



Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

# Bildungskalender

*Erwachsenenbildung in der Region*

## Kursprogramm Frühjahr 2018

**Jänner 2018 – August 2018**

| Persönlichkeitsbildung | Sprachen | EDV | Wandern | Kinder u. Familie | Kochen | Naturschule | Gesundheit und Bewegung | Körper u. Seele | Kreativ u. Handwerk | Tanz u. Musik | Vorträge

**Weiten  
Ybbs  
Yspertal  
Hofamt Priel  
Ottenschlag  
Persenbeug-Gottsdorf  
Schönbach  
Münichreith / Laimbach  
Bärnkopf  
Raxendorf  
Pöggstall  
Mühldorf  
Albrechtsberg  
Maria Taferl  
St. Oswald**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



Hauptstraße 9, 3683 Yspertal  
Tel. 07415/6760-30

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

**Lernen mit einem Lächeln**

## ▼ Weiterbildung für die Region

### ► Social Media für Gemeinden

#### Wie Gemeinden die sozialen Netzwerke sinnvoll nutzen können

Warum können es sich Gemeinden gar nicht mehr leisten, auf Facebook & Co zu verzichten? Warum reicht es nicht mehr aus, eine aktuelle Webseite anzubieten? Wie und in welchen Social Media Plattformen soll sich eine Gemeinde engagieren. Diesen Themen widmet sich unser Workshop.

### ► Fotokurs – Bessere Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit in Gemeinden

Praxisorientierter Fotoworkshop für Mitarbeiter des Bürgerservices und Gemeindemandatare. Professionelle Aufnahmen für Pressearbeit (regionale Print- und Onlinemedien, Gemeindezeitung, Homepage, Social Media).

Bessere Fotos bei der Dokumentation von Ehrungen, Sitzungen und örtlichen Veranstaltungen. Wie fotografiere ich eine größere Menschenmenge, was ist wichtig bei Fotos mit weniger Personen, welchen Hintergrund wähle ich? Wie kommt die Botschaft des Fotos am besten beim Betrachter an? Welche Informationen zum Foto sind wichtig?

Es ist keine Ausbildung zum Fotografen. Der Kameratyp spielt keine Rolle. Es kann ein privates Smartphone sein, eine Kompaktkamera oder eine Spiegelreflexkamera.

**1 Frühjahr 2018, 15.00 – 17.00 Uhr**



VHS Gemeindeamt Yspertal



Details zu den Kursangeboten auf Anfrage

VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30

**1 Frühjahr 2018, 15.00 – 17.00 Uhr**



VHS Gemeindeamt Yspertal



Details zu den Kursangeboten auf Anfrage

VHS Südliches Waldviertel, 0 74 15 / 67 60 30



## Europäische Akademische Studien Yspertal – EASY

*Das neu gegründete Studienzentrum Yspertal „EASY“ (Europäische Akademische Studien Yspertal) in Kooperation mit der ASAS Aus- und Weiterbildungs GMBH startete im Frühjahr 2017 und wird von der VHS Südliches Waldviertel organisatorisch und fachlich betreut.*

Mit „EASY“ können nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner von Yspertal, sondern alle Interessierten aus dem Südlichen Waldviertel und darüber hinaus, ein Studium aufnehmen.

Angeboten werden konsekutive Studien (Bachelor, Master) und Weiterbildungsangebote vorzugsweise in der Variante Blended Learning (integriertes Lernen), wobei Präsenzveranstaltungen in Yspertal und E-learning kombiniert werden. Die Angebote werden auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zugeschnitten und sollen leistbar sein.

### Gerne informieren wir dazu näher:



**ASAS**

austrian school of applied studies

**ASAS Aus- und Weiterbildung GmbH**  
austrian school of applied studies

07242 55864-0

info@asasonline.com



**Volkshochschule südliches  
Waldviertel**

**Volkshochschule Südliches Waldviertel**

07415 6760-30

volkshochschule.swv@wavenet.at

## 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, Teilnehmerförderung für Landwirte, steuerliche Absetzbarkeit).

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

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

## Zeichen- und Farberklärung

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

- |   |                              |   |                       |   |         |
|---|------------------------------|---|-----------------------|---|---------|
| 1 | <b>Kursdatum und Uhrzeit</b> |   |                       |   |         |
| 👤 | Kursleiter                   | 👩 | Kursleiterin          | 🏠 | Kursort |
| 💰 | Kurskosten                   | 👉 | Zum Kurs mitzubringen |   |         |
| 📄 | Kursinformationen            | 📝 | Anmeldung             |   |         |



kabelplus

# GLASFASER-RASEN JETZT AUCH IN IHRER GEMEINDE!

MIT NEUER GLASFASER-TECHNOLOGIE

- Rasend schnelles Glasfaser-Internet
- Unlimitiertes Datenvolumen
- Telefonie ohne A1-Grundentgelt
- Ein Unternehmen der EVN Gruppe

**GLEICH INFORMIEREN UND ANMELDEN:  
0800 800 514 / KABELPLUS.AT**



## ▼ Persönlichkeitsbildung

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

#### 01) Bildungsberatung NÖ

Kostenloses persönliches Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Angebote zu Aus- und Weiterbildung stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es dazu? Wie schaffe ich den Wiedereinstieg ins Berufsleben? Welcher Beruf ist der richtige für mich? Wo liegen meine Stärken?



**MI 07.03., 04.04., 02.05., 06.06.18, 9.00 – 13.00 Uhr**



Ing. Gerald Hehenberger, MA Bildungs- und Berufsberater



VHS Gemeindeamt Yspertal



0676 3737558, g.hehenberger@bildungsberatung-noe.at

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

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung,  
aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes NÖ.



### ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

#### 02) Unternehmen statt unterlassen

Unternehmerisches Know-How ist in der modernen Landwirtschaft nicht mehr wegzudenken. Betriebswirtschaftliches Denken ist nur ein Aspekt des unternehmerischen Denkens, damit Sie (wieder) zum Gestalter Ihres Betriebes werden!



**DI 23.01.18, 14.00 Uhr**



Mag. Christine Hackl MSC.



LFS Ottenschlag € 25 €\*(gefördert), 60 € (ungefördert)



Manuela Riß, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)

#### 03) Persönlichkeit und Kommunikation

Unsere Persönlichkeit bestimmt die Kommunikation, gute Kommunikation zeichnet die Persönlichkeit aus. Aus eigener Erfahrung weiß jeder, wie wichtig Kommunikation im Umgang mit unseren Mitmenschen im beruflichen und im privaten Umfeld und damit auf unseren Höfen ist.



**MI 07.03.18, 14.00 Uhr**



Ing. Klaus Leitner



LFS Ottenschlag € 25 €\*(gefördert), 60 € (ungefördert)



Manuela Riß, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)

### ► Ybbs *VHS Ybbs*

#### 04) Die Stimme „reparieren“

Singen - Sprechen erlernen, verbessern bzw. perfektionieren. Vom sporadischen Gebrauch bis hin zur Dauerbelastung. Der richtige Einsatz erhält die Stimme gesund und macht sie leistungsfähig.



**nach Vereinbarung, 10 UE á 25 Min. oder 5 UE á 50 Min.**



Gerlinde Stöger



Lange Gasse 14 € 225 €



0676 5485674, [stoeger.gerlinde@utanet.at](mailto:stoeger.gerlinde@utanet.at)

\* Kursförderung: Voraussetzung landwirtschaftl. Betrieb (Betriebsnummer)  
bzw. Angehöriger eines landwirtschaftl. Betriebes.

## ▼ Sprachen

### ► Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*

#### Allgemeine Informationen zu den Kursen 05 bis 07

##### 05) Englisch für AnfängerInnen A1

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

##### 06) Englisch für mäßig Fortgeschrittene A1 plus

##### 07) Englisch Konversationskurs

**1** **Besprechung und Einstufung DO 15.02.18, 19.00 Uhr**  
**Kurs jeweils 7 Abende, insgesamt 20 UE**  
**i** VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

**i** Herbert Kerzendorfer  
Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf **€** 130 €



**i** Herbert Kerzendorfer  
Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf **€** 130 €



**i** Herbert Kerzendorfer  
Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf **€** 130 €



### ► Ybbs *VHS Ybbs*

##### 08) Spanisch für AnfängerInnen

**1** **ab MI 21.02.18, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE**  
**i** Jordi Rabasa-Boronat **HAK Ybbs** **€** 140 € exkl. Buch  
**i** VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

## ▼ EDV

### ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

##### 09) Datentransfer vom Handy/Tablet zum PC

Haben Sie Probleme Ihre Fotos, Videos oder Musik vom Handy auf Ihren PC zu übertragen? Das lernen Sie in diesem Kurs. Nach dem Kurs können Sie Ihre überspielten Dateien geordnet ablegen und neue Ordner anlegen.

