



Bildungskalender

Erwachsenenbildung in der Region

Kursprogramm Herbst 2020

September 2020 – Jänner 2021

Südliches Waldviertel
Nibelungengau

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

Münichreith-Laimbach St. Oswald Persenbeug-Gottsdorf
 Bärnkopf Albrechtsberg Mühldorf Pöggstall Weiten
 Raxendorf Ybbs Maria Taferl Leiben Hofamt Priel
 Artstetten-Pöbring Nöchling
 Ottenschlag
 Yspertal Krummnußbaum
 Erlauf
 Pöchlarn



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier werden unsere
Länder gefördert



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




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

Lernen mit einem Lächeln

Vorträge und Veranstaltungen




90) AadD / Atelier an der Donau - Int. Künstlersymposium

 MI 09.09. bis SA 19.09.20

 Atelier an der Donau  kostenlose Teilnahme
 www.atelieranderdonau.at

91) HELMUT PICHLER – Sambesi: Ein Bild- und Filmabenteurer

 FR 25.09.20, 19.30 Uhr


 Aula der Mittelschule Ottenschlag  13 €
 Nur Abendkasse - keine Reservierung möglich!
Gemeindeamt Ottenschlag, 02872 7330

92) Sternwallfahrt nach Maria Taferl

Starts in folgenden Gemeinden: Dorfstetten, Hofamt Priel, Klein Pöchlarn, Leiben, Marbach, Maria Taferl, Münichreith-Laimbach, Nöchling, Pöggstall, St. Oswald, Yspertal




 SO 04.10.20, Dankesmesse um 16.00 Uhr,

Treffpunkt: FF-Haus in Maria Taferl 15.30 Uhr

 Verein zur Erhaltung der Basilika Maria Taferl, 07413 278

93) Kabarett »Krötenwanderung« | Lydia Prenner-Kasper

 SA 17.10.20, 20.00 Uhr

 Kultursaal Albrechtsberg  20 €, 9 € Jugend, 22 € AK
 www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at




94) Vernissage: Renate Amon & Sebastian Süß

 FR 23.10.20, 19.30 Uhr

 Autohaus Meisner  freiwillige Spenden
 Gemeindeamt Ottenschlag, 02872 7330

95) Buchausstellung

 SA 24.10., 14-17 Uhr, SO 25.10.20, 9.30-12 und 14-17 Uhr

 Pfarrheim Nöchling  kostenlos
 Maria Schwarzinger, 0677 61968730




96) Kabarett »Aufschneidn« | Didi Sommer

 SA 31.10.20, 20.00 Uhr

 Kultursaal Albrechtsberg  16 €, 7 € Jugend, 18 € AK
 www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at


97) Vortrag »Jetzt schrei mich nicht so an« Miteinander reden in Reibungs- und Konfliktsituationen




 MO 16.11.20, 19.00 Uhr

 Gemeindeamt Erlauf, Kultursaal  kostenlos
 0699 14240313






98) Vortrag: »Hilfe ein Pflegefall! - Was nun?«

 MI 18.11.20, 19.00 – 20.30 Uhr

 Gemeindeamt Raxendorf  freiwillige Spende
 Anmeldung unter 0664 2186456

99) Mit dir bin ich glücklich – Thema »Familie«

 DO 19.11.20, 19.30 Uhr

 Pfarrheim Nöchling  kostenlos
 Maria Schwarzinger, 0677 61968730

COVID-19 Info

Liebe LeserInnen,

wir alle wissen nicht, wie lange die Maßnahmen hinsichtlich des Coronavirus noch notwendig sind. Für Sie als TeilnehmerInnen, unsere KursleiterInnen und uns ist dies eine völlig neue Situation. Wir gehen – basierend auf der derzeitigen verfügbaren Information (Stand Aug. 2020) – davon aus, dass die Termine wie geplant stattfinden können.

Ihr Team der Lernenden Region





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 Nitratwerte testen!



 MI 23.09. oder MO 28.09.20, 13.00 – 16.00 Uhr
 Labor der HLUW Yspertal
 Die Analysen sind kostenlos!
 VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30

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
- Qualifizierung
- Online-Kurse
- 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 & mobile, 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 18.09. oder 06.11.20, zw. 13.00 – 17.00 Uhr
-  **Rathaus Ybbs**
MO 21.09. oder 14.12.20, zw. 8.00 – 15.30 Uhr
-  **Gemeindehaus Yspertal**
MI 07.10.20, 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



▼ Qualifizierung

► Pöchlarn *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 02 bis 04

02) Betontechnologie Kurs 1





Erforderliches Grundwissen über Beton und seine Bestandteile. Grundlagen der Zementnorm EN197-1 und Betonnorm B4710-1. Umfangreiche Erarbeitung der Betonprüfnorm ONR 23303 und Labordemonstration der Prüfung nach ONR 23303.


03) Betontechnologie Kurs 2



Aufbauend auf Kurs 1. Betontechnologische Zusammenhänge der ÖN B4710, wichtigste Richtlinien des ÖBV. Betone entwerfen, anfallende Berechnungen und Fragen eigenverantwortlich lösen. Erlangung der Befähigung zur technischen Leitung eines Transportbetonwerkes.

04) Betontechnologie Kombikurs 1 + 2

Inhalte Kurs 1 und Kurs 2

-  Dipl. Ing. Dr. Dieter Ritter
-  Schulungsraum VBE, Wiener Str. 55
-  Taschenrechner
-  VBE 02757 21258 oder office@vbe.at

 **MO 25.01. u. DI 26.01.2021, 09.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**
 437 €

 **DI 26.01. u. MI 27.01.2021, 09.00 – 16.00 Uhr, 2 Tage á 8 UE**
 452 €

 **MO 25.01. bis MI 27.01.2021, 09.00 – 16.00 Uhr, 3 Tage á 8 UE**
 788 €

A C C U R A T A

STEUERBERATUNG

A-3500 KREMS/DONAU
RECHTE KREMSZEILE 62
TEL. +43 (0) 2732/76000
E-MAIL: OFFICE@ACCURATA.AT

A-3650 PÖGGSTALL
UNTERE HAUPTSTRASSE 8/14
TEL. +43 (0) 2758/4050
E-MAIL: KANZLEI@ACCURATA.AT

WWW.ACCURATA.AT

Online-Kurse



Mit den Online-Kursen der VHS Baden und VHS Krems in Kooperation mit der VHS Südliches Waldviertel können Sie bei Kursen per Videotelefonie teilnehmen. Aktuell konzentriert sich dieses Angebot hauptsächlich auf Sprachkurse. So besteht auch für Personen, die nicht persönlich an einem Kurs teilnehmen können, die Möglichkeit Neues zu erlernen.

