



Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

# Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

## Kursprogramm Herbst 2023

September 2023 – Februar 2024

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

Ybbs Klein-Pöchlarn Raxendorf Persenbeug-Gottsdorf  
Mühldorf Pöggstall Münichreith-Laimbach Weiten Yspertal  
Maria Taferl Hofamt Priel Bärnkopf Marbach  
Golling **BILDUNG** St. Oswald  
Pöchlarn Erlauf Leiben  
Ottenschlag Albrechtsberg  
Krummnußbaum  
Martinsberg Nöchling



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LE 14-20  
Lernende Region



Europäische  
Landwirtschaftspolitik für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Mit dem ersten Schritt in  
die Smart Farm-Gebiete



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

E-mail: [info@lernenderegion.at](mailto:info@lernenderegion.at)  
[www.lernenderegion.at](http://www.lernenderegion.at)

Lernen mit einem Lächeln

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 01 – 08

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

#### 01) KICKOFF: Entfache dein inneres Feuer

Inspiration für persönliches Wachstum

 SA 23.09.23, 09.00 – 12.00 Uhr

 Ottenschlag, Unterer Markt 10, 2. Stock

#### 02) Modul 1: Auf Erfolgskurs setzen:

Die Navigation von Selbstreflexion und Zielsetzung hin zu einem erfüllten Leben

 SA 07.10.23, 8.00 – 12.00 Uhr  Online

#### 03) Modul 2: Innere Stärke entwickeln

Resilienz und souveräner Umgang mit Stress.

 SA 21.10.23, 8.00 – 12.00 Uhr  Online

#### 04) Modul 3: Kommunikation meistern

Von wirkungsvollen Gesprächen und konstruktivem Austausch.

 SA 04.11.23, 9.00 – 13.00 Uhr

Hybrid: Online oder Ottenschlag, Unterer Markt 10, 2. Stock

#### 05) Modul 4: Ruhepol in der Hektik

Achtsamkeit und Stressbewältigung für mehr Balance.

 SA 18.11.23, 09.00 – 13.00 Uhr

Hybrid: Online oder Ottenschlag, Unterer Markt 10, 2. Stock

#### 06) Modul 5: Emotionale Intelligenz

Die Schlüsselkompetenz der inneren Stärke und empathischen Verbindung.

 SA 09.12.23, 8.00 – 12.00 Uhr  Online

#### 07) Modul 6: Die Kunst der Zeitoptimierung

Mehr erreichen in weniger Zeit.

 SA 13.01.24, 08.00 – 12.00 Uhr

#### 08) Modul 7: Glücklich sein, glücklich bleiben

Positive Psychologie für nachhaltiges Wohlbefinden.

 SA 27.01.24, 9.00 – 14.00 Uhr

 Ottenschlag, Unterer Markt 10, 2. Stock

## Zukunftskoaching

### #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 an. Die Inhalte dienen vor allem der persönlichen Entwicklung.

#GedankenTanken Vol. 2 geht im Herbst 2023 in die zweite Runde und bietet eine Vielzahl neuer und spannender Themen, um deine persönliche und berufliche Entwicklung weiter voranzutreiben. Die Veranstaltungen werden sowohl online als auch in Präsenz bzw. hybrid stattfinden, um flexible Teilnahmemöglichkeiten zu bieten.

Die Seminarreihe umfasst insgesamt sieben Module, die jeweils ein spezifisches Thema der Persönlichkeitsentwicklung behandeln. Bei der Kick-off-Veranstaltung, die in Präsenz stattfindet, hast du die Gelegenheit, die Trainerin und Teilnehmer persönlich kennenzulernen und dich auf das bevorstehende Semester einzustimmen.

Die Seminarreihe ist von großer Bedeutung für die Entwicklung junger Menschen, insbesondere in ländlichen Regionen. Sie bietet ihnen die Möglichkeit, wichtige persönliche und berufliche Fähigkeiten zu entwickeln, die in einer zunehmend komplexen und globalisierten Welt von großer Relevanz sind.

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

#### Online-Anmeldeformular:



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.



## 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](http://www.lernenderegion.at)

### Zeichen- und Farberklärung

- Persönlichkeitsbildung
- Sprachen
- Kinder und Familie
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Vorträge und Veranstaltungen
- VHS Pöchlarn & Kleinregion Nibelungengau

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

# Schnell schneller Gigabit

mehr surfen,  
mehr streamen,  
mehr gamen

Scanne mich



0800 800 514 / [kabelplus.at](http://kabelplus.at)

Mit bis zu  
**1.000  
Mbit/s**

**kabelplus**  
alles im plus

## ▼ 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. Wir bieten jede Woche die Möglichkeit für Telefon- oder Videoberatungen. Unsere genauen Termine finden Sie hier [www.bildungsberatung-noe.at/termin/](http://www.bildungsberatung-noe.at/termin/)

-  **Gemeindeamt Klein-Pöchlarn**  
FR 17.11.23, zw. 9.00 – 16.00 Uhr
-  **Gemeindeamt Marbach**  
MI 18.10.23, zw. 13.00 – 16.00 Uhr
-  **Gemeindeamt Pöggstall**  
FR 27.10.23, zw. 13.00 – 17.00 Uhr
-  **Stadtamt Ybbs**  
MO 30.10.23, zw. 9.00 – 14.30 Uhr
-  **Gemeindehaus Yspertal**  
MI 29.11.23, zw. 13.00 – 17.00 Uhr
-  Mag. Bettina Lanzenberger
-  0676 88044390, [bildungsberatung@transjob.at](mailto:bildungsberatung@transjob.at)  
Terminvereinbarung erforderlich!



### ► Pöchlarn *VHS Südliches Waldviertel*



#### 10) Betontechnologie Kurs 1

Erforderliches Grundwissen über Beton und seine Bestandteile. Grundlagen der Zementnorm EN197-1 und Betonnorm B4710-1. Umfangreiche Erarbeitung der Betonprüfnorm ONR 23303 und Labordemonstration der Prüfung nach ONR 23303.

#### 11) Betontechnologie Kurs 2

Aufbauend auf Kurs 1. Betontechnologische Zusammenhänge der ÖN B4710, wichtigste Richtlinien des ÖBV. Betone entwerfen, anfallende Berechnungen und Fragen eigenverantwortlich lösen. Erlangung der Befähigung zur technischen Leitung eines Transportbetonwerkes.

