



Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

# Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

## Kursprogramm Herbst 2025

September 2025 – Jänner 2026

Persönlichkeitsbildung | 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

Hofamt Priel

Münichreith-Laimbach

Ottenschlag

Albrechtsberg

Naturpark Jauerling

Pöggstall

St. Oswald

Leiben

Bärnkopf

Ybbs

Maria Taferl

Raxendorf

Persenbeug-Gottsdorf

Marbach

Nöchling

Yspertal

Mühldorf

Weiten

\*|mit generativer KI erstellt

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Klima- und Umweltschutz,  
Regionen und Wasserwirtschaft

 **WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Hauptstraße 9, 3683 Yspertal  
Tel. 07415/6767-30

E-mail: [info@lernenderegion.at](mailto:info@lernenderegion.at)  
[www.lernenderegion.at](http://www.lernenderegion.at)

Lernen mit einem Lächeln



## Sauber Heizen für ALLE

Möchten einkommensschwache Haushalte von einer fossilen auf eine klimafreundliche Heizung umsteigen, können sie dafür bis zu 100% Förderung erhalten.

Die Förderinitiative „Saubere heizen für Alle“ – finanziert vom Bund und gemeinsam mit den Bundesländern umgesetzt – unterstützt speziell einkommensschwache Privateigentümer\*innen beim Heizungstausch. Gefördert wird der Tausch eines fossilen Heizsystems auf ein klimafreundliches Heizsystem.

Zur Beantragung der Förderung erfolgt eine Online-Registrierung bei der Förderstelle des Bundes, anschließend eine kostenlose Energieberatung der Energieberatung NÖ und schließlich die Antragstellung. Die Registrierung kann (abhängig von der Ausschöpfung des Förderbudgets) bis längstens 31.12.2025 erfolgen.

Voraussetzung für die Stellung eines Förderantrages und genaue Infos finden Sie bei der Energieberatung NÖ unter [www.energie-noe.at/sauber-heizen-fuer-alle](http://www.energie-noe.at/sauber-heizen-fuer-alle) oder bei der Förderstelle des Bundes [www.umweltfoerderung.at](http://www.umweltfoerderung.at)

Ihr Ansprechpartner  
für Klima und Energie  
in der Region  
Südliches Waldviertel:

📍 KEM Südliches Waldviertel  
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal  
✉ kem@swv.at  
🌐 [www.kem.swv.at](http://www.kem.swv.at)  
☎ 0681 815 983 64

## „DIGITAL JETZT!“ – Werde Digital Manager:in Digital. Regional. Für morgen.

Die LEADER-Region Südliches Waldviertel–Nibelungengau ruft mit dem Kompaktlehrgang zum Digitalmanager/zur Digitalmanagerin eine zukunftsweisende Bildungsinitiative ins Leben, die regionale Innovationskraft mit digitalem Know-how verbindet. Im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahme „Digital Jetzt!“ werden Klein- und Mittelbetriebe, Gemeinden und engagierte Privatpersonen praxisnah dabei unterstützt, die Chancen der digitalen Gesellschaft zu erkennen und aktiv zu nutzen.

### Lernen mit Mehrwert

Teilnehmer erwartet ein flexibles Angebot aus Präsenz- und Onlineveranstaltungen, das durch EU-Mittel gefördert wird.

Der Kompaktlehrgang startet am  
Freitag, 05.09.2025, 14.00 Uhr  
in Yspertal mit dem Kurs  
(Digitale) Marketinggrundlagen.



### Eckdaten

- 4 Semester Lehrgang
- September 2025 – Juni 2027
- Abschluss mit Zertifikat
- 500 € pro Semester

### Inhalte des Lehrganges



### Information und Anmeldung:

VHS Südliches Waldviertel, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415/6767-30

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

🇦🇹 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Klima- und Umweltschutz,  
Regionen und Wasserwirtschaft

WIRleben Land  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

# INFOTAGE

HAK HAS IT-HTL  
YBBS A. D. DONAU

14. Nov. 2025 14 – 18 Uhr

15. Nov. 2025 09 – 12 Uhr

[www.sz-ybbs.ac.at](http://www.sz-ybbs.ac.at)

Dein persönliches LEVEL UP



# F&P FELLNHOFER

& PARTNER GMBH  
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der  
IGV AUSTRIA



### 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](mailto:jf@fellnhofer.com)  
[www.fellnhofer.com](http://www.fellnhofer.com)

versichern  
vorsorgen  
finanzieren  
investieren  
bausparen

## Willkommen beim Weiterbildungsangebot der Lernenden Region!

### ► Allgemeine Kursinformationen

**Teilnehmerzahl (TN):** Kurse werden grundsätzlich nur mit einer gewissen Mindestteilnehmeranzahl abgehalten. Eine **Unterrichtseinheit (UE)** dauert im Normalfall 50 Minuten. Ihre Anmeldung ist in jedem Fall unmittelbar verbindlich. Die Anmeldung muss spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erfolgen, wenn nicht anders angegeben. Merken Sie sich den Kursbeginn vor, weil Sie von uns nur dann verständigt werden, wenn Ihr Kurs verschoben oder abgesagt werden muss. Beachten Sie bitte die Kursorte. Falls Sie deren Lage nicht genau kennen, fragen Sie beim Veranstalter nach.

Informieren Sie sich direkt bei uns über **mögliche Förderungen** (NÖ Bildungsförderung, AK Bildungsbonus, steuerliche Absetzbarkeit).

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

**Nähere Informationen: [www.lernenderegion.at](http://www.lernenderegion.at)**

## Zeichen- und Farberklärung

- Persönlichkeitsbildung
- 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

1	<b>Kursdatum und Uhrzeit</b>
👤	Kursleiter
👩	Kursleiterin
🏠	Kursort
💰	Kurskosten
👜	Zum Kurs mitzubringen
📄	Kursinformationen
👤	Anmeldung
🌐	Onlinekurs

# High-speed

Im #JetztNetz

**kabelplus**  
alles im plus

Mehr surfen, streamen und gamen mit Gigabit-Internet.

- + mit Highspeed bis zu 1 Gigabit/s
- + unlimitiert surfen, streamen und gamen
- + mehr als 130 digitale TV- und Radioprogramme
- + mit kabelplus MAGIC TV Lieblingsfilme und -serien streamen inkl. zeitversetztem TV-Vergnügen
- + Top-Mobilfunktarife und unlimitiertes Datenvolumen mit LTE-Power

0800 800 514 / [kabelplus.at](http://kabelplus.at)

QR-Code scannen und aktuelle Angebote entdecken!

Handytarife schon ab **€ 8,99** /Monat

Kursinformationen

3

## ▼ Persönlichkeitsbildung

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

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

Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch. 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? Wir bieten wöchentlich Telefon- oder Videoberatungen.

Termine: [www.bildungsberatung-noe.at/termin/](http://www.bildungsberatung-noe.at/termin/)

 **Gemeindeamt Pöggstall**  
FR 17.10.25, 13.00 – 17.00 Uhr  
 **Stadtamt Ybbs/Donau**  
MO 15.09. und MO 10.11.25 jeweils 08.00 – 15.00 Uhr  
 **Gemeindehaus Yspertal**  
MI 24.09., 13.00 - 17.00 Uhr u. MI 26.11.25, 08.00. – 12.00 Uhr  
 Mag. Bettina Lanzemberger  
 0676 88044390, [bildungsbearatung@transjob.at](mailto:bildungsberatung@transjob.at)  
Terminvereinbarung erforderlich!

Gefördert von:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

 Bundesministerium  
Frauen, Wissenschaft  
und Forschung



**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



#### 02) Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

Namen vergessen? Termine doppelt notiert? Einkaufsliste verlegt? In diesem Workshop zeige ich dir einfache, unterhaltsame Gedächtnistricks, die deinen Kopf wieder in Schwung bringen – mit Leichtigkeit, Humor und alltagstauglichen Methoden.

