

Meine **Erfolgshochschule.**

[www.volkshochschule.bechelaren.at](http://www.volkshochschule.bechelaren.at)

**Volks-  
hochschule  
PÖCHLARN**

**Herbst-/Wintersemester 2020/21**

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 vhs@poechlarn.at

Zur ausführlichen Information über unser Weiterbildungsangebot steht Ihnen auch unsere Homepage **[www.volkshochschule.bechelaren.at](http://www.volkshochschule.bechelaren.at)** bzw. **[www.nibelungengau.regionalverband.at](http://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](http://www.sandler.at)

Sehr geehrte Bildungsinteressierte,  
liebe Freunde der Volkshochschule  
Pöchlarn im Nibelungengau!

Auch vor den Toren der Volkshochschule hat die Corona-Pandemie nicht Halt gemacht und fast das komplette Sommersemester zu einem verfrühten Ende gebracht.

Die Corona-Krise hat uns eindrücklich die Wichtigkeit der sozialen Kontakte, Bildung und Kultur aufgezeigt. Vielen von uns hat der Besuch der Volkshochschulkurse gefehlt und es freut mich immer wieder zu hören, dass man schon sehnsüchtig den Start der Kurse im Herbst-/ Wintersemester 2020/21 erwartet.

Ich versichere Ihnen, dass wir uns stets an die offiziellen Empfehlungen halten, um einen sicheren Kursbesuch zu ermöglichen, denn Ihre Gesundheit und die unserer KursleiterInnen steht selbstverständlich an erster Stelle. Gleichzeitig möchte ich aber auch an die Selbstverantwortung jedes Einzelnen im Umgang mit COVID 19 appellieren und Sie ersuchen, die jeweils geltenden Bestimmungen einzuhalten.

Ich lade Sie ein, die vielfältigen Weiterbildungsangebote, die Sie im vorliegenden Programm finden, durchzublättern 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.

Mag. Silvia Heisler  
Leitung der VHS Pöchlarn

*Kleinregion Nibelungengau*



# Inhaltsverzeichnis nach Themen

## SPRACHEN

1.01 Englisch Aufbaukurs A2.....	8
1.02 Italienisch Konversation A1/A2 .....	9

## COMPUTER

2.01 Computer - Praxis & Internet.....	10
2.02 Mein Smartphone und ich .....	10
2.03 Mein Tablet und ich .....	10
2.04 Mein persönliches Fotobuch .....	11

## KINDER/JUGEND

3.01 Musicalworkshop - Traumschiff nach New York.....	12
3.02 Eltern-Kind-Beziehung stärken .....	12
3.03 Kneipp-Kleinkinderturnen.....	13
3.04 Richtig essen von Anfang an .....	13
3.05 Online-ElternFORum .....	13

## KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 Schach .....	14
4.02 Naturkosmetik: Seifensieden Basiskurs.....	14
4.03 Naturkosmetik: Weihnachtsgeschenke selber herstellen.....	14
4.04 Kreativerlebnisse.....	15
4.05 Obstbaumschnittkurs I (Theorie.....	15
4.06 Obstbaumschnittkurs I (Praxis).....	15

**Krummnußbaum**

Tut gut - Wanderweg

GESUNDES NIEDER ÖSTERREICH

Niederösterreichische Familienwanderwege

**Herbstzeit – Wanderzeit:**  
Drei gekennzeichnete, abwechslungsreiche Routen beginnend beim „Tut Gut Wanderwirt“ Gasthaus Renner in Maria Steinbründl.  
Infos und Wanderkarten: Gemeindeamt Krummnußbaum  
02757/ 2403, [www.krummnussbaum.at](http://www.krummnussbaum.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 .....	18
5.11 Kneipp Gymnastik für Damen und Herren .....	19
5.12 Qigong - Bewegung & Atem & Imagination .....	19
5.13 Yin Yoga .....	20
5.14 Inside Yoga.....	20
5.15 Line Dance .....	21
5.16 Tanzen ab der Lebensmitte .....	21
5.17 Tanz dich fit .....	22
5.18 Gedächtnis fordern und fördern.....	22
5.19 Zumba .....	23

## **SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT/ BABY**

6.01 Ich habe es mir anders vorgestellt .....	24
6.02 Kangatraining.....	24
6.03 Ein Kind kommt.....	24

## **VORTRÄGE**

7.01 Anker sein für mein Kind .....	25
7.02 Nicht für die Schule, für das Leben LESEN wir.....	25
7.03 In Pension gehen und jetzt?.....	25
7.04 Brotbackkurs mit Jenny Gruber.....	26
7.05 Jetzt schrei mich nicht so an.....	26
7.06 Rauf mit der Schürze und ran an die Gewürze.....	27

## **VERANSTALTUNGEN**

8.01 Erste-Hilfe-Kurs.....	27
8.02 Regionswandertag .....	27



### **Stadtgemeinde Pöchlarn**

Kirchenplatz 1 | 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

info@poechlarn.at

www.poechlarn.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.