#### 12) Betontechnologie Kombikurs 1 + 2

Inhalte Kurs 1 und Kurs 2

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 10 bis 12

-  DI Dr. Dieter Ritter
-  VBE Pöchlarn, Wiener Str. 55
-  Taschenrechner
-  VBE Pöchlarn: 02757 21258 oder [office@vbe.at](mailto:office@vbe.at)

 **MO 29.01. – DI 30.01.24, 09 – 16 Uhr, 2 Tage á 8 UE**  
 510 €

 **DI 30.01. und MI 31.01.24, 09 – 16 Uhr, 2 Tage á 8 UE**  
 527 €

 **MO 29.01. bis MI 31.01.24, 09 – 16 Uhr, 3 Tage á 8 UE**  
 920 €

**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](http://www.telecenter.swv.at); Titelbild: StockSnap auf Pixabay; Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl



## ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel








### 13) Familienforschen und Kurrentlesen

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.

### 14) 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.

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 13 und 14

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

 SA 04.11.23, 9 – 13 Uhr

 SA 11.11.23, 9 – 13 Uhr

## ▼ SPRACHEN



## ► Ybbs VHS Ybbs

### 15) Integrationskurs Deutsch A2-B1

Zur Erfüllung Modul I. bzw. II. (120 Einheiten á 50 Min.). Prüfungen werden EXTERN gemacht. Voraussetzung für Beantragung Staatsbürgerschaft.






### 16) A1 Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

### 17) Italienisch für AnfängerInnen

Einfach gestalteter Einsteigerkurs, mit Grundzügen der italienischen Grammatik. Ziel ist die einfache Verständigung in Alltagssituationen bei Aufenthalt in Italien.




 ab SA 16.09.23 bis SA 13.04.24, jew. 9.00 – 12.20 Uhr, á 4 UE

 Kay Linzer  
 Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Café Miteinander, Herrengasse 23  
 720 € / 3 Teilzahlungen á 240 € möglich,  
2 Kursbücher ca. 26 €, zzgl. Prüfungsgebühr für externe Prüfung  
 Schreibunterlagen  
 0650 7704715, kay.linzer@aon.at

 ab MO 18.09.23, 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 MO 15.01.24, jew. 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE

 Astrid Semmelmeier  
 HAK Ybbs  159 € inkl. Unterlagen  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ► Online VHS Südliches Waldviertel






### 18) Deutsch als Fremdsprache A1.1 – E-Learning

Lehrbuch: Menschen A1/1 Kursbuch: ISBN 978-3-19-361901-3 Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet, Installation von Skype, Internetverbindung, Kopfhörer/Headset + Kamera.







 ab DI 26.09.23, 17.00 – 18.00 Uhr, 14 Abende

 Mag. Sonja Cezarovic Lozica  
 169 €  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



### 19) Deutsch als Fremdsprache A1.2 – E-Learning





Lehrbuch: Menschen A1/2 Kursbuch: ISBN 978-3-19-501901-9 Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet, Installation von Skype, Internetverbindung, Kopfhörer/Headset + Kamera.

 ab DI 26.09.23, 18.10 – 19.10 Uhr, 14 Abende  
 Mag. Sonja Cezarovic Lozica  
 169 €  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



### 20) Italienisch - Konversation B2 – Online via Skype

Für alle, die ihren Wortschatz erweitern und die Sprechpraxis verbessern wollen mit Diskussionen über aktuelle, leichte, authentische Texte sowie Beiträge in audiovisuellen Medien. Wiederholung und Vertiefung der italienischen Grammatik.

 ab MI 27.09.23, 19.00 – 20.15 Uhr, 14 Abende  
 Emanuel Binder  
 169 €  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30



**MEHR GELD  
FÜR MEINE  
WEITERBILDUNG!**

**DIE ARBEITERKAMMER  
NIEDERÖSTERREICH  
FÖRDERT KURSE,**  
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

**AK Bildungsbonus**

**AK<sup>extra</sup> Digi- und Lernhilfe-Bonus**

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

 **RUFEN SIE  
UNS AN!**  
05 7171-29000

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](https://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)

## KINDER UND FAMILIE

### ► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*



#### 21) 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 DI 26.09.23, 15 – 16 Uhr**
- Roland Kühner
- Turnsaal der Volksschule Laimbach
- 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
- Trainingskleidung, Trinkflasche
- 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

### ► Leiben/Pöggstall/Weiten

#### 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 25.09.23, jew. 15 – 16 Uhr**
- Volksschule Pöggstall: ab MI 27.09.23, Anfänger jew. 15 – 16 Uhr, Fortgeschrittene 16.30 – 17.30 Uhr**
- Volksschule Weiten: ab MO 25.09.23, jew. 16.30 – 17.30 Uhr**
- Roland Kühner
- 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
- Trainingskleidung, Trinkflasche
- 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

### ► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



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

Ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby. Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität!

#### 24) fitdankbaby® – Fitness für Dich und Dein Baby (ab 3 Monate)

In entspannter Atmosphäre gemeinsam mit Spaß gezielt, Beckenbodenbewusst und effektiv trainieren - Kraft und Ausdauer sammeln für den Mama-Alltag. Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den altersgerechten Spielen und Liedern.

#### 25) fitdankbaby – Fitness für Dich und Dein Krabbelkind (ab 8 Mon.)

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining – optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst.

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 23 – 25

- Manuela Niterl, [fitdankbaby@](mailto:fitdankbaby@) Kursleiterin
- Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling
- 98 €
- 0677 61475001, [www.fitdankbaby.at](http://www.fitdankbaby.at) oder [manuela.niterl@fitdankbaby.at](mailto:manuela.niterl@fitdankbaby.at)

- ab MI 04.10.23, 10:00 – 11:15 Uhr, 6 Einheiten**
- ab MI 22.11.23, 10:00 – 11:15 Uhr, 6 Einheiten**
- ab MI 10.01.24, 10:00 – 11:15 Uhr, 6 Einheiten**

- ab DO 14.09.23, 10:00 – 11:15 Uhr, 6 Einheiten**
- ab DO 09.11.23, 10:00 – 11:15 Uhr, 6 Einheiten**
- ab DO 14.01.24, 10:00 – 11:15 Uhr, 6 Einheiten**

- MI 13.09.23, 8:30 – 9:45 Uhr, 6 Einheiten**
- MI 08.11.23, 8:30 – 9:45 Uhr, 6 Einheiten**
- MI 10.01.24, 8:30 – 9:45 Uhr, 6 Einheiten**

## ▶ Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel



### 26) SELBST.verteidigung für Kinder (6 – 12 Jahre)

Die Sport Union Ottenschlag und Dipl. Fitnesstrainer Patrick Kitzler laden zum Selbstverteidigungskurs für Kinder ein.

