



Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Herbst 2021

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

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

September 2021 – Februar 2022

Bärnkopf

Pöchlarn

Münichreith-Laimbach

Persenbeug-Gottsdorf

Ottenschlag

Raxendorf

Krummnußbaum

Maria Taferl

Ybbs

Mühdorf

Albrechtsberg

St. Oswald

Weiten Yspertal

Hofamt Priel

Pöggstall

Artstetten-Pöbring

Nöchling

Leiben

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
www.lernenderegion.at

Lernen mit einem Lächeln



Südliches Waldviertel
Nibelungengau

Die Region Südliches Waldviertel - Nibelungengau startet in die neue Förderperiode 2021 – 27!

Bildung ist wichtig für die persönliche und berufliche Entwicklung. Moderne Medien eröffnen bisher noch nie da gewesene Möglichkeiten sich weiterzubilden. Wir helfen ihnen diese Chancen zu nutzen.

Durch das Leaderprojekt Qualifizierungsinitiative ist es möglich anerkannte Kurse gefördert anzubieten. Die Förderung wird automatisch abgezogen, sie bezahlen nur den reduzierten Betrag.

Kurszeiten - frei einteilbar | Ortsunabhängig und Flexibel | Zeitgemäß

Diese Möglichkeit besteht nur für Personen, welche einen Wohnsitz in der Region haben. Geben sie uns ihre Wünsche bekannt, wir helfen ihnen bei der Finanzierung.

Nähere Informationen unter www.lernenderegion.at

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.



► COVID-19 Info & Schutzhinweise

Liebe LeserInnen,

wir alle wissen nicht, wie lange die Maßnahmen hinsichtlich des Coronavirus noch notwendig sind. Für Sie als TeilnehmerInnen und für uns als Bildungsanbieter ist dies eine ungewisse Situation.

Wir gehen – basierend auf der derzeitigen verfügbaren Information (Stand August 2021) – davon aus, dass die Termine unter Einhaltung der 3G-Regeln wie geplant stattfinden können.

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!



Interreg 
Österreich-Tschechische Republik



Termin nach telefonischer Vereinbarung
DI 05.10.21, 13.00 – 16.00 Uhr



Labor der HLUW Yspertal



Die Analysen sind kostenlos!



VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

INTERREG V-AAT-CZ, Grenzüberschreitende strategische Partnerschaft im Bereich der Lebensmittel- und Umweltanalytik

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

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

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | Kursdatum und Uhrzeit |
| 👤 | Kursleiter |
| 👩 | Kursleiterin |
| 📍 | Kursort |
| 💰 | Kurskosten |
| 👉 | Zum Kurs mitzubringen |
| 📄 | Kursinformationen |
| 👤 | Anmeldung |
| 🌐 | Onlinekurs |

kabelplus
alles im plus

mein allesfürmichplus
mehr fernsehen, internet, telefonie & mobile, mehr ich

Jetzt noch mehr Speed:
500 Mbit/s

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

▼ Programmhilights

► Raxendorf/Ybbs VHS Südliches Waldviertel/VHS Ybbs

01) Kursreihe – Regional- und Heimatforschung

Praktische Einführung in die Regional- und Heimatforschung. Familien-, Haus- und Hofforschung boomt, weil schon viele der dazu notwendigen Grundlagen im Netz stehen. Lange Archivarbeiten lassen sich daher durch „Heimarbeit“ ersetzen. Diese Quellen zu finden und abzurufen ist der erste Schritt, sie zu lesen, auszulegen und zu „verarbeiten“ sind die folgenden Schritte.

01.a) Kurrent lesen, nicht schreiben

Alte Schriftstücke sind bis in das vorige Jahrhundert in Kurrentschreibweise abgefasst. Wir üben die Schriftzüge kurrenter Texte zu erfassen und diese auch zu „übersetzen“.

01.b) Forschen für eine Haus- und Hofgeschichte – wie unsere Vorfahren lebten

Eine detaillierte Einführung mit praktischen Übungen, Auslegungen sowie Anweisungen zur Gestaltung einer Haus- und Hofchronik.

01.c) Den Quellen auf den Grund gehen! Vertiefende Einführung in die historische Quellenkunde

Praktische Anweisungen zur Suche nach den Quellen und deren inhaltsreiche Auslegung und Umsetzung in ein historisches Gesamtbild.

► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



02) Tarockieren für AnfängerInnen

Tarock ist ein königliches Spiel. In diesem Kurs werden die Grundzüge des Tarockspiels in seiner wertvollsten Form, dem "Königrufen", vermittelt.



Dr. Gerhard Flossmann, Historiker
 150 € / Kursreihe, 60 € / Kurs, zzgl. Kursunterlagen
 Laptop/Notebook, Grundkenntnisse EDV-Arbeit
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

Gemeindeamt Raxendorf: SA 25.09.21, 09.00 – 13.00 Uhr
Stadtarchiv Ybbs: FR 24.09.21, 14.30 – 18.30 Uhr

Gemeindeamt Raxendorf: SA 02.10.21, 09.00 – 13.00 Uhr
Stadtarchiv Ybbs: FR 01.10.21, 14.30 – 18.30 Uhr

Gemeindeamt Raxendorf: SA 09.10.21, 09.00 – 13.00 Uhr
Stadtarchiv Ybbs: FR 08.10.21, 14.30 – 18.30 Uhr

ab MI 29.09.21, jew. 18.30 – 21.00 Uhr, 4 Termine, ges. 12 UE
 Johann Naderer Gemeindeamt Raxendorf
 60 € Schreibmaterial, Spielkarten
 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30



F&P FELLNHOFER
& PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der
IGV **ÖSTERREICH**

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
jff@fellnhofer.com
www.fellnhofer.com

büroprofi

bsf

WWW.BSF.AT

PERSÖNLICH & ONLINE

3683 Yspertal - Tel: 07415 6455

BÜRO
Papier, Schreibwaren,
Drucker, Toner,
IT-Technik, Hardware

SCHULE
Schlaues,
Praktisches,
Alles zum Lernen!

GESCHENKE
Erstkommunion, Taufe,
Firmung, Familienfeste

▼ Persönlichkeitsbildung

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

03) Bildungsberatung NÖ

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

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

- 1 **Gemeindeamt Pöggstall**
DO 28.10. oder 02.12.21, zw. 13.00 – 16.00 Uhr
 - 1 **Rathaus Ybbs**
MO 20.09. oder 22.11.21, zw. 8.00 – 15.30 Uhr
 - 1 **Gemeindehaus Yspertal**
MI 22.09.21 oder 10.11.21, zw. 13.00 – 17.00 Uhr
- 👤 MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster
📞 0676 88044390, sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at
Terminvereinbarung erforderlich

www.bildungsberatung-noe.at

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



▼ Qualifizierung

► Ybbs *VHS Ybbs*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 04 und 05

04) Vorstellungsgespräch – Tipps & Tricks für den Erfolg

Sie wollen sich erfolgreich in einem Betrieb bewerben? Sie lernen, wie man Bewerbungsunterlagen verfasst, worauf man beim Bewerbungsgespräch achten soll und wie Sie sich optimal präsentieren.

