



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Frühjahr 2025

Februar 2025 – August 2025

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



Yspertal Leiben

Münichreith-Laimbach

Ybbs Naturpark Jauerling

Bad Traunstein Mühldorf

Hofamt Priel Gutenbrunn

Persenbeug-Gottsdorf

Maria Taferl Nöchling

Albrechtsberg Raxendorf

Ottenschlag

Marbach

Pöggstall

St. Oswald

Bärnkopf

Weiten

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR lieben Land

Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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

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

Lernen mit einem Lächeln

▼ VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

▶ **Albrechtsberg** *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen a – b

a) **Quer durch den Gemüsegarten – „Natur im Garten“**

Schaffen Sie die notwendige Basis für eine reiche Ernte aus den eigenen Gemüsebeeten über das ganze Jahr.

b) **Milla märchenhaft:** Marionettentheater „Drache Funki rettet den Wald“ im Kultursaal, anschl. Märchenwanderung mit der Kindertheatergruppe.

▶ **Mühldorf** *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen c – d

c) **Kammerhofer – „Wiad scho“**

d) **Katharina Strasser & Band – 50 Jahre Austropop-Revue**



▶ **Ottenschlag** *VHS Südliches Waldviertel*

e) **Vortrag „Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankungen“**

Mittels einer VR-Brille wird ein Einblick in unseren Körper gegeben. Wissenswertes rund um das Thema „Herz-Kreislauf-System, die Wichtigkeit der Gefäßstrukturen wie Arterien und Venen und deren Risikofaktoren, Vermeidung von Bluthochdruck uvm.“

▶ **Raxendorf** *VHS Südliches Waldviertel*

f) **Blütenpracht mit Stauden – leicht gemacht**

Blühende Staudenbeete sind ein Blickfang und ziehen Nützlinge an. Erfahren Sie, wie Sie pflegeleichte Beete anlegen, die Bienen und Schmetterlinge lieben – passend für sonnige, trockene oder schattige Gartenecken.

▶ **Weiten** *BHW Weiten*

g) **Sizilien, Apulien, Kalabrien – Dolce Vita in Süditalien**

REISEKINO: Mit Sepp Puchinger auf Entdeckungsreise gehen. Ein italienischer Abend lockt! Eindrucksvolle Bilder und Videos, viele Infos sowie Spannung, Storytelling und Wortwitz sind garantiert. Wie immer liebevoll und professionell multimedial auf Großleinwand gestaltet. Reisefieber garantiert!



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



MI 19.03.25, 19.30 Uhr € Freier Eintritt!



SO 06.07.25, 14.30 Uhr



10 € - Kinder unter 3 Jahren frei;
(Groß)Eltern in Begleitung ihrer (Enkel)Kinder zahlen die Hälfte



Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf
www.dorfgemeinschaftshaus.at; Kartenvorverkauf: oeticket.com



SA 22.02.25, 20.00 Uhr € 32 €



SA 15.03.25, 20.00 Uhr € 32 €



DO 27.02.25, 19.00 Uhr



DGKP Johannes Gattringer



Veranstaltungsraum, Michael Jank-Gasse 2



Freier Eintritt



MO 17.02.25, 19.00 – 20.00 Uhr



Bernhard Haidler „Natur im Garten“



Volksschule Raxendorf 28 € Freier Eintritt



SA 08.03.25, 19.00 Uhr



Sepp Puchinger



Volksschule Weiten, Schulstraße 11/1 € 15 €



Bruno Rixinger, 0676 3609275; keine Anmeldung notwendig

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
- Digitalisierung
- Sprachen
- Kinder und Familie
- Kochen und Ernährung
- 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

High-speed

Im #JetztNetz

Mehr surfen, streamen und gamen mit Gigabit-Internet.

- + mit Highspeed bis zu 1 Gigabit/s
- + unlimitiert surfen, streamen und gamen
- + mehr als 130 digitale TV- und Radioprogramme
- + mit kabelplus MAGIC TV Lieblingsfilme und -serien streamen inkl. zeitversetztem TV-Vergnügen
- + Top-Mobilfunktarife und unlimitiertes Datenvolumen mit LTE-Power

0800 800 514 / kabelplus.at

kabelplus
alles im plus

Handytarife
schon ab

€ 8⁹⁹
/Monat



QR-Code scannen
und aktuelle
Angebote entdecken!



▼ Persönlichkeitsbildung

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

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



Gemeindeamt Pöggstall

DO 16.01.25, 13.00 – 16.00 Uhr und
FR 11.04.25, 13.00 – 17.00 Uhr



Stadtamt Ybbs/Donau

MO 17.03. und MO 23.06.25 jeweils 08.00 – 15.00 Uhr



Gemeindehaus Yspertal

MI 26.03. und MI 25.06.25 jeweils 13.00 – 17.00 Uhr



Mag. Bettina Lanzenberger

0676 88044390, bildungsberatung@transjob.at

Terminvereinbarung erforderlich!

Gefördert von:



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



► Weiten

02) Männerkreis – Kraft im Austausch

Unser monatlicher Männerkreis bietet einen geschützten Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung zu Themen wie Familie, Beruf und persönlicher Entwicklung. Zusätzlich laden wir verschiedene Referenten ein, die neue Impulse geben und Themen vertiefen. Wenn du nach einem Ort suchst, um dich offen und authentisch auszutauschen, bist du herzlich willkommen, Teil unserer Gemeinschaft zu sein.

Weitere Informationen: www.fitwerkstatt.at

SA 29.03.25, 18.00 – 20.00 Uhr



Roland Kührer, Verein Noria



Fitwerkstatt, Hauptstraße 38, Weiten



freie Spende



0676 4509392, office@fitwerkstatt.at

begrenzte Teilnehmerzahl

HAK HAS IT-HTL Ybbs an der Donau

Commerce | Web | Apps | Digital Business
Media | Security | 3D | Games | INDY

www.sz-ybbs.ac.at

F&P FELLNHOFER

& PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der
IGV PAUSTRIA

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

▼ DIGITALISIERUNG

► **Online** Südliches Waldviertel - Nibelungengau



03) Textarbeit neu gedacht

Wie KI Ihre Kommunikation unterstützen kann: KI ist längst Alltag und ein mächtiges Werkzeug für Beruf und Leben. Dieser Workshop bietet Ihnen eine Einführung in textbasierte KI und zeigt, wie Sie damit Texte effizienter erstellen und verbessern können. Lernen Sie kreative Ideen zu entwickeln, Informationen gezielt zu nutzen und schriftliche Kommunikation zu optimieren – ganz ohne technische Vorkenntnisse! Praxisnahe Beispiele, spannende Einblicke und Tipps inklusive!

MI 26.03.25, 17.00 – 18.30 Uhr
 Dr. Alexandra Katzian
 28 €
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



Yspertal VHS Südliches Waldviertel



04) Saferinternet.at-Elterninfoabend:

Digitale Mediennutzung – wie kann ich mein Kind gut begleiten?

Digitale Geräte prägen den Alltag von Kindern und Jugendlichen. Der kostenlose Infoabend stärkt Eltern dabei, Regeln zur Mediennutzung zu finden und ihre Kinder im verantwortungsvollen Umgang mit Handy & Co. zu unterstützen. Themen: Privatsphäre, Bildschirmzeit und Online-Offline-Balance.

DI 11.02.25, 18.00 Uhr
 Gemeindehaus Yspertal

▼ SPRACHEN

► **Hofamt Priel** VHS Südliches Waldviertel



05) Griechisch für AnfängerInnen A1

Bist Du interessiert an der griechischen Kultur und Sprache? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Dich! Dich erwarten grundlegende sprachliche Kenntnisse mit Small-Talk auf Neugriechisch sowie kulturelle Einblicke, um Deinen nächsten Urlaub in Griechenland genießen zu können. Τα λέμε σύντομα – Bis bald!