### 27) Kinderturnen

Wöchentliches Turnen für Kinder.

**ab MI 13.09.23, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 Abende**

Dipl. Fitnesstrainer Patrick Kitzler

Gr. Turnsaal der MS Ottenschlag  
100 €

Gymnastikmatte und Trinkflasche

sei@bewusst-fit-gesund.at

**ab November, nachmittags**

Gr. Turnsaal der MS Ottenschlag

Union Mitglieder: kostenlos

Turnbekleidung, Turnschuhe/Gymnastikpatscherl

Hannes Steindl, steindl.hannes@gmx.at

## ▶ Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



### 28) Ein „fittes“ Gedächtnis & bessere Konzentration mit ätherischen Ölen

Probleme bei den Hausaufgaben? Schwierigkeiten, sich etwas zu merken? Ätherische Öle haben vielfältige Eigenschaften und können das Gehirn von Kindern wie auch Erwachsenen unterstützen. Welche Düfte das sein können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**DO 21.09.23, 19.00 – 21.00 Uhr**

Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin

Gemeindeamt Raxendorf

29 €

VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

## ▶ Yspertal VHS Südliches Waldviertel



### 29) Kleinkindturnen mit Begleitung (2,5 bis 5 Jahre)

Fantasie reich gestalteter Bewegungsparcours und erste lustige Spiele zum Trainieren der grobmotorischen Fertigkeiten und sozialem Interagieren gemeinsam mit Mama/Papa/Oma oder Opa. 1 Kind in Begleitung von 1 Erwachsene/r.

**ab FR 29.09.23, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten**

Mag. Denise Enengl

gr. Turnsaal der HLUW/NMS Yspertal

70 € pro Kind

Turngewand, Gymnastikpatschen od. Hallenschuhe, Trinkflasche

0677 62047726, denise.enengl@gmx.at

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 30 – 34

### 30) Babyschwimmen ab 3 Monate

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

Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin  
Hallenbad Yspertal 85 € 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 25.09.23, Vormittag**

**ab MO 08.01.24, Vormittag**

### 31) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

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

**ab MO 25.09.23, Vormittag**

**ab MO 08.01.24, Vormittag**



### 32) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 2,5 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

### 33) Kinderschwimmkurs für Kinder ab ca. 5 Jahre ohne Begleitung





Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.





### 34) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre ohne Begleitung





Brust- Kraul und Rückenschwimmen richtig erlernen, um die Ausdauer zu fördern.

### 35) Selbstverteidigung für Mädchen (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.


 ab DI 26.09.23, Nachmittag  
 ab MI 27.09.23, Nachmittag  
 ab DI 09.01.24, Nachmittag  
 ab MI 10.01.24, Nachmittag

 ab DI 26.09.23, Nachmittag  
 ab MI 27.09.23, Nachmittag  
 ab DI 09.01.24, Nachmittag  
 ab MI 10.01.24, Nachmittag

 ab DI 26.09.23, Nachmittag  
 ab MI 27.09.23, Nachmittag  
 ab DI 09.01.24, Nachmittag  
 ab MI 10.01.24, Nachmittag

 SA 07.10. + 14.10.23, jew. 9.00 – 11.00 Uhr

 Roland Kührer  
 Gemeindehaus Yspertal

 50 €

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

## ► Ybbs VHS Ybbs




### 36) 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.


 FR 29.09., 27.10., 24.11.23, 26.01. und 23.02.24,  
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

Raiffeisenbank  
Mittleres Mostviertel 

**MEINE BANK  
IN DER  
REGION.**

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

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

**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  
bauspahren

## ▼ NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 37 – 40

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

#### 37) Samen von Wildpflanzen – Kräuter im Jahreskreis

In Samen stecken die geballten Kräfte von Pflanzen – für Gesundheit & Wohlbefinden. Wir erkunden & sammeln Samen von Wildpflanzen in der Natur. Im Workshopteil besprechen wir die Einsatzmöglichkeiten & stellen "Samenspezialitäten" her.

#### 38) Wurzelkraft aus Wald & Wiese – Kräuter im Jahreskreis

Beim Spaziergang bestimmen und graben wir gemeinsam Wurzeln. Im anschließenden Praxisteil besprechen wir die heimischen Wurzeln & ihre Wirkung, Anwendung und Verarbeitungsmöglichkeiten. Wir stellen Tinkturen, Salben, Teemischungen usw. her.

#### 39) Traditionelles Räuchern mit Wildpflanzen & Baumharzen

Ich möchte euch die alte Tradition des Räucherns wieder näherbringen und erzähle euch einiges über die Grundlagen des Räucherns, wie uns der Rauch reinigt, schützt und heilt und Mythen und Geschichten rund um die Raunächte + Räuchern in der Praxis.

