



# Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

## Kursprogramm Herbst 2019

August 2019 – Februar 2020

Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

- ! Persönlichkeitsbildung | Qualifizierung | Online-Sprachkurse | Sprachen | EDV
- ! Kinder und Familie | Kochen | Naturschule und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung
- ! Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Erasmus for the Leadership Team



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier werden Europa's  
in die ländlichen 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

## Vorträge und Veranstaltungen Teil 1



### ► **Ottenschlag** VHS Südliches Waldviertel

**99) Advent im Schloss – Kunst, Kultur und Kulinarik**  
50 Aussteller präsentieren im Schlosshof ihre Produkte

 **FR 29.11. bis SO 01.12.19, 19.00 – 22.00 Uhr**  
 Schloss Ottenschlag  Eintritt frei

### ► **Pöchlarn** VHS Pöchlarn

#### **100) Impfen – ja oder nein?**

Ein Vortrag über Unsicherheiten und Ängste, über die Arbeit und Methoden der Impfgegner und über die Errungenschaften von Impfungen.



 **DI 08.10.19, 19.00 Uhr**  
 Prim. Univ. Prof. Dr. Karl Zwiauer  freier Eintritt  
 Hof-Treff der Lebenswelt Familie, Oskar-Kokoschka-Str. 15  
 VHS Pöchlarn, 0699 14240313

#### **101) Gestärkt durch den Winter – mit Hausmitteln für Groß und Klein**

Das Immunsystem eines Kindes bildet sich erst im Laufe der Jahre, Fieber, Husten und Schnupfen, aber auch Feuchtblättern oder Mandelentzündungen gehören zur Kindheit einfach dazu! Fragen rund um die häufigsten Kinderkrankheiten und die unkomplizierte Anwendung von Hausmitteln wird vermittelt.

 **MO 04.11.19, 19.00 – ca. 20.00 Uhr**  
 Lisa Sanchez, Hebamme  freier Eintritt  
 Hof-Treff der Lebenswelt Familie, Oskar-Kokoschka-Str. 15  
 VHS Pöchlarn, 0699 14240313

## Europäische Akademische Studien Yspertal – EASY

Fernstudium – online – MBA auch ohne Matura – steuerlich  
absetzbar – auch in Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit – NÖ  
Bildungsförderung möglich

Gerne informieren wir dazu näher:



**ASAS**  
austrian school of applied studies

**ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH**  
austrian school of applied studies  
07242 55864-0  
info@asasonline.com



**VHS Südliches Waldviertel**  
07415 6760-30  
volkshochschule.swv@wavenet.at

# Lernende Region

Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

Die Angebote der  
Lernenden Region finden Sie  
unter [www.lernenderegion.at](http://www.lernenderegion.at).

### Die Leaderregion Südliches Waldviertel – Nibelungengau möchte das Lebenslange Lernen in der Region ausbauen.

Die rasante Entwicklung im Bereich der Neuen Medien bietet für das Lernen in unserer Region neue Chancen auf unterschiedlichsten Ebenen:

- »Multimedialität«. Neue Dimensionen des medial unterstützten Lernens werden eröffnet.
- Computerunterstützte Lernprogramme bilden eine wichtige Grundlage für das selbststeuerbare Lernen.
- Internet und Datenträger stellen einen schnellen Zugang auf aktuelle Wissensbestände bereit.
- E-Mail und Internet bieten vielfältige Möglichkeiten weltweit Kontakte aufzubauen und den Austausch von Wissen bzw. von Meinungen zu organisieren.
- Telelearning kann für einige Bereiche eine orts- und zeitunabhängige Form des Lernens werden.

## 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
- Qualifizierung
- NEU! Online-Sprachkurse
- Sprachen
- EDV
- Kinder und Familie
- Kochen
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1 | <b>Kursdatum und Uhrzeit</b> |
| 👤 | Kursleiter                   |
| 👩 | Kursleiterin                 |
| 🏠 | Kursort                      |
| 💰 | Kurskosten                   |
| 👜 | Zum Kurs mitzubringen        |
| 📄 | Kursinformationen            |
| 👤 | Anmeldung                    |

**kabelplus**  
alles im plus

**mein allesfürmichplus**  
mehr fernsehen, internet, telefonie & mobilfunk, mehr ich

Jetzt noch mehr Speed:  
**500 Mbit/s**

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

## ▼ Persönlichkeitsbildung

### ► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

#### 01) Bildungsberatung 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.

-  **Gemeindeamt Pöggstall**  
FR 13.09. oder 29.11.19, zwischen 13.00 und 17.00 Uhr
-  **Rathaus Ybbs**  
MO 16.09. oder 16.12.19, zwischen 8.00 und 15.30 Uhr
-  **VHS Gemeindeamt Yspertal**  
MI 16.10.19, zwischen 13.00 und 17.00 Uhr
-  MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster
-  0676 88044390, sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at  
Terminvereinbarung erforderlich

[www.bildungsberatung-noe.at](http://www.bildungsberatung-noe.at)

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung,  
aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes NÖ.



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



## ▼ Qualifizierung

### ► Pöchlarn

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 02 bis 04

#### 02) 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.

#### 03) 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.

#### 04) Betontechnologie Kombikurs 1 + 2

Inhalte Kurs 1 und Kurs 2

-  Dipl. Ing. Dr. Dieter Ritter
-  Schulungsraum VBE, Wiener Str. 55
-  Taschenrechner
-  VBE 02757 21258 oder office@vbe.at

 **MO 27.01. und DI 28.01.20, 09.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**  
 426,00 €

 **DI 28.01. und MI 29.01.20, 09.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**  
 441,60 €

 **MO 27.01. bis MI 29.01.20, 09.00 – 16.00 Uhr, 3 Tage á 8 UE**  
 769,20 €

## ▼ Online-Sprachkurse **NEU**

Mit den Online-Sprachkursen der VHS Baden und VHS Krems in Kooperation mit der VHS Südliches Waldviertel können Sie bei Sprachkursen per Videotelefonie teilnehmen. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Sprachen zu erlernen.

### ► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

#### 05) Kroatisch für AnfängerInnen A1

#### 06) Ungarisch für AnfängerInnen A1

#### 07) Chinesisch für AnfängerInnen A1

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 05 bis 07

#### Fernkurs/E-Learning

-  VHS KursleiterIn
-  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30
-  PC mit Internetverbindung, Webkamera, Mikrofon sowie Skype Account und Kenntnisse



 ab MI 25.09.19, 19.15 – 20.15 Uhr, 14 Abende  
 150 €

 ab MI 25.09.19, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende  
 150 €

 ab MI 25.09.19, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende  
 150 €

## ▼ Sprachen

### ► Pöchlarn *VHS Pöchlarn*



#### 08) Französisch für AnfängerInnen A1

Bonjour! Erwerben Sie Grundkenntnisse der französischen Sprache. Sie lernen sich in einfachen Alltagssituationen, bspw. im Urlaub, zurechtzufinden (sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Café bestellen...). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Also: Bon Courage!

 ab DI 01.10.19, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende  
 Mag. Evelyne Heher  
 NMS Pöchlarn  125 €  
 VHS Pöchlarn, 0699 14240313

### ► Ybbs *VHS Ybbs*



#### 09) Italienisch Auffrischkurs für SchülerInnen

Crash-Kurs für SchülerInnen – damit der Start ins neue Schuljahr erfolgreich wird. Besonderer Fokus liegt in der Konversation.

 DO 05.09. und FR 06.09.19, jeweils 18.00 – 20.00 Uhr  
 Astrid Semmelmeier  
 HAK Ybbs  60 €  
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30



### 10) Integrationskurs Deutsch A2

Zur Erfüllung Modul I mit der Möglichkeit der Ablegung der A2 Integration Prüfung über den Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut.

### 11) Integrationskurs Deutsch B1

Zur Erfüllung Modul II mit der Möglichkeit der Ablegung der B1 Integration Prüfung über den Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut.

