

Meine **Erfolgshochschule.**

www.volkshochschule.bechelaren.at

**Volks-
hochschule
PÖCHLARN**

Herbst-/Wintersemester 2021/22

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon 0699/ 14240313
Montag bis Freitag zwischen 8.30 und 12.30 Uhr
2. mittels Fax 0 27 57/ 2403-30
3. oder E-Mail vhs@poechlarn.at

Zur ausführlichen Information über unser Weiterbildungsangebot steht Ihnen auch unsere Homepage **www.volkshochschule.bechelaren.at** bzw. **www.nibelungengau.regionalverband.at** zur Verfügung.

Geben Sie aber immer Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer an, um Ihnen eventuelle Änderungen mitteilen zu können.

Kursort

Neue Mittelschule (NMS) Pöchlarn, Nibelungenstraße 5,
3380 Pöchlarn

Neue Mittelschule (NMS) Krummnußbaum, Rathausstraße 10,
3375 Krummnußbaum

Kursbeitrag

Der Kursbeitrag ist am ersten Kursabend dem Kursleiter zu bezahlen.

IMPRESSUM

Herausgeber, Verleger, für den Inhalt verantwortlich

VHS Pöchlarn, Kleinregion: Mag. Silvia Heisler
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Produktion

Druck: *sandlerprint&more*, 3671 Marbach | www.sandler.at

Sehr geehrte Bildungsinteressierte,
liebe Freunde der Volkshochschule
Pöchlarn im Nibelungengau!

Auch vor den Toren der Volkshochschule hat die Corona-Pandemie nicht Halt gemacht, das Sommersemester 2021 mussten wir zur Gänze ausfallen lassen.

Die Corona-Krise hat uns eindrücklich die Wichtigkeit der sozialen Kontakte, Bildung und Kultur aufgezeigt. Vielen von uns hat der Besuch der Volkshochschulkurse gefehlt. Wir sind optimistisch und freuen uns auf das Herbst-/ Wintersemester 2021/22.

Ich versichere Ihnen, dass wir uns stets an die offiziellen Empfehlungen halten, um einen sicheren Kursbesuch zu ermöglichen, denn Ihre Gesundheit und die unserer KursleiterInnen steht selbstverständlich an erster Stelle. Gleichzeitig möchte ich aber auch an die Selbstverantwortung jedes Einzelnen im Umgang mit COVID 19 appellieren und Sie ersuchen, die jeweils geltenden Bestimmungen einzuhalten.

Ich lade Sie ein, die vielfältigen Weiterbildungsangebote, die Sie im vorliegenden Programm finden, durchzublätern und sich für die Teilnahme an dieser oder jener Veranstaltung zu entscheiden.

Machen Sie einfach mit - ganz gleich, ob Sie sich beruflich weiterbilden wollen, etwas für die Gesunderhaltung tun oder in Ihre persönliche Entwicklung investieren möchten. Sie werden ein Angebot finden, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, Ihnen Freude bereitet und Sie Ihren Zielen näher kommen lässt.

Mag. Silvia Heisler
Leitung der VHS Pöchlarn

Kleinregion Nibelungengau



Inhaltsverzeichnis nach Themen

SPRACHEN

1.01 Englisch Basics A1	8
1.02 Französisch A1/A2 für leicht Fortgeschrittene.....	8
1.03 Spanisch A1/A2 für leicht Fortgeschrittene	9

COMPUTER

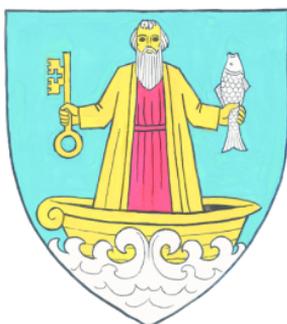
2.01 Computer - Praxis & Internet Teil 1	10
2.02 Computer - Praxis & Internet Teil 2	10
2.03 Mein Smartphone und ich	10
2.04 Mein Tablet und ich	11
2.04 Mein persönliches Fotobuch	11

KINDER/JUGEND

3.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder.....	12
3.02 Kleinkinderturnen	12
3.03 Richtig essen von Anfang an	12
3.04 Entdeckt gemeinsam die Stärke in euch.....	12
3.05 Hey lass uns mal reden	13
3.06 Ene mene muh und stark bist du.....	13
3.07 Man kann nicht nicht aufklären	14
3.08 Fußball-Kindergarten und Schnuppertraining.....	14

KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 Naturkosmetik: Seifensieden für Anfänger	16
4.02 Naturkosmetik: Weihnachtsgeschenke selber herstellen.....	16
4.03 Klöppeln	16
4.04 Trommelworkshop	17
4.05 Workshops Aromaöle	17



Stadtgemeinde Pöchlarn

Kirchenplatz 1 | 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

info@poechlarn.at

www.poechlarn.at

GESUNDHEIT/FITNESS

5.01 Gymnastik mit Musik.....	18
5.02 Rückenfit mit der ÖGK	18
5.03 Rückenfit.....	18
5.04 Bauch Beine Po	19
5.05 Step - Aerobic	19
5.06 Piloxing.....	19
5.07 Gesundheitsgymnastik - fit in die 2. Lebenshälfte.....	20
5.08 Rücken Fit Gesundheitstraining	20
5.09 Gesundheitsturnen für Senioren.....	20
5.10 Top fit - Gymnastik	20
5.11 Gymnastik für Damen und Herren	21
5.12 Qigong - Bewegung & Atem & Imagination	21
5.13 Yin Yoga	22
5.14 Gedächtnis fordern und fördern.....	22
5.15 Entspannung am Abend.....	22
5.16 Line Dance	23
5.17 Tanzen ab der Lebensmitte	23
5.18 Jahreswechsel	23

VORTRÄGE

7.01 Zitronensocken, Zwiebelohren & Co – Hausmittel für Kinder	24
7.02 Rauf mit der Schürze und ran an die Gewürze	24
7.03 Der innere Weg zu neuer Lebensfreude.....	24
7.04 Diabetesprävention	25
7.05 Brotbackkurs mit Jenny Gruber.....	26
7.06 Vortragsreihe: "Vom gesunden Essen bis zum nachhaltigen Lebensstil"	26
7.07 Jetzt schrei mich nicht so an.....	27

VERANSTALTUNGEN

8.01 Erste-Hilfe-Kurs.....	27
8.02 Regionswandertag	27



**Marktgemeinde
Golling an der Erlauf**

3381 Golling/ Erlauf
Rathausplatz 1
Tel. 02757/ 2240
Fax 02757/ 2240-99

gemeinde@golling-erlauf.gv.at
www.golling-erlauf.gv.at



Kursbeitrag

Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung am Kurs ist grundsätzlich nicht vorgesehen und nur in Ausnahmefällen möglich, da der Kursbeitrag auf Grundlage der Gesamtaufwendung berechnet wird.