**Marktgemeinde  
Golling an der Erlauf**

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

[gemeinde@golling-erlauf.gv.at](mailto:gemeinde@golling-erlauf.gv.at)  
[www.golling-erlauf.gv.at](http://www.golling-erlauf.gv.at)



## Bildungsbonus für AK – Mitglieder

Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das **AK**-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](mailto:bildungsbonus@aknoe.at)  
[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://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/Bildungsförderung** nachgelesen werden.

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

**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).

**MEHR GELD FÜR MEINE WEITERBILDUNG!**  
Fit für die Digitalisierung!

[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

**AK NIEDER ÖSTERREICH**

## Friedensgemeinde Erlauf

Melker Straße 1  
3253 Erlauf

Tel 02757 / 6221  
[erlauf@friedensgemeinde.at](mailto:erlauf@friedensgemeinde.at)

[www.friedensgemeinde.at](http://www.friedensgemeinde.at)  
[www.erlauferinnert.at](http://www.erlauferinnert.at)



**ERLAUF ERINNERE**

Museum der Friedensgemeinde Erlauf

jeden Montag (10x)

ab 28. September von  
18.00 bis 19.30 Uhr

**Kurstermine:**  
28.9., 5.10., 12.10., 9.11.,  
16.11., 23.11., 30.11.,  
7.12., 14.12., 21.12.

**Kursort:**  
Neue Mittelschule  
Pöchlarn

**Kosten:** € 125,-

**Anmeldung bis**  
21. September!

## 1.01 Englisch Aufbaukurs A2

**AK**

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 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: Sabrina Stauffer, BEd**





## 1.02 Italienisch - Konversation A1/A2

Allora parliamo l'italiano!  
An diesen 6 Abenden werden wir ins italienische  
Lebensgefühl eintauchen und uns mit  
verschiedensten sprachlichen Strukturen zu  
unterschiedlichen Themen austauschen. Ob  
beim Einstudieren von Dialogen zu persönlichen  
Themen und Urlaubssituationen oder beim  
Meinungsaustausch, die Freude am Reden steht  
im Vordergrund. Basiskenntnisse erwünscht –  
kein Anfängerkurs!  
Ci vediamo! Ciao!

**Leitung: Mag. Carina Kaufmann**

jeden Dienstag (6x)

ab 3. November von  
18.30 bis 20.00 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn

**Kosten:** € 75,-

**Anmeldung bis**  
27. Oktober!



**KUTTNER**

**Regional  
einkaufen**

Gewerbestraße 4, 3375 Krummnüßbaum  
T: +43 2757 65 06 | [www.kuttner.at](http://www.kuttner.at)

demogatus® | Kuttner GmbH

jeden Mittwoch (6x)

ab 4. November von  
18.00 bis 19.30 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 120,-

Anmeldung bis  
21. September!

Dienstag,  
3. November von  
18.00 bis 19.45 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 0,-  
Anmeldung bis  
27. Oktober!

Dienstag,  
10. November von  
18.00 bis 19.45 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 0,-  
Anmeldung bis  
27. Oktober!



**AKextra**  
Minikurs

## 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
- ☞ einfache Haushaltsrechnung
- ☞ Einbindung von eigenen Fotos

Keine Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: **Sabrina Stauer, BEd**

## 2.02 MINIKURS: Mein Smartphone und ich



**AKextra**  
Minikurs

Sie haben ein Smartphone, können telefonieren, aber Sie wissen nicht, was dieses Ding noch so alles kann?

In diesem Kurs lernen Sie, welche Einstellungen Sie auf dem Gerät vornehmen können, damit Ihre Daten sicher sind und Ihre Privatsphäre geschützt ist. Sie werden sehen, wie man sich mit dem Internet verbindet, welche Programme (Apps) im Alltag nützlich sind und wie man Bilder und andere Dateien sortiert, bearbeitet, verschickt etc. In diesem Kurs ist viel Platz für all Ihre individuellen Fragen.

Leitung: **OSR Ilse Hahn**

## 2.03 MINIKURS: Mein Tablet und ich



**AKextra**  
Minikurs

Sie haben ein Tablet und möchten im Umgang damit sicherer werden?