 **DO 15.01.26, 17.00 – 18.30 Uhr**  
 Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin  
 Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1  
 18 €  
 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6767-30

### ► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



#### 03) Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

Namen vergessen? Termine doppelt notiert? Einkaufsliste verlegt? In diesem Workshop zeige ich dir einfache, unterhaltsame Gedächtnistricks, die deinen Kopf wieder in Schwung bringen – mit Leichtigkeit, Humor und alltagstauglichen Methoden.

 **FR 19.09.25, 16.30 – 18.00 Uhr**  
 Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin  
 Dorffice Raxendorf 28  
 18 €  
 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6767-30

## NEUE TELEFONNUMMER der Volkshochschule 07415/6767-30 !

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

## ► Weiten

### 04) Männerkreis – Kraft im Austausch

Der Männerkreis bietet monatlich Raum für offenen Austausch & Unterstützung zu Themen wie Familie, Beruf & Persönlichkeitsentwicklung – mit spannenden Referenten & Impulsen. Sei dabei und werde Teil unserer Gemeinschaft! [www.fitwerkstatt.at](http://www.fitwerkstatt.at)

 **SA 27.09.25, 18.00 – 20.00 Uhr**  
 Roland Kühner, Verein Noria  
 Fitwerkstatt Weiten, Hauptstraße 38  
 freie Spende  
 0676 4509392, [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)  
begrenzte Teilnehmerzahl

## ▼ SPRACHEN/ONLINE

### ► Online *VHS Südliches Waldviertel*



### 05) Business Englisch Fortgeschrittene B1.1 – E-Learning

Online-Kurs für Berufstätige – bequem von zu Hause aus! Themen: Socialising im Beruf, Telephoning & English for Emails. Perfekt, um im Job noch sicherer zu werden und ein zuverlässiger Partner am Telefon zu sein.

 **ab MO 22.09.25, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 Abende á 1,2 UE**  
 Christian Helnwein  
 135 €  
 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6767-30



### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



### 06) Griechisch für leicht Fortgeschrittene A1.2 / ONLINE

Γεια σου! Du hast schon Griechisch-Vorkenntnisse? Dann bist du hier richtig! Wir vertiefen Grammatik, erweitern den Wortschatz und üben Small-Talk. Außerdem bekommst du spannende Einblicke in die griechische Kultur. Τα λέμε σύντομα – bis bald!

 **ab MO 27.10.25, 18.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE**  
 M.A. Agathi Kosmas  
 Online  
 150 €  Schreibunterlagen  
 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6767-30



### 07) Griechisch für Fortgeschrittene A2

Γεια σου! Du hast A1 abgeschlossen und willst dein Griechisch vertiefen? In diesem Kurs erweitern wir Wortschatz, Grammatik und üben lockeren Small-Talk. Nebenbei tauchst du noch tiefer in die griechische Kultur ein. Τα λέμε σύντομα – bis bald!

 **ab DI 28.10.25, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE**  
 M.A. Agathi Kosmas  
 Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1  
 150 € zzgl. Kopierkosten  Schreibunterlagen  
 VHS, [office@swv.at](mailto:office@swv.at), 07415 6767-30



## ► Ybbs *VHS Ybbs*



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 08 – 09

#### 08) Integrationskurs Deutsch A2

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

#### 09) 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 und Orte werden vorgeschlagen.

 Kay Linzer  
 Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Café Miteinander, Herrengasse 23  
 Schreibunterlagen / Bücher werden bekannt gegeben  
 0650 7704715, kay.linzer@aon.at

 **ab SA 20.09.25 bis SA 25.04.26, jew. 09.00 – 12.20 Uhr á 4 UE**  
 720 €

 **ab SA 20.09.25 bis SA 25.04.26, jew. 09.00 – 12.20 Uhr á 4 UE**  
 720 €

## ▼ KINDER UND FAMILIE

### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



#### 10) Lerngeheimnisse: Tricks, die in der Schule fehlen

Wie merkt man sich Vokabeln, Formeln oder Schulstoff schnell und dauerhaft, ohne stures Wiederholen? Ich zeige dir einfache Merktechniken, die Spaß machen und sofort anwendbar sind – für mehr Lernfreude zu Hause. Ideal für Eltern und Kinder.

 **DO 29.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr**  
 Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin  
 Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1  
 18 €  
 VHS, office@aswv.at, 07415 6767-30

### ► Münichreith-Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*



#### 11) 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!

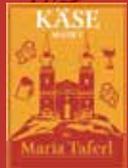
 **ab MI 10.09.25, 15.00 – 16.00 Uhr**  
 Roland Kühner  
 Turnsaal der Volksschule Laimbach  
 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag  
 Trainingskleidung, Trinkflasche  
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

**Volkshochschule Pöchlarn**  
Unser vielfältiges Angebot finden Sie online unter [poechlarn.vhs-noe.at/kurse/](https://poechlarn.vhs-noe.at/kurse/)  
VHS Pöchlarn Mag. Silvia Heisler  
Kirchenplatz 1, 3380 Pöchlarn  
0699 14240313  
vhs@poechlarn.at  
poechlarn.vhs-noe.at



Verband  
Niederösterreichischer  
Volkshochschulen

**Der Mega Event  
am Taferlberg**



**Sonntag:  
19. Okt. 2025**

**Adventdorf  
am Taferlberg**

**28. Nov. bis  
30. Nov. 2025**

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 12 – 13

### 12) Babymassage-Kurs

Die Babymassage bietet dir und deinem Baby eine wunderschöne und entspannte Zeit. Du erlernst Massagegriffe, die das Wohlbefinden deines Babys und eure Beziehung stärken. Teilnahme in der Gruppe empfohlen: 5. Lebenswoche – 7. Lebensmonat.

### 13) MAWIBA® Mama-Baby (ab ca. 8-12 Wochen nach der Geburt)

MAWIBA® Baby ist ein Tanzkonzept mit Beckenbodentraining für Mamas mit Baby in der Trage! Ein sanfter Einstieg um nach der Geburt wieder fit und aktiv zu werden. Es erwarten dich abwechslungsreiche Choreografien.

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 14 – 16

### 14) 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.

### 15) fitdankbaby® RÜCKBILDUNG – Die Basis für Dich & Dein Baby

Ein sanftes, achtsames Training. Du lernst, deine Beckenboden- & Bauchmuskulatur zu spüren & richtig anzusteuern; verbesserst Atmung & Haltung; Tipps + Tricks für dich & dein Baby; Handouts; Übungen für Zuhause sind mit dabei.

### 16) Aktiv mit Babybauch – „2 in 1“ fitdankbaby® und Mawiba

Das vielfältige Bewegungsprogramm von fitdankbaby®/Mawiba „Für DICH und DEINEN Bauchzwerg“. Ein funktionelles Koordinations- u. Muskeltraining, sowie ein beckenbodenbewusstes, sanftes Tanzen in angenehmer Atmosphäre.