### 12) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

### 13) Spanisch Konversationskurs für Fortgeschrittene

### 14) Italienisch für AnfängerInnen

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

**1** ab SA 07.09. bis SA 11.04.20, jew. 9.00 – 12:20 Uhr, á 4 UE  
Kay Linzer Schreibunterlagen  
 Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut, Herrengasse 23  
 580 €/monatliche Teilzahlung möglich, zzgl. Prüfungsgebühr 120 €, 2 Bücher 26 €  
 0650 7704715, mind. 6 TN

**1** ab SA 07.09. bis SA 11.04.20, jew. 13.00 – 16:20 Uhr, á 4 UE  
Kay Linzer Schreibunterlagen  
 Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut, Herrengasse 23  
 580 €/monatliche Teilzahlung möglich, zzgl. Prüfungsgebühr 120 €, 2 Bücher 26 €  
 0650 7704715, mind. 6 TN

**1** ab MO 16.09.19, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE  
Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien  
 HAK Ybbs 145 € exkl. Buch  
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

**1** ab MI 18.09.19, 19.00 Uhr, 6 Abende á 90 min  
Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien  
 HAK Ybbs 87 € VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

**1** ab MO 13.01.20, 18.00–19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE  
Astrid Semmelmeier  
 HAK Ybbs 140 € inklusive Unterlagen  
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

Wir zerbrechen uns gerne den Kopf für Sie!

**janetschek**  
DRUCK | MEDIEN | DESIGN

**SPIELE, BÜCHER, VERPACKUNGEN**  
HVM...

[www.janetschek.at](http://www.janetschek.at)

**farbenmorscher**  
farben & technik - alles aus einer hand

**-10%**

FÜR **PREMIUMKUNDEN**

Infos unter [www.farbenmorscher.at/kunden](http://www.farbenmorscher.at/kunden)

Bahnhofstraße 24 | 3370 Ybbs  
Tel. +43 7412 54550 | [ybbs@farbenmorscher.at](mailto:ybbs@farbenmorscher.at)

[www.farbenmorscher.at](http://www.farbenmorscher.at)

## ► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

### 15) Fotoworkshop – Unterwegs im schönen und mystischen Waldviertel

Begleiten Sie mich auf einer Tour zum Lohnbachfall. Neben dem Wasserfall bieten der Fluss und das Waldgebiet zahlreiche Motive. Es geht um: Technik, Bildgestaltung sowie all ihre Fragen rund um das Thema Fotografie.

**1** SO 06.10.19, 8.00 – ca. 12.00 Uhr

 Jürgen Weginger, [www.weginger-photography.at](http://www.weginger-photography.at)  
 Treffpunkt: Parkplatz Lohnbachfälle 💰 65 €  
 Fotoausrüstung  
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

## ► Pöchlarn *VHS Pöchlarn*



### 16) Tablet- und Smartphoneschulung für SeniorInnen

Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von SeniorInnen abgestimmt und bietet einen Einstieg in die Basikenntnisse und praktische Anwendungen.

**1** MI 23. und 30.10.19, 18.00 – 19.45 Uhr

 OSR DNMS Ilse Hahn  
 Neue Mittelschule Krummnußbaum, EDV-Raum 💰 40€  
 VHS Pöchlarn: 0699 14240313 bis 18.10.19

### 17) Computer - Praxis & Internet

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 und Einbindung von eigenen Fotos. Keine Grundkenntnisse erforderlich!

**1** ab DI 08.10.19, jew. 18.00 – 19.45 Uhr, 6 Abende

 OSR DNMS Ilse Hahn  
 Neue Mittelschule Krummnußbaum, EDV-Raum 💰 120€  
 VHS Pöchlarn: 0699 14240313 bis 03.09.19

### 18) Ein Fotobuch als Weihnachtsgeschenk?

Fotos in einem Bildbearbeitungsprogramm bearbeiten, Texte formatieren und im Fotobuch einfügen. Windows Grundkenntnisse erforderlich!

**1** ab MO 04.11.19, jew. 19.00 – 20.45 Uhr, 3 Abende

 OSR DNMS Ilse Hahn  
 Neue Mittelschule Krummnußbaum, EDV-Raum 💰 70€  
 VHS Pöchlarn: 0699 14240313 bis 30.10.19

## ► Ybbs *VHS Ybbs*



### 19) Tablet- und Smartphoneschulung für SeniorInnen – Basis

**und Zusatzmodul „Kommunikation“:** Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von SeniorInnen abgestimmt und bietet einen Einstieg in Basikenntnisse und praktische Anwendungen. Beim Zusatzmodul dreht sich alles rund um die Kommunikation via Tablet oder Smartphone.

**1** MI 25.09., 02.10. und 09.10.19, jew. 16.00 – 17.40, 6 UE

 Andreas Edelbacher  SMS Ybbs 💰 60 €  
 eigenes Smartphone oder Tablet, Grundkenntnisse erforderlich  
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

### 20) EDV Grundkurs\*

Langsame Einführung in die Welt des Computers? Zusammenhänge zw. Soft- und Hardware, wie funktioniert ein Computer. Erster Umgang mit Maus und Tastatur, Grundlagen des Betriebssystems Windows, Programme Word, Internet Explorer und E-Mail.

**1** ab MI 16.10.19, jew. 16.00 – 18.30 Uhr, 5 Termine, insg. 15 UE

 Andreas Edelbacher  SMS Ybbs 💰 140 €  
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

**AK extra**  
Digi-Bonus

## ▼ Kinder und Familie

### ► Artstetten

#### 21) Babymassagekurs

In Kleingruppen zeige ich euch hilfreiche Grifftechniken, die euer Baby bei seiner Entwicklung gut unterstützen. Z.B.: bei Blähungen, beim Zahnen, bei Erkältungen aber auch allg. bei der Bewegungsentwicklung. Jede/r Mama/ Papa massiert dabei ihr/sein eigenes Kind.



**Einzeltermine oder Kurs ab 5 TN auf Anfrage, 6x1 Std.**



Beate Birringer-Zauner



Wiesenstr. 19 € 69 € inkl. Unterlagen



Babydecke, Stoffwindel



0676 6712387 oder beate.birringer@gmx.at

### ► Leiben/Pöggstall/Weiten

#### 22) Kung Fu Kids

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit Kraft und Ausdauer. Einstieg jederzeit möglich!



**Leiben: donnerstags, ab DO 05.09.19**

5-8 J.: 14-15 Uhr | 9-14 J.: 15.15-16.15 Uhr VS Leiben



**Pöggstall: mittwochs, ab MI 04.09.19**

5-8 J.: 15-16 Uhr | 9-13 J.: 16.15-17.15 Uhr VS Pöggstall



**Weiten: montags, ab MO 02.09.19**

5-8 J.: 15-16 Uhr | 9-14 J.: 16.15-17.15 Uhr VS Weiten



Roland Kühner € monatl. Mitgliedsbeitrag



Trainingskleidung, Trinkflasche



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

### ► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 23 bis 26

#### 23) fitdankbaby PRE - AKTIVE Schwangerschaftsgymnastik

Seid gemeinsam aktiv – von Anfang an! Ein perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining, für Mamas mit Babybauch, in entspannter Atmosphäre. Durch abgestimmte Übungen wird Koordination, Beweglichkeit und Kraft trainiert und neues Wohlbefinden erlangt. Die Stunde wird mit Entspannung beendet. Einstieg ist jederzeit möglich.

#### 24) fitdankbaby KIDS – Aktiv mit Kleinkind von 15-30 Monaten

Hüpfen, Klettern, Tanzen – in diesem Kurs wird Abwechslung großgeschrieben. Du begleitest dein Kind spielerisch beim Erweitern seiner motorischen Fähigkeiten und trainierst dabei selbst Koordination und Kondition. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken Kraft und Ausdauer und machen fit für den Alltag mit Kleinkind.



Manuela Niterl, Fitdankbaby-Trainerin



Sitzungszimmer, Gemeindeamt Nöchling



Sportbekleidung, Handtuch, Getränke



0677 61475001 od. www.fitdankbaby.at, Anmeldung erforderlich!



