Lernende Region

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Herbst 2024

September 2024 – Jänner 2025

Persönlichkeitsbildung | Online Sprachen | Sprachen | Kinder und Familie | Kochen und Ernährung | Naturschule und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung | Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land – Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Kofinanziert von der Europäischen Union

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

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

Lernen mit einem Lächeln

An einen Haushalt
Zugestellt durch Post.at

VHS PÖCHLARN & KLEINREGION NIBELUNGENGAU

VHS Pöchlarn

Nibelungengau Kleinregion

▶ Erlauf

A) Fit durch den Herbst

In diesem Kurs stehen Ganzkörperkräftigung, Ausdauer, Koordination uvm. auf dem Programm. Du möchtest dein Wohlbefinden steigern? Egal ob du Anfänger oder fortgeschritten bist, melde dich, wir freuen uns auf DICH!

ab FR 20.09.24, 18 – 19 Uhr, 10 Einheiten
Doris Höller
Turnhalle der Volksschule Erlauf
60 €
Anmeldung 0680/5016951 oder sportunion.erlauf@gmail.com

▶ Golling

B) Gymnastik für Damen und Herren

Nach einer flotten Aufwärmrunde folgen Kräftigung, Mobilisierung und sanfte Dehnungsübungen

ab MI 25.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Einheiten
Mag. Renate Hindertndorfer und Christa Simoner
Volksschule Golling an der Erlauf
40 €
Anmeldung: 0664/ 2401043

▶ Krummnußbaum

C) Line Dance

LINE DANCE ist eine choreographierte Form des Tanzens in Reihen neben-, vor- und hintereinander, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten. Es ist für jeden Musikgeschmack etwas dabei: Pop, Rock, Charts, Oldies, Country uvm.

ab DO 19.09.24, 6 Abende
Gruppe I: 18 – 19 Uhr (ohne Grundkenntnisse)
Gruppe II: 19 – 20 Uhr (mit Grundkenntnissen)
Gruppe III: 20 – 21 Uhr (Fortgeschrittene)
Claudia Eichinger, Dipl. ACWDA-Kursleiterin
Krummnußbaum, Gasthof Nusserl
40 €
Anmeldung bis 12.09.24: 02757/2403200 oder vhs@poechlarn.at

▶ Pöchlarn

D) Seminar Ahnenforschung

Hier werden Genealogie im Detail erklärt und Problemlösungen aufgezeigt. Für Beginnende wie auch für Fortgeschrittene. Mit 35-jähriger Berufserfahrung erklärt Ihnen der Vortragende und Berufsgenealoge Prof. Felix Gundacker (bekannt aus der ORF-Serie „Meine Vorfahren") die Grundlagen der Familienforschung. Als Skriptum wird das Buch „Der Weg in die Vergangenheit" empfohlen. Sie können es über die Internetseite www.GenBuch.eu beziehen oder direkt beim Seminar. € 38,- (+ Versand).

SA 25.01.25, 09.00 – 17.00 Uhr
Prof. Felix Gundacker, Berufsgenealoge
Schule Pöchlarn
95 €
Mitzunehmen: einfaches Schreibmaterial und Konzentration – und gerne auch Ihre „Problemfälle"
Anmeldung bis 16.12.24: www.genealogiekurse.at/termine/ oder https://poechlarn.vhs-noe.at/Kurse/

Die Kraft fürs Land
UNSER LAGERHAUS

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

Zeichen- und Farberklärung

- Persönlichkeitsbildung
- Online Sprachen
- Sprachen
- Kinder und Familie
- Kochen und Ernährung
- Naturschule und Wanderungen
- Gesundheit und Bewegung
- Körper und Seele
- Kreativ und Handwerk
- Tanz und Musik
- Vorträge und Veranstaltungen

Kursdatum und Uhrzeit
Kursleiter | Kursleiterin | Kursort
Kurskosten | Zum Kurs mitzubringen
Kursinformationen | Anmeldung | Onlinekurs

Persönlichkeitsbildung

▶ 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. Wir bieten jede Woche die Möglichkeit für Telefon- oder Videoberatungen. Unsere genauen Termine finden Sie hier **www.bildungsberatung-noe.at/termin/**

Gemeindeamt Pöggstall
FR 25.10.24, 13.00 – 17.00 Uhr
Stadtamt Ybbs/Donau
MO 16.09. und MO 16.12.24 jeweils 08.00 – 15.00 Uhr
Gemeindehaus Yspertal
MI 11.09. und MI 11.12.24 jeweils 13.00 - 17.00 Uhr
Mag. Bettina Lanzenberger
0676 88044390, bildungsberatung@transjob.at
Terminvereinbarung erforderlich!

bbn BILDUNGS- & BERUFSBERATUNG NÖ
Kofinanziert von der Europäischen Union
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 NIEDERÖSTERREICH

▶ Pöchlarn *VHS Südliches Waldviertel*

VHS Pöchlarn

Allgemeine Informationen zu den Kursen 02 bis 04

Ing. Roland Königshofer
VBE Pöchlarn, Wiener Str. 55
Taschenrechner
VBE Pöchlarn: 02757 21258 oder office@vbe.at

02) Betontechnologie I (BT1) gemäß ÖN B4710-1

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen der Betontechnologie. Die Kursteilnehmer stellen erste eigene Berechnungen an und lernen im Labor wie verschiedene Betonvarianten hergestellt und geprüft werden.

