

Meine **Erfolgshochschule.**

www.volkshochschule.bechelaren.at

**Volks-
hochschule
PÖCHLARN**

Wintersemester 2023/24

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!

Es ist mir eine große Freude und Ehre, Ihnen das
neue Programm der Volkshochschule Pöchlarn
präsentieren zu dürfen.

Die Volkshochschule Pöchlarn hat sich stets dem
Ziel verschrieben, Bildung und persönliche
Weiterentwicklung für alle zugänglich zu machen.
Das aktuelle Programm spiegelt diese Philosophie
wider und bietet Ihnen eine Palette an Kursen,
Workshops und Vorträgen in den verschiedensten
Bereichen. Ganz gleich, ob Sie Ihre kreativen
Talente entdecken, sich für Gesundheit und
Fitness interessieren oder Ihr Wissen in einem
bestimmten Fachgebiet vertiefen möchten - hier
finden Sie das passende Angebot.

Die Volkshochschule ist mehr als nur ein Ort des
Lernens. Sie ist auch ein Ort des Austauschs, der
Begegnung und des Miteinanders. Nutzen Sie die
Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen,
sich zu vernetzen und gemeinsam mit anderen die
Freude am Lernen zu teilen. Nutzen Sie diese
Chance, um sich weiterzuentwickeln und unsere
Gemeinschaft zu bereichern.

Abschließend möchte ich allen danken, die dazu
beigetragen haben, dieses abwechslungsreiche
und bereichernde Programm zu gestalten.
Besonderer Dank gilt den Kursleiterinnen und
Kursleitern sowie den Sponsoren und
Unterstützern, die das Angebot der
Volkshochschule ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen allen eine inspirierende und
erfolgreiche Zeit bei der Volkshochschule
Pöchlarn. Mögen Sie neue Horizonte entdecken,
wertvolle Kenntnisse erwerben und vor allem eine
bereichernde Gemeinschaft erleben.



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 **AK**-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

5

Inhaltsverzeichnis nach Themen

SPRACHEN

Dieses Semester kein Angebot

COMPUTER

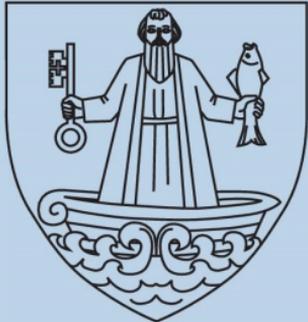
Dieses Semester kein Angebot 8

KREATIV

3.01 Kreativ-Treffen– Papier-Kunst 8
3.02 Klöppeln..... 8

KINDER/JUGEND

4.01 MamaPapaSch(m)atz 8
4.02 fitdankbaby® Fitness für dich und dein Baby 8
4.03 Richtig essen von Anfang an 9
4.04 App-solut Diabetes 9
4.05 Tanzwerkstatt..... 9
4.06 Baby-Treff 0–1 Jahre 10
4.07 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder 10
4.08 Musical Workshop für Kinder und Jugendliche..... 10
4.09 Vortrag: Dr. Klade`s Kindergesundheit..... 11
4.10 Keine leichte Geburt 11
4.11 Kinderleicht Kochen 11
4.12 Kleinkinderturnen..... 12
4.13 Man kann nicht nicht aufklären..... 12



Stadtgemeinde Pöchlarn
Kirchenplatz 1, 3380 Pöchlarn
Tel. 02757/2310
info@poechlarn.at
www.poechlarn.at



Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel 
Meine Bank in Pöchlarn.
Raiffeisenbank Pöchlarn
Ihr verlässlicher Partner vor Ort - seit 1892.



