



Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

# Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

## Kursprogramm Herbst 2022

September 2022 – Februar 2023

Qualifizierung | Sprachen | Fotografie | Kinder und Familie | Naturschule  
und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung | Körper und Seele |  
Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



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

# VHS Kurse online durchstöbern!

Unter [suedlicheswaldviertel.vhs-noe.at](https://suedlicheswaldviertel.vhs-noe.at) und [ybbs.vhs-noe.at](https://ybbs.vhs-noe.at) finden Sie jederzeit alle unsere VHS Kurse.

Aktuelle Online-Kurse finden Sie unter der Kursgruppe „**Online Angebote**“.



VHS Südliches Waldviertel

Kursverwaltung > [Kurse](#)

**Kurse**

[Kurse filtern nach Kategorie](#)

[Berufliche und berufsorientierte Bildung](#)

[Einzelveranstaltungen / Vorträge](#)

[Gesundheit u. Bewegung](#)

**Kurssuche**

Hier können Sie im Kursangebot der Volkshochschule suchen

[Erweiterte Kurssuche im Kursangebot aller Volkshochschulen](#)

Sie können die erweiterte Suche nutzen, um im Kursangebot aller Volkshochschulen zu suchen: [Erweiterte Suche](#)

## COVID-19 Info & Schutzhinweise

**Liebe Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen,**

die zum Kurszeitpunkt geltenden COVID-19 Verordnungen sind einzuhalten. Bei Unklarheiten bitte beim Team der Lernenden Region nachfragen. Es gibt wieder eine Auswahl an Online Kursen, diese finden Sie in der jeweiligen Kategorie unter „In der Region“.

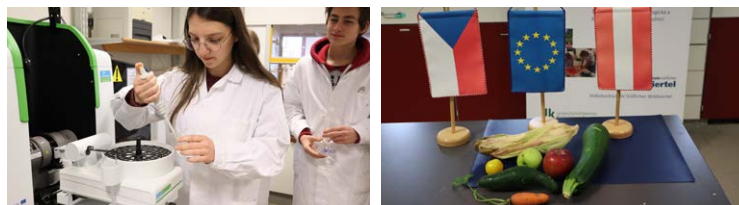
Wir wünschen ein erfolgreiches Kurssemester.  
*Ihr Team der Lernenden Region*





**Schützen wir uns!**

## Unser Serviceangebot für die Region – Lebensmittelanalysen in der HLUW Yspertal

### Untersuchungen von Haushaltsproben

Kommen Sie mit Ihrem Obst, Gemüse & Getreide und lassen Sie es auf Schwermetalle und Nitratwerte testen!



-  **Termin nach telefonischer Vereinbarung**  
**DI 04.10.22, 13.00 – 16.00 Uhr**
-  Labor der HLUW Yspertal
-  Die Analysen sind kostenlos!
-  VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6760-30

**Interreg**   
Österreich-Tschechische Republik

# 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

- Qualifizierung
- Sprachen
- Fotografie
- Kinder und Familie
- 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
🌐	Onlinekurs

# mein allesfürmich plus

mehr glasfaserspeed, fernsehen,  
telefonie & mobile, **mehr ich**

Handytarife  
schon ab

€ **8<sup>99</sup>**\*/  
/Monat

Gleich informieren und anmelden:  
0800 800 514 / [kabelplus.at](http://kabelplus.at)

**kabelplus**  
alles im plus



\* Einmaliges Aktivierungsentgelt pro SIM-Karte Euro 1,99. Alle Preise in Euro inkl. Mehrwertsteuer. Alles über die Verfügbarkeit unserer Produkte, Details und Preise finden Sie auf [kabelplusmobile.at](http://kabelplusmobile.at). Wir beraten Sie gerne in unseren regionalen Service Centern.



## ▼ QUALIFIZIERUNG


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


#### 01) bbn – Bildungs- und Berufsberatung NÖ

Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Aus- und Weiterbildungsangebote stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es? Welcher Beruf ist für mich der Richtige? Wie kann ich mich beruflich verändern? Wo liegen meine Stärken? Und vieles mehr.

 **Gemeindeamt Pöggstall:**  
 **FR 09.09.22, zw. 13.00 – 17.00 Uhr**  
**FR 11.11.22, zw. 13.00 – 16.00 Uhr**

 **Gemeindehaus Yspertal:**  
 **MI 19.10.22, zw. 13.00 – 17.00 Uhr**  
**MI 14.12.22, zw. 13.00 – 17.00 Uhr**

 **MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster**  
0676 88044390 oder 0699 12206622,  
sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at

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

**bbn**  
BILDUNGS- &  
BERUFSBERATUNG  
NÖ

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Niederösterreich und der Arbeiterkammer Niederösterreich.



 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung




**AK NIEDER**  
**ÖSTERREICH**




### ► Münichreith

#### 02) **Persönlichkeit stärken und wirkungsvoll kommunizieren**

Kommunikationsfähigkeit – eines der wichtigsten „Softskills“ für Beruf, Familie und privat. Mit einer gestärkten Persönlichkeit, Ich-Botschaften, aktivem Zuhören und wirkungsvoller Körpersprache Missverständnisse und Konflikte in Gesprächen vermeiden. Viele Praxistipps für wertschätzende Gespräche!

 **Termin 1: FR 25.11.22, 14.30 – 18.30 Uhr, 1 Nachm. á 4 UE**  
**Termin 2: FR 20.01.23, 14.30 – 18.30 Uhr, 1 Nachm. á 4 UE**

 **Silvia Mittmasser, Humanenergetikerin, zertifiz. ECo-C-Trainerin**  
3662 Münichreith 151

 **89 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse**

 **0676 9423363, [silvia.mittmasser@hotmail.com](mailto:silvia.mittmasser@hotmail.com)**  
Anmeldung erforderlich!




### ► Pöchlarn *VHS Südliches Waldviertel*





#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 03 bis 05

#### 03) **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.

 **Dipl. Ing. Dr. Dieter Ritter**  
 **Schulungsraum VBE, Wiener Str. 55**  
 **Taschenrechner**

  **VBE Pöchlarn: 02757 21258 oder [office@vbe.at](mailto:office@vbe.at)**

 **MO 23.01. und DI 24.01.23, 9.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**  
 **468 €**

**Impressum:** Herausgeber: Lernende Region – Leaderregion Südliches Waldviertel-Nibelungengau; Projektmanagement: VHS Südliches Waldviertel, Hauptstr. 9, 3683 Yspertal, ZVR: 579353230; Für den Inhalt verantwortlich: Tanja Wesely; Gestaltung: [www.telecenter.swv.at](http://www.telecenter.swv.at); Titelbild: Frans van Heerden auf [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com); Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl

#### 04) 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.

 **DI 24.01. und MI 25.01.23, 9.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**  
 483,40 €

#### 05) Betontechnologie Kombikurs 1 + 2

Inhalte Kurs 1 und Kurs 2

 **MO 23.01. bis MI 25.01.23, 9.00 – 16.00 Uhr, 3 Tage á 8 UE**  
 844,80 €

### ► Ybbs *VHS Ybbs*

#### 06) Sprachliche bzw. schriftliche Fortbildung für Menschen in Führungspositionen

Professionelles Führen von Aufnahme- und Mitarbeitergesprächen, erfolgreiches Leadership in der Abteilung bzw. im Betrieb, richtiges Argumentieren im Gespräch und Text. Verfassen von Kurztexen unter Berücksichtigung von Stolpersteinen in Grammatik und Rechtschreibung.