Inhalt:

- Die möglichen Funktionen des Tablets
- Was sind Apps? Wie bekommen Sie diese und was können Sie damit machen?
- Wie können Sie Bilder / Videos versenden, empfangen und anschauen?

Leitung: **OSR Ilse Hahn**

## Ad Kurs 2.02 und 2.03:

**Minikurse** – ein **kostenloses** Angebot der AK Niederösterreich im Rahmen des AK-extra-Zukunftsprogramms. Einfach anmelden und mitmachen!

## 2.04 Mein persönliches Fotobuch?

Fotos in einem Bildbearbeitungsprogramm bearbeiten, Texte formatieren und im Fotobuch einfügen

### ☞ 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: OSR Ilse Hahn**

jeden Montag (3x)

ab 2. November von  
19.00 bis 20.45 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 75,-

Anmeldung bis  
27. Oktober!



**Raiffeisenbank**  
Mittleres Mostviertel

Meine Bank in Pöchlarn.

**Raiffeisenbank Pöchlarn**

Ihr verlässlicher Partner vor Ort - seit 1892.

Sa 21.11. - So, 22.11.2020

Sa., 21.11., 10-17 Uhr  
(ab 8 Jahren),



Sa, 13-17 Uhr  
(Bühnenflöhe, 5-7 J)

So., 22.11., 10-16  
Uhr (Fortgeschrittene),  
13-16 Uhr (Bühnenflöhe)

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

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

Anmeldung/ Info:  
Anmeldebeitrag: € 15,-  
Andrea Schottleitner,  
E-Mail: office@  
musicalworkshop.at;  
od. 0676 / 933 93 57  
Onlineanmeldung:  
www.musicalworkshop.at

Mi, 23. September 2020,  
15.30 und 17.30 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

Anmeldung erforderlich –  
begrenzte Teilnehmeranzahl!  
Anmeldungen unter  
www.gesundheitskasse.at  
oder Tel. 050 766-121254  
bzw. per Mail an  
poechlarn/oegk.at



### 3.01 Musicalworkshop



#### TRAUMSCHIFF NACH NEW YORK

#### 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: Schiff ahoi! Das Traumschiff legt im November 2020 ab und es geht auf zu neuen Ufern!

Norbert Holoubek wird wieder eine Geschichte mit passenden Dialogen schreiben.

Und die Musik aus "Ich war noch niemals in New York", und aus anderen Erfolgsmusicals wird getanzt und gesungen. Eine Seereise, die ist lustig, - diese Seereise, die wird schön ..... Komm mit, das Abenteuer ruft!

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

### 3.02 Eltern-Kind-Beziehung stärken

Kinder brauchen Bewegung und eine starke Verbindung zu ihren Eltern. Das sind die wichtigsten Aspekte um die geistige und körperliche Gesundheit zu festigen. Miteinander erlebte Bewegungserfahrungen stärken die Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern. Durch spannende und lustige, erlebnispädagogische Übungen werden neue Perspektiven und auch Handlungsspielräume geschaffen.

- Wertschätzender Umgang miteinander fördern
- Beziehung durch Bewegung stärken
- Übungen und Tipps für den Alltag u.v.m.

#### Leitung: Daniela Senkl

(Dipl. Sportlehrerin, ZAQ zert. Outdoor-u. Erlebnispädagogin)

### **3.03 „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

### **3.04 Richtig essen von Anfang an**

**„Jetzt ess ich mit den Großen!**

Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“ Die Referentin bespricht mit Jungeltern, ob jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten muss, wie viel Flüssigkeit Kinder trinken sollten, welche Alternativen es gibt, wenn die Kleinen bestimmte Lebensmittel verweigern, und vieles mehr.

**„Babys erstes Löffelchen!** Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

Fragen zum Thema „Wie lange soll ich stillen?“ werden beantwortet und mit Jungeltern besprochen, welcher Brei Babys zu Beginn guttut und welche Nährstoffe für die Kinder wichtig sind.

**Leitung:** Sabine Zeller, Diätologin

### **3.05 Online-ElternFORum**

Von zuhause aus per ZOOM teilnehmen

**Thema:** Stressige Zeiten in Schule, Job und Familienalltag nachhaltig gut meistern.

**Zum Inhalt:** Was kann mich als Mutter/ Vater entlasten? Familienalltagshilfen wie „unsere Basics“ finden, gemeinsame Planung, Delegation und Zeiteinteilung üben. Die Join-up Methode für die gute Gesprächskultur von Eltern und Kind kennenlernen.  
Erfahrungsaustausch & Praxis

