

Meine **Erfolgshochschule.**

[poechlarn.vhs-noe.at](http://poechlarn.vhs-noe.at)

**Volks-  
hochschule  
PÖCHLARN**

**Sommersemester 2025**

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon 02757-2403-200

Montag bis Freitag zwischen 8.30 und 12.30 Uhr

2. E-Mail [vhs@poechlarn.at](mailto: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](http://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.

#### **Kursorte:**

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](http://www.sandler.at)



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

Mit Freude starten wir in das  
Sommersemester und laden Sie ein,  
die Vielfalt der Angebote an der  
Volkshochschule Pöchlarn zu entdecken.  
Als engagierte Bildungseinrichtung in der  
Kleinregion Nibelungengau fördern wir nicht  
nur individuelles Lernen, sondern auch den  
Austausch und die Gemeinschaft.

Unsere starken Partnerschaften mit  
Akteuren aus den Bereichen Bildung,  
Gesundheit und Kultur ermöglichen ein  
Programm, das neue Perspektiven eröffnet  
und Entwicklung fördert. Ob Sie beruflich  
vorankommen, Ihre Gesundheit stärken  
oder etwas für Ihre persönliche Entfaltung  
tun möchten – bei uns finden Sie  
Angebote, die inspirieren.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues zu  
entdecken und mit anderen Erfahrungen  
zu teilen. Lassen Sie sich von unserem  
Programm begeistern und machen  
Sie mit – für Ihre Ziele, Ihre Entwicklung  
oder einfach für eine bereichernde Zeit.

Wir freuen uns darauf,  
Sie im Sommersemester bei uns  
willkommen zu heißen!

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.

## Bildungsbonus für AK – Mitglieder

Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das –  Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 150 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 220 Euro pro Kalenderjahr gefördert. Arbeitssuchende bis zu 220 Euro pro Kalenderjahr.



Infos unter:

AKNÖ-Hotline +43 5 7171 29000

E-Mail: [bildungsbonus@aknoe.at](mailto:bildungsbonus@aknoe.at)

[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://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<sup>extra</sup>** 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](https://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)



# Inhaltsverzeichnis nach Themen

## SPRACHEN

Online-Sprachkurse

1.01 Deutsch als Fremdsprache A1.1-E-Learning.....	8
1.02 Deutsch als Fremdsprache A1.2-E-Learning.....	8

## COMPUTER

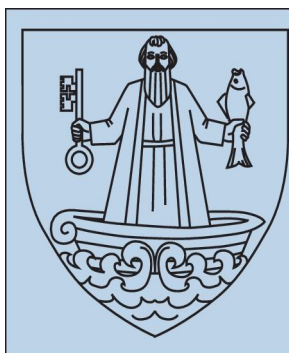
Dieses Semester kein Angebot

## KINDER/JUGEND

3.01 MamaPapaSch(m)atz, 1-3 Jahre .....	9
3.02 Kleinkinderturnen .....	9
3.03 MAWIBA® Mama-Baby .....	9
3.04 Aufwachsen in der digitalen Welt.....	10
3.05 Baby-Treff 0–1 Jahre.....	10
3.06 Pasta geht immer.....	10
3.07 Fit Kids (3-6 J.) .....	11
3.08 Fit Kids (7-10 J.) .....	11
3.09 Ganz Ohr - VORlese-Nachmittag.....	11
3.10 Impfung bei Säuglingen und Kleinkindern.....	12
3.11 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder .....	12
3.12 Eins, zwei, B(r)eikost.....	12
3.13 Ich koche für mein Kind.....	13

## KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 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 Hatha Yoga .....	14
5.04 Yin Yoga .....	14
5.05 Gymnastik für Damen und Herren .....	15
5.06 Line Dance .....	15
5.07 Rückenfit.....	15
5.08 Bauch Beine Po .....	15
5.09 Bodyfit .....	16
5.10 Jackpot Fit .....	16
5.11 Fit durch den Frühling .....	16
5.12 Fit in den Sommer .....	17
5.13 Lach Yoga .....	17
5.14 Mehr Freude durch eine kraftvolle Mitte .....	17
5.15 Rückbildung und Beckenboden.....	18
5.16 Geburtsvorbereitung für Frauen .....	18
5.17 Tanzen ab der Lebensmitte .....	18
5.18 Duftreise .....	18

## **VORTRÄGE**

3.04 Aufwachsen in der digitalen Welt .....	10
3.10 Impfung bei Säuglingen und Kleinkindern.....	12
6.01 Wie dir Natur die Seele berührt .....	19
6.02 Richtig reagieren bei Schlaganfall und Herzinfarkt .....	19
6.03 Aromatherapie .....	19



**Raiffeisenbank**  
Mittleres Mostviertel

Meine Bank in Pöchlarn.