 **DO 10.11. und DO 17.11.22, jew. 18.30 – 20.00 Uhr**  
 Dipl. Päd. Margit Preinreich  
 SMS Ybbs  
 75 €  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ▼ SPRACHEN

### ► Online *VHS Südliches Waldviertel*






Mit den Online-Sprachkursen 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.

#### 07) Deutsch A1.1 - E-Learning

**Lehrbuch:** Menschen A1/1




**Kursbuch:** ISBN 978-3-19-361901-3




#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 07 und 08

 Fernkurs/E-Learning  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30  
 PC mit Internetverbindung, Webkamera, Mikrofon sowie Skype Account und Kenntnisse

#### 08) Business English Fortgeschrittene B1.1 – E-Learning

Behandelt werden Socialising im Beruf, Telephoning, English for Emails um im Job noch sicherer zu werden und ein zuverlässiger Partner am Telefon zu sein.

 **ab MO 26.09.22, 14 Termine á 60 min**  
 Mag. Sonja C. Lozica  
 162 €

 **ab MO 26.09.22, 17.00 – 18.15 Uhr, 14 Termine**  
 Christian Helnwein  
 262 €



**NÖ Bildungsförderung unterstützt NÖ ArbeitnehmerInnen bei beruflicher Weiterbildung**

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

### 09) Integrationskurs Deutsch A2 und B1

Zur Erfüllung Modul I. 120 Einheiten á 50 Min. in den Räumen vom Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v.". Externe Prüfungen werden vorgeschlagen.

### 10) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

### 11) Spanischkurs für Leichtfortgeschrittene





### 12) 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 17.09.22 bis SA 15.04.23, jew. 9.00 – 12.20 Uhr, á 4 UE je 50 Minuten

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





**1** ab MO 19.09.22, jew. 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE

 Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien  
 HAK Ybbs  
 159 € exkl. Buch  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

**1** ab DI 20.09.22, jew. 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE

 Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien  
 HAK Ybbs  
 159 € exkl. Buch  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

**1** ab MO 16.01.23, jew. 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE

 Astrid Semmelmeier  
 HAK Ybbs  
 146 € inkl. Unterlagen  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ▼ FOTOGRAFIE

### ► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*

#### 13) Fotoworkshop Lohnbachfall

Große und kleine Wasserfälle, Felsen, Moose und Bäume. Zahlreiche Motive erwarten uns, die es gilt in ein ansprechendes Bild umzusetzen. In diesem Fotoworkshop befassen wir uns ausgiebig mit der Wasserfotografie.

**1** SA 01.10.22, 8.00 – ca. 12.00 Uhr

 Jürgen Weginger  Parkplatz Lohnbachfall  
 105 €  Fotoausrüstung, festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Trinkwasser u. Snacks  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

### ► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

#### 14) Fotoworkshop Ysperklamm

Die mystische Ysperklamm im Südlichen Waldviertel bietet wohl so ziemlich alles, was man sich von einer idyllischen Klamm erwartet. Wasserfälle, Felsen und Wald. In diesem Fotoworkshop befassen wir uns ausgiebig mit der Wasserfotografie.

**1** SA 22.10.22, 8.00 – ca. 12.00 Uhr

 Jürgen Weginger  Parkplatz Ysperklamm  
 105 € exkl. Eintritt Ysperklamm  Fotoausrüstung, festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Trinkwasser u. Snacks  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ► Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 15 – 17

#### 15) MamaPapaSch(m)atz 1 – 3 Jahre




Eltern-Kind-Spielgruppe – Wir laden Klein und Groß zum Singen, Spielen, Lachen und für Impulse und neue Freunde kennenlernen ein. „Von Anfang an eine sichere Bindung aufbauen, die durchträgt“ sowie einen leichten Übergang in den KIGA / Wichtelstube unterstützt.

#### 16) Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder




Zur Auffrischung oder für Neuinteressierte Jungeltern genauso interessant wie für Großeltern für die schnelle ERSTE HILFE zuhause. Auch für Hort und KIGA PädagogInnen eine prima Auffrischung bzw. Fortbildungsmöglichkeit.

#### 17) Bewährte Hausmittel für die ganze Familie – praktische Tipps für die Winterzeit




Ob jung oder schon älter, wir alle wünschen uns gesund durch die Winterzeit zu kommen. Das gelingt besser mit einem guten Schutz vor Erkältungskrankheiten.

 Dorothee Hinkelmann & Team  
 Lebenswelt Familie, Oskar-Kokoschka-Straße 15  
 02757 20309, 0699 12517009 od. [office@lebenswelt-familie.at](mailto:office@lebenswelt-familie.at)

 **ab DO 15.09.22, 9.00 – 10.30 Uhr**  
 Dorothee Hinkelmann & Team  
 6 € pro Termin

 **DI 27.09.22, 14.00 – 18.00 Uhr**  
 Arbeiter- und Samariterbund  
Pöchlarn-Neuda/ Tulln  
 25 € pro Erwachsene/r



 **DI 18.10.22, 19.00 Uhr**  
 Hebamme Lisa Sanchez  
 8 € pro Erwachsene/r



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

#### 18) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)

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!

 **Pöggstall: jeden MI ab 21.09.22, jew. 16.30 – 17.30 Uhr**  
 Mittelschule Pöggstall  
 **Weiten: jeden MO ab 19.09.22, jew. 16.00 – 17.00 Uhr**  
 Volksschule Weiten  
 Roland Kührer  
 monatlicher Mitgliedsbeitrag  Trainingskleidung, Trinkflasche  
 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)



### Bücherei Pöggstall



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

Angebot - über 10.000 Medien aller Art (für jedes Interesse und jede Altersgruppe) Bücher, Zeitschriften, Spiele, E-BOOKS, NO Leseumwelturm, Bücher in Großdruck, gut sortiertes Angebot für die kleinsten Leser Auf der Homepage laufend Informationen über Neuzukauf von aktueller Literatur

[www.poeeggstall.at/Schul-\\_und\\_Gemeinde-buecherei](http://www.poeeggstall.at/Schul-_und_Gemeinde-buecherei)

**Öffnungszeiten**  
Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr  
Freitag 16.00 - 19.00 Uhr  
Sommermonate Juli u. August  
jeden Freitag von 16-19 Uhr

**Kontakt**  
Bibliothek-poeeggstall@gmx.at  
T 02758/4004-15  
Schulstraße 3 - 3650 Pöggstall



### Flutlichtanlage Bärnkopf

3,8km Langlaufloipe (Klassisch/Skating)

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

## ► Nöchling/Yspertal VHS Südliches Waldviertel



### 19) fitdankbaby – Fitness für DICH und DEIN Baby

fitdankbaby® ist das Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf, so kannst du mit viel Spaß effektiv trainieren. Dabei wirst du von der Kursleitung rundum gut betreut. Werde auch du fitdankbaby®! Fitnesskurse für Schwangere, Rückbildung und mit Baby.