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

**Kursort:**  
Golling, Volksschule

**Kosten:**  
€ 2,50 / Einheit

**Anmeldung:** 0676 7251975

REVAN-Workshops  
der ÖGK

23. 9. 2020, 9 bis 11.30 Uhr

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

4. 11. 2020, 9 bis 11.30 Uhr

**Eintritt frei!**  
Anmeldung erforderlich  
unter 0664 88 60 21 24,  
office@argef.at oder  
www.argef.at

Dienstag, 17. November,  
20.00-21.30 Uhr  
Beitrag: € 6,-

**Anmeldung bis 8. November erforderlich unter:**  
Lebenswelt Familie  
office@lebenswelt-familie.at  
oder 02757-20309

**Voraussetzung:**  
PC/Laptop mit Lautsprecher  
und Mikrofon sowie stabile  
Internetverbindung.  
Einladungslink folgt nach  
Anmeldung

Freitag, 2. Oktober,  
17.00 Uhr

Sa, 3. Oktober., 15 Uhr

Freitag, 4. Dezember,  
17.00 Uhr

Hotel Moser-Reiter,  
Bahnhofsplatz 3,  
Pöchlarn

## 4.01 Schach

**Schachkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Schülereinzelturnier** ab Jahrgang 2003

**Nikoloturnier** für Jung und Alt

**Leitung: Ing. Robert Gattermayer**  
☎ 0664 103 59 99

## 4.02 Naturkosmetik: Seifensieden Basiskurs

Seine eigene Körperpflege selbst herzustellen ist ein mehrfach lohnendes Hobby – Seife ist die ursprünglichste Reinigungsmethode für unsere Haut, sie ist gut verträglich und kommt ohne Verpackungsmaterial aus.

Wir starten mit dem Basiswissen für die Naturseifenherstellung: Kleine Rohstoffkunde und Anleitung zum Siedeprozess im Kaltverfahren. Sicherheitsvorkehrungen beim Umgang mit Ätznatron, was man beim Erstellen eigener Seifenrezepte beachten muss.

Die Seifen werden im 2er Team gerührt, jeder Teilnehmer bekommt seinen selbst gemachten Seifenblock mit nach Hause.

**Mitbringen:** Kleidungsschutz bzw. alte Kleidung, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seifenbox

**Leitung: Karin Amashauffer, MSc**

## 4.03 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, MSc**

Dienstag, 22. September  
von 17 bis ca. 19.30 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn

Kosten: € 65,-

(inkl. Unterlagen,  
Rezepte, Arbeitsmittel,  
Rohstoffe und  
Verpackung)

Anmeldung bis  
16. September

Mittwoch, 9. Dezember  
von 17 bis 20 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn

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

Anmeldung bis  
23. November!

#### 4.04 Kreativerlebnisse

Wieder neugierig sein wie die Kinder, mit den Sinnen Alltägliches neu erleben oder einfach "nur" mal Ausprobieren – der Kurs lädt ein zum Experimentieren und zum Kennenlernen kreativer Techniken, die ganz leicht in den Alltag mit nachhause genommen werden können.

Zu Beginn der Kurseinheit sind Sie zu einer Ankommensübung eingeladen. Anschließend stelle ich Ihnen kreative Techniken vor, die Sie in der Einheit für sich ausprobieren. Wir kritzeln mit Bleistift, formen mit Ton Skizzen, üben das kreative Schreiben und experimentieren mit Fundstücken. Sich selbst im kreativen Spielen zu erfahren und sich im spontanen kreativen Ausdruck zu erleben stehen im Mittelpunkt des Kurses. Am Ende der Einheiten tauschen wir unsere Erfahrungen aus.

**Leitung:**

**Elke Halbmayr**

Bildende Künstlerin, Integrative  
Tanzpädagogin,  
Ernährungswissenschaftlerin

#### 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**

#### 4.06 Obstbaumschnittkurs II (Praxis)

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

**Leitung:**

**SR Dipl. Päd. Johann Radinger**

Jeden Mittwoch (5x)  
ab 21.10.2020  
19-20.30 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn

**Kosten:**  
€ 85,- inkl. Material

**Anmeldung bis 15.10.**

Mittwoch,  
13. Jänner 2021  
von 18.30 - 21.00 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn

**Kosten:** € 20,-  
inkl. Skriptum

**Anmeldung bis**  
3. Jänner!

Samstag,  
16. Jänner 2021  
von 14.00 - 15.30 Uhr

**Kursort:**  
Schulhof der  
NMS Pöchlarn

**Kosten:** € 20,-

**Anmeldung bis**  
7. Jänner!

jeden Mittwoch (10x)  
ab 23. September von  
19.00 bis 20.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Einheit

jeden Donnerstag (10x)  
ab 24. 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 24. 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 gelenkschonend 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 6. Oktober, 19 Uhr  
Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