GESUNDHEIT/FITNESS

5.01 Top fit – Gymnastik	13
5.02 Gymnastik mit Musik – Gesundheitsturnen	13
5.03 Gymnastik für Damen und Herren	13
5.04 Yin Yoga	13
5.05 Vinyasa Yoga.....	13
5.06 Train your Body	13
5.07 Geburtsvorbereitung für Frauen	14
5.08 Rückbildung und Beckenboden.....	14
5.09 Rückenfit	15
5.10 Bauch Beine Po	15
5.11 Tanzen ab der Lebensmitte	15
5.12 Step Aerobic	15
5.13 Dance for Health	16
5.14 BeBo®-Grundkurs.....	16
5.15 BeBo®-Treff.....	16
5.16 Workshop: Endlich erholsamer Schlaf	17
5.17 Line Dance.....	17
5.18 16-Stunden Erste-Hilfe-Kurs.....	17

VORTRÄGE

6.01 Gesund und vital durch Reishi.....	18
6.02 Alltagsküche- lecker, schnell und ausgewogen	18
6.03 Aromatherapie bei Kindern	18
6.04 Triff dein entspanntes Ich	18
6.05 Wie Berührung deine Gesundheit fördert	19
6.06 Müde und ausgepowert? Eisenmangel?	19
6.07 Buchlesung: Liebste, scheiß da nix!	19
6.08 Aromatherapie - dufte Weihnachtszeit	19



**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



Friedensgemeinde Erlauf

Melker Straße 1
3253 Erlauf

Tel 02757 / 6221
erlauf@friedensgemeinde.at

www.friedensgemeinde.at
www.erlaufferinnert.at



**ERLAUF
ERINNERT**

Museum der Friedensgemeinde Erlauf

Samstag, 18. November
9-11 Uhr

Kosten: € 5
Material: freiwillige Spende

Ort: Gasthaus Nusserl
Krummnußbaum

Anmeldung:
Tel: 0650-49 77 026 oder
Mail: kreativefantasy.com
www.kreativefantasy.com

Gruppe 1: mittwochs
ab 8. November
(9 Abende à 3 UE)
Gruppe 2: donnerstags
ab 9. November 18-21 Uhr

Kosten: € 90

jeden Donnerstag,
ab 14. September
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

Montags, ab 18. September |
ab 6. November |
ab 8. Jänner
10.15–11.30 Uhr
je 6 Einheiten

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

Kosten: € 125/ Kursblock

Anmeldung:
0677-614 75 001;
manuela.niterl@fitdankbaby.at

3.01 Kreativtreffen - PapierKunst

Lass uns gemeinsam kreativ sein. Im Workshop zeige ich, wie man im Handumdrehen zauberhafte Kunstwerke aus Papierdraht und Designpapier herstellen kann. Dekorationen und Geschenke für die Weihnachtszeit.

Kursleitung: DPGKP Katharina Howanietz
Neurodings®-Trainerin

3.02 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

4.01 „MamaPapaSch(m)atz 1-3 Jahre

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

Pädagogische Leitung:
Dorothee Hinkelmann & Team

4.02 fitdankbaby® Fitness für dich und dein Baby Aktiv mit Baby (ab 3 Monate)

fitdankbaby® ist das Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den altersgerechten Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf. In entspannter Atmosphäre gemeinsam mit Spaß gezielt, Beckenbodenbewusst und effektiv trainieren um Kraft und Ausdauer für den Mama-Alltag zu haben.

Mitbringen: Turnmatte, Sportkleidung,
Handtuch, Getränk

Kursleitung: Manuela Niterl,
fitdankbaby®-Kursleiterin

4.03 Richtig essen von Anfang an

Jetzt ess ich mit den Großen

Ernährung für 1-3jährige Kinder
Im Mittelpunkt stehen Antworten auf viele Fragen rund um das Thema „Gesunde Kinderernährung“.

Leitung: Sabine Zeller, BSc, Diätologin

4.04 App-solut Diabetes, gemeinsam geht's leichter

Apps die BEs anzeigen, Pens, Sensoren, Pumpe - kennst du das? Nicht nur dir geht es so! Wir möchten euch gerne zeigen - da gibt es noch jemanden, dem es ähnlich geht!
Neben der Zubereitung von kleinen Leckereien soll Zeit für Spaß und Plaudern sein. Hier hast du die Gelegenheit mit jemand zu quatschen, der ebenfalls Diabetes hat, vielleicht könnt ihr euch gegenseitig mit Tipps unterstützen! Denn gemeinsam geht's leichter!