05) 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 Kurztexten unter Berücksichtigung von Stolpersteinen in Grammatik und Rechtschreibung.

- 👤 Dipl. Päd. Margit Preinreich
- 🏫 Sportmittelschule Ybbs
- 📞 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

- 1 **ab DI 28.09.21, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 Abende**
- 💰 60 €, Schulabgänger 54 €

NEU

- 1 **ab DO 09.11.21, 19.00 – 20.30 Uhr, 2 Abende**
- 💰 70 €

NEU

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

Mechanische Krippe, Mechanisches Alpenpanorama: www.mariataferl.at

Bücherei PÖGGSTALL

Ihre Antaufstelle für Bildung & Unterhaltung in der Region!

Angebot - über 10.000 Medien aller Art (für jedes Interesse und jede Altersgruppe)
Bücher, Zeitschriften, DVDs, Spiele, E-BOOKS,
NÖ Lesumwelturm, Bücher in Großdruck,
gut sortiertes Angebot für die kleinsten Leser
Auf der Homepage laufend Informationen über Neuzukauf
von aktueller Literatur
http://www.poeggstall.at/Schul_und_Gemeindebuecherei

Öffnungszeiten
Dienstag 15.00-17.00
Freitag 16.00-19.00
(in den Sommermonaten
Juli und August - jeden Freitag
von 16.00 - 19.00 Uhr!)

Kontakt:
bibliothek-poeggstall@gmx.at
T 02758/4004-15
Schulstraße 3 - 3650 Pöggstall

Allgemeine Informationen zu den Kursen 06 bis 08

06) 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.

07) 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.


08) Betontechnologie Kombikurs 1 + 2

Inhalte Kurs 1 und Kurs 2


 Dipl. Ing. Dr. Dieter Ritter

 Schulungsraum VBE, Wiener Str. 55  Taschenrechner

 VBE Pöchlarn: 02757 21258 oder office@vbe.at

 **MO 24.01. und DI 25.01.22, 09.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**
 446 €

 **DI 25.01. und MI 26.01.22, 09.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**
 461 €

 **MO 24.01. bis MI 26.01.22, 09.00 – 16.00 Uhr, 3 Tage á 8 UE**
 804 €

▼ Sprachen

09) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

10) Italienisch für AnfängerInnen

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

11) Integrationskurs Deutsch A2

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



 **ab DI 12.10.2021, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**

 Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien

 HAK Ybbs  145 € exkl. Buch

 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

 **MO 17.01.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**

 Astrid Semmelmeier


 HAK Ybbs  130 € inkl. Unterlagen

 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

 **ab SA 11.09.21 bis SA 09.04.22, jew. 9.00 – 12.20 Uhr, á 4 UE**

 Kay Linzer

 Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut, Herrngasse 23

 686 € / monatliche Teilzahlung á 98 € möglich, zzgl. Prüfungsgebühr (Schreibunterlagen zzgl. Kosten: 2 Kursbücher 26 €)

 0650 7704715, mind. 6 TN



12) Integrationskurs Deutsch B1

Zur Erfüllung Modul II. Insg. 120 Einheiten á 50 UE. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v.“; Voraussetzung für Beantragung Staatsbürgerschaft. Prüfungen werden angeboten.

1 ab SA 11.09.21 bis SA 09.04.22, jew. 13.00 – 16.20 Uhr, á 4 UE
👤 Kay Linzer
📍 Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut, Herrengasse 23
💰 686 € / monatliche Teilzahlung á 98 € möglich, zzgl. Prüfungsgebühr (Schreibunterlagen zzgl. Kosten: 2 Kursbücher 26 €)
📞 0650 7704715, mind. 6 TN

EDV

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

13) Fotoworkshop Lohnbachfall

Das Waldgebiet und der Wasserfall mit seinen Kaskaden, bietet eine Vielzahl an Motiven. Wir beschäftigen uns ausgiebig mit Technik, Bildgestaltung sowie all ihren Fragen rund um das Thema Fotografie.



1 SA 02.10.21, 8.00 – ca. 12.00 Uhr
👤 Jürgen Weginger, www.weginger-photography.at
📍 Treffpunkt: Parkplatz Ysperklamm **💰** 75 € exkl.
📷 Fotoausrüstung (Stativ, Polarisationsfilter), Gummistiefel
📞 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

Kinder und Familie

► Artstetten-Pöbring

14) Babymassagekurs

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

1 Einzeltermine oder Kurs ab 5 TN auf Anfrage, 6x1 Std.
👤 Beate Birringer-Zauner
📍 Wiesenstr. 19, Artstetten **💰** 75 € inkl. Unterlagen
👶 Babydecke, Stoffwindel
📞 0676 6712387 oder beate.birringer@gmx.at

► Leiben/Pöggstall

15) 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!

1 **Leiben: jeden DO ab 23.09.21, 15.15 – 16.15 Uhr**
📍 VS Leiben
1 **Pöggstall: jeden MI ab 22.09.21, 16.30 – 17.30 Uhr**
📍 VS Pöggstall
👤 Roland Kühner **💰** monatl. Mitgliedsbeitrag
👕 Trainingskleidung, Trinkflasche
📞 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

Kultur.
Kabarett.
Kleinkunst.

DORFGEMEINSCHAFTSHAUS
MÜHLDORF-WACHAU

20.11.2021 – 20.00 Uhr

NEUE BÜHNE WIEN „Der Herr Rudi“ in Georg Danzers „Sauna g'schichten“

Kartenvorverkauf: 02732 9000-8150

Veranstaltungsort: Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf
www.muehldorf-wachau.at

▶ Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



16) fitdankbaby PRE – Aktiv mit Babybauch

Sportlich durch die Schwangerschaft – Ein angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining für Schwangere ab der 14 SSW bis zur Geburt. In den Einheiten darf die Entspannung natürlich nicht fehlen.

NEU

1 **Kurs 1: MI 08.09.2021, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 EH je 75 min**
Kurs 2: MI 13.10.2021, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 EH je 75 min
👤 Manuela Niterl, fitdankbaby-Trainerin 🏠 Turnsaal Nöchling
💰 59 € 📦 bequeme Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche
📞 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at
Anmeldung erforderlich

▶ Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 17 und 18

17) fitdankbaby RÜCKBILDUNG – Die Basis für dich und dein Baby

Sanftes Training für DICH ab ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt. (ca. 10 Wochen bei Kaiserschnitt) Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Dein Baby ist mit dabei, somit brauchst du keinen Babysitter.