##### 10) Soziale Medien sicher nutzen (Facebook, Whatsapp und Co)

Facebook, Whatsapp & Co: Dieser Kurs bringt Ihnen die sozialen Netzwerke im Internet näher und weist Sie auf die damit verbundenen Möglichkeiten und Risiken hin.

**1** **SA 20.01.18, 6 UE, 8.00 – 13.30 Uhr**  
**i** Prof. Christian Gatterer, MEd BEd  
LFS Schloss Ottenschlag **€** 65 €  
**i** Manuela Riß, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)

**1** **SA 27.01.18, 6 UE, 8.00 – 13.30 Uhr**  
**i** Prof. Christian Gatterer, MEd BEd  
LFS Schloss Ottenschlag **€** 65 €  
**i** Manuela Riß, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)



**MEHR GELD**

**FÜR MEINE WEITERBILDUNG!**

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das **AK** - Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100% der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

Einfach anrufen und informieren  
05 7171-29000



BILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)



[www.ybbsiade.at](http://www.ybbsiade.at)



## ▼ Kinder und Familie

### ► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

#### 11) Kinderyoga

Yoga kräftigt und dehnt den gesamten Körper. Im Kinderyoga wird den Kindern größere Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit spielerisch nahegebracht. Einstieg jederzeit möglich!



**ab KW3/2018**



Christine Eksler, Lehrerin für Hatha-Yoga, Rücken yoga u. Kinderyoga  
VS Albrechtsberg oder NMS Els



€ 60 € für 10 Einheiten  
Christine Eksler, 0664 4138710, christine.eksler@hotmail.de

### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

#### 12) Grüne Kosmetik für Baby + Kind – gesund – günstig – oafoch

(Theorie + Praxis) Mit gutem Gewissen und im Handumdrehen werden wir für unsere geliebten Babys und Kleinkinder sanfte Pflegeprodukte herstellen - ganz ohne bedenkliche Inhaltsstoffe. Gemeinsam beleuchten wir kritische Zusätze in konventionellen Baby- und Kinderpflegeprodukten.



**FR 23.02.18, 16.00-19.00 Uhr**



Anita Landstetter, FNL Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik  
Pädagogin, Imkerin



Rottenhof 12 € 52 € inkl. 3 Proben und Unterlagen  
Anmeldung bis 5 Tage vor Veranstaltung  
unter 0680 2080790 oder office@oafoch.at

### ► Pöggstall/Weiten *VHS Südliches Waldviertel*

#### 13) Kung Fu für Kids

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions-u., Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit Kraft und Ausdauer! Einstieg jederzeit möglich.



**Weiten: Montags, fortlaufend**

5 – 8 J.: 15 – 16 Uhr | 9- 13 J.: 16.15 – 17.15 Uhr



VS Weiten



**Pöggstall: Mittwochs, fortlaufend**

5 – 8 J.: 14 – 15 Uhr | 9 – 13 J.: 15.15 – 16.15 Uhr



VS Pöggstall



Roland Kühner € monatlicher Mitgliedsbeitrag



0676 4509392, roland-kuehner@gmx.at

### ► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

#### 14) Meerjungfrauen- und Neptun Workshop für AnfängerInnen ab 8 J.

(keine Nichtschwimmer) Du hast die Möglichkeit den Traum vom Meerjungfrauen/-männersein zu verwirklichen und in die ruhige Unterwasserwelt einzutauchen. Wenn du schwimmen und tauchen kannst, bringe ich dir das Monoflossenschwimmen im Nixenkostüm bei.



**SO 04.03.18, SO 11.03.18, SO 18.03.18, jeweils 17.00 – 18.00 Uhr**



Beate Simhofer, [www.meerjungfrauenkurs.jimdo.com](http://www.meerjungfrauenkurs.jimdo.com)



Hallenbad Yspertal



60 € exkl. Badeeintritt, inkl. Leihkostüm, Erinnerungsfotos



0664 73871652, Anmeldung erforderlich



**Volkshochschule Südliches Waldviertel**

07415 6760-30

[volkshochschule.swv@wavenet.at](mailto:volkshochschule.swv@wavenet.at)

[www.volkshochschule.swv.at](http://www.volkshochschule.swv.at)



**Das Beste aus den Klöstern am 7. und 8. April 2018!**

Geistliches, Kultur, Kinderprogramm, Unterhaltung und Kulinarik werden geboten. Vor der Basilika präsentieren Klöster aus Österreich und Deutschland das Beste aus Ihren Kellern, Gärten, Wäldern, Werkstätten, Brauereien, Brennereien und Schreibstuben. Im Ort erleben Sie den Schmankerl Markt mit regionalen Partnern aus den verschiedenen Genussregionen Österreichs.

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 15 bis 19

### 15) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

### 16) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben.

### 17) Kinderschwimmkurs für Kinder von 2,5 bis 4 J. mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

### 18) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4,5 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

### 19) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre Fortgeschrittene

Verschiedene Schwimmtechniken besser umsetzen und vertiefen. Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulen.



Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin  
Hallenbad Yspertal € 65 € exkl. Badeeintritt (Angebot 8er Block)  
Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,  
Badeschuhe für die Eltern, eventuell Schwimmscheiben



0664 5240816, [www.babyswim.at](http://www.babyswim.at), Anmeldung erforderlich!



**ab MO 19.03.18, Vormittag, insg. 8 UE**

*Kostenlose Schnupperstunde DI 15.03.18 (Anmeldung erforderlich)*



**ab MO 19.03.18, Vormittag, insg. 8 UE**



**ab DI 10.04.18, 8 UE, Nachmittag**



**ab DI 10.04.18, 8 UE, Nachmittag**



**ab DI 10.04.18, 8 UE, Nachmittag**

## ► Ybbs

### 20) Familienschatzsuche

Ihre Kinder müssen Aufgaben lösen und den Erzählungen der Guides folgen um den geheimen Schatz im Kraftwerk zu finden. Pro gelöster Station gibt es eine Schatzkarte mit der die Kinder ihren Weg selbst entdecken. Anschließend kann optional die Schiffsschleuse im Freien besichtigt werden.



**Termine unter  
[www.kraftwerksfuehrungen.at](http://www.kraftwerksfuehrungen.at)**

**> Führungsarten > Familienschatzsuche**



BesucherKraftwerk Ybbs-Persenbeug, Donaudorfstr. 2  
Zielgruppe: Kinder (6 bis 12 Jahre) inkl. Eltern/ Großeltern  
Kinder ab 6 J. 6 €, Kinder unter 6 J. 1 € (= Schatzkosten),  
Eltern/ Großeltern: 5 €;

Schleusenbesichtigung: 3 €, Kinder unter 6 J. frei



info@kraftwerksfuehrungen.at oder 0650 3002236



Besucherzentrum/Donaukraftwerkführungen Ybbs-Persenbeug

## ▼ Kochen

### ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

#### 21) Kulinarische Mitbringsel für jeden Anlass

Wer kennt das nicht? Eine spontane Einladung bei Freunden? Zum Geburtstag nicht immer nur Blumen verschenken? Einfach einmal etwas andere kreative Geschenkideen werden wir bei diesem Workshop herstellen. Verblüffen Sie ihre Freude, Bekannten und Verwandten mit originellen kleinen Aufmerksamkeiten, die einfach und schnell hergestellt werden können.



**DI 15.05.18, 17.30 – 19.00 Uhr**



LFS Schloss Ottenschlag | Granegger BEd. | € 40 €



2 leere 2l Flaschen und einige Einmachgläser



Manuela RiB, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)

### ► Ybbs *VHS Ybbs*

#### 22) Weckerl knusprig & frisch – selbst gemacht

Für alle, die gerne Kleingebäck selbst herstellen wollen. Kenntnisse erlangen über die Grundteigarten und die Teigführung, gemeinsames Herstellen und Backen verschiedener Gebäcke und die Vorteile von selbstgemachtem Gebäck bewusst machen und wertschätzen.



**DI 20.02.18, 13.30 – 19.30 Uhr**



Andrea Peham, Seminarbäuerin



Schulküche NSMS Ybbs/Donau | € 49,50 € inkl. Verkostung



0650 7400652, [peham.andrea@aon.at](mailto:peham.andrea@aon.at), Anmeldung erforderlich!

#### 23) Blätter- und Plunderteig – pikant.süß.schnell

Für alle, die Blätter- und Plunderteig gerne selbst herstellen möchten. Viele praktische Tipps und backtechnische Hinweise. Gemeinsame Verkostung.