Leitung: Katharina Hinterberger, BSc und Sabine Zeller, BSc
Diätologinnen

4.05 Tanzwerkstatt

Für alle zwischen 10 und 16 Jahren
Drück dich tanzend aus! Ich stelle euch ein paar Moves vor und wir machen daraus eure ganz individuelle Choreo.
In diesem Experiment bestimmst du mit, was entsteht. Auch Musikwünsche sind willkommen. Nimm bequeme Kleidung mit, gute Turnschuhe, Trinkflasche und Handtuch.

Kursleitung: Bettina Benesch
Dance for Health-Trainerin

Kostenloser ARGEF-
Workshop der ÖGK

Mittwoch, 20. September
9-11 Uhr

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

Anmeldung: info@sabine-zeller.at oder 0650-72 17 937
sowie ARGEF: 0664-88602124

Mittwoch, 27. September
17-19 Uhr

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

Alter: 10-14 Jahre

Kosten: € 17

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

5 Montage ab 2. Oktober,
17-17.50 Uhr

Ort: Gemeindesaal Pöchlarn
Kirchenplatz 1
Kosten für alle 5 Termine:
€ 90

Anmeldung bis 25.9.
buero@bettinabenesch.at



Termine: 18. Oktober
08. | 29. November |
13. Dezember | 17. Jänner
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

Dienstag, 17. Oktober
14–18 Uhr

Kurskosten: € 32/ Erw.

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

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

Sa, 11. Nov. - So, 12. Nov.

Unterrichtszeiten:
Kinder und Jugend: (12 UE)
Sa 10–17 Uhr
So 10–16 Uhr
Anfänger (5-7 J.) (8 UE)
Sa 13–17 Uhr
So 13–16 Uhr

Show: 16.15–17 Uhr

Kurskosten:
Ganztageskurs: € 60,-
+ € 6,- /Tag für Mittagessen
Anfänger (halbtags): € 40,-

Kursort: Turnsaal der
MS Krummfußbaum

Anmeldung:
office@musicalworkshop.at;
od. 0676-933 93 57
Onlineanmeldung:
www.musicalworkshop.at
€ 18 (vorab per Überweisung)

4.06 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:
Experten-Team, mit Hebamme,
Diätologin, Elterntainerinnen

4.07 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. Vielfach gehalten und erprobt. .

Referenten: ASBÖ Pöchlarn-Neuda

4.08 Der Froschkönig Musicalworkshop für Bühnenflöhe, Kinder und Jugendliche

Es gibt kleine und große Frösche, Prinzen und Prinzessinnen und der goldene Ball spielt eine große Rolle. Es geht ums Anderssein, Freundschaft und Ehrlichkeit, Versprechen halten und neue Kontakte knüpfen.

Es wird gespielt und gequakt am Brunnen im königlichen Garten, getafelt im Speisesaal und am Ende werden neue Freundschaften geschlossen.

Dieses Stück könnte aktueller nicht sein!
Wenn man etwas Unbekanntes kennen lernt,
fürchtet man sich davor nicht mehr und ändert die
Sichtweise darauf.

So kann ein miteinander gelingen!

Also, sein kein Frosch und spiel mit!

Abschlussaufführung: So, 16.15-17 Uhr

Gesamtleitung: Andrea Schottleitner

GESUNDE
KLEINREGION
NIBELUNGENGAU



4.09 Vortrag: Dr. Klade's Kindergesundheit

In die Welt der Wichtel eintauchen und Kindergesundheit mit neuen Augen sehen. Lernen Sie mit Abergang altes Wissen zeitgemäß anzuwenden.

Referentin:
Mag. pharm. Dr. Carolina Klade

4.10 Keine leichte Geburt!

Online-Workshop zur Geburtsverarbeitung

„Wenn das Baby einmal da ist, ist der Schmerz wieder vergessen“, sagt der Volksmund. Doch das kann auch anders sein. Dieser Workshop ist speziell für Frauen, die vor einiger Zeit oder auch vor längerer Zeit geboren haben und in deren Erinnerung etwas Enttäuschendes, Trauriges oder Schmerzvolles steckt. Das muss nicht so bleiben. In diesem Workshop werden verschiedene individuelle Möglichkeiten gezeigt, im Nachhinein mit solchen Erlebnissen umzugehen sowie befreit und froh weiterzugehen.