06) Griechisch für Fortgeschrittene A2

Γεια σου! Bist Du interessiert an der griechischen Kultur und Sprache und hast bereits Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Dich! In diesem Kurs wirst Du vorhandene und grundlegende sprachliche Kenntnisse sowie Deine kulturelle Einblicke erweitern. Ziele sind der lockere Small-Talk auf Neugriechisch, die Grammatikkenntnisse vertiefen und den Wortschatz bereichern. Τα λέμε σύντομα – Bis bald!

Allgemeine Informationen zu den Kursen 5 – 6

M.A. Agathi Kosmas
 Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
 Schreibunterlagen
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

ab DI 25.02.25, 17.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
 150 € zzgl. Kopierkosten
 ab DI 06.05.25, 17.30 Uhr, 8 Abende á 2UE
 130 € zzgl. Kopierkosten

ab DI 25.02.25, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
 150 € zzgl. Kopierkosten
 ab DI 06.05.25, 19.30 Uhr, 8 Abende á 2UE
 130 € zzgl. Kopierkosten

Allgemeine Informationen zu den Kursen 7 – 8

07) Integrationskurs Deutsch A2 – 2ter Teil 2024/2025

Zur Erfüllung Modul I. Insg. 120 Einheiten á 50 Min. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v.“ Prüfungen werden EXTERN gemacht.

08) Integrationskurs Deutsch B1 2ter Teil 2024/2025

Zur Erfüllung Modul II. Insg. 120 Einheiten á 50 Min. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v.“ Prüfungen werden EXTERN gemacht. Voraussetzung für Beantragung Staatsbürgerschaft. Prüfungen werden angeboten.





Allgemeine Informationen zu den Kursen 9 – 10

09) Spanisch für AnfängerInnen A1

Dieser Kurs ist geeignet für alle ohne Spanisch-Vorkenntnisse. Die Teilnehmer lernen, alltägliche Situationen zu meistern und erfahren Spannendes über meine Heimat. Hasta pronto – bis bald!





10) Spanisch für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die einen Anfängerkurs abgeschlossen oder Vorkenntnisse haben. Hasta pronto – Bis bald!

 Kay Linzer
 Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Café Miteinander, Herrengasse 23
 Schreibunterlagen / Bücher werden bekannt gegeben
 0650 7704715, kay.linzer@aon.at

 ab SA 08.02. bis SA 19.04.25,
jew. 09.00 – 12.20 Uhr, 11 Tage á 4 UE
 310 €

 ab SA 08.02. bis SA 19.04.25,
jew. 09.00 – 12.20 Uhr, 11 Tage á 4 UE
 310 €

 Jordi Rabasa-Boronat, 0680 5056658
 HAK Ybbs  Schreibunterlagen
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

 ab DI 25.02.25, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
 165 € exkl. Buch



 ab DO 27.02.25, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
 165 € exkl. Buch

Volkshochschule Pöchlarn

Unser vielfältiges Angebot finden Sie online unter poechlarn.vhs-noe.at/kurse/

VHS Pöchlarn Mag. Silvia Heister
Nibelungenstraße 5, 3380 Pöchlarn
0699 14240313
vhs@poechlarn.at
poechlarn.vhs-noe.at



▼ KINDER UND FAMILIE

► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel



11) Lerngeheimnisse: Die besten Tricks, die in der Schule fehlen

Fällt es deinem Kind schwer zu lernen und fehlt ihm der Glaube an den Erfolg? Entdecke, wie man richtig, leicht und schnell lernt – spielerisch! Ich zeige dir Merktechniken, die dein Gedächtnis stärken und neues Selbstvertrauen fördern. Ideal für Eltern und Kinder!

12) „Kein Bock“ – Kommunikation mit Jugendlichen

Erlebst du Rückzug, Desinteresse oder einen fordernden Umgangston bei deinem Teenager? Lerne in diesem Kurs, die Gefühlswelt deines Kindes besser zu verstehen und deine Kommunikation so einzusetzen, dass du Vertrauen aufbaust und eure Beziehung stärkst.

13) Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

Willst du dein Gedächtnis trainieren und den Alltag erleichtern? In meinem Workshop lernst du faszinierende Eselsbrücken und witzige Bilder, um Termine, wichtige Daten und Einkaufslisten ganz einfach im Kopf zu behalten. Stärke Kreativität und Selbstvertrauen!

14) Informationsabend Gordon-Familien-Training (GFT)

Kommunikation, die verbindet! Für weitere Informationen entweder den QR-Code oder den Link nutzen:




wanderbar-markus.at/tour/gordon-familien-training-gft/

15) Kurs Gordon-Familien-Training (GFT)

Methoden zur Verbesserung der Kommunikation inkl. Handling von Konflikten! Individuelle Terminvereinbarung für das 30-stündige Training.

Näheres beim Infoabend am 21.02.25



Allgemeine Informationen zu den Kursen 11 – 13

 Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin
 Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30 – Anmeldung erforderlich!





 **DO 27.02.25, 18.30 – 20.00 Uhr**
 14 €

 **MO 31.03.25, 18.30 – 19.30 Uhr**
 14 €

 **MO 26.05.25, 17.00 – 18.30 Uhr**
 14 €

 **FR 21.02.25, 18.00 – 19.30 Uhr**
 Markus Leonhartsberger
 Gemeindezentrum, Dorfplatz 1
 Kostenlos  Schreibmaterial
 willkommen@wanderbar-markus.at **Anmeldung erforderlich!**



 Markus Leonhartsberger
 Kann in privaten Räumlichkeiten stattfinden
 320 € pro Person (inkl. Kursbuch) – Ermäßigung für Paare!
 willkommen@wanderbar-markus.at

► Münichreith-Laimbach VHS Südliches Waldviertel



16) 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!

ab MI 29.01.25, 15.00 – 16.00 Uhr

 Roland Kühner
 Turnsaal der Volksschule Laimbach
 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

17) MAWIBA® Mama-Baby (ab ca. 8-12 Wochen nach der Geburt)

MAWIBA® Baby ist ein Tanzkonzept mit Beckenbodentraining für Mamas mit Baby in der Trage! Ein sanfter Einstieg um nach der Geburt wieder fit und aktiv zu werden. Es erwarten dich abwechslungsreiche Choreografien.

18) Babymassage-Kurs

Die Babymassage bietet dir und deinem Baby eine wunderschöne und entspannte Zeit. Du erlernst Massagegriffe, die das Wohlbefinden deines Babys und eure Beziehung stärken. Teilnahme in der Gruppe empfohlen: 5. Lebenswoche – 7. Lebensmonat.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 19 – 21

19) fitdankbaby® RÜCKBILDUNG – Die Basis für Dich + Dein Baby

Es erwartet dich ein sanftes, achtsames Training, um deine Mitte wieder zu spüren. Das Ansteuern von Beckenboden- und Bauchmuskulatur steht an 1. Stelle. Die beste Basis für deinen Mama-Alltag sowie weitere sportliche Aktivität!

20) fitdankbaby® MAXI/KIDS – Aktiv mit Baby ab 8 Monate bis 2,5 Jahre





fitdankbaby® MAXI/KIDS sind abwechslungsreiche, funktionelle, beckenbodenbewusste Ganzkörpertrainingseinheiten, abgestimmt auf Mamas und Babys/Kleinkinder. Gemeinsames singen, tanzen, lachen mit den Kleinsten.

21) Aktiv mit Babybauch – „2 in 1“ fitdankbaby® und Mawiba

Das vielfältige Bewegungsprogramm von fitdankbaby®/Mawiba „Für DICH und DEINEN Bauchzwerger“. Ein funktionelles Koordinations- u. Muskeltraining, sowie ein beckenbodenbewusstes, sanftes Tanzen in angenehmer Atmosphäre.

