

Meine **Erfolgshochschule.**

www.volkshochschule.bechelaren.at

Volks- hochschule

PÖCHLARN

Sommersemester 2024

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon 0699-14240313

Montag bis Freitag zwischen 8.30 und 12.30 Uhr

2. E-Mail vhs@poechlarn.at

3. online: <https://poechlarn.vhs-noe.at>

Zur ausführlichen Information über unser Weiterbildungsangebot steht Ihnen auch unsere Homepage <https://poechlarn.vhs-noe.at/> bzw. www.nibelungengau.regionalverband.at zur Verfügung.

Geben Sie aber immer Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer an, um Ihnen eventuelle Änderungen mitteilen zu können.

Kursort

ÖKO Mittelschule Pöchlarn, Nibelungenstraße 5,

3380 Pöchlarn

Mittelschule (MS) Krummnußbaum, Rathausstraße 10,

3375 Krummnußbaum

Kursbeitrag

Der Kursbeitrag ist am ersten Kursabend dem Kursleiter zu bezahlen.

IMPRESSUM

Herausgeber, Verleger, für den Inhalt verantwortlich

VHS Pöchlarn, Kleinregion Nibelungengau,

Mag. Silvia Heisler

Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Produktion

Druck: *sandlerprint&more*, 3671 Marbach | www.sandler.at



Sehr geehrte Bildungsinteressierte,
liebe Freunde der Volkshochschule
Pöchlarn im Nibelungengau!

Die Volkshochschule Pöchlarn ist eine Bildungseinrichtung, die sich für die Erwachsenenbildung in der Kleinregion Nibelungengau engagiert. Als wesentlicher Bestandteil kommunaler Daseinsvorsorge fungiert sie als bedeutender Standort- und Gestaltungsfaktor sowie als Schlüsselement in der kommunalen Entwicklung. Die VHS Pöchlarn lebt von und mit Kooperationen.

Die gewachsenen Partnerschaften mit verschiedenen Akteuren im Bereich Weiterbildung, Gesundheit und Soziales sind eine Bereicherung und bedeuten gemeinsame Entwicklung und Fortschritt.

Gemeinsames Lernen, die Auseinandersetzung miteinander und das Teilen von Erfahrungen prägen unsere Philosophie. Durch die Vielfalt unserer Veranstaltungen haben Sie die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und alternative Perspektiven einzunehmen.

Falls Sie schon immer den Wunsch hatten, Neues zu probieren oder Erfahrungen zu sammeln, die Sie bisher noch nicht gemacht haben, dann ist jetzt der ideale Zeitpunkt dafür! In unserer Volkshochschule finden Sie gewiss Angebote, die Sie begeistern werden und Ihre Sichtweise auf sich selbst und die Welt verändern können.

Wir hoffen, dass unser Kursprogramm Ihr Interesse weckt und Sie dazu motiviert, Neues zu erfahren. Machen Sie einfach mit, ganz gleich, ob Sie beruflich weiterkommen möchten, etwas für Ihre Gesundheit tun oder in Ihre persönliche Entwicklung investieren wollen. Sie werden ein passendes Angebot finden, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, Freude bereitet und Sie Ihren Zielen näherbringt.

Mag. Silvia Heisler
Leitung der VHS Pöchlarn

Kleinregion Nibelungengau



Kursbeitrag

Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung am Kurs ist grundsätzlich nicht vorgesehen und nur in Ausnahmefällen möglich, da der Kursbeitrag auf Grundlage der Gesamtaufwendung berechnet wird.

Rechnungen für die Einzahlung des Kursbeitrages und/oder Kursbestätigungen (bei regelmäßigem Kursbesuch) werden nur auf Wunsch des Kursteilnehmers ausgestellt.

Materialkosten sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten. Lehrbücher werden, wenn notwendig, von den Kursleitern im Einvernehmen mit den Teilnehmern besorgt.

Ferien

Auch für die VHS gelten die offiziell gültigen Schulferien und die gesetzlichen Feiertage.

Haftung

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten. Jede teilnehmende Person erklärt mit ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

Kursbeginn

Merken Sie sich bitte den Kursbeginn vor, da Sie von uns vor Kursbeginn nur dann hören, wenn der jeweilige Kurs verschoben oder abgesagt wird (etwa wegen zu geringer Teilnehmeranzahl oder Erkrankung des Kursleiters). Bei Nichtzustandekommen eines Kurses werden Sie von uns umgehend benachrichtigt.