Leitung: Hebamme Lisa Sanchez,
Dipl. LSB Dorothee Hinkelmann

4.11 Kinderleichtkochen am Leopolditag für Kinder von 8–14 Jahren

Frisch, gesund und super lecker - gemeinsam mit den beiden jungen Diätologinnen der Ernährungsberatung werden Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren Gerichte zaubern, welche nicht nur ruckzuck fertig sind, sondern auch gut schmecken. Sandra und Viktoria freuen sich auf aufgeweckte, motivierte und wissbegierige Jungköch:innen.

Kochschürze wird zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Viktoria Schwarz und
Sandra Seitner, Diätologinnen

Dienstag, 7. November,
18.30 Uhr

Ort: Apotheke Lebensfreude
Manker Straße 48, Pöchlarn

Anmeldung: 02757-20 591
oder direkt in der Apotheke

Dienstag, 14. November,
19.30-21 Uhr

Online via Zoom

Beitrag: € 20,-

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



Mittwoch, 15. November
10-12.30 Uhr

Ort: Glücksküche
SPAR/ Prauchner

Kosten: € 35

Anmeldung:
<https://prauchner.at/kochkurse-in-der-glueckskueche-poechlarn/>

jeden Mittwoch bis Ostern
ab 22. November,
während der Schulzeiten
16.15–17.45 Uhr

Kursort:
Golling, Volksschule

Kosten: jeweils € 2,50

**Keine Anmeldung
erforderlich**

4.12 Kleinkinderturnen

(+/-) 3-6 Jahre

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

Dienstag,
9. Jänner 2024, 19 Uhr

Ort: ONLINE

Beitrag: € 12

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

4.13 Man kann nicht nicht aufklären

Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance © nach Dr. med. Ute Buth, Frauenärztin
Wir transportieren von Anfang an (unbewusst) unsere Einstellung zur Sexualität, also wir „kommunizieren“ immer. So kann man das Prinzip des Kommunikationsexperten Paul Watzlawick auch auf dieser Ebene verstehen. Auf irgendeine Art klären wir als Eltern unsere Kinder immer auf.

- Wie können Eltern eine positive Basis legen?
- Was sollten Kinder, in welchem Alter über Sexualität wissen?
- Welche Rolle spielen Medien?

Referentin: Kerstin Karlinger
Sexualpädagogin, Zert. Erwachsenen- und Elterntrainerin, Sozial- und Berufspädagogin

Krummnußbaum

Dirndl Ball

Fr, 6. Okt.
ab 20:00
Nuss-Stadl
Ortsmitte

Die Krochledern

Musik:

Krummnußbaum

NUSS FEST

Sa, 7. Okt.
ab 11:00
Nuss-Stadl
Ortsmitte

Die Innsbrucker Böhmishe
u.a.

Musik:

Krummnußbaum

Früh schoppen

So, 8. Okt.
ab 10:30
Nuss-Stadl
Ortsmitte

Musikverein
Krummnußbaum

Musik:

hand design Fotos Franz Glöck



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.

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.02 Gymnastik mit Musik-Gesundheitsturnen

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

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.03 Gymnastik für Damen und Herren

Nach einer flotten Aufwärmrunde folgen Kräftigung, Mobilisierung und sanfte Dehnungsübungen

Mitbringen: Hallenturnschuhe, Matte

Kursleitung:
Mag. Renate Hinterndorfer,
Christa Novotny

GESUNDES
KRUMMNUSSTBAUM



5.04 Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und passive Yogaart, bei der du zur Ruhe kommst und dich intensiv dehnt.

Die Übungen werden vorwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeübt.

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

Kursleitung: Mag. Marzena Moschinger
zertifizierte Yogalehrerin

5.05 Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der Atem und Bewegung verbindet und mit dieser Technik Körper und Geist in Einklang bringt. Tina legt großen Wert auf das Wechselspiel der Aktivierung und Entspannung der Muskeln. Du wirst sehen, dass sich nach einigen Einheiten dein Körper kräftiger, dein Körpergefühl verändern und dein Geist ruhiger wird.