Kosten: € 35,--

Anmeldung bis  
28. September!

jeden Mittwoch (5x)

ab 30. September von  
20.00 bis 21.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 50,-  
5 Einheiten

Nähere Informationen  
und Anmeldungen:  
[www.geb-training.at](http://www.geb-training.at),  
[info@geb-training.at](mailto:info@geb-training.at),  
0676/6492965

jeden Montag (10x)

ab 5. Oktober von  
18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 70,--

Anmeldung bis  
30. September

ab Jänner 2021

Ort:  
NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

Kosten: € 25,-

Anmeldung/Info:  
Kleinregion  
Nibelungengau:  
0699 14240313

jeden Donnerstag (9x)  
ab 24.9.  
I. 18:30 Uhr  
II. 19.30 Uhr

schulfrei = kursfrei

Ort: VS Erlauf, Turnsaal

Kosten: € 45,-/ Person

kostenloses schnuppern  
in der 1. Einheit möglich

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

jeden Mittwoch  
ab 23. September, 18 Uhr

Ort: NMS Pöchlarn,  
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Turnen

Anmeldung/Info:  
Seniorenbund Pöchlarn

jeden Dienstag und  
Donnerstag  
ab 22. September, 19 Uhr

Ort: VS Golling, Turnsaal

Kosten: € 2,-/ Turnen

## **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 Schwarzinger**  
Einstieg jederzeit möglich!

## **5.08 Rücken Fit Gesundheitstraining**

Die Rücken-Fit-Kurse helfen ernsthafte  
Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese  
zu lindern und ein persönliches  
„Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs  
beinhaltet, unter anderem, das Erlernen von  
ausgleichender Übungen (Mobilisieren,  
Kräftigen, Dehnen und Entspannen), die  
Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit, ein mildes  
Herz-Kreislauftraining und Hinweise für die  
Umsetzung im Alltag.

**Mitzubringen sind:** Trainingskleidung,  
Handtuch, Decke oder leichte Matte und  
Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen  
verursachen.

**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,  
Christa Novotny

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Matte  
Begrenzte Teilnehmeranzahl!!

## 5.12 QIGONG - Bewegung & Atem & Imagination

Du widmest deine Aufmerksamkeit deinem Körper, verbindest die Bewegungen mit deinem Atemrhythmus und kommst über die Bewegung in Meditation. Die fließenden Bewegungen sind für jedes Alter. Sie sind eine wunderbare Form einer selbstbestimmten Gesundheitsvorsorge.

Bitte mitnehmen: Turnkleidung,  
Hausschuhe oder warme Socken, Matte

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

Schnupperabend gratis am 21.9., 18.30  
Uhr im Gaminghof. Anmeldung wegen  
begrenzter TN-Zahl erforderlich!

jeden Mittwoch (10 Abende)  
ab 16. September,  
19 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: € 25,-  
für Mitglieder,  
€ 30,- für Gäste

Begrenzte Teilnehmeranzahl!  
Anmeldung erforderlich:  
0664/ 2401043

Jeden Montag (8x)  
ab 28. September  
19 Uhr

Ort: HOFTREFF; Oskar  
Kokoschkastraße 15  
Kosten: € 72,-

ODER:

Jeden Donnerstag (8x)  
ab 1. Oktober  
18.00 Uhr

Ort: Gaminghof Pöchlarn,  
ehemaliger Kindergarten

Kosten: € 72,-

Anmeldung zu beiden  
Kursen: 0680/ 1314527

Elektro-  
**SCHÜSTER**   
mehr als nur.



**Elektro-Haushaltsgeräte  
von der Beratung bis zum Einbau**

Pöchlarn · elektroschuster.at · Unterhaltungs- & Haushaltselektronik · Elektroinstallationen & Reparaturen

jeden Mittwoch (10x)  
ab 30. September  
17 und 19.00 Uhr

Fortsetzungskurs  
vom Frühjahr, auch  
Neuanmeldungen möglich!

Kursort:  
Turnsaal der NMS  
Krummnußbaum

Kosten: € 125,-

Anmeldung  
bis 16. September

### **Begrenzte Teilnehmeranzahl**

1. Stunde Schnuppern für  
Neuanmeldungen möglich!

jeden Mittwoch  
ab 16. September (12x)

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
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

## **5.13 Yin Yoga**

Übungen zum Entspannen und zur Verbesserung der Gesundheit. Mit Körperübungen wirst du beweglicher, nicht nur in der Wirbelsäule, sondern auch im ganzen Körper. Das wirkt sich positiv auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden aus.