Änderungen

Die VHS behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle des Kursleiters / der Kursleiterin neu zu besetzen.

COVID-19 Info & Schutzhinweise

Die zum Kurszeitpunkt geltenden COVID-19 Verordnungen sind einzuhalten. Bei Unklarheiten wenden Sie sich gerne an das Team der VHS! Schützen wir uns!

Bildungsbonus für AK – Mitglieder

Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das  -Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr.

AKNÖ-Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitssuchende sogar 100 % der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.



AK-gekennzeichnete Kurse aus dem Bereich IT und EDV werden bis zu 100% der Kurskosten bis 150 Euro pro Kalenderjahr gefördert. Arbeitssuchende bis zu 220 Euro pro Kalenderjahr.

Infos unter:

AKNÖ-Hotline +43 5 7171 29000 E-Mail: bildungsbonus@aknoe.at
noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

Niederösterreichische Bildungsförderung

Die Volkshochschule Pöchlarn ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die Kursteilnehmer*innen können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen. Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung.

Diese Richtlinien können unter <http://www.noe.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung> nachgelesen werden.

Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.



MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

 **RUFEN SIE
UNS AN!**
05 7171-29000

Foto: AdobeStock

AK NIEDER
ÖSTERREICH

DIE AK NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AK^{extra} Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen



FÖRDERUNGEN

Inhaltsverzeichnis nach Themen

SPRACHEN

Online-Sprachkurse

1.01 Deutsch als Fremdsprache A1.1—E-Learning.....	8
1.02 Italienisch—Konversation B2—Online via Skype.....	8

COMPUTER

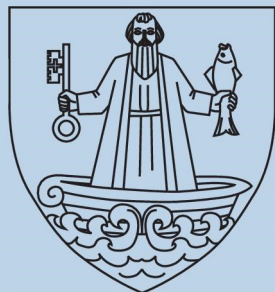
Dieses Semester kein Angebot

KINDER/JUGEND

3.01 MamaPapaSch(m)atz	9
3.02 „Ganz Ohr“-Vorlesenachmittag	9
3.03 Baby-Treff 0–1 Jahre	9
3.04 Kleinkinderturnen.....	10
3.05 Mein Kind, das Internet und ich.....	10
3.06 Kreative Kräuterwerkstatt für Kinder	10
3.07 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder	11
3.08 Eins, zwei, Brei	11
3.09 Ich koche für mein Kind	11
3.10 Schwimmkurs für Kinder	12
3.11 Aromatherapie bei Kindern.....	12

KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 Mit Ahnenforschung zurück in die Vergangenheit	13
4.02 Klöppeln	13



Stadtgemeinde Pöchlarn

Kirchenplatz 1, 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

info@poechlarn.at

www.poechlarn.at

GESUNDHEIT/FITNESS

5.01 Top fit – Gymnastik	14
5.02 Gymnastik mit Musik – Gesundheitsturnen	14
5.03 Tanzen ab der Lebensmitte	14
5.04 Line Dance	14
5.05 Gymnastik für Damen und Herren	15
5.06 Rückenfit	15
5.07 Bauch Beine Po	15
5.08 Yin Yoga	15
5.09 Geburtsvorbereitung für Frauen	16
5.10 Rückbildung und Beckenboden	16
5.11 Klangreise	16
5.12 Aromabrunch	17
5.13 Duftreise	17
5.14 Zwei Stunden Für mich—Genusstraining	17
5.15 Lebensphase Wechseljahre	18
5.16 BeBo®-Grundkurs	18
5.17 BeBo®-Treff	18

VORTRÄGE

6.01 Fit ein Leben lang	19
6.02 Der Frieden sei in mir	19
6.03 Aromatherapie	19

Friedensgemeinde Erlauf

Melker Straße 1
3253 Erlauf

Tel 02757 / 6221
erlauf@friedensgemeinde.at

www.friedensgemeinde.at
www.erlauferinnert.at



ERLAUF ERINNERE

Museum der Friedensgemeinde Erlauf



**Marktgemeinde
Golling an der Erlauf**

3381 Golling/ Erlauf
Rathausplatz 1
Tel. 02757/ 2240
Fax 02757/ 2240-99

gemeinde@golling-erlauf.gv.at
www.golling-erlauf.gv.at



Technische Voraussetzungen:

PC mit Internet-
verbindung,
Webkamera,
Mikrofon sowie
Skype Account und
Kenntnisse

ab Dienstag
20.02.2024
17-18 Uhr
14 Abende

Kosten: 169 €

Anmeldung
bis 16.02.