► In der Region *Südliches Waldviertel - Nibelungengau*

05) Skype: Kostenlos telefonieren, chatten und lernen im Internet

In diesem Workshop lernen Sie die Installation und Nutzung von Skype sowie wertvolle Tipps und Tricks für die optimale Ausstattung zur Video-Telefonie. Hinweis: Skype kann auch per Skype gelernt werden.

06) Hocharabisch – Grundstufe A1 – E-Learning

Einführung in die Hocharabische Sprache. Ziel ist es Schrift und Aussprache zu beherrschen und einfache Alltagsgespräche führen zu können. Der Kurs ist A1-Grundstufe, keine Vorkenntnisse erforderlich.

07) Französisch AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1 E-Learning

Abwechslung zwischen Grundregeln, Grammatik und kleine Dialoge, damit Sie sich im Urlaub oder in Alltagssituationen verständigen können. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse und Ihren Skype-Namen bekannt!

Sprachen

► Ybbs *VHS Ybbs*



08) Spanisch für AnfängerInnen

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

09) Integrationskurs Deutsch A2

Zur Erfüllung Modul I mit der Möglichkeit der Ablegung der A2 Integration Prüfung über den Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut.



Allgemeine Informationen zu den Kursen 05 bis 07

Fernkurs/E-Learning

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

FR 06.11.20, 13.30 – 15.10 Uhr, 2 UE

- Leo Faltus
- 37 € / Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

ab SO 04.10.20, 16.00 – 17.00 Uhr, 14 Termine

- George Soued, BA 153 €
- Lehrbuch: Arabisch intensiv Grundstufe, ISBN 978-3-87548-834-0

ab FR 25.09.20, 8.30 – 9.45 Uhr, 14 Termine

- DI Sabrina Frazzetto 188 € / Lehrbuch: Voyages neu A1 Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529412-7

ab MO 21.09.20, 19.00 Uhr, 10 Abende á 2 UE

- Jordi Rabasa-Boronat aus Mataró (Barcelona) Katalonien
- HAK Ybbs 145 € exkl. Buch
- VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

ab SA 10.10.20 bis 24.04.21, jew. 9.00 – 12.20 Uhr, á 4 UE

- Kay Linzer
- Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut, Herrngasse 23
- 662 € / monatliche Teilzahlung möglich, zzgl. Prüfungsgebühr 120 €, 2 Bücher 26 € Schreibunterlagen
- 0650 7704715, mind. 6 TN



10) Integrationskurs Deutsch B1

Zur Erfüllung Modul II mit der Möglichkeit der Ablegung der B1 Integration Prüfung über den Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut.

ab SA 10.10.20 bis SA 24.04.21, jew. 13.00 – 16.20 Uhr, á 4 UE
Kay Linzer
Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Kursinstitut, Herrengasse 23
662 € / monatliche Teilzahlung möglich, zzgl. Prüfungsgebühr
120 €, 2 Bücher 26 € Schreibunterlagen
 0650 7704715, mind. 6 TN

11) Italienisch für AnfängerInnen

Einfach gestalteter Einsteigerkurs, mit Grundzügen der italienischen Grammatik. Ziel ist die einfache Verständigung in Alltagssituationen bei Aufhalten in Italien.

ab MO 11.01.21, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE
Astrid Semmelmeier HAK Ybbs
130 € inklusive Unterlagen
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

EDV

► In der Region *VHS Südliches Waldviertel*

12) 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 03.10.20, 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

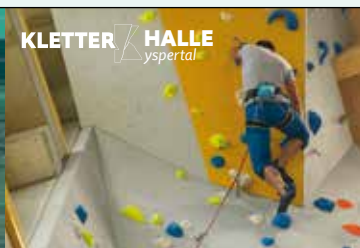
► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*

13) Fotografie für EinsteigerInnen

Sie haben vor, sich eine digitale Kamera zu kaufen? Eine Spiegelreflex oder doch Spiegellos? Sie haben bereits 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 Ihnen was ich benutze und vor allem warum. Was gibt es alles in der Welt der Fotografie und was brauche ich davon wirklich?



SA 12.09.20, 8.00 – 12.00 Uhr
Jürgen Weginger, www.weginger-photography.at
Treffpunkt: Gemeindeamt Raxendorf 65 €
Fotoausrüstung (Stativ, Polarisationsfilter)
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30



Marktgemeinde
Yspertal
»natürlich aktiv«
www.yspertal.info



► Ybbs *VHS Ybbs*



14) Kurz-Vorstellung von Zoom, Microsoft Teams, Jitsi Meet & Skype*

Die Coronakrise hat unsere Gesellschaft vor besondere Herausforderungen gestellt. Plötzlich mussten Meetings vom Konferenzraum in das private Wohnzimmer verlegt werden. Wir präsentieren Ihnen die Funktionen von vier kostenlosen Plattformen für Videotelefonie, Online-Meetings oder Webinare.



MI 30.09.20, 16.00 – 18.30 Uhr



Andreas Edelbacher



SMS Ybbs € kostenlos



max. 10 TN, VHS Südliches Waldviertel, 07415 6760-30



▼ Kinder und Familie

► Artstetten-Pöbring

15) Babymassagekurs

In Kleingruppen zeige ich 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.



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

16) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)

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!