#### 40) DIY Wohlfühl-Winterkosmetik & Weihnachtsideen

Mit einfachen Küchenzutaten rühren wir gemeinsam unsere eigene Winterkosmetik für Weihnachtsgeschenke. Aber auch selbstgemachte kleine DIY Bienen-Wachstücher und noch jede Menge andere Ideen, erwarten dich an diesem Abend

👤 Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,  
Dipl. Bachblüten-Beraterin  
📍 Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1  
☎️ 0680 2080790, [office@oafoch.at](mailto:office@oafoch.at) oder [www.oafoch.at](http://www.oafoch.at)  
**Anmeldung erforderlich**

📅 **FR 15.09.23, 15.00 – 19.00 Uhr**  
💰 75 € inkl. Unterlagen und Material

📅 **MI 04.10.23, 15.00 – 19.00 Uhr**  
💰 75 € inkl. Unterlagen und Material

📅 **MI 22.11.23, 19 Uhr**  
💰 38 € inkl. Unterlagen, 1 Räuchermischung

📅 **MO 04.12.23, 18.30 – 21.30 Uhr**  
💰 65 € inkl. Unterlagen und Material



**janetschek**  
**MEHR ALS NUR  
DRUCKEN**  
Entdecken Sie das Janetschek Universum  
[www.janetschek.at](http://www.janetschek.at)



**Jägerbau Pöggstall**  
MODERN UND FLEXIBEL  
DIE BAUFIRMA IHRES VERTRAUENS  
ZENTRALE HÖHSTALL  
A-3000 Pöggstall | Währerbühl 16B  
Tel. 02758 / 23 33  
E-Mail: [projekte@jaegerbau.at](mailto:projekte@jaegerbau.at)  
NIEDERLASSUNG KEHEM  
A-3006 Keheim | Wörthstraße 125/6A  
Tel. 02752 / 786 96  
E-Mail: [keheim@jaegerbau.at](mailto:keheim@jaegerbau.at)  
[www.jaegerbau.at](http://www.jaegerbau.at)

## ► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



### 41) Räuchern in den Raunächten

Viele kennen noch von ihren Großeltern die Tradition des Räucherns. Gerade in der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig, auch Raunächte genannt, können wir uns mittels Räuchern schon auf die neue Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten.

**1** MO 18.12.23, 19.00 – 21.00 Uhr

**2** Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin

**3** Gemeindeamt Raxendorf

29 €

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

## ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



### 42) Räuchern für Körper, Geist und Seele

Räuchern kann während des ganzen Jahres eine wirksame und natürliche Kraftquelle in vielen Lebenslagen sein. Schwerpunkt des Vortrages ist die energetische Raumreinigung nach Streit, Krankheit, Todesfällen, Wohnungswechsel, etc.. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**1** DO 09.11.23, 19.00 – 21.00 Uhr

**2** Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin

**3** Gemeindehaus Yspertal

29 €

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

## ► Ybbs VHS Ybbs



### 43) Herbst-Kräuterwanderung

Wir marschieren durch Wald und Wiese und lernen die herbstliche Pflanzenwelt kennen und sammeln Kräuter für einen Tee. Außerdem lernen wir die einfache Bestimmung und besonderen Eigenschaften der Kräuter und Pflanzen kennen.

**1** FR 29.09.23, 15.00 – ca. 17.30 Uhr

**2** Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin,  
Zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin

**3** Ybbs: Treffpunkt wird nach verb. Anmeldung bekanntgegeben

**4** 15 € **5** gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung,  
Schraubglas, Papiersackerl

**6** 0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com



**Veranstaltungen in Pöggstall**  
Naschmarkt mit Oktoberfest:  
Sa, 7.10.2023 8:00-13:00 Uhr  
Adventmarkt:  
Sa, 25.11.2023 10:00-19:00 Uhr  
So, 26.11.2023 10:00-18:00 Uhr

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

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



**Schreibart**  
GEWERBEWEG 1  
3683 YSPERTAL  
Tel. +43 (0) 7415 6455 | www.schreibart.shop

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

# Wandern & Radfahren im Südlichen Waldviertel



**kostenlos**

**Radkarte "Radroute Südliches Waldviertel"** Ausflugsradroute von Yspersdorf bis Spitz  
In der neuen Radkarte findest du alle wichtigen Informationen über die attraktive Begleitroute zum Donauradweg. Die Radroute führt dich über drei herrliche Tallandschaften des Yspertals, des Weitentals und des Spitzer Grabens. Die zurückgelegten Höhenmeter werden mit schönen Aussichten belohnt. Start: Yspersdorf oder Spitz/Donau. Strecke: 58 km.



**7,90 €**

**Lebensweg Wanderkarte** Weitwandern im Südlichen Waldviertel  
Die neue Wanderkarte bietet dir alle essentiellen Daten und Fakten über den Lebensweg. Entdecke verborgene Schönheit in der Natur, freue dich an unseren Kulturschätzen - und lass' es dir gut gehen! 260 km Leben in 13 Etappen.



Die neue Radkarte und neue Wanderkarte erhältst du im Tourismusbüro Ysper - Weiental!

**Tourismusverband Ysper- Weiental:**

+43 7415/6767-25  
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal  
[www.suedlicheswaldviertel.at](http://www.suedlicheswaldviertel.at)

[info.yw@waldviertel.at](mailto:info.yw@waldviertel.at)  
[www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel](https://www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel)  
[www.waldviertel.at/wandern](http://www.waldviertel.at/wandern)



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### ► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel



#### 44) Bewegter Alltag für alle die fit bis ins hohe Alter sein wollen

Ziel: Bewegung; Mobilisation; Förderung der alltagsbezogenen Fitness, wie z.B. Sturzprophylaxe, sowie der sozialen Kontakte.

Zielgruppe: Neueinsteiger, Senioren

#### 45) Bewegter Alltag für alle die Spaß an der Bewegung haben wollen

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







**1** ab MO 04.09.23 bis 01.07.24, jew. 16.00 – 17.00 Uhr  
👤 Hubert Steinacker, Dipl. Body Vitaltrainer 👤 Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP  
🏠 Gemeindezentrum Hofamt Priel  
💰 10 € pro Einheit  
📋 Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche  
📞 0699 81927660

**1** ab MO 04.09.23 bis 10.06.24, jew. 19.00 – 20.00 Uhr  
👤 Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP 🏠 Gemeindezentrum Hofamt Priel  
💰 10 € pro Einheit (85 € Zehnerblock)  
📋 Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche  
📞 0699 81927660

## ► Marbach

### 46) 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
-  9 € pro Einheit, kostenlose Schnupperstunde möglich
-  Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche
-  0699 81130012

## ► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



### 47) BeBo @ Beckenboden-Grundkurs

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte – Mach dich auf den Weg zu einem wachen und fiten Beckenboden. Der BeBo® Grundkurs beinhaltet fachliche Beiträge (Handouts) Übungen rund ums Kennenlernen, Kräftigen, Entspannen sowie beckenbodenbewusste Alltagsinputs für deine weibliche, kraftvolle Mitte. Für Frauen aller Altersgruppen.