18) fitdankbaby MINI – Aktiv mit Baby

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam in einer kleinen Gruppe. Es macht Spaß, und hält dich fit für deinen Mama-Alltag.

👤 Manuela Niterl, fitdankbaby-Trainerin
🏠 Gemeindeamt Yspertal
💰 59 € (5 Einheiten je 75 min)
📦 bequeme Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche
📞 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at
Anmeldung erforderlich

1 **DI 21.09.2021, 09.00 – 10.15 Uhr, 5 Einheiten je 75 min**

NEU

1 **DI 21.09.2021, 10.30 – 11.45 Uhr, 5 Einheiten je 75 min**

▶ Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*



19) Erste-Hilfe-Kurs

für Säuglinge und Kleinkinder

1 **DI 21.09.21, 14.00 – 18.00 Uhr**
👤 Arbeiter u. Samariterbund Pöchlarn-Neuda
🏠 Lebenswelt Familie Pöchlarn, O. Kokoschka Str. 15
💰 25 € / Erw., mind 6 TN
📞 02757 20309, www.lebenswelt.at

▶ Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

20) 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!

1 **jeden MO ab 20.09.21, 15.00 – 16.00 Uhr**
🏠 Volksschule 👤 Roland Kührer
💰 monatl. Mitgliedsbeitrag 📦 Trainingskleidung, Trinkflasche
📞 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

21) Kids-Fit-Trip für Kinder im Alter von 6 – 14 Jahre

Bei diesem Naturabenteuer wandern wir achtsam durch Wald und Wiesen und finden dabei heraus was essbar ist und schmeckt. Die Kinder lernen, wie man giftige Pflanzen und eventuelle Gefahren erkennt. Unsere Jause werden wir mit frisch Gepflücktem verfeinern.



SA 02.10.21 8.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Pranger Platz Weiten Roland Kührer

25 € festes Schuhwerk, Jause

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

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 22 bis 25

22) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

23) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

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

24) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

25) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre ohne Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.



Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin

Hallenbad Yspertal 75 € exkl. Badeeintritt (8 UE zu 45 Min.)

Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,

Badeschuhe für die Eltern, eventuell Schwimmscheiben

0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich!



ab MO 13.09.21, Vormittag / Kostenlose Schnupperstunde
am 01.09.21 Nachmittag (Anmeldung erforderlich)



ab MO 13.09.21, Vormittag



ab DI 14.09.21, Nachmittag



ab DI 14.09.21, Nachmittag

► Ybbs *VHS Ybbs*



26) KangaKids TINY – Turneinheit für Kinder + Begleitung (1,5 – 3 Jahre)

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

27) KangaKids MIDI – Turneinheit für Kinder (ca. 3 – 4 Jahre, ohne Begleitung)

Abwechslungsreiche, kreative Turnübungen trainieren Koordination, Ausdauer, Konzentration, Selbstvertrauen und Kreativität. Hilfsmittel dafür sind z.B. Schwungtuch, Bälle, Seile, Rollbretter und Parcours.



Termin 1: ab DI 05.10.21, 15.45 -16.30 Uhr, 8 Einheiten

Termin 2: ab DI 11.01.22, 15.45 -16.30 Uhr, 8 Einheiten



Verena Höbinger Turnsaal Volksschule Ybbs 98 €

Turnmatte, Wasserflasche verena.h@kangatraining.at,

0650 7357520, www.kangatraining.info



jeden DI 05.10.21, 16.40 – 17.25 Uhr, ausgen. schulfreie Tage



Verena Höbinger Turnsaal Volksschule Ybbs 135 €

Bequeme Kleidung verena.h@kangatraining.at,

0650 7357520, www.kangatraining.info

▼ Kochen

► **Krummnußbaum** *Kleinregion Nibelungengau*

28) "Rauf mit der Schürze und ran an die Gewürze"

It's all about spice, oder was Sie schon immer über verschiedene Gewürze wissen wollten. Eine kunterbunte Reise in die Gewürzwelt. Gemeinsame Zubereitung verschiedener Gerichte – mit viel mehr als nur Salz und Pfeffer.



DO 16.09.21, 18.00 – 21.30 Uhr
Sandra Seitner und Viktoria Schwarz (Ernähre:in)
MS Krummnußbaum, Lehrküche **€ 33**
0699 14240313, nibelungengau@poechlarn.at

▼ Naturschule und Wanderungen

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

29) **Stärke deine Immunkraft mit ätherischen Ölen**

Aromaöle sind 100% Natur pur und können dabei helfen, unsere Immunkräfte zu stärken, damit wir gegen Husten, Schnupfen, Grippe & Co. in der kalten Jahreszeit gewappnet sind. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Online: DI 16.11.21, 20.00 – 21.30 Uhr
Agnes Frühwald-Scherer, Aromapraktikerin
€ 25 inkl. Unterlagen
0676 3518187, a.fruehwald@zeit-zu-leben.at

► **Hofamt Priel** *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 30 bis 34

Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung unter
<https://oafoch.at/events/>

30) **Omas bewährte Hausapotheke & Pflanzenbiotika**

... bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie. Du erfährst alles Wissenswerte über Omas alte Heilmittel und „Pflanzenbiotika“. Gemeinsam stellen wir altbewährte Produkte nach alten Rezepten her.

31) **Teemischungen – oafoch selbst gemacht**

Frühstückstee, Hustentee oder Blasentee sind leicht selber zu mischen. Erfahre mehr über die Wirkung der wichtigsten Kräuter und Wurzeln. So kannst du ganz oafoch deine eigenen, individuellen Mischungen herstellen.

32) **Wärmende Kräuter, Gewürze und Öle**

In wohliger Atmosphäre mit Räucherduft, erfährst du viel Wichtiges über wärmende Gewürze, Öle und Kräuter. Wir backen Gewürzkekse nach Hildegard v. B., mischen Wohlfühl-Tees & produzieren ein wärmendes Fußöl mit ätherischen Ölen.

€ 1 Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,
Dipl. Bachblüten-Beraterin
Oafoch aus der Natur, Rottenhof 12
0680 2080790, office@oafoch.at oder www.oafoch.at
Anmeldung erforderlich!

Online: FR 08.10.21, 19.00 – 21.00 Uhr
Präsenz: MI 06.10.21, 18.30 – 21.30 Uhr
€ 54 inkl. Unterlagen & Rezepte

Online: MI 20.10.21, 19.00 – 21.00 Uhr
Präsenz: MO 11.10.21, 19.00 Uhr
€ 38 inkl. Unterlagen & 1 Teemischung

MI 10.11.21, 18.30 Uhr
€ 56 inkl. Unterlagen & DIY Produkte

33) DIY Wohlfühl- Winterkosmetik & Weihnachtsideen

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



MO 22.11.21, 18.30 Uhr



60 € inkl. Unterlagen & DIY Produkte

34) 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.