VHS Pöchlarn:
0699 14240313
vhs@poechlarn.at

ab Mittwoch
21.02.2024
19-20.15 Uhr
14 Abende

Kosten: 169 €

Anmeldung
bis 16.02.

VHS Pöchlarn:
0699 14240313
vhs@poechlarn.at

ONLINE SPRACHEN

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

1.01 Deutsch als Fremdsprache A1.1 - E-Learning

Fernkurs / E-Learning

Es wird mit Hilfe von Skype ein virtuelles Klassenzimmer eingerichtet und die Teilnehmer*innen können von zu Hause aus, wie in einem üblichen Kurs, mitwirken.

Lehrbuch: Menschen A1/1
Kursbuch: ISBN 978-3-19-361901-3

Kursleitung: Mag. Sonja C. Lozica

1.02 Italienisch - Konversation B2 – Online via Skype

Fernkurs/E-Learning

Für alle, die ihren Wortschatz erweitern und die Sprechpraxis verbessern wollen mit Diskussionen über aktuelle, leichte, authentische Texte sowie Beiträge in audiovisuellen Medien. Wiederholung und Vertiefung der italienischen Grammatik.

Kursleitung: Emanuel Binder



3.01 „MamaPapaSch(m)atz 1-3 Jahre

Eltern-Kind-Spielgruppe – trifft sich wöchentlich donnerstags. Wir laden Klein und Groß zum Singen, Spielen, Lachen und Experimentieren und neue Freunde kennenlernen ein. Unser thematisches Konzept: Von Anfang an eine sichere Bindung aufbauen, die durchträgt sowie einen leichten Übergang in den KIGA / Wichtelstube unterstützt.

Pädagogische Leitung:
Dorothee Hinkelman & Team

3.02 „Ganz Ohr“ Ein VORlese-Nachmittag 4-6 Jahre

in Begleitung von Eltern
oder Bezugspersonen. Freier Eintritt!

Thema:
"Was glitzert da im Schnee?"
Von der Kunst sich
verzaubern zu lassen

Lesepatin
Edeltraud Lameraner

3.03 Baby-Treff 0-1 Jahre 5x Expertenwissen für den Start mit einem Baby

Eltern mit Babys sind bei diesen Thementreffen bald nach der Geburt eingeladen. An fünf Terminen von verschiedenen Expertinnen gestaltet erhalten Eltern gezielt Wissen und praktische Tipps für den Start als junge Familie mit Baby. In lockerer Atmosphäre gibt es Raum zum Fragen, Austauschen und neue Freunde kennenlernen. Von Anfang an eine gute Basis legen, auf der weitergebaut werden kann.

Pädagogische Leitung:
ein Team von Experten, wie Hebamme,
Diätologin, Elterntrainerinnen