 Daniela Höller, zert. Mawiba® Trainerin  
 Mehrzweckraum Nöchling, Oberer Markt 5  
 0664 9968489

 **ab MI 05.11.25, 8.30 – 9.30 Uhr, 3 Einheiten**

 **ab MI 26.11.25, 8.30 – 9.30 Uhr, 3 Einheiten**

 **ab MI 14.01.26, 8.30 – 9.30 Uhr, 3 Einheiten**

 60 €

 Kuscheldecke, 2 Stoffwindeln, Ersatzgewand für Baby & Mama/Papa  
 Bio Massageöl und Wickelunterlage wird zur Verfügung gestellt

  daniela@feellife.at, www.feellife.at

 **ab MI 12.11.25, 10.00 – 11.15 Uhr, 5 Einheiten**

 **ab MI 21.01.26, 10.00 – 11.15 Uhr, 5 Einheiten**

 90 €

 Handtuch, Wasserflasche, Turnschuhe od. barfuß,  
 Trage/Tragetuch, Wechselshirt/-body

  dhoeller@mawibatrainer.com, www.mawiba.net

 Manuela Niterl, zert. fitdankbaby® u. Beckenboden-Kursleiterin  
 Mehrzweckraum Nöchling, Oberer Markt 5

 0677 61475001, www.fitdankbaby.at oder

 manuela.niterl@fitdankbaby.at

 **ab DO 18.09.25, 08.30 – 09.45 Uhr, 14-tägig,  
 MAXI-Block 7 Einheiten á 75 Min.**

 **ab DO 11.09.25, 08.30 – 09.45 Uhr, 14-tägig,  
 KIDS-Block 7 Einheiten á 75 Min.**

 126 € pro Person je Kursblock

 **ab DO 16.10.25, 10.00 – 11.15 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.**

 **ab DO 15.01.26, 10.00 – 11.15 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.**

 147 € pro Person je Kursblock

 **montags, 19.00 – 20.15 Uhr**

**wöchentlicher Kurs / Einstieg jederzeit möglich ab der 14.SSW**

 fitdankbaby® Kursleiterin Manuela Niterl

 Mawiba Kursleiterin Daniela Höller

 54 € / 3 Einheiten

 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

 0664 9968489, daniela@feellife.at

## ► Pöggstall

### Selbstverteidigung

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.

#### 17) Selbstverteidigung für Mädchen (8-15 Jahre)

#### 18) Selbstverteidigung für Jungs (8-15 Jahre)

#### 19) Selbstverteidigung für Frauen (ab 15 Jahre)

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 17 – 19

 Roland Kühner  
 Volksschule Pöggstall  
 0676 4509392, miko-vingtsun.at

 SA 08.11. + 15.11.25, jew. 10.00 – 12.00 Uhr  
 50 €

 SA 08.11. + 15.11.25, jew. 13.00 – 15.00 Uhr  
 50 €

 SA 08.11. + 15.11.25, jew. 15.00 – 17.00 Uhr  
 85 €

## ► Pöggstall/Weiten

### 20) 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!

### 21) Hobby Horsing (6-14 Jahre)

Hobby Horsing – Turnen mit dem Steckenpferd! Die finnische Trendsportart begeistert auch bei uns. Lerne Lauf- & Sprungtechniken, Pflege & mehr. Leih dir ein Pferd oder bring dein eigenes mit – Spaß & Bewegung in wertschätzender Atmosphäre!

 Volksschule Pöggstall: ab MI 10.09.25, jew. 16.30 – 17.30 Uhr  
 Fitwerkstatt Weiten: ab MO 08.09.25, jew. 16.30 – 17.30 Uhr  
 Roland Kühner  
 35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag  
 Trainingskleidung, Trinkflasche  
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

 SA 13.09., 11.10., 15.11.25, jew. 09.30 – 11.00 Uhr  
 Martina Guger  
 VS Turnsaal Weiten  
 28 €  
 www.hoehstefreude.at/hhweiten, 066473724015

## ► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel



### 22) Lerngeheimnisse: Tricks, die in der Schule fehlen

Wie merkt man sich Vokabeln, Formeln oder Schulstoff schnell und dauerhaft, ohne stures Wiederholen? Ich zeige dir einfache Merktechniken, die Spaß machen und sofort anwendbar sind – für mehr Lernfreude zu Hause. Ideal für Eltern und Kinder.

 FR 19.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr  
 Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin  
 Dorfoffice Raxendorf 28  
 18 €  
 VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

### 23) TurnKids – Spielerische/kreative Turnstunde für Kinder von ca. 7 – 9 Jahren

Das Programm umfasst spielerische und abwechslungsreiche Aktivitäten und konzentriert sich auf viele verschiedene Übungen und Bewegungsspiele. Die Bewegung in der Gruppe verbessert nicht nur die Ausdauer, Kraft und Koordination, sondern fördert auch den Spaß am Sport und fordert die Kids Neues zu erlernen.

 **ab FR 03.10.25, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 Einheiten**  
 Verena Zainzinger  
 Turnsaal VS Pisching  
 35 € pro Kind  
 Trinkflasche, Turnpatschen  
 0664 5251271, zainzinger.v@gmail.com

### 24) Kleinkindturnen mit Begleitung – Kinder von ca. 12 - 30 Monate

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

 **ab MI 12.11.25, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 Einheiten**  
 Verena Zainzinger  
 Turnsaal VS Pisching  
 35 € pro Kind  
 Trinkflasche, Anti-Rutschsocken oder Turnpatschen  
 0664 5251271, zainzinger.v@gmail.com

### 25) Kinderkurs – body'n brain® (6 bis 10 Jahre)

body'n brain® ist ein spielerisches Bewegungsprogramm, das Koordination, Konzentration und Freude am Lernen fördert. Es stärkt das Selbstbewusstsein und unterstützt bei Legasthenie sowie Dyskalkulie. Mit viel Spaß wird das Gehirn deines Kindes vernetzt und die Belastbarkeit verbessert.

 **ab MI 15.10.25, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 Einheiten**  
 Kornelia Hofer, body'n brain® Trainerin  
 Gemeindeamt Yspertal  
 160 €  
 VHS, office@swv.at, 07415 6767-30, **Anmeldung erforderlich!**

### 26) body'n brain® (ab 16 Jahre)

body'n brain® ist ein spielerisches Bewegungsprogramm zur besseren Bewältigung von Alltag und Beruf. Durch koordinative Übungen wird das Gehirn vernetzt und die Leistung ganzheitlich gesteigert. Vorbeugend gegen Alzheimer, Demenz und Burnout – mit Spaß und Bewegung!

 **ab DI 14.10.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 Einheiten**  
 Kornelia Hofer, body'n brain® Trainerin  
 Gemeindeamt Yspertal  
 115 €  
 VHS, office@swv.at, 07415 6767-30, **Anmeldung erforderlich!**

### Selbstverteidigung für Mädchen / Frauen

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.

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 27 – 28

 Roland Kühner  
 Gemeindeamt Yspertal  
 VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

### 27) Selbstverteidigung für Mädchen (8-15 Jahre)

 **SA 18.10. + 25.10.25, jew. 10.00 – 12.00 Uhr**  
 50 €

## 28) Selbstverteidigung für Frauen (ab 15 Jahre)

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 29 – 31

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

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

### 30) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre

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

### 31) Babyschwimmen ab 3 Monate

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

 SA 18.10. + 25.10.25 , jew. 13.00 – 15.00 Uhr  
 85 €

 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](http://www.babyswim.at), **Anmeldung erforderlich**

 ab DI 16.09.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)  
 ab MI 17.09.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)  
 ab DI 18.11.25, Nachmittag (4 UE á 60 Min. 60 €)  
 ab MI 19.11.25, Nachmittag (4 UE á 60 Min. 60 €)  
 ab DI 13.01.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)  
 ab MI 14.01.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)

 ab DI 16.09.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)  
 ab MI 17.09.25, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)  
 ab DI 13.01.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)  
 ab MI 14.01.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min. 90 €)

 ab MO 15.09.25, Vormittag (10 UE á 45 Min. 115 €)  
 ab MO 12.01.26, Vormittag (10 UE á 45 Min. 115 €)

## ► Ybbs VHS Ybbs



### 32) Babytreff Kunterbunt

Wöchentliche Treffen für Babys bis ca. 18 Monate mit Begleitpersonen. Input zu Baby- und Kuschielspielen, freiem Spiel und Zeit für Austausch, verbringen einer gemütlichen Zeit. Keine Anmeldung notwendig.

### 33) Kreativtreff – Tierisch und Advent

Der Kunterbunt Kreativtreff ist ein offenes Gruppentreffen für alle Kinder von ca. 3-6 Jahren. Es wird vorgelesen, getanzt, gespielt oder etwas Passendes zum Thema gebastelt. Themen: Tierisch kreativ mit Achatschnecken (Sept.) und Kreativ im Advent (Dez.) Keine Anmeldung notwendig.