Rechnungen für die Einzahlung des Kursbeitrages und/oder Kursbestätigungen (bei regelmäßigem Kursbesuch) werden nur auf Wunsch des Kursteilnehmers ausgestellt.

Materialkosten sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten.

Lehrbücher werden, wenn notwendig, von den Kursleitern im Einvernehmen mit den Teilnehmern besorgt.

Ferien

Auch für die VHS gelten die offiziell gültigen Schulferien und die gesetzlichen Feiertage.

Haftung

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisite. Jede teilnehmende Person erklärt mit ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt.

In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

Kursbeginn

Merken Sie sich bitte den Kursbeginn vor, da Sie von uns vor Kursbeginn nur dann hören, wenn der jeweilige Kurs verschoben oder abgesagt wird (etwa wegen zu geringer Teilnehmeranzahl oder Erkrankung des Kursleiters).

Bei Nichtzustandekommen eines Kurses werden Sie von uns umgehend benachrichtigt.

Änderungen

Die VHS behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen die Stelle des Kursleiters neu zu besetzen.

COVID-19 Info & Schutzhinweise

Wir alle wissen nicht, wie lange die Maßnahmen hinsichtlich des Coronavirus noch notwendig sind. Für Sie als TeilnehmerInnen und für uns als Bildungsanbieter ist dies eine ungewisse Situation.

Wir gehen – basierend auf der derzeitigen verfügbaren Information (Stand März 2021) – davon aus, dass die Termine wie geplant stattfinden können. Schützen wir uns!

Friedensgemeinde Erlauf

Melker Straße 1
3253 Erlauf

Tel 02757 / 6221
erlauf@friedensgemeinde.at

www.friedensgemeinde.at
www.erlauferinnert.at



ERLAUF
ERINNERT

Museum der Friedensgemeinde Erlauf

Bildungsbonus für AK – Mitglieder

Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das -Logo **AK** tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr.

AKNÖ-Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitssuchende sogar 100 % der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.



AK-gekennzeichnete Kurse aus dem Bereich IT und EDV werden bis zu 100% der Kurskosten bis 150 Euro pro Kalenderjahr gefördert. Arbeitssuchende bis zu 220 Euro pro Kalenderjahr.

Infos unter

AKNÖ Hotline +43 5 7171 29000 E-Mail: bildungsbonus@aknoe.at
noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

Niederösterreichische Bildungsförderung

Die Volkshochschule Pöchlarn ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die KursteilnehmerInnen können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen.

Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung.

Diese Richtlinien können unter <http://www.noe.gv.at/Bildung/>

Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung nachgelesen werden.

Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

**DIE ARBEITERKAMMER
NIEDERÖSTERREICH
FÖRdert KURSE,**
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AK-extra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie
nähere Informationen und den Online-Antrag.

Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende
Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

**RUFEN SIE
UNS AN!**
05 7171-29000

AK NIEDER
ÖSTERREICH

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

jeweils Samstag
(4x/ 20 UE)
ab 15. Jänner 2022 von
9.00-12.45 Uhr

Kurstermine:
15.1., 22.1., 29.1., 5.2.2022
Kursort:
Neue Mittelschule
Pöchlarn

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis
10. Jänner 2022!

jeweils Montag
(10x/ 20 UE),
ab 20. September 2021,
von 18.00-19.30 Uhr

Kursort:
Neue Mittelschule
Pöchlarn

Kosten: € 125,-

1.01 English Basics A1

Welcome to English!

Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie die Grundkenntnisse der englischen Sprache kennen. Einfache Alltagssituationen (einkaufen, Small-Talk, nach dem Weg fragen, sich vorstellen,...) sind für Sie eine Herausforderung? Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, somit sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Let's get started!

Kursleitung: Sabrina Stauffer, BEd

1.02 Französisch A1/A2 für leicht Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse, oder möchten Ihr „Schulfranzösisch“ auffrischen? In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie die Basisgrammatik und erweitern Ihren Wortschatz.

Sie trainieren Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben mit dem Ziel, Ihre Sprachkenntnisse umfassend zu festigen.

Kursleitung: Mag. Sonja Zehetner



YBBS/DONAU
07412 587 20
www.fliesen-wurz.at

WURZ
FLIESEN - NATURSTEIN
SANITÄR - WELLNESS

1.03 Spanisch A1/A2 für leicht Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse, oder möchten Ihr Vorwissen auffrischen? In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie die Basisgrammatik und erweitern Ihren Wortschatz.

Sie trainieren Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben mit dem Ziel, Ihre Sprachkenntnisse umfassend zu festigen.

Kursleitung: Mag. Sonja Zehetner

jeweils Dienstag
(10x/ 20 UE),
ab 21. September 2021,
von 18.00-19.30 Uhr

Kursort:
Neue Mittelschule
Pöchlarn

Kosten: € 125,-



Niederösterreichische Familienwanderwege



Herbstzeit- Wanderzeit

Drei gekennzeichnete, abwechslungsreiche Routen beginnend beim „Tut Gut Wanderwirt“ Gasthaus Kogler in Maria Steinbründl.

Infos und Wanderkarten: Gemeindeamt Krummnußbaum
02757/ 2403, www.krummnussbaum.at

jeden Dienstag (6x)

ab 21. September von
17.00 bis 18.30 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis
15. September!

2.01 Computer - Praxis & Internet (Teil 1)

AKextra
Digi-Bonus

- ✓ Erste Schritte mit Windows
- ✓ Bedienung der Eingabegeräte
- ✓ Verwaltung von Daten und Dateien
- ✓ Ausdruck von Dokumenten
- ✓ E-Mails, Suche im Internet
- ✓ Gestaltung von Briefen und anderen Dokumenten
- ✓ Einbindung von eigenen Fotos

Keine Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: **Sabrina Stauer, BEd**

jeden Dienstag (4x)

ab 23. November von
17.00 bis 18.30 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 85,-

Anmeldung bis
17. November!

