



Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Frühjahr 2020

Jänner – August 2020

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

- | Persönlichkeitsbildung | Hochschullehrgang | Online-Sprachkurse | Sprachen | EDV
- | Kinder und Familie | Kochen | Naturschule und Wanderungen | Gesundheit und Bewegung
- | Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Tanz und Musik | Vorträge und Veranstaltungen



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Erasmus for the Leadership Team



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier werden Europa's
in die Region Gelder

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

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

Lernen mit einem Lächeln

Vorträge und Veranstaltungen Teil 1

► Raxendorf VHS Südliches Waldviertel

92) Hilfe ein Pflegefall! - Was nun?

Die akute oder chronische Pflegebedürftigkeit eines Familienmitgliedes kann für Angehörige eine belastende Situation darstellen. Wir informieren über erste Schritte für die häusliche Versorgung, über pflegerische Angebote in Österreich und vermitteln Basisfertigkeiten für die Pflege von Angehörigen.



MI 15.04.20, 19.00 – 20.30 Uhr



DGKP Carina Starkl, BSc. und DGKP Vanessa Schaberger, BSc.



Gemeindeamt Raxendorf freiwillige Spende



Anmeldung bis 10.04.20, 0664 2186456 oder
0650 4848311 oder
office@pflegepraxis-care4you.at

► Weiten BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten

93) Portugal

Reisevortrag: Portugal; Rio Douro, port. Jakobsweg – Im Land der Seefahrer und des Fado



SA 29.02.20, 19.30 Uhr



Sepp Puchinger Volksschule Weiten 12 €



Bruno Rixinger, 0676/3609275; keine Anmeldung notwendig

Unser Serviceangebot für die Region – Lebensmittelanalysen in der HLUW Yspertal



Untersuchungen von Haushaltsproben

Kommen Sie mit Ihrem Obst, Gemüse
& Getreide und lassen Sie es
auf Schwermetalle und Pestizide testen!



DO 30.01.20, 10.00 – 14.30 Uhr



Labor der HLUW Yspertal



Die Analysen sind kostenlos!



VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

Lernende Region

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

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.

Die Angebote der
Lernenden Region finden Sie
unter www.lernenderegion.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, steuerliche Absetzbarkeit).

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

Nähere Informationen: www.lernenderegion.at

Zeichen- und Farberklärung

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

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | Kursdatum und Uhrzeit |
| 👤 | Kursleiter |
| 👩 | Kursleiterin |
| 🏠 | Kursort |
| 💰 | Kurskosten |
| 👜 | Zum Kurs mitzubringen |
| 📄 | Kursinformationen |
| 👤 | Anmeldung |

kabelplus
alles im plus

mein allesfürmichplus
mehr fernsehen, internet, telefonie & mobilfunk, mehr ich

Jetzt noch mehr Speed:
500 Mbit/s






Gleich informieren und anmelden: 0800 800 514 / kabelplus.at

▼ Persönlichkeitsbildung

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

01) Bildungsberatung NÖ

Kostenloses, persönliches, vertrauliches und unabhängiges Beratungsgespräch zu den Themen: Welche Aus- und Weiterbildungsangebote stehen mir zur Verfügung? Welche finanziellen Förderungen gibt es? Welcher Beruf ist für mich der richtige? Wie kann ich mich beruflich verändern? Wo liegen meine Stärken? Und vieles mehr.

-  **Gemeindeamt Pöggstall**
FR 20.03. oder 08.05.20, zw. 13.00 - 17.00 Uhr
-  **Rathaus Ybbs**
MO 24.02. oder 15.06.20, zw. 8.00 - 15.30 Uhr
-  **Gemeindehaus Yspertal**
MI 22.01. oder 15.04.20, zw. 13.00 - 17.00 Uhr
-  MMag. Sylvia Jaidhauser-Schuster
-  0676 88044390, sylvia.jaidhauser-schuster@transjob.at
Terminvereinbarung erforderlich

www.bildungsberatung-noe.at

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung







▼ Hochschullehrgang

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

02) Berufsbegleitender Lehrgang Wildkräuter und Arzneipflanzen

Sie erwerben ein wissenschaftlich fundiertes ExpertInnenwissen zum Thema „Wildkräuter und Arzneipflanzen“. Außerdem ist Raum für die Weiterentwicklung wichtiger Kompetenzen im Bereich „Kommunikation-Beratung-Kundenorientierung“.

-  **Start 27.03.20, vier Semester, berufsbegleitend**
-  Wien, Hirschbach (OÖ), Yspertal, München/Bad Tölz
-  6.300 € zzgl. ÖH-Beitrag
-  Folder mit näheren Informationen anfordern
VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30
Abschluss: Akademische(r) Experte/Expertin für
Wildkräuter und Arzneipflanzen



▼ Online-Sprachkurse

Mit den Online-Sprachkursen der VHS Baden und VHS Krems in Kooperation mit der VHS Südliches Waldviertel können Sie bei Sprachkursen per Videotelefonie teilnehmen. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Sprachen zu erlernen.




► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

03) Tschechisch für leicht Fortgeschrittene – E-Learning per Skype (Stufe A1)

04) Ungarisch A1 F

Allgemeine Informationen zu den Kursen 03 und 04

Fernkurs/E-Learning

-  VHS KursleiterIn
-  VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30
-  PC mit Internetverbindung, Webkamera, Mikrofon sowie Skype Account und Kenntnisse

 **ab MO 10.02.20, 18.00 - 19.15 Uhr, 14 Abende, 21 UE**
 188 €

 **ab DI 18.02.20, 18.00 - 19.00 Uhr, 14 Abende, 16,8 UE**
 150 €

▼ Sprachen

► Ybbs *VHS Ybbs*













05) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

06) Italienisch Crash-Kurs für den Urlaub

Basiskenntnisse der italienischen Sprache, die man gleich im nächsten Italienurlaub anwenden kann. Besonderer Fokus liegt in der Konversation, da es um die Verständigung und das Bewältigen von Urlaubssituationen geht.

 **ab MO 24.02.20, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE**
 Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
 HAK Ybbs € 145 € inkl. Buch
  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

 **Termin auf Anfrage (April od. Mai), 2 Abende, 18.00 – 20.00 Uhr**
 Astrid Semmelmeier
 HAK Ybbs € 60 €
  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ EDV

► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*



07) Landschafts-Fotoworkshop –

Unterwegs im schönen und mystischen Waldviertel

Das Waldviertel bietet schöne und mystische Plätze, um auf Motivjagd zu gehen. Einer dieser Plätze ist der Lohnbachfall. Gleich zu Beginn trifft man auf den großen Wasserfall, der sich spektakulär über mehrere Felsen stürzt. Interessante Fotos gestalten, Möglichkeiten der Bildgestaltung und Verbesserung der Aufnahmen.

 **SA 06.06.20, 8.00 – ca. 12.00 Uhr**
 Jürgen Weginger, www.weginger-photography.at
 Treffpunkt: Parkplatz Lohnbachfälle bei Schönbach € 65 €
 Fotoausrüstung (Stativ, Polarisationsfilter)
  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*









08) Tablet- und Smartphoneschulung für SeniorInnen – Basis- und Zusatzmodul „Kommunikation“

Kurs ist auf die Bedürfnisse von SeniorInnen abgestimmt und bietet einen Einstieg in Basiskenntnisse und praktische Anwendungen. Beim Zusatzmodul dreht sich alles rund um die Kommunikation via Tablet oder Smartphone.