MO 27.01.25 – DI 28.01.25, 09.00 – 17.00 Uhr, 2 Tage á 16 UE
516 €

03) Betontechnologie II (BT2) gemäß ÖN B4710-1

Dieses Seminar vermittelt aufbauend auf BT1, das nötige Know-how für verantwortungsvolle Aufgaben in Produktion, Bewertung und Entwicklung von Beton. Erlangung der Befähigung zur technischen Leitung eines Transportbetonwerkes.

MO 29.01.25 – DI 30.01.25, 09.00 – 17.00 Uhr, 2 Tage á 16 UE
528 €

04) Refreshing Fortbildung (BTR) gemäß ÖN B4710-1

Für die Aufrechterhaltung der Qualifizierungen zu BT1 und BT2 ist spätestens nach 3 Jahren das erworbene Wissen in dieser Veranstaltung wieder aufzufrischen.

DI 25.02.25, 09.00 – 17.00 Uhr, 1 Tag á 8 UE
234 €

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; Titelbild: Irina L auf Pixabay; Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl

ONLINE SPRACHEN

▶ Online *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

Mit den Online-Sprachkursen können Sie per Videotelefonie teilnehmen. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Sprachen zu erlernen.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 5 – 7

Fernkurs/E-Learning
PC/Laptop/Tablet, Installation von Skype, Internetverbindung, Kopfhörer/Headset + Kamera
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

05) Deutsch als Fremdsprache A1.1 – E-Learning

ab DI 24.09.24, 17.00 bis 18.00 Uhr, 14 Einheiten
Mag. Sonja Cezarovic Lozica
Lehrbuch: Menschen A1/1 Kursbuch: ISBN 978-3-19-361901-3
169 €

06) Deutsch als Fremdsprache A1.2 – E-Learning

ab DI 24.09.24, 18.10 bis 19.10 Uhr, 14 Einheiten
Mag. Sonja Cezarovic Lozica
Lehrbuch: Menschen A1/2 Kursbuch: ISBN 978-3-19-561901-1
169 €

07) Kroatisch leicht Fortgeschrittene A2 – E-Learning

Es wird an den vorhandenen Grammatikkenntnissen gearbeitet (Lokativ und Instrumental sollte kein Fremdwort sein.). Des Weiteren unterhalten sich die TeilnehmerInnen über tägliche Situationen und erweitern so ihren Wortschatz.

ab MI 25.09.24, 09.30 bis 10.30 Uhr, 12 Einheiten
Obojkovits Nathalie
148 €

SPRACHEN

▶ Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

08) Griechisch für AnfängerInnen A1

Bist Du interessiert an der griechischen Kultur und Sprache? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Dich! Dich erwarten grundlegende sprachliche Kenntnisse mit Small-Talk auf Neugriechisch sowie kulturelle Einblicke, um Deinen nächsten Urlaub in Griechenland genießen zu können. Τα λέμε σύντομα – Bis bald!

ab DI 24.09.24, 18.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE
M.A. Agathi Kosmas
Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
150 €
Schreibunterlagen
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

▶ Ybbs *VHS Ybbs*

09) Integrationskurs Deutsch A2/B1

Zur Erfüllung Modul I. Insg. 120 Einheiten á 50 Min. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v." Prüfungen werden EXTERN gemacht.

ab SA 14.09.24 bis SA 12.04.25, jew. 09.00 – 12.20 Uhr, á 4 UE
Kay Linzer
Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs" Café Miteinander, Herrengasse 23
720 € / 2 Teilzahlungen á 360 € möglich, 2 Kursbücher ca. 26 €, zzgl. Prüfungsgebühr für externe Prüfung
Schreibunterlagen
0650 7704715, kay.linzer@aon.at

10) Integrationskurs Deutsch B1

Zur Erfüllung Modul II. Insg. 120 Einheiten á 50 Min. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v." Prüfungen werden EXTERN gemacht. Voraussetzung für Beantragung Staatsbürgerschaft. Prüfungen werden angeboten.

ab SA 14.09.24 bis SA 12.04.25, jew. 09.00 – 12.20 Uhr, á 4 UE
Kay Linzer
Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs" Café Miteinander, Herrengasse 23
720 € / 2 Teilzahlungen á 360 € möglich, 2 Kursbücher ca. 26 €, zzgl. Prüfungsgebühr für externe Prüfung
Schreibunterlagen
0650 7704715, kay.linzer@aon.at

11) Spanisch für AnfängerInnen A1

Dieser Kurs wird Leuten gewidmet, die keine oder wenige Vorkenntnisse haben. Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, ein Zimmer im Hotel reservieren, im Restaurant bestellen und vieles mehr. Hasta pronto – Bis bald!

ab DI 24.09.24, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
Jordi Rabasa-Boronat, 0680 5056658
HAK Ybbs
165 € exkl. Buch
Schreibunterlagen
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

12) Spanisch für Fortgeschrittene B1

Dieser Kurs wird Leuten gewidmet, die einen Anfängerkurs abgeschlossen oder Vorkenntnisse haben. Hasta pronto – Bis bald!

ab DO 26.09.24, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
Jordi Rabasa-Boronat, 0680 5056658
HAK Ybbs 165 € exkl. Buch Schreibunterlagen
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

13) Italienisch für AnfängerInnen

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

ab MO 20.01.25, jew. 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2UE
Astrid Semmelmeyer
HAK Ybbs
159 € inkl. Unterlagen
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

KINDER UND FAMILIE

► Münichreith-Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*

14) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)

Effektives Training der Extraklasse, trainiert motorische Fähigkeiten, sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich!

