

Südliches Waldviertel Nibelungengau

# Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

# Kursprogramm Herbst 2017

September 2017 – Jänner 2018

I Qualifizierung I Sprachen I EDV I Wandern I Kinder und Familie I Kochen I Naturschule I Gesundheit und Bewegung I Körper und Seele I Kreativ und Handwerk I Tanz und Musik I Vorträge



MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION











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

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

# Weiterbildung für die Region

Social Media für Gemeinden

#### Wie Gemeinden die sozialen Netzwerke sinnvoll nutzen können

Warum können es sich Gemeinden gar nicht mehr leisten, auf Facebook & Co zu verzichten? Warum reicht es nicht mehr aus, eine aktuelle Webseite anzubieten? Wie und in welchen Social Media Plattformen soll sich eine Gemeinde engagieren. Diesen Themen widmet sich unser Workshop.

► Fotokurs – Bessere Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit in Gemeinden Praxisorientierter Fotoworkshop für Mitarbeiter des Bürgerservices und Gemeindemandatare. Professionelle Aufnahmen für Pressearbeit (regionale

Print- und Onlinemedien, Gemeindezeitung, Homepage, Social Media).

Bessere Fotos bei der Dokumentation von Ehrungen, Sitzungen und örtlichen Veranstaltungen. Wie fotografiere ich eine größere Menschenmenge, was ist wichtig bei Fotos mit weniger Personen, welchen Hintergrund wähle ich? Wie kommt die Botschaft des Fotos am besten beim Betrachter an? Welche Informationen zum Foto sind wichtig?

Es ist keine Ausbildung zum Fotografen. Der Kameratyp spielt keine Rolle. Es kann ein privates Smartphone sein, eine Kompaktkamera oder eine Spiegelreflexkamera.

- Herbst 2017, 15.00 17.00 Uhr
- VHS Gemeindeamt Yspertal
- ① C Details zu den Kursangeboten auf Anfrage VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30
- Herbst 2017, 13.00 17.00 Uhr
- VHS Gemeindeamt Yspertal
- ① C Details zu den Kursangeboten auf Anfrage VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30



# Europäische Akademische Studien Yspertal – EASY

Das neu gegründete Studienzentrum Yspertal "EASY" (Europäische Akademische Studien Yspertal) in Kooperation mit der ASAS Aus- und Weiterbildungs GMBH startete im Frühjahr 2017 und wird von der VHS Südliches Waldviertel organisatorisch und fachlich betreut.

Mit "EASY" können nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner von Yspertal, sondern alle Interessierten aus dem Südlichen Waldviertel und darüber hinaus, ein Studium aufnehmen.

Angeboten werden konsekutive Studien (Bachelor, Master) und Weiterbildungsangebote vorzugsweise in der Variante Blended Learning (integriertes Lernen), wobei Präsenzveranstaltungen in Yspertal und E-learning kombiniert werden. Die Angebote werden auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zugeschnitten und sollen leistbar sein.

#### Gerne informieren wir dazu näher:



ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH austrian school of applied studies

07242/55864-0

info@asasonline.com



Volkshochschule Südliches Waldviertel

07415/6760-30

Volkshochschule.swv@wavenet.at

# 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, Teilnehmerförderung für Landwirte, Steuerliche Absetzbarkeit).

Programmänderungen und Druckfehler behalten wir uns vor. Jede teilnehmende Person erklärt mit Ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt.

# Nähere Informationen: www.lernenderegion.at

# Zeichen- und Farberklärung

- Qualifizierung
- Sprachen
- EDV
- Kinder und Familie
- Kochen
- Naturschule
- Wandern und Naturvermittlungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen
- 1 Kursdatum und Uhrzeit
  - Kursleiter 🛊 Kursleiterin 🙀 Kursort
- 🕉 Kurskosten 📚 Zum Kurs mitzubringen
- Kursinformationen ( Anmeldung)





# Qualifizierung

# ► In der Region Südliches Waldviertel - Nibelungengau

#### 01) Bildungs- und Berufsberatung NÖ

Kostenloses persönliches Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Angebote zu Aus- und Weiterbildung stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es dazu? Wie schaffe ich den Wiedereinstieg ins Berufsleben? Welcher Beruf ist der Richtige für mich? Wo liegen meine Stärken?

MI 20.09., MI 18.10., MI 22.11., MI 20.12.17, 9.00 – 13.00 Uhr

🕴 Ing. Gerald Hehenberger, Akad. Bildungs- und Berufsberatung

VHS Gemeindeamt Yspertal

(i) ( 0 676 / 37 37 558, g.hehenberger@bildungsberatung-noe.at

# www.bildungsberatung-noe.at

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













#### **▶** 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 🧴 72 €

(i) VBE 02757/21258, office@vbe.at

MO 29.01./DI 30.01.18, ab 9.00 Uhr, 6 402,20 €

DI 30.01/MI 31.01.18, ab 9.00 Uhr, **å** 415,80 €

MO 29.01 - MI 31.01.18, ab 9.00 Uhr, 6 724,50 €



Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das "A - Logo tragen, mit 50 k der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100% der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

Eintach anruten und informieren 05 7171-29000

A COTERREICH

Qualifizierung

# **Sprachen**

# ► Mühldorf/Trandorf VHS Südliches Waldviertel

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 05 bis 07

05) Englisch für Anfänger A1

Für Personen ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen.

- 06) Englisch für mäßig Fortgeschrittene A1 plus
- 07) Englisch Konversationskurs

- Besprechung/Einstufung Kurs 05 07: MO 13.11.17, 19.00 Uhr Kurs jeweils 7 Abende, insgesamt 20 UE
- (1) VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

† Herbert Kerzendorfer

🙀 🛮 Bildungshaus Mühldorf (Trandorf) 🛮 💰 130 €



Herbert Kerzendorfer

Bildungshaus Mühldorf (Trandorf) 5 130 €



Herbert Kerzendorfer



#### ► Ybbs VHS Ybbs

#### 08) Italienisch Anfängerkurs

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

Allgemeine Informationen zu den Kursen 09 und 10

- 09) Spanisch für Anfänger
- 10) Spanisch für Fortgeschrittene

- MO 15.01.18, 18.00 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
- Astrid Semmelmeyer 👜 HAK Ybbs 🧴 130 €
- (i) VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30
- 🕴 Jordi Rabasa-Boronat 🔑 HAK Ybbs 🐧 135 € exkl. Buch
- THS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30
- ab MO 02.10.17, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE
- ab MI 04.10.17, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE

# **▼** EDV

# ► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 11 bis 15

### 11) Digitales Fotobuch (mit Videos!) selbst erstellen

Wollen Sie Bilder nicht mehr aufwändig in ein Fotoalbum einkleben, sondern kreativ ein Fotobuch erstellen? Sollen in Ihrem Papierfotobuch auch Videos enthalten sein? In diesem Kurs lernen Sie von der Installation der Software bis zum Bestellen des fertigen Fotobuches alle notwendigen Schritte. Tipps und Tricks, Unterschiede bei einzelnen Anbietern, verschiedene Möglichkeiten von Fotobüchern etc. ergänzen den Inhalt. Sie können Ihre eigenen Bilder und Videos (z.B. auf CD/DVD, Speicherchip etc.) mitbringen und direkt im Kurs ein entsprechendes Fotobuch (mit Videos) gestalten.