jeden Donnerstag
ab 11. Jänner
außer in den Ferien
9–10.30 Uhr

Beitrag:
jeweils 6 € inkl. Getränke

Ort: Lebenswelt Familie,
Oskar-Kokoschka-Straße 15
3380 Pöchlarn

Anmeldung:
Lebenswelt Familie
office@lebenswelt-familie.at
oder 0699/12517009

Montag, 19. Februar
15 Uhr

freier Eintritt

Ort: Lebenswelt Familie
Oskar-Kokoschka-Straße 15
3380 Pöchlarn

Anmeldung:
Lebenswelt Familie
office@lebenswelt-familie.at
oder 02757/20309

Start: Mittwoch, 13. März
jeweils 9.30–11 Uhr

Beitrag:
jeweils 8 €
inkl. Getränke / Obst

Ort: Lebenswelt Familie
Oskar-Kokoschka-Straße 15
3380 Pöchlarn

Anmeldung:
Lebenswelt Familie
office@lebenswelt-familie.at
oder 02757/20309



jeden Mittwoch,
ab 14. Februar,
bis Ostern
16.15–17.45 Uhr

Kursort:
Golling, Volksschule

Kosten: jeweils 2,50 €

Kontakt: 0676-7251975



Dienstag, 20. Februar
19-20.30 Uhr

Ort:
HOFTREFF der
Lebenswelt Familie,
Oskar-Kokoschka-Str. 15,
3380 Pöchlarn

Kosten: 10 €

Anmeldung:
office@lebenswelt-familie.at
oder 02757-20309



Mittwoch, 6. März
oder
Freitag, 8. März
jeweils 15-16.30 Uhr

Ort: Gemeindesaal
Kirchenplatz 1
3380 Pöchlarn

Kosten: je 15 €

Anmeldung:
0660-7611643
nadine.enne@gmx.at

3.04 Kleinkinderturnen (+/-) 3-6 Jahre mit Begleitung

Ablauf: Begrüßungslied, Laufspiel zum Aufwärmen, Stationenbetrieb - frei wählbar, gemeinsamer Turn-Tanz, Abschlusslied.
Die Eltern sollen dabei ihre Kinder begleiten und gemeinsam Spaß haben! Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Leitung: Martina Fuchs
Kindergartenpädagogin

3.05 Mein Kind, das Internet und ich (Vortrag)

Unsere Kinder in die digitale Welt zu begleiten, kann ziemlich herausfordernd sein. Was, ab wann und wie viel? Welche Auswirkungen haben digitale Medien auf mein Kind und uns als Familie? Fachliche Anhaltspunkte für Ihren Weg als Familie.

Kursleitung: Isabella Pitzl
Dipl. Elternbildnerin, dipl. Elementarpädagogin,
& dipl. Lebens- und Sozialberaterin

3.06 Kreative Kräuter- Werkstatt für Kinder

Ab 6 Jahren

Gemeinsam sehen wir uns verschiedene Gartenkräuter genauer an und verarbeiten diese dann zu Badebomben, Kräutersalzen, ...
Zum Ausklang gibt es eine gesunde Jause.

Kursleitung: Nadine Enne
Seminarbäuerin i.A.



3.07 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

für junge Eltern, Großeltern, PädagogenInnen

Dieser Kompaktkurs mit Theorie und Praxis ist ideal für Eltern, Großeltern, BabysitterInnen, Pädagogen zur Auffrischung des Wissens oder auch für Neulinge gedacht.

Für mehr Achtsamkeit und Sicherheit im Alltag mit den Kleinsten.

Referenten: ASBÖ Pöchlarn-Neuda

3.08 Eins, zwei, Brei Selbst kochen für mein Baby

Beikost einfach selbst zubereiten – soll das Motto sein.

Neben allgemeinen Informationen zur Beikost steht die Zubereitung verschiedener Gerichte für die Babys im Vordergrund. Dafür braucht es nicht viel, aber es braucht das Richtige! Babys sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Kleine Gläser mit Deckel

Leitung: Sabine Zeller, BSc
Dietologin

3.09 Ich koche für mein Kind Ernährung für 1-3jährige Kinder

Portionsgröße, mehr Gemüse, weniger von dem, wieviel Süßes? Kinderernährung stellt uns immer wieder vor Herausforderungen.

Beim gemeinsamen Kochen für 1–3-Jährige, wird Grundlegendes zur Kinderernährung verpackt in leckere Gerichte, die Kinder lieben. Kinder sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Kleine Gläser mit Deckel

Leitung: Sabine Zeller, BSc
Dietologin



**Dienstag, 19. März
14–18 Uhr**

Kurskosten: 32 € / Erw.

**Ort: Seminarraum
HOFTREFF der
Lebenswelt Familie,
Oskar-Kokoschka-Str. 15,
3380 Pöchlarn**

Anmeldung unter Termine auf der Website www.lebenswelt-familie.at oder 02757-20309

**Mittwoch, 3. April
9–11 Uhr**

**Ort: Lebenswelt Familie
Oskar-Kokoschka-Straße 15
3380 Pöchlarn**

**Beitrag: 35 € inkl. Lebens-
mittelkosten und Rezept-
broschüre**

Anmeldung erforderlich unter info@sabine-zeller.at oder 0650-72 17 937
Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Mittwoch, 12. Juni
9–11 Uhr**

**Ort: Lebenswelt Familie
Oskar-Kokoschka-Straße 15
3380 Pöchlarn**

**Beitrag: 35 € inkl. Lebens-
mittelkosten und Rezept-
broschüre**

Anmeldung erforderlich unter info@sabine-zeller.at oder 0650 72 17 937

Begrenzte Teilnehmerzahl!