**PRE / RÜCKBILDUNG / MINI / MAXI / KIDS / OUTDOOR laufende Kursangebote ([www.fitdankbaby.at](http://www.fitdankbaby.at))**



Manuela Niterl, fitdankbaby Trainerin  
Nöchling, Yspertal, und/oder LIVE ONLINE  
weitere Kursinfos sowie Anmeldung bei der Kursleiterin  
0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

## ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 20 – 23

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

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

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

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

#### 22) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

#### 23) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre ohne Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.



Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin  
Hallenbad Yspertal  
80 € exkl. Badeeintritt, 8 UE zu 45 Minuten  
Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,  
Badeschuhe für die Eltern, ev. Schwimmscheiben  
0664 5240816, [www.babyswim.at](http://www.babyswim.at), Anmeldung erforderlich



**ab MO 05.09.22, Vormittag**



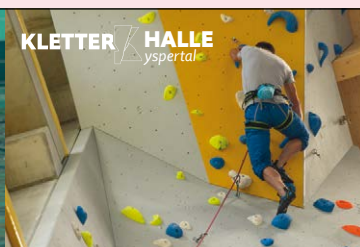
**ab MO 05.09.22, Vormittag**



**ab DI 06.09. und MI 07.09.22, Nachmittag**



**ab DI 06.09. und MI 07.09.22, Nachmittag**





## Allgemeine Informationen zu den Kursen 24 – 26

### 24) KangaKids TINY – Turneinheit für Kleinkinder + Begleitung (ab mobilem Krabbelalter)

Mischung aus Workout für Begleitung und spielerische Bewegung der Kleinkinder; z.B. Rhythmus-Spiele, singen, tanzen oder die Kids werden aktiv ins Workout eingebunden.

### 25) PreKanga – Ganzkörper-Training für Schwangere

Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst.

### 26) KangaTraining – Du wirst fit, dein Baby macht mit



KangaTraining ist genau auf deine Bedürfnisse als frische Mama und die deines Babys abgestimmt. Du wirst nach dem Wochenbett sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir in der Trage. Ab ca. 6-12 Wochen nach der Geburt. Trage kann ausgeliehen werden.

### 27) Mama Baby Workout Outdoor

Für alle Mamas die Spaß an der Bewegung haben und mit Baby/Kind fit werden wollen. Es erwarten dich unter anderem Gruppentraining in Form eines Ganzkörperworkouts, verschiedene Übungsstationen, tolle Gruppendynamik und vieles mehr.

### 28) Ernährung & Gesundheit – 1:1 Coaching

Ernährungscoaching bei Kinderwunsch, in und vor der Schwangerschaft, in der Stillzeit. Im persönlichen Coaching erfährst du, wie du deine Ernährung gesund und individuell auf dich und dein Kind abstimmt, welche Vitamine und Nährstoffe wann besonders wichtig sind und vieles mehr - für einen guten Start ins Leben!

 Verena Höbinger  
 98 €  
 verena.h@kangatraining.at, 0650 7357520, www.kangatraining.info



 **Kurs 1: ab DO 15.09.22, 16.15 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten à 45 Minuten**

 **Kurs 2: ab DO 12.01.23, 16.15 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten à 45 Minuten**


 Pfarrzentrum Ybbs  Turnmatte, Wasserflasche

 **Kurs 1: ab DO 15.09.22, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Einheiten à 60 Minuten**





 **Kurs 2: ab DO 12.01.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 Einheiten à 60 Minuten**


 Ybbs (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)  
 Turnmatte, Wasserflasche

 **ab FR 13.01.23, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 Einheiten à 60 Minuten**




 Ybbs (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)  
Wird bei Anmeldung bekannt gegeben


 **ab MO 26.09.22, jew. 09.30 Uhr, 5 Einheiten**

 Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin  
 Donaulände Ybbs/Donau – Treffpunkt: Bewegungspark  
 62 €  Kinderwagen, Turnmatte, was zu trinken, Decke/Unterlage für dein Baby etc.

 0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

 **Terminvereinbarung notwendig**

 Isabella Zehetgruber, Dipl. Personal- und Ernährungstrainerin  
 Pfarrzentrum Ybbs/Donau od. Online Coaching via Zoom/Telefon  
 49 € / Einheit

 0664 4655880, info@bodyletic.at, www.bodyletic.at

## ▼ NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

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

#### 29) Wildpflanzen Wanderung

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

#### Termin nach Vereinbarung!




 Roland Kührer  
 25 € inkl. Skriptum  Stofftasche, od. Sackerl  
 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 30 – 33

Gesamtes Kursprogramm, Online-Kurse,  
Anmeldung unter <https://oafoch.at/events/>

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

#### 30) Omas bewährte Hausapotheke & Pflanzenbiotika


**NEU**

... bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie.  
Beim Workshop erfährst du alles Wissenswerte über Omas alte Heilmittel.  
Gemeinsam stellen wir altbewährte Produkte, nach alten Rezepten her.  
Wir sprechen auch ausführlich über „Pflanzenbiotika“.

 **DI 04.10.22, 18.30 – 21.30 Uhr**  
 56 €


#### 31) Wurzelkraft aus Wald & Wiese

Beim Wurzel-Spaziergang bestimmen und graben wir gemeinsam nach Wurzeln. Im anschließenden Praxisteil besprechen wir die heimischen Wurzeln & ihre Wirkung, Anwendung und Verarbeitungsmöglichkeiten.  
Wir stellen unsere eigenen Tinkturen, Salben, Teemischungen usw. her, welche du dann mit nach Hause nimmst.

 **FR 07.10.22, 15.00 – 18.30 Uhr**  
 75 €

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

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

 **DI 22.11.22, 18.30 – 21.00 Uhr**  
 60 €

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

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

 **FR 25.11.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
 32 €

## ► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*



### 34) Räuchern – wirksam & effektiv

Räuchern ist mehr als nur ein Brauch zu Weihnachten. Erfahre, wie du Räuchern das ganze Jahr über nutzen kannst, um deine Räume von unliebsamen Energien zu reinigen und dich mit frischer Energie zu versorgen!

**MI 16.11.22, 18.30 – 20.30 Uhr**  
 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin  
n. westl. Verständnis Gemeindeamt Laimbach  
 29 € inkl. Unterlagen  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ► St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*



### 35) Räuchern in den Raunächten

Viele kennen noch von ihren Großeltern die Tradition des Räucherns. Gerade in der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig, auch Raunächte genannt, können wir uns mittels Räuchern schon auf die neue Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten. Erfahren Sie Näheres über Hintergründe und über die besondere Wirksamkeit dieses Brauches in unserem Kulturkreis.