**ab DI 17.09.19, 17.45 – 19.00 Uhr, 5 Termine € 57 €**



**ab DI 17.09.19, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 Termine**



89 € und eine Bonuseinheit für versäumte Stunden

### 25) fitdankbaby® MINI - Aktiv mit Baby (mit Baby von 3-7 Monaten)

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining, optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich: wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag.

### 26) fitdankbaby® MAXI - Aktiv mit Baby (mit Baby von 8-14 Monaten)

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter. Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst. Auf dein Rückbildungs- und Fitnesslevel wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass du effektive und sinnvolle Trainingsreize bekommst.

► **Yspertal** VHS Südliches Waldviertel



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 27 bis 31

#### 27) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate (Herbstkurs)

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

#### 28) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

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

#### 29) Kinderschwimmkurs für Kinder von 2 bis 4 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

#### 30) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.



**ab MI 18.09.19, 10.30 – 11.45 Uhr, 8 Termine**



89 € und eine Bonuseinheit für versäumte Stunden



**ab MI 18.09.19, 9.00 – 10.15 Uhr, 8 Termine**



89 € und eine Bonuseinheit für versäumte Stunden



Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin  
Hallenbad Yspertal € 70 € exkl. Badeeintritt (8 UE zu 45 Min.)  
Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,  
Badeschuhe für die Eltern, eventuell Schwimmscheiben



0664 5240816, [www.babyswim.at](http://www.babyswim.at), Anmeldung erforderlich!



**ab MO 16.09.19, Vormittag (Herbstkurs)**

Kostenlose Schnupperstunde DO 22.08.19 (Anmeldung erforderlich)



**ab MO 13.01.20, Vormittag (Winterkurs)**

Kostenlose Schnupperstunde DI 10.12.19 (Anmeldung erforderlich)



**ab MO 16.09.19, Vormittag (Herbstkurs)**



**ab MO 13.01.20, Vormittag (Winterkurs)**



**ab DI 17.09.19, Nachmittag (Herbstkurs)**



**ab DI 07.01.20 Nachmittag (Winterkurs)**



**ab DI 17.09.19, Nachmittag (Herbstkurs)**



**ab DI 07.01.20 Nachmittag (Winterkurs)**

### 31) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre (Fortgeschrittene)

Verschiedene Schwimmtechniken besser umsetzen und vertiefen. Brustschwimmen, Rückenschwimmern, Kraulen.



ab DI 17.09.19, Nachmittag (Herbstkurs)



ab DI 07.01.20 Nachmittag (Winterkurs)

## ► Ybbs



### 32) Familienschatzsuche

Ihre Kinder müssen Aufgaben lösen und den Erzählungen der Guides folgen um den geheimen Schatz im Kraftwerk zu finden. Pro gelöster Station gibt es eine Schatzkarte mit der die Kinder ihren Weg selbst entdecken. Anschließend kann optional die Schiffsschleuse im Freien besichtigt werden.



SO 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10. oder 27.10.2019, jeweils 9.30 – 11.30 Uhr



Besucherkraftwerk Ybbs-Persenbeug, Donaudorfstr. 2  
Zielgruppe: Kinder (6 bis 12 Jahre) inkl. Eltern/ Großeltern



Kinder ab 6 J. 6 €, Kinder unter 6 J. 1 €, Eltern/ Großeltern: 5 €;

Schleusenbesichtigung: 3 €, Kinder unter 6 J. frei



info@kraftwerksfuehrungen.at oder 0650 3002236

## ▼ Kochen

### ► Ybbs VHS Ybbs



### 33) Chutney und Relish – Herzhaft eingekochtes Gemüse

Wir kochen verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu wohlschmeckenden Dips, sogenannten Chutneys oder Relish, ein. Diese bekömmliche Art der Gemüsezubereitung wird in Gläser gefüllt, die Sie mit nach Hause nehmen. Workshop zum selber Kochen und ausprobieren!



DO 10.10.19, 18.00 – ca. 21.30 Uhr



Ulrike Lackner  Am Dammererhof, Reiterring Str. 47



55 € inkl. Unterlagen und Verkostung



Einmachgläser, Schürze, bequeme Schuhe



0676 5340397 oder info@blug.at

### ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



### 34) Chutney und Relish – Herzhaft eingekochtes Gemüse

Wir kochen verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu wohlschmeckenden Dips, sogenannten Chutneys oder Relish, ein. Diese bekömmliche Art der Gemüsezubereitung wird in Gläser gefüllt, die Sie mit nach Hause nehmen. Workshop zum selber Kochen und ausprobieren!



DO 19.09.19, 18.00 – ca. 21.30 Uhr



Ulrike Lackner



Yspertal, Schulstraße 12 (Friseursalon Tanja Weidenauer)



55 € inkl. Unterlagen und Verkostung



Einmachgläser, Schürze, bequeme Schuhe



0676 5340397 oder info@blug.at



Marktgemeinde  
**Yspertal**



»natürlich aktiv«

[www.yspertal.info](http://www.yspertal.info)

**YSPERTAL KLAMM**  
wildes Wasser wilder Wald



## ▼ Naturschule und Wanderungen

### ► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

#### 35) Wildpflanzen Wanderung

Bäume, Sträucher und Heilkräuter erkunden, bestimmen, probieren und sammeln. Empfehlungen für Verwendung, Weiterverarbeitung und Zubereitung.

#### Termin nach Vereinbarung

 Roland Kühner, Kräuterpädagoge  Ort nach Vereinbarung

 25 € inkl. Skriptum  Stofftasche oder Sackerl

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

### ► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*



#### 36) Gehölze im Winterkleid erkennen

Anhand von Blättern oder Blüten ist das Erkennen heimischer Bäume und Sträucher relativ einfach. Wir nehmen diesmal Knospen, Rinde, Samen und Wuchsformen unter die Lupe um die Gehölzarten im unbelaubten Zustand zu bestimmen. Nach dem Trockentraining drinnen üben wir bei einer Wanderung durch den umliegenden artenreichen Wald das sichere Erkennen am lebenden Objekt.

#### SA 01.02.20, 9.00 – 13.00 Uhr

 Edith Weiß, Naturvermittlerin  Fischer's Gasthaus zur Linde

 35 € inkl. Unterlagen  Bestimmungsliteratur wenn vorhanden

  0676 3029800 oder [edith.weiss@gmx.at](mailto:edith.weiss@gmx.at)

### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 37 bis 41

Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung auf [www.oafoch.at/Kursangebote](http://www.oafoch.at/Kursangebote)

 Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,  
Grüne Kosmetik Pädagogin, Dipl. Bachblüten-Beraterin  
 Oafoch aus der Natur, Rottenhof 12

  0680 2080790, [office@oafoch.at](mailto:office@oafoch.at) oder [www.oafoch.at](http://www.oafoch.at)  
Anmeldung erforderlich!

#### 37) OMA´s altbewährte Hausmittel - Fit in den Herbst

... bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie. Beim Workshop erfährst du alles Wissenswerte über Omas alte Heilmittel und wir stellen unsere eigenen altbewährten Produkte her ... nach alten Rezepten versteht sich.

#### FR 13.09.19, 18.30 – 21.30, 4 UE

 54 € inkl. Unterlagen, Rezepte u. 4 Zubereitungen  
 evtl. Schürze und Tasche für Proben

#### 38) Alles über Wurzeln - Tinkturen - Salben ... – Basisworkshop

Du bist dir nicht sicher, wie und wann du Wurzeln am besten gräbst? Und wie Tinkturen, Salben, und Teemischungen einfach herzustellen sind? Dann bist du hier richtig. Ich zeige dir alles Grundlegende zu diesem Thema. Gemeinsam graben einige Wurzeln, und stellen unsere eigene Tinktur, Salbe und Teemischung her.