ab MI 11.09.24, 15.00 – 16.00 Uhr
Roland Kührer
Turnsaal der Volksschule Laimbach
35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

© Reiner

© USV

▶ Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Kursen 15 – 17

Manuela Niterl, fitdankbaby® Kursleiterin
Beckenbodenfachfrau für Schwangerschaft/Rückbildung
Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling
0677 61475001, www.fitdankbaby.at oder
manuela.niterl@fitdankbaby.at

15) fitdankbaby® MAXI/KIDS – Aktiv mit Baby

ab 8 Monate bis 2,5 Jahre. fitdankbaby® MAXI/KIDS sind abwechslungsreiche, funktionelle, beckenbodenbewusste Ganzkörpertrainingseinheiten, abgestimmt auf Mamas und Babys/Kleinkinder. Gemeinsames singen, tanzen, lachen mit den Kleinsten darf dabei nicht fehlen.

ab MI 11.09.24, 08.30 – 09.45 Uhr, MAXI-Block
6 Einheiten á 75 Min. (Kursblock alle 2 Wochen)
ab MI 18.09.24, 08.30 – 09.45 Uhr, KIDS-Block
6 Einheiten á 75 Min. (Kursblock alle 2 Wochen)
98 € pro Person je Kursblock

16) fitdankbaby® RÜCKBILDUNG – Die Basis für Dich + Dein Baby

Es erwartet dich ein sanftes, achtsames Training, um deine Mitte wieder zu spüren. Das Ansteuern von Beckenboden- und Bauchmuskulatur steht in diesem Kurs an 1. Stelle. Es ist die beste Basis für deinen Mama-Alltag sowie jede weitere sportliche Aktivität!

ab MI 02.10.24, 10.00 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.
ab MI 04.12.24, 10.00 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.
147 € pro Person je Kursblock

17) Aktiv mit Babybauch – „2 in 1" fitdankbaby® und Mawiba

Das vielfältige Bewegungsprogramm von fitdankbaby®/Mawiba „Für DICH und DEINEN Bauchzwerg". Einerseits ein funktionelles Koordinations- u. Muskeltraining und andererseits ein beckenbodenbewusstes, sanftes Tanzen in einer angenehmen Atmosphäre.

montags, 19.00 – 20.15 Uhr
Der Kurs findet wöchentlich statt
Einstieg jederzeit ab der 14. SSW möglich
fitdankbaby® Kursleiterin Manuela Niterl
Mawiba Kursleiterin Daniela Höller
49 € / 3 Einheiten
0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at
0664 9968489, daniela@feellife.at

▶ Pöggstall/Weiten

18) Kung Fu Kids (5-14 Jahre)

Effektives Training der Extraklasse, trainiert motorische Fähigkeiten, sorgt für eine verbesserte Koordination und Kondition. Die Kampfkunst legt einen wertvollen Grundstein in der Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich!

Volksschule Pöggstall: ab MI 11.09.24, jew. 16.30 – 17.30 Uhr
Volksschule Weiten: ab MO 09.09.24, jew. 16.30 – 17.30 Uhr
Roland Kührer
35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

19) Zwergerlturnen – Kinder von 1 bis 2,5 Jahre

Erste Schritte im Turnsaal. Beim Laufen, Springen und Balancieren haben die Kleinsten nicht nur Spaß, sondern lernen ihren Körper auch bewusst einzusetzen. Gemeinsam erkunden die Kinder mit ihrer Begleitperson verschiedene Turnstationen und fördern dabei ihre motorischen Fähigkeiten.

ab 13.11.24, 16.00 bis 17.00 Uhr, 5 Einheiten
Verena Zainzinger
NMS/HLUW Turnhalle Yspertal
35 €
Trinkflasche, Rutschsocken
0664 5251271, zainzinger.v@gmail.com

20) Eltern-Kind Turnen (2,5 bis 5 Jahre)

Fantasiereich gestalteter Bewegungsparcours zum Trainieren der grobmotorischen Fertigkeiten und sozialem Interagieren gemeinsam mit Mama/Papa/Oma oder Opa. 1 Kind in Begleitung von 1 erwachsenen Person

ab FR 27.09.24, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Einheiten
Mag. Denise Enengl
NMS/HLUW Turnhalle Yspertal
90 € pro Kind
Turngewand, Gymnastikpatschen od. Turnschuhe, Trinkflasche
0677 62047726, denise.enengl@gmx.at

21) Selbstverteidigung für Mädchen (8-15 Jahre)

Entdecke Dein Potential, um in No-Go-Situationen effektiv zu handeln! Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen.

SA 12.10. + 19.10.24 , jew. 10.00 – 12.00 Uhr
Roland Kührer
Gemeindehaus Yspertal
50 €
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

Allgemeine Informationen zu den Kursen 22 – 24

Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
Hallenbad Yspertal Preise sind exkl. Badeeintritt
Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,
Badeschuhe für die Eltern, ev. Schwimmscheiben
0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich

22) Schwimmkurse für Kleinkinder, Kinder ab 5 Jahren Anfänger u. Fortgeschritten

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

ab DI 03.09.24, Nachmittag (8 UE á 45 Min.) 90 €
ab MI 04.09.24, Nachmittag (8 UE á 45 Min.) 90 €
ab DI 05.11.24, Nachmittag (5 UE á 45 Min.) 57 €
ab MI 06.11.24, Nachmittag (5 UE á 45 Min.) 57 €

23) Babyschwimmen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung und früheres Schwimmen.

ab MO 07.10.24, Vormittag (8 UE á 45 Min.) 90 €
ab MO 13.01.25, Vormittag (8 UE á 45 Min.) 90 €

24) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre

(ohne Begleitung) Brust- Kraul und Rückenschwimmen richtig erlernen, um die Ausdauer zu fördern.

ab DI 07.01.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min.) 90 €
ab MI 08.01.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min.) 90 €

25) Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs (8h)

Sie erlernen umfassende Möglichkeiten der Hilfeleistung nach Unfällen oder beim Eintritt plötzlicher Erkrankungen im Säuglings- und Kindesalter. Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen), Leben retten (stabile Seitenlage, Wiederbelebung, Verschlucken, starke Blutung), Erkrankungen (Krupphusten, Fieberkrampf, Allergische Reaktion), Vergiftung, Verletzungen (Wunden, Knochen- und Gelenksverletzungen)

SA 09.11.24, 09.00 – 17.00 Uhr
Gemeindehaus Yspertal
60 €
Rotes Kreuz Bezirksstelle Pöggstall
Anmeldung unter
https://www.roteskreuz.at/aktuelle-kurse/detail/310735?utm_source=erstehilfeat&utm_medium=kursfinder&utm_campaign=optimize

26) Kreative Halloween Werkstatt für Kinder

Halloweenbasteleien, leckere Halloween Häppchen und einen gruseligen Halloween Cocktail, das alles steht am Programm bei der Halloween Werkstatt für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren. Die Kinder dürfen gerne verkleidet kommen.

DO 24.10.24, 14.00 – 15.30 Uhr
Nadine Enne, Kindergartenbetreuerin
Gemeindehaus Yspertal
20 €
0660 7611643, nadine.enne@gmx.at

▶ Ybbs *VHS Ybbs*

27) Bewegungstreff

Wir erkunden den abwechslungsreichen Parcours, bewegen uns gemeinsam mit unserer Begleitung zu lustiger Musik oder haben Spaß bei gemeinsamen Bewegungsspielen. Für Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitung.

jeden letzten FR im Monat 27.09., 25.10., 29.11.24, 31.04.25, jew. 14.30 – 15.45 Uhr
Verena Höbinger
Turnsaal der Volksschule Ybbs
pro Termin: 5 € für Kunterbunt-Mitglieder, 8 € für Nicht-Mitglieder
Bequeme Kleidung, Wasserflasche
kunterbunt.ybbs@gmail.com, 0650 7357520, www.kunterbunt-ybbs.at

28) Kunterbunt Kreativtreff

Ein offenes Gruppentreffen für Kinder von 3-6 Jahren. Es wird vorgelesen, getanzt, gespielt oder etwas Passendes zum Thema gebastelt. Die gemeinsame Zeit der Kinder unter sich steht hier im Vordergrund. Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen. Begleitpersonen können gerne dabeibleiben.

DI 08.10.24 oder 14.01.25, jew. 15.00 – 16.00 Uhr
Daniela Schütz
Pfarrzentrum Ybbs
pro Termin: 5 € für Kunterbunt-Mitglieder, 8 € für Nicht-Mitglieder
kunterbunt.ybbs@gmail.com, 0650 7152815, www.kunterbunt-ybbs.at

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

29) Lust auf Wild 1 – Hase & Reh

Als traditionelles Herbstschmankerl macht das Reh eine gute Figur am Teller. Der Hase punktet mit seinem einzigartigen Geschmack. Dazu Beilagen, Soßen und Salate die Reh- und Hasengerichte umschmeicheln. Auf zum kulinarischen Streifzug durch die wilde Küche mit Reh und Hase!

SA 09.11.24, 08.30 – 12.30 Uhr
MS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal)
33 € zuzüglich Lebensmittel
Kochschürze
Online unter www.baeuerinnen-noe.at/melk

30) Fermentieren – Gemüse haltbar gemacht

Mit Kreativität, Gemüse, Salz und Zeit kann jeder seine eigenen fermentierten Spezialitäten herstellen. Milchsäuregärung bzw. Fermentation ist ein Verfahren aus Omas Zeiten, das gerade wiederentdeckt wird. Das vergorene Gemüse bietet eine wunderbare Aromen-Vielfalt. Viel Freude beim Hobeln, Stampfen und Verkosten von selbstgemachten Köstlichkeiten wie Sauerkraut, Kimchi und Wurzelgemüsemix!

SA 16.11.24, 08.30 – 12.30 Uhr
MS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal)
Kosten auf Anfrage
Kochschürze
Online unter www.baeuerinnen-noe.at/melk

Wandern & Radfahren im Südlichen Waldviertel

kostenlos

Radkarte "Radroute Südliches Waldviertel" Ausflugsradroute von Ysperdorf bis Spitz
In der Radkarte findest du alle wichtigen Informationen über die attraktive Begleitroute zum Donauradweg. Die Radroute führt dich über drei herrliche Tallandschaften des Ysper-tals, des Weitentals und des Spitzer Grabens. Die zurückgelegten Höhenmeter werden mit schönen Aussichten belohnt. Start: Ysperdorf oder Spitz/Donau. Strecke: 58 km.

7,90 €

Lebensweg Wanderkarte Weitwandern im Südlichen Waldviertel
Die Wanderkarte bietet dir alle essentiellen Daten und Fakten über den Lebensweg. Entdecke verborgene Schönheit in der Natur, freue dich an unseren Kulturschätzen – und lass' es dir gut gehen! 260 km Leben in 13 Etappen.

Die Radkarte und Wanderkarte erhältst du im Tourismusbüro Ysper - Weitental!