**MI 14.12.22, 18.30 – 20.30 Uhr**  
 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin  
n. westl. Verständnis Gemeindeamt St. Oswald  
 29 € inkl. Unterlagen  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ► Ybbs *VHS Ybbs*



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 36 – 38

### 36) Waschen mit Pflanzen aus der Natur

Wir entdecken in der Natur heilsame „Waschpflanzen“, deren wertvollen Wirkstoffe uns von Nutzen sein können. Sei es für die Wäsche oder für den Körper oder in der Küche. Wie und mit welchen Pflanzen, das erfährt ihr im Workshop.

### 37) Mitbringsel selbst gemacht und eingepackt

Gerade in der Vorweihnachtszeit ist man auf der Suche nach speziellen, persönlichen Geschenken. Die könnt ihr beim Workshop selber herstellen und zu einem liebevoll verpackten Mitbringsel gestalten, z.B. ein Kräutersalz, Kräuternessig, Kräuteröl, Badeöl, Badesalz, Deo ...

### 38) Fit über den Winter mit altem Kräuterwissen

Über die Jahrhunderte hinweg haben sich in der Volksheilkunde viele wirksame Rezepturen und einfache „Hausmittel“ für so manche Wehwechen durchgesetzt. Im Workshop arbeiten wir mit dem Kräuterwissen aus alten Büchern und stellen einige Hausmittel her.

Franziska Hellinger, dipl. Kräuterpädagogin,  
zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin  
Mitterburgstraße 28, Ybbs  
 0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com  
Anmeldung erforderlich

**FR 30.09.22, 18.00 – 21.00 Uhr**  
 35 € inkl. Handout und 2 – 3 Produkte

**FR 18.11.22, 18.00 – 21.00 Uhr**  
 35 € inkl. Handout und 2 selbstgemachte Produkte

**FR 20.01.23, 18.00 – 21.00 Uhr**  
 35 € (inkl. Handout und 2 Produkte)

# Wandern & Radfahren im Südlichen Waldviertel



## Radroute Südliches Waldviertel

Ausflugsradroute von Yspersdorf bis Spitz  
Diese attraktive Begleitroute zum Donauradweg führt durch die drei herrlichen Tallandschaften des Yspertals, des Weitentals und des Spitzer Grabens. Sobald der erste Anstieg gemeistert ist, kann das Südliche Waldviertel mit all seinen Reizen erradelt werden. Die zurückgelegten Höhenmeter werden mit schönen Aussichten belohnt. Die Route ist in beiden Richtungen beschildert.  
Gesamtlänge 58 km



© Waldviertel Tourismus, Studio Kerschbaum

## Lebensweg Weitwandern im Südlichen Waldviertel



Der Weg führt dich zu den Kostbarkeiten unserer Region. Entdecke verborgene Schönheit in der Natur, freue dich an unseren Kulturschätzen – und lass' es dir gut gehen!

260 km Leben in 13 Etappen

Wanderkarte, TourenTAGEbuch, Stempelpass und Lebensweg Souvenirs erhältlich im  
Tourismusbüro Ysper - Weintal



© Lebensweg, Studio Kerschbaum

**Tourismusverband Ysper- Weintal:**

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

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

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

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

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### ▶ Artstetten-Pöbring

#### 39) Beckenbodentraining und Rückbildung nach der Geburt

Lachen, Niesen, Laufen – nach der Geburt eine Belastungsprobe für Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Ziel ist es den körperlichen Zustand von vor der Schwangerschaft wieder zu erreichen oder zu verbessern. Beckenbodentraining macht immer Sinn- auch wenn die Geburt schon etwas länger zurück liegt.

#### Kurse laufend (Start im Oktober, Dezember, Februar, Mai)

Michaela Gindl, MSc. (Sport) Physiotherapeutin

Artstetten- Pöbring/Online

80 € / 6 Einheiten

0650 7733570

Raiffeisenbank  
Mittleres Mostviertel



# MEINE BANK IN DER REGION.

SICHER.  
REGIONAL.  
NACH-  
HALTIG.

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

# Die Kraft fürs Land



## ► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



### 40) Beckenbodentraining nach dem BeBo Konzept

Mit abwechslungsreichen Einheiten, fachlichen Inputs und wertvollen Alltagsstipps, erlangst du Achtsamkeit gegenüber deinem Beckenboden. Durch das Training lernst du ihn wahrzunehmen, anzusteuern, zu kräftigen und das Wohlbefinden in deinem Körper dadurch positiv zu verändern. Grundkurse (jeweils 6 Einheiten) sowie monatliches Beckenboden-Trainingstreffen.

#### laufendes Kursangebot

Manuela Niterl  
 Nöchling und/oder LIVE ONLINE  
 weitere Kursinfos sowie Anmeldung bei der Kursleiterin  
0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

## ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



### 41) Yoga for you – Spüre Körper & Seele

Durch Meditationen, Atemübungen & Asanas (Körperübungen) werden Impulse gesetzt, um den körpereigenen Energiefluss zu stärken bzw. wiederherzustellen.

#### ab DI 06.09.22, jew. 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!

Sabine Mara Altbart  
 Neuhof 44, Ottenschlag, auch Online  
 20 € / UE Matte, Decke, Kissen; Trinkflasche mitbringen  
 0664 8638703 (Voranmeldung nötig!)

## ► Persenbeug-Gottsdorf

### 42) YOGA & LUNA YOGA "Alte Schule Gottsdorf"

Präsenzunterricht oder Online via Zoom – bitte informieren Sie sich unter [www.yoga-gabriele-olle.at](http://www.yoga-gabriele-olle.at).

#### ab September 2022 gibt es wieder fortlaufende Yogakurse

Yoga für Schwangere, Mutter-Tochter-Yoga und Luna Yoga  
 Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga-Lehrerin  
 „Alte Schule Gottsdorf“, Kirchenstraße 34  
 0650 5151012, gabriele\_olle@hotmail.com

## ► Pöchlarn *VHS Pöchlarn*



### 43) Rückenfit

Übungen zur Kräftigung im Besonderen der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Körpers.

#### ab DO 29.09.22, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende

Evelyne Heisler, MSc, BSc  
 MS Pöchlarn, kl. Turnsaal  
 85 € Trainingsmatte, Handtuch, etwas zu trinken  
 info@geb-training.at, 0676 6492965

### 44) Bauch Beine Po

Übungen zur Kräftigung der Beine, des Gesäßes und der Rumpfmuskulatur. Ziel ist die allgemeine Kräftigung des Körpers und besonders die Festigung und Straffung dieser Zonen.

#### ab DO 29.09.22, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende

Evelyne Heisler, MSc, BSc  
 MS Pöchlarn, kl. Turnsaal  
 85 € Trainingsmatte, Handtuch, etwas zu trinken  
 info@geb-training.at, 0676 6492965

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 45 – 48

### 45) Abend für Meditation und inneres QIGONG

– „In der Ruhe liegt die Kraft“: Im stillen Qigong arbeitet man vor allem mit dem Atem und der Kraft des nach innen gerichteten Geistes – so lenkt man die Lebensenergie Qi gezielt durch den Körper. Es wird ein entspannter Abend mit vorbereitenden, bewegten Übungen und geführten Meditationen, die dir helfen, Abstand zu finden von den Problemen und der Reizüberflutung des Alltags - zurück zu deiner inneren Kraft. Erfahrungen mit Meditation und innerer Visualisierung sind von Vorteil.