Kursleitung: Mag. Tina Geißbüchler-Zach
Zertifizierte Yogalehrerin

jeden Dienstag und
Donnerstag
ab 12. September, 19 Uhr

Ort: VS Golling, Turnsaal

Kosten: jeweils € 3

jeden Mittwoch
ab 13. September, 18 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!

Kursort: MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: jeweils € 3

jeden Mittwoch (10x)
ab 27. September,
19 Uhr

Ort: VS Golling, Turnsaal

Kosten: € 40 (10er Block)

Anmeldung erforderlich:
0664/ 2401043

jeden Mittwoch (10x)
ab 13. September
18-19.30 Uhr

Kursort: Turnsaal der
MS Krummnußbaum

Kosten: € 110

Anmeldung
bis 8. September

jeden Samstag (10x)
ab 16. September

Termine: 16., 23. und 30.9.,
7., 14. und 21.10., 4., 11., 18.
und 25.11., 9-10.15 Uhr

Kursort: VS Golling, Turnsaal

Kosten: € 110

Anmeldung
bis 8. September

jeden Dienstag, (10x)
ab 12. September
19–20 Uhr

Kursort:
MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: € 90

Anmeldung:
info@geb-training.at,
0676-6492965

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

Ort: Lebenswelt Familie /
Pöchlarn

Kosten: € 90

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



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

Ort: Lebenswelt Familie /
Pöchlarn

Kosten: € 90

Anmeldung: siehe Kurs 5.07

5.06 Train your Body

Ein abwechslungsreiches Training mit effektiven Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, sowie Ausdauer- und Koordinationsübungen erwarten euch beim Kurs „Train your Body“. Dadurch 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, Getränk

Kursleitung: Evelyne Prieschl
(vormals Heisler)

5.07 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.

5.08 Rückbildung und Beckenboden

Für das erste Jahr nach der Geburt

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

Kursleitung für 5.07 und 5.08:
Barbara Komarek, BSc, Hebamme

5.09 Rückenfit

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

Mitbringen:

Trainingskleidung, Socken, Getränk, Matte

Kursleitung: Andrea Kaufmann

Dipl. Dipl. Aerobictrainerin

5.10 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, Socken, Getränk, Matte

Kursleitung: Andrea Kaufmann

Dipl. Aerobictrainerin

5.11 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.

„Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können“
Neueinsteiger sind willkommen!

Kursleitung: Annemarie Steiner

5.12 Step - Aerobic

Sie lernen in diesem Kurs sich richtig aufzuwärmen, Step-Aerobic, Bauchmuskeltraining und Stretching.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Turnschuhe mit abriebfester Sohle (no marking)!!!

Kursleitung: Dipl. Päd. Christine Teuffl

jeden Donnerstag (6x)
ab 21. September
Termine: 21.9., 28.9., 5.10.,
12.10., 9.11., 16.11.
17.30–18.30 Uhr

Kursort:

MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: € 42 oder € 10/ Einheit

Anmeldungen:

0699-14240313

jeden Donnerstag (6x)
ab 21. September
Termine wie bei Kurs 5.09
18.30–19.30 Uhr

Kursort:

MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: € 42 oder € 10/ Einheit

Anmeldungen:

0699-14240313

jeden Mittwoch,
ab 20. September
Von 17-18.30 Uhr

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

Kosten: € 8,-/ Abend

Anmeldung: 0650-6513155
steinerannemarie@wibs.at

jeden Dienstag (10x)
ab 3. Oktober, 19 Uhr

Kursort: Turnsaal der
MS Krummnußbaum

Kosten: € 35

Anmeldung:
bis 27. September!

jeden Montag (5x),
ab 2. Oktober
18–19 Uhr

Kosten: € 90

Kursort:
Gemeindesaal Pöchlarn

Anmeldung bis 25.9.
per mail unter
buero@bettinabenesch.at
www.bettinabenesch.at



jeden Montag (6x),
ab 18. September
3 Kurszeiten zur Auswahl:
8.30-10.00 oder 16-17.30
oder 19–20.30 Uhr

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

Kosten: € 120

Anmeldung:
k.karlinger@lebensweltfamilie.at

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte

jeden letzten
Dienstag im Monat,
ab 26. September
von 19–20.30 Uhr

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

Kosten: € 16

Anmeldung:
senselio@gmx.at
(Kerstin Karlinger)