2.02 Computer - Praxis & Internet (Teil 2)

AKextra
Digi-Bonus

- ✓ Wiederholung der Grundkenntnisse in Windows
- ✓ Erstellen von Einladungen, Visitenkarten, Kalendern
- ✓ einfache Haushaltsrechnung
- ✓ Suchmaschinen richtig verwenden
- ✓ Sicherheitseinstellungen im Internet

Grundkenntnisse erforderlich (Teil 1)!

Leitung: **Sabrina Stauer, BEd**

Dienstag,
11. Jänner 2022 von
17.30 bis 19.15 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 25,-

Anmeldung bis
20. Dezember!

2.03 Mein Smartphone und ich

AKextra
Digi-Bonus

Sie haben ein Smartphone, können telefonieren, aber Sie wissen nicht, was dieses Gerät noch alles kann?

In diesem Kurs lernen Sie, welche Einstellungen Sie auf dem Gerät vornehmen können, damit Ihre Daten sicher sind und Ihre Privatsphäre geschützt ist. Sie werden sehen, wie man sich mit dem Internet verbindet, welche Programme (Apps) im Alltag nützlich sind und wie man Bilder und andere Dateien sortiert, bearbeitet, verschickt etc. In diesem Kurs ist viel Platz für all Ihre individuellen Fragen.

Leitung: **Sabrina Stauer, BEd**

2.04 Mein Tablet und ich

Sie haben ein Tablet und möchten im Umgang damit sicherer werden?

Inhalt:

- Die möglichen Funktionen des Tablets
- Was sind Apps? Wie bekommen Sie diese und was können Sie damit machen?
- Wie können Sie Bilder / Videos versenden, empfangen und anschauen?

Leitung: Sabrina Stauffer, BEd

Mittwoch,

12. Jänner 2022 von
17.30 bis ca.19.15 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 25,-

**Anmeldung bis
20. Dezember!**

2.05 Ihr persönliches Fotobuch

Sie möchten Ihr eigenes Fotobuch als Andenken an schöne Reisen, Feiern oder sonstige Anlässe gestalten?

Sie lernen in diesem Kurs, wie man Fotos bearbeiten kann, Texte formatiert und ich helfe Ihnen bei Ihrem Fotobuch.

- Zuschneiden von Fotos
- Einsatz von Filtern für besondere Effekte
- Ergänzung durch Schrift und Grafik
 - Texte formatieren
 - Fotobuch erstellen

Windows Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: Sabrina Stauffer, BEd

Samstag,

9. Oktober 2021 von
10.00 bis 14 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
EDV-Raum im
Dachgeschoß

Kosten: € 55,-

**Anmeldung bis
20. September!**

Elektro-
SCHUSTER 
mehr als nur.

Top Beratung?

Selbstverständlich.

mehr als nur... freundlich

elektroschuster.at Unterhaltungs- & Haushaltselektronik · Elektroinstallationen & Reparaturen

Dienstag, 21. September,
14-18 Uhr

Kurskosten: € 25,-/ Erw.

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

Anmeldung:
Lebenswelt Familie Pöchlarn
www.lebenswelt-familie.at bei
Terminen oder 02757-20309

jeden Mittwoch, (7x)
ab 6. Oktober,
während der Schulzeiten
16-17.30 Uhr

Kursort:
Golling, Volksschule

Kosten: € 2,50 / Einheit
Anmeldung: 0676 7251975

Kostenlose ARGEF- Workshops der ÖGK

Mittwoch, 22. 9. 2021,
9 bis 11 Uhr

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

Mittwoch, 20. 10.2021,
9-11 Uhr

Anmeldung zu beiden
Workshops erforderlich
unter info@sabine-zeller.at
und 0650 72 17 937 sowie
ARGEF 0664/88 60 21 24

Kostenlos!

3.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

für junge Eltern, Großeltern, PädagogInnen

Wenn sich Babys oder Kleinkinder im häuslichen Umfeld weh tun, dann ist schnelles, sicheres Handeln entscheidend. Gewusst wie und welche Erste Hilfe Maßnahmen greifen, kann vor Schlimmem bewahren. Ob als Auffrischkurs oder ganz neu über Erste-Hilfe bei Kindern lernen, dieser Kurs gibt Dir dazu praktisches Wissen und Sicherheit.

Referenten: ASBÖ Pöchlarn-Neuda

3.02 Kleinkinderturnen

(+/-) 3-6 Jahre

Ablauf: Begrüßungslied, Laufspiel zum Aufwärmen, Stationenbetrieb - frei wählbar, gemeinsamer Turn-Tanz, Abschlusslied. Die Eltern sollen dabei ihre Kinder begleiten und gemeinsam Spaß haben! Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Leitung: Martina Fuchs
Kindergartenpädagogin

3.03 Richtig essen von Anfang an

Jetzt ess ich mit den Großen!

Die Referentin bespricht mit Jungeltern, ob jede Mahlzeit Obst und Gemüse enthalten muss, wie viel Flüssigkeit Kinder trinken sollten, welche Alternativen es gibt, wenn die Kleinen bestimmte Lebensmittel verweigern, und vieles mehr.

„Babys erstes Löffelchen! Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“

Fragen zum Thema „Wie lange soll ich stillen?“ werden beantwortet und mit Jungeltern besprochen, welcher Brei Babys zu Beginn guttut und welche Nährstoffe für die Kinder wichtig sind.

Leitung: Sabine Zeller, Diätologin

3.04 Entdeckt gemeinsam die Stärke in euch

Workshop für Schüler*innen (ab 7 Jahren) in Begleitung von Erwachsenen.

Inhalt: Übungen zur Förderung des Selbstvertrauens, Stärkung des Wohlbefindens und Entspannungs- / Atemtechniken. Lernt den Atemstrudel, die Glückskekse, den Ärgerknödel, das Lieblingsplätzchen und die EiSteepause kennen.