Tourismusverband Ysper- Weitental:
+43 7415/6767-25
Hauptstraße 9, 3683 Ysperdorf
www.suedlicheswaldviertel.at
info.yw@waldviertel.at
www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel
www.waldviertel.at/wandern

NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

► Raum Ottenschlag *Südliches Waldviertel – Nibelungengau*

31) Gruppenalltagskurs für Hunde

In diesem Kurs lernen wir unsere Hunde in die Menschenwelt besser zu integrieren. Wir lernen gemeinsam verschiedene Alltagssituationen kennen und wie wir sie mit unserem Vierbeiner meistern können (Gehen an lockerer Leine, Cafébesuch, ...).

FR 13.09.24, 16.30 – 17.30 Uhr
SO 15.09.24, 14.00 – 15.00 Uhr
Jasmin Hofer
Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
120 €
Jasmin Hofer, 0664 5114341, **Anmeldung erforderlich**

► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*

32) Hunde-Herbstwanderung

Gemeinsam mit unseren Hunden genießen wir die herbstliche Natur bei einer Wanderung. Hierbei geht es nicht um perfektes Training, sondern einfach einmal unsere Hunde zu beobachten und in ihre Welt einzutauchen.

SO 20.10.24, 14.00 – 16.00 Uhr
Jasmin Hofer
Treffpunkt: Kirche Bärnkopf
20 €
Jasmin Hofer, 0664 5114341, **Anmeldung bis Fr. 18.10.24**

▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

33) Hunde-Adventwanderung

Gemeinsam mit unseren Hunden gehen wir eine gemütliche Runde begleitet von kleinen Übungen, die die Beziehung zwischen Mensch und Hund stärken. Zum Abschluss gibt es noch ein warmes Getränk.

SO 15.12.24, 14.00 – 16.00 Uhr
Jasmin Hofer
Treffpunkt: Kirche Ysper
20 €
Jasmin Hofer, 0664 5114341, **Anmeldung bis Fr. 13.12.24**

▶ Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,
Dipl. Bachblüten-Beraterin
Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1
0680 2080790, office@oafoch.at oder www.oafoch.at
Anmeldung erforderlich

Allgemeine Informationen zu den Kursen 34 – 37

Gesamtes Kursprogramm,
Anmeldung unter oafoch.at/events

34) Pech & Baumharze – Wund(er)mittel aus der Natur

Einsatzmöglichkeiten der heimischen Baumharze kennenlernen. Was sind Harze/Peche? Wie wird gesammelt & gereinigt? Wirkung & Anwendung? Herstellen werden wir klassische „Zugsalbe" Brustbalsam, Muskelwohl-Schmier, Lippenbalsam.

MO 30.09.24, 18.30 Uhr
62 € inkl. Material und Unterlagen

35) Bitter macht Lustig – Schwedenkräuter & Bitterpflanzen

Erfahre mehr über die wohltuende Wirkung von heilsamen Schwedenbitter und heimischer Bitterkräuter. Wie wird Schwedenbitter hergestellt (nach Maria Treben)? Anwendung von Schwedenbitter & Bitterkräuter – innerlich & äußerlich.

MO 07.10.24, 19.00 Uhr
38 € inkl. DIY Schwedenbitter und Unterlagen

36) Traditionelles Räuchern mit Wildpflanzen & Baumharzen

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

FR 29.11.24, 19.00 Uhr
38 € inkl. 1 Räuchermischung und Unterlagen

37) 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.

MO 02.12.24,18.30 Uhr
65 € inkl. Material und Unterlagen

▶ Münichreith-Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*

38) Räuchern für Körper, Geist und Seele

Räuchern kann während des ganzen Jahres eine wirksame und natürliche Kraftquelle in vielen Lebenslagen sein. Schwerpunkt des Vortrages ist die energetische Raumreinigung nach Streit, Krankheit, Todesfällen, Wohnungswechsel, ... Keine Vorkenntnisse erforderlich.

DO 21.11.24, 19.00 – 21.00 Uhr
Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin
Gemeindeamt Laimbach
29 €
ev. Schreibzeug
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

39) 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.

DO 12.12.24, 19.00 – 21.00 Uhr
Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin
Gemeindeamt Laimbach
29 €
ev. Schreibzeug
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

▶ St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*

40) Pferdegestütztes Training auf der S/W Farm

Pferdegestütztes Training, die Tankstelle mit Pferd! Ist ein lösungsorientierter Prozess der zu neuen Sichtweisen führt. Lösungsorientiert, Konflikte lösen, Geduld verbessern.

Termine nach Vereinbarung
Sonja Wurzer, Horse Assisted Coach
Stiegeramt 25/2, St. Oswald
Preis individuell auf Anfrage
festes Schuhwerk
0664 4567634, office@farm2.at

▶ Ybbs *VHS Ybbs*

Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin,
Zert. Grüne Kosmetik, Hautpädagogin
Mitterburgstraße 28, Ybbs
0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com

Allgemeine Informationen zu den Kursen 41 – 42

41) Natürlichkeit und Wohlergehen mit der Kraft der Frauenkräuter

Frauenkräuter haben eine umfangreiche und vielseitige Wirkung auf uns Frauen. Einige davon lernt ihr im Workshop näher kennen. Gemeinsam stellen wir dann verschiedene Produkte her, wie Tinkturen, Teemischung und Salbe.