-  **FR 06.10.23, 19.30 – 21.00 Uhr, 6 Einheiten**
-  Manuela Niterl, fitdankbaby® Kursleiterin
-  Mehrzweckraum, Oberer Markt 5  108 €
-  0677 61475001, [www.fitdankbaby.at](http://www.fitdankbaby.at) oder [manuela.niterl@fitdankbaby.at](mailto:manuela.niterl@fitdankbaby.at)

## ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



### 48) 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 16.10.23, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!**
-  **ab DI 17.10.23, 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*



### 49) FRAUEN-IMPULS-TANZABEND - 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! Diese Abende geben dir die Möglichkeit, dich als Frau wieder ganz zu spüren, ohne Zensur zu bewegen und dich auf ganz 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 11.09.23 und/oder 27.11.23, 19.00 – 20.30 Uhr (einzeln buchbar)**
-  Irmgard Stögmüller ([www.impulssein.at](http://www.impulssein.at))
-  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  20 € pro Abend
-  bequeme Kleidung, Trinkflasche, Rollmatte, ev. Decke
-  [www.impulssein.at](http://www.impulssein.at), 0676 9566339



### 50) Qigong-Kurs „Harmonie der drei Schätze“

Die östliche Philosophie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele in Form von den 3 Schätzen - diese beinhalten: Jing (Körper, alles Materielle), Qi (Lebens- und Vitalenergie) und Shen (Geist und Bewusstsein). Sind diese 3 Aspekte in Balance bzw. fungieren als Einheit, fühlst du dich als Mensch körperlich gesund, emotional ausgeglichen und harmonisch mit allem in der Welt verbunden. Die Qigong-Übungen und Meditationen dieses Kurses können dich auf diesem Weg unterstützen, deine 3 Schätze harmonisieren und schaffen einen Raum zur individuellen Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung.

 **ab MO 25.09.23, 8x (außer 30. 10.), jeweils 19.00 – 20.10 Uhr**  
 Irmgard Stögmüller ([www.impulssein.at](http://www.impulssein.at))  
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)  
 110 € (inkl. Übungsvideo)  
 Bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke  
 [www.impulssein.at](http://www.impulssein.at), 0676 9566339

## ► Pöggstall/Weiten

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 51 – 53

#### 51) 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!



#### 52) 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.!

#### 53) Selbstverteidigung für Erwachsene

Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen. Gleichzeitig hast du auch die Möglichkeit, das Gelernte praktisch anzuwenden.

 Roland Kührer  
 Trainingskleidung, Trinkflasche  
 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

 **Volksschule Pöggstall: ab MI 27.09.23, jew. 18 – 19 Uhr, 10 Abende**  
 **Volksschule Weiten: ab MO 25.09.23, jew. 19 – 20 Uhr, 10 Abende**  
 130 € (10er Pass)

 **ab MO 25.09.23, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende**  
 Volksschule Weiten  
 100 € (10er Pass)  
 Trainingsschuhe, Handtuch

 **ab MI 27.09. – 25.10.23, jew. 19.40 – 21.00 Uhr**  
 Volksschule Pöggstall  
 160 €, min. TN 6

# Die Kraft fürs Land



## Flutlichtanlage Bärnkopf

3,8km Langlaufloipe  
(Klassisch/Skating)

**Ticketpreis** € 6,00 pro Person  
**Reservierungen** täglich bis 16.00 Uhr unter  
0677/64168093 (Mindestanzahl 5 Personen)

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 54 und 55

#### 54) 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.







#### 55) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagskurse)



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







#### 56) 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.

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

 **Kurs 1: MO 11.09., 18.09. und 25.09.23**  
 15 € exkl. Badeintritt  
 **Kurs 2: MO 09.10., 16.10. und 23.10.23**  
 15 € exkl. Badeintritt  
 **Kurs 3: MO 06.11., 13.11., 20.11., und 27.11.23**  
 20 € exkl. Badeintritt, **Anmeldung erforderlich!**

 **DO 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.23,**  
**jeweils 19.30 – 20.00 Uhr**  
 **gratis, keine Anmeldung erforderlich**

 **ab DI 19.09.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Termine**  
 Christina Wiesenhofer  
 Ballettsaal der Musikschule Yspertal  
 90 €  
 Turnschuhe mit weißer Sohle  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30





### Allgemeine Informationen zum Kurs 57




#### 57) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

#### 58) Cachibol (by Mamanet)

Gespielt wird Cachibol, eine Sportart, die Volleyball ähnlich ist. Der Ball wird dabei aber gefangen und geworfen, daher kann es leicht und ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter erlernt werden und macht großen Spaß. (Frauen-Hobbygruppe ohne Liga).






 Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach  
 Hallenbad Ybbs  
 Badebekleidung  
 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

 **ab DI 26.09.23, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**  
 90 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte  
 **ab DI 23.01.24, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**  
 95 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte

 **ab FR 29.09.23, jew. 19.00 – 20.30 Uhr**  
 Verena Höbinger  
 Turnsaal der Volksschule Ybbs  
 90 € pro Semester  
 [www.ballsschule-frey.at/product/anmeldung-mamanet-ybbs](http://www.ballsschule-frey.at/product/anmeldung-mamanet-ybbs)  
0650 7357520

### 59) „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.

 **ab DO 21.09.23, 17 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!**  
 Annemarie Steiner  
 Pfarrsaal Ybbs  
 8 € pro Abend  
 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at



## ▼ KÖRPER UND SEELE

### ► Leiben

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 60 – 64

#### 60) Kinesiologischer Muskeltest



Du erhältst das Basiswissen, wie und warum die Kinesiologie funktioniert, sowie Zugang zum System "Muskeltest". Dieses Wissen kannst du in der persönlichen Arbeit verwenden. Zusätzlich erarbeiten wir gemeinsam mehrere Übungen zur Erhöhung der körpereigenen Energie.

#### 61) Metamorphose



Eine einfache absichtslose Methode an Streichungen, um den Körper zu aktivieren und alte Blockaden loslassen zu können bzw. dürfen.