- LFS Schloss Ottenschlag
- 🕴 Prof. Christian Gatterer, MEd BEd
- (1) Manuela Riß, 0 28 72 / 72 66 0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at
- FR 03.11.17, 18.00 22.45 Uhr,
  SA 04.11.17, 08.00 13.30 Uhr, insgesamt 12 UE
- 30 €

#### 12) Handy & Tablet Grundkurs (Apple-iOS)

Sie lernen das Betriebssystem iOS zu benützen, Fotos zu archivieren, zu bearbeiten und zu teilen bzw. zu versenden. Verschiedene Apps (Softwareanwendungen) werden nach Bedarf installiert und erklärt.

SA 18.11.17, 08.00 – 13.30 Uhr, insgesamt 6 UE

**š** 65€

#### 13) Handy & Tablet Grundkurs (Android)

Nach dem Kurs wissen Sie über die grundlegenden Funktionen Ihres Android Tablets und Smartphones Bescheid. Sie sind in der Lage, die Basiseinstellungen Ihren Bedürfnissen anzupassen, im Internet zu surfen, Apps herunterzuladen und zu deinstallieren, Fotos zu verwalten und zu bearbeiten.

SA 02.12.17, 08.00 – 13.30 Uhr, insgesamt 6 UE

65€

#### 14) Datentransfer vom Handy/Tablet zum PC

Haben Sie Probleme Ihre Fotos, Videos oder Musik vom Handy auf Ihren PC zu übertragen? Nach dem Kurs können Sie Ihre überspielten Dateien geordnet ablegen und neue Ordner anlegen.

SA 20.01.18, 08.00 – 13.30 Uhr, insgesamt 6 UE

65€

#### 15) Soziale Medien sicher nutzen (Facebook, WhatsApp und Co)

Facebook, WhatsApp & Co: Dieser Kurs bringt Ihnen die sozialen Netzwerke im Internet näher und weist Sie auf die damit verbundenen Möglichkeiten und Risiken hin.

SA 27.01.18, insgesamt 6 UE

65€

# Kinder und Familie

### **▶** Bad Traunstein

#### 16) KINDER: MALSCHULE von 6 - 10 Jahren

Mit hochwertigen Künstlerfarben auf großem Papier können Kinder selbstbestimmt ihr Eigenes zum Ausdruck bringen.

Okt. – Nov. 17 (insg. 6 UE á 1,5 Std.)

Wiegensteinstr. 2 **Š** 45 € (Geschwister 30 €)

Rosemarie Pichler, 0676/64 18 384 rosemarie.pichler12@gmail.com

# ► Golling Kleinregion Nibelungengau

#### 17) Eltern-Kinderturnen

Für Kinder von 3 – 6 J. mit Begleitung. Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen. Turnschuhe erforderlich.

### jeden MI ab 11.10.17 bis 21.03.18, 16.00 - 17.30 Uhr

🕴 Martina Fuchs, Kindergartenpädagogin

i Turnsaal der Volksschule i 2,50 €/Einheit

**(1) (** 0676 72 51 975



Besuchen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel

# ► Pöggstall/Weiten VHS Südliches Waldviertel

#### 18) Kung Fu für Kids

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

- Weiten: ab MO 11.09.17, fortlaufend,
  - 5 8 J.: 15 16 Uhr I 9- 13 J.: 16.15 17.15 Uhr 🔑 VS Weiten
- Pöggstall: ab MI 13.09.17, fortlaufend, 5 – 8 J.: 14 – 15 Uhr I 9 – 13 J.: 15.15 – 16.15 Uhr 🔑 VS Pöggstall
- Roland Kührer 6 monatlicher Mitgliedsbeitrag
- (i) \( \) 0676/450 93 92, roland-kuehrer@gmx.at

#### ► Ybbs VHS Ybbs

#### 19) Malen für Kinder

Malen, gestalten und zeichnen heißt Spaß haben und in die bunte Farbenwelt eintauchen. Dieser Kurs ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

- **SA 16.12.17, 13.00 17.00 Uhr** Ping Frederiks
- (i) \( \) 0699/111 80 426 oder 0650/770 73 83, anmeldung@kreativ-leben.at

# ► **Yspertal** VHS Südliches Waldviertel

#### 20) Nixenkurs für Anfänger ab 8 Jahren (keine Nichtschwimmer)

Du hast die Möglichkeit, den Traum vom Meerjungfrauen/männer sein zu verwirklichen und in die ruhige Unterwasserwelt einzutauchen. Wenn du schwimmen und tauchen kannst, bringe ich dir das Monoflossenschwim-

men im Nixenkostüm bei.

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 21 bis 25

#### 21) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung. Mitzubringen: Badekleidung, eventuell Essen und Trinken, Badeschuhe für die Eltern

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

Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben. Mitzubringen: Badekleidung, ev. Essen und Trinken, Badeschuhe

- SO 10.09., SO 01.10., SO 03.12.17, jeweils 17.00 18.00 Uhr
- ŧ Beate Simhofer Allenbad Yspertal
- Š 60 € exkl. Badeeintritt, inkl. Kostüm, Erinnerungsfotos
- (i) ( 0664/73 87 16 52, www.meerjungfrauenkurs.jimdo.com
- Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
- Hallenbad Yspertal 6 10 UE 80 €; 8 UE 65 € exkl. Badeeintritt
- (i) Co664/524 08 16, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich!
- Termin 1: ab MO 11.09.17, Vormittag, insq. 10 UE

Kostenlose Schnupperstunde DO 07.09.17 (Anmeldung erforderlich)

ï Termin 2: ab MO 08.01.18, Vormittag, insg. 8 UE

Kostenlose Schnupperstunde DI 05.12.17 (Anmeldung erforderlich)

Termin 1: ab MO 11.09.17, Vormittag, insg. 10 UE Termin 2: ab MO 08.01.18, Vormittag, insg. 8 UE

#### 23) Kinderschwimmkurs für Kinder von 2,5 bis 4 J. mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen. Mitzubringen: Badekleidung, eventuell Schwimmscheiben, Getränk

1 Termin 1: ab DI 12.09.17, 10 UE Termin 2: DI 09.01.18 8 UE, Nachmittag

#### 24) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4.5 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen. Mitzubringen: Badekleidung, eventuell Schwimmscheiben, Getränk

Termin 1: ab DI 12.09.17, 10 UE Termin 2: DI 09.01.18 8 UE, Nachmittag

#### 25) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre Fortgeschrittene

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

1 Termin 1: ab DI 12.09.17, 10 UE Termin 2: DI 09.01.18 8 UE, Nachmittag

#### Kochen

► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

#### 26) Kulinarische Mitbringsel für jeden Anlass

Geburtstage, Feiern oder einfach nur so. Kleine Mitbringsel kann man immer gebrauchen. Mitzubringen: zwei leere Flaschen mit je einem Liter Fassungsvermögen und einige Einmachgläser in verschiedenen Größen

# 27) Pralinen – ein selbstgemachter Genuss

In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Kunst der manuellen Pralinenherstellung.