Leiben: jeden DO ab 24.09.20, 15.15 – 16.15 Uhr



VS Leiben



Pöggstall: jeden MI ab 23.09.20, 16.30 – 17.30 Uhr



VS Pöggstall



Roland Kühner € monatl. Mitgliedsbeitrag



Trainingskleidung, Trinkflasche



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

► Nöchling *VHS Südliches Waldviertel*



Allgemeine Informationen zu den Kursen 17 bis 19

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

Hüpfen, Klettern, Tanzen - in diesem Kurs wird Abwechslung großgeschrieben. Du begleitest dein Kind spielerisch beim Erweitern seiner/ihrer motorischen Fähigkeiten und trainierst dabei selbst Koordination und Kondition. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken Kraft und Ausdauer und machen fit für den Alltag mit Kleinkind.



Manuela Niterl, Fitdankbaby-Trainerin



Gemeinde Nöchling



57 € (5 Einheiten á 75 min)



Turnmatte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränke



0677 61475001, www.fitdankbaby.at,
Anmeldung erforderlich



ab MI 23.09.20, 9.00 – 10.15 Uhr, 5 Einheiten

ab MI 04.11.20, 9.00 – 10.15 Uhr, 5 Einheiten

* Minikurse - ein kostenloses Angebot der AK Niederösterreich im Rahmen des AK-extra-Zukunftsprogramms. Einfach anmelden und mitmachen!

18) fitdankbaby MAXI – Aktiv mit Krabbelkind von 8 – 14 Monaten

Knackige Übungen für euch Mamis und originelle Bewegungsideen für eure Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist.

19) fitdankbaby PRE – Aktiv mit Babybauch ab der 14. SSW bis zur Geburt

Koordinations- und Muskeltraining perfekt angepasst für Schwangere in entspannter Atmosphäre. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet. Daneben knüpfst du Kontakte und hast eine tolle Zeit mit Babybauch.

► 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!

► Yspertal *VHS Südliches Waldviertel*



21) fitdankbaby MAXI – Aktiv mit Krabbelkind von 8 – 14 Monaten

Knackige Übungen für euch Mamis und originelle Bewegungsideen für eure Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist.



**Flutlichtanlage
Bärnkopf**

3,8km Langlaufloipe
(Klassisch/Skating)

Ticketpreis € 4,00 pro Person
Reservierungen täglich bis 15.00 Uhr unter
www.baernkopf.at (Mindestanzahl 5 Personen)

1 ab MI 23.09.20, 10.30 – 11.45 Uhr, 5 Einheiten
ab MI 04.11.20, 10.30 – 11.45 Uhr, 5 Einheiten

1 ab MO 05.10.20, 17.45 – 19.00 Uhr, 5 Einheiten
ab MO 16.11.20, 17.45 – 19.00 Uhr, 5 Einheiten
Einstieg jederzeit möglich

1 jeden MO ab 21.09.20, 15.00 – 16.00 Uhr
Roland Kühner
Volksschule Weiten € monatlicher Mitgliedsbeitrag
Trainingskleidung, Trinkflasche
0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

Allgemeine Informationen zu den Kursen 21 und 22

Manuela Niterl, Fitdankbaby-Trainerin
Gemeinde Yspertal € 69 € (5 Einheiten à 75 min)
Turnmatte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränke
0677 61475001, www.fitdankbaby.at,
Anmeldung erforderlich

1 ab DI 06.10.20, 9.00 – 10.15 Uhr, 5 Einheiten
ab DI 24.11.20, 9.00 – 10.15 Uhr, 5 Einheiten



F&P FELLNHOFER
PARTNER GMBH
Versicherungsmakler & Vermögensberater

Mitglied der
IGV AUSTRIA

versichern
vorsorgen
finanzieren
investieren
bausparen

Jürgen Fellnhofer

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

22) fitdankbaby – Aktiv mit Baby von 3 – 7 Monaten

Fitness für DICH und DEIN Baby! Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich: wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag.

23) Ätherische Öle für Babys & Kleinkinder

Ätherische Öle duften gut und können uns auf der körperlichen und auch auf der seelisch-emotionalen Ebene unterstützen. 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. Anwendung bei Windelpopo, Schlafen, Schnupfen oder wenn die Zähne kommen, uvm.

Allgemeine Informationen zu den Kursen 24 bis 28

24) Babyschwimmen für AnfängerInnen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung.

25) Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre


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

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






Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen, Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

27) Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4 Jahre

Brustschwimmtechnik, richtige Bewegungen Beintempo und Armtempo, Rückenschwimmen.

 **ab DI 06.10.20, 10.30 – 11.45 Uhr, 5 Einheiten**
ab DI 24.11.20, 10.30 – 11.45 Uhr, 5 Einheiten

 **MI 07.10.20, 18.30 – 20.30 Uhr**
 Agnes Frühwald-Scherer, Aromapraktikerin, Raindrop-Practitioner
 Gemeindehaus Yspertal  22 € inkl. Unterlagen
 Schreibzeug
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

 Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin
 Hallenbad Yspertal  75 € 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!

 **ab MO 05.10.20, Vormittag / Kostenlose Schnupperstunde**
DO 01.10.20, Nachmittag (Anmeldung erforderlich)

 **ab MO 05.10.20, Vormittag**

 **ab DI 03.11.20, Nachmittag**

 **ab DI 03.11.20, Nachmittag**

28) Schwimmtraining für Kinder ab 6 Jahre (Fortgeschrittene)

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

ab DI 03.11.20, Nachmittag

► **Ybbs** VHS Ybbs



29) Mama Baby Workout

Ein Ganzkörperworkout mit besonderem Fokus auf die Kräftigung von Rumpf, Bauch und Rücken. Dein Baby wird in die Übungen entweder spielerisch miteinbezogen oder es beobachtet dich beim Turnen von der Matte aus. Bei Schönwetter gibt es die Möglichkeit das Workout mit Kinderwagen im Freien zu machen.

ab MO 19.10.20, 9.30 – 10.30 Uhr, 8 Termine

Isabella Zehetgruber, BSc - www.bodyletic.at
Seminarraum im OG, Luks Life Kompetenzzentrum
115 € Turnmatte, Trinkflasche, Decke/Unterlage für's Baby
info@bodyletic.at oder 0664 4655880

▼ Kochen

► **Raxendorf** VHS Südliches Waldviertel



30) Gewürze – Schatzkästchen unserer Gesundheit

It's all about spice, oder was Sie schon immer über verschiedene Gewürze wissen wollten. Das Team der Ernährungserei 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 15.10.20, 18.00 – 21.00 Uhr

Sandra Seitner und Viktoria Schwarz (Ernährungserei)
Gemeindeamt Raxendorf
36 € inkl. Skriptum, Rezepte und Gewürzzubereitungen
office@ernaehrerei.at, 0664 94 50 564,
online unter www.ernaehrerei.at

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

▼ 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 Kühner, 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 unter <https://oafoch.at/events/>

 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!