#### 62) Numerologie Modul I (Online)

Numerologie eröffnet uns eine Welt des Selbst-Kennen-Lernens in Form der Zahlen des Geburtsdatums. Du erstellst dein persönliches Numeroskop mitsamt deiner Fähigkeiten, Talente, Lernpunkte uvm..

 Sylvia Blieweis BMA (BSc), zert. Kinesiologin, zert. Birkenbihl-Practitioner@1, dipl. Holistic-Pulsing Praktikerin, Kommunikatorin auf Seelenebene für Mensch und Tier  
 Alpenblick 11, 3652 Ebersdorf  
 office@energiearbeit-metis.at, 0664 2716510

 **SA 23.09.23, 9.00 – 17.00 Uhr**  
 160 €

 **SA 21.10.23, 9.00 – 17.00 Uhr**  
 160 €




 **FR 24.11.23, 14.00 – 20.00 Uhr und SA 25.11.23, 9.00 – 17.00 Uhr**  
 Online  
 280 €  
 Anmeldung mind. 10 Tage vor Beginn 

### 63) Chakrenseminar



Durch unsere Chakren als Energiezentren treten wir in Kontakt mit unserer Umwelt. Du erlernst sämtliche Grundlagen (Farben, Aufgaben, ...), Entwicklungszyklen als auch Übungen und eine persönliche Meditation.

### 64) Astrologie - Grundseminar (Online)

Astrologie als Lehre der Sterne stellt ein altes Wissen um die astronomischen Zusammenhänge von Planeten in Bezug auf die Vorgänge auf der Erde dar = Charakter, Verhalten, Anlagen, Fähigkeiten uvm..

 **FR 01.12.23, 16.00 – 20.00 Uhr**  
 Online  
 80 € inkl. Meditations-CD



 **FR 12.01.24, 14.00 – 20.00 Uhr und SA 13.01.24, 9.00 – 17.00 Uhr**  
 Online  
 280 €  
 Anmeldung mind. 10 Tage vor Beginn



## ► Ottenschlag

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 65 – 68



### 65) 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!

### 66) Basis IL – DO Körperkerzenseminar




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


### 67) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle





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



### 68) Vertieftes IL-DO Körperkerzenseminar

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

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

 **FR 29.09.23, 9.00 – 16.00 Uhr**  
 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Fußreflexzonenkarte, ätherische Öle  
 Anmeldung bis Freitag, den 15.09.2023 möglich!

 **Termin 1: FR 20.10.23, 13.30 – 18.30 Uhr**  
 **Termin 2: FR 19.01.24, 13.30 – 18.30 Uhr**  
 150 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen, Kaffee & Kuchenjause!  
 Anmeldung bis Freitag, den 15.09.2023 möglich!

 **FR 10.11.23, 13.30 – 18.30 Uhr**  
 140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

**Der Mega Event  
am Taferlberg**

**Sonntag:  
22. Okt. 2023**



**Adventdorf  
am Taferlberg**

**01. Dez. bis  
03. Dez. 2023**

 **FR 24.11.23, 09.00 – 16.00 Uhr**  
 190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen, Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause!

## ► Persenbeug-Gottsdorf

### 69) PENDELN lernen

Du lernst den geistigen Zugang zum Pendeln herzustellen, die richtige Fragetechniken sowie das Austesten von Allergien und Unverträglichkeiten, Nahrungsmittel, Essenzen, Chakren uvm.. Diese Hilfestellung bereichert dich im alltäglichen Leben!



**SA 09.09.23, 14 – 18 Uhr oder FR 22.09.23, 14 – 18 Uhr**



Evelyn Zeller, Humanenergetikerin



Praxis: Dr. Hamon-Gasse 2, 3680 Persenbeug



120 € inkl. Skriptum mit Pendeltafel und Teilnahmeurkunde



Pendel sind bei Bedarf erhältlich



0650 9858733, [enegetik@evelynzeller.net](mailto:enegetik@evelynzeller.net)

## ► Pöggstall

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 70 – 72

### 70) Ich und meine Ahnen, Genogramm

– Tauche ein in deine Familiengeschichte

### 71) Kinesiologie für den Hausgebrauch

Was ist Kinesiologie und wie funktioniert es? Wie kann ich mir im Alltag etwas austesten? Praktische Übungen für zu Hause.

### 72) Integratives Atmen

Lerne die Vielfalt und Möglichkeiten des Atems kennen.



Maria Blauensteiner



Obere Hauptstraße 21, Pöggstall



0664 1438028



**DI 17.10.23, 18.00 – 21.00 Uhr**



45 €



**DI 07.11.23, 19.00 – 20.30 Uhr**



15 €



**DI 21.11.23, 19.00 – 20.30 Uhr**



15 €



bequeme Kleidung, ev. Turnmatte

## ▼ KREATIV UND HANDWERK

### ► Martinsberg

### 73) Weihnachtskarten ganz individuell selbst gemacht

Tauchen Sie ein in die kreative Welt von Papier und Stempel und überraschen Sie Ihre Lieben mit selbstgemachten Grußkarten zu Weihnachten.



**SA 18.11.23, 14.00 Uhr**



Elisabeth Hobl, [www.elisabeth-hobl.at](http://www.elisabeth-hobl.at)



Bahnstraße 15, 3664 Martinsberg



35 € inkl. Material



0664 5412461, [kreativ@elisabeth-hobl.at](mailto:kreativ@elisabeth-hobl.at)

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*



### 74) Malen auf Leinwand

40x50 cm. AnfängerInnen: Fische. Fortgeschrittene: Segelschiffe.



**ab MO 25.09.23, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**



Ing. Danny Liska ([www.artliska.net](http://www.artliska.net))



Volksschule Pöggstall



185 € (inkl. Grundausrüstung)





02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260



### 75) Töpfern für die Weihnachtszeit


Gearbeitet wird ohne Scheibe mit einfachen Grundtechniken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

 **Gruppe 1: FR 06.10.23, 16 – 21 Uhr (Töpfern) und FR 27.10.23, ab 14 Uhr (Glasierer)**

 **Gruppe 2: SA 07.10.23, 14 – 19 Uhr (Töpfern) und SA 28.10.23, ab 14 Uhr (Glasierer)**

 SR Hermine Hofer, Christina Hofer

 Volksschule Pöggstall

 50 € (inkl. Brennen) + Materialkosten

 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

## ► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*





### 76) Upcycling „Weihnachtsdekoration“


Holz bekommt ein neues Gesicht. Wir verzieren Holz mit Farben und Stoffresten zu süßen Schneemännern.