 **ab DO 06.03.25, 10.00 – 11.15 Uhr, 5 Einheiten**

 **ab DO 08.05.25, 10.00 – 11.15 Uhr, 5 Einheiten**




 Daniela Höller, zert. Mawiba® Trainerin
 Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling  80 €
 Handtuch, Wasserflasche, Turnschuhe od. barfuß,
 Trage/Tragetuch, Wechselshirt/-body



  0664 9968489, dhoeller@mawibatrainer.com, www.mawiba.net



 **ab DO 13.03.25, 8.30 – 9.30 Uhr, 3 Einheiten**



 **ab DO 03.04.25, 8.30 – 9.30 Uhr, 3 Einheiten**

 **ab DO 08.05.25, 8.30 – 9.30 Uhr, 3 Einheiten**

 Daniela Höller
 Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling  60 €
 Kuscheldecke, 2 Stoffwindeln, Ersatzgewand für Baby & Mama/Papa
 Bio Massageöl und Wickelunterlage wird zur Verfügung gestellt


  0664 9968489, daniela@feellife.at, www.feellife.at

 Manuela Niterl, zert. fitdankbaby® u. Beckenboden-Kursleiterin
 Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling


  0677 61475001, www.fitdankbaby.at
 oder manuela.niterl@fitdankbaby.at

 **ab MI 26.02.25, 10.00 – 11.15 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.**


 **ab MI 07.05.25, 10.00 – 11.15 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.**

 162 € pro Person je Kursblock


 **ab MI 23.04.25, 08.30 – 09.45 Uhr,**
MAXI-Block 5 Einheiten á 75 Min.

 **ab MI 30.04.25, 08.30 – 09.45 Uhr,**
KIDS-Block 5 Einheiten á 75 Min.


(Kursblock alle 2 Wochen)



 90 € pro Person je Kursblock

 **montags, 19.00 – 20.15 Uhr**
wöchentlicher Kurs / Einstieg jederzeit möglich

 54 € / 3 Einheiten

 zert. fitdankbaby® Kursleiterin Manuela Niterl

 zert. Mawiba Kursleiterin Daniela Höller

  0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at
 0664 9968489, daniela@feellife.at

► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel





22) Union Kiddy-Sports

Turnen, Spiel und Parcours für Kinder im Volksschulalter (6-10 Jahre) – keine Elternbegleitung erforderlich.





23) Union Stöpselturnen

Bewegung, Spiel und Parcours für Kinder im Kindergartenalter (2,5-6 Jahre) – Elternbegleitung erforderlich.

 **montags ab 10.02.25 bis 07.04.25, jew. 15.00 – 16.00 Uhr**

 Guido Reither
 Turnsaal der Mittelschule Ottenschlag
 Union Mitglieder: kostenlos
 Turnbekleidung, Gymnastikpatscherl/Turnschuhe

 **freitags ab 14.02.25 bis 11.04.25, jew. 15.00 – 16.00 Uhr**


 Karin Holzer
 Turnsaal der Mittelschule Ottenschlag
 Union Mitglieder: kostenlos
 Turnbekleidung, Gymnastikpatscherl

► Pöggstall

24) Selbstverteidigung für Jungs (8-15 Jahre)

Entdecke Dein Potential, um in No-Go-Situationen effektiv zu handeln! Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen.

 **SA 01.03. + 08.03.25, jew. 10.00 – 12.00 Uhr**

 Roland Kührer
 Volksschule Pöggstall
50 €
 0676 4509392, miko-vingtsun.at

► Pöggstall/Weiten

25) 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 Pöggstall
 **ab MI 29.01.25, jew. 16.30 – 17.30 Uhr**
 Volksschule Weiten
 **ab MO 27.01.25, jew. 16.30 – 17.30 Uhr**
 Roland Kührer
 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel








26) Eltern-Kind Turnen (2,5 bis 5 Jahre)

Fantasie reich gestalteter Bewegungsparcours zum Trainieren der grobmotorischen Fertigkeiten und sozialem Interagieren gemeinsam mit Mama/Papa/Oma oder Opa. 1 Kind in Begleitung von 1 erwachsenen Person




27) Lerngeheimnisse: Die besten Tricks, die in der Schule fehlen

Fällt es deinem Kind schwer zu lernen und fehlt ihm der Glaube an den Erfolg? Entdecke, wie man richtig, leicht und schnell lernt – spielerisch! Ich zeige dir Merktechniken, die dein Gedächtnis stärken und neues Selbstvertrauen fördern. Ideal für Eltern und Kinder!

 **ab FR 07.02.25, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Einheiten**

 Mag. Denise Enengl
 NMS/HLUW Turnhalle Yspertal
 90 € pro Kind
 Turngewand, Gymnastikpatschen od. Turnschuhe, Trinkflasche
 0677 62047726, denise.enengl@gmx.at

 **FR 07.03.25, 18.00 – 19.30 Uhr**

 Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin
 Gemeindehaus Yspertal
14 €
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30 – Anmeldung erforderlich!

28) Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

Willst du dein Gedächtnis trainieren und den Alltag erleichtern? In meinem Workshop lernst du faszinierende Eselsbrücken und witzige Bilder, um Termine, wichtige Daten und Einkaufslisten ganz einfach im Kopf zu behalten. Stärke Kreativität und Selbstvertrauen!

Allgemeine Informationen zu den Kursen 29 – 30

Selbstverteidigung für Mädchen / Jungs (8 – 15 Jahre)

Entdecke Dein Potential, um in No-Go-Situationen effektiv zu handeln! Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen.

29) Selbstverteidigung für Mädchen (8 – 15 Jahre)

30) Selbstverteidigung für Jungs (8 – 15 Jahre)

Allgemeine Informationen zu den Kursen 31 – 33

31) Schwimmkurse für Kleinkinder, Kinder ab 5 Jahren Anfänger u. Fortgeschritten

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

32) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre

(ohne Begleitung) Brust- Kraul und Rückenschwimmen richtig erlernen, um die Ausdauer zu fördern.

33) Babyschwimmen ab 3 Monate



Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung und früheres Schwimmen.

 **DI 01.07.25, 17.30 – 19.00 Uhr**


 Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin



 Gemeindehaus Yspertal

 14 €

  VHS, office@swv.at, 07415 6760-30 – Anmeldung erforderlich!


 Roland Kührer


 Gemeindehaus Yspertal

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

 **SA 08.02. + 15.02.25, jew. 10.00 – 12.00 Uhr**  50 €



 **SA 15.03. + 22.03.25, jew. 10.00 – 12.00 Uhr**  50 €

 Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin

 Hallenbad Yspertal – Preise sind exkl. Badeeintritt

 Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,

 Badeschuhe für die Eltern, ev. Schwimmscheiben

  0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich

 **ab DI 18.03.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min.)**  90 €

 **ab MI 19.03.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min.)**  90 €

 **ab DI 18.03.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min.)**  90 €

 **ab MI 19.03.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min.)**  90 €

 **ab MO 17.03.25, Vormittag (8 UE á 45 Min.)**  90 €

 **Ybbs** VHS Ybbs



34) Babytreff Kunterbunt

Wöchentliche Treffen für Babys bis ca. 18 Monate mit Begleitpersonen. Input zu Baby-, Kraul- und Kuschielspielen, freies Spiel, Zeit für Austausch, gemütliche Zeit verbringen. Keine Anmeldung notwendig.