32) Frauenpower mit Kräutern & ätherischen Ölen

Mit heimischen Kräutern & ätherischen Ölen, stärken wir unsere weiblichen Urkräfte. Erfahre, wie diese uns körperlich wie emotional berühren und uns sanft in unser Gleichgewicht kommen lassen - ob in der Pubertät, in der Mitte unseres Lebens oder im Wechsel.

 **MO 21.09.20, 19.00 – 21.00 Uhr**
 38 € inkl. Unterlagen und 1 Duft Roll-On




33) Baumharze – natürlicher Wundverschluss

Mit verschiedenen Harzen bringen wir die Kraft der Bäume in wohltuende Cremes und Schmierens. Wir lernen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Fichtenharz, Lärchenharz und Kirscharz kennen. Mit dabei ist eine klassische „Zugsalbe“ nach einem alten Rezept.

 **MI 07.10.20, 18.30 – 22.00 Uhr**
 54 € inkl. Unterlagen + 3 Zubereitungen zum Mitnehmen
 Evt. Schürze und Tasche für Proben

34) Omas Hausapotheke & Pflanzenbiotika

... bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie.
Erfahre alles Wissenswerte über Omas alte Heilmittel. Wir stellen unsere eigenen altbewährten Produkte her. Dabei werden wir auch ausführlich über unsere heimischen „Kräuter- & Pflanzenbiotika“ sprechen.

 **MO 19.10.20, 18.30 – 22.00 Uhr**
 54 € inkl. Unterlagen + 3 Zubereitungen, Rezepte
 Evt. Schürze und Tasche für Proben


35) Räuchern mit heimischen Kräutern & Harzen

An diesem duftreichen Abend entführe ich euch in die „Räucherwelt“ unserer heimischen Kräuter & Harze. Ich möchte euch die alte Tradition des Räucherns wieder näherbringen und erzähle euch einiges über die Räucherkräuter und wie uns der Rauch reinigt, schützt und heilt.

 **MO 23.11. oder MI 02.12.20, jew. 19.00 – 21.00 Uhr**
 30 € inkl. Unterlagen + 1 Räuchermischung

36) Bitter macht lustig – wohltuende Schwedenkräuter

Erfahre mehr über die heilsame Wirkung der Schwedenkräuter und heimischer Bitterkräuter. Wie stelle ich meinen eigenen Schwedenbitter her? Wie kann ich den Schwedenbitter anwenden - innerlich & äußerlich. Was wusste Maria Treben über den Schwedenbitter?

 **MI 25.11.20, 19.00 – 21.00 Uhr**
 30 € inkl. Unterlagen + Kostprobe

► Laimbach *VHS Südliches Waldviertel*



37) Winterblues ade!

NEU

Gerade in Zeiten, wo uns sprichwörtlich die Decke auf den Kopf zu fallen droht weil wir entweder nicht das Haus verlassen können oder zu wenig Sonne abbekommen, können reine ätherische Öle ganz viel für uns tun. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit der ätherischen Öle!

 **MI 13.01.20, 18.30 – 20.30 Uhr**
 Agnes Frühwald-Scherer, Aromapraktikerin,
Raindrop-Practitioner  Gemeindeamt Laimbach  22 €
  VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

38) Räuchern im Jahreskreis: Lichtmess

NEU

Räuchern ist eine uralte Tradition in vielen Kulturen. In unserem mitteleuropäisch-keltischen Kulturkreis hat es zu speziellen Jahreszeiten eine besondere Wirkkraft, wie bspw. Lichtmess. Erwähle dir ein Krafttier, welches Eigenschaften verkörpert, die du dir aneignen möchtest und verinnerliche sie.

 **FR 29.01.21, 18.30 – 20.30 Uhr**
 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
 Gemeindeamt Laimbach  22 €
  VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

► Nöchling *Katholisches Bildungswerk*



39) Gemeinsam unterwegs

Pilgern am Johannesweg im Mühlviertel, von Weitersfelden bis Unterweißenbach (ca. 17 km bergauf und bergab auf schönen schattigen Wegen).

 **SA 05.09.20, 7.00 Uhr**
 gemeinsame Abfahrt von der Pfarrkirche Nöchling
 kostenlose Teilnahme
  Maria Schwarzingler, 0677 61968730, maria@schwarzingler.one

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



40) Räuchern im Jahreskreis: Samhain

NEU

Räuchern ist eine uralte Tradition in vielen Kulturen. In unserem mitteleuropäisch-keltischen Kulturkreis hat es zu speziellen Jahreszeiten eine besondere Wirkkraft. Wie bspw. Samhain, die Nacht vor Allerheiligen. Es ist ein guter Zeitpunkt, um alte Angelegenheiten mit verstorbenen Vorfahren zu klären bzw. sie um ihren Segen für zukünftige Vorhaben zu bitten. Räuchern kann uns dabei wesentlich unterstützen.

 **MI 28.10.20, 18.30 – 20.30 Uhr**
 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin
 Gemeindeamt Raxendorf  22 €
  VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

**Klima- und Energie-
Modellregionen**
Wir gestalten die Energiewende
Südliches Waldviertel
Web: kem.swv.at

41) Räuchern im Jahreskreis: Raunächte

Viele kennen noch von ihren Großeltern die Tradition des Räucherns. Gerade in der Zeit von Heiligabend bis Dreikönig (Raunächte) können wir uns mittels Räuchern auf die Zeitqualität im neuen Jahr vorbereiten. Erfahren Sie Näheres über Hintergründe und die besondere Wirksamkeit dieses Brauches in unserem Kulturkreis.

