

Meine **Erfolgshochschule.**

www.volkshochschule.bechelaren.at

**Volks-
hochschule
PÖCHLARN**

Herbst-/Wintersemester 2019/20

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon 0699/ 14240313
Montag bis Freitag zwischen 8.30 und 12.30 Uhr
2. mittels Fax 0 27 57/ 2403-30
3. oder E-Mail nibelungengau@poechlarn.at

Zur ausführlichen Information über unser Weiterbildungsangebot steht Ihnen auch unsere Homepage www.volkshochschule.bechelaren.at bzw. www.nibelungengau.regionalverband.at zur Verfügung.

Geben Sie aber immer Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer an, um Ihnen eventuelle Änderungen mitteilen zu können.

Kursort

Neue Mittelschule (NMS) Pöchlarn, Nibelungenstraße 5,
3380 Pöchlarn

Neue Mittelschule (NMS) Krummnußbaum, Rathausstraße 10,
3375 Krummnußbaum

Kursbeitrag

Der Kursbeitrag ist am ersten Kursabend dem Kursleiter zu bezahlen.

IMPRESSUM

Herausgeber, Verleger, für den Inhalt verantwortlich

VHS Pöchlarn, Kleinregion: Mag. Silvia Heisler
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Produktion

Druck: *sandlerprint&more*, 3671 Marbach | www.sandler.at

Sehr geehrte Bildungsinteressierte,
liebe Freunde der Volkshochschule Pöchlarn
Nibelungengau!

Freuen Sie sich auf das Herbst-/Wintersemester
2019/20.

Wir möchten Sie einladen, die vielfältigen
Weiterbildungsangebote, die Sie im vorliegenden
Programm finden, zu sichten und sich für die
Teilnahme an dieser oder jener Veranstaltung zu
entscheiden.

Machen Sie einfach mit - ganz gleich, ob Sie sich
beruflich weiterbilden wollen, etwas für die
Gesunderhaltung tun oder in Ihre persönliche
Entwicklung investieren möchten. Sie werden ein
Angebot finden, das auf Ihre Bedürfnisse
zugeschnitten ist, Ihnen Freude bereitet und Sie
Ihren Zielen näher kommen lässt.

Unsere breite Angebotspalette soll Sie anregen,
Neues zu erfahren, in Bewegung zu kommen und
andere interessante Leute zu treffen. Wir
wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern im
Programmheft und freuen uns darauf, Sie schon
bald als TeilnehmerIn bei einem unserer Kurse
begrüßen zu dürfen!

„Weiterbildung ist eine Quelle,
aus der wir alle trinken sollten.
Die Volkshochschulen sind die Abfüllstationen
dieses wunderbaren Quellwassers.“

Dr. Lale Akgün

Mag. Silvia Heisler
Leitung der VHS Pöchlarn

Kleinregion Nibelungengau



Inhaltsverzeichnis nach Themen

SPRACHEN

1.01 Englisch Aufbaukurs A2	8
1.02 Französisch für AnfängerInnen A1.....	8
1.03 Italienisch für den Urlaub A1	9
1.04 Aufbaukurs Italienisch A2.....	9
1.05 Spanisch A1+ für mäßig Fortgeschrittene.....	9

COMPUTER

2.01 Computer - Praxis & Internet.....	10
2.02 Tablet- und Smartphoneschulung für Senioren.....	10
2.03 Fotobuch als Weihnachtsgeschenk?.....	11

KINDER/JUGEND

3.01 Musicalworkshop - CATS.....	12
3.02 Kneipp-Kleinkinderturnen.....	13
3.03 Unbewusst Lernen durch Hirngymnastik und Spiel.....	13

KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 Schach.....	14
4.02 Malkurs: ArtJournal — Notizbuch im MixedMedia Stil.....	14
4.03 Klöppelkurs.....	15
4.04 Naturkosmetik: Weihnachtsgeschenke selber herstellen... ..	15
4.05 Obstbaumschnittkurs I (Theorie).....	15
4.06 Obstbaumschnittkurs II (Praxis).....	15



Stadtgemeinde Pöchlarn

Kirchenplatz 1 | 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

info@poechlarn.at

www.poechlarn.at

GESUNDHEIT/FITNESS

5.01	Gymnastik mit Musik.....	16
5.02	Bauch Beine Po.....	16
5.03	Rückenfit.....	16
5.04	Step - Aerobic.....	16
5.05	Piloxing®.....	17
5.06	Tai Chi und Yoga für Erwachsene	17
5.07	Gesundheitsgymnastik - fit in die 2. Lebenshälfte.....	18
5.08	Rücken Fit Gesundheitstraining	18
5.09	Gesundheitsturnen für Senioren.....	18
5.10	Top fit - Gymnastik	19
5.11	Kneipp Gymnastik für Damen und Herren.....	19
5.12	Qigong am Vormittag.....	19
5.13	Qigong am Abend	19
5.14	Kundalini Yoga.....	20
5.15	Inside Yoga.....	20
5.16	Line Dance	21
5.17	Tanzen ab der Lebensmitte	21
5.18	Lass die Frau raus	21
5.19	Babymassagekurs.....	22
5.20	Gong und Klangschalen Meditationsabend	22
5.21	Workshop: Functional Training mit Kettle-Bells.....	23
5.22	Hatha Yoga	24
5.23	Gedächtnis fordern und fördern.....	24

VORTRÄGE

6.01	Ein Abend für die Liebe.....	25
6.02	Impfen — ja oder nein?.....	25
6.03	Stärke deine Gesundheit durch eine gute Verdauung	25
6.04	Unbekannter Balkan	26
6.05	Gestärkt durch den Winter mit Hausmitteln.....	26
6.06	Vergebung und Selbstliebe	26
6.07	Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten!	27

VERANSTALTUNGEN

7.01	Großeltern.Enkel.Zeit	27
7.02	Kneippwanderung	27
7.02	Regionswandertag.....	27



FRAISS
BAU.

www.fraiss-bau.at

Kursbeitrag

Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung am Kurs ist grundsätzlich nicht vorgesehen und nur in Ausnahmefällen möglich, da der Kursbeitrag auf Grundlage der Gesamtaufwendung berechnet wird.

Rechnungen für die Einzahlung des Kursbeitrages und/oder Kursbestätigungen (bei regelmäßigem Kursbesuch) werden nur auf Wunsch des Kursteilnehmers ausgestellt.

Materialkosten sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten.

Lehrbücher werden, wenn notwendig, von den Kursleitern im Einvernehmen mit den Teilnehmern besorgt.