#### MO 07.10.19, 17.30 – 20.30, 4 UE

 52 € inkl. Unterlagen u. 3 Zubereitungen  
 Evtl. Schürze und Stofftasche

### 39) Baumharze – der natürliche Wundverschluss

Mit verschiedenen Harzen bringen wir die Kraft der Bäume in wohlthuende Cremes und Schmierens. Wir lernen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Fichtenharz, Lärchenharz und Kirscharz kennen. Mit dabei ist eine klassische „Zugsalbe“ nach einem alten Rezept.



**MI 16.10.19, 18.30 – 21.30 4 UE**



52 € inkl. Unterlagen + 3 Zubereitungen zum Mitnehmen



Evtl. Schürze und Tasche für Proben

### 40) Bitter macht lustig – wohlthuende Schwedenkräuter

Ein „Vortrag“ über Schwedenkräuter - Schwedenbitter. Erfahre mehr über die heilsame Wirkung der Schwedenkräuter und heimischer Bitterkräuter. Wie stelle ich meinen eigenen Schwedenbitter her? Wie kann ich den Schwedenbitter anwenden - innerlich & äußerlich? Was wusste Maria Treben über den Schwedenbitter?



**MO 04.11.19, 19.00 – 21:00 Uhr**



30 € inkl. Unterlagen u. Kostprobe

### 41) Räuchern mit heimischen Kräutern & Harzen

An diesem duftreichen Abend entführe ich euch in die „Räucherwelt“ unserer heimischen Kräuter & Harze. Ich möchte euch die alte Tradition des Räucherns wieder näher bringen und erzähle euch einiges über die Räumlichkeiten und wie uns der Rauch reinigt, schützt und heilt ....



**FR 29.11. oder MO 09.12.19, 19.00 – 21.00 Uhr**



30 € inkl. Unterlagen u. 1 persönliche Räuchermischung

## ► Nöchling *Katholisches Bildungswerk*

### 42) Gemeinsam unterwegs

Pilgern am Johannesweg im Mühlviertel, von der Burgruine Prandegg bis Weitersfelden (23 km).



**SA 07.09.19, 7.00 Uhr**



gemeinsame Abfahrt von Nöchling



kostenlos



Maria Schwarzinger, 0677 61968730 od. maria@schwarzinger.one

kbw

## ► Pöggstall *BhW Pöggstall*

### 43) Miteinander unterwegs zum „Letzt´ Goldenen Samstag“ in Neukirchen

Besinnliche Wanderung auf dem alten Wallfahrerweg von Pöggstall nach Neukirchen. Wegstationen (Bibeltexte, Gebet) – Gelegenheit zur Mitfeier der hl. Messe – Kirtag – Mittagessen – Heimfahrt mit Shuttlebus möglich. Bei Schlechtwetter findet die Wanderung nicht statt!



**SA 19.10.19, Treffpunkt 6.30 Uhr**



OSR Herbert Neidhart



Pöggstall, St. Anna-Bildstock beim Lagerhaus



gratis



BhW Pöggstall, 02758 3260 oder herbert.neidhart@wynet.at

**BhW** Bildung hat Wert.  
KULTUR REGION NIEDERÖSTERREICH

**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; Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl

## ► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

### 44) Räuchern – mehr als Brauch & Tradition

Tradition unserer Vorfahren zur Weihnachtszeit? Tatsächlich ist Räuchern viel mehr: nämlich während des ganzen Jahres eine wirksame und natürliche Kraftquelle für uns Menschen in vielen Lebenslagen. Schwerpunkt des Vortrages ist die energetische Raumreinigung nach Streit, Krankheit und Todesfällen.

### 45) Räuchern in den Raunächten

In der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig, auch Raunächte genannt, können wir uns mittels Räuchern schon auf die neue Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten. Erfahren Sie Näheres über Hintergründe und Wirksamkeit dieses Brauches. Keine Vorkenntnisse erforderlich!



**MI 06.11.19, 18.30 – 21.00 Uhr**  
Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin, Aromapraktikerin  
Gemeindeamt Raxendorf € 19 €  
VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

**MI 11.12.19, 18.30 – 21.00 Uhr**  
Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin, Aromapraktikerin  
Gemeindeamt Raxendorf € 19 €  
VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

## ► Ybbs *VHS Ybbs*



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 46 und 47

### 46) Winter-Fit mit altem Kräuterwissen - Teil 1

Die Natur bietet auch im Winter zahlreiche und einfache Möglichkeiten unser Wohlbefinden zu erhöhen. Die Pflanzen und Heilkräuter stellen sich uns als Ganzes zur Verfügung, mit Blüten, Blättern, Kraut und Wurzeln. Das wird gemeinsam verarbeitet, z.B. zur schützenden Creme fürs Gesicht, zur Salbe für kalte Füße, zur Lippenpflege, uvm.

### 47) Winter-Fit mit altem Kräuterwissen - Teil 2

### 48) Blütenessenzen ihre Wirkungsweise und Anwendung

Taucht mit mir ein in die Welt der Blütenessenzen und staunt über ihre vielfältige Anwendungsweise. Du erhältst von mir eine eigene Mischung und ein Skript.

Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin,  
zertifizierte Grüne Kosmetik Hautpädagogin  
Mitterburgstraße 28  
35 € inkl. Handout und drei Produkte zum Mitnehmen  
0664 3905011 oder franziska27@gmx.at, Anmeldung erforderlich!

**DO 07.11.19, 18.15 - 20.30 Uhr**

**DO 23.01.20, 18.15 - 20.30 Uhr**

**FR 08.11.19, 18.00 Uhr**  
Andrea Moik Dammäckerstr. 5 € 40 €  
0664 5612249 oder andrea.moik@gmx.at

Institut - bewusst leben und genießen

Ulrike Lackner

Primsleitenstraße 21  
3370 Ybbs/Donau  
+43 676/5340397  
info@blug.at  
www.blug.at



Stressbewältigung & Burnout Prävention  
Gruppentraining & Mediation  
Fastenleitung

## Wanderregion Südliches Waldviertel



### Wanderführer Südliches Waldviertel

- **Wanderführer** mit Wanderkarte, Höhenprofile, Wegbeschreibungen, Freizeit- und Einkehrtipps, 70 Wanderwege in 12 Gemeinden übersichtlich dargestellt.
- **Maßstab:** 1:40.000
- **ISBN Nr.** 978-3-9504639-0-3
- **Verkaufspreis:** € 7,90



### Weitwandern Lebensweg

#### Weitwandern am Lebensweg im Südlichen Waldviertel

- **260 km auf**
- **13 Weg-Etappen**
- **ISBN Nr** 978-3-99024-785-3
- **Verkaufspreis:** € 19,90

[www.lebensweg.info](http://www.lebensweg.info)



Beides erhältlich bei Waldviertel Tourismus: <http://waldviertel.myproduct.at>

Destination Waldviertel GmbH  
– Infostelle Tourismusverband Ysper- Weiental:

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

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

[www.suedlicheswaldviertel.at](http://www.suedlicheswaldviertel.at)

[www.waldviertel.at/angebote](http://www.waldviertel.at/angebote)

[www.waldviertel.at/wandern](http://www.waldviertel.at/wandern)

## ▼ Gesundheit und Bewegung

### ► Klein Pöchlarn

**49) Pflegende Angehörige** – die wahren Powermenschen unserer Gesellschaft  
Pflegende Angehörige sind oft enormen Belastungen ausgesetzt, finanziell, physisch und psychisch stoßen sie oft an ihre Grenzen. Wir wollen pflegende Angehörige stärken, indem Angebote zur Entlastung vorgestellt, Ressourcen im System Familie wahrgenommen und die persönlichen Widerstandsfähigkeiten gefördert werden.