<u> @</u> Manuela Riß, 02872/7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

#### 1 Termin auf Anfrage, 4 UE

**Termin auf Anfrage, 4 UE** 

Manuela Riß, 02872/7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

### ► Yhhs VHS Yhhs

#### 28) Brotbackkurs

Lerne selbst Brot zu backen, von und mit den Bäuerinnen. Die Palette reicht vom Bauernbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot, Toastbrot usw. bis hin zur Herstellung von Sauerteig.

# Nov. 2017 auf Anfrage

Andrea Peham, Seminarbäuerin und Brotbotschafterin

Schulküche NSMS 6 49,50 € inkl. Verkostung

(i) Anja Luger, 0676/688 95 35, ja.luger@aon.at



Besuchen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel

# **▼** Naturschule

► Erlauf Kleinregion Nibelungengau

#### 29) Belastungen von heute – Chancen aus der Kräuterheilkunde?

Vortrag/ Referat über die verschiedensten Heilkräuter, deren Geschichte, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten.

► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 30 - 35

Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung auf www.oafoch.at

#### 30) Kraft aus Wurzeln, Beeren, Heilkräuter

Gemeinsam graben wir Wurzeln, ernten Kräuter und Beeren, die vor Kraft strotzen. Anschließend stellen wir heilsame Schmieren, Sirupe, Salz & Conach alten Rezepturen her.

#### 31) Rosskastanie – heimischer Medizin und Waschmittelbaum

Wir erfahren alles über die Bedeutung der Rosskastanie für unsere Gesundheit und Umwelt

#### 32) Baumharze – der natürliche Wundverschluss

Kennenlernen der vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Fichtenharz, Lärchenharz und Kirschharz. Workshop in Theorie und Praxis.

#### 33) Omas altbewährte Hausmittel – ohne Nebenwirkungen

Beim Workshop erfährst du alles wissenswerte über Omas alte Heilmittel und wir stellen unsere eigenen Produkte her.

### 34) Guad – Gsund – Gründlich – Haushaltsreiniger selbst gemacht

Ökologisch Waschen und Putzen mit Natron, Soda, Kastanien & Co.

#### 35) Wohlfühl-Winterkosmetik – Wohltuende Creme, Badesalz & Co

Mit einfachen Küchenzutaten rühren wir gemeinsam unsere eigene Winterkosmetik für die ganze Familie.

MO 06.11.17, 18.00 Uhr

Stefan Großbichler
 Betreiber der "St. Georgener Bergkräuter", St. Leonhard/Forst
 Gemeindesaal

02757 2403 13

† Anita Landstetter, FNL Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik Pädagogin, Imkerin Rottenhof 12. 3681 Hofamt Priel

Anmeldung bis 5 Tage vor Veranstaltung unter 0680/20 80 790 oder office@oafoch.at

- MI 13.09.17, 18.00 Uhr, ca. 3,5 h
- 52 € inkl. 3 Proben, Unterlagen + Rezepte
- FR 29.09.17, 18.00 Uhr, ca. 4 h
- 56 € inkl. 4 Proben, Unterlagen + Rezepte
- MO 02.10.17, 18.00 Uhr, ca. 3,5 h
- 52 € inkl. 3 Proben, Unterlagen + Rezepte
- MO 23.10.17, 18.00 Uhr, ca. 4 h
- 52 € inkl. 4 Proben, ausführliche Unterlagen + Rezepte
- DI 07.11.17, 18.00 Uhr, ca. 3,5 h
- 49 € inkl. 3 Produkte, Unterlagen + Rezepte
- MI 29.11.17, 18.00 Uhr, ca. 4 h
- 56 € inkl. 4 Proben, Unterlagen + Rezepte

# ► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

#### 36) Schafhaltung für Selbstversorger

Anfängerkurs, der für Interessierte einen Überblick über Schafe und ihre Anforderungen gibt.

#### 37) Hühnerhaltung für Selbstversorger

Anfängerkurs, der für Interessierte einen Überblick über Hühner und ihre Anforderungen gibt.

#### ► Yhhs VHS Yhhs

Allgemeine Informationen zu den Kursen 38 - 45 www.moik-oberleitner.at

38) Ätherische Öle kennenlernen – 10 wichtige Öle

#### 39) Hydrolate (Pflanzenwasser)

Herstellung-Wirkungsweise-Anwendung von 6 verschiedenen Pflanzen.

40) Kräuter-Kurs – Heilende Kräuter im Garten

#### 41) Bachblüten

Heimische Essenzen, Gänseblümchen und Co.

#### 42) Kosmetik zum Selber machen

Portrait einiger Pflanzenöle, Mazerate und ätherischer Öle

#### 43) Bade-Kosmetik – natürliche Badezusätze

Frstellen von natürlichen Badezusätzen.

44) Make-up zum Selber machen

#### 45) Weihnachtsgeschenke zum Selber machen mit Kräutern

(Badesalz, Räuchermischung, ...)

#### 1 Termin auf Anfrage, 3 UE

DI Hack BEd. Msc. LFS Schloss Ottenschlag 6 40 €

(i) Manuela Riß, 02872/7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

#### Termin auf Anfrage, 3 UE

DI Hack BEd. Msc. 