**DI 06.03.18, 14.00 – 18.00 Uhr**



Andrea Peham, Seminarbäuerin



Schulküche NSMS Ybbs/Donau | € 28 € inkl. Verkostung



0650 7400652, [peham.andrea@aon.at](mailto:peham.andrea@aon.at), Anmeldung erforderlich!

**Raiffeisenbank  
Mittleres Mostviertel**

[www.rbmm.at](http://www.rbmm.at)



**Sicher. Regional. Nachhaltig.**



**Hallenbad  
Yspertal**

*Das Familienbad mit 32°*

[www.hallenbad-yspertal.at](http://www.hallenbad-yspertal.at)

Badgasse 3, 3683 Yspertal • [gde@yspertal.com](mailto:gde@yspertal.com) • Tel.: 0 74 15 / 74 73



*Speisen  
Getränke*

**Badstüberl**  
Marktgemeinde Yspertal





► **Albrechtsberg**

**Allgemeine Informationen zu den Kursen 24 bis 26**

**24) Gehölze erkennen im Winter**





Anhand von Blättern oder Blüten ist das keine Kunst, wir nehmen diesmal Knospen, Rinde und Wuchsformen unter die Lupe, um heimische Bäume und Sträucher zu bestimmen. Des Weiteren erhalten Sie Tipps zur Verwendung von Knospen und Rinde in Küche und Hausapotheke.



**25) Lebensraum Landschaft – Kremstal-Safari**

Eine entdeckungsreiche Wanderung von Burg Hartenstein und Gudenushöhle bis zum Zwickl, wo Große und Kleine Krens zusammenfließen. Wir erforschen Fauna, Flora und Geologie der Kremstalschlucht und die Geschichte vom Neandertaler bis zum Marmorabbau in jüngerer Zeit.

**26) Lebensraum Landschaft – Rund um die Gillausklausen**

Wir erkunden die Geschichte unserer schönen Landschaft, von der Entstehung vor Millionen Jahren bis zur Besiedlung und Nutzung durch uns Menschen. Eine Spurensuche in der Natur um die Gillausklausen, dem legendären Wirtshaus mitten im Wald.

 Edith Weiß, Natur- und Landschaftsvermittlerin  
 14 €, Kinder 5 €  
 Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Regenschutz  
 0676 3029800, edith.weiss@gmx.at

 **SA 27.01.18, 14.00 – 16.00 Uhr**  
 Treffpunkt beim Erholungsteich

 **SA 28.04.18, Dauer ca. 2,5 h, ab 14.00 Uhr**  
 Treffpunkt bei der Maigenmühle

 **SA 23.06.18, Dauer ca. 2,5 h, ab 14.00 Uhr**  
 Treffpunkt Gillaus 58

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

**Allgemeine Informationen zu den Kursen 27 bis 32a**



Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung auf [www.oafoch.at](http://www.oafoch.at)



**27) Raketen-Antrieb mit Knospen (Theorie + Praxis)**

Kleine Kraftpakete von Baum und Strauch für deine Gesundheit. Hebe ab mit dem Energieschub junger Baumknospen. Wir verarbeiten die saftig frischen Zellwunder zu schmackhaften Leckerbissen und Heilmitteln.

**28) Frauen „Powerkräuter“ – Schafgarbe, Frauenmantel, Rotklee & Co**

Gemeinsam besprechen wir Frauenkräuter zur Stärkung der weiblichen Urkräfte. Von der Pubertät bis zum Wechsel.

 Anita Landstetter, FNL Kräuterexpertin,  
 Grüne Kosmetik Pädagogin, Imkerin  
 Rottenhof 12, 3681 Hofamt Priel  
 Anmeldung bis 5 Tage vor Veranstaltung  
 unter 0680 2080790 oder [office@oafoch.at](mailto:office@oafoch.at)

 **MO 12.03.18, 18.00 – 21.30 Uhr**  
 52 € inkl. Gemmo-Mazerat, Knospensnack  
 + ausführliche Unterlagen

 **MI 11.4.2018 28 € 18.30 – 20.30 Uhr**  
 28 € inkl. Unterlagen

### 29) Tinkturen – Öle – Salben & andere Zubereitungen ...

**für AnfängerInnen.** Du bist dir nicht sicher wie du selber Tinkturen, Öle, Salben usw. richtig herstellen kannst? Dann bist du hier genau richtig. Ich zeige und erkläre dir alles Grundlegende. Gemeinsam stellen wir eine Tinktur, ein Öl und eine weitere Zubereitung deiner Wahl her.

### 30) Fahr fort-Kräuterapotheke (Theorie + Praxis)

Schnelle Hilfe im Urlaub und unterwegs für die ganze Familie. Für Bienen-, Gelsen-, Sonnenstich, Durchfall & Co. Oafoch ohne Nebenwirkung.

### 31) Fit in den Herbst – Power für das Immunsystem

Kräuterzubereitungen für die kalte Jahreszeit sind jetzt herzustellen. Hol-berbeeren strotzen vor Kraft. Spitzwegerich ist in Hochform. Diese Kräfte nutzen wir und stellen heilsame Beerensirupe und Kräuterelixiere her.

### 32) KRÄUTER-Spaziergänge

Saisonale Kräuter entdecken, erkennen und bestimmen. Für Neulinge und Fortgeschrittene, inkl. Kräutersnack und Getränk.

### 32a) KRÄUTER-Spaziergang (Kneippweg)

Saisonale Kräuter entdecken, erkennen und bestimmen. Für Neulinge und Fortgeschrittene, inkl. Kräutersnack und Getränk.

### 33) Pendeln in Theorie & Praxis

Erlernen Sie den optimalen Schlafplatz herauszufinden (frei von Wasser-aden, Störzonen) und die für Sie optimalen Lebensmittel auszutesten (Allergiker)! Keine Vorkenntnisse erforderlich.



**MO 07.05.18, 18.00 – 21.30 Uhr**



52 € inkl. 3 Proben und ausführliche Unterlagen



**MO 11.06.18, 18.30 – 22.00 Uhr**



52 € inkl. 3 Proben, Unterlagen, Rezepte



**MO 27.08.18, 18.00 – 22.00 Uhr**



52 € inkl. 3 Proben, Unterlagen, Rezepte



**Termin 1: FR 23.03.18, Termin 2: FR 27.04.18,  
Termin 3: FR 18.05.18, jeweils 15.00 – 17.30 Uhr  
Termin 4: FR 22.06.18, 16.00 – 18.30 Uhr**



festes Schuhwerk, Regenschutz, Schreibunterlagen 20 €



**FR 03.08.18, 16.00 – 19.00 Uhr**



Gemeindezentrum Hofamt Priel (Kneippweg)



festes Schuhwerk, Regenschutz, Schreibunterlagen 20 €



**SA 26.05.18, 09.30 – 18.00 Uhr**



Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin



Gemeindezentrum 75 € inkl. Unterlagen



Schreibzeug, Pendel (kann ausgeborgt werden)



VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

## ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*

### 34) Hühnerhaltung für SelbstversorgerInnen

Anfängerkurs für Interessierte.



**DI 27.02.18, 18.00 – 21.00 Uhr**



DI Hack BEd. Msc. LFS Schloss Ottenschlag 40 €



Manuela Riß, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)



**Besuchen Sie uns auch auf Facebook:** [www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel](https://www.facebook.com/vhsSuedlichesWaldviertel)



### 35) Was sie unbedingt über Kräuter wissen sollten!

Profitieren Sie von der Kraft der Kräuter! Gemeinsam erarbeiten wir Wissen für eine erfolgreiche volksheilkundliche sowie kulinarische Anwendung (Sammelzeitpunkt, Trocknung, Aufbewahrung, Verarbeitung, etc.)

### 36) Walter Friedl zeigt uns die Kunst des „Kräuterkörbe wickeln“

Wir wickeln unter fachlicher Anleitung einen Korb aus Gräsern. In 5 – 6 Stunden werden die Grundzüge dieser alten Korbwickeltechnik vermittelt – jeder geht mit seinem eigenen Korb nach Hause.

### 37) Kräuterfrühling – Frühlingskräuter

Erfahre bei einer gemütlichen Wanderung wissenswertes und spannendes über die reinigenden und kraftbringenden Frühlingskräuter! Im Kräuter- und Naschgarten werden wir Wild- als auch Küchenkräuter zu Aufstrichen und Kräuterbutter verarbeiten. Inkl. Kräutergetränke, Rezept und Fotoprotokoll samt wichtigster Kräuterinfo.

### 38) Was ist denn das? Johanniskräuter und mehr

Um die Sommersonnenwende haben Kräuter besonders viel Kraft, deshalb begeben wir uns auf eine Wanderung, um diese Powerpflanzen aufzusuchen. Viel Wissenswertes über Mythologie und traditionelle Volksheilkunde wird dabei vermittelt. Danach gemütlicher Ausklang samt kleiner Erfrischung.