Ferien

Auch für die VHS gelten die offiziell gültigen Schulferien und die gesetzlichen Feiertage.

Haftung

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten. Jede teilnehmende Person erklärt mit ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

Kursbeginn

Merken Sie sich bitte den Kursbeginn vor, da Sie von uns vor Kursbeginn nur dann hören, wenn der jeweilige Kurs verschoben oder abgesagt wird (etwa wegen zu geringer Teilnehmeranzahl oder Erkrankung des Kursleiters).

Bei Nichtzustandekommen eines Kurses werden Sie von uns umgehend benachrichtigt .

Änderungen

Die VHS behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle des Kursleiters neu zu besetzen.

Friedensgemeinde Erlauf

Melker Straße 1
3253 Erlauf

Tel 02757 / 6221
erlauf@friedensgemeinde.at


www.friedensgemeinde.at
www.erlauerinnert.at



**ERLAUF
ERINNERT**

Museum der Friedensgemeinde Erlauf

Bildungsbonus für AK – Mitglieder

Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das  -Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr.

AKNÖ-Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitssuchende sogar 100 % der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.



AK-gekennzeichnete Kurse aus dem Bereich IT und EDV werden bis zu 100% der Kurskosten bis 150 Euro pro Kalenderjahr gefördert. Arbeitssuchende bis zu 220 Euro pro Kalenderjahr.

Infos unter

AKNÖ Hotline +43 5 7171 29000 E-Mail: bildungsbonus@aknoe.at
noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

Niederösterreichische Bildungsförderung

Die Volkshochschule Pöchlarn ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die KursteilnehmerInnen können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen.

Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung.

Diese Richtlinien können unter <http://www.noe.gv.at/Bildung/>

Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung nachgelesen werden.

Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.



**Marktgemeinde
Golling an der Erlauf**

3381 Golling/ Erlauf
Rathausplatz 1
Tel. 02757/ 2240
Fax 02757/ 2240-99

gemeinde@golling-erlauf.gv.at
www.golling-erlauf.gv.at





jeden Dienstag (10x)

ab 1. Oktober von
18.30 bis 20.00 Uhr

Kursort:
Neue Mittelschule
Pöchlarn

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis
27. September!

1.01 Englisch Aufbaukurs A2

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aus Kurs oder Schule auffrischen und an Sicherheit beim Gebrauch dieser Fremdsprache gewinnen? Mit diesem Sprachkurs auf A2 Niveau beherrschen Sie schnell den einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute Themen und lernen Bewältigungsstrategien, um Englisch im Alltag zielsicher einzusetzen. In diesem Kurs wird der Fokus auf das Verstehen sowie Anwenden häufig gebrauchter Ausdrücke in routinemäßigen Situationen, wie privatem oder beruflichem Small-Talk, gelegt. Neben den kommunikativen Kompetenzen spielt auch das Lesen kurzer Texte sowie das Verfassen einfacher Mitteilungen eine Rolle. Let's get started!

Basiskenntnisse der englischen Sprache werden vorausgesetzt!

Leitung: Mag. Stefanie Hochstätter

jeden Dienstag (10x)

ab 1. Oktober von
18.00 bis 19.30 Uhr

Kursort:
Neue Mittelschule
Pöchlarn

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis
27. September!

1.02 Französisch für AnfängerInnen A1

Bonjour!
Im Rahmen unseres Kurses werden Sie Grundkenntnisse der französischen Sprache erwerben. Sie werden lernen, sich in einfachen Alltagssituationen, beispielsweise im Urlaub, zurechtzufinden (sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Café bestellen...) Der Kurs richtet sich an Anfänger, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Also: Bon Courage!

Leitung: Mag. Evelyne Heher

1.03 Italienisch für den Urlaub A1

Wenn wir pizza, pasta und gelato hören, dann erinnert uns das an den letzten Italienurlaub! In diesem Grundkurs werden wir an 5 Abenden Basiskenntnisse der italienischen Sprache erlernen, die man gleich im nächsten Italienurlaub anwenden kann. Vor allem das Reden steht hier im Vordergrund, da es um die Verständigung und das Bewältigen von Urlaubssituationen geht. Themen: Aussprache, sich vorstellen, Small Talk, Zahlen, ein Eis bestellen,...
Ci vediamo! Ciao!

Leitung: Mag. Carina Kaufmann

1.04 Aufbaukurs Italienisch A2

Allora parliamo l'italiano!
Wir werden in diesem Kurs nicht nur Persönliches und Urlaubsthemen in der Gegenwart besprechen, sondern auch über Vergangenes (Reiseberichte) erzählen und kurze Nachrichten verfassen. Das entsprechende Vokabular und die Grammatik werden erarbeitet, wobei der Schwerpunkt auf der Verständigung in der Landessprache liegt. Natürlich wird auch das Lernen durch Lieder, authentische Texte, Dialoge und Videos unterstützt, um in das italienische Lebensgefühl einzutauchen.
Ci vediamo! Ciao!

Leitung: Mag. Carina Kaufmann

1.05 Spanisch A1+ für mäßig Fortgeschrittene

¡Hola! ¿Qué tal?
Sie haben schon spanische Grundkenntnisse und möchten Ihre Vorwissen auffrischen und vertiefen?
In diesem Kurs wird der Grundwortschatz und die Basisgrammatik aktiviert und wiederholt, bevor diese erweitert und aktiv angewendet wird. Sie trainieren Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei der Fokus auf mündlicher Kommunikation und Interaktion liegt. Für Personen mit geringen Vorkenntnissen.
¡Hasta pronto!

Leitung: Mag. Michaela Kreimel

jeden Dienstag (5x)

ab 8. Oktober von
18.30 bis 20.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn

Kosten: € 65,-

Anmeldung bis
4. Oktober!

jeden Dienstag (10x)

ab 19. November von
18.30 bis 20.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis
14. November!

jeden Montag (10x)

ab 30. September von
18.00 bis 19.30 Uhr

Kursort:
NMS Krummnußbaum

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis
25. September!

jeden Dienstag (6x)

ab 8. Oktober von
18.00 bis 19.45 Uhr

Kursort:
NMS Krummnußbaum,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 120,-

Anmeldung bis
3. Oktober!

jeden Mittwoch (2x)

23. und 30. Oktober von
18.00 bis 19.45 Uhr

Kursort:
NMS Krummnußbaum,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 40,- für das
Basismodul (2x2 UE)

Anmeldung bis
18. Oktober!