Yin Yoga geht tief – Yin Yoga als perfektes Workout für Faszien, Yin Yoga gleicht aus, Yin Yoga ist meditativ – Yin Yoga als Praxis für die Innenschau.

Mitzubringen: 1 Handtuch,  
2 Gästehandtücher, bequeme Kleidung  
und 1 Decke

**Leitung: Mag. Marzena Moschinger**  
zertifizierte Yoga-Lehrerin

## **5.14 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

## 5.15 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 2020. Abschluss mit Line Dance Disco.

**Leitung: Leopoldine Grabner**  
staatl. geprüfte Fitlehrwartin

jeden Mittwoch (8x) +  
Abschlussdisco

ab 30. 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.

## 5.16 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,  
ab 7. Oktober (8x)  
von 17-18.30 Uhr

Ort: Pöchlarn,  
HOFTREFF,  
Oskar-Kokoschka-Straße 15

Kosten: € 7,-/Abend

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

jeden Dienstag,  
ab 29. September (10x),  
von 19-20.30 Uhr

Ort:  
NMS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten:  
€ 120,-

Anmeldung bis 22.9.

## **5.17 Tanz dich fit** Bühne frei für deine Lebensfreude

Tanzen trainiert deinen gesamten Körper auf tiefgreifende Weise: Es stärkt deine Muskeln und Ausdauer, fördert deine Koordination und hält dein Hirn auf Trab. Wenn du tanzt, absolvierst du ein Rundum-Training für Körper, Geist und Seele. Du fühlst dich einfach super – und hast so viel Spaß, dass du gar nicht merkst, wie sehr du körperlich gerade Gas gibst.

In meinen Tanzstunden bauche ich Elemente verschiedener Tanzstile ein, von Afro über Salsa, bis hin zu Kizomba oder Bauchtanz. Auch ein wenig Achtsamkeitspraxis ist dabei. Wir mischen alles einmal gut durch und machen daraus unseren eigenen Stil. Spür deine Lebendigkeit, lass den Alltag hinter dir und tauche ein in eine der ältesten und wirkungsvollsten Bewegungsformen der Menschheit!

Mitzunehmen: bequeme Kleidung, gute Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche.

Leitung: **Bettina Benesch**  
Dance for **Health-Trainerin**;  
[www.bettinabenesch.at](http://www.bettinabenesch.at)

## **5.18 Gedächtnis fordern und fördern**

Bei LIMA wird mit gezielten Übungen wie Gedächtnistraining, Bewegungsspiele, Körper- und Entspannungsübungen und Sinnfragen die Lebensqualität bis ins Alter erhalten bzw. verbessert. Nervenzellen lieben es gebraucht zu werden, erweisen sie ihnen diesen Gefallen. Spaß und Freude ist garantiert.

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

jeden Dienstag, ab 22.9. (7x)  
14-16 Uhr

Kosten:  
€ 63 inkl. Material und kleine  
Stärkung

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

Anmeldung:  
0664 2710971 (Birgit Huber)

## 5.19 ZUMBA

Bei diesem schweißtreibenden Tanz-Workout bewegst du dich zu lateinamerikanischer Musik. Du verbrennst nicht nur Kalorien, sondern es macht auch noch Spaß!

**Kursleitung: Pamela Herzog**  
Dipl. Zumba-Trainerin

Jeden Montag,  
ab 21. September (8x)

19-19.45 Uhr

Ort: Pöchlarn,  
Neue Mittelschule,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 70,-

Anmeldung bis 14.9.



## »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



### NÄCHSTER INFOABEND:

Di. 22.Sept. 18.30Uhr  
Gemeindeamt Krummnußbaum

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

Freitag, 25. September,  
18 bis 19.30 Uhr

Folgetermin:  
Freitag, 23. Oktober.,  
18 bis 19.30 Uhr

Ort: HOF TREFF in Pöchlarn  
Oskar-Kokoschka-  
Straße 15

€ 25,- / Abend



Info/Anmeldung:  
0699 14 2403 13

jeden Freitag ,  
ab 18. September Vormittag -  
Einstieg jederzeit möglich!

Kursort:  
HOF TREFF Lebenswelt Familie  
(O.-Kokoschka-Str. 15, Pöchlarn)

Kursbeitrag:  
€ 98,- für 8-Wochen-Kurs  
(8 Einheiten à 60 Minuten)

Mehr Infos und Anmeldung  
[www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at)  
oder per E-Mail an  
[verena.h@kangatraining.at](mailto:verena.h@kangatraining.at)



Montag, 12.10., 17 Uhr

Kursort:  
HOF TREFF Lebenswelt Familie  
(O.-Kokoschka-Str. 15, Pöchlarn)

Anmeldung erbeten telefonisch  
unter 05 0766 – 121254 oder via  
Email an [poechlarn@oegk.at](mailto:poechlarn@oegk.at)



## 6.01 „Ich habe es mir anders vorgestellt“

Infoabende zum Thema schwierige oder traumatische Geburt.