Montags von 27. Mai -
15. Juli
17.15 bis 18 oder
18.05-18.50 Uhr

Ort: Stadtbad Pöchlarn

Kosten: 30 €

Anmeldung bei Stefanie
Hochstöger unter
0664-4927394 bis 20. Mai

Freitag, 21. Juni,
18-20.30 Uhr

Ort: Gasthaus Nusserl
Krummnußbaum

Vortrag kostenlos,
Materialkosten extra

Anmeldung:
Katharina Howanietz,
Tel: 0650-49 77 026
kreativefantasy@gmail.com
www.kreativefantasy.com

GESUNDES
PÖCHLARN



3.10 Schwimmkurs für Kinder

Anfängerkinderschwimmkurs für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren im Freibad Pöchlarn. Gemeinsam mit der Österreichischen Wasserrettung, Abschnitt Ybbs an der Donau, wird ein Kinderschwimmkurs veranstaltet. Dabei stehen Spaß und Sicherheit beim Baden im Vordergrund.

3.11 Aromatherapie bei Kindern - kleine Reiseapotheke (Vortrag)

Ein Vortrag mit interessantem Basiswissen über ätherische Öle und Hydrolate, die speziell für Kinder geeignet sind und in keiner Reiseapotheke fehlen sollten. Beim anschließenden DIY-Workshop können einfache Rezepte umgesetzt werden. (Materialkosten extra).

Kursleitung: DPGKP Katharina
Howanietz, Aromaberaterin

GeNuss & Geschichte in
Krummnußbaum



Krummnußbaumer GeNussweg

Unternehmen Sie einen radfreundlichen Abstecher entlang der Krummnußbaumer GeNuss-Stationen bis hin zum modernen Ortszentrum.



2.4 km



35 min



Krummnußbaumer Zeitreiseweg

Erleben Sie die bewegte Geschichte des Ortes entlang des historischen Themenweges.



6.3 km



95 min

Digitaler Wegeplan und
interaktive Inhalte:

kn.b.xpe.at



4.01 Mit Ahnenforschung zurück in die Vergangenheit

Beginn – Möglichkeiten - Dokumentation

In diesem Einführungskurs lernen Sie ihre Vorfahren zu erforschen und mit Matrikenbücher zu arbeiten. Ich werde Einblicke in die Kurrentschrift geben, gängige Abkürzungen und lateinische Ausdrücke erläutern. Außerdem zeige ich die großen Forschungsmöglichkeiten im Internet auf. Besonders wichtig sind auch die Dokumentation und die Aufbereitung der gewonnenen Daten.

Kursleitung: Walter Weitzenböck
Berufsgenealoge

www.ahnenforschung-weitzenboeck.at

4.02 Klöppeln

Anfänger und Fortgeschrittene finden Freude an diesem alten Kunsthandwerk. Anfänger erlernen die Grundlagen des Klöppelns und Fortgeschrittene erweitern und festigen ihre Kenntnisse.

Kursleitung: SR Leopoldine Winkler

Donnerstag, 22. Februar
18–20 Uhr

Kursort:
MS Pöchlarn

Kosten: 40 €

(inkl. Unterlagen)

Anmeldung
bis 12. Februar
VHS Pöchlarn:
0699-14240313

Bitte mitnehmen:
Schreibunterlagen

Weiterführung der Kurse
aus dem Wintersemester
Gruppe 1: mittwochs
Gruppe 2: donnerstags
18-21 Uhr
Anmeldung: 0664-3611218



Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel

Meine Bank in Pöchlarn.

Raiffeisenbank Pöchlarn

Ihr verlässlicher Partner vor Ort - seit 1892.

jeden Donnerstag
ab 12. Jänner, 19 Uhr

Ort: VS Golling
Turnsaal

Kosten: jeweils 3 €

jeden Mittwoch
ab 11. Jänner
von 18-19 Uhr
Einstieg
jederzeit möglich!

Kursort:
MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: jeweils 3 €

jeden Mittwoch
ab 17. Jänner
von 17-18.30 Uhr

Ort: Pöchlarn,
HOFTREFF,
Oskar-Kokoschka-Straße 15

Kosten: 7 € / Abend

Anmeldung:
0650-6513155
steinerannemarie@wibs.at

jeden Donnerstag (6x)
ab 15. Februar

Gruppe I: 18.30-20 Uhr,
(mit Grundkenntnissen)

Gruppe II: 20–21.30 Uhr
(fortgeschrittene
Line Dancer)

Ort: Krummnußbaum,
Gasthof Nusserl

Kosten: € 40

Anmeldung bis 9. Februar

5.01 „Top fit“- Gymnastik

Dieses Rundumprogramm bietet einen abwechslungsreichen Mix aus Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Auch Ungeübte verbessern damit ihre Kondition und Ausdauer und bekommen mehr Schwung für den Alltag.