 **SA 11.11.23, 9.00 – 12.00 Uhr**

 Elisabeth Hobl, [www.elisabeth-hobl.at](http://www.elisabeth-hobl.at)

 Gemeindeamt Raxendorf

 40 € inkl. Material  ev. Stoffreste, Heißklebepistole

 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6760-30

## ► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*






### 77) Fotoworkshop Ysperklamm

In diesem Fotoworkshop befassen wir uns ausgiebig mit der Wasserfotografie.

 **SA 23.09.23, 8.00 – 12.00 Uhr**

 Jürgen Weginger  Parkplatz Ysperklamm


 95 € exkl. Eintritt Ysperklamm  Fotoausrüstung, festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Trinkwasser u. Snacks

 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6760-30

### 78) Malen auf Leinwand (40x50)

AnfängerInnen: Fische; Fortgeschrittene: Segelschiffe

 **ab DI 26.09.23, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**

 Ing. Danny Liska, 02758 2228, [www.artliska.net](http://www.artliska.net)

 Gemeindehaus Yspertal  185 € inkl. Grundausrüstung

 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6760-30

## ▼ VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

### ► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

#### Allgemeine Informationen zu den Terminen 79 – 81

#### 79) Wüdamusi

#### 80) Zeit4Uns – STS Coverband


#### 81) Bauchgefühl – Kabarett Flo & Wisch




 Kulturwerkstatt Albrechtsberg

 Tickets online unter [www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at](http://www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at)


 **SA 16.09.23, 20 Uhr**

 VVK 21 €, AK 23 €, KWA-Mitglieder 19 €

 **SA 07.10.23, 20 Uhr**

 VVK 20 €, AK 22 €, KWA-Mitglieder 18 €

 **SA 14.10.23, 20 Uhr**

 VVK 21 €, AK 23 €, KWA-Mitglieder 19 €

## ► Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Terminen 82 – 86

82) Zweikanalton „Koexistieren“

83) Clemens Maria Schreiner „Krisenfest“

84) Bluatschink „Der Schöne und das Biest“

85) Stella Jones & The American Christmas Gospel

86) Theater Feuerblau „Der Grüffelo“

Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, [www.dorfgemeinschaftshaus.at](http://www.dorfgemeinschaftshaus.at)  
 Preisauskunft siehe Kartenvorverkauf  
 Kartenvorverkauf unter [oeticket.com](http://oeticket.com)

SA 23.09.23, 20.00 Uhr

SA 07.10.23, 20.00 Uhr

SA 25.11.23, 20.00 Uhr

FR 01.12.23, 20.00 Uhr

SO 14.01.24, 15.00 Uhr

## Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



87) Workshop „Wie kommt das Baby in den Bauch“

Kindgerechte Aufklärung leicht gemacht!

SA 07.10.23, 09.00 – 11.30 Uhr  
 Sigrid Hahn (Sexualpädagogin)  
 Veranstaltungsraum Ottenschlag (ehem. Kindergarten)  
 15 € pro Person und 25 € für Paare  
 Cornelia Führer 0676/6338683 oder  
Gemeindeamt: [gemeinde@ottenschlag.eu](mailto:gemeinde@ottenschlag.eu)



## ► St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*



88) Natur im Garten-Vortrag „Speisekammer Garten“

Es wird erklärt, wie man im Garten mit ökologischer Kreislaufwirtschaft einen Beitrag zur Versorgung mit eigenen Nahrungsmitteln beitragen kann. Das Themenfeld erstreckt sich dabei vom Gemüseanbau über Kräuter bis zur Kultivierung von Obst und Haltbarmachung sowie Lagerhaltung.

MI 20.09.23, 19.00 – ca. 20.00 Uhr  
 Mag. Bernhard Haidler, Natur im Garten  
 Gasthof Wimmer „Scheuchenschuh“  
 freier Eintritt!  
 keine Anmeldung erforderlich, 07415 6760-30

## ► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*



89) Don Kosaken Chor Serge Jaroff ®

Der Chor, bestehend aus ukrainischen Sängern, singt für den Frieden Lieder der orthodoxen Kirchen, ukrainische und russische Volksweisen sowie deutsche Lieder. Leitung: Wanja Hlibka



DO 21.09.23, 19.00 Uhr  
 Pfarrkirche Weiten  
 AK 25 €, VVK 20 €  
 Vorverkaufsstellen: Gemeindeamt Weiten, Bäckerei Stiegler, Raiffeisenbank Pöggstall

## 90) Offenes Singen

All jene, die Freude am Singen haben, sind herzlich zum „Offenen Singen“ eingeladen. Hierbei steht nicht die richtige Tonlage oder der perfekte Vortrag im Vordergrund, sondern die Gemeinschaft und Freude am gemeinsamen Musizieren.

 **DI 17.10.23, 19.00 Uhr**  
 Christina Foramitti  
 Gasthof „Zur Post“ Karin Kremser, Hauptstraße 47, Weiten  
 freiwillige Spenden  
 Bruno Rixinger, 0676 3609275

## VHS PÖCHLARN & KLEINREGION NIBELUNGENGAU







VHS  
Pöchlarn



### ► Erlauf

#### 91) Alltagsküche – lecker, schnell und ausgewogen

Ein Vortrag mit vielen praktischen Tipps, wie alltägliches Kochen neben Familie und Beruf vom Muss zur Freude wird. Weil´s im Alltag schnell gehen darf, aber der Genuss und die Ausgewogenheit dennoch nicht zu kurz kommen sollen! Inkl. Verkostung.






 **DI 03.10.23, 19 Uhr**  
 Gemeindesaal in Erlauf, Melker Straße 1  
 10 €  
 0699 14240313 oder vhs@poechlarn.at



### ► Golling

#### 92) Vinyasa Yoga






Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der Atem und Bewegung verbindet und mit dieser Technik Körper und Geist in Einklang bringt. Tina legt großen Wert auf das Wechselspiel der Aktivierung und Entspannung der Muskeln. Du wirst sehen, dass sich nach einigen Einheiten dein Körper kräftiger, dein Körpergefühl verändern und dein Geist ruhiger wird.