 **DI 24.03. und 31.03.20, jew. 15.00 – 17.30 Uhr, 6 UE**
 Johann Naderer
 Gemeindeamt Raxendorf € 60 €
 eigenes Smartphone oder Tablet, Grundkenntnisse erforderlich
  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

09) Fotografie für EinsteigerInnen

Sie wollen eine digitale Kamera kaufen? Spiegelreflex oder Spiegellos? Sie haben eine Kamera und wollen wissen wie sie die Landschaft sieht? Bei diesem praxisnahen Fotokurs zeige ich Ihnen, was Sie an einer Kamera wirklich brauchen und wie Sie es nutzen. Was ist die Blende? Für was brauche ich die ISO? Ebenfalls zeige ich was ich benutze und vor allem warum. Was gibt es alles in der Welt der Fotografie, was brauche ich davon wirklich?

 **SA 23.05.20, 8.00 – 12.00 Uhr**
 Jürgen Weginger, www.weginger-photography.at
 Treffpunkt: Gemeindeamt Raxendorf € 65 €
 Fotoausrüstung (Stativ, Polarisationsfilter)
  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

10) Tablet- und Smartphoneschulung für SeniorInnen (Fortsetzung)

Themen von diesem Fortsetzungskurs sind: Kaufen und Bezahlen im Internet, Reisen – Nützliche Dienste für unterwegs und Fit an Geist und Körper.

11) EDV Grundkurs*

Einführung in die Welt des Computers. Grundlagen des Betriebssystems Windows 10, Office 365, Surfen im Internet, Schreiben von E-Mails, Fotos archivieren und drucken.

MI 15.01., 22.01. und 29.01.20, jew. 16.00 – 17.40 Uhr

Andreas Edelbacher  SMS Ybbs  60 €
eigenes Smartphone oder Tablet, Grundkenntnisse erforderlich
  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

MI 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03.20, 16.00 – 18.30 Uhr

Andreas Edelbacher  SMS Ybbs  140 €
  VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

AK extra
Digi-Bonus




▼ **Kinder und Familie**

► **Artstetten-Pöbring**

12) Babymassagekurs

In Kleingruppen zeige ich euch hilfreiche Grifftechniken, die euer Baby bei seiner/ihrer Entwicklung gut unterstützen. Z.B.: bei Blähungen, beim Zahn-
nen, bei Erkältungen aber auch allg. bei der Bewegungsentwicklung. Jede/r
Mama/Papa massiert dabei ihr/sein eigenes Kind.

Einzeltermine oder Kurs ab 5 TN auf Anfrage, 6x1 Std.

Beate Birringer-Zauner
Wiesenstr. 19, Artstetten  69 € inkl. Unterlagen
Babydecke, Stoffwindel
  0676 6712387 oder beate.birringer@gmx.at

► **Leiben/Pöggstall**

13) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)


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

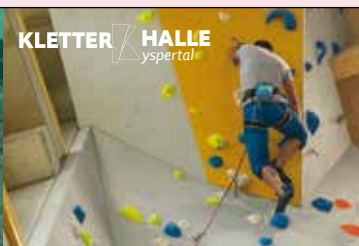
Leiben: ab DO 06.02.20, 15.15 – 16.15 Uhr

VS Leiben

Pöggstall: ab MI 05.02.20, 16.30 – 17.30 Uhr

VS Pöggstall

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



Marktgemeinde
Yspertal

»natürlich aktiv«

www.yspertal.info



YSPERTAL KLAMM
wildes Wasser wilder Wald



Allgemeine Informationen zu den Kursen 14 bis 17

14) fitdankbaby PRE - Aktiv mit Babybauch ab der 14. SSW

Seid gemeinsam aktiv – von Anfang an! Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen dir dabei Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Auch die Entspannung kommt in den Einheiten nicht zu kurz.

15) fitdankbaby KIDS – Aktiv mit Kleinkind von 15 – 30 Monaten

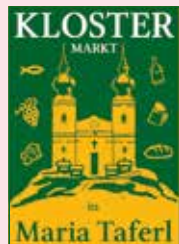
Freu dich auf ein forderndes, funktionelles Training und spannende Bewegungsangebote für dein Kind. Du begleitest dein Kind spielerisch beim Erweitern seiner motorischen Fähigkeiten und trainierst dabei selbst Koordination und Kondition.

16) fitdankbaby@ MINI – Aktiv mit Baby von 3 – 7 Monaten

Du willst dich wieder fit, gesund, ausgeglichen und wohl in deinem Körper fühlen? Du willst aber dein Baby noch nicht abgeben! Du möchtest dich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten austauschen und in einer kleinen Gruppe trainieren? Außerdem freust du dich auf spannende und liebevolle Momente bei Kinderliedern und Reimen mit deinem Baby? Dann LOS!

17) fitdankbaby@ MAXI – Aktiv mit Krabbelkind von 8 – 14 Monaten

Mit originellen, neuen Bewegungsideen für Mamas mit Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Also los! :-). Du kannst beim MAXI Kurs auch als fitdankbaby-Neueinsteigerin teilnehmen!



Das Beste aus den Klöstern am 29. März 2020!
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.



Manuela Niterl, Fitdankbaby-Trainerin
Sitzungszimmer, Gemeindeamt Nöchling
bzw. Turnsaal der VS Nöchling
Sportbekleidung, Handtuch, Getränke
☎ 0677 61475001 od. www.fitdankbaby.at, Anmeldung erforderlich!

1 ab DI 07.01.20, 17.45 – 19.00 Uhr, 5 Einheiten
ab DI 18.02.20, 17.45 – 19.00 Uhr, 5 Einheiten € 57 €

1 Kurs A: ab DI 10.03.20, 9.00 - ca. 10.15 Uhr, 8 Einheiten
Kurs B: ab MI 11.03.20, 8.45 - ca. 10.00 Uhr, 8 Einheiten
€ 89 € und eine Bonuseinheit für versäumte Stunden

1 ab DI 10.03.20, 10.30 – 11.45 Uhr, 8 Einheiten
€ 89 € und eine Bonuseinheit für versäumte Stunden

1 ab MI 11.03.20, 10.15 – 11.30 Uhr, 8 Einheiten
€ 89 € und eine Bonuseinheit für versäumte Stunden



Bücherei PÖGGSTALL

Ihre Anlaufstelle für Bildung & Unterhaltung in der Region!
Angebot - über 16.000 Medien aller Art (für jedes Interesse und jede Altersgruppe)
Bücher, Zeitschriften, DVDs, Spiele, E-BOOKS,
NÜ Leseweltturn, Bücher in Großdruck,
gut sortiertes Angebot für alle kleinsten Leser
Auf der Homepage laufend Informationen über Neuzugriff
von aktueller Literatur
http://www.poggstall.at/Schule_und_Gemeindebuerelei

Öffnungszeiten:
Dienstag 13.00-17.00
Freitag 08.00-19.00
In den Sommermonaten
Juli und August - jeden Freitag
von 18.00 - 19.00 Uhr

Kontakt:
buerelei@poggstallpöggstall.at
F 02758/4304-15
Schulstraße 3 - 3850 Pöggstall

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*








18) Babymassagekurs

Ich zeige euch hilfreiche Grifftechniken, die euer Baby bei seiner/ihrer Entwicklung gut unterstützen. Z.B.: bei Blähungen, beim Zahnen, bei Erkältungen aber auch allg. bei der Bewegungsentwicklung. Jede/r Mama/Papa massiert dabei ihr/sein eigenes Kind.






19) Selbstverteidigung für Kinder (7 – 10 Jahre)

Für das richtige Verhalten gegenüber Erwachsenen werden Situationen verbal durchgespielt – Thematischer Hintergrund: "Mein Körper gehört mir". Das körperliche Training für die Selbstverteidigung soll Spaß machen, aber nicht als "Techniken gegen erwachsene Angreifer" missverstanden werden.