### 39) Frauendreißiger und Kräuterbuschen

Die wichtigste traditionelle Kräutersammelzeit im Jahr ist Thema dieser Wanderung. Wir begeben uns dazu abermals auf die Suche nach Wildkräutern und erforschen deren volksheilkundliche Anwendung und Mythologie. Am Ende wartet eine kleine Stärkung.

### 40) Auffi zum Herzstein – in jeder Hinsicht gut fürs Herz

In jeder Hinsicht gut fürs Herz ist nicht nur die 4stündige Wanderung am Herzsteinweg sondern auch die „Herzensbildung“ entlang des Weges. Gemeinsam geht es über Stock und Stein - dabei gibt es allerhand Spannendes rund ums Kornmandel, Drachenstein und Totenkopf. Neben allerlei Naturgeschichten wird ausreichend Zeit sein, um die Stille zu genießen, dem Alltag zu entfliehen. Ausklang im GH Wimmer ist möglich.



**SA 10.03.18, 15.00 – 17.30 Uhr**

GH Wimmer, St. Oswald 9 € 24 € inkl. Unterlagen und Verkostung hausgemachter Kräuterschmankerl, Kinder 5 €



**SA 28.04.18, 10.00 Uhr**

Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)  
50 € inkl. Material



**SA 05.05.18, 14.30 – 18.00 Uhr**

Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)  
27 €, Kinder 5 €



**SA 23.06.18, 15.00 – 17.30 Uhr**

Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)  
17 €, Kinder 5 €



**SA 01.09.18, 15.00 – 17.30 Uhr**

Kräuter- und Naschgarten (neben Badeteich/Freizeitanlage)  
17 €, Kinder 5 €



**SO 27.05.18, 13.30 – 17.30 Uhr**

GH Wimmer, St. Oswald 9  
24 € exkl. Ausklang, Kinder 5 €

## ► Weiten *VHS Südliches Waldviertel*

### 41) Wildpflanzen Wanderung

Essbare Wildpflanzen erkunden, bestimmen, probieren und sammeln (Bäume, Sträucher und Wiesenkräuter) Tipps zur Weiterverarbeitung und Zubereitung.



#### Termin nach Vereinbarung!



Roland Kühner, Kräuterpädagoge  VS Weiten  25 €



Stofftasche oder Sackel



Hr. Kühner 0676 4509392 oder office@fitwerkstatt.at

## ► Ybbs *VHS Ybbs*

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 42 bis 45

#### 42) Hydrolate (Pflanzenwasser)

Herstellung- Wirkungsweise- Anwendung von 6 verschiedenen Pflanzen. Dieser Kurs zeigt, wie Ihr mit einer Destille selbst Hydrolate erstellen könnt. Welche Kraft in Ihnen stecken und wo man sie anwenden kann. Z.B.: Lavendel

#### 43) Heilkräuter im eigenen Garten

Wie ernte, verarbeite und kreierte ich aus meinen Kräutern eine kleine Hausapotheke. Tinkturen, Öle, Herstellung einer Salbe.

#### 44) Naturkosmetik selber machen

In diesem Kurs zeige ich euch, die Grundkenntnisse wie Ihr Zuhause eure eigene Naturkosmetik selbst herstellt. Z.B: Lippenpflegestift, Handcreme, usw.

#### 45) Sonnenkosmetik selber machen

In diesem Kurs machen wir gemeinsam Sonnencreme, After Sun Lotion aber auch Erste Hilfe bei einem Sonnenbrand.



Dammäckerstr. 5; [www.moik-oberleitner.at](http://www.moik-oberleitner.at)

3 Tage vor Termin, 0664 5612249 oder 0664 9120837,  
[andrea.moik@gmx.at](mailto:andrea.moik@gmx.at) oder [oberleitner.julia@gmx.at](mailto:oberleitner.julia@gmx.at)



#### FR 08.06.18, 16.00 Uhr



Andrea Moik und Julia Oberleitner



35 € inkl. Skript und 1 Probe 10ml



#### FR 13.04.18, 18.00 – 21.00 Uhr



Andrea Moik



40 € inkl. Skript und Proben



#### SA 17.03.18, 9.00 Uhr



Julia Oberleitner



69 € inkl. Skript und Material



#### FR 25.05.18, 18.00 Uhr



Julia Oberleitner



35 € inkl. Material



### Kleinregion Nibelungengau

A- 3375 Krummnußbaum, Rathausstr. 8  
Tel + 43-(0)2757/24033, Fax +43-(0)2757/2403 30

Wir verbessern das Bürgerservice  
Wir ermöglichen Projekterfolge  
Wir entwickeln Lebensraum

[nibelungengau@poechlarn.at](mailto:nibelungengau@poechlarn.at)  
[www.nibelungengau.regionalverband.at](http://www.nibelungengau.regionalverband.at)

Das Kursprogramm der VHS Pöchlarn finden Sie ab Mitte Jänner 2018 auf der Homepage der Kleinregion Nibelungengau und auf der Homepage der VHS Pöchlarn.

[www.volkshochschule.bechelaren.at](http://www.volkshochschule.bechelaren.at) | [www.nibelungengau.regionalverband.at](http://www.nibelungengau.regionalverband.at)

### Wandern mit Weitblick

#### Aussichtswarte am Kollnitzberg (750 m)

Bequeme Spazier- und Wanderwege durch die nahen Wälder bieten echte Erholung und sind ideal für Familien.

Die neue Aussichtswarte am Kollnitzberg, bei Münichreith, bietet einen herrlichen Rundblick über die Voralpen und ins Donautal.

<http://www.muenichreith-laimbach.gv.at/>



## ▼ Gesundheit und Bewegung

### ► Albrechtsberg *VHS Südliches Waldviertel*

#### 46) Hatha-Yoga, Rückenyo

Yoga kräftigt und dehnt den gesamten Körper. Durch Entspannungs- und Meditationsübungen kann Stressabbau und größeres Wohlbefinden erreicht werden. Beim Rückenyo wird durch spezielle Übungen die Rückengesundheit verbessert. Einstieg jederzeit möglich!



**ab KW3/2018**



Christine Eksler, Lehrerin für Hatha-Yoga, Rückenyo



VS Albrechtsberg oder NMS Els € 60 € für 10 Einheiten



Christine Eksler, 0664 4138710, christine.eksler@hotmail.de

### ► Bärnkopf *VHS Südliches Waldviertel*

#### 47) LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.



**ab MI 07.03.18, 14.00 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std**



Ilse Hinterleithner, LIMA-Trainerin



Pfarrhof Bärnkopf € 55 €



Fr. Hinterleithner: 0676 6228483, Anm. bis 1 Woche vor Beginn.



### ► Hofamt Priel *VHS Südliches Waldviertel*

#### 48) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen und ein Intervalltraining zur Definition der Muskulatur und Fettverbrennung. Mit Musik und abschließendem Stretching.



**ab MO 12.02.18, 19.00 Uhr, 10 UE**



Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktorin und Übungsleiterin für Fitnesport



Gemeindezentrum € 70 €



Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte



VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

### ► Pöggstall

#### 49) Impulsströmen zum Schnuppern

Von unseren Händen und Fingerspitzen fließen ganz natürlich überschüssige Lebensenergie und -information aus. Durch sanfte Berührung der Energietore mit den Fingern (Impuls) werden stagnierende Lebenskräfte und -informationen wieder in Fluss (Strömen) gebracht. Ähnlich wie eine Radiowelle, trägt auch unsere Lebensenergie bestimmte Informationen – die Bauplan-Weisheiten für einen gesunden und harmonischen Körper! Strömen zum Kennenlernen!



**SA 03.02.18, 14.00 – 19.00; 16.00 Uhr, kurzer Infovortrag**



Silvia Gierer



Postfeldstraße 5 (ehem. Biker-Treff Bilderl) € freiw. Spenden



Silvia Gierer 0664 2210227, s.gierer@stroemen.org

keine Anmeldung erforderlich

#### 50) Themenkurs „Entschlacken und Entgiften“

Es werden einfache und praktische, leicht anzuwendende Strömgriffe als Unterstützungsmöglichkeit beim Entschlacken und Entgiften gezeigt und geübt. Inkl. Themenkursmappe (beim 1. Besuch) zum Nachlesen und Tun für zu Hause. Keine Vorkenntnisse notwendig!