Referentin: Mag. Ulrike Leitner
Pädagogin und Gedächtnistrainerin

Eltern Coach- Vortragsreihe:

3.05 „Hey, lass uns mal reden!“ - zu Teenagern einen guten Draht halten

Was hilft mir, wenn der Gesprächsfaden zu meinem Kind abzureisen droht, miteinander reden zäh wird und die Türen zufliegen? Jugendliche lieben die Provokation, testen ihre und unsere Grenzen aus und sind auf der Suche nach ihrer Identität und ihren Gaben.

Aus dem Inhalt:

- ✓ Deeskalationsmethoden und gute Beziehung halten
- ✓ Worte und Anfänge finden, gerade dann, wenn sie uns fehlen
- ✓ „Heiße Eisen“ und hitzige Gefühle aushalten

Bei diesem Impulsvortrag wird auch Raum für Fragen und Austausch angeboten.

3.06 „Ene mene muh und stark bist Du!“ – Halt geben und Halt sagen

Nicht nur die körperliche, auch die seelische Gesundheit ist eine wichtige Säule in der kindlichen Entwicklung. Eltern wünschen sich, dass ihr Kind die Herausforderungen der Schule und des Lebens sowie den zunehmenden Leistungsdruck in einer multikulturellen Gesellschaft gut meistert. Wie können Sie als Eltern ihre Kinder dabei unterstützen? Was kann „Halt geben“ und den Alltag erleichtern? Auf diese und andere Fragen wird in diesem Impulsvortrag mit Anregungen aus der Praxis für die Praxis eingegangen

Samstag, 16.10.21
09.30 bis 11.30 Uhr

Ort: alter Standesamtssaal
Pöchlarn im Gamingerhof
(Regensburgerstr. 11)

Teilnahmegebühr
(zu zweit): € 20,-

Anmeldung bis 11.10.
bei Ulrike Leitner:
0676 6123960

Dienstag, 19. Oktober,
19 Uhr
Beitrag: € 12,-

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

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

Referentinnen:
Dorothee Hinkelmann,
Dipl. LSB, Zert. Elterntrainerin
Kerstin Karlinger,
Zert. Erwachsenen/ Elterntrainerin,
Sozial- und Berufspädag. i.A.u.S.

Dienstag, 16. November,
19 Uhr

Beitrag: € 12,-

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

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

Referentin:
Dorothee Hinkelmann
Dipl. BW, Dipl. LSB, Zertif. Elterntrainerin

Dienstag, 25. Jänner 2022,
19 Uhr
Beitrag: € 12,-

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

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

Einstieg jederzeit !

Für die älteren Jahrgänge
ist bei den bestehenden
Mannschaften ein
Schnuppertraining möglich.

Ansprechpartner:

Nachwuchsleiter
Erich Kugelgruber

Tel.: 0677 612 763 02

E-Mail:
erich.kugelgruber@outlook.com

3.07 „Man kann nicht nicht aufklären“

Sexualaufklärung –
Aufgabe und Chance © nach
Dr. med. Ute Buth, Frauenärztin

Man kann nicht nicht aufklären.“ – Schon der Kommunikationsexperte Paul Watzlawick machte deutlich, dass wir immer kommunizieren, ob wir reden oder nicht. Auf irgendeine Art klären wir als Eltern unsere Kinder immer auf. Selbst das Schweigen zum Thema Sexualität spricht gegenüber Kindern eine laute Sprache und sendet die Botschaft: „Darüber spricht man nicht!“. Wir nehmen uns Zeit für ein besonderes Thema und erfahren mehr darüber, wie sexuelles Lernen geschieht und wer oder was sexuelle Inhalte transportiert

Referentin: Kerstin Karlinger,
Sexualpädagogin, Zert. Erwachsenen-/
Elterntrainerin, Sozial- und Berufspädagogin
i.A.u.S.

3.08 Komm zu UNS – Bring DICH ins Spiel! Fußball-Kindergarten und Schnuppertraining

SV Cemix Pöchlarn-Golling

Für Sport ist es nie zu früh.

Der Verein bietet einen Fußball-Kindergarten und „Schnuppertraining“ für Kinder an. An erster Stelle steht der Spaß am Sport. Im Training fördern wir vor allem das Bewegen mit und ohne Ball. Fußball ist ein Mannschaftssport und als solcher die beste Schule für soziale Kompetenz von klein auf. Respekt und Fairness gegenüber den anderen Kindern ist wichtig.

Alle Mädchen und Buben ab 4 Jahren
laden wir zu uns ein.



MEHR GELD

FÜR MEINE

WEITERBILDUNG!

 **RUFEN SIE
UNS AN!**
05 7171-29000

Foto: AdobeStock

AK NIEDER
ÖSTERREICH

**DIE AK NIEDERÖSTERREICH
FÖRDERT KURSE,**
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AKextra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG

noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen

Dienstag, 5. Oktober
von 17 bis ca. 20.30 Uhr

Kursort:
Schulküche der
NMS Pöchlarn

Kosten: € 65,-

(inkl. Unterlagen,
Rezepte, Arbeitsmittel,
Rohstoffe und
Verpackung)

Anmeldung bis
27. September

Mittwoch, 1. Dezember
von 18 bis 20.30 Uhr

Kursort:
Schulküche der
NMS Pöchlarn

Kosten: € 50,-
(inkl. Unterlagen,
Rezepte, Arbeitsmittel,
Rohstoffe und
Verpackung)

Anmeldung bis
23. November!

Jeden Mittwoch oder
Donnerstag
(je nach Gruppe),
ab 13.10.2021, 18-21 Uhr

Kursort: NMS Pöchlarn

Kosten: € 90,- ohne Material

Anmeldung erforderlich:
0664 73611218

4.01 Naturkosmetik: Seifensieden für Anfänger

Seife ist unser ältestes Reinigungsmittel – sie braucht keine Verpackung, duftet wunderbar und ist besonders hautverträglich. Seife selbst herzustellen ist ein wohlriechendes und lohnendes Hobby – probieren Sie es einfach selbst! In unserem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Seifenherstellung, aber auch die besonderen Sicherheitsmaßnahmen im Umgang mit Lauge. Materialien und Kursunterlagen werden bereitgestellt. Jeder Kursteilnehmer nimmt seinen eigenen Seifenblock mit nach Hause.
Max. 6 Teilnehmer!