 **jeden Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr**

 Daniela Schütz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

 Pfarrzentrum Ybbs

 pro Termin: 2 €

35) Bewegungstreff

Wir erkunden den abwechslungsreichen Parcours, bewegen uns gemeinsam mit unserer Begleitung zu lustiger Musik oder haben Spaß bei gemeinsamen Bewegungsspielen. Für Kinder von 3 – 6 Jahren mit Begleitung.

36) Kreativtreff – Die Raupe Nimmersatt

Offenes Gruppentreffen für alle Kinder von ca. 3 – 6 Jahren. Es wird vorgelesen, getanz, gespielt oder etwas Passendes zum Thema gebastelt. Die gemeinsame Zeit der Kinder unter sich steht hier im Vordergrund. Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen. Begleitpersonen können dabei bleiben.

1 jeden letzten FR im Monat 28.02., 28.03., 25.04., 30.05., 20.06.25
jew. 14.30 – 15.45 Uhr

♀ Verena Höbinger **🏠** Turnsaal der Volksschule Ybbs
💰 pro Termin: 5 € für Kunterbunt-Mitglieder, 8 € für Nicht-Mitglieder
👉 Bequeme Kleidung, Wasserflasche
📧 kunterbunt.ybbs@gmail.com, 0650 7357520,
www.kunterbunt-ybbs.at

1 DI 13.05.25, 15.00 – 16.00 Uhr

♀ Daniela Schütz **🏠** Pfarrzentrum Ybbs
💰 pro Termin: 5 € für Kunterbunt-Mitglieder, 8 € für Nicht-Mitglieder
Bekanntgabe bei Anmeldung
📧 kunterbunt.ybbs@gmail.com, 0650 7152815,
www.kunterbunt-ybbs.at

▼ KOCHEN UND ERNÄHRUNG

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



37) Tortenwerkstatt – Klassiker einfach backen, füllen & verzieren

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Tortenbackens, ideal für Anfänger! Beliebte österreichische Klassiker wie Sacher-, Schwarzwälderkirsch-, Topfen- und Mohn torte selbst zaubern - Schritt für Schritt die Grundlagen des Tortenbackens. Verschiedene Füllungen zubereiten, Torten auf einfache und effektvolle Weise verzieren.

38) Kinderkochkurs: Burgerparty

Mit uns bereitest du den Burger deiner Träume zu, den es in keinem Fastfood-Restaurant der Welt gibt. Mit ganz vielen frischen Zutaten aus der Region. Mit der Hilfe unserer Seminarbäuerinnen, die dir zeigen, wie's geht. Und mit Riesenspaß beim gemeinsamen Burger-Bauen und danach beim Burger-Schmausen!



1 SA 14.02.25, 13.30 Uhr

♀ Christine Berthold
🏠 NMS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal)
💰 33 € zzgl. Lebensmittel **👉** Kochschürze
📧 Online unter <https://www.baeyerinnen-noe.at/veranstaltungen-termine+2500++1737196+2801398>

1 SA 22.02.25, 08.30 – 12.30 Uhr

♀ Silvia Zulehner und Christa Eppensteiner
🏠 NMS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal)
💰 30 € zzgl. Lebensmittel **👉** Kochschürze
📧 Online unter www.baeyerinnen-noe.at/veranstaltungen-termine+2500++1737196+2692639

Camping am naturbelassenen Zeltplatz in Bärnkopf ...

... am Ostufer des Schlesingerteiches mit angrenzendem Waldgebiet.
Platz für Wohnmobile sowie Zelte.

Kontakt:
TV Bärnkopf
0 677 / 64 16 80 93
info@baernkopf.at

▼ NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

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



Allgemeine Informationen zu den Kursen 39 – 43

Gesamtes Kursprogramm,
Anmeldung unter oafoch.at/events

39) Kraftvolle Teekreationen mit Kräutern, Wurzeln & Pilzen

Tauche ein in die Welt der Teemagie! Lerne, wohltuende Tees aus Kräutern, Wurzeln und Pilzen selbst zuzubereiten. Erfahre mehr über ihre Wirkung. Inklusive Tee-Quickfinder für eine schnelle Auswahl und gezielte Anwendung.

40) Knospenenergie – verborgene Kraft der Bäume & Sträucher

Erkunde mit mir bei einem Knospenspaziergang die einzigartigen Knospen von Bäumen und Sträuchern im Spätwinter. Anschließend verarbeiten wir die kleinen Kraftpakete zu Gemmomazerat, Oxymel und Salz, während du alles über ihre Wirkungen und Nutzen erfährst.

41) Kräuterspaziergänge




Gemeinsam entdecken, erkennen und bestimmen wir saisonale Wild- und Heilkräuter, Bäume & Sträucher und du erfährst, wie du die gesammelten Pflanzen verwenden kannst. Für Kräuterneulinge & -fortgeschrittene geeignet. Die Spaziergänge finden bei jeder Witterung statt. *AUSNAHME: Starkregen, Hagel, Sturm.*

42) Die 3 wichtigsten Tinkturen, Öle & Salben für Einsteiger




In diesem Workshop lernst du die 3 wichtigsten Tinkturen, Öle und Salben selbst herzustellen – und in deinen Alltag zu integrieren. Wir besprechen die Grundlagen der Kräuterkunde, Auswahl geeigneter Pflanzen & verschiedene Herstellungsarten.






43) Duftzauber aus der Destille – DIY Hydrolate aus Blüten & Kräutern

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.



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

 **MO 10.02.25, 18.30 – 21.00 Uhr**
 40 € inkl. Unterlagen, 1 Teemischung, Tee zum Verkosten

 **FR 07.03.25, 15.00 – ca. 19.00 Uhr**
 75 € inkl. Unterlagen, 3-4 Zubereitungen
 feste Schuhe, evt. Korb/Sackerl, Schürze

 **FR 11.04.25, 15.00 Uhr, Thema: entschlackende Frühlingskräuter**
 **FR 23.05.25, 15.00 Uhr, Thema: Heilkräuter & Bachblüten**
 **FR 13.06.25, 15.00 Uhr, Thema: Bäume & Sträucher**
 25 € inkl. digitaler Bildzusammenfassung per Whats App
 feste Schuhe, Regenschutz, Schreibunterlagen

 **MI 23.04.25, 18.30 – 21.30 Uhr**
 58 € inkl. Unterlagen und 4-5 Zubereitungen

 **MO 02.06.25, 17.30 – 21.30 Uhr**
 65 € inkl. 2 Hydrolate + Unterlagen

► Mühldorf / Naturpark Jauerling-Wachau



44) Streuobstwiesen-Picknick

Sie wandern mit Naturvermittlerin Eva Mayer durch die artenreichen Streuobstwiesen in Mühldorf. Danach genießen Sie regionale Schmankele und Naturpark-Spezialitäten in der Idylle des Marillenhofs Kausl. Kinderprogramm inklusive.

- SA 24.05.25, 10.30 – 14.00 Uhr
- Naturpark Jauerling-Wachau, Eva Mayer
- Marillenhof Kausl, Ötz 16, Mühldorf
- 25 € Erw., 8 € Kind (bis 5 Jahre gratis) Picknickdecke
- info@naturpark-jauerling.at, 02712 20332, www.naturpark-jauerling.at

► St. Oswald VHS Südliches Waldviertel



45) Pferdegestütztes Training für Kinder und Erwachsene auf der S/W Farm

Einführung in das pferdegestützte Training! Wir treten mit Pferden in Kontakt, beobachten oder machen Übungen am Trainingsplatz. Selbstreflexion, das Verhalten unserer Gefühle, Erkenntnisse über Alltagssituationen, Kommunikation und Umgang mit anderen.