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

Ein freier Tanz, der aus deinem Inneren kommt, verfügt über die tiefgehende Kraft, Körper, Geist und Seele zu heilen – und: es macht Riesenspaß! Diese Abende geben dir die Möglichkeit, dich als Frau wieder ganz zu spüren, ohne Zensur zu moderner Musik zu bewegen und dich auf verschiedenen Ebenen kennenzulernen. Ablauf: Einführung zu einem speziellen Thema des Abends, vorbereitende Übungen, freier Tanz zu schneller und langsamer Musik, abschließende Meditation als Ausklang.




### 47) Qigong als Kraftquelle in stürmischen Zeiten




In diesen herausfordernden Zeiten ist es wichtiger denn je auf die eigene Kraft zu achten und sich immer wieder aufzutanken. Qigong ist hier eine wundervolle Möglichkeit, denn die Übungen bringen blockierte Energien ins Fließen, innere Stärke wird aufgebaut und der überreizte Geist kommt zur Ruhe. Ergänzende Massage- und Atemübungen, Meditation und Selbstreflexion werden zu einem wertvollen Gesamtpaket für den Alltag.




### 48) Qigong bei Nacken- und Rückenbeschwerden ONLINE




Durch unseren stressigen Alltag und die fehlende Zeit für Bewegung kommt es häufig zu schmerzhaften Verspannungen im Nackenbereich und im Rücken. Außerdem wird der freie Qifluss in die Arme, zur Lunge, zum Herz und zum Kopf blockiert. Durch spezielle Qigongübungen, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Akupressurpunkte in Kombination mit Atem und Achtsamkeit wird der gesamte Schultergürtel wieder freier und beweglicher.

 Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin und Körpertherapeutin  
 Bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke, ev. Polster  
 [www.impulssein.at](http://www.impulssein.at), 0676 956 63 39  
Anmeldung erforderlich

 **MO 19.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**  
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)  
 15 €

 **MO 19.09.22, 19.15 – 20.45 Uhr**  
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)  
 20 €

 **ab MO 26.09.22, jew. 19.00 – 20.10 Uhr, 6 Abende**  
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)  
 85 € (inkl. Übungsvideo)

 **ab MO 07.11.22, jew. 19.00 – 20.10 Uhr, 4 Abende**  
 ONLINE (Zoom) – gemütlich bei dir zu Hause  
 55 € (inkl. Aufzeichnungen)

## ► Pöggstall/Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



### 49) Antara-Rückentraining

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

**Pöggstall: ab MI 21.09.22, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende**  
Mittelschule Pöggstall  
 **Raxendorf: ab DO 22.09.22, jew. 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Abende**  
Volksschule Raxendorf  
Roland Kühner  
120 € (10er Pass) Trainingskleidung, Trinkflasche  
 0676 4509392, [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at), [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

## ► Pöggstall

### 50) Shiatsu als Hausapotheke

**NEU**

Shiatsu ist die Kunst der Berührung. Mit einfachen Handgriffen können durch die Shiatsubehandlung Wohlbefinden gesteigert und Selbstheilungskräfte angeregt werden. An diesem Wochenende lernen Sie die Grundtechniken von Shiatsu kennen. Wir üben, wie Sie selbst in die Entspannung kommen und Sie erlernen einen Behandlungsablauf für zu Hause.

**FR 07.10., 19.30 – 21.00 Uhr u. SA 08.10.22, 9.30 – 16.30 Uhr**  
 Sonja Nachförg  
 Obere Hauptstraße 21  
 65 € Turnmatte, bequeme Kleidung  
 0664 1438028

### 51) Kraft aus der eigenen Mitte

**NEU**

Werde zum Fels in der Brandung und lebe DEIN Leben indem du lernst Kraft aus deiner eigenen Mitte zu schöpfen. Mittels Meditation, Visualisierung, Körperübungen und gegenseitiger achtsamer Berührung stärken wir die eigene Mitte und schöpfen so Kraft für den Alltag um möglichst unberührt vom äußeren Trubel in der eigenen Kraft zu sein.

**SO 09.10.22, 10.00 – 17.00 Uhr**  
 Sonja Nachförg  
 Obere Hauptstraße 21  
 45 € Turnmatte, bequeme Kleidung  
 0664 1438028

### 52) Vinyasa Yoga mit nachfolgender Klangmeditation

**NEU**

Einblick in die Welt des Vinyasa Yoga, der Verbindung von Atem mit Bewegung; Basic-Flow mit Erklärung der Asanas – auch für Beginner Yoginis – Entspannung mit Klangmeditation

**Kurs 1: FR 21.10.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
 **Kurs 2: FR 18.11.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
 Sophie-Marie Blauensteiner, Maria Blauensteiner  
 Obere Hauptstraße 21 20 €  
bequeme Sportkleidung, wenn vorhanden Yoga- oder Turnmatte  
 0664 1438028

### 53) Integratives Atmen

Lerne die Vielfalt des Atems kennen.

**DI 08.11.22, 19.00 – 21.00 Uhr**  
 Maria -Blauensteiner, Atemtrainerin, Kinesiologin, Kräuterpädagogin  
 Obere Hauptstraße 21  
 20 € Turnmatte, bequeme Kleidung  
 0664 1438028

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

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 54 – 56

#### 54) Antara-Rückentraining

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

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

30-minütiges Konditionstraining für Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.!

#### 56) 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!

## ► Ybbs *VHS Ybbs*



#### 57) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

janetschek  
DRUCK | MEDIEN | DESIGN

KLIMANEUTRAL  
drucken  
Humusaufbau fördern

www.janetschek.at/humus

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

📅 ab MO 19.09.22, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende  
👜 Volksschule Weiten  
💰 120 € (10er Pass)

📅 ab MO 19.09.22, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende  
👜 Volksschule Weiten  
💰 80 € (10er Pass)  
👜 Trainingsschuhe, Handtuch

📅 jeden MI ab 21.09.22, jew. 19.40 – 21.00 Uhr  
👜 Fitwerkstatt Weiten, Hauptstraße 38  
💰 12 € pro Einheit

📅 Kurs 1: ab DI 20.09.22, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende  
Kurs 2: ab DO 22.09.22, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende  
Kurs 3: ab DI 24.01.23, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende  
Kurs 4: ab DO 26.01.23, jew. 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende  
👤 Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach  
👜 90 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte  
👜 Hallenbad Ybbs  
👜 Badebekleidung  
📞 0676 5179535, [body.balance.redl@gmail.com](mailto:body.balance.redl@gmail.com)

F&P FELLNHOFER  
& PARTNER GMBH  
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der  
IGW AUSTRIA

Jürgen Fellnhöfer

3663 Laimbach/Ostrong 60  
T: +43 (0)2758/5001-0  
+43 (0)664/1184355  
F: +43 (0)2758/5001-6  
[jf@fellnhofner.com](mailto:jf@fellnhofner.com)  
[www.fellnhofner.com](http://www.fellnhofner.com)

versichern  
vorsorgen  
finanzieren  
investieren  
bauspahren



### Informationen zu den Kursen 58 und 59

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

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

Gruppe 1 von 18.30 – 19.20 Uhr, Gruppe 2 von 19.30 – 20.20 Uhr.