**Flutlichtanlage  
Bärnkopf**

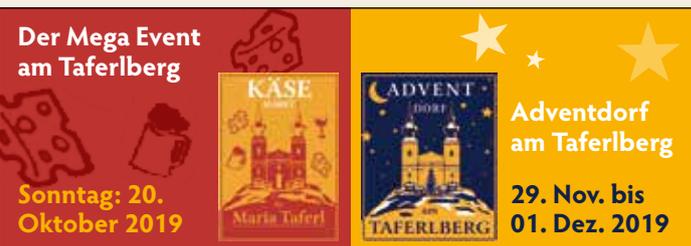
3,8km Langlaufloipe  
(Klassisch/Skating)

**Ticketpreis** € 4,00 pro Person  
**Reservierungen** täglich bis 15.00 Uhr unter  
Tel. 0664/1243466 (Mindestanzahl 5 Personen)

**MI 20.11.19, 19.00 – 21.00 Uhr**

 DGKP Carina Starkl, BSc. und DGKP Vanessa Schabberger, BSc.  
 Pfarrheim Klein Pöchlarn **€ 15**

  Anmeldung bis 10.11.19, bei Carina Starkl 0664 2186456 oder Vanessa Schabberger 0650 4848311 oder [office@pflegepraxis-care4you.at](mailto:office@pflegepraxis-care4you.at)  
**Begrenzte Teilnehmeranzahl!**



**Der Mega Event  
am Taferlberg**

**Sonntag: 20.  
Oktober 2019**

**Adventdorf  
am Taferlberg**

**29. Nov. bis  
01. Dez. 2019**

## ► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*

### 50) Stärke deine Gesundheit mit ätherischen Ölen

Aromaöle sind 100% Natur pur und können uns dabei helfen, ganzjährig unsere Immunkräfte zu stärken, damit wir gegen Husten, Schnupfen, Grippe & Co. und andere lästige Beschwerden gewappnet sind. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**MI 16.10.19, 18.30 – 21.00 Uhr**

 Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner  
 Gemeindeamt Laimbach **€ 19 €**  
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30



## ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



### 51) Yoga

Die Einheiten bestehen aus Asanas (Körperübungen aus verschiedenen Yogaarten), Atemübungen und Meditationen.

**ab DO 19.09.19, 19.00 Uhr**

 Sabine A.M. Altbart, Yogalehrerin RYT 200  
 Kindergarten Ottenschlag **€ 130 € 10er Block**  
 Matte, Decke, Kissen, ev. Trinkflasche  
 Sabine A.M. Altbart, 0664 8638703

## ► Persenbeug-Gottsdorf

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 52 und 53

### 52) Yoga

Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Die Übungen geben dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit, fördern Bewusstsein, Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit, wie auch Willenskraft und Entspannung. Das Yoga-Angebot richtet sich an Frauen und Männer, gleichermaßen an Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen wollen und an Einsteiger, die Yoga gern kennenlernen wollen. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

 Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga-Lehrerin  
»Alte Schule Gottsdorf«, Kirchenstraße 34  
 0650 5151012, gabriele\_olle@hotmail.com,  
www.yoga-gabriele-olle.at  
späterer Einstieg mit aliquotem Beitrag ist möglich,  
sofern es freie Plätze gibt

### 53) LunaYoga – Frauenkraft

Der Mond - Rhythmus und Zyklus. Diese Übungseinheiten wollen Frauen zur Selbstforschung ermutigen. Lebenslust und Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

**DI 03.09., 10.09. und 17.09.19, 19.00 – 20.30 Uhr € 48 €**

**ab DI 24.09.19: Gruppe 1: 17.15 – 18.45 Uhr (10x)**  
**Gruppe 2: 19.00 – 20.30 Uhr (10x) € 160 €**

**ab DO 10.10.19, 10 Termine, 9.00 – 10.30 Uhr € 160 €**

**ab DO 13.02.20, 10 Termine, 9.00 – 10.30 Uhr € 160 €**

**DI 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.20, 19.00 – 20.30 Uhr € 64 €**

**ab DI 11.02.20: Gruppe 1: 17.15 – 18.45 Uhr (10x)**  
**Gruppe 2: 19.00 – 20.30 Uhr (10x) € 160 €**

**SA 07.09. und 07.12.19, 9.00 – 12.00 Uhr € 45 €**

**Raiffeisenbank**  
**Mittleres Mostviertel**  
www.rbmm.at



**Regional.Digital.Überall.**

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

**Bücherei PÖGGSTALL**

**Ihre Antaufstelle für Bildung & Unterhaltung in der Region!**

Angebot - über 10.000 Medien aller Art  
(für jedes Interesse und jede Altersgruppe)  
Bücher, Zeitschriften, DVDs, Spiele, E-BOOKS,  
Nü Leseweltum, Bücher in Großdruck,  
gut sortiertes Angebot für die kleinsten Leser  
Auf der Homepage laufend Informationen über Neuzukauf  
von aktueller Literatur  
[http://www.poggstall.at/Schul- und\\_Gemeindebuerelei](http://www.poggstall.at/Schul- und_Gemeindebuerelei)

**Öffnungszeiten**  
Dienstag 13.00-17.00  
Freitag 04.00-08.00  
(in den Sommermonaten  
Juli und August - jeden Freitag  
von 18.00 - 19.00 Uhr)

**Kontakt:**  
bibliothek-poggstall@rbmm.at  
T 027584004-03  
Schulstraße 3 - 3850 Pöggstall

#### 54) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen und ein Intervalltraining zur Definition der Muskulatur und Fettverbrennung. Mit Musik und abschließendem Stretching.



ab DI 10.09.19, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Abende



Isabella Stix, Aerobic u. Functional Fit® Instructor,

ÜL für Fitnesssport  Volksschule Persenbeug € 90 €



Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche



0699 81130012 / kostenlose Schnupperstunde möglich

### ► Pöchlarn

#### 55) Hilfe ein Pflegefall! - Was nun?

Die akute oder chronische Pflegebedürftigkeit eines Familienmitgliedes kann für Angehörige eine belastende Situation darstellen. Wir informieren über erste Schritte für die häusliche Versorgung, über pflegerische Angebote in Österreich und vermitteln Basisfertigkeiten für die Pflege von Angehörigen.



MI 16.10.19, 19.00 – 20.30 Uhr



DGKP Carina Starkl, BSc. und DGKP Vanessa Schabberger, BSc.



Hotel Moser-Reiter, Bahnhofplatz 3 € 5 € für Handout



Anmeldung bis 01.10.19, bei Carina Starkl 0664 2186456 oder

Vanessa Schabberger 0650 4848311 oder an

office@pflegepraxis-care4you.at

**Begrenzte Teilnehmeranzahl!**

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*



#### 56) FRAUEN-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERGY

Ein freier Tanz, der aus deinem Inneren kommt, verfügt über die tiefgreifende 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 auszudrücken und dich auf ganz verschiedenen Ebenen kennenzulernen. Jedem Abend wird ein spezielles Thema gewidmet, unterschiedliche vorbereitende Übungen unterstützen dabei deinen Tanz.



MO 16.09. und/oder 02.12.19, 19.00 – 20.15 Uhr



Irmgard Stögmüller, [www.impulssein.at](http://www.impulssein.at)



Volksschule Pöggstall (Turnsaal) € 12 € pro Abend



bequeme Kleidung, ev. Decke



office.impulssein@aon.at oder 0676 9566339

#### 57) Qigong – Kurs „POWER SUCHT FRAU“

Stärke deine weibliche Kraft mit Qigong. In dieser Kursreihe stärkst du dich als Frau mit Übungen aus dem Hormonqigong, Massage und Akupressur, Selbstreflexion und Meditation. Jeden Abend erhältst du zusätzlich interessante Informationen aus Sicht der TCM bzgl. Themen, die uns Frauen interessieren.



ab MO 23.09.19, 18.30 – 19.40 Uhr, 10 Abende



Irmgard Stögmüller, [www.impulssein.at](http://www.impulssein.at)



Volksschule Pöggstall (Turnsaal) € 100 €



bequeme Kleidung, Rollmatte und Decke



office.impulssein@aon.at oder 0676 9566339

### ► St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*



#### 58) LIMA – Lebensqualität im Alter

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



ab DI 08.10.19, 14.00 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std



Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin



Gemeindeamt € 55 €



0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

## ► Weiten

### 59) Kung Fu

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit Kraft und Ausdauer. Einstieg jederzeit möglich!

### 60) M.A.X. Fitzirkel (Muscle Activity Excellence)

30-minütiges Konditionstraining – in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert wird. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Go to the M.A.X.!