 Termine: [www.kunterbunt-ybbs.at](http://www.kunterbunt-ybbs.at)  
 Daniela Schütz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin  
 Pfarrzentrum Ybbs  
 pro Termin: 2 €  
 [kunterbunt.ybbs@gmail.com](mailto:kunterbunt.ybbs@gmail.com), [www.kunterbunt-ybbs.at](http://www.kunterbunt-ybbs.at)

 DI 16.09.25, 15.00 – 16.00 Uhr  
 DI 02.12.25, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Daniela Schütz  Pfarrzentrum Ybbs  
 pro Termin: 5 € für Kunterbunt-Mitglieder, 8 € für Nicht-Mitglieder  
 0650 7152815, [kunterbunt.ybbs@gmail.com](mailto:kunterbunt.ybbs@gmail.com),  
[www.kunterbunt-ybbs.at](http://www.kunterbunt-ybbs.at)

### 34) 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.

### 35) Informationsabend Gordon-Familien-Training (GFT)

Kommunikation, die verbindet!  
Individuelle Terminvereinbarung für das 30-stündige Training möglich!

Infos unter:



### 36) Naturvermittlung mit Herz und Hirn für Schulgruppen u. -klassen! (6 – 18 Jahre)

Aufgaben, Rätsel und viel Teamwork!  
Passend für Kennenlerntage, Projekttage u.a. Anlässe!

Details:



**FR 1x pro Monat 26.09., 24.10., 28.11.25, 30.01.26,  
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  
**📞** 0650 7357520, kunterbunt.ybbs@gmail.com,  
www.kunterbunt-ybbs.at

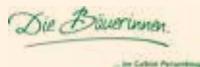
**MO 20.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr**

**👤** Markus Leonhartsberger, Gordon-Familien-Trainer  
**🏠** Pfarrzentrum Ybbs, Peter-Rosegger-Promenade 5  
**💰** Kostenlos **📖** Schreibmaterial  
**📞** willkommen@wanderbar-markus.at,  
**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**👤** Markus Leonhartsberger  
**📞** willkommen@wanderbar-markus.at

## ▼ KOCHEN UND ERNÄHRUNG

### ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



### 37) Kochen mit dem Thermomix

In unserem Kochkurs mit dem Thermomix zaubern wir gemeinsam köstliche Gerichte – Schritt für Schritt erklärt. Ideal für Einsteiger & Fans! Entdecke praktische Tipps, neue Rezepte und jede Menge Kochfreude!

**📅 DO 16.10.25, 18.00 Uhr**

**🏠** NMS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal) **👗** Kochschürze  
**📞** Infos bei Simone Kernstock: 0676/5205102  
Online unter [www.baeuerinnen-noe.at](http://www.baeuerinnen-noe.at)

### 38) Weihnachtliche Backkunst – Kletzenbrot, Stollen & Co

Erlebe vorweihnachtliches Backvergnügen! Gemeinsam mit unseren Brotbotschafterinnen zauberst du Kletzenbrot, Früchtebrot, Stollen, Bratpfelschnecken & Weihnachtsgugelhupf. Kreativer Genuss und festlicher Duft sind garantiert!

**📅 SA 06.12.25, 08.30 – 12.30 Uhr**

**🏠** NMS Yspertal (Am Campus 2, 3683 Yspertal) **👗** Kochschürze  
**📞** Infos bei Simone Kernstock: 0676/5205102  
Online unter [www.baeuerinnen-noe.at](http://www.baeuerinnen-noe.at)

**Die Kraft  
fürs Land**

lagerhaus-zwettl.at



## ▼ NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

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



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 39 – 43

Gesamtes Kursprogramm,  
Anmeldung unter [oafoch.at/events](http://oafoch.at/events)

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

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

#### 40) Wurzel & Samen Workshop + Spezialthema ALANT

Kraft von Wurzeln & Samen: Beim Spaziergang lernen wir wichtige Wildpflanzen kennen, besprechen Wirkung & Anwendung. Im Praxisteil stellen wir aus gesammelten Samen & Wurzeln, Tinkturen, Salben & mehr her. Spezialthema: Alant-Wurzel.

#### 41) Omas altbewährte Hausmittel – für die ganze Familie

...bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie. Beim Workshop erfährst du alles Wissenswerte über Omas alte Heilmittel. Gemeinsam stellen wir 4 altbewährte Produkte, nach alten Rezepten her.

#### 42) 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.

#### 43) Duftende Weihnachtswerkstatt – DIY-Geschenke mit Aromaölen

Mit einfachen Zutaten aus Küche & Haushalt, kombiniert mit ätherischen Ölen, rühren wir gemeinsam duftende Weihnachtsgeschenke für deine Lieben.



Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,  
Dipl. Bachblüten-Beraterin



Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1



0680 2080790, [office@oafoch.at](mailto:office@oafoch.at) oder [www.oafoch.at](http://www.oafoch.at)

**Anmeldung erforderlich**



**MO 22.09.25, 18.30 – 21.30 Uhr**



65 € inkl. Unterlagen & Material



**FR 03.10.25, 15.00 – 19.00 Uhr**



75 € inkl. Unterlagen & Material



feste Schuhe, evt. Sackerl f. Samen/Wurzeln



**MO 03.11.25, 18.30 – 21.30 Uhr**



65 € inkl. Unterlagen & Material



**MO 24.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr**



38 € inkl. Unterlagen & 1 Räuchermischung



**MO 01.12.25, 18.30 – 21.30 Uhr**



65 € inkl. Unterlagen, Material & 5-6 DIY Produkte

## ► Weiten / Naturpark Jauerling-Wachau

### 44) Auf den Spuren des Steinkrebsees

Erleben Sie im Rahmen der Langen Nacht der Naturparke die verborgene Welt von Krebsen und Feuersalamandern. Wir besuchen einen der kleinsten Waldbäche der Gemeinde Weiten, in denen noch die überaus seltenen Steinkrebse ein Zuhause finden.



SA 20.09.25, 19.30 – 21.30 Uhr



Naturpark Jauerling-Wachau  
Vor dem Haus der Musik Weiten, Schulstr. 16,



freie Spende



info@naturpark-jauerling.at, 02712 20332  
www.naturpark-jauerling.at



## ► Ybbs VHS Ybbs



### 45) Grüne Kosmetik – Natürliche Hautpflege

Unsere Haut isst mit und ihre Nahrung sind die Kosmetikprodukte. Es ist naheliegend natürliche Hautreinigungsmittel zu verwenden, die das Gleichgewicht der Haut unterstützen, schonen, pflegen und so den natürlichen Hautfilm schützen.

### 46) Räuchern mit heimischen Pflanzen

Räuchern ist ein traditionelles Ritual, das auch wunderbar in unseren modernen Alltag passt. Es kann das ganze Jahr und jeden Tag geräuchert werden. Und das Wie und Was, erfährt ihr im Workshop.



FR 21.11.25, 17.00 – ca. 20.00 Uhr



Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin, Zert. Grüne Kosmetik, Hautpädagogin Mitterburgstraße 28, Ybbs  
38 € (inkl. Handout und Produkte zum Mitnehmen)



0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com

**Anmeldung erforderlich!**



FR 23.01.26, 17.00 – 20.00 Uhr



Franziska Hellinger, Dipl. Kräuterpädagogin, Zert. Grüne Kosmetik, Hautpädagogin Mitterburgstraße 28, Ybbs  
32 € (inkl. Handout und Produkte zum Mitnehmen)



0664 3905011, franziska.hellinger@gmail.com

# Entdecke das Südliche Waldviertel

## Dein Abenteuer zu Fuß und auf dem Rad

Erlebe die unberührte Natur und die Vielfalt des Südlichen Waldviertels – zu Fuß auf dem **Weitwanderweg Lebensweg** oder mit dem Rad auf der **Radroute Südliches Waldviertel**.