- Kurs 1: FR 07.02.25, 9.30 – 12.00 Uhr oder 14.00 – 16.30 Uhr
- Kurs 2: FR 14.03.25, 9.30 – 12.00 Uhr oder 14.00 – 16.30 Uhr
- Kurs 3: FR 04.04.25, 9.30 – 12.00 Uhr oder 14.00 – 16.30 Uhr
- Sonja Wurzer, Horse Assisted Coach
- Stiegeramt 25/2, St. Oswald
- 20 € Kinder, 30 € Erwachsene inkl. Getränke und Snacks
- wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk
- 0664 4576634, office@farm2.at, www.farm2.at
- Anmeldung erforderlich!**

► Weiten BHW Weiten



46) Knospenwanderung

Im Rahmen einer Knospenwanderung rund um Weiten mit Naturvermittlerin Edith Weiß begegnen wir der Natur und können von ihr lernen. Nach der Wanderung gibt es einen theoretischen Teil im Gasthaus Kremser.

- SA 15.02.25, 14.00 – 17.00 Uhr
- Edith Weiß
- Start: Prangerplatz Ziel: Gasthof Kremser, Hauptstraße 47/1, Weiten
- freiwillige Spenden
- Bruno Rixinger, 0676 3609275; keine Anmeldung notwendig

► Ybbs VHS Ybbs



47) Grüne Kosmetik – Zahnpflege einmal anders

Bei diesem Workshop erfährt man die verschiedensten Möglichkeiten, wie unsere Zähne mit Zutaten aus der Natur und Haushalt gereinigt und gepflegt werden können. Im Mund beginnt die Verdauung der Nahrung, hier wird entschieden, wie die Biochemie innerhalb deines Körpers funktioniert.

- FR 21.02.25, 17.00 – 19.30 Uhr
- Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin, Zert. Grüne Kosmetik, Hautpädagogin Mitterburgstraße 28, Ybbs
- 38 € (inkl. Handout und Produkte zum Mitnehmen)
- 0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com
- Anmeldung erforderlich!**

48) Grüne Kosmetik – Haarpflege einmal anders

Gepflegtes und gesundes Haar gilt seit jeher als Schönheitsideal. Gesundes Haar kann nur auf einer gesunden Kopfhaut wachsen. Lerne verschiedenste Möglichkeiten kennen, Kopfhaut und Haare mit Zutaten aus der Natur und Haushalt sanft zu reinigen und pflegen.

- FR 25.04.25, 17.00 – ca. 19.30 Uhr
- Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin, Zert. Grüne Kosmetik, Hautpädagogin Mitterburgstraße 28, Ybbs
- 38 € (inkl. Handout und Produkte zum Mitnehmen)
- 0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com
- Anmeldung erforderlich!**

Entdecke das Südliche Waldviertel

Dein Abenteuer zu Fuß und auf dem Rad

Erlebe die unberührte Natur und die Vielfalt des Südlichen Waldviertels – zu Fuß auf dem **Weitwanderweg Lebensweg** oder mit dem Rad auf der **Radroute Südliches Waldviertel**.



7,90 €

Wandern auf dem Lebensweg:

Der Weitwanderweg führt dich durch atemberaubende Landschaften, vorbei an historischen Stätten und idyllischen Ausblicken. Der Weg ist perfekt für Naturliebhaber, die auf verschiedenen Etappen die Ruhe und Schönheit der Region genießen möchten.

Radfahren im Südlichen Waldviertel:

Mit der Radroute Südliches Waldviertel erwartest dich eine abwechslungsreiche Tour durch sanfte Hügel, dichte Wälder und malerische Dörfer. Ideal für Radfahrer aller Leistungsstufe – von gemütlichen Genussfahrern bis hin zu sportlichen Herausforderungen.

Nähere Infos und Prospektmaterial erhältst du im **Tourismusbüro Yspertal**!

Tourismusverband Yspertal-Weitenttal:

+43 7415/6767-25
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
www.suedlicheswaldviertel.at

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



kostenlos



▼ GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

► Gutenbrunn

49) Yogakurs für fortgeschrittene Anfänger

Wir üben bekannte Asanas und Grundbewegungen, wie Sonnen- und Mondgruß aber auch frische anspruchsvollere Flows. Wir praktizieren gemeinsam Pranayamas und legen besonders den Fokus auf die Meditation.

- ab **MO 19.05.25, 18.30 – 19.45 Uhr, 7 Abende**
- Nadine Ballwein-Trapichler
- Yogastudio Ulrichschlag 25, Gutenbrunn **€ 105 €**
- bequeme Kleidung, Kissen, Decke, evt. Yogamatte
- 0664 5113883**

► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



50) Bewegter Alltag für alle, die fit bis ins hohe Alter sein wollen

Ziel: Bewegung; Mobilisation; Förderung der alltagsbezogenen Fitness sowie der sozialen Kontakte.

Zielgruppe: Neueinsteiger, Senioren

- ab **MO 10.02.25 bis 23.06.25, jew. 16.00 – 17.00 Uhr**
- Hubert Steinacker, Dipl. Body Vitaltrainer, sowie Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP
- Gemeindezentrum **€ 10 €** pro Einheit
- Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- 0699 81927660**

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.sw.at; Titelbild: www.pexels.com (Foto by: Kaboompics.com); Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl

51) Bewegter Alltag für alle, die Spaß an der Bewegung haben wollen

Ziel: Erlangen eines besseren Körperbewusstseins; Loslassen vom Alltag. Je nach Gruppendynamik werden Elemente aus Kräftigung, Ausdauer, Beckenbodentraining, Yoga, Stretch & Relax sowie Massage eingebaut.

► Marbach an der Donau

52) Your Bodyworkout

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

► Nöchling VHS Südliches Waldviertel



53) BeBo® Beckenboden-Grundkurse FRAU / MANN

Eine Kombination aus Theorie (Handouts) und praktischen Übungen sowie wertvolle Inputs für den Alltag rund um unsere Körpermitte. Kennenlernen, spüren, kräftigen dieser bedeutungsvollen Muskulatur sind wichtige Punkte.

► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel



54) Fit-Club: Workout 4 free

Würdest du gerne Sport machen oder mehr Sport machen? Gemeinsam macht es richtig Spaß. Nimm dir diese Zeit für dich selbst und „Werde die beste Version deiner selbst“!

55) Frequenz YOGA

Frequenz YOGA bringt dich in Kontakt mit deinem Körper & deiner Energie. Durch die bewusste Bewegung & Atmung kehrt jede Zelle deines Körpers in ihre ursprüngliche Schwingung zurück.

ab MO 10.02.25 bis 23.06.25,
jew. 17.45 – 18.45 Uhr sowie 19.00 – 20.00 Uhr

Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport,
Heilmasseurin & DGKP Gemeindezentrum
 10 € pro Einheit (85 € 10er-Block)
 Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche
 0699 81927660

jeden MI und DO, 19.00 – 20.00 Uhr, ganzjährig

Isabella Stix, Aerobic-, Functional Fit®- und Mind & Motion®-
Instructor, ÜL für Fitnesssport Festsaal Marbach
 10 € pro Einheit, kostenlose Schnupperstunde möglich
 Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche
 0699 81130012

Kursstart Beckenboden FRAU MI 12.02.25

Kursstart Beckenboden MANN DO 20.02.25
jeweils, 19.00 – 20.30 Uhr

Manuela Niterl, zert. Beckenbodenkursleiterin
 Mehrzweckraum, Oberer Markt 5
 150 € / 7 Einheiten á 90 Min.
 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

jeden MO, 8.30 – 9.30 Uhr

jeden DO, 18.45 – 19.45 Uhr

Petra Frühwirth
 Sommerzeit (Schönwetter): am Oberen Teich - Spielplatz
Winter- & Sommerzeit (Schlechtwetter): Veranstaltungsraum,
Michael Jank-Gasse 2 Turnmatte, Wasserflasche
 0676 87835206

ab DI 14.01.25, 19.00 Uhr

Sabine Altbart
 Neuhof 44, Ottenschlag
 20 € pro Einheit im Block
 Matte, Decke, festes Kissen & Trinkflasche
 0664 8638703



Hahn

Es gibt viele Gockel, aber nur einen Hahn.