► **Ybbs** VHS Ybbs



42) Grüne Kosmetik von Kopf bis Fuß

Habt ihr gewusst, dass für eine Grüne-Kosmetik Produktpalette schon ein Basis-Öl genügt, um damit von Kopf bis Fuß versorgt zu sein? Wie das geht erfährt ihr im Workshop und könnt selber drei verschiedene Produkte herstellen.

► **Yspertal** VHS Südliches Waldviertel



43) Entdecke die unbekanntenen Seiten des Weihrauchs

Weihraucharten gibt es viele: von feierlich-balsamisch bis lieblich-rosig. Das seit Jahrtausenden angewendete Harz kann nicht nur unsere Spiritualität unterstützen, sondern auch auf der körperlichen Ebene unsere Hautgesundheit, Gelenke, Drüsensystem, Gehirn etc.. Erfahren Sie vieles über Weihrauch, ob als Räucherwerk oder ätherisches Öl, und wie Sie ihn im Alltag anwenden können.



 **MI 16.12.20, 18.30 – 20.30 Uhr**


 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin

 Gemeindeamt Raxendorf  22 €

 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

 **MO 12.10.20, 18 – 21 Uhr oder SA 17.10.20, 14 – 17 Uhr**

 Franziska Hellinger, dipl. Kräuterpädagogin,
zert. Grüne Kosmetik Hautpädagogin  Mitterburgstraße 28



 35 € inkl. Handout und 3 Produkte zum Mitnehmen

 franziska27@gmx.at oder 0664 3905011

Anmeldung erforderlich!

 **MI 04.11.20, 18.30 – 20.30 Uhr**

 Agnes Frühwald-Scherer, Dipl. Feng Shui-Beraterin

 Gemeindehaus Yspertal  22 €

 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

**Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel**



www.rbmm.at

Regional.Digital.Überall.

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

Raxendorf setzt auf Bildung

Kostenlose Entlehnung aus einem vielfältigen Angebot in der
Gemeindebücherei der Marktgemeinde Raxendorf



Schwerpunkte

- Kinderbücher
- Unterlagen für Referate & Co.
- Fachliteratur in den Bereichen
Umweltschutz und Natur
- Raxendorfer Heimatgeschichte

Montag-Freitag 8-11 Uhr sowie Dienstag auch von 13-16 Uhr



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



Wanderpass

Erwandere die 13 Etappen des Lebensweges und fülle den Wanderpass mit den entsprechenden Lebenswegstempel aus.

Ab 4 Stempel erhältst du unsere Bronzene, ab 8 Stempel unsere Silberne und mit 13 Stempel unsere Goldene Wandernadel.



Destination Waldviertel GmbH
– Infostelle Tourismusverband Ysper- Weiental:

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

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

www.suedlicheswaldviertel.at

www.waldviertel.at/wandern

▼ Gesundheit und Bewegung

▶ Krumnußbaum *VHS Pöchlarn*



44) Inside Yoga

Inside Yoga ist 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 (Sonnenruß) fließen.

45) 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.

📅 ab MI 16.09.20, 19.00 – 20.15 Uhr, 12 Abende

ab MI 13.01.21, 19.00 – 20.15 Uhr, 12 Abende

👤 Sandra Paul, 200 AYA Zertifiziert 🏠 NMS Krumnußbaum
💰 10er Block 150 € oder 12er Block 180 €, Schnuppern 15 €
📋 Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Sitzkissen oder Block, gut verschleißbare Trinkflasche

📞 0650 9891671 oder paul.sandra1988@gmail.com

📅 ab MI 30.09.20, 17 oder 19 Uhr, 10 Abende à 2 UE

👤 Mag. Marzena Moschinger 🏠 Turnsaal der NMS Krumnußbaum
💰 125 €, Fortsetzungskurs Frühjahr – Neuanmeldungen begrenzt möglich 📋 1 großes Handtuch und 2 Gästehandtücher, Decke



📞 VHS Pöchlarn, 0699 14240313

46) Step-Aerobic

Step-Aerobic, Bauchmuskeltraining und Stretching

 jeden DI ab 06.10.20, 19.00 Uhr

 Christine Teufl, Dip. Pädagogin

 NMS Krummnußbaum, Turnsaal € 35 €  Sportbekleidung, Handtuch, Turnschuhe mit abriebfester Sohle (no marking!)

  VHS Pöchlarn, 0699 14240313

▶ Albrechtsberg/Laimbach/Mühldorf/Ottenschlag

VHS Südliches Waldviertel

47) Aroma Yoga Workshop – Körperyoga kombiniert mit ätherischen Ölen

Lerne bewusst deinen Körper zu spüren und einzutauchen in dein Innerstes. Erlebe dadurch ein Gefühl von Harmonie und Frieden mit all deinen Sinnen.



 Mühldorf: SA 19.09.20, 15 – 18 Uhr

Laimbach: FR 02.10.20, 17.30 – 20.30 Uhr u. SA 10.10.20, 15 – 20.30 Uhr

Albrechtsberg: DO 22.10.20, 17.30 – 20.30 Uhr

Ottenschlag: SA 23.01.21

 Anita Köck, Vitaltrainerin

 49 €  Turnmatte, Decke, 2 Polster

  0664 4395447 oder AnitaKoeck@gmx.net

▶ Leiben BhW Pöggstall



48) Kraftvoll und gesund durch den Herbst – mit Qigong



Qigong ist eine der fünf Säulen der Trad. Chin. Medizin und eine wunderbare Möglichkeit, das Immunsystem und die innere Kraft zu stärken. In diesem Kurs geht es vorwiegend um die Stärkung des Lungen-Qi (Abwehr-Qi) mit entsprechenden Qigong-Übungen zur Mobilisierung des faszialen Gewebes (Brustmuskulatur, Zwischenrippenmuskulatur, Schultern, ...) sowie Meridiandehnungsübungen, Faszienübungen sowie Massagen, Achtsamkeitsschulung und Atemtraining.

 ab DI 29.09.20, jew. 8.30 – 9.45 Uhr, 8 Termine

 Irmgard Stögmüller (www.impulssein.at)

 Leiben, Coronaweg 3 € 110 € (inkl. Übungsvideos)

 Bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke

  office.impulssein@aon.at, 0676 9566339

▶ Ottenschlag VHS Südliches Waldviertel



49) Yoga



Die Einheiten bestehen aus Asanas (Körperübungen aus verschiedenen Yogaarten), Atemübungen und Meditationen.

 ab DI 04.08.20, 19.00 Uhr – Einstieg jederzeit möglich!