**Raiffeisenbank Pöchlarn**

Ihr verlässlicher Partner vor Ort - seit 1892.

Technische  
Voraussetzungen:

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

ab Dienstag  
18.02.2025  
17-18 Uhr  
14 Abende

Kosten: 169 €

Anmeldung  
bis 13.02.

VHS Pöchlarn:  
02757-2403200  
vhs@poechlarn.at

ab Dienstag,  
18.02.2025  
18.15-19.15 Uhr  
14 Abende

Kosten: 169 €

Anmeldung  
bis 13.02.

VHS Pöchlarn:  
02757-2403200  
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 Sie 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 Deutsch als Fremdsprache A1.2 – E-Learning

#### Fernkurs/E-Learning

Lehrbuch: Menschen A1/2

Kursbuch: ISBN 978-3-19-561901-1

Kursleitung: Mag. Sonja C. Lozica





### 3.01 MamaPapaSch(m)atz 1-3 Jahre

Eltern Kind-Spielraum - Gemeinsam im freien Spiel entdecken und stärken die Kinder ihre Selbständigkeit. Im geschützten Rahmen erste soziale Kontakte knüpfen und Freude am Spiel und an der Bewegung erfahren. Nach dem Motto: „Von Anfang an eine sichere Bindung aufbauen, die durchträgt“ sowie einen leichten Übergang in den KIGA unterstützen.

**Pädagogische Leitung:**  
Claudia Baumfried

### 3.02 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

### 3.03 MAWIBA® Mama-Baby

MAWIBA® Baby ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Mamas mit Babys in der Trage! MAWIBA® bietet spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

**Mitbringen:** Handtuch, Wasserflasche,  
Turnschuhe, Trage/ Tragetuch

**Referentin:** Daniela Höller  
Zert. Mawiba® Trainerin

jeden Donnerstag  
ab 9. 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 0676-7634835

jeden Mittwoch,  
ab 12. Februar,  
bis Ostern  
16.15–17.45 Uhr

**Kursort:**  
Golling, Volksschule

**Kosten:** jeweils 2,50 €

**Kontakt:** 0676-7251975

ab Montag 17.2.,  
und ab Montag, 28.4.,  
jeweils 10-11.15 Uhr  
je 6 Einheiten

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

**Kosten:** 108€

**Anmeldung unter Termine**  
oder 02757-20309





Dienstag, 25. Februar,  
19.30-21 Uhr

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

Beitrag: 12 €

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

ab Mittwoch, 26. Februar  
jeweils 9.30–11 Uhr

weitere Termine:  
12. und 26. März |  
9. und 23. April  
7. Mai

Beitrag: jeweils 10 €  
inkl. Getränke / Obst

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

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



Donnerstag, 27. Februar,  
15.30-18.30 Uhr

Ort: Volksschule Erlauf

Kostenbeitrag: 10 €

Begrenzte Teilnehmerzahl -  
Anmeldung erforderlich:  
info@sabine-zeller.at  
oder 0650-7217937

### 3.04 „Aufwachsen in der digitalen Welt - Kinder sicher begleiten“

Was bedeutet es für unsere Kinder in dieser digitalen Welt aufzuwachsen? Für welche Herausforderungen müssen sie gewappnet sein und wie können wir sie dabei unterstützen? Lebensnahe und fachlich fundierte Infos für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen in dieser Welt.

**Kursleitung: Isabella Pitzl**  
Safer Internet-Trainerin und Elterberaterin

### 3.05 Baby-Treff 0-1 Jahre 6 x Expertenwissen für den Start mit einem Baby

Eltern mit Babys sind zu diesen Themen-treffen bald nach der Geburt eingeladen. An sechs Terminen, von verschiedenen Expertinnen gestaltet, erhalten Eltern Wissen und praktische Tipps für den Start mit einem Baby. In lockerer Atmosphäre gibt es Raum für persönliche Fragen, Austausch sowie ein Kennenlernen neuer Freunde. „Von Anfang an eine gute Basis legen und fröhlich wachsen.“

**Pädagogische Leitung:**  
ein Team von Experten, wie Hebamme, Diätologin, Elterntainerinnen

### 3.06 Pasta geht immer! Kochkurs für Kinder von 8-12 Jahre.

**Verschiedene Nudeln unterschiedlich zubereiten.**

„An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam den selbstgemachten Nudelteig zu verschiedenen Nudeln formen und mit weiteren bunten Zutaten zu schmackhaften Pasta-Gerichten verkochen. Einfach und lecker, da ist für jeden etwas dabei!

