Lernende Region

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

*)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 Ysperta
Tel. 07415/6767-30

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

Lernen mit einem Lächeln

An einen Haushalt
Zugestellt durch Post.at

Klima- und Energie-Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende
Südliches Waldviertel

klima+ energie fonds

öko region Südliches Waldviertel

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 „Sauber 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
oder bei der Förderstelle des Bundes ***www.umweltfoerderung.at***

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

KEM Südliches Waldviertel
Hauptstraße 9, 3683 Ypsertal
kem@swv.at
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.

WERDE DIGITAL-MANAGER:IN

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, 07415/6767-30

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

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
Dein persönliches LEVEL UP

F&P FELLNHOFER & PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater
Mitglied der IGV AUSTRIA
versichern
vorsorgen
finanzieren
investieren
bausparen

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

Willkommen beim Weiterbildungsangebot der Lernenden Region!

► Allgemeine Kursinformationen

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

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

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

Nähere Informationen: www.lernenderegion.at

Zeichen- und Farberklärung

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

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

Persönlichkeitsbildung

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

01) bbn – Bildungs- und Berufsberatung NÖ

Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch. 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/**

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 Lanzenberger
0676 88044390, bildungsberatung@transjob.at
Terminvereinbarung erforderlich!

Gefördert von:
Bildungsberatung Niederösterreich
Kofinanziert von der Europäischen Union
Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung
AK Niederösterreich

► 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, 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
Dorfoffice Raxendorf 28
18 €
VHS, 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; 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**

SA 27.09.25, 18.00 – 20.00 Uhr
Roland Kührer, Verein Noria
Fitwerkstatt Weiten, Hauptstraße 38
freie Spende
0676 4509392, 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, 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, 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, 07415 6767-30

▶ Ybbs *VHS Ybbs*

VHS Ybbs

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

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.

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

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.

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*

Volkshochschule 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@swv.at, 07415 6767-30

▶ Münichreith-Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*

Volkshochschule 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 Kührer
Turnsaal der Volksschule Laimbach
35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

▶ Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*

Volkshochschule südliches Waldviertel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 12 – 13

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

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.

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

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.

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

Allgemeine Informationen zu den Kursen 14 – 16

Manuela Niterl, zert. fitdankbaby® u. Beckenboden-Kursleiterin
Mehrzweckraum Nöchling, Oberer Markt 5
0677 61475001, www.fitdankbaby.at oder
manuela.niterl@fitdankbaby.at

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.

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

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.

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

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.

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 Kührer
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!

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 Kührer
35 € monatlicher Mitgliedsbeitrag
Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

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!

SA 13.09., 11.10., 15.11.25, jew. 09.30 – 11.00 Uhr
Martina Guger
VS Turnsaal Weiten
28 €
www.hoechstefreude.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 Kührer
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)

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

Allgemeine Informationen zu den Kursen 29 – 31

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

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

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

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 €)

30) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre

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

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 €)

31) Babyschwimmen ab 3 Monate

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

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 Kuschelspielen, freiem Spiel und Zeit für Austausch, verbringen einer gemütlichen Zeit. Keine Anmeldung notwendig.

Termine: www.kunterbunt-ybbs.at
Daniela Schütz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Pfarrzentrum Ybbs
pro Termin: 2 €
kunterbunt.ybbs@gmail.com, www.kunterbunt-ybbs.at

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.

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,
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.

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

35) Informationsabend Gordon-Familien-Training (GFT)

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

Infos unter:

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!

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:

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

38) Weihnachtliche Backkunst – Kletzenbrot, Stollen & Co

Erlebe vorweihnachtliches Backvergnügen! Gemeinsam mit unseren Brotbotschafterinnen zauberst du Kletzenbrot, Früchtebrot, Stollen, Bratapfelschnecken & 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

Die Kraft fürs Land
lagerhaus-zwettl.at
UNSER LAGERHAUS

NATURSCHULE UND WANDERUNGEN

▶ Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

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

Allgemeine Informationen zu den Kursen 39 – 43

Gesamtes Kursprogramm,
Anmeldung unter 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.

MO 22.09.25, 18.30 – 21.30 Uhr
65 € inkl. Unterlagen & Material

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.

FR 03.10.25, 15.00 – 19.00 Uhr
75 € inkl. Unterlagen & Material
feste Schuhe, evt. Sackerl f. Samen/Wurzeln

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.

MO 03.11.25, 18.30 – 21.30 Uhr
65 € inkl. Unterlagen & Material

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.

MO 24.11.25, 19.00 – 21.00 Uhr
38 € inkl. Unterlagen & 1 Räuchermischung

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.

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 Steinkrebses

Erleben Sie im Rahmen der Langen Nacht der Naturparke die verborgene Welt von Krebsen und Feuersalamandern. Wir besuchen einen der kleinen 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.

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!

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 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.**

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-Weitental!

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

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

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

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. 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.