 **Kaufhaus
DAN-Küchen
Elektro
Mineralöle
Großhandel**





Willibald Hahn GmbH | 3650 Neukirchen 3 | Tel. 02758 / 4044 | office@hahn-willi.at | www.hahn-willi.at

56) 5-Elemente-Qigong: Gesund leben im Rhythmus der Organe


Tauche ein in die Welt des jahrtausendealten Wissens der Trad. Chin. Medizin und erlebe wie du durch gezielte Qigong Dehnungs- und Organübungen deine Meridiane aktivieren und deine Energie durch kurze Lebenspflegeübungen im Alltag ins Gleichgewicht bringen kannst. Du erlernst Übungen für die Sinnesorgane und die heilenden Laute und erfährst spannende Einblicke zu deinem Elemente-Typ sowie wertvolle Tipps für ein gesundes Leben im Einklang mit deiner inneren Organuhr.

Frühjahrskurs: Element Holz (Leber, Gallenblase), Feuer (Herz, Dünndarm), Erde (Milz, Magen)

 **ab MO 10.02.25, 10 Abende jew. 18.30 – 19.45 Uhr (außer 14.04. + 21.04.)**

 ImpulsSein - Irmgard Stögmüller, Qigong (IQTÖ zertifiziert) u. Körperarbeit

 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)

 140 € (auf Wunsch 3 Übungsvideos + 1 Tabelle über die 5 Elemente und Organuhr um 20 € extra)

 bequeme Kleidung, Rollmatte, bei Bedarf Decke/Polster

 info@impulssein.at, www.impulssein.at, 0676 9566339


► **Pöggstall**


57) Selbstverteidigung für Frauen (ab 15 Jahre)


Entdecke Dein Potential, um in No-Go-Situationen effektiv zu handeln! Vermittlung verschiedener Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen.

 **SA 05.04. + 12.04.25, jew. 10.00 – 12.00 Uhr**

 Roland Kühner

 Volksschule Pöggstall

 85 €

 0676 4509392, miko-vingtsun.at

► **Pöggstall/Weiten/Raxendorf**

Allgemeine Informationen zu den Kursen 58 – 59

58) Antara-Rückentraining

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

59) M.A.X. (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.!

 Roland Kühner

 Trainingskleidung, Trinkflasche

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

 **ab MI 29.01.25, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende**


 Volksschule Pöggstall

 **ab MO 27.01.25, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende**

 Fitwerkstatt Weiten


 **ab MI 29.01.25, jew. 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Abende**

 Volksschule Raxendorf

 130 € (10er Pass)

 **ab MO 27.01.25, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende**

 Fitwerkstatt Weiten

 100 € (10er Pass)

 Trainingsschuhe, Handtuch

60) 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.

61) Dance Fitness

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.

62) Body Workout

Bereit, in Form zu kommen und Spaß dabei zu haben? Unser Body Workout Kurs kombiniert eine Mischung aus Kraft- und Cardio Übungen, die auf HIIT-Prinzipien basieren. Dies ist ein effektiver Weg, die Fitness zu steigern und gleichzeitig die Muskeln zu stärken.

63) Gutes Fett? Böses Fett? Ernährungswissen für den Alltag

Wofür brauchen wir Fett in unserer Ernährung? Warum ist Fett besser als sein Ruf – vorausgesetzt, wir verwenden die richtigen Fette – Prinzip „Fit mit Fett“. Erfahren Sie, wie einfach es ist, mit etwas „Gewusst wie“ die Gesundheit gezielt zu unterstützen!

64) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

65) „Tanzen ab der Lebensmitte“

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Sie können alleine oder zu zweit kommen. Tanzen bereichert Ihre Lebensqualität wesentlich! NeueinsteigerInnen sind willkommen.


 **Kurs 1: MO 10.02., 17.02. und 24.02.25**

 **Kurs 2: MO 03.03., 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.25**

 **Kurs 3: MO 28.04., 05.05. und 12.05.25**

 Roswitha Koch, Aquafit Instruktorenin  Hallenbad Yspertal


 **Kurs 1 u. 3: 16,50 €, Kurs 2: 27,50 €** exkl. Badeintritt

 0650 9901213, kochrosi@gmx.at


Anmeldung erforderlich!


 **ab DI 11.02.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 Termine**

 Christina Wiesenhofer

 Ballettsaal der Musikschule Yspertal


 50 €

 Turnschuhe mit weißer Sohle


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


 **ab DO 13.02.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 Termine**

 Christina Wiesenhofer

 Ballettsaal der Musikschule Yspertal

 50 €


 Turnschuhe mit weißer Sohle

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


 **DO 13.02.25, 19.00 – 21.00 Uhr**

 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Ernährungstrainerin

 Gemeindehaus Yspertal

 29 € inkl. Unterlagen

 ev. Schreibunterlagen

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

 **ab DI 28.01.25, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**

 Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach

 Hallenbad Ybbs


 97 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte  Badebekleidung


 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

 **ab DO 13.02.25, 17 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!**

 Annemarie Steiner








 Pfarrhof Ybbs

 7 € inkl. Saalmiete pro Abend Pfarrsaal Ybbs

 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

66) Yoga

Wir üben grundlegende Yogapositionen (Asanas) in vielen Varianten, sowie Atemtechniken (Pranayamas) und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga, die das Körperbewusstsein und die Gesundheit fördern und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang miteinander bringen. Geeignet für alle Yoga-Levels.





-  **Winterkurs: ab FR 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., FR 14.02., 21.02., 28.02., 07.03.25**
-  **Frühlingskurs: FR 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 25.04., 09.05., 16.05., 23.05.25**
-  Mirjam Langer
-  Ballettsaal in der SMS Ybbs, Schulring 7, 2. Stock
-  128 € / 8 Einheiten; Schnupper- bzw. Einzelstunde: 20 €
-  Yogamatte, bequeme Kleidung
-  0699 19232290, mirjam@yoga-salon.at

▼ KÖRPER UND SEELE

► Bad Traunstein

67) Fasten als Selbstfürsorge – Weil ich es mir wert bin!

Fasten lehrt uns, mit weniger auszukommen und dennoch zu mehr Energie, Zufriedenheit und innerer Stärke zu gelangen. Sie lernen Ihren Körper besser kennen, steigern Ihr Wohlbefinden und erleben eine Leichtigkeit, die Sie nicht mehr missen wollen. Infos über Programminhalte/Anwesenheitszeiten unter: 0680 5569632

-  **FR 11.04., 18.00 Uhr bis DO 17.04.25, 11.00 Uhr**
-  Elisabeth Apolt
-  Musikheim Bad Traunstein
-  240 €
-  0680 5569632, e.apolt@gmail.com
- Anmeldung bis 17.02.25**




► Leiben

Allgemeine Informationen zu den Kursen 68 – 72






68) Pendeln und Geomantie


Grundlagen, Umgang und Arbeiten mit dem Pendel. Du erhältst Pendeltafeln und wir erarbeiten uns in der Fragestellung. Ein Pendel „sucht“ sich dich als neuen „Besitzer“ aus. Grundlagen der Geomantie, Wasseradern und Erdgitter erkennen samt Möglichkeiten der Entstörung.