 Sabine A.M. Altbart

 Kindergarten Ottenschlag € 130 € 10er Block

 Matte, Decke, Kissen, ev. Trinkflasche

  0664 8638703

1.000 ARBEITSPLÄTZE IN DER REGION.

UNSER X LAGERHAUS DIE KRAFT AM LAND

lagerhaus-zwettl.at

Bücherei PÖGGSTALL

Ihre Antaufstelle für Bildung & Unterhaltung in der Region!

Angebot - über 10.000 Medien aller Art (für jedes Interesse und jede Altersgruppe)
Bücher, Zeitschriften, DVDs, Spiele, E-BOOKS,
Nü Lesemwelturm, Bücher in Großdruck,
gut sortiertes Angebot für die kleinsten Leser

Auf der Homepage laufend Informationen über Neuzukauf von aktueller Literatur
http://www.poggstall.at/Schul- und_Gemeindebuerelei

Öffnungszeiten
Dienstag 13.00-17.00
Freitag 06.00-18.00
(in den Sommermonaten Juli und August - jeden Freitag von 18.00 - 19.00 Uhr)

Kontakt:
bibliothek-poggstall@gmx.at
T 02758/4004-13
Schulstraße 3 - 3650 Pöggstall

► Persenbeug-Gottsdorf

Allgemeine Informationen zu den Kursen 50 und 51

50) 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 Einsteiger, die Yoga gern kennenlernen wollen. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

51) LunaYoga – Frauenkraft

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

52) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

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



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



DI 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 27.10., 03.11., 10.11.,
24.11. und 15.12.20, 17.15 – 18.45 Uhr oder 19.00 – 20.30 Uhr
DO 03.09., 10.09., 24.09., 01.10., 15.10., 29.10., 05.11., 19.11.,
26.11. und 10.12.20, 9.00 – 10.30 Uhr € 160 €



DI 12.01., 19.01. und 26.01.21, 19.00 – 20.30 Uhr € 48 €

DO 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.21, 9.00 – 10.30 Uhr € 64€



SA 12.09., 03.10., 07.11., 12.12.20 oder SA 16.01.21,
9.00 – 12.00 Uhr
€ pro Termin 45 €



ab DI 22.09.20, 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



► Pöchlarn VHS Pöchlarn



53) Rückenfit

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

54) Bauch Bein Po

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



ab DO 24.09.20, 17.30 – 18.20 Uhr, 10 Abende



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










ab DO 24.09.20, 18.30 – 19.20 Uhr, 10 Abende



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

55) 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.








-  **ab MI 30.09.20, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 Abende**
-  Evelyne Heisler, MSc, Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin, PILOXING® Instructor  NMS Pöchlarn, kleiner Turnsaal
-  50 €  Trainingsmatte, Handtuch und etwas zu trinken
-   www.geb-training.at, info@geb-training.at, 0676 6492965

► Pöggstall *BhW Pöggstall*










56) FRAUEN-IMPULS-TANZ – RELEASE YOUR ENERGY

Ein freier Tanz, der aus deinem Inneren kommt, verfügt über die tiefgehende Kraft, Körper, Geist und Seele zu heilen – und: es macht Riesenspaß! Diese Abende geben dir die Möglichkeit, dich als Frau wieder ganz zu spüren, deinen ganzen Körper einmal wieder durchzubewegen und dich auf ganz verschiedenen Ebenen kennenzulernen.

-  **MO 21.09. und MO 30.11.20, 19.00 – 20.30 Uhr**
-  Irmgard Stögmüller (www.impulssein.at)
-  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  15 € pro Abend
-  bequeme Kleidung, Trinkflasche
-   office.impulssein@aon.at, 0676 9566339

57) Kraftvoll und gesund durch den Herbst – mit Qigong

Qigong ist eine der fünf Säulen der Trad. Chin. Medizin und eine wunderbare Möglichkeit, das Immunsystem und die innere Kraft zu stärken. In diesem Kurs geht es vorwiegend um die Stärkung des Lungen-Qi (Abwehr-Qi) mit entsprechenden Qigong-Übungen zur Mobilisierung des faszialen Gewebes (Brustmuskulatur, Zwischenrippenmuskulatur, Schultern, ...) sowie Meridiandehnungsübungen, Faszienübungen sowie Massagen, Achtsamkeitsschulung und Atemtraining.

-  **ab MO 28.09.20 (außer 26.10.), jew. 18.30 – 19.45 Uhr, 8 Abende**
-  Irmgard Stögmüller (www.impulssein.at)
-  Volksschule Pöggstall (Turnsaal)
-  110 € (inkl. Übungsvideos)
-  Bequeme Kleidung, Rollmatte, Decke
-   office.impulssein@aon.at, 0676 9566339

► Pöggstall

58) Antara-Rückentraining

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

-  **ab MI 23.09.20, 18.00 – 19.00 Uhr**
-  Roland Kühner  Volksschule Pöggstall
-  110 € 10er Pass  Trainingskleidung, Trinkflasche
-   0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

Die Bildungsanbieter der Region können durch Kooperation untereinander viele moderne, spannende Kursangebote in die Region bringen.

Themen welche dem aktuellen Zeitgeist und derzeitigen Trends entsprechen. Hierbei können auch ihre individuellen Wünsche berücksichtigt werden. Dies erfordert jedoch eine Mindest-eilnehmer Anzahl.

Scannen Sie den QR-Code ein für mehr Infos!



59) Antara-Rückentraining

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

 **ab DO 24.09.20, 19.30 – 20.30 Uhr**
 Roland Kühner  Volksschule Raxendorf
 110 € 10er Pass  Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at







60) Antara-Rückentraining

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

 **ab MO 21.09.20, 18.30 – 19.30 Uhr**
 Roland Kühner  Volksschule Weiten
 110 € 10er Pass  Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

61) M.A.X. Fitzirkel (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 21.09.20, 19.45 – 20.15 Uhr**
 Roland Kühner  Volksschule Weiten  80 € 10er Pass
 Trainingskleidung und -schuhe, Handtuch, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at








62) 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!