Manchmal verläuft bei einer Geburt nicht alles so, wie man es sich vorgestellt hat, es kommt zu Komplikationen, einem Kaiserschnitt oder anderen Eingriffen. Was kann bei der Verarbeitung und im Alltag helfen?  
Woran kann man erkennen, ob man Unterstützung braucht?

Der Infoabend richtet sich an alle Frauen, die diese und ähnliche Fragen beschäftigen.

Referenten: **Mag. Katrin Weber, BA**, und **Hebamme Lisa Sanchez, BSc**

## 6.02 Kangatraining

Das Workout für die Mama mit dem Baby in der Trage.

Kangatraining ist Bewegung zur Musik, Beckenbodentraining, Muskel- und Ausdauertraining während dein Baby sich in der Trage an dich kuschelt. Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse von Mama und Baby nach einer Geburt abgestimmt. Es wird besonders darauf geachtet, dass das Baby besonders darauf geachtet, dass das Baby richtig in der Tragehilfe sitzt und an evtl. Beschwerden der Mama angepasst.  
Ab wann? Sobald du den postpartalen Check-Up beim Gynäkologen (6-12 Wochen nach Geburt) erfolgreich bestanden hast, bist du beim Kangatraining herzlich willkommen.

Kursleiterin: **Verena Höbinger**

## 6.03 Ein Kind kommt...

Informationen für werdende Mütter & Väter

Informationen rund um die Geburt eines Kindes wie Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld, Beihilfe zum pauschalen Kinderbetreuungsgeld, Heilbehelfe...  
Informationen über die Ämterwege nach der Geburt eines Kindes (Standesamt, Meldeamt, Finanzamt)  
Beantwortung von allgemeinen Fragen wie z.B. auch arbeitsrechtliche Fragen (durch AK)



## 7.01 Anker sein für mein Kind für das Abenteuer Schule

**Referentin: Regina Karlinger,**  
System. Coach für Neue Autorität  
Kindergartenpädagogin,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin

## 7.02 Nicht für die Schule, für das Leben LESEN wir - (Vor)Lesen fördert die kindliche Entwicklung

Wie Kinder sich die Schriftsprache aneignen und wie wir sie dabei unterstützen können. Welche Spuren das Lesen(lernen) in unserem Gehirn hinterlässt  
Neueste Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften  
Vorbildwirkung von Erwachsenen  
Über die Wichtigkeit des täglichen Vorlesens  
Digitalisierung – schließlich sind heute oft schon Leseanfänger mehr in der digitalen Welt zu Hause als in der Welt der Bücher.

Referentin: **Dr. Andrea Benedetter-Herramhof,** Biologin , Autorin

## 7.03 In Pension gehen – und jetzt? Wie der neue Lebensabschnitt gut gelingen kann

Der Schritt in die Pension ist für viele Betroffene, aber auch für ihre Lebens-partner eine Zeit der Verunsicherung. Obwohl sich die meisten Menschen auf das Leben nach dem Arbeitsleben freuen, fallen manche in eine Art Loch, das sich bis zur depressiven Leere und existenziellen Frustration ausweiten kann. Am Horizont nehmen wir, bewusst oder unbewusst, die Endlichkeit des Lebens wahr und Fragen werden drängend, die bis dahin meist kein Thema waren: Was es das? Was war es wert? Was habe ich erreicht? Was bin ich (noch) wert? Was tue ich jetzt?

Ein Referent der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) wird in einem Kurzvortrag informieren und für Fragen zur Verfügung stehen.  
Im zweiten Teil geht es um Impulse, Anregungen, Erfahrungen für einen wertschätzenden Abschied vom Arbeitsleben, bewussten Wandel und sinnorientierten Neubeginn.