-  Sylvia Blieweis BMA (BSc), zert. Kinesiologin, Natur-Kräuter-Kundige, dipl. Holistic-Pulsing Praktikerin, zert. Birkenbihl-Practitioner@1, Kommunikatorin auf Seelenebene für Mensch und Tier
-  Ebersdorf 9, 3652 Leiben
-  office@energierarbeit-metis.at, 0664 2716510

69) Spirituelle Wirbelsäulenaufrichtung

Wirbelsäulenaufrichtung auf einfache energetische Weise? Ja, das ist möglich und löst vielerlei Blockaden. Erlernen der theoretischen Grundlagen, die anschließend in gegenseitigem vertrauensvollem Miteinander in die Praxis umgesetzt werden.

-  **SA 22.02.25, 9.00 – 17.00 Uhr**
-  160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde
-  Geomantiewerkzeuge käuflich erwerbbar

-  **SA 08.03.25, 9.00 – 16.00 Uhr**
-  140 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde
-  bequeme Kleidung

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

70) Metamorphose

Einfache Körperstreichungen über Fuß, Hand und Kopf transformieren unbewusste, oft blockierende Erlebnisse und Gefühle aus der pränatalen und perinatalen Zeit. Wenn diese aufgelöst sind, können wir freier und selbstbewusster im Leben voranschreiten.

71) Räuchern, Ab- und Ausräuchern, Rauhächte

Ein „himmlischer Duft“ zieht durch die Räume – klärt, reinigt, schützt, hebt die Schwingung, fördert Mut, Konzentration oder Selbstbewusstsein. Allgemeine Grundlagen des Räucherns, speziell das Abräuchern von Menschen, das Ausräuchern von Räumlichkeiten inkl. der Eigenschaften und Qualitäten heimischer Kräuter. Zugleich bekommen die Rauhächte ebenfalls ihren Platz.

72) Ritualgegenstände

Ritualgegenstände begleiten und unterstützen uns, da sie persönlich zu unseren Diensten stehen. Kreiere persönliche Gegenstände wie z.B. Zauberstab, Traumfänger, Kehrausbesen und „belebe“ diese. Freue dich auf interessante und kreative Stunden.

► Ottenschlag



Allgemeine Informationen zu den Kursen 73 – 76

73) 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!


74) Vertieftes IL – DO Körperkerzenseminar

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

75) 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!

 **SA 05.04.25, 9.00 – 17.00 Uhr**




 160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde
 bequeme Kleidung

 **SA 10.05.25, 9.00 – 17.00 Uhr**



 160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde
 bequeme Kleidung

 **SA 31.05.25, 9.00 – 17.00 Uhr**


 160 €
 bequeme Kleidung

 Renate Schlifelner, Energetik Therapeutin
 Wachaustraße 13, Ottenschlag
 0664 4022999, renate@energetik-schlifelner.at,
www.energetik-schlifelner.at **Anmeldung erforderlich**


 **FR 07.03.25, 09.00 – 16.00 Uhr**

 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle - für die Anwendung beim Seminar! Mittagessen & Kuchenjause
 1 Leintuch, 1 Handtuch, warme Socken und eine dünne Decke
Anmeldung bis 14.02.25 möglich!

 **FR 11.04.25 und FR 20.06.25, 09.00 – 16.00 Uhr**


 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen, Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause!

 **FR 09.05.25, 13.30 – 18.30 Uhr**

 140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

76) 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!




 **FR 30.05.25, 13.30 – 18.30 Uhr**
 150 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen





► Persenbeug

Allgemeine Informationen zu den Kursen 77 – 79

77) Pendeln lernen




Dieser Kurs führt in die Technik des Pendelns ein. Damit bekommt man ein Hilfsmittel in die Hand, dass bei alltäglichen Entscheidungen der Gesundheit unterstützen kann. Erlerne den Umgang und die richtigen Fragestellungen mit dem Pendel.

 Evelyn Zeller, Dipl. Humanenergetikerin, Aroma-Beraterin und EFT-Trainerin
 Praxis: Dr. Hamon-Gasse 2, Persenbeug
 0650 9858733, energetik@evelynzeller.net **Anmeldung erforderlich**

 **Termin 1: FR 14.02.25, 14.00 – 18.00 Uhr**
 **Termin 2: SA 15.02.25, 14.00 – 18.00 Uhr**
 140 € inkl. Unterlagen mit Pendeltafeln & Zertifikat
 Pendel stehen zur Verfügung, falls eines vorhanden ist, gerne mitnehmen.





78) Chakren Kurs – Ein Weg zur Selbsterkenntnis

Basis für eine bewusste Lebensweise! Lerne in diesem Kurs die Energiezentren deines Körpers zu verstehen und in Einklang zu bringen. Durch die Reise der sieben Haupt-Chakren erfährst du, wie man Blockaden erkennt und löst.

 **Termin 1: FR 14.03.25, 14.00 – 18.00 Uhr**
 **Termin 2: SA 15.03.25, 14.00 – 18.00 Uhr**
 120 € inkl. Unterlagen & Zertifikat, Riechstift mit individuellen Chakren-Duft
 bequeme Kleidung

79) Stimmgabel Methode lernen

Einfach und wirkungsvoll! Lerne den Umgang mit der Universal-Stimmgabel OM 136,10 Hz. Diese hör- und spürbare Schwingungsfrequenz hilft auf natürliche Weise bei Stress-, Erschöpfungs- und Schmerzzuständen sowie bei Schlafstörungen uvm.

 **Termin 1: FR 04.04.25, 14.00 – 18.00 Uhr**
 **Termin 2: SA 05.04.25, 14.00 – 18.00 Uhr**
 200 € inkl. Skriptum & Zertifikat, zusätzliche Unterlagen zur Selbstanwendung
 Stimmgabeln stehen zum Lernen zur Verfügung und sind auch bei Bedarf erhältlich!

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



80) Räuchern – duftende Kraftquelle im Alltag

Ob nach einem anstrengenden Tag, zum Entspannen, um besser einzuschlafen, bei Kindern, wenn sie unruhig sind, zur besseren Konzentration beim Lernen. Auch zum Vermitteln bei Beziehungsstress, bei Hausarbeit, wenn uns die Kraft auszugehen droht, bei Aufsieberitis – vielfältig sind die Möglichkeiten, wie uns die guten Düfte beim Räuchern unterstützen können.

 **DO 13.03.25, 19.00 – 21.00 Uhr**
 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin
 Gemeindehaus Yspertal
 29 €
 ev. Schreibzeug
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

▼ KREATIV UND HANDWERK

▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



81) Schreibkurs: Familiengeschichte(n) schreiben

Sie wollen berührende, dramatische und lustige Geschichten aus Ihrer Familie festhalten? Oder denken darüber nach, eine Familiengeschichte zu schreiben? Es gibt keine Vorgaben, dafür viel Freiraum für Experimente!

82) Stimmungsdinge – ein Design-Workshop

Mit Designerin Miki Martinek gestalten wir ungewöhnliche Interior-Gegenstände mit Fundstücken aus der Natur. Ein Hands-on Workshop mit Ästen, Steinen und Wurzeln des Waldviertels. Lassen Sie sich von Ihrer Inspiration leiten!

83) Flower Power: Haarschmuck und Blumenbroschen

Mit Damenhutmacherin Marion Weiss gestalten wir Haarschmuck und Blumenbroschen aus dem natürlichen Strohstoff Sinamay. Auch ideal geeignet als Muttertagsgeschenk! Grundkenntnisse im Nähen per Hand sind erforderlich.

84) SchreibZeit – Ein Wochenende für Deinen Text

Dein Schreibprojekt: Ob Roman, Kurzgeschichte, Essay oder Seminararbeit – Autorin Lilly Maier unterstützt mit individuellem Feedback und vielen Schreibübungen. Schreibzeit in inspirierender Atmosphäre.