LFS Schloss Ottenschlag 

40 €

(i) Manuela Riß, 02872/7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

#### Dammäckerstr. 5

3 Tage vor Termin, 0664/561 22 49 oder 0664/912 08 37 andrea.moik@gmx.at, oberleitner.julia@gmx.at

FR 15.09.17, 18.30 Uhr

Julia Oberleitner 6 25 € inkl. Skript

SA 23.09.17, 09.00 Uhr Andrea Moik und Julia Oberleitner

35 € inkl. Skript, destillieren von 1 Pflanze + 1 Probe von 10ml

FR 29.09.17. 17.00 Uhr

Andrea Moik 6 40 € inkl. Skript und Proben

FR 20.10.17, 19.00 Uhr

Andrea Moik 6 40 € inkl. 1 pers. Mischung

**SA 28.10.17, 09.00 Uhr †** Julia Oberleitner

69 € inkl. Skript und Herstellung von Pflegeprodukten

39 € inkl. Material, Skript und Herstellung von Pflegeprodukten

SA 11.11.17, 09.00 Uhr

Julia Oberleitner 6 69 € inkl. Material

SA 18.11.17, 09.00 Uhr

Andrea Moik 60 € inkl. Material

# ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

#### 46) Räuchern – mehr als Brauch und Tradition (Basisseminar)

Bei Räuchern fällt vielen unter uns die Tradition unserer Vorfahren zur Weihnachtszeit ein. Tatsächlich ist Räuchern viel mehr: nämlich das ganze Jahr eine wirksame und natürliche Kraftquelle für uns Menschen in vielen Lebenslagen. Schwerpunkt des Vortrages ist die energetische Raumreinigung nach Streit, Krankheit und Todesfällen.

#### 47) Die Raunächte

Gerade in der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig, auch Raunächte genannt, können wir uns mittels Räuchern schon auf die neue Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten. Erfahren Sie näheres über Hintergründe und über die besondere Wirksamkeit dieses Brauches.

#### 48) Pendeln in Theorie & Praxis

Erlernen Sie den optimalen Schlafplatz herauszufinden (frei von Wasseradern, Störzonen) und die für Sie optimalen Lebensmittel auszutesten (Allergiker)! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 46 – 48

Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin Gemeindeamt



VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30





SA 20.01.18, 09.30 - 18.00 Uhr



Schreibzeug, Pendel (kann im Kurs ausgeborgt werden) 6 70 €



# ▼ Wandern und Naturvermittlungen

► Pöggstall BHW Pöggstall

#### 49) 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 (Abschluss "900 Jahre Wallfahrtskirche Neukirchen") – Kirchenführung -. Kirtag – Mittagessen – Heimfahrt mit Shuttlebus möglich. Bei Schlechtwetter findet die Wanderung nicht statt!



SA 14.10.17, 6.30 Uhr



Pöggstall, St.-Anna-Bildstock beim Lagerhaus



# Aussichtswarte am Kollnitzberg (750 m)

Bequeme Spazier- und Wanderwege durch die nahen Wälder bieten echte Erholung und sind ideal für Familien. Die neue Aussichtswarte am Kollnitzberg, bei Münichreith, bietet einen herrlichen Rundblick über die Voralpen und ins Donautal.



#### ► St. Oswald VHS Südliches Waldviertel

#### 50) Schatzkammer südliches Waldviertel – Vielfalt erleben!

Nach dem Motto: "Vielfalt erleben" erkunden wir gemeinsam die landschaftlichen Reize des südlichen Waldviertels, sowie dessen Tier- und Pflanzenwelt.

#### 51) Wilde Kräuter - Wilde Bienen

Gemeinsam erforschen wir die Zusammenhänge von Wildkräutern und Bestäuberinsekten als Nahrungs- und Lebensgrundlage für Mensch und Tier. Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, wiesentaugliche Schuhe. Sonnenschutz.

#### SA 02.09.17, 15.00 - 17.00 Uhr

**Doris Wimmer** 

GH Wimmer, St. Oswald 9 **3** 14 €, **Anmeldung erforderlich!** 

(i) Fr. Wimmer, 0650/902 94 23, d.wimmer2606@hotmail.com

#### SO 10.09.17, 14.30 - 17.00 Uhr

Doris Wimmer, Gerda Wolf 🔑 Kräuter- u. Naschgarten

20 €/Erw. 10 €/Kind. max. 50 €/Fam. inkl. Bio-Jause

(i) Anmeldung erforderlich! Fr. Wimmer, 0650 / 902 94 23 d.wimmer2606@hotmail.com, Fr. Wolf, 0699 / 814 612 44

#### ► Weiten VHS Südliches Waldviertel

#### 52) Wildpflanzen Wanderung

Essbare Wildpflanzen erkunden, bestimmen, probieren und sammeln (Bäume, Sträucher, Wiesen). Tipps zur Weiterverarbeitung und Zubereitung. Mitzubringen: Stofftasche oder Sackerl.

1 SA 23.09.17, 14.00 - 17.00 Uhr

(i) \( \text{Hr. K\u00fchrer: 0676/450 93 92, roland-kuehrer@gmx.at} \)

# Wanderregion Südliches Waldviertel



# Wanderungen

- Familienwandertag 03.09.17. Hofamt Priel
- Knödlwandertag 10.09.17, Martinsberg
- Jodelwandertag 16.09.17, Ottenschlag
- Wandertag in Leiben 26.10.17. Leiben
- Familienwandertag 26.10.17, Yspertal

www.suedlicheswaldviertel.at



www.waldviertel-angebote.at

www.waldviertel.at/ausflugsplaner

#### Waldviertel Tourismus

- Infostelle Tourismusverband Ysper- Weitental:

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

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



www.waldviertel.at/echtdeckungsrouten

# Gesundheit und Bewegung

# **▶ Bärnkopf** VHS Südliches Waldviertel

#### 53) "FIT" in den Herbst

Bist du schon eingerostet? Dein Körper kommt unter fachkundiger Anleitung einer diplomierten Bewegungstrainerin wieder in Schwung. Jede Altersgruppe ist willkommen.

#### 54) Impulsströmen "Wirbelsäule & Rückenschmerzen"

Es werden einfache und praktische, leicht anzuwendende Strömgriffe als Unterstützungsmöglichkeit für die Wirbelsäule gezeigt und geübt. Inkl. Themenkursmappe (beim 1. Besuch) zum Nachlesen und Tun für zu Hause. Keine Kenntnisse oder Voraussetzungen notwendig!

#### ► Hofamt Priel VHS Südliches Waldviertel

#### 55) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

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

# DI 03.10.17, Anfänger 17.30 Uhr, Fortgeschrittene 19.00 Uhr

- Herta Baumgartner 6 25 €, 8 Einheiten 4 VS Bärnkopf
- (i) Anmeldung bis 26.09., Gabi Baumgartner 0664 / 373 96 67

#### MO 09.10.17, 18.00 - 21.00 Uhr

Silvia Gierer, Impuls Master Practitioner 🔑 VS Bärnkopf

\$ 30 € inkl. Kursmappe

Wolldecke, ev. Schreibzeug, begueme Kleidung

Fr. Gierer 0664 / 221 02 27, s.gierer@stroemen.org

#### ab MO 18.09.17, 19.00 Uhr, 10 UE

Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin. Übungsleiterin für Fitnesssport @ Gemeindezentrum

70 € ₹ Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte

(i) VHS Südl. Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

# ► Persenbeug-Gottsdorf VHS Südliches Waldviertel

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 56 bis 57

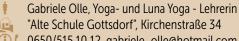
Yoga nach B.K.S.lyengar & LunaYoga. Körper und Atemübungen, Meditation & Entspannung! Die Übungen geben dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit, fördern Bewusstsein, Konzentration und emotionelle Ausgeglichenheit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

56) Yoga – Abendkurse

57) Yoga – Vormittagskurs

#### 58) Arzneimittel richtig anwenden

Die richtige Handhabung von Tabletten, Kapseln, Schmerzpflastern und Co.