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.02 Gymnastik mit Musik

Bei gezieltem Muskeltraining, sanften Dehnungs- und herrlichen Entspannungsübungen werden Sie bald spüren, wie Sie Ihre Ausdauer und Fitness steigern.

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.03 Tanzen ab der Lebensmitte

Takt für Takt—Vitalität und Lebensfreude tanken

Beim Treffpunkt Tanz in Pöchlarn kommen Frauen und Männer zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben bzw. lernen wollen. Neueinsteiger sind willkommen!

Kursleitung: Annemarie Steiner

5.04 Line Dance

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist LINE DANCE das Richtige für Sie! Zu Musik aus Pop, Rock, Charts, Oldies, Country und vieles mehr werden Choreographien aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten in Reihen neben-, vor- und hintereinander getanzt.

Kursleitung: Claudia Eichinger
Dipl. ACWDA-Kursleiterin



5.05 Gymnastik für Damen und Herren

Nach einer flotten Aufwärmrunde folgen Kräftigung, Mobilisierung und sanfte Dehnungsübungen

Kursleitung:
Mag. Renate Hinterndorfer,
Christa Novotny

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Matte

5.06 Rückenfit

Der Kurs beinhaltet gezielte Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen für einen gesunden, stabilen und beweglichen Rücken.

Mitbringen:
Trainingskleidung, Socken,
Getränk, Matte

Kursleitung: Andrea Kaufmann
Zertif. Wirbelsäulentrainerin

5.07 Bauch Beine Po

Ganzkörpertraining zu flotter Musik.

Nach dem Aufwärmen, werden vorrangig Bauch, Beine und Po trainiert, sowie Rücken, Arme und Schultergürtel. Abschluss bildet der Stretchingteil.

Mitbringen:
Trainingskleidung, Sportschuhe,
Getränk, Matte

Kursleitung: Andrea Kaufmann
Dipl. Aerobictrainerin

5.08 Yin Yoga

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

Mitzubringen: 1 Handtuch,
2 Gästehandtücher, bequeme Kleidung
Matte und Decke

Kursleitung: Mag. Marzena Moschinger
zertifizierte Yoga-Lehrerin

jeden Mittwoch (10x)
ab 14. Februar,
19 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: 40 € (10er Block)

Begrenzte Teilnehmeranzahl!
Anmeldung erforderlich:
0664-2401043

jeden Donnerstag (8x)
ab 22. Februar
17.30–18.20 Uhr

Kursort:
MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: 56 € od. 10 € / Einheit

Anmeldungen:
0699-14240313

jeden Donnerstag (8x)
ab 22. Februar

18.30–19.20 Uhr

Kursort:
MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: 56 € od. 10 € / Einheit

Anmeldungen:
0699-14240313

jeden Mittwoch (10x)
ab 6. März
18-19.30 Uhr

Kursort:
Turnsaal der
MS Krummnußbaum

Kosten: 110 €

Anmeldung
bis 28. Februar



jeden Donnerstag (7x),
ab 14. März, 19–20.30 Uhr

Ort: Lebenswelt Familie /
Pöchlarn

Kosten: 95 €

Anmeldung:
hebamme@
achtsam-ins-leben.at
oder 0664-4269881



jeden Donnerstag (7x),
ab 14 März,
17.30–18.45 Uhr

Ort: Lebenswelt Familie /
Pöchlarn

Kosten: 95 €

Anmeldung:
siehe Kurs 5.09



Mittwoch, 10. April
19-20 Uhr

Kursort:
Sitzungssaal der
Stadtgemeinde Pöchlarn

Kosten: 10 €

Anmeldung bis 2. April
unter 0676-7823888
(Katharina Schmutzer)

5.09 Geburtsvorbereitung für Frauen

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

Wissen stärkt Sie in Ihren
Entscheidungen. Als Ausgleich dazu
steigern Atem- und
Entspannungsübungen Ihr Wohlbefinden
und helfen Ihnen später im Umgang mit
dem geburtsschmerz. Am Partnerabend
widmen wir uns dem Thema, wie Ihr
Partner Sie im Kreißaal und im
Wochenbett unterstützen kann.