 **ab DI 25.02.20, 9.30 – 10.30 Uhr, 6 Termine**

 Beate Birringer-Zauner
 Gemeindeamt Raxendorf  78 € inkl. Unterlagen
 Babydecke, Stoffwindel
 0676 6712387 oder beate.birringer@gmx.at

 **ab MO 02.03.20, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 Termine**

 Wilhelm Haager
 Turnsaal der Volksschule Raxendorf  60 €
 Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk
 VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

20) Kung Fu Kids

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

 **ab MO 03.02.20, 15.00 – 16.00 Uhr, 5 – 14 Jahre**

 Roland Kühner
 Volksschule Weiten  monatlicher Mitgliedsbeitrag
 Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*








21) Ätherische Öle für Babys & Kleinkinder

Ätherische Öle duften gut und können uns auf der körperlichen und auch auf der seelisch-emotionalen Ebene unterstützen. Anwendung bei Windelpopo, Schlafen, Schnupfen oder wenn die Zähne kommen. Doch zahlreiche Öle sind oft sehr kräftig und damit für die Kleinen ungeeignet. Erfahren Sie, welche ätherischen Öle Sie bedenkenlos schon bei Babys und Kleinkindern verwenden können.

 **MI 18.03.20, 18.30 – 20.30 Uhr**

 Agnes Frühwald-Scherer, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner
 Gemeindehaus Yspertal  22 € inkl. Unterlagen
 Schreibzeug
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

Allgemeine Informationen zu den Kursen 22 bis 26

 Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
 Hallenbad Yspertal  70 € exkl. Badeeintritt (8 UE zu 45 Min.)
 Badekleidung, eventuell Essen und Trinken,
Badeschuhe für die Eltern, eventuell Schwimmscheiben
 0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich!

22) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

23) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

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

24) Kinderschwimmkurs für Kinder von 2 bis 4 Jahre mit Begleitung

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

25) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

26) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 6 Jahre (Fortgeschrittene)

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

ab MO 23.03.20, Vormittag
Kostenlose Schnupperstunde MI 18.03.20 (Anmeldung erforderlich)

ab MO 23.03.20, Vormittag

ab DI 24.03.20, Nachmittag

ab DI 24.03.20, Nachmittag

ab DI 24.03.20, Nachmittag

► Ybbs



27) 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.

SO 26.04., 10.05., 24.05., 14.06., 28.06., 26.07., 23.08., 27.09. oder 25.10.20; MI 08.07. oder 05.08.20, jeweils 9.30 – 11.30 Uhr
BesucherKraftwerk Ybbs-Persenbeug, Donaudorfstr. 2
Zielgruppe: Kinder (6 bis 12 Jahre) inkl. Eltern/ Großeltern
Kinder ab 6 J. 6 €, Kinder unter 6 J. 1 €, Eltern/ Großeltern: 5 €;
Schleusenbesichtigung: 3 €, Kinder unter 6 J. frei
info@kraftwerksfuehrungen.at oder 0650 3002236

janetschek

DRUCK | MEDIEN | DESIGN

Ihr DRUCK-NAHVERSORGER

Heidenreichstein – Waidhofen/Thaya – Zwettl – Wien

www.janetschek.at

farbenmorscher

farben & technik – alles aus einer hand

– 10%

FÜR PREMIUMKUNDEN

Infos unter www.farbenmorscher.at/kunden
Bahnhofstraße 24 | 3370 Ybbs
Tel. +43 7412 54550 | ybbs@farbenmorscher.at
www.farbenmorscher.at

Kleinregion Waldviertler Kernland



www.hallobaby.at



für Schwangere und deren Partner

Ab 19. Februar bis Juni 2020

2 Zyklen zu je 5 Abenden

- * Zwei Gesundheitsexpertinnen/Abend (Hebamme, Psychologin, Diätologin, ...)
- * Zeit zum Vernetzen und Plaudern
- * hilfreiche Tipps für die Schwangerschaft
- * Kostenlose Teilnahme ohne Anmeldung
- * Alle Termine und Themen auf der Homepage



für Eltern mit Kleinkindern

1mal im Monat an vier Standorten

- * Interessante Infos von Experten (zu Familien- und Gesundheits-Themen)
- * Gemütliche Treffen, Kaffee und Kuchen
- * Betreutes Spielen für die Kleinen
- * Kostenlos! Teilnahme an jedem Standort möglich

▼ Kochen

► **Ybbs** VHS Ybbs



28) Sommerliche Kräuterküche – Einführung in die Vollwertküche

Schmackhaft – leicht – bekömmlich, so wollen wir im Sommer essen. Kochen mit verschiedenen Getreideprodukten. Lernen Sie neue Variationen von Kohlenhydraten kennen, die wir mit frischen Sommerkräutern verfeinern. Schnell – bekömmlich – abwechslungsreich! Workshop zum selber Kochen und Ausprobieren.

29) Couscous, Quinoa, und Co, ...

Schnell bekömmlich und abwechslungsreich! Lernen Sie neue Varianten von Kohlenhydraten kennen. Tauschen Sie die üblichen Nudeln und Reis auf Ihrem Teller aus und finden Sie Gefallen an bekömmlichen Gerichten aus der Vollwertküche. **Themen:** Einführung in die Vollwertküche und glutenfreie Kohlenhydrate.

DO 04.06.20, 18.00 – ca. 21.30 Uhr
Ulrike Lackner 🏠 Am Dammererhof, Reiteringerstraße 47
58 € inkl. Unterlagen und Verkostung
Tupperdose, Schürze, bequeme Schuhe
📞 0676 5340397 oder info@blug.at

DO 25.06.20, 18.00 – ca. 21.30 Uhr
Ulrike Lackner 🏠 Am Dammererhof, Reiteringerstraße 47
58 € inkl. Unterlagen und Verkostung
Tupperdose, Schürze, bequeme Schuhe
📞 0676 5340397 oder info@blug.at

30) Gewürze – Schatzkästchen unserer Gesundheit

It's all about spice, oder was Sie schon immer über verschiedene Gewürze wissen wollten. Das Team der Ernährungsberatung nimmt Sie mit auf eine kunterbunte Reise in die Gewürzwelt. Geschichte und Herkunft der Gewürze sowie Gewürzmischungen und den gesundheitlichen Vorteil – mehr als nur Salz und Pfeffer! Gewürze riechen, verkosten und abschließend Gewürzmischungen selbst kreieren.



DO 12.03.20, 18.00 – 21.00 Uhr



Sandra Seitner und Viktoria Schwarz (Ernährungsberatung)



Gemeindeamt Raxendorf



36 € inkl. Skriptum, Rezepte und Gewürzzubereitungen



office@ernaeherung.at, 0664 94 50 564,

online unter www.ernaeherung.at

▼ **Naturschule und Wanderungen**

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


31) Wildpflanzen Wanderung

Bäume, Sträucher und Heilkräuter erkunden, bestimmen, probieren und sammeln. Empfehlungen für Verwendung, Weiterverarbeitung und Zubereitung.



Termin nach Vereinbarung



Roland Kühler, Kräuterpädagoge  Ort nach Vereinbarung



25 € inkl. Skriptum  Stofftasche oder Sackerl



0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

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



Allgemeine Informationen zu den Kursen 32 bis 36

Gesamtes Kursprogramm und Anmeldung auf www.oafoch.at/Kursangebote

32) Mit Knospen-Energie ins Frühjahr – Knospenwanderung & Workshop

Wir erkunden in der blätterlosen Zeit des Spätwinters, Knospen von Bäumen und Sträuchern. Du lernst dabei ihre Einzigartigkeit zu erkennen. Im Anschluss werden wir die kleinen Kraftpakete zu Mazerat, Oxymel bzw. Salz verarbeiten. Dabei erzähle ich euch noch mehr über die Kraft und den Nutzen der Baum-Knospen.

33) Oxymel – die Kraft des Sauerhonigs

Ein längst vergessenes Heilmittel ist jetzt wieder ganz in Mode. Wie sich Honig und Essig zu Oxymel verbinden, wie sich Heilkräuter damit „konservieren“ lassen und wie kraftvoll es auf unser Immunsystem und Verdauung wirken kann ... das alles lernst Du in diesem Praxisworkshop. Mit oafochen Zutaten aus der Natur zu deinem persönlichen Oxymel.



Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin,
Grüne Kosmetik Pädagogin, Dipl. Bachblüten-Beraterin
Oafoch aus der Natur, Rottenhof 12



0680 2080790, office@oafoch.at oder www.oafoch.at



Anmeldung erforderlich!



FR 14.02.20, 15.00 – 20.00 Uhr



75 € inkl. Unterlagen + 2 Zubereitungen



festes Schuhwerk, evtl. Korb und Schürze



Anmeldefrist: 09.02.20



FR 20.03.20, 17.00 – 19.30 Uhr



38 € inkl. Unterlagen + 1 Oxymel



Anmeldefrist: 15.03.20

34) Bachblüten – Heilkräuter Spaziergänge Teil 1 + Teil 2

Bei diesen zwei Spaziergängen, betrachten wir wildwachsende „Bachblüten“ genauer. Wer hat diese Blüten entdeckt? Was sind Bachblüten eigentlich? Wie werden diese hergestellt? Wie wirken sie auf unser Gemüt? Du erfährst auch, wie diese Pflanzen als Heilkräuter angewendet werden und wie Du sie in der Küche kulinarisch einsetzen kannst.

1 **FR 08.05. und DO 27.08.20, 17.00 – 19.00 Uhr**
€ 35 € inkl. Bachblütenübersicht
👉 festes Schuhwerk und Regenschutz
i Anmeldefrist: 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn

35) Die Urlaubs-Kräuterapotheke

Schnelle Hilfe im Urlaub und unterwegs für die ganze Familie. Selbst gemachte „Kräuterarzneien“ helfen uns bei Bienen-, Gelsen- Sonnenstich, Durchfall & Co. – Oafoch herzustellen und ohne Nebenwirkungen. Du erfährst wichtiges über heimische „Arzneikräuter“. Und ich zeige dir wie Du selber deine Urlaubsapotheke herstellen kannst.

1 **MO 11.05.20, 18.30 – 22.00 Uhr**
€ 54 € inkl. Unterlagen + 3 Zubereitungen
i Anmeldefrist: 06.05.20

36) Das Johanniskraut – Arnika der Nerven

In diesem Spezialworkshop werden wir intensiv das echte Johanniskraut bestimmen und einige seiner Verwandten sehen. Es gibt einen ausführlichen Überblick über Wirkung und Anwendungen in der Natur- und Volksheilkunde. Alte Überlieferungen kommen dabei nicht zu kurz. Danach setzen wir Johanniskrautöl an und werden eine Sonnen-Seife zaubern.

1 **MI 24.06.20, 18.30 – 21.30 Uhr**
€ 54 € inkl. Unterlagen + 2 Zubereitungen
👉 evtl. Schürze
i Anmeldefrist: 19.06.20

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



37) Tinkturen-Käuterschnaps-Magenbitter

Heilkräuter, Wildkräuter bestimmen sammeln und direkt verarbeiten (ansetzen). Anleitung und Tipps zur Weiterverarbeitung und Gebrauch.

1 **SA 16.05.20, 14.00 – 16.00 Uhr**
👤 Roland Kühner, Kräuterpädagoge
👉 Treffpunkt: Gemeindeamt Raxendorf
€ 35 € inkl. Material und Unterlagen – begrenzte Teilnehmerzahl
i 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

38) Hustensirup selbst herstellen

Heilkräuter und Wildkräuter bestimmen sammeln und direkt vorbereiten für die Fermentation durch Schichtmethode im Einmachglas. Anleitung und Tipps zur Weiterverarbeitung und zum Gebrauch.

1 **SA 13.06.20, 14.00 – 16.00 Uhr**
👤 Roland Kühner, Kräuterpädagoge
👉 Treffpunkt: Gemeindeamt Raxendorf
€ 35 € inkl. Material – begrenzte Teilnehmerzahl
i 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

Kultur.
Kabarett.
Kleinkunst.

HOFFMEISERSTRAÙE
WAKR DORFGEMEINSCHAFT WACHAU

09.01.2020 – 20.00 Uhr | Thomas Maurer – Vorpremiere

15.02.2020 – 20.00 Uhr | Gery Seidl – „HOCH UND TIEF“ (Premiere 3.10.2019)

16.05.2020 – 20.00 Uhr | WIR 4 Präsentiert – „Das Beste von Austria 3“

Kartenvorverkauf,
02732 9000–8150

Veranstaltungsort
Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf
www.muehldorf-wachau.at






39) Frühlingskräuter – Kräuterfrühling

Was haben Frühlingskräuter mit unserer Gesundheit zu tun? Bei einer gemütlichen Wanderung erkunden wir gemeinsam typische Frühlingskräuter und suchen Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Anschließend verarbeiten wir die gesammelten Kräuter im Kräuter- und Naschgarten St. Oswald zu einem schmackhaften, gesunden Aufstrich.






40) Zeigerpflanzen in der Wiese und am Wegesrand

WWW – Wiese, Weide, Weg - überall wachsen zahlreiche Gräser, Kräuter sowie andere Pflanzen und das meist nicht ohne Grund. Sie geben Auskunft über Bodenverhältnisse, regionale Klimabedingungen und Stressfaktoren wie z.B. Mahd und Trockenheit. Gemeinsam versuchen wir, solche Zeigerpflanzen zu erkennen, ziehen daraus Schlüsse über den Standort und erörtern mögliche Maßnahmen sowie positive Aspekte der vorherrschenden Pflanzen.

 **SA 25.04.20, 14.30 – 17.00 Uhr**

 DI Doris Wimmer, Wildkräuterguide, Grünlandpraktikerin
 Treffpunkt: Kräuter- und Naschgarten St. Oswald
 18 € inkl. Jause, Getränke
 Korb oder Stofftasche, wetterangepasste Kleidung
 d.wimmer2606@hotmail.com, 0650 9029423





 **SA 23.05.20, 14.30 – 16.30 Uhr**

 DI Doris Wimmer, Wildkräuterguide, Grünlandpraktikerin
 Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
 12 €  wetterangepasste Kleidung
 d.wimmer2606@hotmail.com, 0650 9029423

41) Spür' den Frühling auf der Haut

Ein kurzer Einblick in die Basics aus der Grünen Kosmetik, z. B. Unterschied zwischen Creme und Salbe, wie bereite ich Tinkturen zu, was ist ein Oxydel, und vieles mehr. Wir verarbeiten dann gemeinsam verschiedene Frühlingsblumen zu einer duftenden pflegenden Creme für die Haut, setzen eine Tinktur an und bereiten ein Oxydel zu.

 **MI 22.04.20, 18.00 – 20.30 Uhr**

 Franziska Hellinger, dipl. Kräuterpädagogin, zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin
 Mitterburgstraße 28
 35 € inkl. Handout und 1-3 Produkte zum Mitnehmen
 franziska27@gmx.at oder 0664 3905011, Anmeldung erforderlich!

Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel
www.rbmm.at



Regional.Digital.Überall.