 **ab MI 04.09.19, 19.40 – 21.00 Uhr**  
 Roland Kührer  
 Fitwerkstatt Weiten 💰 10 € pro Einheit  
 Trainingskleidung, Trinkflasche  
 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

 **ab MO 09.09.19, 19.45 – 20.20 Uhr**  
 Roland Kührer  
 Volksschule Weiten 💰 80 € 10er Pass  
 Trainingskleidung und -schuhe, Handtuch, Trinkflasche  
 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

## ► Pöggstall/Raxendorf/Weiten

### 61) Antara-Rückentraining

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

 **ab MI 11.09.19, 18.00 – 19.00 Uhr**  Volksschule Pöggstall  
 **ab DO 12.09.19, 19.30 – 20.30 Uhr**  Volksschule Raxendorf  
 **ab MO 09.09.19, 18.30 – 19.30 Uhr**  Volksschule Weiten  
 Roland Kührer 💰 10er Pass 110 €  
 Trainingskleidung, Trinkflasche  
 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

## ► Ybbs *VHS Ybbs*



### 62) Inside Yoga

Inside Yoga eine geniale Kombination aus Hatha Yoga, Asthanga Yoga, Anasura Yoga. Mit Adjustment (Korrekturtechnik) und Aligment (anatomische korrekte Ansage) kombiniert mit Bewegung (Asanas) zu moderner Musik. Wir wollen unseren Kopf somit frei machen und zu Vinyasa (Son-nengruß) fließen.

### 63) Aquapower

Aufbauendes, aber sehr schonendes Ganzkörpermuskeltraining für jedes Alter mit Schwerpunkt Wirbelsäule durch gezielte Anwendung verschiedenster Trainingsgeräte im Wasser.

 **Kurs 1: ab DO 19.09.19, 19.00 – 20.15 Uhr, 12 Abende**  
 5er Block 75 €, 10er Block 150 €, 12er Block 180 €, Schnuppern 15 €  
 **Kurs 2: ab MI 02.10.19, 19.00 – 20.15 Uhr, 8 Abende**  
Schnuppertermin: MI 18.09.19, 9 – 10.15 Uhr, 10 € Energieausgleich  
 Sandra Paul, 200 AYA Zertifiziert  
 Seminarraum im OG, Apotheke Ybbs 💰 120 €  
 Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Sitzkissen oder Block, gut verschließbare Trinkflasche  
 0650 9891671 oder [paul.sandra1988@gmail.com](mailto:paul.sandra1988@gmail.com)

 **1. Termin: ab DI 24.09.19, 19.10 Uhr, 10 Abende**  
**2. Termin: ab DO 26.09.19, 19.10 Uhr oder 20.05 Uhr, 10 Abende**  
**3. Termin: ab DI 21.01.20, 19.10 Uhr oder 20.05 Uhr, 10 Abende**  
**4. Termin: ab DO 23.01.20, 19.10 Uhr, 10 Abende**  
 Gerlinde Redl, Dipl. Body Vitaltrainerin  
 Freizeitzentrum Ybbs 💰 80 € inkl. Gebühr für Trainingsgeräte  
 0676 5179535

#### 64) Klopfen Sie sich frei und gesund

EDxTM ist eine einfache, gut wirkende Klopftechnik auf Akupunkturpunkten die ihren Ursprung in der alten chinesischen Tradition hat. Zur Selbsthilfe bei allen Arten von Stress, Alltagsängsten, Liebeskummer, Kränkungen, Ärger und allen wiederkehrenden Belastungen im Alltag. Es entlastet emotional, unterstützt eine positive Einstellung und motiviert. Näheres finden Sie hier: [www.nespi.at](http://www.nespi.at)

#### 65) Inkontinenzübungen

Ein Thema über das Mann und Frau nicht spricht. Mit gezielten Beckenübungen kann ich die Muskulatur stärken und Beschwerden vorbeugen.

#### 66) AVIVA zum Kennenlernen - Schnupperkurs

Körperübungen für die Frau, die den Hormonhaushalt beeinflussen. Spezifisch abgestimmte Bewegungen fördern nicht nur die Durchblutung im Beckenbereich und unterstützen den Hormonaushalt, sondern tragen auch zum physischen und psychischen Wohlbefinden bei.

 **FR 11.10.19, 9.00 – 16.00 Uhr / 1 Stunde Mittagspause**

 Eva Neswadba-Piller, DSA  
 Atelier an der Donau, Schiffmeisterplatz 3  
 70 € inkl. umfangreicher Arbeits- und Nachschlagunterlagen  
 0699 11180426 oder [eva@nespi.at](mailto:eva@nespi.at)

 **MI 30.10., 18.30 – 20.30 Uhr oder 11.12.19, 9.00 – 11.00 Uhr**

 Ulrike Lackner  wird noch bekannt gegeben  
 29 € inkl. Unterlagen  Matte, Decke, rutschfeste Socken  
 0676 5340397 oder [info@blug.at](mailto:info@blug.at)

 **SA 14.12.19, 10.00 – 12.30 Uhr**

 Ulrike Lackner  wird noch bekannt gegeben  
 36 € inkl. Unterlagen  Matte, Decke, rutschfeste Socken  
 0676 5340397 oder [info@blug.at](mailto:info@blug.at)

### ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



#### 67) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen und ein Intervalltraining zur Definition der Muskulatur und Fettverbrennung. Mit Musik und abschließendem Stretching.

#### 68) Zumba

Zumba ist Spaß, Tanz und Workout für jeden. Machen Sie nach, was ich ihnen vorzeige. Zu coolen Rhythmen tanzen, Spaß haben und dabei alles Rundherum vergessen – das ist meine Devise.

#### 69) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagstermine)

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

#### 70) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)

Gruppe 1 jeweils ab 18.30; Gruppe 2 jeweils ab 19.30 Uhr

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

 **ab MI 11.09.19, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 Abende**

 Isabella Stix, Aerobic u. Functional Fit® Instructor,  
ÜL für Fitnesssport  Volksschule Pisching  90 €  
 Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche  
 0699 81130012 / *kostenlose Schnupperstunde möglich*

 **ab DO 19.09.19, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende**

 Margit Schnabler, Zumba Fitness®  
 Volksschule Pisching  90 €  
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

 **DO 26.09. und 24.10.19, jeweils 19.30 – 20.00 Uhr**

 Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal  
 0650 9901213, [kochrosi@gmx.at](mailto:kochrosi@gmx.at), [www.energie-fit.eu](http://www.energie-fit.eu)  
 gratis – keine Anmeldung erforderlich

 **Kurs 1: MO 30.09., 07.10., 14.10. und 21.10.19**

**Kurs 2: MO 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.19**  
 Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal  
 40 € inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr  
 0650 9901213, [kochrosi@gmx.at](mailto:kochrosi@gmx.at), [www.energie-fit.eu](http://www.energie-fit.eu)  
Anmeldung erforderlich.

### 71) LIMA – Lebensqualität im Alter

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

 **ab DO 10.10.19, 19.00 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std**  
 Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin  
 GH Starkmann, Ysper 3  55 €  
 0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

## ▼ Körper und Seele

### ► Ottenschlag

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 72 bis 78

#### 72) „Raindrop Energetik“ – zweitägiges Seminar

Loslassen vom Altem und Blockiertem-im Einklang kommen – Neu beginnen! Lernen Sie im Einklang mit den ätherischen Ölen das Energiesystem zu erfassen und emotionale Altlasten loszulassen!

#### 73) „IL-DO“ Basis Körperkerzen Seminar

Mit der IL-DO Körperkerzen die ganzheitliche Vitalität stärken und energetisch aufarbeiten und den Körper von Blockaden befreien.

#### 74) „BLIS“ – Blockaden lösen in Sekunden: NEU-Workshop zur Selbsthilfe!

BLIS ist eine äußerst effektive Methode, um Stress, Ängste, Sorgen zu befreien und verhilft zu mehr Lebensfreude und Zuversicht!