(i) ( 0650/515 10 12, gabriele\_olle@hotmail.com www.yoga-gabriele-olle.at

ab DI 12.09.17, Kurs 1: 17.15 - 18.45 Uhr, Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr, je 10 Dl 3 155 €

DO 14.09.17, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 DO

155€

Yoga am DO-Vormittagskurs & Yoga – DI-Abendkurse: Weiterführung ab Jänner 2018



MI 22.11.17, 18.30 Uhr

Mag. Binder 🙀 Gasthof Böhm 🥉 Eintritt frei

# ► Pöchlarn Kleinregion Nibelungengau

#### 59) Rückbildungs- und Beckenbodenkurs

Für das erste Jahr nach der Geburt. Ineinander übergreifend werden Bauchund Beckenbodenmuskulatur nach der Methode Menne-Heller trainiert.

#### 60) Geburtsvorbereitungskurs

Der Kurs bietet viele Informationen rund um die Geburt und die erste Zeit danach

#### jeden DO ab 19.10.17 (7x), 17.30 – 18.45 Uhr

🕴 Hebamme Barbara Komarek, BSc

Grnding Feuerwehrhaus, 1. OG 6 51 € inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 05.10. unter hebamme@achtsam-ins-leben.at, 0664 42 69 881

#### jeden DO ab 19.10.17 (7x), 19.00 – 20.15 Uhr

Hebamme Barbara Komarek, BSc

@ Ornding Feuerwehrhaus, 1. OG 6 51 € inkl. Kursunterlagen

(i) Anmeldung bis 05.10. unter hebamme@achtsam-ins-leben.at, 0664 42 69 881

# ► Pöggstall BHW Pöggstall

#### 61) QI-IMPULS – RELEASE YOUR ENERQI – Workshop

Es geht darum, einen Abend lang auszusteigen vom täglichen "leisten müssen" und "funktionieren, wie es die anderen wollen" hin zum "was brauche ich – meine Seele – mein Körper – mein Geist" IM MOMENT? Voraussetzungen sind lediglich der Mut zum selbstständigen Bewegen zu moderner Musik und zum Tanzen in der Gruppe.

## 62) Neuer Qigong-Kurs – YIN-YANG-QIGONG – BACK ZU BALANCE

Der Kurs ist nach dem Yin-Yang-Prinzip aufgebaut. Ruhige und aktive Phasen wechseln ab und ergänzen sich. 8 Brokate (Übungen) kräftigen den Körper, regulieren das Organsystem. Die abschließende Meditation und Aspekte aus der Quantenheilung bringen neue geistige Kraft und Ruhe für den Alltag.

#### 63) Mudraseminar

Durch das Halten der Finger an bestimmten Punkten der Hände ist es möglich, unser körperliches "System" in Harmonie und Balance zu bringen. In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der Hände samt Wirkungsweise und Durchführung von 36 Mudras, z. B. zur Unterstützung bei Allergie, bei Schmerzen, zur Stärkung des Immunsystems u. v. m.

#### MO 18.09.17, 19.00 – 20.30 Uhr

🕒 Irmgard Stögmüller 🔑 Volksschule Pöggstall

Fr. Stögmüller, office.impulssein@aon.at, Tel. 0676/9566339

# ab MO 25.09.17, 8 Abende, jeweils 19.00 – 20.15 Uhr

📗 Irmgard Stögmüller 🔑 Volksschule Pöggstall

85 € inkl. Skriptum 💝 begueme Kleidung

Fr. Stögmüller, office.impulssein@aon.at, Tel. 0676/9566339

#### MO 04.12.17 und 11.12.17, jeweils 18.00-21.00 Uhr

🕴 Sylvia Blieweis 🙀 Volksschule Pöggstall

5 140 € inkl. Unterlagen und Urkunde

(i) Fr. Blieweis, 0664/2716510



Untere Hauptstraße 8, 3650 Pöggstall Mail kanzle

Pöggstall Tel. 02758/4050 Fax 02758/40504 Mail kanzlei@roester.at www.roester.at

Wir arbeiten für Ihren wirtschaftlichen Erfolg

# ► Weiten / Pöggstall VHS Südliches Waldviertel

#### 64) Kung Fu für Erwachsene ab 14 Jahren

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

- Weiten: ab DI 12.09.17, fortlaufend 19.30 21.00 Uhr\*
- Fitwerkstatt Weiten Roland Kührer 迎
- 1 Pöggstall: ab MI 13.09.17, fortlaufend 19.30 - 21.00 Uhr\*
- 迎 VS Pöggstall | Roland Kührer
- monatlicher Mitgliedsbeitrag 💝 Handtuch, Trinkflasche
- (i) ( 0676/450 93 92, roland-kuehrer@gmx.at

# ► Weiten / Raxendorf VHS Südliches Waldviertel

#### 65) ANTARA®

Spezielle ruhige und zugleich intensive Übungen die teilweise vorchoreographiert sind, korrigieren die Körperhaltung, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen Beckenboden- und Bauchmuskulatur.

Weiten: ab MO 11.09.17, fortlaufend 18.30 - 19.30 Uhr\*

- VS Weiten | Roland Kührer **@** 
  - Raxendorf: ab FR 15.09.17, fortlaufend 19.30 20.30 Uhr\*
- VS Raxendorf | Roland Kührer
  - 100 € / 10er Block, 1 Jahr gültig 👺 Handtuch, Trinkflasche
- (i) | 0676/450 93 92. roland-kuehrer@gmx.at

#### ► Weiten VHS Südliches Waldviertel

#### 66) M.A.X. ® - Muscle Activity Excellence

Das 30-minütige Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert wird.

#### ab MO 11.09.17, fortlaufend 19.45 - 20.15 Uhr\*

- Roland Kührer 🔑 VS Weiten
- 70 € / 10er Block, 1 Jahr gültig ≥ Handtuch, Trinkflasche
- Roland Kührer, 0676/450 93 92, roland-kuehrer@gmx.at

### ► Ybbs VHS Ybbs

# 67) Aquapower

Kreislauf-, wirbelsäulen- und gelenkschonendes Aufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule. Mit Hilfe verschiedenster Trainingsgeräte, wie Aguahanteln, werden alle Muskelgruppen langsam und aufbauend trainiert.