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

50) Your Bodyworkout

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

jeden MI und DO, 19.00 – 20.00 Uhr, ganzjährig
Isabella Stix, Aerobic-, Functional Fit®- und Mind & Motion®-Instructor, ÜL für Fitnesssport Festsaal Marbach
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 fitten 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
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*

BHW www.bhw-n.eu

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

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

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!

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)

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 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.

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

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!

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!**

60) Qigong – Die Essenz der Lebensenergie & Heilung

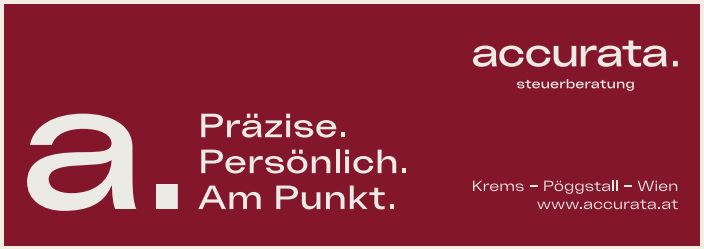
Erlebe Qigong – jahrtausendealtes Wissen für mehr Energie, innere Ruhe & Stabilität. Mit Atem, Bewegung & Meditation lernst du, dein Qi gezielt zu lenken. Stärke Körper & Geist, fördere Gelassenheit und gewinne neue Kraft für deinen Alltag.

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!**

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.

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



▶ Ybbs *VHS Ybbs*

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.

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

63) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und ganzer Bewegungsapparat.

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

64) Yoga

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

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

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

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.

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)

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.

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.

SA 04.10.25, 9.00 – 17.00 Uhr
160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde
bequeme Kleidung

68) Räuchern, Ab- und Ausräuchern, Rauhnächte

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 Rauhnächte wird thematisiert.

SA 18.10.25, 9.00 – 17.00 Uhr
160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde
bequeme Kleidung

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 24.01.26, 9.00 – 17.00 Uhr
160 € inkl. ausführliches Skript, Teilnahmeurkunde
bequeme Kleidung

► Ottenschlag

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

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!

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!

71) Basis IL – DO Körperkerzenseminar

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

FR 17.10.25 und FR 16.01.26, jew. 13.30 – 18.30 Uhr
150 € inkl. Skriptum, Zertifikat, Kaffee & Kuchenjause!

72) Workshop: Blockaden lösen in Sekundenschnelle!

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

FR 07.11.25, 13.30 – 18.30 Uhr
150 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!

73) Vertieftes IL – DO Körperkerzenseminar

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

FR 21.11.25, 09.00 – 16.00 Uhr
190 € inkl. Skriptum, Zertifikat, 1 P. Therapeuten KK, Mittagessen, Kaffee & Kuchenjause!

▶ Persenbeug

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

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.

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

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.

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

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.

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

▶ 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.

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 ,0676 7432107

KREATIV UND HANDWERK

▶ Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

Die Ottilie, Oberer Markt 1, Ottenschlag
die-ottilie.at

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.

SA 18.10.25, 10.00 Uhr – SO 19.10.25, 16.00 Uhr
Lilly Maier
175 €
Laptop
lilly@willkommen-ottilie.at

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!

SA 25.10.25, 10.00 Uhr – SO 26.10.25, 17.00 Uhr
Lilly Maier
175 €
Schreibmaterial oder Laptop
lilly@willkommen-ottilie.at

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.

SA 08.11.25, 10.00 – SO 09.11.25, 17.00 Uhr
Sabine Maier
175 €
Schreibmaterial oder Laptop
sabine.maier@willkommen-ottilie.at

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.

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

▶ 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)
Volksschule Pöggstall
200 € (inkl. Erstausstattung)
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.fitwertkstatt.at
begrenzte Teilnehmerzahl

TANZ UND MUSIK

▶ Marbach an der Donau / Ybbs

VHS 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.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 85 – 86

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

85) Marbach

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

86) Ybbs

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

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

Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel
MEINE BANK IN DER REGION.
SICHER. REGIONAL. NACHHALTIG.
Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel eGen, Scheibbser 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.

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

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

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

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!

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

▶ 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

▶ Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*

92) Theater Asou – Das Dschungelbuch

SO 09.11.25, 15.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at
Kartenvorverkauf unter oeticket.com

▶ Ybbs

Allgemeine Informationen zu den Vorträgen 93 – 96

Maria Lahmer, ärztlich geprüfte Aromatologin
Pfarrzentrum Ybbs, Peter Rosegger-Promenade 5
0680 1417266, aroma@maria-lahmer.at, www.maria-lahmer.at
Anmeldung erforderlich!

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.

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

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.

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

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!

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

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.

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

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 | www.hluwyspertal.ac.at

Mach dir ein eigenes Bild mit diesem coolen Video!

NÄHE VERBINDET. nv.at

NV

Niederösterreichische Versicherung AG

3650 Pöggstall | Untere Hauptstraße 8
Tel. 02758/2970 | poeggstall@nv.at

3631 Ottenschlag | Oberer Markt 14
Tel. 02872/7390 | 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, Tel: 02862/522 78-411
gross.janetschek.at