85) Schreibkurs: Hundertwasserwaldbuntschreiben

Kreative Auszeit: Wir wandern auf den Spuren von Friedensreich Hundertwasser durchs Kamptal und schreiben bunte Texte ohne Ecken und Kanten. Keinerlei Vorkenntnisse nötig. Angeleitet mit vielen Schreibübungen entstehen überraschende Texte.

FR 11.04.25, 17.00 Uhr – SO 13.04.25, 16 Uhr
 Lilly Maier, M.A.
 Die Ottilie, Oberer Markt 1, Ottenschlag
 195 € Schreibzeug
 www.die-ottilie.at, Anmeldung unter lilly.maier@chello.at

SA 26.04.25, 10.00 Uhr – SO 27.04.25, 16.00 Uhr
 Michaela Theresia Martinek, AProf.Mag.aart., design.mikimartinek
 Die Ottilie, Oberer Markt 1, Ottenschlag
 175 € Handykamera, Wanderschuhe
 office@mikimartinek.com

SA 10.05.25, 13.00 – 17.00 Uhr
 Marion Weiss
 Die Ottilie, Oberer Markt 1, Ottenschlag
 55 € inkl. Material
 die-ottilie.at, Anmeldung unter marion.weiss1@gmx.at

FR 23.05.25, 17.00 Uhr – SO 25.05.25, 16.00 Uhr
 Lilly Maier, M.A.
 Die Ottilie, Oberer Markt 1, Ottenschlag
 195 € Schreibzeug
 die-ottilie.at, Anmeldung unter lilly.maier@chello.at

SA 14.06.25, 10.00 Uhr – SO 15.06.25, 16.00 Uhr
 Mag.a Sabine Maier
 Die Ottilie, Oberer Markt 1, Ottenschlag
 175 € Papier und Stifte
 office@die-ottilie.at, www.die-ottilie.at

▶ Pöggstall *BHW Pöggstall*



86) Malkurs 2025

Thema: Anfänger – Stilleben unter ästhetischen Aspekten (mit kurzem Vortrag zum Thema).
Fortgeschrittene: Illustration 2. Teil

ab MO 10.02.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende
 Ing. Danny Liska (www.artliska.net)
 Volksschule Pöggstall
 200 € (inkl. Erstausrüstung)
 Ing. Liska, 02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260

87) Töpfern für Haus und Garten







Gearbeitet wird ohne Scheibe mit einfachen Grundtechniken.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

88) Töpferkurs für Kinder

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






-  **Gruppe 1: FR 14.02.25, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern) und FR 14.03.25, 16.00 – 21.00 Uhr (Glasieren)**
-  **Gruppe 2: SA 15.02.25, 14.00 – 19.00 Uhr (Töpfern) und SA 15.03.25, 14.00 – 19.00 Uhr (Glasieren)**
-  SR Hermine Hofer, Christina Hofer  Volksschule Pöggstall
-  50 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
-  02758 3317 Fr. Hofer oder hofer.hermine@gmail.com

-  **FR 11.07.25 (Töpfern) und FR 01.08.25 (Glasieren)**
- Gruppe 1: 9.00 – 12.00 Uhr**
- Gruppe 2: 15.00 – 18.00 Uhr**
-  **SA 12.07.25 (Töpfern) und SA 02.08.25 (Glasieren)**
- Gruppe 3: 9.00 – 12.00 Uhr**
- Gruppe 4: 15.00 – 18.00 Uhr**
-  SR Hermine Hofer, Christina Hofer  Volksschule Pöggstall
-  35 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
-  02758 3317 Fr. Hofer oder hofer.hermine@gmail.com

► Weiten

89) Gürtel-Manufaktur: Vom Rohleder zum Meisterstück

2-tägiger Workshop mit dem international bekannten Lederkünstler René Berends. Fertigen Sie einen Gürtel nach Maß an und lernen Sie wichtige Lederverarbeitungstechniken wie Zuschnitt, Färben und Prägetechniken. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bietet eine besondere Gelegenheit, von Berends Expertise zu profitieren und den Künstler persönlich kennenzulernen.

-  **SA 17.05. + SO 18.05.25, jew. 9.00 – 17.00 Uhr**
-  René Berends
-  Fitwerkstatt, Hauptstraße 38, Weiten
-  235 € zzgl. Materialkosten ca. 35 €
-  0676 4509392, office@fitwerkstatt.at, www.fitwerkstatt.at
- begrenzte Teilnehmerzahl**

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*








90) Malen auf Leinwand 40x50 cm

AnfängerInnen: Stilleben unter ästhetischen Aspekten

(mit kurzem Vortrag zum Thema)

Fortgeschrittene: Illustration 2. Teil

-  **ab DI 11.02.25, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**
-  Ing. Danny Liska, 02758 2228, www.artliska.net
-  Gemeindehaus Yspertal
-  205 € inkl. Erstausrüstung
-  VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



Marktgemeinde
Yspertal 
»natürlich aktiv«
www.yspertal.info



▼ TANZ UND MUSIK

MAWIBA® Solo kombiniert Tanz und Bewegung, Beckenbodentraining und viel Spaß in der Gruppe für alle Frauen. Ein gut trainierter Beckenboden gibt Kraft und Energie in jedem Alter. Es erwarten dich abwechslungsreiche Choreografien.

► Nöchling



91) MAWIBA® SOLO

Allgemeine Informationen zu den Kursen 91 – 93

- Daniela Höller, zert. Mawiba® Trainerin
- 80 €
- Handtuch, Wasserflasche, Turnschuhe od. barfuß möglich
- 0664 9968489, dhoeller@mawibatrainer.com, www.mawiba.net

ab DO 13.03.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Einheiten
 Turnsaal Volksschule Nöchling, Unterer Markt 12

► St. Oswald



92) MAWIBA® SOLO

ab DO 24.04.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Einheiten
 Turnsaal Volksschule St. Oswald, Untere Hauptstraße 8

► Ybbs



93) MAWIBA® SOLO

ab MI 02.04.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Einheiten
 Turnsaal Volksschule Ybbs, Professor-Wirtinger-Gasse 1, Ybbs

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



94) Fit, Fun @ Dance

Unser Programm für Jugendliche und Junggebliebene jeden Alters. Ein Mix aus klassischen/modernen Tanz, Contemporary Dance, Choreografien und Fitness!

ab MI 12.02.25, jew. 18.00 – 18.50 Uhr (Feb. – Juni 25)
 Simone Melanie Niederer
 Haus der Musik Yspertal, Ballettsaal
 44 € monatlich Mitzubringen: bequeme Kleidung
 Anmeldung: musikschule.yspताल@wvnet.at



**BÜRO & SCHULBEDARF | DRUCKER & TONER
COMPUTER & EDV | ANLÄSSE & GESCHENKE**

Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel



**MEINE BANK
IN DER
REGION.**

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

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

Höhere Lehranstalt
für **Umwelt und Wirtschaft**

Die Privatschule, mit der
zukunftsorientierten Ausbildung

HLUW[®]
YSPERTAL



... live school

Schnupper in die HLUW Yspertal

Schnuppern und individuelle Führungen

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

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



Mach dir ein eigenes Bild mit diesem coolen Video!

**NÄHE
VERBINDET.**

nv.at

NV

Niederösterreichische Versicherung AG

3650 Pöggstall | Untere Hauptstraße 8
Tel. 02758/2970 | poeggstall@nv.at

3631 Ottenschlag | Oberer Markt 14
Tel. 02872/7390 | ottenschlag@nv.at



janetschek
DRUCK | MEDIEN | DESIGN

VIEL INFORMATION
DRUCK IST ANSCHAULICH.

Wanderkarten, Kursprogramme, Wegweiser,
interaktive Infotafeln, Schautafeln – ganz individuell.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

www.janetschek.at