Mitbringen: Ev. Kochschürze, langärmlige Bekleidung, ein altes Handtuch zum Einwickeln des Seifenblocks

Kursleitung: Karin Amashauffer, MSc

4.02 Naturkosmetik: Kleine Weihnachtsgeschenke selber herstellen

Eine Einstimmung zur Vorweihnachtszeit: Wir starten mit einer einfachen Materialkunde, dann stellen Sie verschiedene Kosmetikartikel selbst her, von einfach bis anspruchsvoll ist alles dabei. Wir rühren Badekugeln, Lippenpflege, Erkältungsbalsam und eine Handcreme. Im Kurspreis sind die Materialien und Rezeptunterlagen enthalten.

Mitbringen: Kochschürze

Kursleitung: Karin Amashauffer, MSc

4.03 Klöppeln

Anfänger und Fortgeschrittene finden Freude an diesem alten Kunsthandwerk. Anfänger erlernen die Grundlagen des Klöppelns und Fortgeschrittene erweitern und festigen ihre Kenntnisse.

Kursleitung: SR Leopoldine Winkler

4.04 Trommelworkshop

Die Basis des Trommelns mit kulturell unterschiedlichen Rhythmen; für Fortgeschrittene auch weiterführende Rhythmen und Technik. Entspannendes Trommelspiel.

**Kursleitung: Roswitha Mayerhofer
Yoga und Qui-Gong-Lehrerin**

4.05 WORKSHOPS AROMAÖLE

1. Sanfte Begleiter für Schwangerschaft & Baby

Ich lade dich in die Welt der „Sanften naturreinen Produkte“ ein & zeige dir, wie du deiner Haut & deinem Wohlbefinden während der Schwangerschaft Gutes tun kannst, welche naturreinen Produkte du während & nach der Geburt zur Körper- und Seelen-Pflege einsetzen kannst und wie du selbst sanfte Babypflege zaubern & anwenden kannst.

2. Natürliche Helfer fürs Familien-Wohlbefinden

Ich lade dich in die Welt der „100% naturreinen Produkte & Aromaöle ein & zeige dir, wie du dir und deiner Familie (von klein bis groß) Gutes für euer Wohlbefinden tun kannst und welche naturreinen Produkte du rasch & unkompliziert für kleine Alltags-Wehwehchen einsetzen kannst.

3. Badekugeln selbst gemacht

Tauche mit mir ein in die „Welt der Düfte & Kreativität“ - ich zeige dir, wie du mit natürlichen Zutaten tolle Badekugeln selber herstellen kannst.

Zum Verwöhnen für dich selbst oder als zauberhaftes Weihnachts-Geschenk.

**Kursleitung aller 3 Workshops:
Nina Schmoll**
Aromaberaterin, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin

Freitag, 1. Oktober, 16-19 Uhr

Ort: NMS Pöchlarn

Kosten: € 55/ TeilnehmerIn

Anmeldung: 0699 14240313

Kursort Aromaölkurse:

Wohlfühlen für Körper, Geist & Seele, Mankerstr. 24, 3380 Pöchlarn, 1.OG (Lift vorhanden)

Dienstag, 21.9.2021,
10.00 – 11.30 Uhr

max. 5 TeilnehmerInnen

Kosten: € 45,- (inkl. Produkte im Wert von über € 40,-)

Dienstag, 12.10.2021,
18.00 – 19.30 Uhr, max. 5 TN

inkl. viel Hintergrundwissen & gemeinsames Mischen

Kosten: € 55 (inkl. Produkte im Wert von € 50,-)

Dienstag, 23.11.2021,
18.00 – 19.30 Uhr, max. 5 TN

ODER

Dienstag, 2.12.2021,
18.00 – 19.30 Uhr, max. 5 TN

Kosten: € 40 (inkl. Material für mind. 10 Badekugeln)

Anmeldung: Nina Schmoll,
nina@ankerzeit.at ODER
0664 5216277

jeden Mittwoch (10x)
ab 22. September von
19.00 bis 20.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Einheit



Auftaktveranstaltung:
14.9.2021, 18.30 Uhr
Saal der Raika Pöchlarn,
Regensburger Straße 25,
Pöchlarn (Eingang hinten!)

Testzeitraum:
29. und 30.9.2021

Kursbeginn:
Montag 4.10.2021 (8 Wochen)
17 bzw. 18:30 Uhr

Kursort:
Turnsaal der VS Golling

Kosten: € 59,-/ TeilnehmerIn

Anmeldung erforderlich
(begrenzte Teilnehmerzahl!)
unter
[www.gesundheitskasse.at/
gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) oder
Tel. 050766-121254 bzw. per
E-Mail an poechlarn@oegk.at

jeden Donnerstag (10x)
ab 23. September
von 17.30 bis 18.20 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten:
€ 70,- für 10 Einheiten
oder € 10,-/ Einheit

Anmeldungen bis
18. September!

5.01 Gymnastik mit Musik

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

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.02 Rückenfit mit der ÖGK

Das achtwöchige Bewegungsprogramm „Rücken fit“ umfasst sportwissenschaftliche Tests und einen „Rücken fit“-Kurs mit 8 Einheiten zu je 1,5 Stunden.

Am Programm können Personen im erwerbsfähigen Alter teilnehmen.

Die TeilnehmerInnen werden sowohl am Beginn als auch am Ende des Programms von Expertinnen und Experten untersucht:

- ✓ Back-Check zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher haltungsrelevanter Muskelgruppen.
- ✓ Manuelle Muskelfunktionstests zur Untersuchung bestimmter verkürzter und abgeschwächter Muskelgruppen bzw. muskulärer Dysbalancen
- ✓ Wirbelsäulenscreening zur Darstellung der Form der Wirbelsäule

Teilnahmebedingungen:

**Versichert bei der ÖGK
ab 18 und bis 65 Jahre**

5.03 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.

Mitzubringen: Turnmatte, Trainingskleidung, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Andrea Kaufmann
Zertif. Rücken- und Fasziyogatrainerin

5.04 Bauch Beine 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.

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Sportschuhe, Getränk

Kursleitung: Andrea Kaufmann
Dipl. Aerobictrainerin

5.05 Step - Aerobic

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

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

Kursleitung: Dipl. Päd. Christine Teuffl

5.06 Piloxing®

PILOXING® ist ein brandneues Fitnessangebot aus den USA. Dieses Konzept verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen bei einer motivierenden schnellen Musik. Dabei wird die Schnelligkeit, die Ausdauer (hohe Intensitäten) effektiv trainiert sowie die Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers angestrebt. Das damit gestaltete Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung an, formt und strafft mit den Kräftigungsübungen unseren Körper. Dabei wird barfuß und mit einem Handgewicht (optional) von jeweils 250 g trainiert.