2.01 Computer - Praxis & Internet

AKextra
Digi-Bonus

- ☞ Erste Schritte mit Windows 7
- ☞ Bedienung der Eingabegeräte
- ☞ Verwaltung von Daten und Dateien
- ☞ Ausdruck von Dokumenten
- ☞ E-Mails
- ☞ Suche im Internet
- ☞ Gestaltung von Briefen und anderen Dokumenten
- ☞ Einbindung von eigenen Fotos

Keine Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: DNMS OSR Ilse Hahn

2.02 Tablet- und Smartphone- Schulung für SeniorInnen

Beide Geräte bieten eine einfache und günstige Alternative zum Computer. Unkompliziert in der Bedienung, sind sie immer dabei und durch Kamera und Internet ideal um Kontakt zu Familie und Freunden zu halten.

Um die Vorteile dieser Geräte für Alltag, Kommunikation und Reise selbstständig nutzen und genießen zu können ist es gut, sich damit vertraut zu machen.

Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von SeniorInnen abgestimmt und bietet einen Einstieg in die Basiskenntnisse und praktische Anwendungen. Mehrere Module buchbar. Seniorengruppen können diesen Kurs buchen und für Ihre Mitglieder anbieten.

Im Anschluss können bei Bedarf weitere Module gebucht werden.

Leitung: DNMS OSR Ilse Hahn



**DIE ARBEITERKAMMER
NIEDERÖSTERREICH
FÖRdert KURSE**

die in diesem Kursprogramm
AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi-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).

noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

**MEHR GELD FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

Fit für die Digitalisierung!

**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

2.03 Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk?

jeden Montag (3x)

ab 4. November von
19.00 bis 20.30 Uhr

Kursort:
NMS Krummnußbaum,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 70,-

Anmeldung bis
16. November!

☞ Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Farbmodelle und wichtige Bildformate
Auswählen, Kopieren, Bewegen und
Zusammenfügen von verschiedenen
Bildern und Bild-Details
Restaurationen und Retuschen von
Fotos

Bild-Optimierung durch Korrektur von
Farbe, Helligkeit, Kontrast, Tonwerten,
uvm...

Einsatz von Filtern für besondere Ef-
fekte und kreatives Arbeiten
Ergänzungen durch Schrift und Grafik

☞ Grundkenntnisse in Word

Texte formatieren
Absatz
Initialen

☞ Fotobuch erstellen

Windows Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: DNMS OSR Ilse Hahn

Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel

Meine Bank in Pöchlarn.

Raiffeisenbank Pöchlarn

Ihr verlässlicher Partner vor Ort - seit 1892.

Sa 9.11. - So, 10.11.2019

Sa., 9.11., 10-17 Uhr
(ab 8 Jahren),

Sa, 13-17 Uhr
(Bühnenflöhe, 5-7 J)



So., 10.11., 10-16
Uhr (Fortgeschrittene),
13-16 Uhr (Bühnenflöhe)

Kurskosten:
Ganztageskurs: € 52,-
+ € 4,- /Tag für Mittagessen
Bühnenflöhe: € 35,-
Geschwisterrabatt!

Kursort:
NMS Krummnußbaum,
Turnsaal

Anmeldung/ Info:
Andrea Schottleitner,
E-Mail: office@
musicalworkshop.at;
od. 0676 / 933 93 57
Onlineanmeldung:
www.musicalworkshop.at

CATS

3.01 Musicalworkshop

Musicalworkshop für Bühnenflöhe, Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche (Mindestalter 5 Jahre) haben die Möglichkeit, ihr Talent in Schauspiel, Gesang und Tanz auszuprobieren und zu erweitern. Die TeilnehmerInnen werden von professionellen Schauspielern unterrichtet.

Inhalt: Die tanzenden und singenden Katzen sind zurück in Krummnußbaum! Mit sanften Pfoten und wilden Sprüngen, der aus CATS bekannten Musik und witzigen Dialogen setzen sich die Kinder und Jugendlichen in Szene. Sie schlüpfen in die Rollen der Schmusekätzchen und Wildkatzen, singen und tanzen in tollen Kostümen Fauch, Schnurrrrrr und Miau!

**Abschlussaufführung: So, 16.15 Uhr
im Turnsaal der NMS Krummnußbaum**



KUTTNER

Obst & Gemüse aus gutem Grund
Salate frisch & fertig

Kuttner GesmbH | Gewerbestraße 4, 3375 Krummnußbaum | T: 02757 6506
www.kuttner.at

3.02 „Kneipp“ - Kleinkinderturnen

(+/-) 3-6 Jahre

Ablauf: Begrüßungslied, Laufspiel zum Aufwärmen, Stationenbetrieb - jeder kann frei wählen, gemeinsamer Turn-Tanz, Abschlusslied.

Die Eltern sollen dabei ihre Kinder begleiten und gemeinsam Spaß haben! Auch Geschwisterkinder (jünger oder ein bisschen älter) sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Leitung: Martina Fuchs
Kindergartenpädagogin

3.03 Kneippbund: Unbewusst Lernen durch Hirngymnastik und Spiel

für VS Kinder der 3. und 4. Klassen

Beim Kurs erarbeitete Übungen – Brain-Gym – helfen

- beide Gehirnhälften einzuschalten
- Angst und Stress abzubauen
- das volle Lernpotential des Gehirns zu aktivieren
- Lern- und Denkblockaden zu lösen ...

Zusätzlich gibt es Konzentrationsspiele, Entspannungsreisen, Geschichten über das Glück, Tipps für gesunde Ernährung....

Mitzubringen: Wasserflasche, Kissen

Leitung: Inez Sanin
VS-Lehrerin, dipl. Kinesiologin

jeden Mittwoch, (7x)
ab 9. Oktober,
während der Schulzeiten
16-17.30 Uhr

Kursort:
Golling, Volksschule

Kosten:
€ 2,50 / Einheit

Anmeldung: 0676 7251975

Mittwochs (4x): 9.10., 16.10.,
23.10. und 30.10.2019

15 Uhr bis 17 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: 110 €
inklusive Kurzübungspro-
gramm für zuhause

Anmeldung bitte telefonisch:
0676 7302683
bis Ende September.

Begrenzte Teilnehmerzahl!