**DO 15.02.18, 18.30 – 21.30 Uhr**



Silvia Gierer Praxis Silvia Gierer, Würnsdorf 31








30 EUR inkl. Kursmappe ev. Schreibzeug, bequeme Kleidung



0664 2210227, s.gierer@stroemen.org

### 51) Basiskurs für Impulsströmen

Der Basiskurs bietet die Gelegenheit, die Grundkenntnisse über das Strömen sowie einfache praktische Griffe zu erlernen, sie an sich selbst zu erfahren und in der Gruppe auszuprobieren. Schwerpunkt ist die "Hausapotheke", eine Sammlung von Schnellhilfen für "Alltagskrankheiten" wie Kopfweg, Husten, Migräne, Schwindel, Grippe, Fieber, Verbrennungen, Augenprobleme, uvm.

-  **an 3 Abenden; MI 04.04. bis FR 06.04.18, jew. 18. – 22.00 Uhr**
-  Silvia Gierer  Praxis Silvia Gierer, Würnsdorf 31
-  190 € (inkl. Kursunterlagen)
-  Anmeldung 0664 2210227, s.gierer@stroemen.org  
(Weitere Infos unter [www.stroemen.org](http://www.stroemen.org))

## ► Pöggstall *BhW Pöggstall*








### 52) QI-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERGY

Der Tanz ist eines unserer ältesten und effektivsten Ausdrucks- und Heilmittel. Es geht darum, deinem Körper den Raum zu geben, um sich ausdrücken und bewegen zu dürfen – das zu tun, was er im Moment braucht. So entstehen Bewegungen, die zu innerer Heilung und einem besonderen Gefühl der Freiheit führen. Voraussetzungen: Vorliebe für moderne Musik, Mut zum freien Tanzen, Freude an kurzen Choreographien.

-  **MO 12.02.18 u. MO 07.05.18, jew. 19.00 bis ca. 20.00 Uhr**
-  Irmgard Stögmüller ([www.impulssein.at](http://www.impulssein.at))
-  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  bequeme Kleidung, Matte, Wasserflasche  10 € pro Abend
-  Fr. Stögmüller, 0676 9566339

### 53) Workshop Blütenessenzen

In diesem Workshop erfahren Sie, wie und warum Blütenessenzen wirken. Wir erarbeiten gemeinsam die Herstellung einer Essenz, besprechen Anwendungsmöglichkeiten und können diese mittels einem persönlichen Probefläschchen gleich umsetzen.

-  **MO 19.02.18, 18.00 – 20.30 Uhr**
-  Sylvia Blieweis  Volksschule Pöggstall
-  68 € (inkl. Buch „Die Natur als Kommunikationsschiene“ + persönl. Fläschchen; ohne Buch 50,10 €)
-  Fr. Blieweis, 0664 2716510; [office@energiewerk-metis.at](mailto:office@energiewerk-metis.at)

### 54) TaiQi-Qigong-Kurs

Die 18 Figuren der Harmonie sind eine äußerst wirksame Sequenz von weichen, fließenden Qigong-Übungen, die in einer taiji-typischen Weise ausgeführt werden. Qigong kombiniert auf einzigartige Weise körperliche Bewegung mit Atmung und Meditation. Das regelmäßige Üben fördert unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unseren Geist und unsere Ausstrahlung.

-  **ab MO 26.02.18, 8 Abende, jeweils 19.00 bis ca. 20.00 Uhr**
-  Irmgard Stögmüller ([www.impulssein.at](http://www.impulssein.at))
-  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  bequeme Kleidung, Rollmatte, ev. Decke  80 €
-  Fr. Stögmüller, 0676 9566339

## ► Pöggstall/Weiten *VHS Südliches Waldviertel*

### 55) Kung Fu für Erwachsene ab 14 Jahren

Erlernen von Kung Fu Techniken (Ving Tsun), Selbstverteidigung, Meditation, Selbstwahrnehmung und Kontrolle, Aneignung ethischer und moralischer Prinzipien, Steigerung des Reaktions- u., Koordinationsvermögens, sowie der Beweglichkeit Kraft und Ausdauer! Einstieg jederzeit möglich.

-  **Kurs Weiten: Dienstags, 19.40 – 21.00 Uhr**
-  Fitwerkstatt Weiten  Roland Kührer
-  **Kurs Pöggstall: Mittwochs, 19.30 – 20.50 Uhr**
-  VS Pöggstall  Roland Kührer
-  monatlicher Mitgliedsbeitrag  Handtuch, Trinkflasche
-  0676 4509392, [roland-kuehrer@gmx.at](mailto:roland-kuehrer@gmx.at)



## ► Mühldorf *VHS Südliches Waldviertel*

### 56) YOGA „Zeit für MICH“

Verschiedene Atemtechniken, flexible Bewegungsmuster angepasst auf die TeilnehmerInnen, unterstützen und führen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ins Gleichgewicht und in eine neue Bewusstseinshaltung.

 **ab DI 20.02.18, 19.00 – 20.00 Uhr (5x)**  
 Anita Köck, Dipl. Vitaltrainerin  
 Turnsaal Mühldorf  60 €  
 0664 4395447, anitakoeck@gmx.net (Anmeldung erforderlich)

## ► Persenbeug-Gottsdorf *VHS Südliches Waldviertel*

**Yoga – Stabilität im Alltag:** Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Die Übungen geben dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit, fördern Bewusstsein, Konzentration und emotionelle Ausgeglichenheit, wie auch Willenskraft und Entspannung. Sodann führen sie hin zu Stille und Sammlung. Das Yogaangebot richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Yogapraxis intensivieren, erweitern und vertiefen wollen und es bietet Einsteigern jeden Alters die Möglichkeit auf sanfte und kraftvolle Weise ihr Körperbewusstsein durch Yoga zu entwickeln!

### 57) Mit Yoga in den Frühling – Abendkurse (10x)




### 58) Mit Yoga in den Frühling – Vormittagkurs (10x)

### 59) LunaYoga für Schwangere (3x)

### 60) Mit Yoga in den Sommer – Abendkurse (9x)

### 61) Mit Yoga in den Sommer – Vormittagkurs (7x)

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 57 bis 61

 Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga - Lehrerin  
 "Alte Schule Gottsdorf", Kirchenstraße 34  
 0650 5151012, gabriele\_olle@hotmail.com,  
[www.yoga-gabriele-olle.at](http://www.yoga-gabriele-olle.at)

 **ab DI 09.01.18, Kurs 1: 17.15 – 18.45 Uhr; Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr**  
 155 €

 **ab DO 11.01.18, Vormittag 9.00 – 10:30 Uhr**  155 €

 **ab DO 11.01.18, 17.15 – 18.45 Uhr**  51 €

 **ab DI 10.04.18, Kurs 1: 17.15 – 18.45 Uhr, Kurs 2: 19.00 – 20.30 Uhr**  
 139,50 €

 **ab DO 19.04.18, 9.00 – 10.30 Uhr**  108,50 €

## ► Pöggstall/Raxendorf/Weiten *VHS Südliches Waldviertel*

### 62) ANTARA®Rückentraining







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

 **Montags, 18.30 – 19.30 Uhr**  VS Weiten  
 **Mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr**  VS Pöggstall  
 **Donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr**  VS Raxendorf  
 Roland Kühner  Handtuch, Trinkflasche  
 100 € / 10er Block, 1 Jahr gültig  
 Hr. Kühner 0676 4509392 oder [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

## ► Weiten *VHS Südliches Waldviertel*

### 63) M.A.X. ® - Muscle Activity Excellence

Das 30-minütige Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert wird.

 **Montags, 19.45 – 20.15 Uhr**  
 Roland Kühner  VS Weiten  
 70 € / 10er Block, 1 Jahr gültig  Handtuch, Trinkflasche  
 Hr. Kühner 0676 4509392 oder [office@fitwerkstatt.at](mailto:office@fitwerkstatt.at)

#### 64) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)

Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

#### 65) BODY-WORKOUT MEETS TABATA


Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen und ein Intervalltraining zur Definition der Muskulatur und Fettverbrennung. Mit Musik und abschließendem Stretching.

#### 66) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagstermine)


Für alle Badegäste gibt es an den folgenden Terminen die Möglichkeit gratis bei der Wassergymnastik teilzunehmen.

#### 67) Zumba

Zumba Fitness verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout.

**Kurs 1: MO 12., 19. u. 26.02.18.,** Gr. 1 ab 18.30, Gr. 2 ab 19.30 Uhr  
**Kurs 2: MO 05., 12. u. 19.03.18.,** Gr. 1 ab 18.30, Gr. 2 ab 19.30 Uhr  
 Roswitha Koch, Aquafit Instruktoren  Hallenbad Yspertal  
 28,50 € (inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr)  
 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu  
 Anmeldung erforderlich.