**Mitbringen:** Geschirr für zu viel Gekochtes

**Kursleitung: Sabine Zeller, BSc**  
Diätologin



### **3.07 FIT Kids 3-6 Jahre**

Wir bieten ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Kinder von 3-6 Jahren, unsere Turnstunden reichen von Bewegungsgeschichten bis hin zu diversen Parcours über Kinderyoga wo wir den Kids mit dementsprechendem Feingefühl den Spaß an Bewegung näher bringen wollen.

**Kursleitung:** Doris Höller  
**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

### **3.08 FIT Kids 7-10 Jahre**

Wir bieten ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Kinder von 7-10 Jahren, unsere Turnstunden reichen von Bewegungsgeschichten bis hin zu diversen Parcours über Ballspiele, Konzentrationsübungen wo wir den Kids mit dementsprechendem Feingefühl den Spaß an Bewegung näher bringen wollen.

**Kursleitung:** Doris Höller  
**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

### **3.09 „Ganz Ohr“ Ein VORlese-Nachmittag 4-6 Jahre**

in Begleitung von Eltern oder Bezugspersonen. Freier Eintritt!

Thema:  
Eine Überraschungsgeschichte

**Lesepatin  
Edeltraud Lameraner**

ab Samstag, 1. März,  
9-10 Uhr  
10 Einheiten

Kursort: Turnsaal der  
Volksschule Erlauf  
Schulstraße 17

Kosten: € 60  
zuzüglich 1x jährlich € 10  
Mitgliedsbeitrag

Anmeldung :  
0680-5016 951(Höller Doris)  
oder  
sportunion.erlauf@gmail.com

ab Samstag, 1. März,  
10-11 Uhr  
10 Einheiten

Kursort: Turnsaal der  
Volksschule Erlauf  
Schulstraße 17

Kosten: € 60  
zuzüglich 1x jährlich € 10  
Mitgliedsbeitrag

Anmeldung :  
0680-5016 951(Höller Doris)  
oder  
sportunion.erlauf@gmail.com

Montag, 10. März  
15 Uhr

freier Eintritt

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

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



Montag, 10. März  
18 Uhr

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

Kosten: 12 €

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



Dienstag, 18. März  
14–18 Uhr

Kosten: 38 € / Erw.

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

Anmeldung unter Termine auf  
der Website [www.lebenswelt-familie.at](http://www.lebenswelt-familie.at) oder 02757-20309

Mittwoch, 19. März,  
oder 30. April  
9–11 Uhr

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

Beitrag: 45 € inkl. Lebens-  
mittelkosten und Rezept-  
broschüre

Anmeldung erforderlich  
unter [info@sabine-zeller.at](mailto:info@sabine-zeller.at)  
oder 0650-72 17 937  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

### 3.10 Impfung bei Säuglingen und Kleinkindern

Welche Impfungen sind wann für mein Kind empfohlen? Was sollte man allgemein beachten? Gibt es Gründe nicht impfen zu gehen? Mit welchen Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen kann ich rechnen und wie kann ich mein Kind dabei gut unterstützen?

Neben all diesen Punkten bleibt auch noch Zeit um persönliche Fragen zum Thema Impfen zu beantworten.

Referentin: Dr. Doris Glöckl,  
Stadtpraxis Pöchlarn

### 3.11 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

für junge Eltern, Großeltern, PädagogInnen

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

### 3.12 Eins, zwei, B(r)eikost selbst kochen für mein Baby

Beikost einfach selbst zubereiten. 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



### 3.13 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  
Diaetologin

### 4.01 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

Mittwoch, 7. Mai,  
13-15 Uhr  
oder 11. Juni, 9-11 Uhr

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

Beitrag: 45 € inkl.  
Lebensmittelkosten  
und Rezept-broschüre

Anmeldung erforderlich  
unter [info@sabine-zeller.at](mailto:info@sabine-zeller.at)  
oder 0650-72 17 937

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Weiterführung der Kurse  
aus dem Wintersemester

Gruppe 1: mittwochs  
Gruppe 2: donnerstags

18-21 Uhr

Ort: Mittelschule Pöchlarn

Info & Anmeldung:  
0664-3611218



**WURZ GMBH**

3370 Ybbs/Donau  
Gewerbestraße 8  
[office@fliesen-wurz.at](mailto:office@fliesen-wurz.at)  
[fliesen-wurz.at](http://fliesen-wurz.at)  
07412 587 20

jeden Donnerstag  
ab 16. Jänner,  
18 Uhr

Ort: VS Golling  
Turnsaal

Kosten: jeweils 3 €

jeden Mittwoch  
ab 15. Jänner  
von 18-19 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich!