7,90 €

### Wandern auf dem Lebensweg:

Der Weitwanderweg führt dich durch atemberaubende Landschaften, vorbei an historischen Stätten und idyllischen Ausblicken. Der Weg ist perfekt für Naturliebhaber, die auf verschiedenen Etappen die Ruhe und Schönheit der Region genießen möchten.

### Radfahren im Südlichen Waldviertel:

Mit der Radroute Südliches Waldviertel erwartet dich eine abwechslungsreiche Tour durch sanfte Hügel, dichte Wälder und malerische Dörfer. Ideal für Radfahrer aller Leistungsstufe – von gemütlichen Genussfahrern bis hin zu sportlichen Herausforderungen.

**Nähere Infos und Prospektmaterial erhältst du im Tourismusbüro Ysper-Weitentall!**

### Tourismusverband Ysper- Weitentall:

+43 7415/6767-25  
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal  
www.suedlicheswaldviertel.at

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



kostenlos

## ▼ GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*



#### 47) Bewegter Alltag für alle, die fit bis ins hohe Alter sein wollen

Ziel: Bewegung; Mobilisation; Förderung der alltagsbezogenen Fitness sowie der sozialen Kontakte.

Zielgruppe: Neueinsteiger, Senioren

#### 48) Bewegter Alltag für alle, die Spaß an der Bewegung haben wollen

Ziel: Erlangen eines besseren Körperbewusstseins; Loslassen vom Alltag. Je nach Gruppendynamik werden Elemente aus Kräftigung, Ausdauer, Beckenbodentraining, Yoga, Stretch & Relax sowie Massage eingebaut.

**ab MO 01.09.25 bis 26.01.26, jew. 16.00 – 17.00 Uhr**  
 Hubert Steinacker, Dipl. Body Vitaltrainer, sowie Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP  
 Gemeindezentrum 10 € pro Einheit  
 Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche  
 0699 81927660

**ab MO 01.09.25 bis 26.01.26, jew. 19.00 – 20.00 Uhr**  
 Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP  
 Gemeindezentrum 10 € pro Einheit (85 € 10er-Block)  
 Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche  
 0699 81927660

### ► Marbach an der Donau

#### 49) Rücken Fit

Rücken Fit ist ein Trainingsprogramm zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Vorbeugung von Rückenschmerzen. Mit gezielten Übungen wird die Wirbelsäule entlastet, die Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult.

#### 50) Your Bodyworkout

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

**ab MO 01.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Termine**  
 **ab DO 04.09.25, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 Termine**  
 Margit Schnabler  
 Festsaal Marbach, Donau Bundesstr. 39  
 100 € Turnmatte, Handtuch  
 0680 3110040, bmargit@gmx.at

**jeden MI und DO, 19.00 – 20.00 Uhr, ganzjährig**  
 Isabella Stix, Aerobic-, Functional Fit®- und Mind & Motion®-Instructor, ÜL für Fitnesssport Festsaal Marbach  
 10 € pro Einheit, kostenlose Schnupperstunde möglich  
 Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche  
 0699 81130012

### ► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



#### 51) Beckenboden Grundkurs FRAU

Mach dich auf den Weg zu einem wachen und fiten Beckenboden! Der Grundkurs bietet fachliche Infos (Handouts), Übungen zum Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen sowie praktische Tipps für den Alltag. Für Frauen jeden Alters geeignet.

**ab DI 21.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 Einheiten á 90 Min.**  
 Manuela Niterl, zert. Beckenboden Kursleiterin  
 Mehrzweckraum Nöchling, Oberer Markt 5  
 150 €  
 0677 61475001, [www.fitdankbaby.at](http://www.fitdankbaby.at)  
[manuela.niterl@fitdankbaby.at](mailto:manuela.niterl@fitdankbaby.at)

## ► Persenbeug-Gottsdorf familienfreundlichegemeinde

### 52) Fit & Stark mit einem gesunden Beckenboden

Der Beckenbodengrundkurs ist deine Gelegenheit, die bedeutungsvolle Muskulatur besser kennenzulernen, zu spüren und gezielt zu stärken. Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis verbesserst du dein Wohlbefinden positiv.

-  **Frauen: ab MI 01.10.25, 17.00 – 18.30 Uhr, 7 Abende**
-  **Männer: ab MI 01.10.25, 18.45 – 20.15 Uhr, 6 Abende**
-  Manuela Niterl, zert. Beckenboden-Kursleiterin
-  Mehrzweckraum Mittelschule Persenbeug
-  Frauen 165 €, Männer 140 €
-  0677/61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

## ► Pöggstall *BHW Pöggstall*



### 53) 5-Elemente-Qigong: Gesund leben im Rhythmus der Organe

Durch gezielte Qigong Dehnungs- und Organübungen aktivierst du deine Energie. Du erlernst die heilenden Laute, Übungen für die Sinnesorgane und erfährst spannende Tipps zu deinem Elemente-Typ und der Organuhr. Fokus: Element Metall (Lunge, Dickdarm), Wasser (Niere, Blase)

-  **ab MO 22.09.25, 8 Abende jew. 18.30 – 19.40 Uhr (außer 27.10.)**
-  ImpulsSein - Irmgard Stögmüller, Qigong (IQTÖ zertifiziert) u. Körperarbeit  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  115 € (auf Wunsch 2 Übungsvideos und Unterlagen um 10 €)
-  bequeme Kleidung, Rollmatte, bei Bedarf Decke/Polster
-  0676 9566339, info@impulssein.at, www.impulssein.at

### 54) Zur Ruhe kommen – Qigongabend zum Jahresausklang

Sanftes Qigong am Abend mit fließenden Bewegungen, Atem und meditativen Impulsen. Spannungen lösen, Energie zum Fließen bringen und gestärkt in die Adventzeit gehen und das Jahr achtsam ausklingen lassen.

-  **MO 24.11.25, 18.30 – 19.40 Uhr**
-  ImpulsSein - Irmgard Stögmüller, Qigong (IQTÖ zertifiziert) u. Körperarbeit  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  15 €  bequeme Kleidung, Rollmatte, bei Bedarf Decke/Polster, warme Socken
-  0676 9566339, info@impulssein.at, www.impulssein.at

## ► Pöggstall/Weiten/Raxendorf

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 55 – 56

### 55) Antara-Rückentraining

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

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

### 56) M.A.X. (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 MI 10.09.25, jew. 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende**
-  Volksschule Pöggstall
-  **ab MO 08.09.25, jew. 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende**
-  Fitwerkstatt Weiten
-  **ab MI 10.09.25, jew. 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Abende**
-  Volksschule Raxendorf
-  130 € (10er Pass)

-  **ab MO 08.09.25, jew. 20.15 – 21.00 Uhr, 10 Abende**
-  Fitwerkstatt Weiten
-  100 € (10er Pass)
-  Trainingsschuhe, Handtuch

## ▶ **St. Oswald** VHS Südliches Waldviertel



### 57) **LIMA – Lebensqualität im Alter**

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn und Lebensfragen

- ab **DI 07.10.25, 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten**
- Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin
- Unter Hauptstraße 3
- 70 €
- 0676 6228483, **Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn**

## ▶ **Yspertal** VHS Südliches Waldviertel



### 58) **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.

### 59) **Wuji Quan – Entfache deine innere Stärke**

Mehr Energie, innere Ruhe und Balance? Dann ist Wuji Quan genau das Richtige für dich! Die sanfte, aber kraftvolle Bewegungskunst aus China stärkt Körper und Geist, wirkt gegen Stress und ist für jedes Alter geeignet – einfach starten und spüren!

### 60) **Qigong – Die Essenz der Lebensenergie & Heilung**

Erlebe Qigong – jahrtausendealtes Wissen für mehr Energie, innere Ruhe & Stabilität. Mit Atem, Bewegung & Meditation lernst du, dein Qi gezielt zu lenken. Stärke Körper & Geist, fördere Gelassenheit und gewinne neue Kraft für deinen Alltag.