 **ab SA 16.09.23, 9.00 – 10.15 Uhr, 10 Termine**  
 Mag. Tina Geißbüchler-Zach, Zertifizierte Yogalehrerin  
 VS Golling, Turnsaal  
 110 €  
 Anmeldung bis 8.9.23  
unter 0699 14240313 oder vhs@poechlarn.at

### ► Krummnußbaum

#### 93) Line Dance

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist LINE DANCE das Richtige für Sie! Zu Musik aus Pop, Rock, Charts, Oldies, Country und vieles mehr werden Choreografien aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten in Reihen neben-, vor- und hintereinander getanzt.

 **ab DO 12.10.23, 6 Abende**  
**Gruppe I: 18.00 – 19.00 Uhr (ohne Grundkenntnisse)**  
**Gruppe II: 19.00 – 20.00 Uhr (mit Grundkenntnissen)**  
**Gruppe III: 20.00 – 21.00 Uhr (Fortgeschrittene)**  
 Claudia Eichinger, Dipl. ACWDA-Kursleiterin  
 Krummnußbaum, Gasthof Nusserl  
 35 €  
 Anmeldung bis 2.10.23 unter 0699 14240313  
oder vhs@poechlarn.at

#### 94) Musicalworkshop für Bühnenflöhe, Kinder und Jugendliche

Es gibt kleine und große Frösche, Prinzen und Prinzessinnen und der goldene Ball spielt eine große Rolle. Es geht ums Anderssein, Freundschaft und Ehrlichkeit, Versprechen halten und neue Kontakte knüpfen. Es wird gespielt und gequakt am Brunnen im königlichen Garten, getafelt im Speisesaal und am Ende werden neue Freundschaften geschlossen.

##### \* Unterrichtszeiten:

*Kinder und Jugend: (12 UE)      Anfänger (5-7 J.) (8 UE)*

*Sa 10.00 – 17.00 Uhr*

*Sa 13.00 – 17.00 Uhr*

*So 10.00 – 16.00 Uhr*

*So 13.00 – 16.00 Uhr*

## ► Pöchlarn

#### 95) Train your body

Ein abwechslungsreiches Training mit effektiven Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, sowie Ausdauer- und Koordinationsübungen erwarten euch beim Kurs „Train your Body“. Dadurch wird Muskelaufbau betrieben, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Der Kurs richtet sich an Einsteiger wie auch Fortgeschrittene, da durch Varianten die Übungen unterschiedlich gestaltet werden können.

#### 96) Gesund und vital durch Reishi

Vortrag und Verkostung – Der Reishi gilt als der weltweit effektivste Heilpilz und zählt zu den 10 wirksamsten natürlichen Therapeutika. Bei z.B. entzündlichen -, Magen-Darm - oder Autoimmunerkrankungen, Stress und Depressionen kann der Reishi eine große Hilfe sein. Nun hat er seinen Weg auch zu uns nach Mitteleuropa gefunden und davon können wir alle profitieren.


#### 97) Müde und ausgepowert? – Schon an Eisenmangel gedacht?


Wie das Spurenelement Eisen unseren Alltag beeinflusst. Von der Funktion im Körper über Symptome bei einem Mangel bis zur Therapie, wird an diesem Abend thematisiert. Aber vor allem wird besprochen, wie Sie mit der Auswahl Ihrer Lebensmittel Ihre Eisenversorgung genussvoll im Alltag unterstützen können!


 **Abschlussaufführung SO 16.15 – 17.00 Uhr**

 **SA 11.11. – SO 12.11.\***

 Andrea Schottleitner, Gesamtleitung

 MS Krummnußbaum, Turnsaal

 Ganztageskurs € 60 €\*\* + 6 €/Tag für Mittagessen  
Anfänger (halbtags) 40 €

 office@musicalworkshop.at od. 0676 933 93 57

 Onlineanmeldung: www.musicalworkshop.at


##### \*\* Kurskosten


für Gemeinden der Kleinregion Nibelungengau,


18 € vorab per Überweisung


 **ab DI 12.09.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende**

 Evelyne Prieschl (vormals Heisler)

 MS Pöchlarn, kleiner Turnsaal


 90 €


 Trainingsmatte, Handtuch, Getränk


 info@geb-training.at, 0676 6492965

 **DI 19.09.23, 19.00 – 20.00 Uhr**

 Sophie Schindler

 Gemeindesaal Pöchlarn

 kostenfrei


 0660 4888646, so.schi@live.de




 **ab DI 24.10.23, 19.00 Uhr**

 Sabine Zeller, BSc

 im HOFTREFF, Oskar-Kokoschka-Straße 15, 3380 Pöchlarn

 10 €

 Lebenswelt Familie office@lebenswelt-familie.at

 oder 02757 20309

# Volkshochschule Südliches Waldviertel

## Ihr regionaler Bildungsanbieter.

- + Kurse
- + Seminare
- + Vorträge
- + Workshops
- + Veranstaltungen
- + Bildungskalender

## VHS Kurse online durchstöbern!

Unsere VHS Kurse finden Sie jederzeit online unter:

[suedlicheswaldviertel.vhs-noe.at](http://suedlicheswaldviertel.vhs-noe.at)



[ybbs.vhs-noe.at](http://ybbs.vhs-noe.at)



© Anna Faltner



© Ing. Danny Liska



© Jürgen Weginger





Höhere Lehranstalt  
für **Umwelt und Wirtschaft**

Die Privatschule, mit der  
zukunftsorientierten Ausbildung

**HLUW**<sup>®</sup>  
YSPERTAL



... live school

*voraussichtlicher*

# Tag der offenen Tür in der HLUW Yspertal

**Samstag, 11. Nov. 2023** (9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr)

**Schnuppern und individuelle Führungen**

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

Am Campus 1, 3683 Yspertal | [office@hluwyspertal.ac.at](mailto:office@hluwyspertal.ac.at) | [www.hluwyspertal.ac.at](http://www.hluwyspertal.ac.at)



Mach dir ein eigenes Bild mit diesem coolen Video!

**Raiffeisen  
Niederösterreich**



unterstützt den Bildungskalender Herbst 2023