#### 75) Raindrop Technique (Practitioner)

Destillation der Öle, Qualitätskriterien, Aromaschulen, ätherische Öle mit Therapeutischer Wirksamkeit, Indikationen und Kontraindikationen, Instruktion des Klienten, ....Wobei die strukturelle Gesundheit sehr erfolgreich erfasst werden kann, denn die RT (Raindrop Technique) ist der sanfte Chiropraktiker.

#### 76) „IL-DO“ Körperkerzen Seminar

Zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit. Für sämtliche Befindlichkeitsstörungen geeignet (vom Baby bis zum alten Menschen) effektive Wirkung und Verbesserung!

#### 77) NEU: Vertieftes „IL-DO“ Körperkerzen Seminar

Dies ist ein weiterführendes Seminar (Basis KK-Seminar erforderlich) und widmet sich verstärkt den mehrfarbigen Therapeutenkerzen. Anwendung für die Familie und den Fachbereich bestens geeignet.

 Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik  
 Wachaustraße 13  
 0664 4022999, rene@energetik-schlifelner.at  
oder [www.energetik-schlifelner.at](http://www.energetik-schlifelner.at) **Anmeldung erforderlich!**

 **FR 13.09. und SA 14.09.19, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr**  
 280 € inkl. Zertifikat, Skriptum,  
ätherische Öle für die Anwendung beim Seminar!  
 ein Leintuch, eine Decke und ein kleiner Polster

 **FR 27.09.19, 13.30 – 18.30 Uhr**  
 136 € inkl. Zertifikat, Skriptum und 1 Set Körperkerzen (10 Stk.)

 **FR 04.10.19, 13.30 – 18.30 Uhr**  
 140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

 **MO 14. – DO 17.10.19, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr**  
 650 € inkl. Skriptum, Zertifikat und Raindrop Öle Set  
(9 Fläschchen /2 fette Öle);  
ohne Set 495 €

 **FR 08.11.19 und 17.01.20, 13.30 –18.30 Uhr**  
 136 € inkl. Zertifikat, Skriptum und 1 Set Körperkerzen (10 Stk.)

 **FR 15.11.19, 9.00 – 16.00 Uhr**  
 190 € inkl. Zertifikat, Skriptum und 1 Set Körperkerzen (10 Stk.)

### 78) „Wellness für die Füße“ – Fußreflexzonenseminar

Lernen Sie im Einklang mit den ätherischen Young Living Öle Ihre ganzheitliche Gesundheit an den Fußsohlen zu stärken und fördern damit Ihre Selbstheilungskräfte.

 **FR 22.11.19, 9.00 – 17.00 Uhr**

 180 € inkl. Zertifikat, Skriptum, ätherische Öle für die Anwendung beim Seminar!

## ▼ Kreativ und Handwerk

### ► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*



#### 79) Körbe nähen aus Kräutern und Gräsern

Erlernen Sie eine historische Arbeitstechnik, mit der seit Jahrhunderten diverse Körbe, Taschen, Matten, Untersetzer und vieles mehr hergestellt wurden. Jeder fertigt sein eigenes Werkstück an, auf Wunsch auch mit selbst mitgebrachtem Material. Zusätzlich gibt es Tipps zur Auswahl, Trocknung und Lagerung des Materials.

 **SA 12.10.19, 9.00 – 17.00 Uhr**

 Edith Weiß, Naturvermittlerin  Kultursaal Albrechtsberg

 85 € inkl. Material und Unterlagen

 Arbeitskleidung oder Schürze, evtl dünne Arbeitshandschuhe

 0676 3029800 oder edith.weiss@gmx.at

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*



#### 80) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Anfänger: Landschaftsmalerei, Blumen- und Tiermalerei. Fortgeschrittene: Die Polaritäten von Hell und Dunkel, Licht und Schatten sind bestimmend für die spirituelle Wirkung auf die Menschen. Umsetzung im Gemälde. Vortrag: Perspektive 2. Teil „Der Mensch in der Perspektive“.

 **ab MO 16.09.19, 18.00 Uhr, 6 Abende**

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

 Volksschule Pöggstall  150 €

 02758 2228 (Grundausrüstung steht zur Verfügung)

#### 81) Töpfern für die Weihnachtszeit

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

 **Gruppe 1:** FR 18.10.19, 16 – 21 Uhr (Töpfern)  
FR 08.11.19, 16 – 21 Uhr (Glasieren)

**Gruppe 2:** SA 19.10.19, 14 – 19 Uhr (Töpfern)  
SA 09.11.19, 14 – 19 Uhr (Glasieren)

 SR Hermine Hofer, Christina Hofer  Volksschule Pöggstall

 40 € (inkl. Brennen) + Materialkosten

 02758 3317 oder hofer.hermine@gmail.com

Kultur.  
Kabarett.  
Kleinkunst.

NONBEMERKBAR  
WIRTSCHAFTS  
KUNST

Alexander Goebel „Rote Lippen“, SA 21.09.19, 20.00 Uhr

Neue Bühne Wien „Freundschaftsspiel“, SA 16.11.19, 20.00 Uhr

Wolfgang Friedrich & New Orleans Dixielandband „Christmas in Dixieland“, SA 14.12.19, 20.00 Uhr

Thomas Maurer „Vorpremiere neues Solo“, DO 09.01.20, 20.00 Uhr

Gery Seidl „HochTief“, SA 15.02.20, 20.00 Uhr

Kartenvorverkauf,  
02732 9000–8150

Veranstaltungsort  
Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf  
[www.muehldorf-wachau.at](http://www.muehldorf-wachau.at)

### 82) NF Digi – Foto – Treff

Der Fotoclub Ybbs trifft sich jeden 2. Montag im Monat um gemeinsam digitale Aufnahmen vorzustellen und zu betrachten.

**1** **MO 09.09., 14.10., 11.11. oder 09.12.19, 19.00 Uhr**  
 NF Vereinshaus in Angernstr. 13  
 gratis  Bilder auf USB-Stick mitbringen  
 Willi Kappelmüller, 0664 42 43 713, nf-fotoclub-ybbs@aon.at

### 83) Garantiert Zeichnen Lernen mit der Methode von Betty Edwards

Spezielle Wahrnehmungs- und Zeichenübungen helfen dabei, realistisch zeichnen zu lernen (z.B.: Hände, Gesichter, Objekte). Eine etwas andere Art Zeichnen zu lernen, basierend auf Übungen zur rechten und linken Gehirnhälfte. Man braucht weder Talent noch Begabung, sondern einfach nur Freude am Tun und etwas Geduld.

**1** **MO 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.19**  
**jeweils 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Abende á 2 UE**  
 Mag.art Isabel Fröschl  Landesfürstliche Burg  
 90 €  Papier (A3), Bleistifte (2B, 4B), schwarzer Filzstift (wasserlöslich), Plexiglas oder Glasscheibe (z.B. von einem Bilderrahmen, ca. A4)  
 isabel.froeschl@gmail.com oder 06764349364

### 84) Intuitiv Malen

Mit Wahrnehmungsübungen wird die Kreativität und Intuition geübt und trainiert. Durch den Kontakt zur eigenen Intuition können schöpferische Prozesse leichter in Bewegung kommen und Kreativität kann fließen. Der Fokus liegt am künstlerischen Prozess, der Freude, dem Tun, dem Spiel mit Formen und Farben.