Online: MI 24.11.21, 19.00 – 21.00 Uhr



Präsenz: Termin 1: MI 01.12.21 19.00 Uhr

Termin 2: FR 10.12.21 19.00 Uhr



32 € inkl. Unterlagen & 1 Räuchermischung

► Pöggstall

35) Naturkosmetik und Weihnachtsgeschenke selbst gemacht

Kosmetik und Weihnachtsgeschenke mit natürlichen Zutaten, einfach selbst herstellen.



DI 23.11.21, 19.00 – 20.30 Uhr



Maria Blauensteiner, Dipl. Wildkräuterpädagogin



Obere Hauptstraße 21, Pöggstall



0664 1438028

€ 20

► St Oswald *VHS Südliches Waldviertel*



36) Räuchern im Jahreskreis: RAUNÄCHTE

Viele kennen noch von ihren Großeltern die Tradition des Räucherns. In der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig (Raunächte) können wir uns mittels Räucherns auf die Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten. Erfahren Sie Hintergründe und besondere Wirksamkeit dieses Brauches.



MI 15.12.21, 18.30 – 20.30 Uhr



Agnes Frühwald-Scherer,

Dipl. Feng Shui-Beraterin nach westl. Verständnis



Gemeindeamt St. Oswald



25 € inkl. Unterlagen



VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

► Ybbs *VHS Ybbs*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 37 bis 39

37) Grüne Kosmetik von Kopf bis Fuß

Für eine Grüne-Kosmetik Produktpalette genügt schon ein Basis-Öl, um damit von Kopf bis Fuß versorgt zu sein, z.B. Haarshampoo, Duschgel, Zahnpasta, Deo, Lotion, Lippenpflege, No-Emu, Creme, Salbe. Eigene Kosmetik herstellen.



Franziska Hellinger, dipl. Kräuterpädagogin,

zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin



Mitterburgstraße 28, Ybbs



0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com

Anmeldung erforderlich



MO 11.10.21, 18.00 – 21.00 Uhr



35 € inkl. Unterlagen und 2-3 Mitbringsel

NEU

38) Natürlichkeit und Wohlergehen mit „Frauenkräutern“

Die Natur bietet uns vor der Haustür eine Vielzahl an Kräutern und Pflanzen, die bei „Frauenbeschwerden“ unterstützend behilflich sein können. Lernt einige Pflanzen kennen und deren sanfte Methoden, z.B. in Form von Tee, Tinktur oder Salbe.

39) Mitbringsel aus der Natur – selbstgemacht und eingepackt

Oft fehlen Ideen für kleine Geschenke oder Mitbringsel. Da bietet sich immer etwas Selbstgemachtes an. Wir verarbeiten Kräuter und Lebensmittel zu tollen Produkten, z.B. Kräutersalz, Kräuternessig, Badeöl, Deo.

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



40) Räuchern im Jahreskreis: SAMHAIN

Räuchern ist eine uralte Tradition in vielen Kulturen. Samhain, die Nacht vor Allerheiligen ist ein guter Zeitpunkt, um alte Angelegenheiten mit verstorbenen Vorfahren zu klären bzw. sie um ihren Segen für zukünftige Vorhaben zu bitten.

41) Räuchern im Jahreskreis: IMBOLC (Lichtmess)

In unserem mitteleuropäisch-keltischen Kulturkreis hat Räuchern zu speziellen Jahreszeiten eine besondere Wirkkraft. Erwähle dir ein Krafttier, welches Eigenschaften verkörpert, die du dir aneignen möchtest und verinnerliche sie.



MO 15.11.21, 18.00 – 21.00 Uhr



35 € inkl. Unterlagen und 2-3 Mitbringsel

NEU



MO 29.11.21, 18.00 – 21.00 Uhr



35 € inkl. Unterlagen und 2-3 Mitbringsel

NEU



MI 27.10.21, 18.30 – 20.30 Uhr



Agnes Frühwald-Scherer,

Dipl. Feng Shui-Beraterin nach westl. Verständnis



Gemeindehaus Yspertal



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30



25 € inkl. Unterlagen



FR 28.01.22, 19.00 – 21.00 Uhr



Agnes Frühwald-Scherer,

Dipl. Feng Shui-Beraterin nach westl. Verständnis



Gemeindehaus Yspertal



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30



25 € inkl. Unterlagen

janetschek

DRUCK | MEDIEN | DESIGN

Ihr DRUCK-NAHVERSORGER

Heidenreichstein – Waidhofen/Thaya – Zwettl – Wien

www.janetschek.at

farbenmorscher

farben & technik – alles aus einer hand

- 10%

FÜR PREMIUMKUNDEN

Infos unter www.farbenmorscher.at/kunden

Bahnhofstraße 24 | 3370 Ybbs
Tel. +43 7412 54550 | ybbs@farbenmorscher.at

www.farbenmorscher.at

Wandern und Radfahren im Südlichen Waldviertel

Radroute Südliches Waldviertel Ausflugsradroute von Yspertal 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



Weitwandern im Südlichen Waldviertel – der Lebensweg schafft Verbindung

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



Tourismusverband Ysper- Weitental:

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

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

www.suedlicheswaldviertel.at

www.waldviertel.at/wandern

▼ Gesundheit und Bewegung

► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*

42) Smovey-Fit für fitte Faszien

Die Faszien sorgen dafür, dass wir uns tagtäglich „reibungslös“ bewegen können. Oft spüren wir sehr unangenehm, wenn wir sie vernachlässigt haben. Mit gezielten, einfachen Übungen mit den grünen Ringen können wir unsere Faszien wieder beweglich machen. Auch für Anfänger geeignet!