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte

5.13 Dance for Health

Ab 16 Jahren

Tanzen trainiert deinen gesamten Körper: Es stärkt deine Muskeln und Ausdauer, fördert deine Koordination und hält dein Hirn auf Trab. Wir tanzen eine einfache Choreographie zu moderner Musik. Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

Bitte nimm mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Wasserflasche

Kursleitung: Bettina Benesch
Dance for Health-Trainerin

5.14 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

5.15 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



5.16 Endlich wieder erholsamer Schlaf

Schlaflosigkeit beeinträchtigt uns in vielerlei Hinsicht. Um wieder in den ersehnten gesunden und erholsamen Schlaf zu finden, können wir selbst sehr viel tun.

In diesem Workshop erfährst du,

- 1) mögliche Ursachen von Schlafstörungen
 - 2) Folgen von anhaltenden Schlafstörungen
 - 3) Tools für einen erholsamen Schlaf.
- Du bekommst einen ganzen Werkzeugkoffer mit Möglichkeiten und Übungen, um dich selbst wieder in die Ruhe zu bringen.

Kursleitung: Irene Pils

Dipl. Trainerin nach Tepperwein,
Meditationsleiterin

5.17 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

5.18 16-Stunden Erste-Hilfe-Kurs

Für alle, die

- gerade den Führerschein machen
- am Ersthelfer im Beruf interessiert sind
- ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten

Veranstalter: ASBÖ Pöchlarn-Neuda

Dienstag, 10. Oktober,
17-20 Uhr

Kursort:

Ortszentrum
Krummnußbaum, Sitzungssaal
Marktplatz1/1

Kosten: € 60

Anmeldung bis 2. Oktober
unter 0699-14240313

jeden Donnerstag (6x)
ab 12. Oktober

Gruppe I: 18-19 Uhr
(ohne Grundkenntnisse)

Gruppe II: 19-20 Uhr,
(mit Grundkenntnissen)

Gruppe III: 20-21 Uhr
(Fortgeschrittene)

Ort: Krummnußbaum,
Gasthof Nusserl

Kosten: € 35

Anmeldung bis 2. Oktober

Samstag, 21. Oktober
Sonntag, 22. Oktober
jeweils von 9-17 Uhr

Kursort:

Gemeindesaal Pöchlarn

Kurskosten: 30 €
für mycard-Besitzer: 10 €

Anmeldung:

0664-492 73 94, (Stefanie
Hochstöger) bis 13. Oktober



Dienstag, 19. September
19–20 Uhr

kostenfrei

Kursort:
Gemeindesaal Pöchlarn

Anmeldung:
Sophie Schindler,
Tel.: 0660-48 88 646,
Mail: so.schi@live.de



Dienstag, 3. Oktober, 19 Uhr

Ort: Gemeindesaal in Erlauf,
Melker Straße 1

Beitrag: € 10

Anmeldung: 0699-14240313
oder vhs@poechlarn.at



Dienstag, 11. Oktober, 18 Uhr

Ort: Gasthof Nusserl,
Hauptstraße 36,
3375 Krummußbaum

Kostenfrei,
Materialkosten extra

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

Dienstag, 17. Oktober
von 19–20 Uhr

Ort: Gemeindesaal Pöchlarn

kostenfrei

Anmeldung:
bis 10.10. unter
buero@bettinabenesch.at

6.01 Gesund und vital durch Reishi

Vortrag und Verkostung

Der Reishi gilt als der weltweit effektivste Heilpilz und zählt zu den 10 wirksamsten natürlichen Therapeutika. Bei z.B. entzündlichen -, Magen-Darm - oder Autoimmunerkrankungen, Stress und Depressionen kann der Reishi eine große Hilfe sein. Nun hat er seinen Weg auch zu uns nach Mitteleuropa gefunden und davon können wir alle profitieren.

Referentin: Sophie Schindler

6.02 Alltagsküche—lecker, schnell und ausgewogen

Ein Vortrag mit vielen praktischen Tipps, wie alltägliches Kochen neben Familie und Beruf vom Muss zur Freude wird. Weil's im Alltag schnell gehen darf, aber der Genuss und die Ausgewogenheit dennoch nicht zu kurz kommen sollen! Inkl. Verkostung.