Freitag, 27. September,
17.00 Uhr

Sa, 28.sept., 15 Uhr

Freitag, 6. Dezember,
17.00 Uhr

Hotel Moser-Reiter,
Bahnhofsplatz 3,
Pöchlarn

Jeweils Dienstag
18.15 – ca. 20.00 Uhr

Achtung 2 Termine:

1. Termin:
5 Abende á 2 UE,
ab 17. September
Start: 17.09.19, 24.09.19,
01.10.19, 08.10.19,
15.10.19;

2. Termin:
5 Abende á 2 UE,
ab 5. November
Start: 05.11.19, 12.11.19,
19.11.19, 26.11.19,
03.12.19;

Ort: Gasthaus Nusserl,
Hauptstraße 36

Kosten:
€ 50,- zzgl.
Materialkosten (20 Euro)

Anmeldung:
Tel: 0650/49 77 026, krea-
tivefantasy@gmail.com
www.kreativefantasy.com

4.01 Schach

Schachkurs für Anfänger und
Fortgeschrittene

Schülereinzelturnier ab Jahrgang 2002

Nikoloturnier für Jung und Alt

Leitung: Ing. Robert Gattermayer
☎ 0664 103 59 99

4.02 Malkurs: ArtJournal – Notizbuch im MixedMedia Stil

Beim ArtJournaling ist alles erlaubt!
Entspannend ohne Druck und ganz intuitiv,
malen wir mit Acryl- und Aquarellfarben
kombiniert mit Schablonen, Stempeln und
Texten; so gestaltet sich jeder sein eigenes
kreatives Notizmalbuch im MixedMedia Stil.
Lass dich überraschen über die einfache und
kreative Vielfalt die dieser Kurs bietet. Nähere
Infos: www.kreativefantasy.com

Leitung: Katharina Howanietz
Kreative Fantasy

Elektro-
SCHÜSTER mehr als nur. 

**TOP BERATUNG?
SELBSTVERSTÄNDLICH.**

 mehr als nur... freundlich

elektroschuester.at Unterhaltungs- & Haushaltselektronik · Elektroinstallationen & Reparaturen

4.03 Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: SR Leopoldine Winkler
Neuanmeldungen unter 0664 73611218

ab Mittwoch
16. Oktober (10 x)

18.00 bis 21.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn

Kosten: € 80,--

4.04 Naturkosmetik: Kleine Weihnachtsgeschenke selber herstellen

Wir beginnen mit einer kleinen Einführung in die Naturkosmetik: Welche Rohstoffe möchte ich in meiner selbst gerührten Kosmetik – und welche nicht?
Praktische Arbeitsanleitung – wie entsteht aus Wasser und Öl eine Creme?
Umsetzung von 3 Produkten nach Wahl.
Mitbringen: Kochschürze

Leitung: Karin Amashauffer

Dienstag, 3. Dezember
von 17 bis 20 Uhr

Kursort:
NMS Krummnußbaum
Rathausstraße 10

Kosten: € 50,-
(inkl. Unterlagen, Rezepte, Arbeitsmittel, Rohstoffe und Verpackung)

Anmeldung bis
18. November!

4.05 Obstbaumschnittkurs I (Theorie)

- ♦ Warum schneiden wir Obstbäume?
 - ♦ Pflanzung von Obstbäumen
 - ♦ Schnittgesetze (Wie schneide ich Obstbäume?)
- ♦ Wie schneide ich alte Obstbäume?
 - ♦ Schnittfehler
 - ♦ Befruchtung von Obstbäumen
 - ♦ Alte Obstsorten

Leitung:
SR Dipl. Päd. Johann Radinger

Mittwoch,
8. Jänner 2020
von 18.30 - 21.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn

Kosten: € 20,-
inkl. Skriptum

Anmeldung bis
3. Jänner!

4.06 Obstbaumschnittkurs II (Praxis)

Grundwissen des Kurses I wird hier vorausgesetzt.
Schneiden von Obstbäumen
(Baumschere mitbringen!)

Leitung:
SR Dipl. Päd. Johann Radinger

Samstag,
11. Jänner 2020
von 14.00 - 15.30 Uhr

Kursort:
Schulhof der
NMS Pöchlarn

Kosten: € 20,--

Anmeldung bis
7. Jänner!

jeden Mittwoch (10x)
ab 11. September von
19.00 bis 20.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Einheit,-

jeden Donnerstag (10x)
ab 26. September
von 18.30 – 19.20 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten:
€ 70,- für 10 Einheiten
oder € 10,-/ Einheit

Anmeldung bis
18. September!

jeden Donnerstag (10x)
ab 26. September
von 17.30 bis 18.20 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten:
€ 70,- für 10 Einheiten
oder € 10,-/ Einheit

Anmeldungen bis
18. September!

5.01 Gymnastik mit Musik

Bei gezieltem Muskeltraining, sanften Dehnungs- und herrlichen Entspannungsübungen werden Sie bald spüren, wie Sie Ihre Ausdauer und Fitness steigern.

Leitung: Helga Daxbacher

5.02 Bauch Beine Po

Wir beginnen mit einem Aufwärm- und Herz-Kreislauftraining.

Danach werden Beine, Oberschenkel innen und außen, Gesäß, Bauch und Rücken gelenksschonend trainiert. Den Abschluss der Stunde bildet der Stretching-Teil. Ziel ist die Festigung und Straffung dieser Zonen.

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Sportschuhe, Getränk, 1 kg Hanteln (wer möchte)

Leitung: Andrea Kaufmann
Dipl. Aerobictrainerin

5.03 Rückenfit

Gezielte Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen für einen gesunden Rücken. Ziel ist die Stärkung der gesamten Rumpf- und Haltemuskulatur, sowie die Verbesserung unserer Beweglichkeit und Körperhaltung.

Mitzubringen: Turnmatte, Trainingskleidung, Handtuch, Getränk, 1kg-Hanteln (wer möchte)

Leitung: Andrea Kaufmann
Dipl. Aerobictrainerin

5.04 Step - Aerobic

Sie lernen in diesem Kurs sich richtig aufzuwärmen, Step-Aerobic, Bauchmuskeltraining und Stretching.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Turnschuhe mit abriebfester Sohle (no marking)!!!

Leitung: Dipl. Päd. Christine Teufl

5.05 Piloxing®

PILOXING® ist ein brandneues Fitnessangebot aus den USA. Dieses Konzept verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen bei einer motivierenden schnellen Musik. Dabei wird die Schnelligkeit, die Ausdauer (hohe Intensitäten) effektiv trainiert sowie die Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers angestrebt. Das damit gestaltete Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung an, formt und strafft mit den Kräftigungsübungen unseren Körper. Dabei wird barfuß und mit einem Handgewicht (optional) von jeweils 250 g trainiert.
Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch und etwas zu trinken

Leitung: Evelyne Heisler, MSc
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin,
PILOXING® Instructor

5.06 Tai Chi und Yoga für Erwachsene

Sowohl bei Yoga als auch Tai Chi werden die wichtigsten Elemente wie Körperhaltung, Konzentration, Stärkung des Rückens, Dehnung und Atmung trainiert.