Medieninhaber: Raiffeisenbank Mittleres Mostviertel eGen, Scheibbs Str. 4, 3250 Wieselburg

TRUCKERHAUS

KLEIN|ST|KUNSTBÜHNE | GUTENBRUNN

#kunterbunt

Kabarett, Jazz, Klassik, Pop, Blues, Kino ... genießen Sie die kulturelle Vielfalt auf der Bühne der Kulturinitiative Weinsbergerwald in Gutenbrunn! Programm und Karten:

WWW.TRUCKERHAUS.AT

Wanderregion Südliches Waldviertel



Wanderführer Südliches Waldviertel

- **Wanderführer** mit Wanderkarte, Höhenprofile, Wegbeschreibungen, Freizeit- und Einkehrtipps, 70 Wanderwege in 12 Gemeinden übersichtlich dargestellt.
- **Maßstab:** 1:40.000
- **ISBN Nr.** 978-3-9504639-0-3
- **Verkaufspreis:** € 7,90



Weitwandern Lebensweg

Weitwandern am Lebensweg im Südlichen Waldviertel

- 260 km auf
- 13 Weg-Etappen
- **ISBN Nr** 978-3-99024-785-3
- **Verkaufspreis:** € 19,90

www.lebensweg.info



Beides erhältlich bei Waldviertel Tourismus: <http://waldviertel.myproduct.at>

Destination Waldviertel GmbH
– Infostelle Tourismusverband Ysper- Weintal:

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

info.yw@waldviertel.at
www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel

www.suedlicheswaldviertel.at

www.waldviertel.at/angebote

www.waldviertel.at/wandern






▼ Gesundheit und Bewegung

▶ **Bärnkopf** *VHS Südliches Waldviertel*



42) LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn- und Lebensfrage. LIMA ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

-  **ab MI 18.03.20, 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten á 1,5 Std**
-  Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin
-  Pfarrhof Bärnkopf  60 €
-  0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

▶ **Ottenschlag** *VHS Südliches Waldviertel*



43) Yoga

Die Einheiten bestehen aus Asanas (Körperübungen aus verschiedenen Yogaarten), Atemübungen und Meditationen. Einstieg jederzeit möglich!

-  **ab DI 14.01.20, 19.00 Uhr**
-  Sabine A.M. Altbart
-  Kindergarten Ottenschlag  130 € 10er Block
-  Matte, Decke, Kissen, ev. Trinkflasche
-  0664 8638703

44) Workshop: Cardio am Stand - es muss nicht immer Laufen sein!

Es werden variantenreiche Übungen als Alternative zum klassischen Ausdauertraining erklärt und durchgeführt. Veranstalter ist die NÖ Gebietskrankenkasse.

► Persenbeug-Gottsdorf

45) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

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

Allgemeine Informationen zu den Kursen 46 und 47

46) Yoga

Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Die Übungen geben dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit, fördern Bewusstsein, Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit, wie auch Willenskraft und Entspannung. Das Yoga-Angebot richtet sich an Frauen und Männer, gleichermaßen an Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen wollen und an EinsteigerInnen, die Yoga gern kennenlernen wollen. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

47) LunaYoga – Frauenkraft

Der Mond - Rhythmus und Zyklus. Diese Übungseinheiten wollen Frauen zur Selbsterforschung ermutigen. Lebenslust und Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

► Pöchlarn VHS Pöchlarn



48) Piloxing® - ein brandneues Fitnessangebot aus den USA

Es verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen. Schnelligkeit und Ausdauer werden effektiv mittels einem Intervalltraining trainiert, das die Fettverbrennung ankurbelt. Wir trainieren barfuß und (optional) mit einem Handgewicht von jeweils 250g.

48a) YIN YOGA

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

MI 13.05.20, für Gemütliche: 16.30 – 18.00 Uhr, für Sportliche: 18.30 – 20.00 Uhr

Bewegungsexperte der Holdhaus & Nord GmbH
 Turnsaal der NMS Ottenschlag kostenlos
 Turnkleidung, Schuhe mit heller Sohle, Handtuch
 Gemeinde Ottenschlag: 02872/7330, gemeinde@ottenschlag.eu

ab DI 11.02.20, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende

Isabella Stix, Aerobic u. Functional Fit@ Instructor,
 ÜL für Fitnesssport Volksschule Persenbeug 90 €
 Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche
 0699 81130012 / *kostenlose Schnupperstunde möglich*

Gabriele Olle, Dipl. Yoga- und Luna Yoga-Lehrerin
 »Alte Schule Gottsdorf«, Kirchenstraße 34
 0650 5151012, gabriele_olle@hotmail.com,
www.yoga-gabriele-olle.at
späterer Einstieg mit aliquotem Beitrag ist möglich, sofern es freie Plätze gibt

ab DI 07.01.20, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 Abende
ab DO 09.01.20, 9.00 – 10.30 Uhr, 4 Termine 64€

ab DI 11.02. bis 05.05.20, 17.15 – 18.45 Uhr;
ab DI 11.02. bis 05.05.20, 19.00 – 20.30 Uhr;
ab DO 13.02. bis 28.05.20, 9.00 – 10.30 Uhr 160 €
 DI 12.05. bis 30.06.20, 19.00 – 20.30 Uhr 80€
 DO 04.06., 18.06. und 25.06.20, 9.00 – 10.30 Uhr 48€

SA 15.02., FR 24.04., oder SA 20.06.20, 9.00 – 12.00 Uhr
 pro Termin 45 €

ab MI 12.02.20, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Abende

Evelyne Heisler, MSc, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin,
PILOXING® Instructor NMS Pöchlarn, kleiner Turnsaal
 100 € Trainingsmatte, Handtuch und etwas zu trinken
 www.geb-training.at, info@geb-training.at, 0676/6492965

MO, 10.02.20, 19-20.30 Uhr, 10 Abende à 2 UE
Gratis-Schnupperstunde: MO 27.01.20, 19 Uhr

Mag. Marzena Moschinger NMS Krummußbaum
 85 € / Kurs oder 10 € / Abend
 1 großes Handtuch und 2 Gästehandtücher, Decke
 Kleinregion Nibelungengau: 0699 14 2403 13



49) Rückenfit

Gezielte Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen für einen gesunden Rücken. Ziel ist die Stärkung der gesamten Rumpf- und Haltermuskulatur, sowie die Verbesserung unserer Beweglichkeit und Körperhaltung.

50) Bauch Bein Po

Wir beginnen mit einem Aufwärm- und Herz- Kreislauftraining. Danach werden Beine, Oberschenkel innen und außen, Gesäß, Bauch und Rücken gelenksschonend trainiert. Den Abschluss der Stunde bildet der Stretching-Teil. Ziel ist die Festigung und Straffung dieser Zonen.

► Pöggstall *BhW Pöggstall*

51) "Good QI, good LIFE, good HEART"

– Qigong-KURS für ein starkes Immunsystem

Lebensfreude, ein starkes Immunsystem und ein entspannter Geist sind die Basis für unsere Gesundheit und ein glückliches Leben. Qigong vereinbart alle diese Aspekte in seinen Übungen. Erfahre in diesem Kurs viele Hintergründe zum Thema Immunsystem aus westlicher und östlicher Sicht und wie du mit speziellen Qigong-Übungen, Meditationen, Massagen, Akupressur, Ernährungsempfehlungen und hilfreichen Alltagstipps deinen Körper ganzheitlich stärken kannst.

► Pöggstall

52) Antara-Rückentraining

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

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

53) Antara-Rückentraining

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

 **ab DO 20.02.20, 17.30 – 18.20 Uhr, 10 Abende**






 NMS Pöchlarn, kl. Turnsaal  Andrea Kaufmann, Dipl. Aerobictrainerin
 70 € oder 10 € pro Einheit  Turnmatte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Sportschuhe, Getränk, ev. 1 kg Hanteln
 VHS Pöchlarn: 0699 14240313

 **ab DO 20.02.20, 18.30 – 19.20 Uhr, 10 Abende**






 NMS Pöchlarn, kl. Turnsaal  Andrea Kaufmann, Dipl. Aerobictrainerin
 70 € oder 10 € pro Einheit  Turnmatte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Sportschuhe, Getränk, ev. 1 kg Hanteln
 VHS Pöchlarn: 0699 14240313



 **ab MO 10.02.20, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende**






 Irmgard Stögmüller (www.impulssein.at)
 Volksschule Pöggstall (Turnsaal)  100 €
 bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke
 office.impulssein@aon.at oder 0676 9566339

 **ab MI 05.02.20, 18.00 - 19.00 Uhr**

 Roland Kühner  Volksschule Pöggstall
 110 € 10er Pass  Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at









 **ab DO 06.02.20, 19.30 – 20.30 Uhr**

 Roland Kühner  Volksschule Raxendorf
 110 € 10er Pass  Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

54) Selbstverteidigung für Erwachsene (ab 13 Jahren)

Deeskalieren oder Grenzen setzen? Schwerpunkt des Kurses ist das Erlernen, in stressigen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Auch körperliche Techniken werden trainiert.