Ort: MS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: jeweils 3 €

jeden Dienstag (10x)  
ab 11. Februar  
19 bis 20 Uhr

Ort:  
Turnsaal MS Pöchlarn

Kosten: 100 Euro

Anmeldung bis 7.2.

jeden Mittwoch (10x)  
ab 12. Februar  
18-19.30 Uhr

Ort:  
Turnsaal der  
MS Krummnußbaum

Kosten: 110 €

Anmeldung bis 10.2.

Mitbringen:  
Matte und Decke,  
1 Handtuch,  
2 Gästehandtücher,  
Nackenrolle

## 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 Hatha Yoga

Bei Hatha Yoga stellst du das Gleichgewicht zwischen deinem Körper und deiner Seele her. Dies wird durch verschiedene Asanas (Übungen), Atemübungen und Meditation erlangt. Erlebe mit mir eine Stunde voller Bewegung, Ruhe und Zufriedenheit.

**Mitbringen:** Yogamatte, Getränk, bequeme Kleidung, Decke

**Kursleitung: Theresa Schoder, MA**  
zertifizierte Yogalehrerin (RYT 200)

## 5.04 Yin Yoga

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Im Yin Yoga werden die Positionen länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt.

**Kursleitung: Daniela Gleiss**  
zertifizierte YinYoga-Lehrerin, dipl.  
Aromatherapeutin



## 5.05 Gymnastik für Damen und Herren

Nach einer flotten Aufwärmrunde folgen Kräftigung, Mobilisierung und sanfte Dehnungsübungen

**Kursleitung:**  
**Mag. Renate Hinterndorfer,**  
**Christa Simoner**

**Mitbringen:** Hallenturnschuhe, Matte

## 5.06 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

## 5.07 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

## 5.08 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

jeden Mittwoch (10x)  
ab 12. Februar,  
19 Uhr

**Ort:** VS Golling

**Kosten:** 40 € (10er Block)

Begrenzte Teilnehmeranzahl!  
Anmeldung erforderlich:  
0664-2401043

jeden Donnerstag (6x)  
ab 13. Februar

**Gruppe I:**  
Beginner : 17.30-19 Uhr  
**Gruppe II:**  
Improver 19-20.30 Uhr  
**Gruppe III:**  
Advanced: 20.30-22 Uhr

**Ort:** Krummnußbaum,  
Gasthof Nusserl

**Kosten:** € 40  
Anmeldung bis 10.2.

jeden Donnerstag (10x)  
ab 13. Februar  
17.30–18.20 Uhr

**Kursort:**  
MS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

**Kosten:** 70 €  
od. 10 €/ Stunde

**Anmeldung:**  
02757-2403200

jeden Donnerstag (10x)  
ab 13. Februar

18.30–19.20 Uhr

**Kursort:**  
MS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

**Kosten:** 70 €  
od. 10 €/ Stunde

**Anmeldung:** 02757-2403200

jeden Dienstag (10x)  
ab 18. Februar, 19 Uhr

Kursort: Turnsaal der  
MS Krummfußbaum

Kosten: 90 €

Anmeldung:  
bis 13. Februar!  
0676-4304416

jeden Dienstag (14x)  
ab 18. Februar  
von 18.30-19.30 Uhr

Ort: Turnhalle VS Erlauf,  
Schulstraße 17

Kosten: Kostenloses  
Einstiegssemester,  
Kurskosten übernimmt  
die Gesundheitskasse

Anmeldung:  
<https://www.jackpot.fit/>  
oder unter 05-0808 9214  
(Brigitte Decker),  
bitte unbedingt  
SPORTUNION Erlauf angeben

jeden Freitag (10x)  
ab 21. Februar  
von 18-19 Uhr

Ort: Turnhalle VS Erlauf,  
Schulstraße 17

Kosten: 60 € zuzüglich  
1x jährlich  
Mitgliedsbeitrag:  
€ 15,-

Anmeldung: 0680-5016951  
oder  
sportunion.erlauf@gmail.com

## 5.09 Bodyfit Workout mit dem eigenen Körpergewicht

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Training mit dem Fokus deinen ganzen Körper zu stärken und motiviert dein Leistungslevel zu verbessern. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen auf unterschiedliche Level aufgebaut werden können. Schweißperlengarantie!!!