### 61) **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.

### ab **DO 13.11.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 Termine**

- Christina Wiesenhofer
- Ballettsaal der Musikschule Yspertal
- 50 €
- Turnschuhe mit weißer Sohle
- VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

### **DI 02.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Schnupperkurs, € 14 €**

### **ab DI 09.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 Termine, € 70 €**

- BSc. Peter A. Leussink MA
- Gemeindeamt Yspertal
- VHS, office@swv.at, 07415 6767-30, **Anmeldung erforderlich!**

### **MO 15.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, Schnupperkurs, € 18 €**

### **ab MO 22.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 Termine, € 90 €**

- BSc. Peter A. Leussink MA
- Gemeindeamt Yspertal
- VHS, office@swv.at, 07415 6767-30, **Anmeldung erforderlich!**

### **Kurs 1: MO 15.09., 22.09. und 29.09.25**

### **Kurs 2: MO 06.10., 13.10. und 20.10.25**

### **MO 03.11., 10.11., 17.11. und 24.11.25**

- Roswitha Koch, Aquafit Instruktörin Hallenbad Yspertal
- Kurs 1 u. 2: 16,50 €, Kurs 3: 22 € exkl. Badeintritt**
- 0650 9901213, kochrosi@gmx.at **Anmeldung erforderlich!**

**accurata.**  
steuerberatung

**a.** Präzise.  
Persönlich.  
Am Punkt.

Krems – Pöggstall – Wien  
www.accurata.at

**Hahn**

Es gibt viele Gockel, aber nur einen Hahn.

**Kaufhaus  
DAN-Küchen  
Elektro  
Mineralöle  
Großhandel**

**Willibald Hahn GmbH** | 3650 Neukirchen 3 | Tel. 02758 / 4044 | office@hahn-willi.at | www.hahn-willi.at

### 62) Zumba Step

Zumba Step ist ein Fitnessprogramm, das klassische Zumba-Tanzbewegungen mit Step-Aerobic kombiniert. Es stärkt gezielt Beine und Po, verbessert die Ausdauer und sorgt durch rhythmische Musik für Spaß und Motivation beim Training.

### 63) Aquapower

Saftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

### 64) Yoga

Wir üben Yogapositionen in vielen Varianten, Atemtechniken und Entspannungübungen aus dem Hatha Yoga, die Körperbewusstsein und Gesundheit fördern und Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander bringen. Geeignet für alle Yoga-Levels.

 **ab DI 02.09.25, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Abende**

 Margit Schnabler  
 Volksheim Ybbs, Schulring 13  
 100 €  
 Trinkflasche  
 0680 3110040, bmargit@gmx.at

 **ab DI 23.09.25, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**

 **ab DI 27.01.26, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende**  
 Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach  
 Hallenbad Ybbs  
 99 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte  Badebekleidung  
 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

 **Herbstkurs: ab FR 10.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Abende**

 **Winterkurs: ab FR 09.01.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Abende**

 Mirjam Langer  
 Ballettsaal in der SMS Ybbs, Schulring 7, 2. Stock  
 136 € / 8 Einheiten; Schnupper- bzw. Einzelstunde: 22 €  
 Yogamatte, bequeme Kleidung  
 0699 19232290, mirjam@yoga-salon.at

## ▼ KÖRPER UND SEELE

### ► Leiben



#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 65 – 69

### 65) Chakrenworkshop - ONLINE

Chakren sind unsere Energiemittler zur Umwelt und brauchen ebenso Pflege wie unser Körper. Im Workshop entdecken wir Farben, Funktionen und körperliche Zuordnungen der Chakren. Mit Übungen zur Aktivierung & Harmonisierung – inklusive gemeinsamer Meditation.

### 66) Pendeln und Geomantie

Schlafprobleme? Sensibel auf Strahlungen? Dieser Workshop ist bestens geeignet, um die Grundlagen, den Umgang und das Arbeiten mit dem Pendel zu erlernen, das Auspendeln bzw. Muten von Wasseradern oder anderen Störfeldern inkl. deren Entstörung.

 Sylvia Blieweis BMA (BSc), zert. Kinesiologin, Natur-Kräuter-Kundige, dipl. Holistic-Pulsing Praktikerin, zert. Birkenbihl-Practitioner@1, Kommunikatorin auf Seelenebene für Mensch und Tier  
 Ebersdorf 9, 3652 Leiben  
 office@energiearbeit-metis.at, 0664 2716510

 **DI 09.09., 18.00 – 20.00 Uhr, DI 16.09. bis DI 21.10.25, jew. 19.00 – 20.00 Uhr**

 160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde (Termine auch einzeln buchbar)

 **SA 20.09.25, 9.00 – 17.00 Uhr**

 160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde

### 67) Spirituelle Wirbelsäulenaufrichtung

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung leicht gemacht! In diesem Seminar lernst du die Theorie und Praxis der Aufrichtung sowie das Arbeiten mit dem Lichtgitternetz – zur Lösung von Blockaden und zur Anwendung im vertrauensvollen Miteinander.

### 68) Räuchern, Ab- und Ausräuchern, Rauhächte

Räuchern klärt, reinigt und hebt die Schwingung. Im Workshop lernst du die Grundlagen, das Abräuchern von Menschen und das Ausräuchern von Räumen – inkl. heimischer Kräuter und ihrer Wirkung. Auch die magische Zeit der Rauhächte wird thematisiert.

### 69) Metamorphose

Einfache Körperstreichungen über Fuß, Hand und Kopf transformieren unbewusste, oft blockierende Erlebnisse und Gefühle aus der pränatalen und perinatalen Zeit. Wenn diese aufgelöst sind, können wir freier und selbstbewusster im Leben voranschreiten.

 **SA 04.10.25, 9.00 – 17.00 Uhr**

 160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde  
 bequeme Kleidung

 **SA 18.10.25, 9.00 – 17.00 Uhr**

 160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde  
 bequeme Kleidung

 **SA 24.01.26, 9.00 – 17.00 Uhr**

 160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde  
 bequeme Kleidung

## ► Ottenschlag



### Allgemeine Informationen zu den Kursen 70 – 73

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

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

#### 71) Basis II – DO Körperkerzenseminar

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

#### 72) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle!

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

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

 **FR 26.09.25, 09.00 – 16.00 Uhr**

 250 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle - für die Anwendung beim Seminar! Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause  
 1 Leintuch, 1 Handtuch, warme Socken und eine dünne Decke  
**Anmeldung bis 12.09.25 möglich!**

 **FR 17.10.25 und FR 16.01.26, jew. 13.30 – 18.30 Uhr**

 150 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Kaffee & Kuchenjause!

 **FR 07.11.25, 13.30 – 18.30 Uhr**

 150 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

### 73) Vertieftes IL – DO Körperkernseminar

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

## ► Persenbeug

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 74 – 76

#### 74) Geistige Wirbelsäulenaufrichtung lernen

Erlerne die energetische Aufrichtung für dich selbst und lerne, sie weiterzugeben. Du unterstützt Menschen dabei, sich neu auszurichten, ihre innere Stärke zu aktivieren und wieder in ihre Mitte zu finden. So förderst du ihre Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen – körperlich, emotional und energetisch.

#### 75) Pendeln lernen – ein Wegweiser zur inneren Klarheit

Du möchtest wissen, was dir guttut? Pendeln hilft, Lebensmittel und mögliche Unverträglichkeiten zu testen. Der Fokus liegt auf alltagsnahen Themen. Lerne, dein Pendel sicher zu nutzen und Antworten zu finden.

#### 76) Chakren in Balance – für mehr Ruhe & Kraft im Alltag

Lerne deine sieben Hauptenergiezentren besser zu verstehen, Blockaden zu erkennen und gezielt auszugleichen – mit Meditation, Farb- u. Körperarbeit. Ein Kurs für mehr Selbstwahrnehmung, emotionale Stabilität und ganzheitliches Wohlbefinden.