Ausblick mit Vorfreude

Am 17. Oktober, 17-19 Uhr findet ein praktischer Kochabend zu diesem Thema statt. Nähere Infos erhalten Sie beim Vortrag.

Referentin: Sabine Zeller, BSc

6.03 Aromatherapie bei Kindern

Ein kostenloser Vortrag mit interessantem Basiswissen zur Gewinnung, Anwendung und fachgerechter Dosierung. Ätherische Öle, die speziell für Kinder geeignet sind, werden genauer vorgestellt. Beim anschließenden DIY-Workshop können einfache Rezepte umgesetzt werden. (Materialkosten extra).

Referentin: DPGKP Katharina Howanietz,
Aromaberaterin

6.04 Triff dein entspanntes Ich Wie du Körper und Geist zur Ruhe bringst

In diesem Vortrag zeige ich dir Atemübungen und Visualisierungen, die dir helfen, innere Ruhe und Entspannung zu finden.

Referentin: Bettina Benesch,
Körper-Seele-Mentorin



6.05 Wie Berührung deine Gesundheit fördert

Spannendes über den kürzlich entdeckten Streichel-Sinn

Erst vor wenigen Jahren haben Forscher Nerven entdeckt, die nur dazu dienen, Streicheln wahrzunehmen. Werden diese Nerven aktiviert, spüren wir ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. So hilft Berührung z.B. gegen Angst und Schmerzen. Das Motto dieses Vortrags lautet also: Es g'hört mehr 'kuschelt!

Referentin: Bettina Benesch,
Körper-Seele-Mentorin

6.06 Müde und ausgepowert? – Schon an Eisenmangel gedacht?

Wie das Spurenelement Eisen unseren Alltag beeinflusst. Von der Funktion im Körper über Symptome bei einem Mangel bis zur Therapie, wird an diesem Abend thematisiert. Aber vor allem wird besprochen, wie Sie mit der Auswahl Ihrer Lebensmittel Ihre Eisenversorgung genussvoll im Alltag unterstützen können!

Referentin: Sabine Zeller, BSc

6.07 Buchlesung: Liebste, scheiß da nix!

Körper-Seele-Mentorin Bettina Benesch liest aus ihrem Mut- und Ratgeber für Frauen
Selbst eingefleischte Perfektionistinnen ahnen langsam: Wer sich die Latte zu hoch legt, knallt mit dem Kopf dagegen. Dann doch lieber wahrhaftig sein. Aber wie geht das? Indem du deine Art findest, dein persönliches "Scheiß da nix!" zu leben. Die Autorin zeigt allen Frauen, die endlich sie selbst sein wollen, wie das geht.

Lesung: Bettina Benesch

6.08 Aromatherapie - dufte Weihnachtszeit

Versüßen Sie sich die Vorweihnachtszeit mit der Kraft der Natur. Ein kleiner Einblick zur Gewinnung ätherischer Öle sowie Anwendung und fachgerechter Dosierung. Beim anschließenden DIY-Workshop können kleine Geschenke für sich selbst oder seine Lieblingsmenschen hergestellt werden.

Referentin: DPGKP Katharina Howanietz,
Aromaberaterin

Dienstag, 24. Oktober
von 19–20 Uhr

Ort: Gemeindesaal Pöchlarn

kostenfrei

Anmeldung: bis 17.10. unter
buero@bettinabenesch.at
www.bettinabenesch.at



Dienstag, 24. Oktober,
19 Uhr

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

Beitrag: € 10

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

Dienstag, 7. November
von 19–20 Uhr

Ort: Gemeindesaal Pöchlarn

kostenfrei

Anmeldung:
bis 31.10. unter
buero@bettinabenesch.at
www.bettinabenesch.at

Freitag, 8. Dezember, 18 Uhr

Ort: Gasthof Nusserl,
Hauptstraße 36, 3375
Krummußbaum

kostenfrei,
Materialkosten extra

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



**BEWEGUNG
GESUNDHEIT
VORSORGE**

**Herbst / Winter
2023 / 24**



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

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