**ab MI 14.02.18, 19.30 Uhr, 10 UE**  
 Isabella Stix, lizenzierte Aerobic-Instruktoren und Übungsleiterin für Fitnesssport  VS Pisching **70 €**  
 Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte  
 VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

**DO 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 05.04., 12.04., 19.04., 26.04.18**  
 Roswitha Koch, Aquafit Instruktoren  Hallenbad Yspertal  
 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu  
 gratis – keine Anmeldung erforderlich

**ab MO 12.02.18, 19.00 Uhr, insgesamt 10 x**  
 Markéta Ficalová, Bc.  Ballettsaal der Musikschule **80 €**  
 VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

## Wanderregion Südliches Waldviertel



### Wanderungen

- **Kraftweg-Knospenwanderung**  
3. März 2018, Maria Laach
- **Winterwanderung**  
4. März 2018, Hofamt Priel
- **Lichtermeel(h)r & Klangzauber**  
6. Mai 2018, Ysperklamm
- **Eröffnung Lebensweg**  
21. Mai 2018, [www.lebensweg.info](http://www.lebensweg.info)
- **Wandertag in Yspertal**  
11. und 12. August 2018



©Waldviertel Tourismus, [www.shootpeople.at](http://www.shootpeople.at)

### ECHTdeckungsrouten

Die Rundwanderwege „Ysper-Weitenttal Wanderweg (Nr. 22)“ und „Kremstalweg (Nr. 625)“ sind echte Entdeckungsrouten, die die einzelnen Orte in der Wanderregion miteinander verbinden und Sie zu einzigartigen Aussichtspunkten und Sehenswürdigkeiten führen.

[www.waldviertel.at/echtdeckungsrouten](http://www.waldviertel.at/echtdeckungsrouten)



Waldviertel Tourismus  
 – Infostelle Tourismusverband Ysper- Weitenttal:

(T) +43(0)7415/6767-25  
 Hauptstraße 9, 3683 Yspertal

[info.yw@waldviertel.at](mailto:info.yw@waldviertel.at)  
[www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel](https://www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel)

## ▼ Körper und Seele

### ► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*

#### 68) Vortrag „Feng Shui im Garten“

Der Hausgarten soll uns Erholung bieten, energetisieren und inspirieren. Entdecken Sie, wie einfach ein Feng-Shui-Garten angelegt werden kann und gute Energien im Garten Ihr Leben bereichern und verbessern können.

### ► Ottenschlag

#### 69) „Die Kleine Hausapotheke“ – Young Living Öle

Ätherische Öle für ganzheitliche Gesundheit! Dr. Gary Young und seine 100% natürlichen ätherischen Öle kennen und lieben lernen, somit unser körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden positiv stärken. Die Vielfalt der ätherischen Öle und Anwendungsmöglichkeiten in ganzheitlicher Weise erfahren.

#### 70) „IL-DO“ Körperkerzen Seminar

Zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit, sowie für die Reinigung der Aura sehr gut wirksam. Mit der „IL-DO“ Körperkerze energetisch aufarbeiten und somit den Körper von Blockaden befreien und in das innere Gleichgewicht zu führen.

#### 71) „BLIS- Blockaden lösen in Sekunden: NEU - Workshop - zur Selbsthilfe!

Eine einfache, äußerst effiziente Methode, um Stress, Ängste, Sorgen, alte Verhaltensmuster aufzulösen. Die Trainingsmethode zur Selbstanwendung wird für alltägliche Befindlichkeiten eingesetzt. Das Turbotraining löst Ihren Stress und Ihre Blockaden auf – oft schon nach Sekunden! Ein BLIS-Training verhilft Ihnen zu mehr Lebensfreude, mehr Kraft und Zuversicht – in kurzer Zeit!

#### 72) „Wellness für die Füße“ – Fußreflexzonenseminar

Mit den ätherischen Young Living Ölen. Lernen Sie die Arbeit an den Fußreflexzonen im „Einklang“ mit den ätherischen Young Living Ölen kennen. Sie unterstützen damit die Selbstheilungskräfte und erleben die wohltuende Wirkung, sowohl auf körperlicher und seelischer Ebene.



#### 73) „Raindrop Energetik“ – zweitägiges Seminar

Loslassen vom Altem und Blockiertem – im Einklang kommen – NEU beginnen. Die Chakren sind ein Energiesystem, das Körper und Geist lebendig und gesund erhält, unsere innere Balance stärkt und die Gesundheit der Organe unterstützt. Lernen Sie im „Einklang“ der ätherischen Young Living Öle, das Energiesystem – „Ganzkörperlich“ zu erfassen und so leichter die emotionalen Altlasten loszulassen.

 **MI 13.06.18, 18.30 – 21.00 Uhr**

 Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui-Beraterin  
 Gemeindeamt  19 € inkl. Unterlagen  
 VHS Süd. Waldviertel 07415 6760-30

### Allgemeine Informationen zu den Kursen 69 bis 73

 Renate Schlifelner, Dipl. Energetikerin, Raindrop Trainerin  
Wachaustraße 13  0664 4022999, [www.energetik-schlifelner.at](http://www.energetik-schlifelner.at)  
Anmeldung erforderlich!


 **DO 15.02.18, 19.00 – 20.30 Uhr**

 10 € inkl. Skriptum

 **Kurs 1: FR 23.02.18, 13.30 – 18.30 Uhr**

**Kurs 2: FR 16.03.18, 13.30 – 18.30 Uhr**

**Kurs 3: FR 08.06.18, 13.30 – 18.30 Uhr**

 136 € inkl. Skriptum, Zertifikat,  
10 Stk. Körperkerzen, Kaffee & Kuchenjause

 **FR 02.03.18, 13.30 – 18.30 Uhr**


 130 € inkl. Kaffee & Kuchenjause

 **SA 14.04.18, 9.00 – 17.00 Uhr**

 180 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle

 **FR 04.05.18, 9.00 – 17.00 Uhr**

**SA 05.05.18, 9.00 – 17.00 Uhr**

 280 € inkl. Skriptum, Zertifikat und ätherische Öle

## ► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

### 74) Duftreise in die Welt der ätherischen Öle (Basisvortrag)

Ätherische Öle können uns sanft und wirksam bei Herausforderungen des täglichen Lebens unterstützen: zur Stärkung der Immunkräfte, bei (Ein-)Schlafthemen, Angstzuständen uvm.

### 75) Vortrag "Ätherische Öle für Sport, Freizeit & Urlaub"

Erfahren Sie, welche ätherischen Öle vor und nach dem Sport Ihre Muskeln unterstützen können, mit welchen duftenden Helfern Sie bedenkenlos Ihren Urlaub antreten können.

 **MI 14.02.18, 19.00 – 21.00 Uhr**  Agnes Frühwald,  
Dipl. Ernährungstrainerin, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner  
 Gemeindeamt  19 € inkl. Unterlagen  
  VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

 **MI 25.07.18, 18.30 – 21.00 Uhr**  Agnes Frühwald,  
Dipl. Ernährungstrainerin, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner  
 Gemeindeamt  19 € inkl. Unterlagen  
  VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

## ► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

### 76) Vortrag „Die 10 populärsten Irrtümer im Feng Shui“

Warum es einfach nicht ausreicht, ein Mobile aufzuhängen oder geschnitzte Delfine aufzustellen – Sie bekommen viele nützliche Tipps über effektive Maßnahmen im Feng Shui und wie Sie sich in Ihrer Wohnung so richtig wohlfühlen können.

### 77) Entschlacken und entgiften mit ätherischen Ölen

Unser Körper ist zahlreichen belastenden Umweltfaktoren und Schadstoffen ausgesetzt. Deshalb ist die Reinigung von Darm, Leber und Nieren unabhängig unseres Alters die größte Wohltat, die wir unserem Organismus bescheren können.

### 78) Vortrag „Feng Shui in der Küche“

Die Küche ist ein Ort, wo wir besonders mit Energie versorgt werden wollen – bereiten wir hier Essen zu, das uns Energie und Gesundheit bescheren soll. Küchengestaltung bringt mehr Vitalität und Gesundheit (Vermeidung von Unfällen).






### 79) Vortrag "Feng Shui im Wohnzimmer"

Im Wohnzimmer soll sich die ganze Familie wohlfühlen, d.h. es muss zahlreiche Anforderungen abdecken (entspannen, spielen, Hobbys nachgehen, essen, ...).

### 80) Vortrag "Feng Shui im Kinderzimmer"

Kinderzimmer sollten sorgfältig gestaltet werden, muss es doch die vielfältigsten Anforderungen erfüllen: Spielplatz, Schlafplatz, Treffpunkt, Aufgabenplatz, .... Erfahren Sie, wie wir unseren Sprösslingen ein Umfeld schaffen, in dem sie sich gut entwickeln können.