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch und etwas zu trinken

Kursleitung: Evelyne Heisler, MSc
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin,
PILOXING® Instructor

jeden Donnerstag (10x)
ab 23. September
von 18.30 – 19.20 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten:
€ 70,- für 10 Einheiten
oder € 10,-/ Einheit

Anmeldung bis
18. September

jeden Dienstag (10x)
ab 5. Oktober, 19 Uhr

Kursort:
NMS Krummfußbaum,
Turnsaal

Kosten: € 35,-

Anmeldung bis
27. September!

jeden Mittwoch (10x)

ab 22. September von
20.00 bis 21.00 Uhr

Kursort:
NMS Pöchlarn,
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 100,-
10 Einheiten

Nähere Informationen
und Anmeldungen:
info@geb-training.at,
0676 6492965

jeden Freitag (10x)
ab 24. September, 17 Uhr

Ort:
NMS Krummnußbaum,
Turnsaal

Kosten: € 25,-

Anmeldung/Info:
Kleinregion
Nibelungengau:
0699 14240313

5.07 Gesundheitsgymnastik – fit in die 2. Lebenshälfte - durch Freude an der Bewegung

Fitness ist keine Frage des Alters!
Angepasstes Training.
Individuelle und spezifische Übungen für den
Bewegungsapparat, Schulung des
Gleichgewichts und der Koordination mit
Einflüssen aus der Life Kinetik sowie
Übungsformen in spielerischer Form mit
unterschiedlichsten Geräten.

Kursleitung: Mag. Paul Schwarzinger
Einstieg jederzeit möglich!

5.08 Rücken Fit Gesundheitstraining

Die Rücken-Fit-Kurse helfen ernsthaften
Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese
zu lindern und ein persönliches
„Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs
beinhaltet, unter anderem, das Erlernen von
ausgleichenden Übungen (Mobilisieren,
Kräftigen, Dehnen und Entspannen), die
Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit, ein mildes
Herz-Kreislauftraining und Hinweise für die
Umsetzung im Alltag.

Mitzubringen sind: Trainingskleidung,
Handtuch, Decke oder leichte Matte und
Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen
verursachen.

Kursleitung: Alfred Steidl

5.09 Gesundheitsturnen für Senioren

Der Schwerpunkt dieser Einheiten liegt auf
seniorengerechtem Kreislauftraining und
entsprechender Kräftigung der Muskulatur
sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Kursleitung: Helga Daxbacher

5.10 „Top fit“- Gymnastik

Dieses Rundumprogramm bietet einen
abwechslungsreichen Mix aus Entspannungs-,
Dehn- und Kräftigungsübungen im Gehen,
Sitzen und Liegen. Auch Ungeübte verbessern
damit ihre Kondition und Ausdauer und
bekommen mehr Schwung für den Alltag.

Kursleitung: Helga Daxbacher

jeden Donnerstag (12 EH)
9. September-2. Dezember
I. 18:30 Uhr
II. 19.30 Uhr

schulfrei = kursfrei

Ort: VS Erlauf, Turnsaal

Kosten: € 59,-/ Person

kostenloses schnuppern
in der 1. Einheit möglich

Anmeldung:
0664 88937676 oder
per mail:
office-cag@askoenoe.at
Begrenzte Teilnehmerzahl!

jeden Mittwoch
ab 22. September, 18 Uhr

Ort: NMS Pöchlarn,
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Turnen

Anmeldung/Info:
Seniorenbund Pöchlarn

jeden Dienstag und
Donnerstag
ab 21. September, 19 Uhr

Ort: VS Golling, Turnsaal

Kosten: € 2,-/ Turnen

5.11 Gymnastik für Damen und Herren

Nach einer flotten Aufwärmrunde folgen Kräftigung, Mobilisierung und sanfte Dehnungsübungen

Kursleitung:
Mag. Renate Hinterndorfer,
Christa Novotny

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Matte
Begrenzte Teilnehmeranzahl!!

5.12 QIGONG - Bewegung & Atem & Imagination

Du widmest deine Aufmerksamkeit deinem Körper, verbindest die Bewegungen mit deinem Atemrhythmus und kommst über die Bewegung in Meditation. Die fließenden Bewegungen sind für jedes Alter. Sie sind eine wunderbare Form einer selbstbestimmten Gesundheitsvorsorge.

Bitte mitnehmen: Turnkleidung, Hausschuhe oder warme Socken, Matte

Kursleitung: Monika Macsek
Physiotherapeutin, Qigong Trainerin

jeden Mittwoch (10 Abende)
ab 22. September,
19 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: € 40,- (10er Block)

Begrenzte Teilnehmeranzahl!
Anmeldung erforderlich:
0664 2401043

Teil 1:
Jeden Montag (6x)
ab 20. September
10-11 oder 18.30-19.30 Uhr

Ort: HOFTREFF; Oskar
Kokoschkastraße 15
Kosten: € 60-

Teil 2:

Jeden Montag (7x)
ab 8. November
10-11 oder 18.30 –19.30 Uhr

Kosten: € 70,-

Anmeldung zu beiden
Kursen: 0680 1314527

Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel

Meine Bank in Pöchlarn.

Raiffeisenbank Pöchlarn

Ihr verlässlicher Partner vor Ort - seit 1892.

jeden Mittwoch (10x)
ab 22. September
17 und 19.00 Uhr

Kursort:
Turnsaal der NMS
Krummnußbaum

Kosten: € 90,-
gefördert durch Gesunde
Gemeinde Krummnußbaum

Anmeldung
bis 15. September



Begrenzte Teilnehmeranzahl!!!

jeden Dienstag, ab 14.9. (6x)
14-16 Uhr

Kosten:
€ 54 inkl. Material und kleine
Stärkung

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

Anmeldung:
0664 2710971 (Birgit Huber)



jeden Donnerstag, ab 16.9. (8 x)
von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Kosten: 85 Euro

Ort: Pöchlarn,
Gamingerhof, altes Standesamt,
Regensburgerstraße 11

Anmeldung: 0650 919 33 32
(Michaela Koch)

Begrenze TN-Zahl!