# Septemberkurse

Gruppe 1: DO 21.09.17, 19.10 Uhr Gruppe 2: DO 21.09.17, 20.05 Uhr Gruppe 3: DI 26.09.17, 19.10 Uhr Gruppe 4: DI 26.09.17, 20.05 Uhr

# jeweils 10 Wochen á 50 Minuten

- Gerlinde Redl
- 75 € inkl. Leihgebühr, Trainingsgeräte

#### Jännerkurse

Gruppe 1: DI 16.01.18, 19.10 Uhr Gruppe 2: DI 16.01.18, 20.05 Uhr Gruppe 3: DO 18.01.18, 19.10 Uhr Gruppe 4: DO 18.01.18, 20.05 Uhr jeweils 10 Wochen á 50 Minuten

# Hallenbad Ybbs

(i) Gerlinde Redl. 0676 51 79 535

# ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel

### 68) Wassergymnastik "aktiv & gesund"

2 Gruppen: Gruppe 1 ab 18.30 Uhr und Gruppe 2 ab 19.30 Uhr Jeden DO 19.30 Uhr für alle Hallenbadbesucher von September – November gratis 30 Minuten Aquagymnastik.

- Kurs 1: MO 11.09., 18.09., 25.09.17 Kurs 2: MO 02.10., 09.10., 16.10., 23.10.17
- Kurs 3: MO 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.17 Roswitha Koch Hallenbad Yspertal
- Kurs 1: 28,50 €, Kurs 2: 38 €, Kurs 3: 38 € inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr
- (i) ( 0 650 / 990 12 13, kochrosi@gmx.at

#### **69) BODY-WORKOUT MEETS TABATA**

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

👺 Trainingskleidung, Sportschuhe und Turnmatte

#### **70) Zumba**

Zumba Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout.

ab MI 20.09.17, 19.30 Uhr, 10 UE

Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin und 

(i) VHS Südl. Waldviertel, 07415/6760-30

ab MO 18.09.17, 19.00 Uhr, insgesamt 10 x

Markéta Ficalová, Bc.

Ballettsaal der Musikschule 6 80 €

Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

(i) VHS Südl. Waldviertel 0 74 15 / 67 60 30

# Körper und Seele

# **▶** Ottenschlag

#### 71) "Ätherische Öle -" Kinder – Schule – Ängste

"Aromatherapie" mit ätherischen Young Living Ölen. Immer mehr Pädagogen und Eltern öffnen sich dem Wissen der Aromaanwendung und durften bereits erkennen, wie enorm unterstützend – ätherische Öle im Bereich "Entwicklung, Schulerfolg und Erziehung" sein können.

#### 72) IL-DO Körperkerzen Seminar

Zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit. Den Körper von Blockaden befreien und in das innere Gleichgewicht führen.

73) "Raindrop Technik" – Practitionerausbildung: viertägige Ausbildung Die Raindrop Technique® ist eine Kombination aus Aromatherapie, mit der Wirkung 100% reinsten ätherischen Ölen. Damit kann man schnellere und umfassendere gesundheitliche Erfolge erzielen.



#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 71 bis 76

Renate Schlifelner, Dipl. Energetikerin, Raindrop Trainerin

Wachaustraße 13 (1) ( 0 664 / 402 29 99, Anmeldung erforderlich! www.energetik-schlifelner.at

1 DO 14.09.17, 19.00 - 20.30 Uhr

10 € inkl. Skriptum

Termin 1: FR 22.09.17, 13.30 - 18.30 Uhr Termin 2: FR 17.11.17, 13.30 – 18.30 Uhr

136 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen, Kaffeejause

MO 25.09 - DO 28.09.17, jeweils 9.00 - 17.00 Uhr

590 € inkl. Skriptum, Raindrop Öle set (9 Fläschchen/2 fette Öle) OHNE - Öle Set: 475,- Zertifikat - Raindrop Practitioner



#### 74) »BLIS« – Blockaden lösen in Sekunden

Effiziente Methode um Stress, Ängste, Sorgen und alte Verhaltensmuster aufzulösen. Ein BLIS-Training verhilft Ihnen zu mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Zuversicht!

# Termin 2: FR 20.10.17, 13.30 – 18.30 Uhr

Termin 1: FR 06.10.17, 13.30 - 18.30 Uhr

120 € inkl. Kaffeejause

#### 75) »Wellness für die Füße« – Fußreflexzonenseminar

Lernen Sie die Arbeit an den Fußreflexzonen im Einklang mit den ätherischen Young Living Ölen kennen. Sie unterstützen die Selbstheilungskräfte und erleben die wohltuende Wirkung.

#### SA 14.10.17, 9.00 - 17.00 Uhr

160 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle f. Anwendung beim Seminar

### 76) Raindrop Energetik - zweitägiges Seminar

Lernen Sie im Einklang der ätherischen Young Living Öle das Energiesystem ganzkörperlich zu erfassen und so leichter emotionale Altlasten loszulassen.

FR 10.11. - SA 11.11.17, jeweils 9.00 - 17.00 Uhr

260 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle f. Anwendung beim Seminar

#### ► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel

#### 77) Ätherische Öle für Persönlichkeitsentwicklung

Bisherige hinderliche Einstellungen hinter sich lassen, besser mit alten unliebsamen Emotionen umgehen, Unterstützung in belastenden Situationen. Ein sinnlich-wohlriechender Abend, keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### MI 10.01.18, 19.00 - 21.00 Uhr

Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Ernährungstrainerin

Gemeindeamt 5 19 € inkl. ausführlichen Unterlagen

(1) VHS Südliches Waldviertel, 07415/67 60 30

#### 78) Stärke deine Immunkräfte mit ätherischen Ölen

Aromaöle sind 100% Natur pur und können uns dabei helfen ganzjährig unsere Immunkräfte zu stärken, damit Husten, Schnupfen & Co. weniger Chancen haben.

#### MI 24.01.18, 19.00 - 21.00 Uhr

Agnes Frühwald, Aromapraktikerin, Dipl. Ernährungstrainerin

Gemeindeamt 6 19 € inkl. ausführlichen Unterlagen

(1) VHS Südliches Waldviertel, 07415/67 60 30



Besuchen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel

# Raiffeisenbank Mittleres Mostviert



www.rbmm.at



# Kreativ und Handwerk

#### **▶** Bad Traunstein

#### 79) MONTAGS: MALER/innen ab 12 Jahren

Sich auf den Spuren von Kokoschka & Schiele auf eine Entdeckungsreise in der Welt der bildenden Künste begeben und der eigenen Schöpfungskraft begegnen.