## ► St. Oswald VHS Südliches Waldviertel



#### 77) Die Kraft der Stimme – Blockaden lösen, Klang entfalten

Du erfährst, wie du eigene Blockaden erkennen und lösen kannst. Die Veränderung deiner Stimme ist hörbar und spürbar; mehr Leichtigkeit, Klarheit und Selbstbewusstsein beim Sprechen und Singen; erlerne Techniken, die du jederzeit anwenden kannst.

**FR 21.11.25, 09.00 – 16.00 Uhr**

190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 P. Therapeuten KK, Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause!

Evelyn Zeller, Dipl. Humanenergetikerin  
 Praxis: Dr. Hamon-Gasse 2, Persenbeug  
 0650 9858733, [energetik@evelynzeller.net](mailto:energetik@evelynzeller.net) **Anmeldung erforderlich!**

**Termin 1: FR 05.09.25, 14.00 – 18.00 Uhr**

**Termin 2: SA 06.09.25, 09.00 – 13.00 Uhr**

140 € inkl. Unterlagen & Zertifikat  
 bequeme Kleidung

**Termin 1: FR 03.10.25, 14.00 – 18.00 Uhr**

**Termin 2: SA 04.10.25, 09.00 – 13.00 Uhr**

140 € inkl. Unterlagen mit Pendeltafeln & Zertifikat  
 Pendel stehen zur Verfügung, falls eines vorhanden ist, gerne mitnehmen

**Termin 1: FR 24.10.25, 14.00 – 19.00 Uhr**

**Termin 2: SA 25.10.25, 09.00 – 14.00 Uhr**

120 € inkl. Unterlagen & Zertifikat,  
Riechstift mit individuellen Chakren-Duft  
 bequeme Kleidung

**SA 27.09.25, 9.00 – 17.00 Uhr**

**SA 15.11.25, 9.00 – 17.00 Uhr (2 idente Kurse)**

Willi Wimmer, Innerwise Coach & Chorleiter  
 VS St. Oswald (Untere Hauptstraße 8)  
190 €  
 Buntstifte, Hausschuhe oder dickere Socken  
 [www.williwimmer.at](http://www.williwimmer.at), 0676 7432107

## ▼ KREATIV UND HANDWERK

### ▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*



#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 78 – 81

##### 78) Starke Frauen

Ein Frauen-Power-Wochenende! Die Historikerin Lilly Maier stellt euch mutige Frauen vor, die während des 2. Weltkriegs Juden gerettet haben und heute vergessen sind. Dann werden wir aktiv und schreiben FrauenGeschichte(n) auf Wikipedia.

##### 79) Familiengeschichte(n) schreiben

Sie wollen berührende, dramatische oder lustige Geschichten aus Ihrer Familie festhalten? Oder denken darüber nach, eine Familiengeschichte zu schreiben? Dann ist dieser Kurs für Sie. Es gibt keine Vorgaben, dafür viel Freiraum für Experimente!

##### 80) So veröffentliche ich (m)ein Buch

2 Tage lang blickt Ihr mit Verlegerin Sabine Maier hinter die Kulissen der Verlagswelt. Denn wer weiß, wie der Buchmarkt funktioniert, hat höhere Chancen, ein Buch erfolgreich zu veröffentlichen – im klassischen Verlag oder Selfpublishing.

##### 81) Mach dein Buch bekannt: Buchmarketing & Lesungen

Egal, ob man sein Buch bei einem Verlag oder im Selfpublishing veröffentlicht: Um das Marketing muss man sich als Autor\*in heute selbst kümmern. Wie das ohne Marketingerfahrung auf einfache Weise geht, zeigen Euch zwei Buchautorinnen.

 Die Ottilie, Oberer Markt 1, Ottenschlag  
 [die-ottilie.at](mailto:die-ottilie.at)

 **SA 18.10.25, 10.00 Uhr – SO 19.10.25, 16.00 Uhr**  
 Lilly Maier  
 175 €  
 Laptop  
 [lilly@willkommen-ottilie.at](mailto:lilly@willkommen-ottilie.at)

 **SA 25.10.25, 10.00 Uhr – SO 26.10.25, 17.00 Uhr**  
 Lilly Maier  
 175 €  
 Schreibmaterial oder Laptop  
 [lilly@willkommen-ottilie.at](mailto:lilly@willkommen-ottilie.at)

 **SA 08.11.25, 10.00 – SO 09.11.25, 17.00 Uhr**  
 Sabine Maier  
 175 €  
 Schreibmaterial oder Laptop  
 [sabine.maier@willkommen-ottilie.at](mailto:sabine.maier@willkommen-ottilie.at)

 **SA 15.11.25, 10.00 Uhr – SO 16.11.25, 16.00 Uhr**  
 Sabine und Lilly Maier  
 175 €  
 Schreibzeug oder Laptop  
 [sabine.maier@willkommen-ottilie.at](mailto:sabine.maier@willkommen-ottilie.at)

### ▶ Pöggstall *BHW Pöggstall*



##### 82) Malen auf Leinwand 40x50 cm

AnfängerInnen: Berglandschaften

Fortgeschrittene: Die Architektur des Mittelalters

 **ab MO 22.09.25, jew. 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende**  
 Ing. Danny Liska ([www.artliska.net](http://www.artliska.net))  
 Volksschule Pöggstall  
 200 € (inkl. Erstausrüstung)  
 Ing. Liska, 02758 2228 oder BHW Pöggstall 02758 3260

### 83) Töpfern für die Weihnachtszeit

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

-  SR Hermine Hofer, Christina Hofer  Volksschule Pöggstall
-  50 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
-  0677/63010614 Fr. Hofer oder hofer.hermine@gmail.com

-  Gruppe 1: FR 03.10.25, 16 – 21 Uhr (Töpfern)  
u. FR 24.10.25, ab 14 Uhr (Glasieren)
-  Gruppe 2: SA 04.10.25, 14 – 19 Uhr (Töpfern)  
u. SA 25.10.25, ab 14 Uhr (Glasieren)
-  Gruppe 3: FR 10.10.25, 16 – 21 Uhr (Töpfern)  
u. DO 30.10.25, ab 14 Uhr (Glasieren)
-  Gruppe 4: SA 11.10.25, 14 – 19 Uhr (Töpfern)  
u. FR 31.10.25, ab 14 Uhr (Glasieren)

## ► Weiten

### 84) Gürtel-Manufaktur: Vom Rohleder zum Meisterstück

2-tägiger Workshop mit dem renommierten Lederkünstler René Berends: Gürtel nach Maß fertigen & Techniken wie Zuschnitt, Färben und Prägen erlernen. Für Anfänger & Fortgeschrittene – eine besondere Gelegenheit, vom Profi persönlich zu lernen!

-  SA 11.10. + SO 12.10.25, jew. 9.00 – 17.00 Uhr
-  René Berends
-  Fitwerkstatt Weiten, Hauptstraße 38
-  235 € zzgl. Materialkosten ca. 35 €
-  0676 4509392, office@fitwerkstatt.at, www.fitwerkstatt.at begrenzte Teilnehmerzahl

## ▼ TANZ UND MUSIK

### ► Marbach an der Donau / Ybbs



**Zumba:** Ein Tanz-Fitnessprogramm, das lateinamerikanische Musik mit Aerobic-Elementen kombiniert. Verbessert Ausdauer, Koordination und macht Spaß – ideal für alle Fitnesslevel, um Kalorien zu verbrennen und sich zur Musik zu bewegen.