 **jeden MI ab 23.09.20, 19.40 – 21.00 Uhr**
 Roland Kühner  Fitwerkstatt Weiten
 10 € pro Einheit  Trainingskleidung, Trinkflasche
 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

63) Inside Yoga

Inside Yoga ist 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 (Sonnenruß) fließen.

 **ab DO 17.09.20, 19.00 – 20.15 Uhr, 12 Abende**
 **ab DO 14.01.21, 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 verschleißbare Trinkflasche
 0650 9891671 oder paul.sandra1988@gmail.com

64) BODY-WORKOUT MEETS TABATA (Schnupperkurs)

NEU

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

65) Aquapower

Aufbauendes, aber sehr schonendes Ganzkörpermuskeltraining für jedes Alter mit Schwerpunkt Wirbelsäule durch gezielte Anwendung verschiedenster Trainingsgeräte im Wasser.

66) 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

1

MO 21.09., 28.09., 12.10. u. 19.10.20, 19.00 – 20.00 Uhr, 4 Abende

👤

Isabella Stix, Aerobic u. Functional Fit@ Instructor, ÜL für Fitnesssport
Volksheim Ybbs 💰 30 €

🏠

Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche

📞

0699 81130012

1

1. Termin: ab DI 22.09.20, 19.10 Uhr, 10 Abende

2. Termin: ab DO 24.09.20, 19.10 Uhr, 10 Abende

3. Termin: ab DI 19.01.21, 19.10 Uhr, 10 Abende

4. Termin: ab DO 21.01.21, 19.10 Uhr, 10 Abende

👤

Gerlinde Redl, Dipl. Body Vitaltrainerin

🏠

Freizeitzentrum Ybbs 💰 85 € inkl. Gebühr für Trainingsgeräte

📞

0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

1

SA 03.10.20, 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

► **Yspertal** VHS Südliches Waldviertel



67) 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.

68) BODY-WORKOUT MEETS TABATA

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

69) 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.

1

ab DO 24.09.20, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Abende

👤

Margit Schnabler, Zumba Fitness®

🏠

Turnsaal Volksschule Pisching 💰 90 €

📞

VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

1

ab MI 07.10.20, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Abende

👤

Isabella Stix, Aerobic u. Functional Fit@ Instructor,

🏠

ÜL für Fitnesssport 🏠 Volksschule Pisching 💰 75 €

📞

Trainingskleidung, Sportschuhe, Turnmatte, Trinkflasche

📞

0699 81130012 / kostenlose Schnupperstunde möglich

1

Kurs 1: MO 28.09., 05.10., 12.10. und 19.10.20

Kurs 2: MO 09.11., 16.11., 23.11. und 30.11.20

👤

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!

70) Wassergymnastik aktiv & gesund (Donnerstagstermine)

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

 **DO 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 12.11., 19.11., 26.11. oder 03.12.20,**
jeweils **19.30 – 20.00 Uhr**
 Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin  Hallenbad Yspertal
 keine Anmeldung erforderlich!  gratis

▼ Körper und Seele

► Ottenschlag

Allgemeine Informationen zu den Kursen 71 bis 75

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

Weiterführendes Seminar widmet sich verstärkt: Wirksamkeit der mehrfarbigen Therapeutenkerzen, Anwendungsmöglichkeiten innerhalb der Familie, aber auch für den energetisch therapeutisch - professionellen Fachbereich, Intensivierung der praktischen Anwendung der Körperkerze und Einbezug ätherischer Öle, die Wirksamkeit unterstützen!

72) HYPNOSE INFO-Abend!

Die Hypnose bedient sich der Fähigkeit des Unterbewusstseins, um alte Muster und Gewohnheiten „NEU“ zu ordnen und zu neutralisieren!

73) „IL-DO“ Basis Körperkerzen Seminar

Zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit. Somit den Körper von Blockaden befreien und in das innere Gleichgewicht zu führen.




74) „Blockaden lösen in Sekundenschnelle“

NEU – Workshop – zur Selbsthilfe!

Die »Blockaden-lösen-in-Sekundenschnelle«-Methode ist eine einfache, aber äußerst effiziente Methode um Stress, Ängste, Sorgen und alte Verhaltensmuster aufzulösen!



75) „IL-DO“ Basis Körperkerzen Seminar


Zur Erreichung der körperlichen Entspannung, der geistigen und seelischen Ausgewogenheit. Somit den Körper von Blockaden befreien und in das innere Gleichgewicht zu führen.



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

 **FR 25.09.20, 09.00 – 16.00 Uhr**
 190 € inkl. Unterlagen, ätherische Öle,
1 Set Therapeuten Körperkerzen (10 Stk), Kaffee & Kuchenjause

 **DO 01.10.20, 18.00 – 19.00 Uhr**
 Gratis Information – Anmeldung ist erforderlich!

 **FR 09.10.20, 13.30 – 18.30 Uhr**
 136 € inkl. Skriptum, Zertifikat 1 Set. Körperkerzen (10 Stk),
Kaffee & Kuchenjause!






 **FR 06.11.20, 13.30 – 18.30 Uhr**
 140 € inkl. Skriptum, Kaffee & Kuchenjause!


 **FR 22.01.21, 13.30 – 18.30 Uhr**
 136 € inkl. Skriptum, Zertifikat 1 Set. Körperkerzen (10 Stk),
Kaffee & Kuchenjause!

► Pöchlarn

76) „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






 **FR 25.09.20, 18 – 19.30 Uhr,**
Folgetermin: FR 23.10.20, 18 – 19.30 Uhr
 Mag. Katrin Weber, BA, Hebamme Lisa Sanchez, BSc
 Pöchlarn, HOFTREFF in Pöchlarn, Oskar-Kokoschka-Str. 15
 25 € pro Abend
 0699 14240313



► Ybbs

77) Aura-Soma® - Ein Abend zum Kennenlernen

Wir lernen das Aura-Soma® System kennen und fühlen. Riechen die Essenzen, indem wir diese anwenden.