1 ab MO 23.10.17, 18.00 - 20.00 Uhr, insg. 4 MO

Wiegensteinstr. 2 6 45€

Rosemarie Pichler, 0676/64 18 384 rosemarie.pichler12@gmail.com

# ► Nöchling VHS Südliches Waldviertel

#### 80) Skulpturenworkshop

Es werden aus Naturfundstücken wie Altholz, Schwemmholz, Stein usw. welche vor Ort gesammelt oder mitgebracht werden, durch Schnitzen, Sägen, Schleifen und Bemalen dekorativ moderne Skulpturen geschaffen.

#### 1 SA 16.09.17, ab 9.00 Uhr

Engelbert Freudenschuß, Restaurator, Vergoldermeister

Û Fam. Freudenschuß, Hirschenau 11, Sarmingstein

50 €

1

(i) Let Hr. Freudenschuss 07414/7371, Fr. Schachenhofer, 0680/2042351

# ► Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel

#### 81) Keramik malen – nach alten überlieferten Motiven

Farben werden unter die Lasur aufgetragen. Die bäuerlichen Muster sind um vieles einfacher als Porzellanmalereimotive. Daher kann auch jeder, der Interesse hat, tolle Werkstücke anfertigen.

#### 82) Dekoration aus Naturmaterial

Es werden verschiedene Dekorationen aus Naturmaterialien hergestellt.

### Termin auf Anfrage, 4 UE

Ing. Margarete Greßl

LFS Schloss Ottenschlag 6 30 € (zzgl. Kosten für Rohkeramik) 鉭

(i) Manuela Riß, 02872/7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

#### ĩ Termin auf Anfrage, 4 UE

(i) Manuela Riß, 02872/7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

# ► Persenbeug-Gottsdorf VHS Südliches Waldviertel

### 83) Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsames Nähen in gemütlicher Runde. Genäht werden Röcke, T-Shirts, Kinderbekleidung uvm. Nähmaschine wenn möglich mitbringen.

#### 1 ab MO 18.09.17, 17.00 – 19.30 Uhr (4x)

Å Kroneisl Tina (www.kroneisl.com)

Obere Bahnzeile 1, 3680 Persenbeug 6 170 € exkl. Material

(1) ( 0664 20 49 688

#### 84) Trachtennähkurs

Wir zeichnen für Sie den richtigen Schnitt, schneiden gemeinsam zu, probieren, ändern ab und bereiten die einzelnen Arbeitsgänge im Kurs genauestens vor. Informationsabend: MO 18.09.17, 19 Uhr

#### ĩ Kursbeginn: FR 29.09.17, 16.00 - 18.00 Uhr (8x)

Viktoria Kubik und Maria Schwarz Alte Schule, Gottsdorf Å

180 € Alltagstracht, 190 € Festtracht, exkl. Material, plus 25 € für Schnittanfertigung, zzgl. Saalmiete u. Km-Geld

(i) Fr. Kubik, 0664 20 35 930, www.kubik-textil.at

# ► Pöggstall BHW Pöggstall

#### 85) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Thema für Anfänger (max. 4 TN): Landschaftsmalerei, Blumen- und Tiermalerei. Thema für Fortgeschrittene (max. 4 TN): Licht und Schatten

#### 86) Töpfern für die Weihnachtszeit

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

# ► Ybbs VHS Ybbs

#### 87) Handspinnen für AnfängerInnen

Es ist faszinierend wie aus einem Stück Rohwolle ein Faden entsteht. Sie lernen in 2 Tagen einen Faden herzustellen und am Ende einen Strang Wolle (ca. 100g) zu erhalten.

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 88 bis 92

#### 88) Kreative Selbsterfahrung

Entdeckungsreise durch den eigenen Seelengarten und Weiterentwicklung durch künstlerischen Ausdruck. Verschiedene kreative Übungen, Verwendung verschiedener Materialien unter professioneller, künstlerischer Leitung. Malerei mit Acryl auf Leinwand.

#### 89) Kunstkurs – Porträtmalen mit Modell

Lehrinhalte: Proportionen, Charakter, Farbe, Licht und Schatten. Gemalt wird in Öl oder Acryl – je nach Vorliebe; Materialliste wird nach der Anmeldung zugesandt.

#### 90) Spachteltechnik und Mixmaterialen

Für Anfänger und Geübte. Arbeiten überwiegend mit Spachteln, Ritzen, Kratzen, Wischen.

### ab MO 18.09.17, 6 Abende á 3 UE, jeweils ab 18.00 Uhr

Ing. Danny Liska (www.artliska.net)

**P** VS Pöggstall 6 145 € (Grundausstattung steht zur Verfügung)

(i) Ing. Liska, 0 27 58 / 22 28

### FR 20.10.17, 16.00 - 21.00 Uhr (Töpfern) und FR 10.11.17, 16.00 - 20.00 Uhr (Glasieren)

SR Hermine Hofer 🔑 VS Pöggstall

40 € (inkl. Brennen) zzgl. Materialkosten

(i) Fr. Hofer, 0 27 58 / 33 17 oder hofer.hermine@gmail.com

#### FR 27.10.17, 13.00 – 18.00 Uhr, SA 28.10.17, 8.00 – 13.00 Uhr

Cornelia Brunner Amehrzweckraum Therapiezentrum

60 € inkl. Material und ausführliche Unterlagen

(1) 0677 621 888 26, corneliabrunner62@gmail.com

Atelier an der Donau, Schiffmeisterplatz 3

(1) ( 0699/111 80 426 od. 0650/770 73 83, anmeldung@kreativ-leben.at

#### SA 09.09.17, 10.00 - 17.00 Uhr 1

Eva Neswadba-Piller und Krassimir Kolev

100 € inkl. Material und Pausensnack

### SO 10.09.17, 10.00 - 17.00 Uhr

Krassimir Kolev

80 € + 10 € Modell

#### [1] SA 16.09.17, 10.00 - 17.00 Uhr

Ping Frederiks

90 € inkl. Material, Kaffee mit Kuchen und Mittagessen

#### 91) Plastiken aus Wachs

Einfacher, jedoch intensiver Einstieg in das Modellieren und den Aufbau von Wachskulpturen.

#### 92) Expressiv Malen

Die Grundthematik ist der kreative Prozess zwischen dem Gegenstand und der Abstraktion bzw. Stilleben, Figuren, Räume zu Verfremden oder zu verwandeln.

#### 93) Nunofilzen, individuelle Schals und Tücher

Besondere Filztechnik, in der Filzwolle und dünne lockere gewebte Stoffe (zB. Seide) miteinander verbunden werden. Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Schafschurwolle und herstellen eines Schals/ eines Tuches.