**1** **MO 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.19**  
**Jeweils 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Abende á 2 UE**  
 Mag.art Isabel Fröschl  Landesfürstliche Burg  
 90 €  Acrylfarben, Pinsel, Papier oder Leinwand  
 isabel.froeschl@gmail.com oder 06764349364

### 85) Seelengarten

Eine Entdeckungsreise durch den eigenen inneren Seelengarten bildet die Grundlage für eine ganz persönliche Malerei. Ziel dieses Tages ist es, mit sich selbst im Reinen, persönlich gestärkt und mit einem ganz individuellen, einmaligen und stärkenden Kunstwerk nach Hause zu gehen. An diesem Kurstag werden verschiedene Materialien unter professioneller, künstlerischer Leitung verwendet. Verschiedene kreative Übungen, Malerei mit Acryl auf Leinwand. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**1** **SA 26.10.19, 10.00 – 17.00 Uhr**  
 Eva Neswadba-Piller, Psychotherapeutin, Coach, Malerin und  
 Krassmir Kolev, Maler und Bildhauer  
 Atelier an der Donau, Schiffmeisterplatz 3  
 100 € inkl. Material und Pausensnack  maltaugliche Kleidung  
 0699 11180426 oder eva@nespi.at

### 86) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50cm) mit Acrylfarben. Anfänger: Landschaftsmalerei, Blumen- und Tiermalerei. Fortgeschrittene: Die Polaritäten von Hell und Dunkel, Licht und Schatten sind bestimmend für die spirituelle Wirkung auf die Menschen. Umsetzung im Gemälde.

**1** **ab DI 17.09.19, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende á 3 UE**  
 Ing. Danny Liska, www.artliska.net, 02758 2228  
 VHS Gemeindehaus Yspertal  165 € inkl. Grundausrüstung  
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

## ▼ Tanz und Musik

### ► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*



#### 87) Trommel-Schnupperabend

In stressigen Zeiten hilft Dir Trommeln beim Entspannen, um dich besser konzentrieren/ fokussieren zu können oder um die Koordination zu verbessern. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Leihtrommeln werden zur Verfügung gestellt.

**MI 11.09.19, 19.00 – 21.00 Uhr**

Andreas Scherer, Trommelbau-Spezialist  
 Gemeindeamt Laimbach 19 €  
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

### ► Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*



#### 88) Line Dance Level 1, mit leichten Vorkenntnissen

Line Dance tanzt man in Reihen, jeder tanzt für sich, doch trotzdem alle gemeinsam. Kurs für EinsteigerInnen mit Vorkenntnissen!

**ab MI 25.09.19, 18.00 – 19.00 Uhr**

Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin  
 Gasthaus Gramel 45 €  
 Kleinregion Nibelungengau, 0699 14240313

#### 89) Line Dance Level 2 (Fortgeschrittene)

**ab MI 25.09.19, 19.00 – 20.30 Uhr**

Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin  
 Gasthaus Gramel 50 €  
 Kleinregion Nibelungengau, 0699 14240313

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*



#### 90) Afrikanisches Trommeln – Gratis-Einführungsstunde

Bei Bedarf kann ein kurzer Einführungskurs von 3-4 Abenden eingerichtet werden.

**FR 20.09.19, 18.00 – 19.00 Uhr**

Benno Sterzer, Musiker und freischaffender Musikpädagoge  
([www.trommelstudio.at](http://www.trommelstudio.at)) Ehem. Gemeindezentrum  
Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)  
 gratis  
 BhW Pöggstall: 02758 3260, [herbert.neidhart@wynet.at](mailto:herbert.neidhart@wynet.at)

#### 91) Afrikanisches Trommeln

Trommelrhythmen aus Westafrika bieten pure Lebensfreude, strömen eine vitale Kraft aus und sind voller Energie und Sinnlichkeit. Die Djembe ist die mittlerweile bekannteste afrikanische Trommel. Dazu gehören Dunduns (Basttrommeln) mit Glocken sowie andere Kleinpercussion. Gerne können Rhythmen auch auf anderen Handtrommeln wie Congas oder Cajons geübt werden. Die Grundlagen der Spieltechnik und die wichtigsten Spielregeln sind bald gelernt und dabei wird von Anfang an Musik gemacht. Im Vordergrund stehen dabei immer der Spaß am Musizieren, die Freude am Ausprobieren und das Erkunden und Erweitern der eigenen Möglichkeiten. Alle Niveaus willkommen!

**ab FR 20.09.19, 19.00 – 20.45 Uhr, 7 Abende**

Benno Sterzer, Musiker und freischaffender Musikpädagoge  
([www.trommelstudio.at](http://www.trommelstudio.at)) Ehem. Gemeindezentrum  
Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)  
 185 € (mit eigener Trommel), bei Bedarf 21 € für Leihtrommel  
 BhW Pöggstall: 02758 3260, [herbert.neidhart@wynet.at](mailto:herbert.neidhart@wynet.at)

**92) „Tanzen ab der Lebensmitte in Ybbs“**

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 03.10.19, 17.00 - 18.30 Uhr**

**Einstieg jederzeit möglich**

 Annemarie Steiner  Pfarrsaal Ybbs  5 €/Abend  
 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

▼ **Vorträge und Veranstaltungen Teil 2**

► **Krumnußbaum** *Kleinregion Nibelungengau*



**93) Stärke deine Gesundheit durch eine gute Verdauung**

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).

**94) Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten!**

Etwa 25% der Bevölkerung beklagen sich über Schlafstörungen. Diese können die Lebensqualität dramatisch einschränken und teilweise auch zu ersten gesundheitlichen Problemen führen. Interessante Informationen zum Thema „guter Schlaf“ sowie Tipps gegen nächtliche Unruhe und für eine erholsame Nacht.

 **DO 10.10.19, 18.30 Uhr**

 Marzia Magosso, Instruktoren für Kinesiologie und Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen Schiffsführerschule Hell, Hauptstraße 25  5 €  
 Apotheke Lebensfreude, 02757 20591; office@apotheker-lebensfreude.at

 **MI 22.01.20, 19.00 Uhr**

 OA Dr. Johannes Lechner, Landesklinikum Melk Schiffsführerschule Hell, Hauptstraße 25  5 €  
 Kleinregion Nibelungengau 0699 14240313

► **Nöchling** *Katholisches Bildungswerk*



**95) Familienoase: „Vatersein - Nimm die Herausforderung an“**

Vortrag - Paargespräch – Kinderbetreuung

**96) Buchausstellung – Bücher zum Wünschen und Schenken**

Schauen, schmökern und bestellen!

**97) Spielenachmittag - Familiennachmittag für alle Generationen**

Bitte Spiele mitbringen!!

**98) Vortrag von Schwester Teresa Zukic**

Die aus Deutschland kommende Ordensfrau begeistert mit ihrer Lebensfreude, Humor, Offenheit und ihrer Liebe zu Gott die Menschen. Die brillante Rednerin vermittelt die Inhalte lebensnah und humorvoll Ihre Freude am Glauben ist spürbar, ansteckend und ermutigend!

 **SO 06.10.19, 14.00 Uhr**

 DI Johannes und Eva-Maria Höllwerth, Familientrainer Pfarrheim Nöchling  freiwilliger Beitrag  
 Maria Schwarzinger, 0677 61968730, maria@schwarzinger.one

 **SA 26.10.19, 14 – 17 Uhr; SO 27.10.19, 9.30 – 12 u. 14 – 17 Uhr**

 Pfarrheim Nöchling  freier Eintritt  
 Maria Schwarzinger, 0677 61968730, maria@schwarzinger.one

 **SO 24.11.19, 14.00 Uhr**

 Pfarrheim Nöchling  freier Eintritt  
 Maria Schwarzinger, 0677 61968730, maria@schwarzinger.one

 **FR 24.01.20, 19.00 Uhr**

 Schwester Teresa Zukic, www.schwester-teresa.de Turnsaal der Volksschule Nöchling  freiwillige Spenden  
 Maria Schwarzinger, 0677 61968730, maria@schwarzinger.one

# Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**

**HLUW**<sup>®</sup>  
YSPERTAL



*... live school*

## □ **Lebendige Privatschule**

- Unikate Ausbildung  
für naturverbundene Menschen

## □ **Handwerk mit Zukunft**

- Ökologie, Ökonomie, Technik  
kombiniert mit Allgemeinbildung
- praxisorientierter Unterricht

## □ **Top Berufe**

- zukunftssträchtige Ausbildung
- beste Jobchancen

# Tage der offenen Tür

**Samstag, 09. Nov. 2019** (9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr)

**Samstag, 11. Jän. 2020** (9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr)

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

**Raiffeisen-Holding  
Niederösterreich-Wien**



*unterstützt den Bildungskalender Herbst 2019*