Online: ab MO 20.09.21, 19.00 – 19.50 Uhr, 5 UE, jew. MO



Agnes Frühwald-Scherer, Smovey-Mastercoach



45 €  Smoveys, Wasserflasche, Matte, Decke



0676 3518187, a.fruewald@zeit-zu-leben.at

► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*

43) Gesundheitsorientiertes Turnen

NEU

Dein Körper kommt unter fachkundiger Anleitung wieder in Schwung. Gezielte Übungen – von Kopf bis Fuß – helfen dir, dich wohler zu fühlen. Jede Altersgruppe ist willkommen.



ab MI 22.09.21, 8 Einheiten á 1 Std., Anfänger ab 17.30 Uhr,
Fortgeschrittene ab 19.00 Uhr



Julia Grudl, dipl. Fitnesstrainerin  Volksschule



40 €  Trainingsbekleidung, Trinkflasche



0664 2420076, Gabi Baumgartner, Anmeldung bis 03.09.21



► **Krummnußbaum** *VHS Pöchlarn*



44) Yin Yoga

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

45) Step-Aerobic, Bauchmuskeltraining und Stretching

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

ab MI 22.09.21, 17.00 und 19.00 Uhr, 10 Abende à 90 Min.
 Mag. Marzena Moschinger Turnsaal der NMS
 90 € geförderter Preis für KR-Gemeinden (sonst 125 €)
 1 großes Handtuch und 2 Gästehandtücher, Decke
 VHS Pöchlarn, 0699 14240313
Anmeldung bis 17.09.21



jeden DI ab 05.10.21, 19.00 Uhr (10 Abende)

Christine Teufl, Dipl. Pädagogin
 Turnsaal der NMS
 35 €, Anmeldung bis 27.09.21 Sportbekleidung, Handtuch, Turnschuhe mit abriebfester, heller Sohle!
 VHS Pöchlarn, 0699 14240313

► **Nöchling** *VHS Südliches Waldviertel*



46) Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte – Beckenbodentraining

Grundkurs nach BeBo® Kurskonzept. Mit fachlichen Inputs, Alltagstipps, abwechslungsreichen Einheiten erlangst du Achtsamkeit gegenüber deinem Beckenboden und stärkst dadurch deine Mitte. Für Frauen allen Alters (vorbeugend od. Beschwerde-Milderung).

ab Oktober, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 Einheiten je 90 min
 Manuela Niterl, BeBo®Kursleiterin
 Turnsaal VS 90 €
 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at, Anmeldung erforderlich

► **Ottenschlag** *VHS Südliches Waldviertel*



47) Yoga for you – Spüre Körper & Seele

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

Dienstags, 19.00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
 auch als Onlinekurs
 Sabine Mara Altbart Neuhof 44 20 € / je UE
 Matte, Decke, Kissen; Trinkflasche mitbringen
 0664 8638703 (Voranmeldung nötig!)

► **Persenbeug-Gottsdorf**



Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga-Lehrerin
»Alte Schule Gottsdorf«, Kirchenstraße 34
 0650 5151012, gabriele_olle@hotmail.com, www.yoga-gabriele-olle.at

Allgemeine Informationen zu den Kursen 48 bis 52

48) Yoga – stärke dein Immunsystem!

49) Yogakurs 1 & 2 & 3: September bis Dezember 2021

ab DO 16.09. bis DO 16.12.21, 9 mal, 9. – 10.30 Uhr 144 €

jeweils DI, ab 14.09. bis 30.11.21, 10 Mal
Kurs 1: 17.00 – 18.30 Uhr 160 €
Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr 160 €
 jeweils DO: 04.11. bis 25.11.21, 4 Mal
Kurs 3: 19.00 – 20.30 Uhr 64 €

50) Yoga für Mütter – Töchter – Großmütter – Tanten – Freundinnen

Für Mädchen ab 10 Jahren und Frauen jeden Alters.

51) LunaYoga

Beckenkraft, Zyklus, Kreativität und Kinderwunsch!

52) LunaYoga für Schwangere – eine freudige Vorbereitung für die Geburt!

Die speziellen Yogaübungen stärken Körper und Seele, geben Kraft, Halt und Beweglichkeit.

 jeweils SA 09.10., 20.11., 11.12.21, 18.00 – 19.30 Uhr
 19 € / Termin für 2 Personen

 jeweils SA 09.10., 20.11., 11.12.21, 9.00 – 12.00 Uhr
 49 € pro Einheit

 jeweils DO, ab 04.11.21, 4 Termine, 17.15 – 18.45 Uhr
 72 €

► Pöchlarn *VHS Pöchlarn*



53) Piloxing® - ein brandneues Fitnessangebot aus den USA







Verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen. Schnelligkeit und Ausdauer werden effektiv mittels Intervalle trainiert, die Fettverbrennung wird angekurbelt. Trainiert wird barfuß, (optional) mit Handgewicht von 250g.

54) Rückenfit


Gezielte Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen für einen gesunden Rücken. Stärkung der gesamten Rumpf- und Haltemuskulatur, sowie die Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung.

55) Bauch Beine Po

Beginn mit Aufwärm- und Herz- Kreislauftraining. Danach werden Beine, Oberschenkel innen und außen, Gesäß, Bauch und Rücken gelenkschonend trainiert. Abschluss bildet der Stretching-Teil. Ziel ist die Festigung und Straffung.

 ab MI 22.09.21, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Abende
 Evelyne Heisler, MSc, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin, PILOXING® Instructor  NMS, kleiner Turnsaal
 100 €  Trainingsmatte, Handtuch, Getränk
 0676/6492965, info@geb-training.at

 ab DO 23.09.2021, 17.30 – 18.20 Uhr, 10 Abende jeweils DO
 Andrea Kaufmann, Dipl. Aerobictrainerin
 NMS, kleiner Turnsaal  70 € für 10 UE oder 10 € pro Einheit
 Trainingsmatte, Handtuch, Getränk
 VHS Pöchlarn 0699 14240313

 ab DO 23.09.2021, 18.30 – 19.20 Uhr, 10 Abende jeweils DO
 Andrea Kaufmann, Dipl. Aerobictrainerin
 NMS, kleiner Turnsaal  70 € für 10 UE oder 10 € pro Einheit
 Sportschuhe
 VHS Pöchlarn 0699 14240313

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



56) Qigong für innere Kraft und Ausgeglichenheit

In einer Zeit der ständigen Reizüberflutung und Leistungsoptimierung braucht es den Ausgleich durch Erdung und Stärkung der inneren Zentrierung. Qigong-Übungen kombinieren Bewegung, Atmung und Achtsamkeit und verteilen so die Lebensenergie wieder überall im Körper. Dabei wird u. a. das Immunsystem gestärkt, die Haltung verbessert, Resilienz sowie die Organfunktionen gefördert und das Nervensystem ausgeglichen. Ergänzend machen Massagen und Meditationen diesen Kurs zu einer näheren Quelle für Körper, Geist und Seele.

 ab MO 27.09.21, jew. 19.00 – 20.10 Uhr, 8 Abende
 Irmgard Stögmüller (www.impulssein.at)
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)  110 € (inkl. Übungsvideos)
 Bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke
 0676 956 63 39, office.impulssein@aon.at

► Pöggstall / Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

57) 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 22.09.21, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende
Raxendorf: ab DO 23.09.21, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende
jeweils in der Volksschule 🧑🏻 Roland Kührer
110 € 10er Pass 🎒 Trainingskleidung, Trinkflasche
📞 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