Alles Ruckartige soll vermieden werden. Es handelt sich um sanfte, fließende Bewegungen, die mit der richtigen Atemtechnik zu wunderbarer Entspannung führen.

Leitung: Rade Curcic,
staatlich geprüfter Trainer

jeden Dienstag (10x)
ab 1. Oktober , 19 Uhr
Kursort: NMS Krumm-
fußbaum, Turnsaal

Start der nächsten
10 Einheiten am 7.1.2020
(Einstieg auch nach den
Semesterferien
möglich – 11.2.2020)

Kosten: € 30,--
Anmeldung bis
28. September!

jeden Mittwoch (10x)

ab 11. September von
20.00 bis 21.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
Kleiner Turnsaal

Kosten:
10 Einheiten: € 100

Nähere Informationen
und Anmeldungen:
www.geb-training.at,
info@geb-training.at,
0676/6492965

jeden Montag (10x)

ab 7. Oktober von
18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 70,--

Anmeldung bis
30. September

jeden Freitag (10x)
ab 11. Oktober, 17-18 Uhr

Ort:
NMS Krummnußbaum,
Turnsaal

Kosten: € 25,-

Anmeldung/Info:
Kleinregion
Nibelungengau:
0699 14240313

jeden Donnerstag (14x)
ab 19.9.
I. 18:30 Uhr
II. 19.30 Uhr

schulfrei = kursfrei

Ort: VS Erlauf, Turnsaal

Kosten: € 67,-/ Person
kostenloses schnuppern in
der 1. Einheit möglich

Anmeldung:
0664 88937676 oder
per mail:
office-cag@askoenoe.at

jeden Mittwoch
ab 11. September, 18 Uhr

Ort: NMS Pöchlarn,
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Turnen
Anmeldung/Info:
Seniorenbund Pöchlarn

5.07 Gesundheitsgymnastik – fit in die 2. Lebenshälfte - durch Freude an der Bewegung

Fitness ist keine Frage des Alters!
Angepasstes Training.
Individuelle und spezifische Übungen für den
Bewegungsapparat, Schulung des
Gleichgewichts und der Koordination mit
Einflüssen aus der Life Kinetik sowie
Übungsformen in spielerischer Form mit
unterschiedlichsten Geräten.

Leitung: Mag. Paul Schwarzwinger
Einstieg jederzeit möglich!

5.08 Rücken Fit Gesundheitstraining

Ziel: Aktiv gesund. Vorbeugen ernsthafter
Rückenbeschwerden. Entwickeln eines
persönlichen "Rückenbewusstseins".
Personen mit akuten
Wirbelsäulenerkrankungen sind vom
Kursangebot nicht angesprochen.

Inhalte:

1. Erlernen ausgleichender Übungen gegen den
Problemkreis "Rückenschmerz
2. Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit
3. Mildes Herz-Kreislauftraining
4. Hinweise, um Ursachen für Rückenprobleme
zu erkennen und zu vermeiden
5. Lernen der Grundregeln für ein persönliches
Gesundheitstraining
6. Hinweise für die Umsetzung erworbener
Erfahrungen im Alltag

Mitzubringen: Trainingsanzug, Handtuch,
Decke oder leichte Matte sowie Turnschuhe,
die keine schwarzen Streifen verursachen (ev.
Nackenrolle).

Kursleitung: Alfred Steidl

5.09 Gesundheitsturnen für Senioren

Leitung: Helga Daxbacher

5.10 „Top fit“- Gymnastik

Leitung: Helga Daxbacher

5.11 Kneipp Gymnastik für Damen und Herren

Leitung: Mag. Renate Hinterndorfer

Mitzubringen: Turnschuhe, Matte

5.12 QIGONG am Vormittag

Qigongübungen basieren auf dem Wissen der TCM. Mit fließenden Bewegungen lernst du deine Energie zu lenken und stärkst sanft deinen Körper. Qigong ist für alle Altersstufen geeignet.

Bitte mitnehmen: Turnkleidung, Hausschuhe oder warme Socken, Matte

Leitung: **Monika Macsek**
Physiotherapeutin, Qigong Trainerin

5.13 QIGONG am Abend

Qigongübungen basieren auf dem Wissen der TCM. Mit fließenden harmonisierenden Bewegungen lernst du deine Energie zu lenken. Die Übungen sind für alle Altersstufen geeignet.

Bitte mitnehmen: Turnkleidung, Hausschuhe oder warme Socken, Matte

Leitung: **Monika Macsek**
Physiotherapeutin, Qigong Trainerin

jeden Dienstag und Donnerstag
ab 10. September, 19 Uhr

Ort: VS Golling, Turnsaal

Kosten: € 2,-/ Turnen
Anmeldung nicht nötig!

jeden Mittwoch
ab 11. September,
19 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: € 2,50-/Abend
für Mitglieder,
€ 3,- für Kneippfreunde

Anmeldung/Info: Kneipp-
bund Golling: 02757 8551

Jeden Montagvormittag (9x)
ab 16. September
10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Gamingerhof,
ehemaliger Kindergarten
Kosten: € 81,-

Anmeldung: 0680/ 1314527

Jeden Donnerstag (9x)
ab 19. September
18.30 – 19.45 Uhr

Ort: Gamingerhof Pöchlarn,
ehemaliger Kindergarten

Kosten: € 81,-

Anmeldung: 0680/ 1314527

jeden Dienstag (16x)

Di, 17.9. Einheit für
Neueinsteiger und zum
kostenlosen Schnuppern und
kennenlernen

danach jeden Dienstag
ab 8. Oktober von
18.30 bis 20.00 Uhr

Kursort:
Kindergarten Pöchlarn,
Turnsaal;
Severingasse 4

Kosten:
€ 180,- (16x) oder
€ 99,- für 8 Einheiten
oder € 15,-/ Einheit

Anmeldungen bis
15. September
unter 0699 14240313

jeden Mittwoch
ab 18. September (12x)

Kursort:
NMS Krummußbaum,
19-20.15 Uhr

Kosten:
15 € pro Stunde
bzw. Schnuppern
10 er Block 150 €
12 er Block 180 €

Anmeldung:
0650/ 9891671 oder
paul.sandra1988@gmail.com

5.14 Kundalini Yoga

Yoga und mentale Zielausrichtung

Ausgewählte Yoga-Übungen bringen die
Kilos zum Schmelzen, die Freude nach
Bewegung steigt von selbst. Positive
Affirmationen geben Ihrem
Unterbewusstsein positive Informationen.
Der Körper wird beweglicher, fitter und
elastischer. Der Geist entspannt sich und
kann den Alltagsstress loslassen, während
die Emotionen sich ausgleichen können.
Übungsreihen für Körper, Geist und
Seele.....