**Mitbringen:** Spaß an der Bewegung,  
Trinkflasche, Turnschuhe, Handtuch

**Kursleitung:** Christine Ellinger, BEd

## 5.10 Jackpot Fit

Dieser Kurs basiert auf einer wunderbaren Zusammenarbeit der Gesundheitskassen und der SPORTUNION und ist ein Gesundheitssportprogramm mit Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining für (Wieder)Einsteiger, Diabetiker, Personen mit Übergewicht.

**Kursleitung:** Doris Höller

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung,  
Turnmatte, Hallenschuhe, Trinkflasche,  
Handtuch

## 5.11 Fit durch den Frühling

Dich erwartet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, wie z.B. Übungen mit eigenem Körpergewicht, Step- Aerobic, Therabandtraining, Yogaletics und vieles mehr. Für Damen und Herren, Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet.

**Kursleitung:** Doris Höller

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung,  
Turnmatte, Hallenschuhe, Trinkflasche,  
Handtuch



## 5.12 Fit in den Sommer

Ein abwechslungsreiches Training mit effektiven Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, sowie Ausdauer- und Koordinationsübungen erwarten euch beim Kurs „Fit in den Sommer“. Es wird Muskelaufbau betrieben, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Der Kurs richtet sich an Einsteiger wie auch Fortgeschrittene, da durch Varianten die Übungen unterschiedlich gestaltet werden können.

**Mitbringen:** Trainingsmatte, Handtuch, etwas zu trinken

**Kursleitung:** Evelyne Prieschl, MSc, BSc  
Fitnesstrainerin

## 5.13 LachYoga

Lachen ist die beste Medizin. Grundloses Lachen, die Atmung vertieft sich und das Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung. Es werden Glückshormone ausgeschüttet und die Lunge füllt sich mit frischem Sauerstoff. Keine Yogakenntnisse erforderlich.

**Kursleitung:** Astrid Schindler

## 5.14 Mehr Lebensfreude durch eine kraftvolle Mitte

Beckenboden-Grundkurs für Frauen jeden Alters. Eine Kombination aus Theorie (Handouts) und praktische Übungen sowie wertvolle Inputs für den Alltag rund um deine Körpermitte. Kennenlernen, spüren, kräftigen dieser bedeutungsvollen Muskulatur sind wichtige Kursinhalte. "Mach dich auf den Weg zu einem wachen und fitten Beckenboden"

**Kursleitung:** Manuela Niterl,  
zertifizierte Beckenbodenkursleiterin

jeden Dienstag (8x)  
ab 11. Februar,  
17-18 Uhr

**Kosten:** 75 €

**Kursort:** MS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

**Anmeldung:** 0676-6492965  
evelyne.prieschl@gmx.at

jeden Mittwoch (8x)  
ab 19. März  
19 Uhr

**Kosten:**  
80 € oder 12 € pro Termin

**Kursort:**  
Gasthof Schiffmeister,  
Krummnußbaum

**Anmeldung:** 0664-3833492

jeden Mittwoch (7x),  
ab 2. April  
von 19.15–20.45 Uhr

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

**Kosten:** 160 €

**Anmeldung:**  
0677-61475001  
manuela.niterl@fitdankbaby.at

**Mitbringen:**  
Bequeme Kleidung, Matte

jeden Donnerstag (7x),  
ab 3. April,  
18.30-20 Uhr

Ort: Lebenswelt Familie /  
Pöchlarn

Kosten: 105 €

jeden Donnerstag (7x),  
ab 3. April,  
17.00–18.15 Uhr

Ort: Lebenswelt Familie

Kosten: 105 €

Anmeldung (5.15 und 5.16):  
[https://komarek.hebamio.at/  
kursliste](https://komarek.hebamio.at/kursliste)  
oder 0664-4269881

jeden Mittwoch  
von 17-18.30 Uhr

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

Kosten: 6 € / Abend  
Beitrag Saalmiete: 2€  
[www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)  
Keine Anmeldung,  
keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Neueinsteiger\*innen willkommen!