► Pöggstall

58) Yoga für EinsteigerInnen mit anschließender Klangmeditation

Kurzer Vinyasaflow mit Erklärung der einzelnen Asanas

DO 23.09.21, 19.00 - 20.30 Uhr
🧑🏻 Sophie-Marie Blauensteiner, Yogatrainerin und Maria Blauensteiner, KlangmasseurIn 🏠 Obere Hauptstraße 21, Pöggstall
15 € 🎒 Bequeme Kleidung, Turnmatte 📞 0664 1438028

59) Klangmeditation

Lasse dich in die Welt der Klänge entführen

DO 14.10.21, 19.00 - 20.00 Uhr
🧑🏻 Maria Blauensteiner 🏠 Obere Hauptstraße 21, Pöggstall
10 € 🎒 Bequeme Kleidung, Turnmatte/Decke
📞 0664 1438028

► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

60) Antara-Rückentraining

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

ab MO 20.09.21, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende
🧑🏻 Roland Kührer 🏠 Volksschule Weiten
110 € 10er Pass 🎒 Trainingskleidung, Trinkflasche
📞 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

61) M.A.X. (Muscle Activity Excellence)

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

ab MO 20.09.21, 20.15 - 21.00 Uhr, 10 Abende
🧑🏻 Roland Kührer 🏠 Volksschule Weiten 💰 80 € 10er Pass
🎒 Trainingskleidung und -schuhe, Handtuch, Trinkflasche
📞 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

62) Kung Fu für Erwachsene

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!

jeden MI ab 22.09.21, 19.40 - 21.00 Uhr
🧑🏻 Roland Kührer 🏠 Fitwerkstatt Weiten
10 € pro Einheit 🎒 Trainingskleidung, Trinkflasche
📞 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

► Ybbs *VHS Ybbs*



63) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

64) Aquagymnastik

Sehr schonendes und aufbauendes Unterwassertraining zum Erhalt des persönlichen Wohlbefindens und Förderung der persönlichen Bewegungsfähigkeit.

1 ab DI 21.09.21, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende

♀ Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach **🏠** Hallenbad Ybbs
💰 85 € inkl. Leihgeb. Trainingsgeräte **👕** Badebekleidung
📞 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

1 ab DO 23.09.21, 9.45 – 10.35 Uhr, 10 Termine

♀ Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach **🏠** Hallenbad Ybbs
💰 80 € inkl. Leihgeb. Trainingsgeräte **👕** Badebekleidung
📞 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



65) 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 bis 19.20 Uhr, Gruppe 2 von 19.30 bis 20.20 Uhr.

66) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagstermine)

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

1 Kurs 1: ab MO 13.09.21, 3 Abende, **💰** 30 €
Kurs 2: ab MO 04.10.21, 3 Abende, **💰** 30 €
Kurs 3: ab MO 08.11.21, 4 Abende, **💰** 40 €

♀ Roswitha Koch, Aquafit Instruktörin **🏠** Hallenbad Yspertal
💰 Kursbeitrag inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr
📞 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu
Anmeldung erforderlich!

1 DO 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11, 11.11., 18.11., 25.11.
jeweils 19.30 – 20.00 Uhr **♀** Roswitha Koch, Aquafit Instruktörin
🏠 Hallenbad Yspertal **💰** gratis **📞** keine Anmeldung erforderlich!

► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*

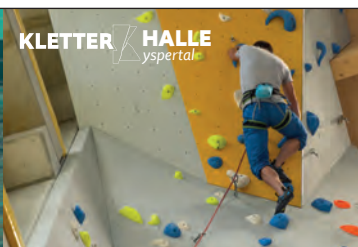


67) „Zeit für SICH“ mit Yoga

Verschiedene Übungsreihen die Balance, Klarheit und Stabilität schaffen und gezielte Übungen die den Alltag erleichtern.
Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren.

1 Einzel- und Gruppeneinheiten oder Workshops auf Anfrage

♀ Anita Köck
📞 0664 4395447 oder AnitaKoeck@gmx.net



Marktgemeinde
Yspertal 
»natürlich aktiv«
www.yspertal.info



▼ Körper und Seele

► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*

68) Winterblues adé

Gerade in Zeiten, wo uns sprichwörtlich die Decke auf den Kopf zu fallen droht, weil wir entweder nicht das Haus verlassen können oder zu wenig Sonne abbekommen, können reine ätherische Öle ganz viel für uns tun.



Onlinekurs: MI 19.01.22, 18.30 – 20.30 Uhr



Agnes Frühwald-Scherer, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner
25 €



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

69) Pendeln für Anfänger*Innen

Den eigenen Schlafplatz austesten oder die Verträglichkeit von Lebensmitteln überprüfen? Erlernen Sie den richtigen Umgang mit dem Pendel. Mit vielen praktischen Übungen! Keine Vorkenntnisse erforderlich! Interessant für Allergiker.



SA 02.10.21, 9.30 – 18.00 Uhr



auch als Onlinekurs



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



Gemeindeamt Hofamt Priel 💰 95 € inkl. Unterlagen



Schreibzeug, ev. Pendel (falls vorhanden; kann ausgeliehen werden)



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► Leiben

Allgemeine Informationen zu den Kursen 71 bis 74



METIS - Blieweis Sylvia, BMA (BSc), zert. Kinesiologin, dipl. Holistic Pulsing Praktikerin, Birkenbihl-Practitioner@1, Naturheiltherapeutin



Ebersdorf 9, Leiben 📞 0664 2716510, office@energiewerk-metis.at

70) „Naturzauber“ Kosmetik

Du willst schon immer eigene Kosmetik-Produkte herstellen? Dann sei dabei! Wir verarbeiten natürliche Materialien verbunden mit Gaben aus der Natur – Hautsalbe, Creme, Lippenbalsam, Dusch-Bars, Badeherzen, Zahnpulver.



Termin 1: MI 29.09.21, 17.00 – 20.00 Uhr

Termin 2: MI 27.10.21, 17.00 – 20.00 Uhr

Termin 3: MI 15.12.21, 17.00 – 20.00 Uhr

Termin 4: MI 19.1.2022, 17.00 – 20.00 Uhr



80 € inkl. Skript und selbst hergestellte Produkte

71) Kinesiologischer Muskeltest und mehr

Kinesiologie beschäftigt sich mit den Muskelabläufen im Körper in Zusammenspiel mit Gehirn, Organen uvm. Der Muskeltest wird dabei als „Kommunikationsindikator“ eingesetzt. Du erlernst Basiswissen und erhältst Zugang zum System „Muskeltest“ inkl. verschiedener unterstützender Übungen.