5.10 Rückbildung und Beckenboden

Für das erste Jahr nach der Geburt

Im Rahmen von 7 Kurseinheiten trainieren
wir ineinander übergreifend Bauch- und
Beckenmuskulatur. Die Übungen fördern
Rumpfstabilität und Haltung.
Sie stärken den Beckenboden, um
Probleme mit Inkontinenz zu verbessern
und Senkungsbeschwerden vorzubeugen.

Kursleitung für 5.09 und 5.10:
Barbara Komarek, BSc
Hebamme

5.11 Klangreise

Klangreisen sind kleine Kompositionen,
in denen Wort und Klang so miteinander
verwoben werden, dass sie dem Zuhörer
helfen in eine wohltuende Entspannung zu
gelangen. Sie sind ein wunderbares Mittel,
um zur eigenen Mitte und inneren
Harmonie zu finden.

Das bewusste Entspannen hilft dem
Körper, sein Immunsystem zu stärken und
die Anfälligkeit für Krankheiten zu
vermindern.

Mitbringen: Matte, Decke, kleiner Polster

Kursleitung: Katharina Schmutzer



5.12 Aromabrunch

Steigere dein Wohlbefinden

Eine einmalige Kombination von Wissensweitergabe und Gemütlichkeit. Während einem gemeinsamen Frühstück werden ätherische Öle und Hydrolate, welche entspannend, beruhigend oder aufheiternd wirken, vorgestellt und können vor Ort probiert werden.

Kursleitung:
DPGKP Katharina Howanietz
Aromaberaterin

5.13 Duftreise

Bei einer Fantasiereise lassen wir eine zauberhafte Welt entstehen, begleitet mit verschiedenen Düften (ätherischen Ölen) begeben wir uns in eine magische Welt der Sinne voller Achtsamkeit und Entspannung

Zum Kurs mitzubringen:
Yogamatte, Decke, kleiner Polster

Kursleitung:
DPGKP Katharina Howanietz
Aromaberaterin

5.14 Zwei Stunden für mich! Genusstraining

Mir selbst Genuss erlauben und mich so mit Wohlfühlmomenten bereichern. Der Blick über den Tellerrand zeigt uns, dass genießen und sich dadurch selbst etwas Gutes zu tun, vielseitig im Alltag möglich ist, was wiederum einen Einfluss auf mein Essverhalten hat.
Ein Abend für mich, mit wertvollen Genussmomenten für alle Sinne, die lange nachwirken.

Kursleitung: Sabine Zeller, BSc
Dietologin

Samstag, 17. Februar
9- 11 Uhr

Ort: GH Nusserl
Krummnußbaum

Kosten: 12 € inkl. Frühstück

Anmeldung erforderlich:

Katharina Howanietz,
0650-49 77 026,
kreativefantasy@gmail.com
www.kreativefantasy.com

Mittwoch
10. April | 24. April | 08. Mai
jeweils 18.30 – 20 Uhr

Kursort: Ortszentrum,
Co-Working Space 2
Krummnußbaum

Kurskosten: 45 €
einzeln 20 €

Anmeldung erforderlich:

Katharina Howanietz,
0650-49 77 026,
kreativefantasy@gmail.com
www.kreativefantasy.com

Dienstag, 23. April
19 Uhr

Ort: Sitzungssaal der
Gemeinde Erlauf
Melker Straße 1

Beitrag: 10 €

Anmeldung:
0699-14240313
vhs@poechlarn.at



Samstag
17. Februar
9-12 Uhr
Frühstück mit Impuls

Kosten:
28 € inkl. Frühstück

Kursort:
HOFTREFF
Lebenswelt Familie
Oskar-Kokoschka-Straße 15
3380 Pöchlarn

Anmeldung:
Lebenswelt Familie
office@lebenswelt-familie.at
oder 02757/20309

jeden Montag (6x),
ab 4. März
von 19–20.30 Uhr

Ort: Pöchlarn,
HOFTREFF
Oskar-Kokoschka-Straße 15

Kosten: 120 €

Anmeldung:
senselio@gmx.at
(Kerstin Karlinger)

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte

jeden letzten
Dienstag im Monat,
ab 27. Februar
von 19–20.30 Uhr

Ort: Pöchlarn
HOFTREFF
Oskar-Kokoschka-Straße 15

Kosten: 15 €

Anmeldung:
senselio@gmx.at
(Kerstin Karlinger)