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

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



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



**Kurs 1: MO 12.9., 19.9. und 26.09.22** € 30 €

**Kurs 2: MO 03.10., 17.10. und 24.10.22** € 30 €

**Kurs 3: MO 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.22** € 40 €

inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr, Anmeldung erforderlich!



**DO 29.9., 06.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.  
und 01.12.22, 19.30 – 20.00 Uhr**



gratis, keine Anmeldung erforderlich

## ▼ **KÖRPER UND SEELE**

### ► **Münichreith**

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 60 – 62

#### 60) IL-DO I Körperkerzen Basis-Seminar

Zur Förderung der geistigen und seelischen Ausgeglichenheit, wirkt entspannend, konzentrationsfördernd, befreit den Körper von Blockaden und verhilft zu innerem Gleichgewicht und Stabilität. Theorie u. praktische Anwendung.

#### 61) Energetische Alltagsbegleiter – einfach - wirkungsvoll

Basis für eine bewusste Lebensweise – Theorie und Praxisübungen! Energetische Abgrenzung, Erdung, Reinigung, energetische Harmonisierung von Konfliktsituationen und belastenden Beziehungen, Gedankenmuster ändern, kraftvolle, positive Sprache, mentale Stärke - helfen sicher im Leben zu stehen, trotz Turbulenzen im Außen!

#### 62) IL-DO II Körperkerzen weiterführendes Seminar

Vertiefte Theorie und Intensivierung der praktischen Anwendung mit den mehrfarbigen Therapeutenkerzen - innerhalb der Familie und als Ergänzung im energetisch therapeutischen Fachbereich. Unterstützt wird die Wirksamkeit mit ätherischen Ölen.



Silvia Mittmasser, Humanenergetikerin, zertifiz. ECo-C-Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz



3662 Münichreith 151



0676 9423363, silvia.mittmasser@hotmail.com

Anmeldung erforderlich!



**Termin 1: FR 23.09.22, 13.30 – 19.30 Uhr, 1 Nachmittag á 6 UE**

**Termin 2: FR 13.01.23, 13.30 – 19.30 Uhr, 1 Nachmittag á 6 UE**



150 € inkl. 1 Set (10 Stk.) Körperkerzen, ätherische Öle, Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse



**Termin 1: FR 21.10.22, 14.00 – 19.00 Uhr, 1 Nachmittag á 5 UE**

**Termin 2: FR 02.12.22, 14.00 – 19.00 Uhr, 1 Nachmittag á 5 UE**



95 € - inkl. Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse



**FR 18.11.22, 13.30 – 19.30 Uhr, 1 Nachmittag á 6 UE**



170 € inkl. 1 Set (10 Stk.) Therapeuten-Körperkerzen, ätherische Öle, Skriptum, Zertifikat, Getränke, Kaffee & Kekse

## ▶ Ottenschlag

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 63 – 66

#### 63) Basis IL-DO Körperkerzenseminar

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

#### 64) Wellness für die Füße – Fußreflexzonenseminar

Im Einklang mit den ätherischen Young Living Ölen das Arbeiten an den Reflexzonen in der praktischen Anwendung kennenlernen und die Regulationsfähigkeit des ganzen Organismus unterstützen!

#### 65) Vertieftes IL-DO Körperkerzenseminar

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

#### 66) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle

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

## ▶ Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



#### 67) Pendeln für AnfängerInnen

Sie wollten immer schon mal Ihren eigenen Schlafplatz austesten oder Ihre Lebensmittel überprüfen? In diesem Tagesseminar können Sie den richtigen Umgang mit dem Pendel erlernen. Mit vielen praktischen Übungen!

#### Pilgerwege aus dem Waldviertel nach Maria Taferl



Im Südlichen Waldviertel wandern Sie auf alten Pilgerwegen zu einem wunderbaren Ort, denn: alle Wege führen zur Wallfahrtskirche Maria Taferl.

Die Basilika Maria Taferl hat für Sie täglich geöffnet. Informationen zu Orgel- und Kirchenführungen sowie Schatzkammer und Veranstaltungen unter [www.basilika.at](http://www.basilika.at)

Mechanische Krippe, Mechanisches Alpenpanorama: [www.mariataferl.at](http://www.mariataferl.at)



Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik  
Wachaustraße 13, Ottenschlag  
0664 4022999, [renate@energetik-schlifelner.at](mailto:renate@energetik-schlifelner.at),  
[www.energetik-schlifelner.at](http://www.energetik-schlifelner.at) – Anmeldung erforderlich



**Kurs 1: FR 16.09.22, 13.30 – 18.30 Uhr**

**Kurs 2: FR 11.11.22, 13.30 – 18.30 Uhr**

**Kurs 3: FR 20.01.23, 13.30 – 18.30 Uhr**



150 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set Körperkerzen



**FR 23.09.22, 09.00 – 16.00 Uhr**



190 € inkl. Skriptum, Zertifikat

und ätherische Öle – für die Anwendung beim Seminar!



1 Leintuch, 1 Handtuch, warme Socken und eine dünne Decke!



**FR 28.10.22, 09.00 – 16.00 Uhr**



190 € inkl. Skriptum, Zertifikat und 1 Set. Körperkerzen



**FR 25.11.22, 13.30 – 18.30 Uhr**



140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!



**SA 28.01.23, 9.30 – 18.00 Uhr**



Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin  
nach westl. Verständnis



Gemeindeamt Raxendorf



99 € inkl. ausführlichen Unterlagen



Schreibzeug, eventuell Pendel (falls vorhanden)



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

# A C C U R A T A

## STEUERBERATUNG

A-3500 KREMS/DONAU  
RECHTE KREMSZEILE 62  
TEL. +43 (0) 2732/76000  
E-MAIL: [OFFICE@ACCURATA.AT](mailto:OFFICE@ACCURATA.AT)

A-3650 PÖGGSTALL  
UNTERE HAUPTSTRASSE 8/14  
TEL. +43 (0) 2758/4050  
E-MAIL: [KANZLEI@ACCURATA.AT](mailto:KANZLEI@ACCURATA.AT)

[WWW.ACCURATA.AT](http://WWW.ACCURATA.AT)

## ▼ KREATIV UND HANDWERK

### ► Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*



#### 68) Gesundes „Fastfood“ mit Heimatverbundenheit

Ausgewogene, bunte Gerichte, mit nur wenigen aber REGIONALEN Zutaten? Genau das erwartet Sie in diesem Kochworkshop. Überzeugen auch Sie sich von lokalen, rasch zubereiteten Gerichten für die tägliche Küche.