Mittwoch, 14. Mai  
21. Mai und 4. Juni  
jeweils 18-19 Uhr

Ort: Seminarraum Spar  
Prauchner, Pöchlarn

Kosten: € 15,- einzeln  
3-er Block: € 40,-

Anmeldung erforderlich:  
Katharina Howanietz,  
0650-49 77 026,  
[kreativefantasy@gmail.com](mailto:kreativefantasy@gmail.com)  
[www.kreativefantasy.com](http://www.kreativefantasy.com)

## 5.15 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  
erfahren Sie, wie Ihr Partner Sie im  
Kreißsaal und im Wochenbett unterstützen  
kann.

## 5.16 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 Kurs 5.15 und 5.16:**  
Barbara Komarek, BSc, Hebamme

## 5.17 Tanzen ab der Lebensmitte

### Takt für Takt - Vitalität und Lebensfreude tanken

Beim Tanztreff Pöchlarn kommen Frauen  
und Männer zusammen, um unter Anleitung  
alle Arten von Gemeinschaftstänzen aus  
aller Welt zu tanzen. Abwechslungsreiches  
Tanzvergnügen ist also garantiert.

**Kursleitung: Alfred Koch**

## 5.18 Duftreise - Entspannungsreise

Bei einer geführten Fantasiereise lassen wir  
eine zauberhafte Welt entstehen. Begleitet  
mit ätherischen Ölen, Klängen und sanften  
Licht begeben wir uns in eine magische  
Welt voller Achtsamkeit. Mit passenden  
Atemübungen lassen wir Anspannung,  
Sorgen und Ängste los und erleben so ein  
Gefühl der Tiefenentspannung.

**Mitbringen:** Yogamatte, Decke, Polster

**Leitung:** DPGKP Katharina Howanietz  
Aromaberaterin



## 6.01 Wie die Natur die Seele berührt Gartentherapie und Resilienz

Naturtherapie und doch Schulmedizin, wissenschaftlich fundiert. Was eigentlich ist Gartentherapie und was kann sie? Wie viel Natur ist gut für uns und in welcher Form kann jede und jeder Einzelne von uns—und auch besonders unsere Kinder—davon körperlich und psychisch profitieren?.

**Referent:**  
Univ. Doz. Dr. Hans Christian Bankl

## 6.02 Richtig reagieren bei Schlaganfall und Herzinfarkt

Dr. Rosenthaler lädt zu einem Vortrag, der sich auf das richtige Verhalten im Notfall konzentriert.

Was tun, wenn plötzlich Symptome wie plötzliche Schwäche, Sprachstörungen oder Brustschmerzen auftreten?

Im Vortrag lernen Sie, wie Sie die Warnzeichen eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts erkennen und welche Schritte Sie sofort einleiten müssen, um Leben zu retten. Dabei steht im Mittelpunkt, schnell und effektiv zu handeln, um wertvolle Zeit zu gewinnen.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die für den Ernstfall gerüstet sein möchten und mehr über lebensrettende Maßnahmen erfahren wollen.

**Referent: Dr. Jakob Rosenthaler**  
Allgemeinmediziner und Notarzt

## 6.03 Aromatherapie

Ein Vortrag mit wertvollem Basiswissen über ätherische Öle und Hydrolate, die speziell für Kinder geeignet sind und in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen sollten.

Im Anschluss darf sich jeder ein eigenes Aromaprodukt (Roll-On/Riechstift oder Massageöl) selbst herstellen.

**Referentin:**  
DPGKP Katharina Howanietz  
Aromaberaterin

GESUNDES  
KRUMMNUSSTBAUM



Mittwoch, 21. Mai  
19 Uhr

**Ort:**  
Veranstaltungssaal  
im Ortszentrum  
Krummnußbaum  
Marktplatz 1/1

Anmeldung bis 16. Mai  
unter 02757-2403200

GESUNDES  
ERLAUF



Dienstag, 8. April  
19 Uhr

**Ort:**  
Kultursaal der  
Gemeinde Erlauf  
Melker Straße 1

kostenfrei

Anmeldung:  
02757-2403200

Freitag, 6. Mai  
18-20.30 Uhr

**Ort:** Gasthaus Nussertl  
Krummnußbaum

**Kosten:** € 10,-  
inkl. DiY-Produkt

Anmeldung erforderlich:

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





**BEWEGUNG  
GESUNDHEIT  
VORSORGE**

**Frühjahr - /  
Sommer  
2025**



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

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