Termin 1: SA 09.10.21, 9.00 - 17.00 Uhr

Termin 2: SA 29.01.22, 9.00 - 17.00 Uhr



160 € inkl. Skript und Teilnahmeurkunde

72) Räucher-Workshop – Renaissance für eine wirkungsvolle Tradition

In der Natur „schlafen“ hilfreiche Energien, die wir zum Leben erwecken, damit sie uns in den verschiedensten Angelegenheiten unterstützen und helfen. Lass dich entführen ins Reich der Naturwesen und lerne sie kennen, lieben und natürlich auch nutzen.



Termin 1: MI 20.10.21, 17.00 – 20.00 Uhr

Termin 2: MI 17.11.21, 17.00 – 20.00 Uhr

Termin 3: MI 12.01.22, 17.00 – 20.00 Uhr



80 € inkl. Skript und Räucherwerk

73) Chakren-Workshop

Chakren – ein Wort in aller Munde. Doch was verbirgt sich dahinter? Chakren sind unsere Energiezentren, durch die wir uns mit der Umwelt austauschen. Du erlernst Grundlagen (Farben und Aufgaben der einzelnen Chakren), Entwicklungszyklen, Übungen und natürlich genießen wir auch eine Meditation.

74) Astrologie – Horoskope

Du weißt, dass dein Geburtsdatum interessante Informationen enthält und möchtest diese entschlüsseln? Dann lerne die Grundlagen von Planeten, Häusern, Aszendent und vielem kennen. *Eigenes Geburtsdatum inkl. genauer Uhrzeit und Ort (kann man am Standesamt erfragen)*



Termin 1: SA 16.10.21, 9.00 - 16.00 Uhr

Termin 2: SA 20.11.21, 9.00 - 16.00 Uhr



Online: SA 22.01.22, 9.00 - 16.00 Uhr



140 € inkl. Skript, Meditations-CD und Teilnahmeurkunde



FR 05.11.21, 15.00 – 20.00 Uhr

und SA 06.11.21, 9.00 – 18.00 Uhr



Online: FR 24.09.21, 9.00 – 16.00 Uhr

und SA 25.09.21, 9.00 – 16.00 Uhr



280 € inkl. Skript und Teilnahmeurkunde

► Ottenschlag

Allgemeine Informationen zu den Kursen 75 bis 78

75) „IL-DO“ Basis Körperkerzen Seminar

Mit der IL-DO Körperkerze energetisch und ganzheitlich den Körper von Blockaden befreien und die Regulationsfähigkeit und Immunkraft stärken. Für sämtliche Befindlichkeitsstörungen hervorragend geeignet.

76) Vertieftes „IL-DO“ Basis Körperkerzen Seminar Teil 2

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

77) „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.

78) „Blockaden lösen in Sekundenschnelle“: Workshop - zur Selbsthilfe!

Eine einfache, aber äußerst effiziente Methode um sich von inneren Befindlichkeitsstörungen zu befreien.



Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik



Wachaustraße 13, Ottenschlag



0664 4022999, renate@energetik-schlifelner.at

oder www.energetik-schlifelner.at **Anmeldung erforderlich!**



Termin 1: FR 24.09.21, 13.30 – 18.30 Uhr

Termin 2: FR 05.11.21, 13.30 – 18.30 Uhr

Termin 3: FR 21.01.22, 13.30 – 18.30 Uhr



je Termin: 150 € inkl. Unterlagen, 10 Stk. Körperkerzen, Zertifikat



FR 08.10.21, 09.00 – 16.00 Uhr



190 € inkl. Unterlagen, 10 Stk. Körperkerzen, Zertifikat



FR 22.10.21, 09.00 – 16.00 Uhr



190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, ätherische Öle f. d. Anwendung beim Seminar



FR 19.11.21, 13.30 – 18.30 Uhr



140 € inkl. Unterlagen

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



79) Lachyoga – dein Sprungbrett ins Glück

Hast du Tage, an denen dein Lachen ohne Grund verschwunden ist? Mit Lachtraining finden meine Klienten ihr Lachen wieder & gestalten ihren Tag mit Leichtigkeit. Willst auch du der Welt dein strahlendes Lächeln zeigen? Theorie gemischt mit Lach-, Atem- & Klatschübungen warten auf dich. Inklusive: gute Laune, Motivation, körperliches Training



Online (via Zoom): ab DI 05.10.21, 1. Abend: 19.00 – 20.30 Uhr, weitere 7 Abende: 19.00 – 20.00 Uhr



Svenja Reithner



100 € Getränk, bequeme Kleidung



0677 64051475, mail@svenjareithner.com

► Ybbs *VHS Ybbs*



80) Veränderung – wie geht das?

Ich möchte Dinge verändern, weiß aber nicht wie. Meine persönlichen nächsten Schritte. Entdecken der eigenen Ressourcen. Was muss ich anders machen als bisher? Eine gute Lösung für meine Anliegen finden.



SA 08.01.22, 09.00 Uhr – 17.00 Uhr



Hans Kapek, Heilpraktiker und Gesundheitscoach



GH Mang 115 €



DIN A3 Zeichenblock, Buntstifte, Augenbinde oder Stirnband



VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ Kreativ und Handwerk

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



81) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Anfänger: Grundlagen der Landschaftsmalerei. Fortgeschrittene: Vögel zeichnen und malen. Grundsätze der Anatomie (Proportionen und Körperbau). Das Federkleid und seine Farben.

82) Töpfern für die Weihnachtszeit

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



ab MO 20.09.21, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende



Ing. Danny Liska (www.artliska.net)



Volksschule Pöggstall 160 € (inkl. Grundausrüstung)



02758 2228



Gruppe 1: FR 08.10.21, 16 - 21 Uhr (Töpfern)
und FR 29.10.21, 16 - 21 Uhr (Glasieren)

Gruppe 2: SA 09.10.21, 14 - 19 Uhr (Töpfern)
und SA 30.10.21, 14 - 19 Uhr (Glasieren)



SR Hermine Hofer, Christina Hofer Volksschule Pöggstall



42 € (inkl. Brennen) + Materialkosten



02758 3317 oder hofer.hermine@gmail.com

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



83) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Anfänger: Grundlagen der Landschaftsmalerei. Fortgeschrittene: Vögel zeichnen und malen. Grundsätze der Anatomie (Proportionen und Körperbau). Das Federkleid und seine Farben.



ab DI 21.09.2021, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende



Ing. Danny Liska (www.artliska.net)



Gemeindehaus Yspertal 165 € (inkl. Grundausrüstung)



VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ Tanz und Musik

► Pöchlarn *VHS Pöchlarn*



84) Line Dance

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

84a) Line Dance Level 1, mit Vorkenntnissen

84b) Line Dance Level 2 für geübte Line Dancer

Allgemeine Informationen zu den Kursen 84a und 84b



Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin
Gasthaus Gramel



Kleinregion Nibelungengau, 0699 14240313



ab MI 29.09.21, 18.00 – 19.00 Uhr (8 Einheiten) € 45 €



ab MI 29.09.21, 19.00 – 20.30 Uhr (8 Einheiten) € 50 €

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



85) 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 bewegen und dich auf ganz verschiedenen Ebenen kennenzulernen. Jedem Abend ist ein spezielles Thema gewidmet, vorbereitende Übungen unterstützen dabei deinen Tanz.