 **DO 05., 19., 26.03. u. 02.04.20, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 Termine**
 Wilhelm Haager  Turnsaal der Volksschule Raxendorf
 75 €  Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Schreibunterlagen
 VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

► Weiten *BhW Weiten in Kooperation mit kbW Weiten*

55) Antara-Rückentraining

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

 **ab MO 03.02.20, 18.00 – 19.00 Uhr**
 Roland Kühner  Volksschule Weiten
 110 € 10er Pass  Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

56) M.A.X. Fitzirke (Muscle Activity Excellence)

Das 30-minütige Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert wird. M.A.X. ist für Männer und Frauen geeignet, welche kurz und intensiv trainieren möchten. Das Training wird mit motivierender Musik unterstützt. Go to the M.A.X.!

 **ab MO 03.02.20, 19.15 – 20.00 Uhr**
 Roland Kühner  Volksschule Weiten  80 € 10er Pass
 Trainingskleidung und -schuhe, Handtuch, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

57) Kung Fu

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







 **ab MI 05.02.20, 19.40 – 21.00 Uhr**
 Roland Kühner  Fitwerkstatt Weiten
 10 € pro Einheit  Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

► Ybbs *VHS Ybbs*








58) Inside Yoga

Inside Yoga eine geniale Kombination aus Hatha Yoga, Asthanga Yoga, Anasura Yoga. Mit Adjustment (Korrekturtechnik) und Aligment (anatomische korrekte Ansage) kombiniert mit Bewegung (Asanas) zu moderner Musik. Wir wollen unseren Kopf somit frei machen und zu Vinyasa (Sonnengruß) fließen.

 **ab DO 16.01.20, 19.00 – 20.15 Uhr, 12 Abende**
 Sandra Paul, 200 AYA Zertifiziert
 Seminarraum im OG, Apotheke Ybbs
 5er Block 75 €, 10er Block 150 €, 12er Block 180 €, Schnuppern 15 €
 Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Sitzkissen oder Block, gut verschließbare Trinkflasche
 0650 9891671 oder paul.sandra1988@gmail.com

59) Klopfen Sie sich frei und gesund

EDxTM ist eine einfache, gut wirkende Klopftechnik auf Akupunkturpunkten, die ihren Ursprung in der alten chinesischen Tradition hat. Zur Selbsthilfe bei allen Arten von Stress, Alltagsängsten, Liebeskummer, Kränkungen, Ärger und allen wiederkehrenden Belastungen im Alltag. Es entlastet emotional, unterstützt eine positive Einstellung und motiviert. Näheres finden Sie hier: www.nespi.at

 **SA 16.05.20, 9.00 – 16.00 Uhr / 1 Stunde Mittagspause**
 Eva Neswadba-Piller, Psychotherapeutin und Künstlerin
 Atelier an der Donau, Schiffmeisterplatz 3
 90 € inkl. umfangreicher Arbeits- und Nachschlagunterlagen
 0699 11180426 oder eva@nespi.at

60) Zumba

Zumba ist Spaß, Tanz und Workout für jeden. Machen Sie nach, was ich Ihnen vorzeige. Zu coolen Rhythmen tanzen, Spaß haben und dabei alles rundherum vergessen – das ist meine Devise.

61) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

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

62) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagstermine)

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

63) Wassergymnastik aktiv & gesund (Montagskurse)

Gruppe 1 jeweils ab 18.30; Gruppe 2 jeweils ab 19.30 Uhr


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


64) Ernährung im Freizeitsport – Fit durch die richtige Auswahl

Sie sind gerne sportlich aktiv? Dann ist es umso wichtiger, neben der Bewegung auch noch auf Ihre Ernährung zu achten. Meist nehmen es FreizeitsportlerInnen nicht ganz so streng mit sich selbst, dennoch ist eine nahrhafte und abwechslungsreiche Ernährung sinnvoll, denn diese trägt zu mehr Wohlbefinden bei und verbessert die Leistungsfähigkeit. Wir informieren Sie über die optimale Ernährung vor-, während und nach dem Sport, um zum gewünschten Erfolg zu gelangen.


1 ab DO 06.02.20, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende

 Margit Schnabler, Zumba Fitness®

 Ballettsaal Yspertal 💰 90 €


 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

1 ab MI 12.02.20, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 Abende

 Isabella Stix, Aerobic u. Functional Fit® Instructor,

ÜL für Fitnesssport  Volksschule Pisching 💰 90 €

 Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche

 0699 81130012 / kostenlose Schnupperstunde möglich

1 DO 05.03., 26.03., 02.04., 23.04., 07.05.20, jew. 19.30 – 20.00 Uhr


 Birgit Huber  Hallenbad Yspertal 💰 gratis

 keine Anmeldung erforderlich!

1 MO 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.20

 Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal

💰 40 € inkl. Badbenützung von 18.00 – 21.00 Uhr

 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, www.energie-fit.eu


Anmeldung erforderlich!

1 DO 23.04.20, 18.00 – 21.00 Uhr

 Sandra Seitner und Viktoria Schwarz (Ernährerei)

 Gemeindehaus Yspertal

💰 29 € inkl. Unterlagen, Rezepte und genussvoller Verkostung

 office@ernaehreirei.at, 0664 94 50 564,

online unter www.ernaehreirei.at

▼ Körper und Seele

► Laimbach VHS Südliches Waldviertel




65) Pendeln in Theorie & Praxis (Basis-Seminar)

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit zu pendeln, nur ist diese Gabe oft verschüttet und muss wiedererweckt werden. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie den optimalen Schlafplatz herausfinden (frei von Wasseradern und anderen Störzonen) und die für Sie optimalen Lebensmittel austesten (AllergikerInnen)! Keine Vorkenntnisse erforderlich.


1 SA 29.02.20, 9.30 – 18.00 Uhr

 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin

 Gemeindeamt Laimbach 💰 95 €

 Schreibzeug, eventuell Pendel

(falls vorhanden, kann auch im Kurs ausgeborgt werden)

 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► Ottenschlag

Allgemeine Informationen zu den Kursen 66 bis 70

66) „IL-DO“ Basis Körperkerzen Seminar

Mit der IL-DO Körperkerzen die ganzheitliche Vitalität stärken und energetisch aufräumen und den Körper von Blockaden befreien.

67) „Blockaden-lösen-in-Sekundenschnelle“: NEU-Workshop zur Selbsthilfe!

Eine äußerst effektive Methode, um Stress, Ängste, Sorgen zu befreien und verhilft zu mehr Lebensfreude und Zuversicht!

68) „Die Kleine Hausapotheke“ - Young Living Öle

Ätherische Öle für die ganzheitliche Gesundheit! Die 100% natürlichen ätherischen Öle kennen und lieben lernen und somit das körperliche, mentale und emotionale Wohlbefinden positiv stärken!

69) NEU: Vertieftes „IL-DO“ Körperkerzen Seminar

Dies ist ein weiterführendes Seminar (Basis KK-Seminar erforderlich) und widmet sich verstärkt den mehrfarbigen Therapeutenkerzen. Anwendung für die Familie und den Fachbereich bestens geeignet.