**DO 29.09.22, 18.30 – 21.00 Uhr**  
 Sandra Seitner und Viktoria Schwarz (Ernährungslehre)  
 Lehrküche, MS Krummnussbaum € 43 €  
 0699 14240313, nibelungengau@poechlarn.at

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*



#### 69) Malen mit Acrylfarben

Malen mit Acrylfarben auf Leinwand (40 x 50 cm).  
Anfänger: Eis- und Schneelandschaften. Fortgeschrittene: Feuer und Eis.

**ab MO 26.09.22, jew. 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**  
 Ing. Danny Liska Volksschule Pöggstall  
 170 € (inkl. Erstausrüstung)  
 02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260

#### 70) Töpfern für die Weihnachtszeit

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

**Gruppe 1: FR 07.10.22, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern)**  
und FR 28.10.22, ab 14.00 Uhr (Glasieren)  
 **Gruppe 2: SA 08.10.22, 14.00 – 19.00 Uhr (Töpfern)**  
und FR 28.10.22, ab 14.00 Uhr (Glasieren)  
 SR Hermine Hofer, Christina Hofer  
 Volksschule Pöggstall € 49 € (inkl. Brennen) + Materialkosten  
 02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

### ► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



#### 71) Malen mit Acrylfarben

AnfängerInnen: Eis- und Schneelandschaften,  
Fortgeschrittene: Feuer und Eis

**ab DI 27.09.22, jew. 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**  
 Ing. Danny Liska, 02758 2228, www.artliska.net  
 Gemeindehaus Yspertal € 178 € inkl. Erstausrüstung  
 VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

## ▼ TANZ UND MUSIK

### ► Pöchlarn *VHS Pöchlarn*



#### 72) Line Dance

Tanzt man in Reihen, jeder tanzt für sich, doch trotzdem alle gemeinsam.

Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin  
 Gasthaus Gramel  
 VHS Pöchlarn 0699 14240313

#### 72a) Line Dance Level 1, mit Vorkenntnissen

**ab MI 28.09.22, jew. 18.00 – 19.30 Uhr, 5 Mal** € 40 €

#### 72b) Line Dance Level 2 für geübte Line Dancer

**ab MI 28.09.22, jew. 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Mal** € 40 €

## ► Pöchlarn/Ybbs *VHS Pöchlarn/Ybbs*



### 73) „Tanzen ab der Lebensmitte“

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Sie können alleine oder zu zweit kommen. Tanzen bereichert Ihre Lebensqualität wesentlich! NeueinsteigerInnen sind willkommen.



- Anfang Oktober, Einstieg jederzeit möglich!**
- Annemarie Steiner
- Pöchlarn: Lebenswelt Familie € 8 €/Abend
- Ybbs: Pfarrsaal € 5 €/Abend
- 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

## ▼ VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

### ► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

#### Allgemeine Informationen zu den Terminen 74 – 76

### 74) mon€y, mon€y mon€y Kabarett Seppi Neubauer

### 75) Comedian Vocalists Musikkabarett im Stil der Comedian Harmonists

### 76) Jugendtheater 2022



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

**SA 15.10.22, 20.00 Uhr**  
 8 € Jugend, 18 € VVK und 20 € AK

**SA 05.11.22, 20.00 Uhr**  
 6 € Jugend, 18 € VVK und 20 € AK

**SA 12.11.22, 20.00 Uhr**  
 **SO 13.11.22, 14.00 Uhr**

### ► Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*



#### Allgemeine Informationen zu den Terminen 77 – 80

### 77) Chris Steger „Zefix“

### 78) Stefan Haider „Sing Halleluja“

### 79) Lydia Prenner-Kasper „Damenspitzerl“

- Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf
- Kartenvorverkauf unter [oeticket.com](http://oeticket.com)

**SA 24.09.22, 20.00 Uhr**  
 25 €

**SA 19.11.22, 20.00 Uhr**  
 27 €

**SA 14.01.23, 20.00 Uhr**  
 30 €

80) Kernölamazonen  
„Sexbomb Forever“

 SA 25.02.23, 20.00 Uhr  
 30 €

► **Ottenschlag** VHS Südliches Waldviertel



Allgemeine Informationen zu den Terminen 81 – 89

81) Sonnenstich (Theater)

 Waldviertler Kammerbühne, Unterer Markt 10, Ottenschlag  
 Tickets und Info unter [www.kammerbuehne.at](http://www.kammerbuehne.at)

82) Tag der offenen Tür

 FR 30.09., SA 01.10., 19.30 Uhr und SO 02.10.22, 15.00 Uhr

83) Das perfekte Desaster Dinner (Theater)

 SA, 01.10.22, Nachmittag

84) Roland Düringer „Regenerationsabend 2.0“ (Kabarett)

 SA 15.10., 22.10.22, 19.30 Uhr und  
SO 16.10., 23.10.22, 15.00 Uhr

85) Kinderliedermacher Bernhard Fibich

 FR 21.10.22, 19.30 Uhr

86) Spooky Doo-Kinderzaubershow

 SA 22.10.22, 15.00 Uhr

87) OldSchoolBasterds – Vintage Christmas Show

 SA 12.11.22, 15.00 Uhr


88) Weihnachtshasi & Ostermann (Kindermusical)

 SA 10.12.22, 19.30 Uhr

89) Der Mustergatte (Theater)

 SO 11.12.22, 14.00 Uhr

 DO 29.12.22, 19.30 Uhr (Premiere)

 FR 30.12.22, 13.01., 27.01. und 24.02.23, 19.30 Uhr  
SA 07.01., 14.01., 21.01., 28.01. und 11.03.23, 19.30 Uhr  
SA 31.12., 14.00 und 20.00 Uhr  
SO 08.01., 15.01., 22.01. und 26.02.23, 15.00 Uhr

► **Raxendorf** VHS Südliches Waldviertel



90) Abenteuer Familie

– mit Herz, Know-how und Struktur leben und lieben.

Impulsvortrag: Manchmal ist das Familienleben wirklich abenteuerlich und fordert jede Menge Energie und Ideen. Damit der Alltag für alle rund läuft und das „Miteinander“ Spaß macht, wird in diesem Vortrag gutes Wissen über sinnvolle Absprachen, altersgemäße Einbeziehung der Kinder, von Herz zu Herz Kommunikation, Wochenplaner und viele praktische Tipps für den ganz normalen Familienalltag mit Struktur, Herz und Know-how besprochen.



 DO 20.10.22, 19.30 Uhr  
 Dorothee Hinkelmann, Dipl. Familien-/Lebensberaterin,  
zertifizierte Elterntainerin  
 Gemeindeamt Raxendorf  
 20 €  
 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6760-30



# Energiegemeinschaft Südliches Waldviertel

Nachhaltige Energieversorgung durch optimale Nutzung der regionalen Ressourcen

## So funktioniert's

### Strom lokal produzieren und lokal verbrauchen – die Erneuerbare-Energie-Gemeinschaft macht es möglich

In der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft wird der Strom im Ort automatisch untereinander geteilt.

### Jeder kann mitmachen!

Es soll der im Ort erzeugte Strom auch gleich verwendet werden. Also egal ob Haushalt oder Gewerbe, mit oder ohne eigener Stromerzeugung, wie zum Beispiel mit einer Photovoltaikanlage, alle können mitmachen.