 **MO 09.11., DI 24.11., MI 25.11., DO 03.12.20, jew. 18 – 21 Uhr**
 Anna Ressler  Klosterhofstraße 21  26 € pro Abend
 0699 15996967, max. 4 TN






▼ Kreativ und Handwerk

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



78) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40 x 50 cm) mit Acrylfarben. AnfängerInnen: Grundlagen der Landschaftsmalerei. Fortgeschrittene: Grundlagen für die Tierzeichnungen. Erklärung der Tieranatomie. Umsetzung im Gemälde.

 **ab MO 21.09.20, jew. ab 18.00 Uhr, 6 Abende**
 Ing. Danny Liska (www.artliska.net)  Volksschule Pöggstall
 160 € (Grundausstattung steht zur Verfügung)
 Ing. Liska, 02758 2228

79) Töpfern für die Weihnachtszeit

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







 **Gruppe 1:** FR 16.10.20, 16 – 21 Uhr (Töpfern)
und FR 06.11.20, 16 – 21 Uhr (Glasieren)
Gruppe 2: SA 17.10.20, 14 – 19 Uhr (Töpfern)
und SA 07.11.20, 14 – 19 Uhr (Glasieren)
 SR Hermine Hofer, Christina Hofer  Volksschule Pöggstall
 42 € (inkl. Brennen) + Materialkosten
 Frau Hofer, 02758 3317 oder hofer.hermine@gmail.com

► Raxendorf *VHS Südliches Waldviertel*



80) Tarockieren für AnfängerInnen

Tarock ist ein königliches Spiel. In diesem Kurs werden die Grundzüge des Tarockspiels in seiner wertvollsten Form, dem "Königrufen", vermittelt.

 **ab MI 11.11.20, jew. 18.30 – 21.00 Uhr, 4 Termine, ges. 12 UE**
 Johann Naderer  Gemeindeamt Raxendorf
 60 €  Schreibmaterial, Spielkarten
 VHS Südl. Waldviertel, 07415 6760-30

81) Nähkurs – Kinder oder Damenbekleidung

82) 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.

1 ab **DO 17.09.20, 18.00 – 20.00, 5 Termine**

1 Tina Kroneisl **🏠** Ybbs, Ort wird noch bekannt gegeben
💰 150 € **📖** Nähmaschine, Stoff, wenn möglich Schnitt
📞 0664 2049688, modewerkstatt@kroneisl.com

1 **SO 04.10.20, 9.00 – 16.00 Uhr**

1 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

83) Malen mit Acrylfarben

Malen auf Leinwand (40x50cm) mit Acrylfarben. AnfängerInnen: Grundlagen der Landschaftsmalerei. Fortgeschrittene: Grundlagen für die Tierzeichnungen. Erklärung der Tieranatomie. Umsetzung im Gemälde.

1 ab **DI 22.09.20, 18.00 – 21.00 Uhr, 6 Abende á 3 UE**

1 Ing. Danny Liska, www.artliska.net, 02758 2228
🏠 Gemeindehaus Yspertal **💰** 165 € inkl. Grundausrüstung
📞 VHS Süd. Waldviertel, 07415 6760-30

▼ **Tanz und Musik**

84) 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.

1 ab **MI 30.09.20, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Abende**

1 Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin
🏠 Gasthaus Gramel **💰** 45 € **📞** VHS Pöchlarn, 0699 14240313

85) Line Dance Level 2 (Fortgeschrittene)

1 ab **MI 30.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende**

1 Leopoldine Grabner, staatl. geprüfte Fitlehrwartin
🏠 Gasthaus Gramel **💰** 50 € **📞** VHS Pöchlarn, 0699 14240313

► Pöggstall *BhW Pöggstall*



86) Afrikanisches Trommeln – Gratis-Schnupperstunde

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

87) Afrikanisches Trommeln - Kurs

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!

FR 18.09.20, 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 oder herbert.neidhart@wynet.at

ab FR 18.09.20, 19.00 – 20.45 Uhr, insg. 7 Abende



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

196 € (mit eigener Trommel), bei Bedarf 21 € für Leihtrommel

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

► St. Oswald *VHS Südliches Waldviertel*



88) Silberklang – Musik schafft Freu(n)de

NEU

Gemeinsames Musizieren und schöne Musik ist für Menschen im fortgeschrittenen Alter nicht nur ein wunderbares Erlebnis, sondern stellt auch eine geistige Herausforderung dar, die ebenso einen ganz besonderen Einfluss auf das Wohlbefinden hat.

Schnuppereinheit: MO 21.09.20, 16.30 Uhr

ab MO 28.09.20, 16.30 Uhr, 10 Termine, ges. 10 UE



Gerhard Leonhartsberger Musikheim St. Oswald



80 €, 60 € für PartnerIn



keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig

0676 4432990

► Ybbs *VHS Ybbs*



89) „Tanzen ab der Lebensmitte“

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 01.10.20, 17.00 - 18.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!



Annemarie Steiner Pfarrsaal Ybbs 5 €/Abend

0650 6513155, 07412 52710 oder steinerannemarie@wibs.at

büroprofi

bsf

WWW.BSF.AT

PERSÖNLICH & ONLINE

3683 Yspertal - Tel: 07415 6455

BÜRO
Papier, Schreibwaren,
Drucker, Toner,
IT-Technik, Hardware

SCHULE
Schlaues,
Praktisches,
Alles zum Lernen!

GESCHENKE
Erstkommunion - Taufe,
Firmung, Familienfeste

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 SchülerInnen beider Schulen wird eine praktische Laborausbildung geboten und somit wird Fachkompetenz im Bereich der chemischen Analyse von Lebensmitteln erworben.



Tage der offenen Tür in der HLUW

Yspertal

Samstag, 07. Nov. 2020 (9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

Samstag, 09. Jän. 2021 (9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr)

**zusätzlicher Infoabend
über die Ausbildung**

FR., 07. Mai 2021, um 16³⁰ Uhr

Schnuppern und individuelle Führungen

jederzeit nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

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

**Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien** 

unterstützt den Bildungskalender Herbst 2020