70) „Wellness für die Füße“ – Fußreflexzonenseminar

Lernen Sie im Einklang mit den ätherischen Young Living Öle Ihre ganzheitliche Gesundheit an den Fußsohlen zu stärken und fördern damit Ihre Selbstheilungskräfte.

► Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*

71) „Ich habe es mir anders vorgestellt“

Manchmal verläuft bei einer Geburt nicht alles so, wie man es sich vorgestellt hat, es kommt zu Komplikationen, einem Kaiserschnitt oder anderen Eingriffen. Was kann bei der Verarbeitung und im Alltag helfen? Woran kann man erkennen, ob man Unterstützung braucht? Der Infoabend richtet sich an alle Frauen, die diese und ähnliche Fragen beschäftigen.



Renate Schlifelner, Energetik Therapeutik
Wachaustraße 13, Ottenschlag



0664 4022999, renete@energetik-schlifelner.at

oder www.energetik-schlifelner.at **Anmeldung erforderlich!**



1. Termin: FR 17.01.20, 13.30 – 18.30 Uhr

2. Termin: FR 24.04.20, 13.30 – 18.30 Uhr



136 € inkl. Zertifikat, Skriptum und 1 Set Körperkerzen (10 Stk.)



1. Termin: FR 14.02.20, 13.30 – 18.30 Uhr

2. Termin: FR 08.05.20, 13.30 – 18.30 Uhr



140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!



DI 03.03.20, 18.30 – 19.30 Uhr



10 € inkl. Skriptum



FR 29.05.20, 9.00 – 16.00 Uhr



190 € inkl. Zertifikat, Skriptum und 1 Set Körperkerzen (10 Stk.)



FR 19.6.20, 9.00 – 17.00 Uhr



180 € inkl. Zertifikat, Skriptum,
ätherische Öle für die Anwendung beim Seminar!



FR 24.04.20, 18.00 – 19.30 Uhr,

Folgetermin: FR 22.05.20, 18.00 – 19.30 Uhr



Mag. Katrin Weber, BA, Hebamme Lisa Sanchez, BSc



Pöchlarn, HOFTREFF in Pöchlarn, Oskar-Kokoschka-Str. 15



25 € pro Abend







0699 14 2403 13

72) Gelassener die Welt der Gefühle erleben

Aroma-Öle sind eine natürliche Quelle des Wohlbefindens. Die sogenannten Emotionsöle erleichtern das Annehmen und Loslassen von Gefühlen, um damit eine neue innere Ausrichtung im Leben zu ermöglichen. Für alle, die auf der Suche nach mehr Stabilität und Ausgeglichenheit auf emotionaler Ebene sind.

 **MI 01.04.20, 18.30 – 21.00 Uhr**

 Agnes Frühwald-Scherer, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner
 Gemeindeamt Raxendorf  22 € inkl. Unterlagen
 Schreibzeug

 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ **Kreativ und Handwerk**

► **Pöggstall** BhW Pöggstall



73) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50). Anfänger: Landschaftsmalerei, Blumen- und Tiermalerei. Fortgeschrittene: Die Polaritäten von Hell und Dunkel, Licht und Schatten sind bestimmend für die spirituelle Wirkung auf die Menschen. Umsetzung im Gemälde. Vortrag: Perspektive 3. Teil „Spiegelungen in der Perspektive“.

74) Töpfern für Haus und Garten

Gearbeitet wird ohne Scheibe mit einfachen Grundtechniken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene!
Bei größerer Teilnehmerzahl werden weitere Termine angeboten.


75) Töpfern mit Kindern


In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch das Gestalten mit Ton. Im ersten Teil werden Tierfiguren in Kegeltechnik geformt. Im zweiten Kursteil werden diese bemalt/glasiert.
Bei größerer Teilnehmerzahl werden weitere Termine angeboten.

 **ab MO 10.02.20, jeweils ab 18.00 Uhr, 6 Abende**




 Ing. Danny Liska (www.artliska.net)


 Volksschule Pöggstall  150 €

 02758 2228 (Grundausstattung steht zur Verfügung)

 **Gruppe 1:** FR 21.02.20, 16 - 21 Uhr (Töpfern)
und FR 13.03.20, 16 - 21 Uhr (Glasieren)

Gruppe 2: SA 22.02.20, 14 - 19 Uhr (Töpfern)
und SA 14.03.20, 14 - 19 Uhr (Glasieren)

 SR Hermine Hofer, Christina Hofer  Volksschule Pöggstall
 42 € (inkl. Brennen) + Materialkosten

 02758 3317 oder hofer.hermine@gmail.com


 **Gruppe 1:** DO 16.07.20, 9,00 – 12,00 Uhr (Töpfern)

Gruppe 2: FR 17.07.20, 9,00 – 12,00 Uhr (Töpfern)

Gruppe 3: SA 18.07.20, 9,00 – 12,00 Uhr (Töpfern)

Glasieren: FR 07.08.20 und SA 08.08.20, jew. 9,00 – 12,00 Uhr

 SR Hermine Hofer, Christina Hofer  Volksschule Pöggstall
 29 € (inkl. Brennen) + Materialkosten

 02758 3317 oder hofer.hermine@gmail.com


► **Ybbs** VHS Ybbs






76) NF Digi – Foto – Treff

Der Fotoclub Ybbs trifft sich jeden 2. Montag im Monat um gemeinsam digitale Aufnahmen vorzustellen und zu betrachten.

 **MO 09.03., 13.04., 11.05. oder 08.06.20, 19.00 Uhr**

 NF Vereinshaus in Angernstr. 13

 gratis  Bilder auf USB-Stick mitbringen

 Willi Kappelmüller, 0664 42 43 713, nf-fotoclub-ybbs@aon.at

77) Im Kreislauf der Natur

Die indianische Astrologie sieht den Menschen eingebettet in den Kreislauf der Natur. Bei der Geburt tritt der Mensch in diesen Kreislauf ein und ihm werden in diesem Moment gewisse Kräfte, Fähigkeiten und Verantwortlichkeiten verliehen, die im Symbol eines bestimmten Tieres ihren Ausdruck finden. An diesem Tag kannst Du Dich mit den Eigenschaften Deines Tieres beschäftigen, mit den Stärken verbinden und in eine meditative malerische Arbeit umsetzen. Unter künstlerischer Unterstützung entsteht, je nach persönlichem Wunsch, eine realistische, expressive oder abstrakte Malerei.



SO 17.05.20, 9.00 – 16.00 Uhr



Eva Neswadba-Piller, Psychotherapeutin, Coach, Malerin
Atelier an der Donau, Schiffmeisterplatz 3



100 € inkl. Material und Pausensnack maltaugliche Kleidung



0699 11180426 oder eva@nespi.at

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



78) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50cm) mit Acrylfarben. Anfänger: Landschaftsmalerei, Blumen- und Tiermalerei. Fortgeschrittene: Die Polaritäten von Hell und Dunkel, Licht und Schatten sind bestimmend für die spirituelle Wirkung auf die Menschen. Umsetzung im Gemälde.



ab DI 11.02.20, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende à 3 UE



Ing. Danny Liska, www.artliska.net, 02758 2228



Gemeindehaus Yspertal 165 € inkl. Grundausrüstung



VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ Tanz und Musik

► Pöchlarn *Kleinregion Nibelungengau*



79) Line Dance Level 1, mit leichten Vorkenntnissen

Line Dance tanzt man in Reihen, jeder tanzt für sich, doch trotzdem alle gemeinsam. Kurs für EinsteigerInnen mit Vorkenntnissen! Erlernen einfacher Beginner aus dem Line Dance Standardprogramm 2020.

80) Line Dance Level 2 (Fortgeschrittene)

Allgemeine Informationen zu den Kursen 79 und 80



Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin
Gasthaus Gramel



Kleinregion Nibelungengau, 0699 14240313



ab MI 12.02.20, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Abende 45 €



ab MI 12.02.20, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 Abende 50 €

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



81) Afrikanisches Trommeln – Gratis-Einführungsstunde

Bei Bedarf kann ein kurzer Einführungskurs von 3-4 Abenden eingerichtet werden.