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 76 bis 80

 Agnes Frühwald, Dipl. Feng Shui Beraterin, Aromapraktikerin,  
Raindrop-Practitioner  VHS Gemeindeamt  
 19 € inkl. Unterlagen   VHS Südl. Waldviertel 07415 6760-30

 **MI 14.03.18, 18.30 – 21.00 Uhr**

 **MI 18.04.18, 18.30 – 21.00 Uhr**

 **MI 16.05.18, 18.30 – 21.00 Uhr**

 **MI 11.07.18, 18.30 – 21.00 Uhr**

 **MI 22.08.18, 18.30 – 21.00 Uhr**

## ▼ Kreativ und Handwerk

### ► Ottenschlag *VHS Südliches Waldviertel*




#### 81) Keramik malen – nach alten überlieferten Motiven

Farben werden unter die Lasur aufgetragen. Die bäuerlichen Muster sind um vieles einfacher als Porzellanmalereimotive. Daher kann auch jeder, der Interesse hat, tolle Werkstücke anfertigen.

#### 82) Dekoration aus Naturmaterial

Es werden verschiedene Dekorationen aus Naturmaterialien hergestellt.

 **MO 12.03.18, 14.00 – 17.00 Uhr**

 Ing. Margarete Greßl  
 LFS Ottenschlag € 30 € zzgl. Kosten für Rohkeramik  
 Manuela Riß, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)

 **DI 13.03.18, 14.00 – 17.00 Uhr**




 Ing. Kerschbaumer  LFS Ottenschlag € 30 €  
 Manuela Riß, 02872 7266-0, [direktion@lfs-ottenschlag.ac.at](mailto:direktion@lfs-ottenschlag.ac.at)

### ► Persenbeug-Gottsdorf *VHS Südliches Waldviertel*

#### 83) Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gemeinsames Nähen in gemütlicher Runde. Genäht werden Röcke, T-Shirts, Kinderbekleidung uvm. Nähmaschine wenn möglich mitbringen.

 **ab MO 12.02.18, 17.00 – 19.30 Uhr (4x)**

 Kroneisl Tina ([www.kroneisl.com](http://www.kroneisl.com))  
 Obere Bahnzeile 1, Persenbeug € 170 € exkl. Material  
 0664 2049688

### ► Pöggstall *BhW Pöggstall*

#### 84) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Thema für AnfängerInnen (max. 4 TN): Landschaftsmalerei, Blumen- und Tiermalerei. Thema für Fortgeschrittene (max. 4 TN): Licht und Schatten.

#### 85) Töpfern für Haus und Garten




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

#### 86) Töpfern mit Kindern

Die Kinder lernen spielerisch das Gestalten mit Ton. Bei größerer Teilnehmeranzahl werden weitere Termine (Gruppe 2, Gruppe 3) angeboten.







 **ab MO 19.02.18, 6 Abende á 3 UE, jeweils ab 18.00 Uhr**

 Ing. Danny Liska ([www.artliska.net](http://www.artliska.net))  
 VS Pöggstall € 150 € (Grundausstattung steht zur Verfügung)  
 Ing. Liska, 02758 2228

 **FR 16.02.18, 16.00 – 21.00 Uhr (Töpfern) und**

**FR 09.03.18, 16.00 – 20.00 Uhr (Glasieren)**

 SR Hermine Hofer  Volksschule Pöggstall  
 40 € (inkl. Brennen) zzgl. Materialkosten  
 Frau Hofer, 02758 3317 oder [hofer.hermine@gmail.com](mailto:hofer.hermine@gmail.com)

 **Gruppe 1: DO 12.07.18, 9.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)**

**Gruppe 2: FR 13.07.18, 9.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)**

**Gruppe 3: SA 14.07.18, 9.00 – 12.00 Uhr (Töpfern)**

**Glasieren: FR 03.08.18, 9.00 – 12.00 Uhr und**

**SA 04.08.18, 9.00 – 12.00 Uhr**

 SR Hermine Hofer  Volksschule Pöggstall  
 27 € (inkl. Brennen) zzgl. Materialkosten  
 Frau Hofer, 02758 3317 oder [hofer.hermine@gmail.com](mailto:hofer.hermine@gmail.com)

**KULTUR WERK STATT  
ALBRECHTSBERG**

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 87 bis 89

### 87) Wurzel und Flügel - kreative Selbsterfahrung

Ihre Erfahrungen werden von Ihnen, unter professioneller künstlerischer Anleitung, malerisch umgesetzt. Sie gehen nach Hause mit einem eigenen, persönlichen Kunstwerk. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### 88) 3 Tage – Klassische Techniken des Tiefdrucks

Radierung, Kaltnadel, Vernis mou, Aquatinta. Für Beginnende, die einen fundierten Einstieg in die Druckgrafik suchen sowie für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

### 89) 3 Tage – Von Fotografie zur Algraphie und / oder Tiefdruck

Für Beginner wie für Fortgeschrittene. Es besteht Möglichkeit, zu radieren und an den Motiven vom Vorkurs weiterzuarbeiten. Die Techniken können kombiniert werden. Fotos, eigene Zeichnungen oder Reproduktionen dienen als Ausgangsbasis. Zu Beginn werden die Fotos mittels Adobe Photoshop bearbeitet. Bei Bedarf eigenen Laptop mitbringen (mit Adobe Photoshop)

## Allgemeine Informationen zu den Kursen 90 und 91

### 90) Nunofilzen, individuelle Schals und Tücher

Besondere Filztechnik, in der Filzwolle und dünne lockere gewebte Stoffe (zB. Seide) verbunden werden. Wissenswerter über die Herkunft und Herstellung von Schafschurwolle und herstellen eines Schals/eines Tuches.

### 91) Taschen filzen

Herstellung einer kleineren Tasche, kennenlernen verschiedener Techniken eine Tasche herzustellen

### 92) Teddybär-Nähkurs

Herstellung eines individuellen Teddybären, beginnend bei der Stoff- und Schnittkunde, das Zusammennähen der einzelnen Teile, das Einsetzen der 5 Gelenke, das Ausstopfen bis zum Gestalten des Gesichtes. Es sind keine speziellen Nähkenntnisse erforderlich. Wer kann, bitte Nähmaschine mitbringen.



Eva Neswadba-Piller, Psychotherapeutin, Coach, Malerin;  
Krassimir Kolev, Maler und Bildhauer



Atelier an der Donau, Schiffmeisterplatz 3



0699 11180426 oder 0650 7707383

Anmeldung unter anmeldung@kreativ-leben.at



**SO 25.02.18, 10.00 – 17.00 Uhr**



100 € inkl. Material und Pausensnack



**FR 18.05. , SA 19.05 und SO 20.05.18, jew. 10.00 – 18.00 Uhr**



190 €; [www.peeva.at](http://www.peeva.at)



**FR 06.07., SA 07.07. und SO 08.07.18, jew. 10.00 – 18.00 Uhr**



190 €; [www.peeva.at](http://www.peeva.at)



Andrea Peham, Seminarbäuerin  NSMS Ybbs/Donau



0650 7400652, [peham.andrea@aon.at](mailto:peham.andrea@aon.at); Anmeldung erforderlich!



**DO 22.02.18, 13.30 – 17.30 Uhr**



3 – 4 Handtücher



27,50 € inkl. Saalmiete, zzgl. Kleinmaterial je nach Größe ca. 20 – 25 €



**DO 15.03.18, 13.30 – 17.30 Uhr**



ein tieferes Backblech, 3 – 4 Handtücher



27,50 € zzgl. Material 20 – 25 €



**FR 20.04.18, 16.00 – 19.20 Uhr,  
SA 21.04.18, 9.00 – 12.00 und 13.30 – 16.50 Uhr**



Elke Simek-Vallaster  Schulzentrum Ybbs  85 €



Gute Schere; Stecknadeln; Nähadeln; reißfester, brauner Nähfaden



VHS Südliches Waldviertel, 07415 676030



## ► **Schönbach** *Kloster- Schulwerkstätten*

**Kursprogramm unter:** [www.handwerk-erleben.at](http://www.handwerk-erleben.at)  
**> Termine > Kurstermine**

**Kloster-Schul-Werkstätten**  
3633 Schönbach 2  
0664/ 15 46 470  
[franz.hoefer@wvnet.at](mailto:franz.hoefer@wvnet.at)  
Kursprogramm unter [www.handwerk-erleben.at](http://www.handwerk-erleben.at)



Kloster-Schul  
Werkstätten  
SCHÖNBACH

## ▼ **Tanz und Musik**

### ► **Albrechtsberg** *Kulturwerkstatt Albrechtsberg*

#### **93) Freies Trommeln**

Es werden vorwiegend afrikanische Rhythmen auf Djemben gespielt, Leihinstrumente vorhanden, AnfängerInnen und Profis sind herzlich willkommen.

