FR 17.03., 24.03.23, 19.30 Uhr
SA 18.03., 25.03.23, 19.30 Uhr
SO 19.03., 26.03.23, 15.00 Uhr € 24 €

DO 25.05.23, 19.30 Uhr
FR 21.04., 12.05., 19.05., 26.05.23, 19.30 Uhr
SA 22.04., 13.05., 20.05., 27.05.23, 19.30 Uhr
SO 23.04., 21.05., 28.05.23, 15.00 Uhr € 24 €

FR 14.04.23, 19.30 Uhr € 31 €

SA 15.04.23, 19.30 Uhr € 22 €

SO 16.04.23, 15.00 Uhr € 15 €

FR 28.04.23, 19.30 Uhr € 29 €

SO 30.04.23, 19.30 Uhr € 29 €

FR 26.05., 14.30 – 19.30 Uhr und SA 27.05.23 10 – 15 Uhr
 Schloss Ottenschlag schach@spritzendorfer.at

► Persenbeug-Gottsdorf

Soziales & Mobiles Persenbeug-Gottsdorf

Allgemeine Informationen zu den Terminen 106 – 109



106) Infoabend „Unser Verein stellt sich vor“

107) Vortrag „Ernährung im Alter“

108) Frühjahrsputz „Wir halten NÖ sauber!“

109) Höfefest Persenbeug-Gottsdorf. Wir heißen euch beim Höfefest in unserem Vereinshof im Rathaushof willkommen.

Verein Soziales & Mobiles Persenbeug-Gottsdorf,
www.soziales-mobiles-pego.at

Freier Eintritt
info@soziales-mobiles-pego.at, keine Anmeldung erforderlich!

MI 15.02.23, 18.00 Uhr
Gasthof Böhm, Hauptstraße 16

MI 01.03.23, 18.00 Uhr
Doris Stadler Gasthof Böhm, Hauptstraße 16

SA 25.03.23, 9.00 Uhr
Treffpunkt: Hochwasserschutzhalle Hagsdorf

SA 17.06.23, ab 17.00 Uhr
Rathaushof, Rathausplatz 1

► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



110) Natur im Garten-Vortrag „Nützlinge – Fleißige Helfer im Garten“

Manche Nützlinge machen sich bei den GärtnerInnen beliebt, weil sie Blattläuse, Schnecken, Kohlweißlingsraupen und andere Tiere fressen, die in der Beliebtheitskala der GartenbesitzerInnen nicht so weit oben rangieren. Im Rahmen des Vortrages stellen wir Ihnen die wichtigsten Nützlinge vor.

DO 23.03.23, 19.00 – ca. 20.00 Uhr
Mag. Bernhard Haidler, Natur im Garten
Gemeindeamt Raxendorf
freier Eintritt!
keine Anmeldung erforderlich, 07415 6760-30

► Weiten BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten

111) Expedition NÖ: 1025 km entlang der NÖ Grenzen

Reisemultivision auf Großleinwand: Sepp Puchinger bereiste Niederösterreich über tausend Kilometer entlang seiner Grenzen - zu Fuß, mit Rad, Kajak, Ski oder bequem mit Auto/Camper!

SA 04.03.23, 19.00 Uhr
Sepp Puchinger
Turnsaal der Volksschule Weiten
15 €
Bruno Rixinger 0676 3609275, keine Anmeldung erforderlich



Ab 1. April bis 31. Oktober sind im SCHLOSS PÖGGSTALL wieder alle Ausstellungen & Museen geöffnet.

FRANZ TRAUPELLNER DOKUMENTATION in der Kunstebene *
Museum für Rechtsgeschichte * Schloss Pöggstall – Zwischen Region und Kaiserhof *

Besonderes Highlight ist das „Heiraten im Schloss“. Standesamtliche Trauungen und Hochzeitsfeiern lassen sich in den diversen historischen Räumlichkeiten traumhaft ausrichten (auch mit Nächtigungsmöglichkeit).

MARKTGEMEINDE PÖGGSTALL – Hauptplatz 1, 3650 Pöggstall – 02758/2383 – www.poeggstall.at

112) Lebensmittelunverträglichkeit

Einblick in die Vielzahl an Unverträglichkeiten und Lebensmittelallergien. Wie wirken sich diese aus und wie behält man eine ausgewogene Ernährung trotzdem bei. Wertvolle Rezepte und praktische Tipps für den Alltag, Einkauf, Restaurantbesuch oder Essenseinladungen.

 **MI 15.02.23, 18.00 – 20.30 Uhr**
 Doris Stadler, dipl. Ernährungstrainerin
 Dammererhof, Reiteringerstraße 47
 25 € inkl. Rezeptvorschlägen
 doris@lovewhatyoueat.at, 0676 6337360



„FINDE DEINEN WEG IN ALLEN LEBENSLAGEN“

HALTUNG BEWAHREN MIT TRI

KOMMUNIKATIONSTHERAPEUT
PETER A. LEUSSINK MA, BA

+43 (0)650 444 54 25 - HALTUNG-BEWAHREN.AT



KOMMUNIKATION — NEU GEDACHT — ZWISCHEN COACHING UND THERAPIE

Impulsvortrag „Kopfsache – Gesund mit Krisen umgehen“

Was passiert in unserem Körper und Kopf, wenn der Alltag von Krisen und Belastungen überschattet wird? Wie können wir in krisenhaften und belastenden Situationen gesund bleiben?

Impulsvortrag „Kopfsache – Das Geheimnis effektiven Handelns“

Was passiert, wenn wir uns unsicher fühlen? Was kann ich tun um in herausfordernden Situationen richtig handeln zu können? Wie können wir unser Gehirn und unsere Reaktionen beeinflussen?

Impulsvortrag „Wie dein Körper dir hilft in (über-)fordernden Situationen“

Oft vergessen wir, wie gut unser Körper und Kopf uns eigentlich helfen gesund und aktiv zu bleiben. Sogar wenn Krisen, Stress und Überforderung unseren Alltag belasten, stehen diese eigentlich bereit um uns zu helfen.

Nähere Informationen auf unserer Homepage: www.volkshochschule.swv.at

Höhere Lehranstalt
für **Umwelt und Wirtschaft**

Die Privatschule, mit der
zukunftsorientierten Ausbildung

HLUW[®]
YSPERTAL



... live school



voraussichtlicher

Tag der offenen Tür in der HLUW Yspertal

Samstag, 11. Nov. 2023 (9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

Schnuppern und individuelle Führungen

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

Am Campus 1, 3683 Yspertal | office@hluwyspताल.ac.at | www.hluwyspताल.ac.at



Mach dir ein eigenes Bild mit diesem coolen Video!

**Raiffeisen
Niederösterreich**



unterstützt den Bildungskalender Frühjahr 2023