### 85) Marbach

-  ab MO 01.09.25, 17.55 – 18.55 Uhr, 10 Abende
-  Festsaal Marbach, Donau Bundesstr. 39



GEWERBEWEG 1  
3683 YSPERTAL

Tel. +43 (0) 7415 6455 | www.schreibart.shop

**BÜRO & SCHULBEDARF | DRUCKER & TONER  
COMPUTER & EDV | ANLÄSSE & GESCHENKE**

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 85 – 86

-  Margit Schnabler
-  100 €  Trinkflasche
-  0680 3110040, bmargit@gmx.at

### 86) Ybbs

-  ab DI 02.09.25, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende
-  Volksheim Ybbs, Schulring 13

Raiffeisenbank  
Mittleres Mostviertel



**MEINE BANK  
IN DER  
REGION.**

**SICHER.  
REGIONAL.  
NACH-  
HALTIG.**

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

## ► Nöchling / Ybbs



### MAWIBA® SOLO

MAWIBA® Solo kombiniert Tanz und Bewegung, Beckenbodentraining und viel Spaß in der Gruppe für alle Frauen. Ein gut trainierter Beckenboden gibt Kraft und Energie in jedem Alter. Es erwarten dich abwechslungsreiche Choreografien.

### 87) Nöchling

ab DO 13.11.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Einheiten

ab DO 22.01.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Einheiten

Turnsaal Volksschule Nöchling, Unterer Markt 12

### 89) „Tanzen ab der Lebensmitte“

Tanzen in der Gruppe macht Spaß, hält fit und fördert Körper & Geist! Abwechslungsreiche Musik & Tanzformen – allein oder zu zweit. NeueinsteigerInnen willkommen! Gemeinsam tanzen und Lebensfreude steigern!

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 87 – 88

- Daniela Höller, zert. Mawiba® Trainerin
- 90 €
- Handtuch, Wasserflasche, Turnschuhe od. barfuß möglich
- 0664 9968489, dhoeller@mawibatrainer.com, www.mawiba.net

### 88) Ybbs

ab DI 11.11.25, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Einheiten

ab DI 20.01.26, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Einheiten

Turnsaal Volksschule Ybbs, Professor-Wirtinger-Gasse 1

ab DO 25.09.25, 17 Uhr, 10 Abende – Einstieg jederzeit möglich

Annemarie Steiner

Pfarrhof Ybbs, Pfarrsaal

7 € inkl. Saalmiete pro Abend

0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

## ▼ VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

### ► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*



### 90) New Orleans Dixielandband

Wolfgang Friedrichs einzigartige New Orleans Dixieland Band bringt authentisches US-Flair nach Österreich und der unverwechselbare „New Orleans Sound“ der Formation garantiert eine schwungvolle, musikalische Nacht!

SA 11.10.25, 20.00 Uhr

Kulturwerkstatt Albrechtsberg, Kultursaal

20 €

Tickets: [www.ticketladen.at/events/new-orelans-dixieland-band](http://www.ticketladen.at/events/new-orelans-dixieland-band)

### ► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*



### 91) Honig- und MET-Verkostung

Honig ist nicht gleich Honig. An diesem Abend werden wir verschiedene Honige verkosten und die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen kennenlernen. Von mild blumig bis herb würzig. MET, auch Honigwein genannt, kann sehr verschieden schmecken. – von trocken bis süß.

DO 16.10.25, 19.00 Uhr

Christian Hörhan, Imker- und Honigsensoriker

Gasthof Weinsberger Wald, Bärnkopf 112

5 €

Anmeldung bis 10.10.25 am Gemeindeamt Bärnkopf 02874/8212 od. [gemeinde@baernkopf.gv.at](mailto:gemeinde@baernkopf.gv.at)

## ► Mühldorf VHS Südliches Waldviertel



### 92) Theater Asou – Das Dschungelbuch

 **SO 09.11.25, 15.00 Uhr**  
 Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, [www.dorfgemeinschaftshaus.at](http://www.dorfgemeinschaftshaus.at)  
 Kartenvorverkauf unter [oeticket.com](http://oeticket.com)

## ► Ybbs

### Allgemeine Informationen zu den Vorträgen 93 – 96

#### 93) Aromavortrag – Schulalltag mit ätherischen Ölen unterstützen

Düfte können anregen, beruhigen oder ausgleichen – ideal zur Unterstützung im Schulalltag. Ich zeige dir, wie ätherische Öle richtig angewendet werden und gebe Tipps, wie dein Kind den Duft bis ins Klassenzimmer mitnehmen kann.

#### 94) Aromavortrag – Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen

Du bekommst einen Einblick in die Welt der ätherischen Öle und deren Wirkungsweise und Einsatzgebiete. Wir sprechen über 12 ätherische Öle und Ölmischungen, die dein tägliches Leben unterstützen und deine Gesundheit fördern. Somit hast du natürliche Lösungen griffbereit zuhause.

#### 95) Aromavortrag – Kinder mit ätherischen Ölen begleiten

Ätherische Öle können Kinder und Jugendliche sanft in ihrer körperlichen und emotionalen Entwicklung unterstützen. Lerne einfache Methoden kennen und erfahre, welche Öle du leicht im Alltag anwenden kannst – deine Kinder werden sie lieben!

#### 96) Aromavortrag – Abwehrkraft Natürlich stärken

Erfahre wie du mit ätherischen Ölen die natürliche Abwehr des Körpers kräftigst. Ob direkt aufgetragen, Anwendungen in Duftbäder oder mit Aromawickel und natürlich im Diffuser vernebelt. Einfache und wirkungsvolle Methoden die deine Gesundheit fördern.

 Maria Lahmer, ärztlich geprüfte Aromatologin  
 Pfarrzentrum Ybbs, Peter Rosegger-Promenade 5  
 0680 1417266, [aroma@maria-lahmer.at](mailto:aroma@maria-lahmer.at), [www.maria-lahmer.at](http://www.maria-lahmer.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

 **DO 18.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr**  
 14 € inkl. Unterlagen

 **DO 16.10.25, 19.00 – 20.30 Uhr**  
 14 € inkl. Unterlagen

 **DO 13.11.25, 19.00 – 20.30 Uhr**  
 14 € inkl. Unterlagen

 **DO 22.01.26, 19.00 – 20.30 Uhr**  
 14 € inkl. Unterlagen

## ► Yspertal VHS Südliches Waldviertel



### 97) ÖAMTC E-Bike Kurs

Erfahre wie Kostenloser Kurs für mehr Fahrsicherheit und Wissen anhand vielseitiger Aufgaben. Informationen zu Kauf und Technik von E-Bikes für Anfänger und Fortgeschrittene.

 **SA 13.09.25, 2 Gruppen, 9.00 – 12.00 Uhr od. 13.00 – 16.00 Uhr**  
 Bauhof Yspertal, Bioweg 1  
(Parkplatz gegenüber vom Kindergarten)  
 kostenlos  
 Ökoregion Südliches Waldviertel 07415/6767-30

Höhere Lehranstalt  
für **Umwelt und Wirtschaft**

Die Privatschule, mit der  
zukunftsorientierten Ausbildung

**HLUW**<sup>®</sup>  
YSPERTAL



... live school

# Schnupper in die HLUW Yspertal



**Schnuppern und individuelle Führungen**

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

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

Mach dir ein eigenes Bild mit diesem coolen Video!

**NÄHE  
VERBINDET.**

[nv.at](http://nv.at)

**NV**

**Niederösterreichische Versicherung AG**

3650 Pöggstall | Untere Hauptstraße 8  
Tel. 02758/2970 | [poeggstall@nv.at](mailto:poeggstall@nv.at)

3631 Ottenschlag | Oberer Markt 14  
Tel. 02872/7390 | [ottenschlag@nv.at](mailto:ottenschlag@nv.at)



**janetschek**  
GROSSFORMATWERBETECHNIK

**Großformat & Werbetechnik  
für starke Auftritte.**

Wir sind Ihr Druckpartner für Wegweiser,  
Schautafeln, Beklebungen, Kartonaufsteller,  
Transparente und individuelle Lösungen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage:

[office@janetschek.at](mailto:office@janetschek.at), Tel: 02862/522 78-411  
[gross.janetschek.at](http://gross.janetschek.at)