**Referent: Ing. Friedrich Kopitar**  
psychologischer Berater, Ehe- und Familienberater,  
Supervisor, Seelsorger  
**+ ein Referent der PVA**

Dienstag, 22. September  
2020, 19 Uhr

Lebenswelt Familie  
office@lebenswelt-familie.at  
oder 02757-20309

Beitrag: € 6,-

Ort: im HOF TREFF,  
Oskar-Kokoschka Str. 15  
3380 Pöchlarn

Donnerstag, 1. Oktober  
2020,  
19 Uhr

Lebenswelt Familie  
office@lebenswelt-familie.at  
oder 02757-20309

Beitrag: € 6

Ort: im HOF TREFF,  
Oskar-Kokoschka Str. 15  
3380 Pöchlarn

Donnerstag,  
8. Oktober, 19 Uhr

HOF TREFF in Pöchlarn,  
Oskar-Kokoschka-Str. 15  
3380 Pöchlarn

Anmeldung/ Info:  
0699/ 14 2403 13

Gefördert durch:



**LEBENSWELT  
FAMILIE**

Donnerstag, 22. Oktober 2020  
14-20 Uhr

Ort: Glücksküche SPAR  
Prauchner

Kosten: € 60 statt 79,-

Gefördert durch Gesunde  
Gemeinde Pöchlarn

Anmeldung bis 16.10.  
0664/ 4927394  
(Stefanie Hochstöger)



Montag, 16. November,  
19 Uhr

Ort:  
Gemeindeamt Erlauf,  
Kultursaal

Informationen/ Anmeldung:  
0699/ 14 2403 13



## 7.04 Brotbackkurs mit Jenny Gruber

Jenny Gruber zeigt alle Rezepte Schritt für Schritt vor. So sieht jeder Teilnehmer alle Tipps und Tricks – du kannst zu Hause sofort loslegen und für deine Lieben richtig gut Brot backen!

Zielgruppe: Backinteressierte, die nach neuen modernen Erkenntnissen Brot selbst herstellen möchten.

### Kursinhalt:

Sichere und einfache Herstellung von Sauerteig und dessen Pflege  
Gemeinsames Herstellen und Backen verschiedener Brote, z. B. Bauernbrot, Toastbrot, Spezialbrote, Brot mit Bierkruste, Karotten-Nuss-Brot ...  
Kräuterkunde

Bitte mitbringen: Kochschürze, ein leeres Glas für den Sauerteig

### Kursleitung: Jenny Gruber

Seminarbäuerin und Kräuterexpertin

## 7.05 „Jetzt schrei mich nicht so an“

Miteinander reden in Reibungs- und Konfliktsituationen stellt uns vor Herausforderungen. Wie können wir in emotional geladenen Situationen miteinander reden und selbst verankert bleiben?

Gewaltfreie Kommunikation und Ich-Botschaften helfen uns im Beziehungsalltag mit den Kindern.

### Referentin: Regina Karlinger

Kindergartenpädagogin, Dipl.  
Erwachsenenbildnerin und  
Systemischer Coach für „Neue Autorität“

## 7.06 Rauf mit der Schürze und ran an die Gewürze

It's all about spice oder was Sie schon immer über verschiedene Gewürze und deren Anwendung in der Küche wissen wollten.

Was erwartet Sie? Das Team der Ernährungserei nimmt Sie mit auf eine kunterbunte Reise in die Gewürzwelt. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Gerichte zu und verleihen diesen eine ganz spezielle Note – mit viel mehr als nur Salz und Pfeffer.

**Kursleitung: Viktoria Schwarz, BSc, und Sandra Seitner, BSc (Diätologinnen)**

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

## 8.01 16 Stunden Erste-Hilfe-Kurs

Für alle, die

- gerade den Führerschein machen
- am Ersthelfer im Beruf interessiert sind
- ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten

**Veranstalter: ASBÖ Pöchlarn-Neuda**

## 8.02 Regionswandertag

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

Donnerstag, 19. November  
18.00 bis ca. 21.30 Uhr

Ort:  
NMS Krummnußbaum,  
Lehrküche

Kosten: € 33,-

Anmeldung erbeten:  
Kleinregion Nibelungengau:  
0699 14 2403 13



Samstag, 10. Oktober 2020  
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, 11. Oktober 2020  
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Kursort:  
Ehemaliger Standesamtssaal  
Pöchlarn im Gamingerhof  
(Regensburgerstr. 11)

Kurskosten: 30 €

Für mycard-Besitzer: 10 €

Um Voranmeldung unter  
0664/492 73 94 bei  
Stefanie Hochstätger bis 2.  
Oktober 2020 wird gebeten!

Nationalfeiertag,  
26. Oktober

Start in jeder Gemeinde:  
ab 8 Uhr

Pöchlarn: Naturfreundehaus  
Krummnußbaum: Volkshaus  
Golling: Samariterzentrum  
Erlauf: Feuerwehrhaus



**BEWEGUNG  
GESUNDHEIT  
VORSORGE**

**Herbst / Winter  
2020 / 2021**



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

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