FR 21.02.20, 18.00 – 19.00 Uhr



Benno Sterzer, Musiker und freischaffender Musikpädagoge
(www.trommelstudio.at) Ehem. Gemeindezentrum
Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)



gratis





BhW Pöggstall: 02758 3260, herbert.neidhart@wynet.at



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; Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3910 Zwettl

82) Afrikanisches Trommeln – Fortsetzungskurs

Trommelrhythmen aus Westafrika bieten pure Lebensfreude, strömen eine vitale Kraft aus und sind voller Energie und Sinnlichkeit. Die Djembe ist die mittlerweile bekannteste afrikanische Trommel. Dazu gehören Dunduns (Basstrommeln) mit Glocken sowie andere Kleinpercussion. Gerne können Rhythmen auch auf anderen Handtrommeln wie Congas oder Cajons geübt werden. Die Grundlagen der Spieltechnik und die wichtigsten Spielregeln sind bald gelernt und dabei wird von Anfang an Musik gemacht. Im Vordergrund stehen dabei immer der Spaß am Musizieren, die Freude am Ausprobieren und das Erkunden und Erweitern der eigenen Möglichkeiten. Alle Niveaus willkommen!

 **ab FR 21.02.20, 19.00 – 20.45 Uhr, insg. 7 Abende**

 Benno Sterzer, Musiker und freischaffender Musikpädagoge (www.trommelstudio.at)  Ehem. Gemeindezentrum Pöggstall (ehem. Musikheim, Eingang unten)

 185 € (mit eigener Trommel), bei Bedarf 21 € für Leihtrommel
 BhW Pöggstall: 02758 3260, herbert.neidhart@wynet.at

► Ybbs VHS Ybbs



83) „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! NeueinsteigerInnen sind willkommen.



 **ab DO 09.01.20, 17.00 – 18.30 Uhr**

Einstieg jederzeit möglich

 Annemarie Steiner  Pfarrsaal Ybbs  5 €/Abend

 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

► Yspertal VHS Südliches Waldviertel




84) Notenschreiben mit kostenlosen Notensatzprogramm

Einstimmig oder mehrstimmig, komponieren, ergänzen, erweitern, ausdrücken, (Partitur und einzelne Stimmen/Instrumente), mehrstimmige Sätze erzeugen (Sopran, Alt, Tenor, Bass), Noten importieren, konvertieren, exportieren uvm.

 **MO 09.03., 16.03. und 23.03.20, jew. 18.00 – ca. 20.45 Uhr, 10 UE**

 Johann Naderer  Gemeindehaus Yspertal

 85 €  Laptop, evtl. Verlängerungskabel

 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30


▼ Vorträge und Veranstaltungen Teil 2


► Albrechtsberg VHS Südliches Waldviertel



85) Auf dem Jakobsweg – Vortrag & Reisebericht

 **FR 24.04.20, 19.30 Uhr**

 Kultursaal Albrechtsberg  5 € (bis 16 J. frei)

 02876 410 oder kulturwerkstatt.albrechtsberg@gmail.com
www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

86) Vortrag von Schwester Teresa Zukic

Die aus Deutschland kommende Ordensfrau begeistert mit ihrer Lebensfreude, Humor, Offenheit und ihrer Liebe zu Gott die Menschen. Die brillante Rednerin vermittelt die Inhalte lebensnah und humorvoll Ihre Freude am Glauben ist spürbar, ansteckend und ermutigend!

87) Ein erfülltes Leben aus dem Glauben führen

Anna Rosenberger, Vorsitzende der Kath. Frauenbewegung Diözese St. Pölten, zeigt in ihrem Vortrag die vielen kleinen bereichernden Glaubensschätze aus unserem alltäglichen Leben auf.

88) Am Anfang war der Urknall - Ein Physiker liest die Schöpfungsgeschichte

Der Physiker und Theologe Benjamin Buhr präsentiert den Anfang der Welt aus physischer und theologischer Sicht.

 **FR 24.01.20, 19.00 Uhr**
 Schwester Teresa Zukic, www.schwester-teresa.de
 Turnsaal der Volksschule Nöchling  freiwillige Spenden
  Maria Schwarzingler, 0677 61968730, maria@schwarzingler.one

 **DO 19. 03.20, 19.30 Uhr**
 Anna Rosenberger
 Pfarrheim Nöchling  freier Eintritt
  Maria Schwarzingler, 0677 61968730, maria@schwarzingler.one







 **DO 30.04.20, 19.30 Uhr**
 Benjamin Buhr
 Pfarrheim Nöchling  freier Eintritt
  Maria Schwarzingler, 0677 61968730, maria@schwarzingler.one


89) Bild- und Filmabenteuer von Helmut Pichler: "Sambesi – der wilde Fluss"

Helmut Pichler wird in seiner unnachahmlichen und unterhaltsamen Art Bild- und Filmabenteuer unter dem Titel „Sambesi – der wilde Fluss im Süden Afrikas“ präsentieren.

90) Austropop mit "Treibholz"

91) Kabarett von Klaus Eckel: "Ich werde das Gefühl nicht los"

 **FR 13.03.20, 19.30 – 21.30 Uhr**
 Helmut Pichler  Aula der Neuen Mittelschule Ottenschlag
 noch nicht bekannt – Anmeldung nicht notwendig
  Gemeindeamt Ottenschlag, 02872/7330, www.ottenschlag.com

 **SA 16.05.20, 20.00 – 23.45 Uhr**
 Autohaus Meisner  noch nicht bekannt
  Gemeindeamt Ottenschlag, 02872/7330, www.ottenschlag.com

 **SA 13.06.20, 19.30 – 21.30 Uhr**
 Aula der NMS Ottenschlag  noch nicht bekannt
  Gemeindeamt Ottenschlag, 02872/7330, www.ottenschlag.com

Südliches Waldviertel

Artstetten-Pöbring | Dorfstetten | Hofamt Priel
Leiben | Maria Taferl | Münichreith-Laimbach | Nöchling
Pöggstall | Raxendorf | St. Oswald | Weiten | Yspertal

**Klima- und Energie-
Modellregionen**
Wir gestalten die Energiewende

Höhere Lehranstalt für **Umwelt und Wirtschaft**



Projekt INTERREG V-A AT-CZ: Grenzüberschreitende strategische Partnerschaft im Bereich der Lebensmittel- und Umweltanalytik

Zusammen mit dem tschechischen Projektpartner der „Střední odborná škola ekologická a potravinářská“ aus Veselí nad Lužnicí analysieren die Yspertaler Schüler und Schülerinnen Lebensmittel.



Es werden chemische Analysen von regionalen Lebensmitteln an beiden Schulstandorten durchgeführt. Gemüse, Obst, Milchprodukte und andere Lebensmittel werden z.B.: auf Pestizide, Nitrate, Inhaltsstoffe, Nährstoffe, Vitamine und Schwermetalle untersucht. Ziel ist der internationale Erfahrungsaustausch und der Vergleich der Lebensmittelqualität in den beiden Regionen. Den Schülern beider Schulen wird eine praktische Laborausbildung geboten und somit wird Fachkompetenz im Bereich der chemischen Analyse von Lebensmitteln erworben.



■ **Lebendige Privatschule**

- Unikate Ausbildung für naturverbundene Menschen

■ **Top Berufe**

- zukunftssträchtige Ausbildung
- beste Jobchancen

■ **Handwerk mit Zukunft**

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

Infoabend der HLUW

Freitag, 15. Mai 2020 um 16³⁰ Uhr

Am Campus 1, 3683 Yspertal | office@hluwyspertal.ac.at | www.hluwyspertal.ac.at