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte

5.15 Hof-Café- Lebensphase Wechseljahre Mich als Frau neu entdecken

In dieser neuen Lebensphase dürfen wir Frauen Wohlbefinden und Gesundheit vorne anstellen. Der Körper und die Hormone verändern sich mit vielfältigen Begleiterscheinungen. Fragen und Unsicherheiten kommen dazu. Manche Frauen leiden unnötig und fühlen sich unverstanden. Was ist dabei „normal“? Wie kann das Leben im reiferen Alter neu aufblühen und positiv erlebt werden? Die Referentin wird dazu Wissen vermitteln, aus ihrem reichen Erfahrungsschatz Einblicke und Tipps geben. Zeit für individuelle Fragen und Austausch ist eingeplant

Kursleitung: Monika Kastner, MTA

5.16 BeBo®-Grundkurs

Gelangen Sie dank Beckenbodentraining zu mehr Lebensfreude und einem besseren Wohlbefinden!

Schritt für Schritt zu einem gesunden Beckenboden, einem starken Rücken, erfüllter Sexualität.

Kontinent sein und bleiben!

Sie lernen den Beckenboden in ihren Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen. In einem BeBo®-Kurs steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt.

**Kursleitung: Kerstin Karlinger und
Manuela Niterl, BeBo-Trainerinnen**

5.17 BeBo®-Treff

Der BeBo®-Treff dient als Aufbaukurs nach einem Grundkurs.

Damit das Erlernte aus dem Grundkurs nicht in Vergessenheit gerät, trifft sich die Gruppe in regelmäßigen Abständen, um fortlaufend neue Impulse für das persönliche Training zu bekommen. Die gelernten Übungen werden erweitert und das Wissen um den Beckenboden ausgebaut.

**Kursleitung: Kerstin Karlinger und
Manuela Niterl, BeBo-Trainerinnen**



6.01 Fit ein Leben lang

Was ist ein LEBEN lang? Was bedeutet Lebenserwartung und was Lebensqualität? Was kann ich selbst beitragen um fit zu werden und zu bleiben?
„Gesundheit ist kein Geschenk, sondern eine Aufgabe!“ (Sebastian Kneipp)

3 Botschaften:
Iss nur etwas Gscheites! | Turne bis zur Urne! |
Gehe langsam, wenn du es eilig hast!

Referent: OA Dr. Rudolf Paumann

6.02 Der Frieden sei in mir

Seinen Inneren Frieden gestalten und zufrieden leben

Wie findet man zu mehr Selbstzufriedenheit und trägt dadurch zum Frieden in seinem Umfeld bei? Der Auftrag „Liebe dich selbst“ bedeutet auch, sich mit diesem Thema aktiv zu beschäftigen.

Referent: Ing. Friedrich Kopitar
psychologischer Berater, Ehe- und Familienberater, Supervisor, Seelsorger

6.03 Aromatherapie

Natürliche Hautpflege

Ein Vortrag darüber, wie man ätherische Öle und native Pflanzenöle wirkungsvoll einsetzen kann.

Besonders hautpflegende ätherische Öle werden genauer vorgestellt und können probiert werden. Im Anschluss gibt es einen DIY-Workshop, wo man einfache Rezepte gleich ausprobieren kann.
(Materialkosten extra).

Referentin:
DPGKP Katharina Howanietz
Aromaberaterin



Dienstag, 9. April, 19 Uhr

Ort: Veranstaltungssaal im Ortszentrum Krummnußbaum Marktplatz 1/1

Anmeldung: Kleinregion Nibelungengau: 0699-14240313



Dienstag, 16. April, 19 – 20.30 Uhr

Ort: im HOFTREFF, Oskar-Kokoschka-Straße 15 3380 Pöchlarn

Beitrag: 10 €

Anmeldung:
Lebenswelt Familie
office@lebenswelt-familie.at
oder 02757/20309

Freitag, 24. Mai 18-20.30 Uhr

Ort: Gasthaus Nusserl Krummnußbaum

Vortrag kostenlos, Materialkosten extra

Teilnahme nur mit voriger Anmeldung möglich:

Katharina Howanietz,
0650-49 77 026,
creativefantasy@gmail.com
www.kreativefantasy.com



**BEWEGUNG
GESUNDHEIT
VORSORGE**

**Frühjahr /
Sommer
2024**



**Bewegungsangebote und
Aktionen für Gesundheit
in Ihrer Region**

**Erlauf, Golling a. d. Erlauf,
Krummnußbaum, Pöchlarn**