Ziel der Yoga-Übungsabende – Ihr
persönlicher Nutzen:

- * Erhöhung des Grundumsatzes
- * Verbesserung der Funktionalität des
Drüsensystems
- * Den Körper fit, beweglich und elastisch
machen
- * Spiritualität entwickeln und zulassen
- * Übungseinheiten zum Trainieren,
Entspannen und Loslassen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke,
Matte, Kissen, Wasserflasche

Trainer: **Dr. Martin J. F. Steiner**
Hypno-Mentaltrainer

5.15 Inside Yoga

Inside Yogakurs für Anfänger und leicht
Fortgeschrittene.

Yoga ist eine Reise zu dir selbst, um deine
innere Mitte zu finden.

Mit bewusstem Atem werden Körper, Geist
und Seele beruhigt. Durch Asanas-
Yogahaltungen wird man ins Fließen
gebracht, der Sonnengruß bringt Energie in
unser System und wirkt der
Herbstmüdigkeit entgegen.

Mitzubringen: Eine Yogamatte, eventuell
ein Handtuch und Decke. Sitzkissen oder
Block ist von Vorteil!

Trinken ist erlaubt. Bitte eine gut
verschließbare Flasche verwenden.

Trainer: **Sandra Paul**,
zertif. Inside Yoga-Teacher

5.16 Line Dance

Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen (Gruppe I) und Line Dance Level 2 (Gruppe II)

Line Dance tanzt man in Reihen, jeder tanzt für sich, doch trotzdem alle gemeinsam. Erlernen einfacher Beginner Line Dance aus dem österreichischen Line Dance Standardprogramm 2019. Abschluss mit Line Dance Disco.

Leitung: Leopoldine Grabner
staatl. geprüfte Fitlehrwartin

5.17 Tanzen ab der Lebensmitte

Takt für Takt - Vitalität und Lebensfreude tanken

Beim Treffpunkt Tanz in Pöchlarn kommen Frauen und Männer zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben bzw. lernen wollen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich und ein Partner ist nicht mitzubringen.

Durch eine besondere methodische Vorgangsweise, lassen sich die Gemeinschaftstänze aus aller Welt schnell erlernen und mit Freude tanzen. „Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können.“
Neueinsteiger sind willkommen!

Leitung: Annemarie Steiner

jeden Mittwoch (8x) +
Abschlussdisco

ab 25. September

Gruppe I: 18-19 Uhr,
Gruppe II: 19-20.30 Uhr
Max. Teilnehmerzahl: 23
Personen!

Ort: Pöchlarn,
Gasthaus Gramel

Kosten:
Kurs 1: € 45,-
Kurs 2: € 50,-

Anmeldung bis 15.9.:
Kleinregion Nibelungengau:
0699 14240313

jeden Mittwoch,
ab 2. Oktober (8x)
von 17-18.30 Uhr

Ort: Pöchlarn,
HOFTREFF,
Oskar Kokoschkastraße 15

Kosten: € 7,-/Abend

Anmeldung: 0650 6513155
oder 07412/ 52710
steinerannemarie@wibs.at

www.gramel.at



Geöffnet von Montag bis Freitag
durchgehend warme Küche von 8° bis 21°

MITTAGSMENÜS - FEINE HAUSMANNSKOST

3380 Pöchlarn Anton Schleecker - Straße 1 02757/4873

jeden Dienstag,
ab 1. Oktober (10x),
außer 15.10.
von 19.15-20.45 Uhr

Ort:
NMS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten:
10er Block: € 120,-
5er Bloch: € 70,-

Anmeldung bis 24.9. unter
buero@bettinabenesch.at
oder 0699/11022205.

jeden Mittwoch,
ab 18. September (6x),
9.30-10.30 Uhr
Weitere Termine
auf Anfrage möglich!

Ort: HOFTREFF, Oskar-
Kokoschka-Str. 15

Kosten: € 79,-

Anmeldung:
0676/6712387 oder
beate.birringer@gmx.at



Samstag, 19. Oktober
von 15.00 bis 16.30 Uhr

Kursort:
Kindergarten Pöchlarn,
Turnsaal; Severingasse 4

Kosten: € 21,- /Person

Anmeldungen bis
9.10. unter 0699 14240313

5.18 Lass die Frau raus Tanz deine Weiblichkeit

So richtig Frau sein, mit Hüfte, Schenkeln, Bauch, Po und allem, was dazu gehört. Wir tanzen unsere Lebensfreude! Entdecke, wie sich dir dadurch auch im Alltag neue Wege eröffnen; wie vieles leichter, freudvoller und bunter wird.

Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und tanzen dann eine einfache Choreografie. Danach bleibt genug Zeit für freien Tanz. Wir schließen mit einigen Minuten Nachspüren.

Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich. Bitte nimm eine Trinkflasche mit und trage bequeme Kleidung. Optional: Turnschuhe und Socken.

Leitung: Bettina Benesch

Energetikerin, Dance for Health™ Trainerin in Ausbildung; www.bettinabenesch.at

5.19 Babymassagekurs

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Baby selber zu massieren und erleben intensive Momente zu zweit! In einer kleinen Gruppe werden die Grundtechniken der indischen Babymassage nach F. Leboyer gezeigt. Eltern mit Babys im Alter von 0 - 7 Monaten bzw. bis zum Krabbelalter sind herzlich willkommen! Hilft bei Blähungen, Intensivierung der Beziehung, stärkt das Nervensystem, fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und sorgt für seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Mitzunehmen: Babydecke, Stoffwindel

Leitung: Beate Birringer-Zauner

Kindergartenpädagogin und Kursleiterin für Babymassage

5.20 Gong und Klangschalen Meditationsabend

Entspannen - Regenerieren - Loslassen
Klang-Reise, Atem-Meditation, Tiefen-
Entspannung

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen,

Trainer: Marianne Dunkl, Gong,
Klangschalen und Terra Koshi
Dr. Martin J. F. Steiner, Therapeut

5.21 Workshop: Functional Training mit Kettle-Bells

Functional Training setzt auf die Beanspruchung mehrerer Muskeln und Muskelgruppen. Wer tagsüber viel sitzt, kann diesen Bewegungsmangel durch funktionelles Training optimal ausgleichen.

Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Hilfe von Kettle-Bells kennen!

- ◆ Stärkung und Stabilisation des Bewegungsapparates
- ◆ Erhöhung der Alltagsfitness
- ◆ Übungen mit Kettle-Bells kennen lernen

Bitte in Turnbekleidung und Schuhen mit heller Sohle, einer Matte und einem Handtuch kommen!

Kursleitung: Johannes Blauensteiner
staatl. gepr. Diplomtrainer und Sporttherapeut

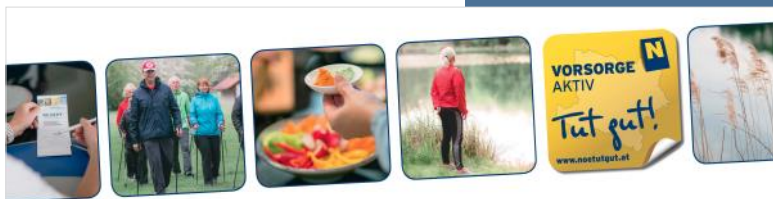
Mittwoch, 25. September

16.30 Uhr und 18.30 Uhr

Ort: Pöchlarn,
Neue Mittelschule,
kleiner Turnsaal

Kostenlose Teilnahme

Anmeldung unter
www.noegkk.at/
gesundbleiben oder unter
Tel.: 050 899-1254 bzw. per
Mail: poechlarn@noegkk.at



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

Unsere Gesundheit hängt stark davon ab, wie wir leben und arbeiten. Dazu gehört natürlich Essen und Trinken, aber auch alles, was unseren Alltag ausmacht.

Das Verhalten zu ändern, ist nicht immer einfach! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensgewohnheiten langfristig und positiv zu verändern. In einer Gruppe von 8 bis 15 Personen werden Sie von Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit direkt in Ihrer Heimatgemeinde oder in Ihrer näheren Umgebung begleitet. Das Programm richtet sich an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht) festgestellt wird. Die Teilnahme am Programm ermöglicht es einerseits, die Risikofaktoren zu senken, und andererseits, die Lebensqualität zu erhöhen.

»Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.

24 Einheiten pro Bereich - 72 Stunden für MICH

Nur € 99,- pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Turnus + € 100,- Kautions. Die Kautions wird nach mind. 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet. Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« wird eine Vergünstigung von € 15,- gewährt.

Informieren Sie sich bei: Gerhard Rötzer
0676 8587 2345 33

KOSTENLOSER INFOABEND:

Di. 29.Okt. 19Uhr
Gemeindeamt Krummnußbaum

www.noetutgut.at

jeden Montag, ab 28.10. (5x),
19 Uhr

Ort: Volksschule Golling,
Turnsaal

Kosten:
€ 48 für Kneippfreunde
€ 45 für Kneippmitglieder
Anmeldung/ Info:
0660 4599218

jeden Dienstag, ab 1.10. (7x)
14-16 Uhr

Kosten: € 63 inkl. Material,
Jause und Getränke

Ort: Pöchlarn,
Lebenswelt Familie
Oskar-Kokoschka-Straße 15

Anmeldung:
0664 2710971 (Birgit Huber)



5.22 Hatha Yoga

Hatha-Yoga bringt „Körper, Geist und Seele in Harmonie“ und führt zur inneren Ruhe und Stressresistenz
Mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Trinkflasche

Leitung: **Leopoldine Fischer**
Dipl. Yogatrainerin

5.23 Gedächtnis fordern und fördern

Mit Spaß, Bewegungsspielen und abwechslungsreichem Training werden die körperlichen wie auch geistigen Fähigkeiten erhalten bzw. verbessert. Nervenzellen lieben es gebraucht zu werden, erweisen sie ihnen diesen Gefallen.

Trainerin: **Birgit Huber**
Masseurin und Lima-Trainerin

Dirndlball

4. Oktober, ab 20 Uhr

- ❖ Zünftige Tanzmusik von „Die Krochledern“
- ❖ Musik-Show von Schlagerstar Marc Pircher
- ❖ Unterhaltung u.a. mit der Volkstanzgruppe Bergland-Petzenkirchen, origineller Fotostation, an unseren igrigen Bars und in der Stadl-Disco

NUSSFEST

Samstag, 5. Oktober

- ❖ 10.30 Feierliche Eröffnung in der Festhalle
 - ❖ ab 11.00 Unterhaltung am Festgelände
- Nussiges in allen Varianten zum Kosten und Kaufen
Nussknackerausstellung
Kulinarische und musikalische Schmankerl
Kunsth Handwerk und Selbstgemachtes aus der Region
Kinderprogramm: Strohbürg, Ponyreiten, Schminken, Bungee-Trampolin und vieles mehr

FRÜHSCHOPPEN
Sonntag, 6. Oktober ab 10.30

Gemütlicher Ausklang mit dem
Musikverein Krummnußbaum

www.nussfest.at

Krummnußbaum
Zusammen wachsen. Gemeinsam leben.

6.01 Ein Abend für die Liebe

Freitag,
4. Oktober 2019, 19 Uhr

Ort:
Pöchlarn,
HOFTREFF in Pöchlarn;
O.- Kokoschkastr. 15

Kosten: € 6,-
Kontakt/ Anmeldung:
0699 14240313

An diesem Abend werden Sie nicht nur musikalisch und kulinarisch verwöhnt, Sie lernen sogar noch im Handumdrehen ein paar effektive Wege kennen, Ihrer Paarbeziehung einen neuen Schwung zu geben. Mit Leichtigkeit und Humor wird die Imago-Methode vorgestellt, ein sehr wertschätzender Weg, Paare zu unterstützen für eine konstruktive Kommunikation. Lassen Sie sich überraschen

Kursleiterin: DSA Irene Penz MSc,
Psychotherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin,
Supervisorin

6.02 Vortrag: „Impfen — ja oder nein?“

Dienstag,
8. Oktober 2019, 19 Uhr

Ort:
Pöchlarn,
HOFTREFF in Pöchlarn;
O.- Kokoschkastr. 15

Kontakt/ Anmeldung:
0699 14240313

Impfen – ja oder nein? Lieber doch die Erkrankung durchmachen, als sich einer Impfung aussetzen? Sind Impfungen nicht für viele andere unklare Krankheiten verantwortlich? Woher kommen die Impfempfehlungen in Österreich? Welche Wirkungen und Nebenwirkungen haben Impfungen und brauchen wir in Europa mit den heutigen Behandlungsmöglichkeiten überhaupt noch Impfungen? Fragen, die viele Eltern beschäftigen und die sie in der Entscheidung, ihr Kind impfen zu lassen oder nicht, beeinflussen. Antworten, die auf evidenzbasierter Medizin beruhen, sollen Eltern bei der Entscheidung helfen.