5.13 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.

Yin Yoga geht tief – Yin Yoga als perfektes Workout für Faszien, Yin Yoga gleicht aus, Yin Yoga ist meditativ – Yin Yoga als Praxis für die Innenschau.

Mitzubringen: 1 Handtuch,
2 Gästehandtücher, bequeme Kleidung
und 1 Decke

Kursleitung: Mag. Marzena Moschinger
zertifizierte Yoga-Lehrerin

5.14 Gedächtnis fordern und fördern

Bei LIMA wird mit gezielten Übungen wie Gedächtnistraining, Bewegungsspiele, Körper- und Entspannungsübungen und Sinnfragen die Lebensqualität bis ins Alter erhalten bzw. verbessert. Nervenzellen lieben es gebraucht zu werden, erweisen sie ihnen diesen Gefallen. Spaß und Freude ist garantiert.

Trainerin: Birgit Huber
Lima- und Gesundheitstrainerin

5.15 Entspannung am Abend

Einfache Körperübungen zur Lockerung und Entspannung, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung,
Unterlagsmatte oder Decke

Kursleitung: Michaela Koch
Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision

5.16 Line Dance

Line Dance Level 1 mit Vorkenntnissen und Line Dance Level 2 (für geübte Line Dancer Gruppe II)

Line Dance tanzt man in Reihen, jeder tanzt für sich, doch trotzdem alle gemeinsam. Erlernen einfacher Beginner Line Dance aus dem österreichischen Line Dance Standardprogramm 2021. Abschluss mit Line Dance Disco.

Kursleitung: Leopoldine Grabner
staatl. geprüfte Fitlehrwartin

5.17 Tanzen ab der Lebensmitte

Takt für Takt - Vitalität und Lebensfreude tanken

Beim Treffpunkt Tanz in Pöchlarn kommen Frauen und Männer zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben bzw. lernen wollen.

Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich und ein Partner ist nicht mitzubringen. Durch eine besondere methodische Vorgangsweise, lassen sich die Gemeinschaftstänze aus aller Welt schnell erlernen und mit Freude tanzen. „Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können.“. Neueinsteiger sind willkommen!

Kursleitung: Annemarie Steiner

5.18 Jahreswechsel

Zeit, um sich mit dem vergangenen Jahr noch einmal bewusst auseinanderzusetzen und Altes loszulassen und sich auf das neue Jahr einzustimmen.

Kursleitung: Michaela Koch
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

jeden Mittwoch (8x) +
Abschlussdisco

ab 29. September

Gruppe I: 18-19 Uhr,
Gruppe II: 19-20.30 Uhr
Max. Teilnehmerzahl: 23
Personen!

Ort: Pöchlarn,
Gasthaus Gramel

Kosten:
Kurs 1: € 45,-
Kurs 2: € 50,-

Anmeldung bis 15.9.

jeden Mittwoch,
ab 29. September(8x)
von 17-18.30 Uhr

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

Kosten: € 7,-/Abend

Anmeldung:
0650 9858584
steinerannemarie@wibs.at

Freitag, 31. Dezember 2021,
10 bis 15 Uhr

Kosten: 65 Euro, inklusive
Verpflegung (Suppen und
Gebäck)

Ort: Pöchlarn,
Gamingehof (alte Gemeinde),
Regensburgerstraße 11

Anmeldung: 0650 919 33 32
(Michaela Koch)
Begrenze TN-Zahl!

**GESUNDES
PÖCHLARN**



Dienstag, 14. September 2021,
19 Uhr

Beitrag: € 6,-

Ort: im HOF TREFF,
Oskar-Kokoschka Str. 15 3380
Pöchlarn

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



Donnerstag, 16. September 2021
18.00 bis ca. 21.30 Uhr

Ort:
NMS Krummnußbaum,
Lehrküche



Kosten: € 33,-

Anmeldung erbeten:
Kleinregion Nibelungengau:
0699 14 2403 13

Dienstag, 21. September,
19 bis ca. 21 Uhr

Ort: NMS Pöchlarn

€ 25,- / Person

Info/Anmeldung:
0699 14 2403 13

**LEBENSWELT
FAMILIE**

7.01 Vortrag "Zitronensocken, Zwiebelohren & Co: Einfache und wirksame Hausmittel für Kinder"

Das 1x1 für die natürliche Familien-Hausapotheke. Bereits zum dritten Mal dürfen wir Hebamme Lisa Sanchez mit ihren bewährten natürlichen Heilmitteln für Klein und Groß nach Pöchlarn einladen. Die Teilnehmer erhalten viele praktische Einblicke in die Welt der natürlichen Heilmittel, wie diese anzuwenden und auch selbst herzustellen sind und werden optimal für die kommende Wintersaison vorbereitet.

Referentin: Lisa Sanchez, Hebamme

7.02 Rauf mit der Schürze und ran an die Gewürze

It's all about spice oder was Sie schon immer über verschiedene Gewürze und deren Anwendung in der Küche wissen wollten.

Was erwartet Sie? Das Team der Ernährungsberatung nimmt Sie mit auf eine kunterbunte Reise in die Gewürzwelt. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Gerichte zu und verleihen diesen eine ganz spezielle Note – mit viel mehr als nur Salz und Pfeffer.

Kursleitung: Viktoria Schwarz, BSc, und Sandra Seitner, BSc (Diätologinnen)

7.03 Der innere Weg zu neuer Lebensfreude

Jeder von uns, ist auf seine Weise besonders und steckt voller ungeahnter Potenziale und Talente. Oft zweifeln wir durch vergangene Erlebnisse oder durch Abwertungen anderer, an unserer eigenen Genialität. Begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst. Um neue Kraft und Freude zu tanken, und um sich vielleicht sogar wieder in das eigene Leben zu verlieben. Ganz nach dem Motto: Die Welt braucht mehr Originale. Sei mutig. Sei DU! Ich freue mich auf Sie!

Referentin: Alexandra Hochberger
Mental- und Bewusstseinstrainerin,
Intuitives Coaching, Dipl. Gesundheits-
und Krankenschwester

7.04 Diabetesprävention

In dem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen das Risiko, an Diabetes zu erkranken, verhindert bzw. reduziert werden kann.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Unterschiede der verschiedenen Diabetestypen und deren Ursachen

Wer ist besonders gefährdet, Diabetes zu bekommen?