FR 27.09.24, 17.00 – ca. 19.30 Uhr
38 € (inkl. Handout und 3 Produkte)

42) Fit durch den Winter mit altem Kräuterwissen

Die Volksmedizin und das Wissen der „alten Kräuterhexen" bieten zahlreiche Möglichkeiten, um uns für den Winter fit zu halten, ganz besonders mit Hausmitteln, Kräuter, Gewürze und wohltuende Wickel.

FR 15.11.24, 17.00 – ca. 19.30 Uhr
38 € (inkl. Handout und 3 Produkte)

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

▶ Marbach an der Donau

43) Your Bodyworkout

Warm-up, Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen sowie Kraftausdauer-Training, dazu abwechslungsreiche Musik und abschließendes Stretching.

jeden MI und DO, 19.00 – 20.00 Uhr, ganzjährig
Isabella Stix, Aerobic-, Functional Fit®- und Mind & Motion®-Instructor, ÜL für Fitnesssport
Festsaal Marbach
9 € pro Einheit, kostenlose Schnupperstunde möglich
Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche
0699 81130012

▶ Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*

44) BeBo ® Beckenboden-Grundkurse FRAU / MANN

Die BeBo® Grundkurse FRAU / MANN sind eine Kombination aus Theorie (Handouts) und praktischen Übungen rund um unsere Körpermitte. Kennenlernen, spüren, kräftigen dieser bedeutungsvollen Muskulatur sind wichtige Punkte in diesen Grundkursen.

Kursstart Beckenboden FRAU vorauss. Nov. 2024, März 2025
Kursstart Beckenboden MANN vorauss. Jänner 2025
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
Manuela Niterl, BeBo Kursleiterin
Mehrzweckraum, Oberer Markt 5, Nöchling
129 € / 7 Einheiten á 90 Min.
0677 61475001, www.fitdankbaby.at
oder manuela.niterl@fitdankbaby.at

▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

45) Yoga for you & Yoga and more

In Kleingruppen bewegen, dehnen und entspannen wir den Körper, damit wieder Wohlbefinden, Kraft und Lebensfreude deine Begleiter sind. Durch Meditationen, Atemübungen & Körperübungen stärkst du deinen körpereigenen Energiefluss und stellst dein inneres Gleichgewicht wieder her.

ab MO 02.09.24, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
ab DI 03.09.24, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
Sabine Altbart
Neuhof 44, Ottenschlag (auch Online möglich)
20 € pro Einheit
Matte, Decke, Kissen & Trinkflasche mitbringen
0664 8638703, Voranmeldung nötig!

▶ Pöggstall *BHW Pöggstall*

46) FRAUEN-IMPULS-TANZABEND - RELEASE YOUR ENERQI

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

MO 16.09.24, 19.00 – 20.30 Uhr
Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin nach IQTÖ u. Körpertherapeutin
Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
20 €
bequeme Kleidung, Trinkflasche, Rollmatte, ev. Decke
www.impulssein.at, 0676 9566339

47) Mit Qigong und Körperarbeit zu mehr Wohlbefinden

Mit Hilfe von Qigong-Übungen, Massagen, Craniosacralen Selbstbehandlungen, Akupressur, Meditationen, ... erhältst du Möglichkeiten auf die Selbstregulation und Selbstheilungskräfte deines Körpers Einfluss zu nehmen. Erfahre u.a., was es mit der Mittellinie im Körper auf sich hat, wie du dein Nervensystem und dein Craniosacrales System ausgleichen kannst, wie du dein Bindegewebe entspannst, wie die Atmung bei der Entgiftung hilft.

ab MO 23.09.24, 8x (außer 28.10.), jeweils 19.00 – 20.15 Uhr
Irmgard Stögmüller, Qigong-Kursleiterin nach IQTÖ u. Körpertherapeutin
Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
115 € (inkl. Skriptum mit Übungsanleitungen)
bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke/Polster
www.impulssein.at, 0676 9566339

▶ Pöggstall/Weiten

Roland Kührer
Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

Allgemeine Informationen zu den Kursen 48 – 49

48) 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!

Volksschule Pöggstall
ab MI 11.09.24, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende
Fitwerkstatt Weiten (Hauptstraße 38, Weiten)
ab MO 09.09.24, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende
130 € (10er Pass)

49) 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.!

ab MO 09.09.24, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende
Fitwerkstatt Weiten (Hauptstraße 38, Weiten)
100 € (10er Pass)
Trainingsschuhe, Handtuch

▶ St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*

50) LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn- und Lebensfragen.

ab DI 01.10.24, 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten
Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin
Gemeindeamt St. Oswald
65 €
0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

51) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)

Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Gruppe 1 von 18.00 bis 18.45 Uhr, Gruppe 2 von 18.55 bis 19.40 Uhr, Gruppe 3 von 19.50 bis 20.35 Uhr.

Kurs 1: MO 16.09., 23.09. und 30.09.24
Kurs 2: MO 07.10., 14.10. und 21.10.24
Kurs 3: MO 04.11., 11.11. und 18.11.24
Kurs 4: MO 02.12., 09.12. und 16.12.24
Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin
Hallenbad Yspertal
16,50 € exkl. Badeintritt
0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu
Anmeldung erforderlich!