**1** **jeden MI, 19.00 Uhr**  
👤 Edith Weiß 🏠 Kultursaal Albrechtsberg 💰 frei  
📞 0676 3029800, [edith.weiss@gmx.at](mailto:edith.weiss@gmx.at), Anmeldung erforderlich!

### ► **Pöggstall** *BhW Pöggstall*

#### **94) Afrikanisches Trommeln – Schnupperstunde**

Trommelrhythmen aus Westafrika sind pure Lebensfreude, kraftvolle Energie und Sinnlichkeit. Die Djembe ist die mittlerweile beliebteste und bekannteste afrikanische Trommel. Die Grundlagen einer soliden Spieltechnik und die wichtigsten Spielregeln sind bald gelernt und dabei wird von Anfang an Musik gemacht.



**1** **FR 16.02.18, 18.00 – 19.00 Uhr**  
👤 Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge ([www.trommelstudio.at](http://www.trommelstudio.at)) 🏠 Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten) 💰 gratis  
📞 BhW Pöggstall: 02758 3260, [herbert.neidhart@wynet.at](mailto:herbert.neidhart@wynet.at)

#### **95) Afrikanisches Trommeln – Fortsetzungskurs**

In lockerer und entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen westafrikanischer Trommelmusik vermittelt, mit den Schwerpunkten Schlagtechnik, einfache Soli, mehrstimmige Ensemblestücke.

**1** **ab FR 16.02.18, 19.00 – 20.45 Uhr, insgesamt 7 Abende**  
👤 Benno Sterzer, Musiker, freischaffender Musikpädagoge ([www.trommelstudio.at](http://www.trommelstudio.at)) 🏠 Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten) 💰 178,50 € (mit eigener Trommel), bei Bedarf + 12 € für Leihtrommel  
📞 BhW Pöggstall: 02758 3260, [herbert.neidhart@wynet.at](mailto:herbert.neidhart@wynet.at)

### ► **Laimbach** *VHS Südliches Waldviertel*

#### **96) Trommeln (Schnupperabend)**

Trommeln macht einfach Spaß! Und: Es hilft uns, unerwünschte Gedanken loszulassen, fördert die Motorik uvm. Lerne beim gemeinsamen Trommeln unter fachkundiger Anleitung spielerisch und leicht erste Rhythmen!

**1** **SA 17.02.18, 19.00 – 21.00 Uhr**  
👤 Andreas Scherer, Trommelbau-Spezialist 🏠 VS Laimbach  
💰 20 € inkl. Trommel Leihgebühr  
📞 VHS Südliches Waldviertel, 07415 676030



**Volkshochschule Südliches Waldviertel**  
07415 6760-30  
[volkshochschule.swv@wavenet.at](mailto:volkshochschule.swv@wavenet.at)  
[www.volkshochschule.swv.at](http://www.volkshochschule.swv.at)





## ► Ybbs *VHS Ybbs*

### 97) Tanzen ab der Lebensmitte in Ybbs

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Sie können alleine oder zu zweit kommen. Tanzen bereichert Ihre Lebensqualität wesentlich! Neueinsteiger sind willkommen!

 **jeden DO ab 11.01.18 von 18.00 – 19.30 Uhr (8x)**

**Einstieg jederzeit möglich**

 Annemarie Steiner  Stadthalle Ybbs (Foyer)  5 €/Abend  
 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

## ► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*

### 98) Trommeln lässt die Herzen höher schlagen!

Du bist AnfängerIn und möchtest in kurzer Zeit ein paar "fetzig Rhythmen" trommeln können? Eventuell eigene Trommel mitbringen.

 **SA 10.03., 10.00 – 17.00 Uhr u. SO 11.03.18 10.00 – 15.00 Uhr**

 Andreas Scherer, Trommelbau-Spezialist  VHS Gemeindeamt  
 180 € zzgl. 20 € Trommel Leihgebühr  
 VHS Südliches Waldviertel, 07415 676030

## ▼ Vorträge und Veranstaltungen

### ► Persenbeug-Gottsdorf *VHS Südliches Waldviertel*

#### 99) Vortrag „Schmerztherapie bei chronisch Kranken und unheilbar Kranken“

Neue Möglichkeiten in der Betreuung von Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten werden vorgestellt.

 **MI 20.06.18, 18.30 Uhr**

 Dr. Birgit Kuran und DGKP Susanne Staufer  
Mobiles Palliativteam Melk  
 Gasthof Böhm  Freier Eintritt  
 Gerhard Leeb, 0664 9225347





### ► Ottenschlag *Fachschule Schloss Ottenschlag*

#### 100) Schnuppertag mit Schnupperschlafen

Einblicke in den Schulalltag der Fachschule Schloss Ottenschlag

 **DO 01.02.18, ab 14.00 Uhr Schnuppertag  
mit Schnupperschlafen bis FR 02.02.18, 8.00 Uhr**

 LFS Ottenschlag  
 Manuela Riß, 02872 7266-0, direktion@lfs-ottenschlag.ac.at

#### 101) Schlosscafé

Von den Schülerinnen und Schülern des 2. Jahrganges betreut.




 **jeden DO, von 14.00 – 18.30 Uhr  
(ausgenommen Feiertage und schulfreie Tage)**

## ► Weiten *BhW und KBW Weiten*

#### 102) BALKAN – „Wilde Schönheit“

Beeindruckende Landschaften, rau und attraktiv, unbekannte Regionen, alte Kulturen, Aufbruchsstimmung und Gastfreundschaft. Albanien, Kosovo, Bulgarien, Montenegro, .... Eine spannende, sehr individuelle Reise.

 **SA 17.02.18, 19.30 Uhr**

 Die neueste Multivision von Ernst Martinek.  
 Weiten, Mehrzweckhalle der VS  Freier Eintritt

# Jedes Jahr verdoppelt sich das Wissen der Erde. Wer nicht permanent lernt bleibt zurück, so lauten die Schlagzeilen in der Zeitung.

## Was aber ist Lebenslanges Lernen?

Lebenslanges Lernen bedeutet für uns die Art und Weise der Wissensvermittlung so aufzubereiten, dass weder Alter, Geschlecht, soziale Schicht noch Bildungsgrad oder Entfernung vom Bildungsstandort eine Rolle spielen.

Lebenslanges Lernen ist eine wesentliche Investition in die Zukunft und gerade in strukturschwachen Regionen ein Schlüsselfaktor für Qualitätssteigerung im Wettbewerb. Personen bekommen die Möglichkeit hochqualifizierte, den aktuellsten Standards entsprechenden Bildungsangebote in der Region in Anspruch nehmen zu können.

Zu diesem Zweck wurde das Projekt Lebenslanges Lernen initiiert, um zeitgemäße Trends in der Weiterbildung & Qualifizierung zu ermöglichen.

**Welche Angebote es in diesem Bereich bereits gibt finden sie unter [www.lernenderegion.at](http://www.lernenderegion.at).**

## Die Leaderregion Südliches Waldviertel – Nibelungengau möchte das Lebenslange Lernen in der Region ausbauen.

Die rasante Entwicklung im Bereich der Neuen Medien bietet für das Lernen in unserer Region neue Chancen auf unterschiedlichsten Ebenen:

- „Multimedialität“. Neue Dimensionen des medial unterstützten Lernens werden eröffnet.
- Computerunterstützte Lernprogramme bilden eine wichtige Grundlage für das selbststeuerbare Lernen.
- Internet und Datenträger stellen einen schnellen Zugang auf aktuelle Wissensbestände bereit.
- E-Mail und Internet bieten vielfältige Möglichkeiten weltweit Kontakte aufzubauen und den Austausch von Wissen bzw. von Meinungen zu organisieren.
- Telelearning kann für einige Bereiche eine orts- und zeitunabhängige Form des Lernens werden.

Lernende  
**Region**

Südliches Waldviertel  
Nibelungengau

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

# Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**

**HLUW**<sup>®</sup>  
YSPERTAL



*... live school*

## □ **Lebendige Privatschule**

- Unikate Ausbildung  
für naturverbundene Menschen

## □ **Handwerk mit Zukunft**

- Ökologie, Ökonomie, Technik  
kombiniert mit Allgemeinbildung
- praxisorientierter Unterricht

## □ **Top Berufe**

- zukunftssträchtige Ausbildung
- beste Jobchancen

# Tag der offenen Tür

**Samstag, 13. Jän. 2018**

9<sup>00</sup> bis 16<sup>00</sup> Uhr

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

**Infotag**

FR., 18. Mai 2018  
um 16<sup>30</sup> Uhr

**Raiffeisen-Holding  
Niederösterreich-Wien**



*unterstützt den Bildungskalender Frühjahr 2018*