Wie kann man das Risiko, an Diabetes zu erkranken, senken oder verhindern?

Referentin: Daniela Fröschl



Donnerstag,
7. Oktober, 18.30 Uhr

Ort: HOF TREFF
in Pöchlarn,
Oskar-Kokoschka-Str. 15
3380 Pöchlarn

Anmeldung erforderlich
(begrenzte Teilnehmerzahl)
unter

www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben oder

Tel. 050766-121254
bzw. per E-Mail an
poechlarn@oegk.at

ES GIBT NUR EINEN RICHTIGEN ZEITPUNKT:
JETZT!

»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

HAND AUFS HERZ: Wie ist es um Ihren Lebensstil bestellt? Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Gibt es bereits ein Herz-Kreislauf-Risiko? Gewohnheiten zu ändern und den Alltag gesünder zu gestalten, ist nicht immer einfach ...

Wir haben die Lösung: Mit dem »tut gut«- Programm »Vorsorge Aktiv« können Sie Ihren Lebensstil ganz leicht zum Positiven verändern! Die Kosten für eine Kursteilnahme belaufen sich auf 99€ für 72 Kurs-Einheiten.

Weitere Informationen:

kostenloser Info-Abend
Fr. 17.Sept. 19.00Uhr
Gemeindeamt Krummnußbaum

informieren sie sich bei
Regionalkoordinator
Gerhard Rötzer
0676 8587 2345 33
gerhard.roetzer@noetutgut.at

www.noetutgut.at/vorsorgeaktiv

Montag, 18. Oktober 2021
13-19 Uhr

Ort: Glücksküche SPAR
Prauchner

Kosten: € 60 statt 79,-

Gefördert durch Gesunde
Gemeinde Pöchlarn

Anmeldung bis 11.10.
0664 4927394
(Stefanie Hochstöger)



Dienstag, 19.10.2021, 19 Uhr
Gemeindeamt Pöchlarn
Kirchenplatz 1

kostenlos

Anmeldung erbeten:
0699 14240313

Donnerstag, 13. 1. 2022
Gemeindeamt Pöchlarn
Kirchenplatz 1

kostenlos

Anmeldung erbeten:
0699 14240313

Brotbackkurs mit Jenny Gruber

Jenny Gruber zeigt alle Rezepte Schritt für Schritt vor. So sieht jeder Teilnehmer alle Tipps und Tricks – du kannst zu Hause sofort loslegen und für deine Lieben richtig gut Brot backen!

Zielgruppe: Backinteressierte, die nach neuen modernen Erkenntnissen Brot selbst herstellen möchten.

Kursinhalt:

Sichere und einfache Herstellung von Sauerteig und dessen Pflege
Gemeinsames Herstellen und Backen verschiedener Brote, z. B. Bauernbrot, Toastbrot, Spezialbrote, Brot mit Bierkruste, Karotten-Nuss-Brot. Kräuterkunde
Bitte mitbringen: Kochschürze, ein leeres Glas für den Sauerteig

Kursleitung: Jenny Gruber
Seminarbäuerin und Kräuterexpertin

7.06 Vortragsreihe: "Vom gesunden Essen bis zum nachhaltigen Lebensstil"

Teil 1: Heimische Lebensmittel mit Superfood-Geheimnis

So manches heimische Lebensmittel hat ein Superfood-Geheimnis, das es wert ist, entdeckt zu werden! Leinsamen hat mehr Magnesium als Chia und in der blauen Farbe der Heidelbeeren stecken Anthocyane, die als Anti-Aging-Booster gelten. Entdecken wir gemeinsam heimische Superfood-Kräfte: Gut für uns und für unsere Umwelt!

Referentin: Mag.a Irene Oberaigner
NÖ Energie- und Umweltagentur

Teil 2: Nachhaltiger Lebensstil & jeder Schritt zählt

Was kennzeichnet einen nachhaltigen Lebensstil? Erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag mit kleinen Maßnahmen und Veränderungen - vom Morgen bis zum Abend, vom Abwaschen bis zum Zähneputzen - etwas nachhaltiger gestalten können. Jede und jeder kann einen Beitrag leisten und Entscheidungen bewusst treffen, um natürliche Ressourcen zu erhalten und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Referentin: Mag.a Renate Gottwald-Hofer

7.07 „Jetzt schrei mich nicht so an“

Miteinander reden in Reibungs- und Konfliktsituationen stellt uns vor Herausforderungen. Wie können wir in emotional geladenen Situationen miteinander reden und selbst verankert bleiben?
Gewaltfreie Kommunikation und Ich-Botschaften helfen uns im Beziehungsalltag mit den Kindern.

Referentin: Regina Karlinger
Kindergartenpädagogin, Dipl.
Erwachsenenbildnerin und
Systemischer Coach für „Neue Autorität“

8.01 16 Stunden Erste-Hilfe-Kurs

Für alle, die

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

Veranstalter: ASBÖ Pöchlarn-Neuda



8.02 Regionswandertag

Rundwanderung durch die 4 Gemeinden der Kleinregion. Labestellen in allen 4 Gemeinden sorgen für Ihr leibliches Wohl!



Mittwoch, 20. Oktober 2021,
19 Uhr

Ort:
Gemeindeamt Erlauf,
Kultursaal

Informationen/ Anmeldung:
0699 14 2403 13



Samstag, 9. Oktober 2021
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, 10. Oktober 2021
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Kursort:
Ehemaliger Standesamtssaal
Pöchlarn im Gämingerhof
(Regensburgerstr. 11)

Kurskosten: 30 €

Für mycard-Besitzer: 10 €

Um Voranmeldung unter
0664 492 73 94 bei
Stefanie Hochstätger bis 1.
Oktober 2021 wird gebeten!

Nationalfeiertag,
26. Oktober

Start in jeder Gemeinde:
ab 8 Uhr

Pöchlarn: Naturfreundehaus
Krummußbaum: Volkshaus
Golling: Samariterzentrum
Erlauf: Feuerwehrhaus



**BEWEGUNG
GESUNDHEIT
VORSORGE**

**Herbst / Winter
2021 / 2022**



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

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