#### 94) Teddybär-Nähkurs

Herstellung eines individuellen Teddybären, beginnend bei der Stoff- und Schnittkunde, das Zusammennähen der einzelnen Teile, das Einsetzen der 5 Gelenke, das Ausstopfen bis zum Gestalten des Gesichtes. Es sind keine speziellen Nähkenntnisse erforderlich. Wer kann, bitte Nähmaschine mitbringen.

- SA 14.10. und SO 15.10.17, jeweils 10.00 17.00 Uhr
- Atanas Kolev
- 180 € inkl. Material, Kaffee mit Kuchen und Mittagessen
- SA 18.11.17. 10.00 17.00 Uhr
- Ping Frederiks
- 90 € inkl. Material, Kaffee mit Kuchen und Mittagessen
- Nov. 2017 auf Anfrage
- **NSMS Ybbs** Andrea Peham, Seminarbäuerin
- 27,50 € inkl. Saalmiete, zzgl Kleinmaterial (ca. 20 € bis 25 €)
- (i) ( Andrea Peham, 0650/740 06 52, peham.andrea@aon.at Max. Teilnehmeranzahl 10 Personen
- FR 24.11.17, 16.00 19.20 Uhr, SA 25.11.17, 9.00 - 12.00 und 13.30 - 16.50 Uhr
- Gute Schere, Stecknadeln, Nähnadeln,
- (i) VHS Südliches Waldviertel, 07415/67 60 30

► Schönbach Kloster- Schulwerkstätten

Kursprogramm unter www.handwerk-erleben.at

Kloster-Schul-Werkstätten

3633 Schönbach 2 0664/ 15 46 470

franz.hoefer@wvnet.at

Kursprogramm unter www.handwerk-erleben.at







## Tanz und Musik

# ► Albrechtsberg Kulturwerkstatt Albrechtsberg

#### 95) Freies Trommeln

Es werden vorwiegend afrikanische Rhythmen auf Djemben gespielt, Leihinstrumente vorhanden, Anfänger und Profis sind herzlich willkommen.

#### ieden MI, 19.00 Uhr

Edith Weiß Kultursaal Albrechtsberg 💰 frei

(i) ( 0 676 / 302 98 00, edith.weiss@gmx.at , Anmeldung erforderlich!

# ► Pöchlarn Kleinregion Nibelungengau

#### **96) LINE DANCE**

18 Uhr: für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

19 Uhr: für leicht Fortgeschrittene (Level 1) 20 Uhr: für leicht Fortgeschrittene (Level 2)

#### 97) Tanzen ab der Lebensmitte

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben.

#### 1 jeden MI ab 20.09.17

Leopoldine Grabner

Gasthaus Gramel 6 45 €

(i) ( 02757 2403 13

#### 1 jeden MI ab 04.10.17 von 17.00 – 18.30 Uhr (8x)

Annemarie Steiner 6 7 €/Abend

Oskar Kokoschkastraße 15, (Verein Lebenswelt Familie)

(i) C 0650 65 13 155, steinerannemarie@wibs.at

# ► Pöggstall BHW Pöggstall

#### 98) Afrikanisches Trommeln – Einführungsstunde

Trommelrhythmen aus Westafrika sind pure Lebensfreude, kraftvolle Energie und Sinnlichkeit. Die Djembe ist die mittlerweile beliebteste und bekannteste afrikanische Trommel. Die Grundlagen einer soliden Spieltechnik und die wichtigsten Spielregeln sind bald gelernt und dabei wird von Anfang an Musik gemacht. Bei Bedarf kann ein kurzer Einführungskurs (3-4 Abende) eingerichtet werden.

#### 1 FR 22.09.17, 18.00 - 19.00 Uhr

Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge www.trommelstudio.at @Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten) 5 gratis

BHW Pöggstall: 02758/3260, herbert.neidhart@wynet.at

## 99) Afrikanisches Trommeln – Fortsetzungskurs

In lockerer und entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen westafrikanischer Trommelmusik vermittelt, mit den Schwerpunkten Schlagtechnik, einfache Soli, mehrstimmige Ensemblestücke.

### ab FR 22.09.17, 19.00 - 20.45 Uhr, insgesamt 7 Abende

Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge (ehem. Musikheim, Eingang unten) 6 178,50 € (mit eigener Trommel, bei Bedarf 12 € für Leihtrommel)

BHW Pöggstall: 02758/3260, herbert.neidhart@wynet.at

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

► Ybbs VHS Ybbs

#### 100) 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.

- jeden DO ab 05.10.17 von 18.00 19.30 Uhr (8x)
- Annemarie Steiner
- Stadthalle Ybbs (Foyer) 5 5 €/Abend
- (i) 0 650 / 651 31 55, steinerannemarie@wibs.at

# Vorträge und Veranstaltungen

► Ottenschlag Fachschule Schloss Ottenschlag

#### 101) Schlosscafé

Von den Schülerinnen und Schülern des 2. Jahrganges betreut.



jeden DO, von 14.00 – 18.30 Uhr (ausgenommen Feiertage)





# Jedes Jahr verdoppelt sich das Wissen der Erde. Wer nicht permanent lernt bleibt zurück, so lauten die Schlagzeilen in der Zeitung.

#### Was aber ist Lebenslanges Lernen?

Lebenslanges Lernen bedeutet für uns die Art und Weise der Wissensvermittlung so aufzubereiten, dass weder Alter, Geschlecht, soziale Schicht noch Bildungsgrad oder Entfernung vom Bildungsstandort eine Rolle spielt.

Lebenslanges Lernen ist eine wesentliche Investition in die Zukunft und gerade in strukturschwachen Regionen ein Schlüsselfaktor für Qualitätssteigerung im Wettbewerb. Personen bekommen die Möglichkeit hochqualifizierte, den aktuellsten Standards entsprechenden Bildungsangebote in der Region in Anspruch nehmen zu können.

Zu diesem Zweck wurde das Projekt Lebenslanges Lernen initiiert, um zeitgemäße Trends in der Weiterbildung & Qualifizierung zu ermöglichen.

Welche Angebote es in diesem Bereich bereits gibt finden sie unter 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 Wissenbzw. von Meinungen zu organisieren,
- Telelearning kann für einige Bereiche eine orts- und zeitunabhängige Form des Lernens werden.



# Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**



... live school

- **□** Lebendige Privatschule
  - □ Unikate Ausbildung für naturverbundene Menschen
- □ Handwerk mit Zukunft
  - □ Ökologie, Ökonomie, Technik kombiniert mit Allgemeinbildung
  - □ praxisorientierter Unterricht
- □ Top Berufe
  - □ zukunftsträchtige Ausbildung
  - □ beste Jobchancen

# Tage der offenen Tür

**Samstag, 11. Nov. 2017** (9°° bis 16°° Uhr) **Samstag, 13. Jän. 2018** (9°° bis 16°° Uhr)

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