52) Yogakurs für Anfänger und geübte Anfänger

Wir praktizieren Yin Yoga (sehr entspannend und dehnend), Slow-Yoga (langsam und mobilisierend) und Hatha-Yoga (kräftigend und öffnend). Ebenso in jeder Einheit Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditation und verschiedenste Entspannungstechniken, um ganzheitlich auf Körper und Geist einzuwirken. Eine bunte Mischung zum Kennenlernen und Üben in der Gruppe.

ab FR 06.09.24, 18.00 – 19.15 Uhr, 5 Termine
Nadine Ballwein-Trapichler
Gemeindehaus Yspertal (Eingang Untergeschoss hinten)
96 €
Yogamatte, Kissen, dünne Decke, Trinkflasche
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

53) Dance Fitness

Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ziel dieses schweißtreibenden Workouts ist mehr Fitness, Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung.

ab DI 17.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine
Christina Wiesenhofer
Ballettsaal der Musikschule Yspertal
90 €
Turnschuhe mit weißer Sohle
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

54) Body Workout

Bereit, in Form zu kommen und Spaß dabei zu haben? Unser Body Workout Kurs kombiniert eine Mischung aus Kraft- und Cardio Übungen, die auf HIIT-Prinzipien basieren. Dies ist ein effektiver Weg, die Fitness zu steigern und gleichzeitig die Muskeln zu stärken.

ab DO 19.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 Termine
Christina Wiesenhofer
Ballettsaal der Musikschule Yspertal
54 €
Turnschuhe, Fitnessmatte, Hanteln (optional)
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

► Ybbs *VHS Ybbs*

VHS Ybbs

55) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

ab DI 24.09.24, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende
ab DI 28.01.25, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende
Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach
Hallenbad Ybbs
95 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte
Badebekleidung
0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

56) „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.

ab DO 19.09.24, 17 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
Annemarie Steiner
Pfarrhof Ybbs, Pfarrsaal
7 € inkl. Saalmiete pro Abend
0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

Landhotel YSPERTAL
Lehrlinge für Küche und/oder Service gesucht, sowie Praktikant*innen oder Teilzeitkräfte für Küche, Service, Zimmer
T 07415/7218 od. info@landhotelyspertal.at

KÖRPER UND SEELE

► Ottenschlag

Allgemeine Informationen zu den Kursen 57 – 60

Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik
Wachaustraße 13, Ottenschlag
0664 4022999, renate@energetik-schlifelner.at,
www.energetik-schlifelner.at **Anmeldung erforderlich**

57) Wellness für die Füße – Fußreflexzonenseminar

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

FR 27.09.24, 09.00 – 16.00 Uhr
190 € inkl. Skriptum, Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause
Zertifikat und ätherische Öle - für die Anwendung beim Seminar!
1 Leintuch, 1 Handtuch, warme Socken und eine dünne Decke!
Anmeldung bis 13.09.24 möglich!

58) 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!

FR 18.10. und FR 17.01.25, 13.30 – 18.30 Uhr
150 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen,
Kaffee & Kuchenjause

59) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle

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

FR 08.11.24, 13.30 – 18.30 Uhr
140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

60) Vertieftes IL – DO Körperkerzenseminar

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

FR 22.11.24, 09.00 – 16.00 Uhr
190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 Set Körperkerzen,
Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause!

► St. Oswald

61) OTon – Es KLINGT durch mich

Befreie deine Stimme. Eine Entdeckungsreise für alle, die gerne singen. Du kannst innere Blockaden klären und Körpergefühl und Stimmpräsenz neu entdecken. **Info-Folder unter info@williwimmer.at anfordern.**

SA 31.08.24, 9.00 – 18.00 Uhr
SA 19.10.24, 9.00 – 18.00 Uhr
Willi Wimmer, Innerwise Coach, Therapeut, Chorleiter
Volksschule St. Oswald
190 €
Hausschuhe, Buntstifte, Jause für Mittagspause
0676 7432107

► Yspertal

62) Pendeln für Anfänger & Auffrischer

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!

SA 18.01.25, 09.30 – 18.00 Uhr
Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Aromapraktikerin
Gemeindeamt Yspertal
119 €
Schreibzeug, Pendel (wenn vorhanden,
kann auch im Kurs ausgeborgt werden)
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

KREATIV UND HANDWERK

► Münichreith-Laimbach

63) Entdecke den Zauber des Puppenmachens!

Erschaffe deine eigene Puppe nach Waldorf-Art. Ein vorgenähtes, baumwollenes Trikot, mit Schafwolle gestopft, Haare aus flauschiger Mohair-Wolle aufs Köpfchen, ein Gesichtchen sticken und fertig ist DEINE Herzenspuppe.

FR 18.10.24, 16.00 – 19.30 Uhr
SA 19.10.24, 09.00 – 16.30 Uhr
Brigitte Edelbacher
Praxisräume Physiotherapie Edelbacher, Kollnitz 59, Münichreith
120 €, zuzüglich 50 € Materialkosten
brigitte.edelbacher@gmx.net, 0680 2128232
Anmeldung bis 19.09.24

► Pöggstall *BHW Pöggstall*

64) Töpfern für die Weihnachtszeit

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

Gruppe 1: FR 04.10.24, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern) und FR 25.10.24, ab 14.00 Uhr (Glasieren)
Gruppe 2: SA 05.10.24, 14.00 – 19.00 Uhr (Töpfern) und SA 26.10.24, ab 14.00 Uhr (Glasieren)
SR Hermine Hofer, Christina Hofer
Volksschule Pöggstall 50 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
02758 3317, hofer.hermine@gmail.com

65) Malen auf Leinwand 40x50cm

AnfängerInnen und Fortgeschrittene: „Berglandschaften".
Fortgeschrittene Spezial: Grundlagen der Illustration
(inkl. Einführungsvortrag).

ab MO 16.09.24, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Abende
Ing. Danny Liska (www.artliska.net)
Volksschule Pöggstall
200 € (inkl. Grundausstattung)
02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

66) Malen auf Leinwand 40x50 cm

AnfängerInnen und Fortgeschrittene: „Berglandschaften"
Fortgeschrittene Spezial: Grundlagen der Illustration.
(Inkl. Einführungsvortrag)

ab DI 17.09.24, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende
Ing. Danny Liska, 02758 2228, www.artliska.net
Gemeindehaus Yspertal
200 € inkl. Grundausstattung
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

67) Herbst in der Ysperklamm

Bei diesem reinen Feld Fotoworkshop lernen Sie, wie Sie mit Kreativität und der richtigen Bildkomposition beeindruckende Fotos erstellen können und bringen so Ihre Fotografie auf ein neues Level.