### Wie geht das?

Produzieren die einen TeilnehmerInnen gerade mehr Strom, als sie verbrauchen, so wird dieser automatisch auf die anderen TeilnehmerInnen der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft aufgeteilt und bleibt so im Ort.

Wenn zum Beispiel am Vormittag der Sonnenstrom aus der Photovoltaikanlage nicht vollständig verbraucht wird, wird damit die Volksschule oder der Kindergarten versorgt. Das passiert ganz automatisch, wenn die intelligenten Messgeräte (Smart Meter) vom Netzbetreiber bereits eingebaut sind.



## Wie kann ich mitmachen?

Sie können sich gleich hier als TeilnehmerIn der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft vormerken. Dafür geben Sie Ihre vollständige Adresse, ihre Kontaktinformationen und ein paar Informationen zu Ihrem Stromverbrauch und/oder Ihrer Stromerzeugung ein.

Passt Ihre Adresse in das Gebiet der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft, dann erhalten Sie einen Beitrittsvertrag, in dem die Statuten und Strompreise der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft festgelegt sind. Nachdem Sie damit der Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft beigetreten sind, erhalten Sie zusätzlich zu Ihrer herkömmlichen Stromrechnung eine Abrechnung Ihrer Erneuerbaren-Energie-Gemeinschaft.



JETZT UNVERBINDLICH VORMERKEN

## Ihre Vorteile


 So profitieren Sie vom Beitritt zur Energiegemeinschaft

1. Sie tragen zur Energiewende bei!
2. Ihr Strom kommt aus erneuerbaren Quellen!
3. Sie kaufen Ihren Strom direkt im Ort!
4. Sie sparen bis zu 60 % an Netzgebühren!
5. Sie können sich auf einen fairen Strompreis innerhalb der Energiegemeinschaft verlassen!
6. Sie entlasten die überregionalen Stromnetze!
7. Sie fördern die erneuerbare Stromproduktion!

# Reparatur statt Neukauf

## Förderaktion Reparaturbonus



 Bundesministerium  
Klimaschutz, Umwelt,  
Energie, Mobilität,  
Innovation und Technologie



### Darum geht's

E-Geräte reparieren.  
50 % der Kosten sparen.  
Umwelt schützen.



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

Vermissen Sie den vertrauten morgendlichen Duft, weil Ihre Kaffeemaschine den Geist aufgegeben hat? Schauen Sie in traurige Kinderaugen, weil das liebste Spielzeug nicht mehr leuchtet und hupt? **Geben Sie nicht auf und Ihren Elektrogeräten eine zweite Chance. Das ist nicht nur viel billiger, sondern auch umweltfreundlicher.**

**Und das mehr denn je.** Denn wenn Sie jetzt **defekte Elektrogeräte für Haushalt, Freizeit und Garten** wie Toaster, Fernseher & Rasenmäher reparieren lassen, sparen Sie mit dem **Reparaturbonus 50 %** und tun darüber hinaus etwas Gutes für das Klima und die Umwelt. Bis zu 200 Euro

je Reparatur übernimmt das Klimaschutzministerium und Sie zahlen in Ihrem Reparaturbetrieb nur noch die Differenz.

Der **Reparaturbonus** ist eine Förderaktion des Klimaschutzministeriums für die Reparatur von elektrischen und elektronischen Geräten und richtet sich an Privatpersonen. Dafür stehen bis 2026 Mittel in Höhe von 130 Millionen Euro aus „Next Generation EU“ – dem Wiederaufbaufonds der Europäischen Union, mit dem die Wirtschaft nach Corona noch zukunftsfähiger werden soll – zur Verfügung.

## Partnerbetriebe in der Region

Für die Vollständigkeit der Angaben übernehmen wir keine Haftung.

Betrieb	Anschrift	Telefon	E-Mail	Website
Elektrotechnik Elser	Gartln 4, 3681 Hofamt Priel	0677 19622645	office@elektrotechnikelser.at	www.elektrotechnikelser.at
Mario Lackner	Yspersdorf 7/3, 3681 Hofamt Priel	07414 79975		
Josef Ringler	Unterer Markt 6, 3691 Nöchling	07414 7329	shop.ringler@redzac.at	
Haustechnik Fichtinger	Oberer Markt 23, 3691 Nöchling	07414 7264	office@fichtinger.co.at	www.fichtinger.co.at
Expert Lenz	Hauptplatz 2, 3650 Pöggstall	02758 2400	info@elektrolenz.at	www.elektrolenz.at
Jürgen Kamleithner	Wehrgraben 1, 3683 Yspertal	07415 7312	info@kamleithner.com	
Wiesmüller GmbH	Kammerbach 38, 3683 Yspertal	07415 7257	wiesmueller@wvnet.at	www.autohaus-wiesmueller.at

Mehr Informationen unter [www.kem.swv.at](http://www.kem.swv.at)

Klima- und Energiemodellregion Südliches Waldviertel

# Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**

**Interreg**   
Österreich-Tschechische Republik

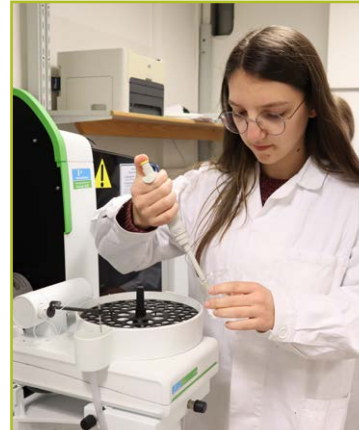
## Projekt INTERREG V-A AT-CZ: Grenzüberschreitende strategische Partnerschaft im Bereich der Lebensmittel- und Umweltanalytik

Zusammen mit dem tschechischen Projektpartner der „Střední odborná škola ekologická a potravinářská“ aus Veselí nad Lužnicí analysieren die Yspertaler Schüler und Schülerinnen Lebensmittel.

Es werden **chemische Analysen** von **regionalen Lebensmitteln** an beiden Schulstandorten durchgeführt. Gemüse, Obst, Milchprodukte und andere Lebensmittel werden z.B.: auf Pestizide, Nitrate, Inhaltsstoffe, Nährstoffe, Vitamine und Schwermetalle untersucht.

**Ziel** ist der **internationale Erfahrungsaustausch** und der **Vergleich der Lebensmittelqualität** in den beiden Regionen.

Den **SchülerInnen beider Schulen** wird eine **praktische Laborausbildung geboten** und somit wird Fachkompetenz im Bereich der chemischen Analyse von Lebensmitteln erworben.



**Projektpartner:**

**HLUW®**   
YSPERTAL Stift Zweitviertel

 **Volkshochschule südliches  
Waldviertel**



*voraussichtlicher*

# Tag der offenen Tür in der HLUW Yspertal

**Samstag, 05. Nov. 2022** (9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr)  
**Samstag, 14. Jän. 2023** (9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr)

**Schnuppern und individuelle Führungen**

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

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

**Raiffeisen  
Niederösterreich**



unterstützt den Bildungskalender Herbst 2022