Referent::

Prim. Univ. Prof. Dr. Karl Zwiauer,
Leiter der Klinischen Abteilung für Kinder- und
Jugendheilkunde am Uni-Klinikum St. Pölten



6.03 Vortrag: Stärke deine Gesundheit durch eine gute Verdauung

Donnerstag,
10. Oktober, 18.30 Uhr

Ort: Krummnußbaum,
Schulungsraum Hell,
Hauptstraße 25

Beitrag: € 5,-

Anmeldung/ Info:
Apotheke Lebensfreude,
Manker Straße 48,
3380 Pöchlarn
Tel: 02757/20591 oder
office@apotheke-
lebensfreude.at

Begib Dich mit Marzia Magosso auf eine Reise ins ausgeglichene Erde-Element und erfahre, was du selbst tun kannst, wenn deine Verdauung so gar nicht rund läuft. Wie gewohnt mit vielen alltagstauglichen Tipps aus der Welt der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM).

Referentin: Marzia Magosso
Kinesiologie und Ernährungsberatung
nach den 5 Elementen

Freitag, 11.10.2019
19 Uhr
Ort: Pfarrzentrum Golling

Freiwillige Spenden



Montag, 4. November
19 Uhr

Ort: Pöchlarn,
HOFTREFF in Pöchlarn,
Oskar-Kokoschka-Str. 15

Kosten: freiwillig

Anmeldung erbeten:
Kleinregion Nibelungengau:
0699 14240313



Donnerstag, 21. November,
19 Uhr

Ort: Pöchlarn,
HOFTREFF in Pöchlarn,
Oskar-Kokoschka-Str. 15

Kosten: € 6,-

Anmeldung/ Info:
Lebenswelt Familie:
02757/ 20309 oder
office@lebenswelt-familie.at

6.04 „Unbekannter Balkan Montenegro-Mazedonien- Albanien-Kosovo“

Referent: Walter Resch

6.05 Gestärkt durch den Winter mit Hausmitteln für Groß und Klein

Das Immunsystem eines Kindes bildet sich erst im Laufe der Jahre aus, wird durch kleinere und größere Erkrankungen ständig weiterentwickelt und trainiert. Fieber, Husten und Schnupfen, aber auch Feuchtblättern oder Mandelentzündungen gehören zur Kindheit einfach dazu!

Wie aber können Eltern ihre Kinder bestmöglich durch diese Zeit begleiten? Welche Möglichkeiten gibt es, um Beschwerden - ganz ohne Medikamente - zu lindern? Sie werden staunen wie schnell und unkompliziert die Anwendung von Hausmitteln eigentlich ist!

Referentin: Lisa Sanchez, Hebamme

6.06 „Vergebung und Selbstliebe“

In der Erweiterung zum Vortrag „Vergebung“ im vergangenen Jahr, liegt hier der Schwerpunkt auf Selbstvergebung, d.h. wie vergebe ich mir selbst, wenn ich jemanden verletzt habe und wie kann ich Kränkungen vermeiden, und Wege zu einer vertieften Lebensfreude finden. Der Referent sieht dabei auf den ganzen Mensch mit möglichen psychosomatischen Folgen und gibt Rat und Denkanstöße.

Referent: Ing. Fritz Kopitar, LSB,
Supervision

6.07 „Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten!“

Nicht erholsamer Schlaf ist ein weitverbreitetes Problem. Etwa 25% der Bevölkerung beklagen sich über Schlafstörungen. Diese können die Lebensqualität dramatisch einschränken und teilweise auch zu einem ernststen Problem für die Gesundheit werden. Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie interessante Informationen zum Thema »guter Schlaf« und es werden Tipps zur Verbesserung des eigenen Schlafs und damit des persönlichen Wohlbefindens vermittelt.

Referent: OA Dr. Johannes Lechner Leiter des Schlaflabors der Internen Abteilung des Landeskrankenhauses Melk

7.01 Großeltern-Enkel-Zeit

Sich miteinander auf den Weg machen - verschiedene Anregungen für Körper & Geist.“

... in dem wir als Großeltern und Enkel (ab 5 J.) unter der Leitung von Frau Dr. Hella Danner auf eine Entdeckungstour der näheren Umgebung mit allen Sinnen zu Fuß gehen - einander Zeit schenken. Gute Schuhe und entsprechende Kleidung werden empfohlen.

mit Dr. Hella Danner

7.02 Kneippwanderung Opponitzer Schluchtenweg

Einkehr bei Jausenstation Ober-Dippelreith
Mitnehmen: Walkingstöcke, festes Schuhwerk; .

7.03 Regionswandertag

Rundwanderung durch die 4 Gemeinden der Kleinregion. Labestellen in allen 4 Gemeinden sorgen für Ihr leibliches Wohl!

Mittwoch, 22. Jänner 2020,
19 Uhr

Ort: Krummnußbaum
Schulungszentrum der
Schiffsführerschule Hell

Anmeldung:
Kleinregion Nibelungengau
0699 14240313

Kostenbeitrag: € 5,-



 **LEBENSWELT
FAMILIE**

Freitag, 27. September
15-17 Uhr

Beginn im
Hof der Lebenswelt Familie,
Oskar-Kokoschka-Str. 15,
3380 Pöchlarn

Beitrag: € 7,-/ Familie

begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung bis 23.9.
unter: 02757/ 20309

Sonntag, 29. September

Treffpunkt: 13 Uhr
Kirchenplatz Golling
Fahrgemeinschaften

Anmeldung und Infos:
02757 8551

Nationalfeiertag,
Samstag, 26. Oktober

Start in jeder Gemeinde:
ab 8 Uhr



**BEWEGUNG
GESUNDHEIT
VORSORGE**

**Herbst / Winter
2019 / 2020**



**Bewegungsangebote und
Aktionen für Gesundheit
in Ihrer Region**

**Erlauf, Golling a. d. Erlauf,
Krummnußbaum, Pöchlarn**