86) Afrikanisches Trommeln

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



MO 20.09. und/oder MO 29.11.21, 19.00 – 20.15 Uhr



Irmgard Stögmüller (www.impulssein.at)



Volksschule Pöggstall (Turnsaal)



15 € pro Abend bequeme Kleidung, Rollmatte, ev. Decke



0676 9566339, office.impulssein@aon.at



ab FR 24.09.21, 19.00 – 20.45 Uhr, 7 Abende



Benno Sterzer, Musiker und freischaffender Musikpädagoge
(www.trommelstudio.at) Ehem. Gemeindezentrum
Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)



196 € (mit eigener Trommel), bei Bedarf 21 € für Leihtrommel



02758 3260, herbert.neidhart@wynet.at

► Ybbs *VHS Ybbs*



87) „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.



Termin auf Anfrage

Einstieg jederzeit möglich



Annemarie Steiner Pfarrsaal Ybbs € 5 €/Abend



0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

Vorträge und Veranstaltungen



▶ Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

88) Kindertheater 2021 - „Die kluge Bauerntochter“

Märchen von Jenke Frebill nach Motiven der Gebrüder Grimm

89) „Aufschneiden“ – Kabarett Didi Sommer

90) Baby- und Kinderflohmärkte

kaufen & verkaufen

SA 06.11.21, 20.00 Uhr, SO 07.11.21, 14.00 Uhr
 Kulturwerkstatt Albrechtsberg
 www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

SA 02.10.21, 20.00 Uhr
 Kulturwerkstatt Albrechtsberg
 VVK: 16 €, Mitglieder: 14 €, Jugend: 7 €, AK: 18 €
 www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

SA 11.09.2021, 8.00 – 11.30 Uhr
 Kulturwerkstatt Albrechtsberg
 4 €, Tischreservierung erforderlich
 www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



91) 40 Jahre unterwegs zwischen Nordpol und Antarktis

Aufgrund der Ereignisse im Frühling 2020 musste ich viele Veranstaltungen absagen und meine Reisepläne ändern. Daher habe ich die besten Bilder und Videos der vergangenen vier Jahrzehnte aus meinem Archiv herausgesucht. Daraus entstand ein ganz besonderer Vortrag: das Spannendste aus meinen gesamten bisherigen Reiseabenteuern.

92) 4. Waldviertler Charity Oldtimer-Trophy

Streckenlänge ca. 300 km

SA 17.09.21, 19.30 – 22.00 Uhr
 Helmut Pichler Aula der Neuen Mittelschule Ottenschlag
 13 €
 waldviertler.kammerbuehne@gmail.com

FR 15.10.21 – SO 17.10.2021, 3 Tage
 KF Thomas Reiter waldviertel-oldtimer-trophy@wvnet.at

▶ Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*



93) Vortrag "Zitronensocken, Zwiebelohren & Co: Einfache und wirksame Hausmittel für Kinder"

Das 1x1 für die natürliche Familien-Hausapotheke mit Hebamme Lisa Sanchez. Die Viele praktische Einblicke in die Welt der natürlichen Heilmittel, wie diese anzuwenden und auch selbst herzustellen sind. Optimale Vorbereitung für die kommende Wintersaison.

DI 14.09.21, 19.00 Uhr
 Lisa Sanchez, Hebamme
 HOFTREFF, Oskar-Kokoschka-Str. 15 6 €
 02757 20309, Lebenswelt Familie, office@lebenswelt-familie.at



94) Ene Mene Muh und stark bist du! – Halt geben und Halt sagen. Impulsvortrag.

Nicht nur die körperliche, auch die seelische Gesundheit ist eine wichtige Säule in der kindlichen Entwicklung. Wie kann ihr Kind die Herausforderungen der Schule und des Lebens sowie den zunehmenden Leistungsdruck in einer multikulturellen Gesellschaft gut meistern? Wie können Sie als Eltern ihre Kinder dabei unterstützen? Was kann „Halt geben“ und den Alltag erleichtern?



DI 18.01.22, 19.00 Uhr



Dorothee Hinkelmann, Dipl. BW,
Dipl. Familien-/Lebensberaterin, Zertif. Elterntainerin
Gemeindeamt Yspertal € 12 €



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

A C C U R A T A

STEUERBERATUNG

| | |
|---|--|
| <p>A-3500 KREMS/DONAU RECHTE KREMSZEILE 62 TEL. +43 (0) 2732/76000 E-MAIL: OFFICE@ACCURATA.AT</p> | <p>A-3650 PÖGGSTALL UNTERE HAUPTSTRASSE B/14 TEL. +43 (0) 2758/4050 E-MAIL: KANZLEI@ACCURATA.AT WWW.ACCURATA.AT</p> |
|---|--|

**Klima- und Energie-
Modellregionen**

Wir gestalten die Energiewende

Südliches Waldviertel



kem swat

**Flutlichtanlage
Bärnkopf**

*3,8km Langlaufloipe
(Klassisch/Skating)*

*Ticketpreis € 4,00 pro Person
Reservierungen täglich bis 15.00 Uhr unter
www.baernkopf.at (Mindestanzahl 5 Personen)*



**Die Kraft
fürs Land**



**UNSER
X LAGERHAUS**

Raxendorf setzt auf Bildung

Kostenlose Entlehnung aus einem vielfältigen Angebot in der
Gemeindebücherei der Marktgemeinde Raxendorf



Schwerpunkte

- Kinderbücher
- Unterlagen für Referate & Co.
- Fachliteratur in den Bereichen
Umweltschutz und Natur
- Raxendorfer Heimatgeschichte

Montag-Freitag 8-11 Uhr sowie Dienstag auch von 13-16 Uhr



**Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel**



**MEINE BANK
IN DER
REGION.**



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

Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**



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 

 **Volkshochschule südliches Waldviertel**



Yspertal

Samstag, 06. Nov. 2021 (9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

Samstag, 15. Jän. 2022 (9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

Schnuppern und individuelle Führungen

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

**zusätzlicher Infoabend
über die Ausbildung**

FR., 14. Mai 2022, um 16⁰⁰ Uhr

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

**Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien**



unterstützt den Bildungskalender Frühjahr 2022