SA 12.10.24, 08.00 – 12.00 Uhr
Jürgen Weginger, www.weginger-photography.at
Ysperklamm
95 € exkl. Eintritt Ysperklamm
Kamera, verschiedene Objektive, empfohlen Polarisationsfilter, Stativ, ausreichend geladene Akkus
VHS, office@swv.at, 07415 6760-30

TANZ UND MUSIK

▶ Weiten *BHW Weiten*

68) Offenes Singen

All jene, die Freude am Singen haben, sind herzlich zum Offenen Singen eingeladen. Hierbei steht nicht die richtige Tonlage oder der perfekte Vortrag im Vordergrund, sondern die Gemeinschaft und Freude am gemeinsamen Musizieren.

DI 08.10.24, 19.00 Uhr
Christina Foramitti
Gasthof „Zur Post" Karin Kremser, Hauptstraße 47, Weiten
Freiwillige Spenden
Gute Laune
Bruno Rixinger, 0676 3609275

▶ Yspertal

Haus der Musik Yspertal
44 € monatlich
Anmeldung: musikschule.yspertal@wvnet.at

Allgemeine Informationen zu den Kursen 69 – 71

69) Bleib fit auf deinem Instrument, Fort- u. Weiterbildungskurs für aktive Musiker im Musikverein

Du spielst schon einige Zeit im Verein und möchtest dein Können in der Gruppe etwas aufpeppen und neue Anregungen zum Instrument, Spielweise, Ansatztechnik... erhalten.

ab Sept. 24, 15 Einheiten pro Semester (Sept. – Jän.)
Termine nach Absprache mit Kursleiter u. Kursteilnehmer
Instrumentallehrer der Musikschule Yspertal
Mitzubringen: Instrument

70) Fit, Fun @ Dance

Alle tanzbegeisterten Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahre, welche sich fit halten wollen, sind herzlich willkommen!

ab Sept. 24, jew. MI 18.00 Uhr (Sept. – Jän.)
Simone Melanie Niederer
Mitzubringen: bequeme Kleidung

71) Liedbegleitung Gitarre für Erwachsene

Gemeinsam in der Gruppe Akkordgriffe auf der Gitarre und Lieder begleiten lernen.

ab Oktober abends (Okt. – Jän.)
Termine nach Absprache mit Kursleiter u. Kursteilnehmer
Markus Holzer-Rappoldt
Mitzubringen: Gitarre

Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel

MEINE BANK IN DER REGION.

SICHER. REGIONAL. NACHHALTIG.

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

F&P FELLNHOFER & PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater
Mitglied der IGV AUSTRIA

versichern
vorsorgen
finanzieren
investieren
bausparen

Jürgen Fellnhofer

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

VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

Allgemeine Informationen zu den Terminen 72 – 73

Kulturwerkstatt Albrechtsberg
Tickets online unter www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

72) Mord im Herrschaftswald (Lesung)

Ernest Zederbauer liest aus seinem aktuellen Waldviertel-Krimi.
Info: www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

FR 06.09.24, 19.00 Uhr
Freier Eintritt!

73) Der seltsame Fall des Benedikt Mitmannsgruber

Der Shooting-Star der österreichischen Kabarett-Szene präsentiert sein aktuelles Programm!

FR 26.10.2024, 20.00 Uhr
VVK 28 €, Kinder/Jugend: 13 €

► Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*

Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at
Kartenvorverkauf unter oeticket.com

Allgemeine Informationen zu den Terminen 74 – 75

74) Christoph Kulmer – Best of Zaubershow

SA 05.10.24, 20.00 Uhr
32 €

75) Schneck & Co „Die Omama im Apfelbaum"

Kinderprogramm

SO 10.11.24, 15.00 Uhr
7 €

► Persenbeug-Gottsdorf

76) Impulsvortrag „Gesunder Beckenboden"

Spannende Einblicke in Theorie und Praxis zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. "Das Leben mit Lachen, Springen und Niesen genießen"

MI 18.09.24, 18.30 Uhr
Rathaus Persenbeug
Manuela Niterl, zert. BeBo®Kursleiterin
Freier Eintritt
Info: www.soziales-mobiles-pego.at

Höhere Lehranstalt
für ***Umwelt und Wirtschaft***

Die Privatschule, mit der zukunftsorientierten Ausbildung

HLUW®
YSPERTAL
Stift Zwettl
... live school

voraussichtlicher

Tag der offenen Tür in der HLUW Yspertal

Samstag, 9. Nov. 2024 (9^{00} bis 16^{00} Uhr)
Samstag, 11. Jan. 2025 (9^{00} bis 16^{00} Uhr)

Schnuppern und individuelle Führungen
nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

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

Mach dir ein eigenes Bild mit diesem coolen Video!

Raiffeisen Niederösterreich

unterstützt den Bildungskalender Herbst 2024