

Meine **Erfolgshochschule.**

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



# **Volks- hochschule**

## **PÖCHLARN**

**Sommersemester 2020**

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon 02757 2403-3 oder 0699 14 2403 13  
Montag bis Freitag zwischen 8.30 und 12.30 Uhr,  
außer in den Semesterferien!
2. mittels Fax 0 2757 2403-30
3. oder E-Mail vhs@poechlarn.at

Zur ausführlichen Information über unser Weiterbildungsangebot steht Ihnen auch unsere Homepage [www.volkshochschule.bechelaren.at](http://www.volkshochschule.bechelaren.at) bzw. [www.nibelungengau.regionalverband.at](http://www.nibelungengau.regionalverband.at) zur Verfügung.

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

#### Kursort

ÖKO Mittelschule 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 und Kleinregion Nibelungengau:  
Mag. Silvia Heisler  
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

### Produktion

Druck: *sandlerprint&more*, 3671 Marbach | [www.sandler.at](http://www.sandler.at)

Sehr geehrte Bildungsinteressierte,  
liebe Freunde der Volkshochschule Pöchlarn in der  
Kleinregion Nibelungengau!

Ein Ort, an dem sich viele Bürgerinnen und Bürger  
der Kleinregion Nibelungengau jeden Alters mit  
Neugier und Wissensdurst begegnen,  
ist die Volkshochschule Pöchlarn.

Hier ist Bildung niederschwellig und meist gleich  
ums Eck erreichbar. Zwei Standorte in unserer  
Kleinregion Nibelungengau und einige spezialisier-  
te Einrichtungen bürgen dafür. Den Wissens-  
schatz, den Sie hier erwerben, sollen Sie aber  
nicht nur mitnehmen, sondern im besten Fall auch  
teilen: Denn die Freude, Neues zu entdecken,  
stärkt den Zusammenhalt in unserer Kleinregion!

Die Volkshochschule ist aber auch ein Ort der  
Begegnung, ein Freundschaftsmotor, denn das  
gemeinsame Bildungsziel verbindet über alle  
sozialen und kulturellen Grenzen hinweg.

Welche Bildungspläne Sie auch immer gerade  
fassen, in der Volkshochschule können Sie viele  
davon gemeinsam mit anderen verwirklichen –  
egal, ob es um Verbesserung im Sprach- und  
Computerbereich, um die Entfaltung der persönli-  
chen Kreativität, um Gesundheit oder um Verbes-  
serung der körperlichen Fitness geht.

Lassen Sie sich von den Angeboten auf den  
folgenden Seiten inspirieren!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg dabei!

Mag. Silvia Heisler eh.

*Leiterin der VHS Pöchlarn  
Kleinregion Nibelungengau*



### **Kursbeitrag**

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

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

**Materialkosten** sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten.

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

### **Ferien**

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

### **Haftung**

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten. Jede teilnehmende Person erklärt mit ihrer Anmeldung, dass sie eigenverantwortlich handeln kann, ausreichend versichert ist und die Veranstalter von etwaigen Haftungen freistellt. In diesen Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter einbezogen.

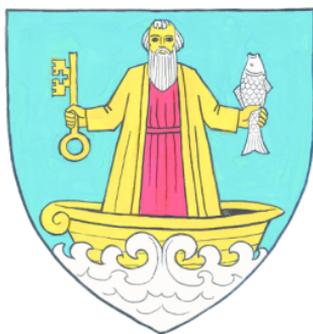
### **Kursbeginn**

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

Bei Nichtzustandekommen eines Kurses werden Sie von uns umgehend benachrichtigt.

### **Änderungen**

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



## **Stadtgemeinde Pöchlarn**

Kirchenplatz 1 | 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

info@poechlarn.at

www.poechlarn.at

## Bildungsbonus für AK-Mitglieder

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

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



AK-gekennzeichnete Kurse aus dem Bereich IT und EDV werden mit 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](mailto:bildungsbonus@aknoe.at)  
[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://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/Bildungsförderung](#) nachgelesen werden.

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

**MEHR GELD FÜR  
MEINE WEITERBILDUNG!**  
Fit für die Digitalisierung!

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

**AK Bildungsbonus** **AKextra Digi-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/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

## Inhaltsverzeichnis nach Themen

1.01 Englisch Aufbaukurs A2.....	8
1.02 Französisch für AnfängerInnen A1.....	8
1.03 Italienisch Konversation (A1/A2).....	9
1.04 Spanisch A2 für mäßig Fortgeschrittene.....	9

## COMPUTER

2.01 Computer – Praxis & Internet.....	10
2.02 Ihr persönliches Fotobuch.....	10
2.03 Grundlagen der Tabellenkalkulation mit MS Excel.....	10
2.04 Mein persönliches Video.....	11

## KINDER/JUGEND/ELTERN

3.01 Kleinkinderturnen.....	12
3.02 Vorsorge Aktiv Junior.....	12
3.03 Richtig essen von Anfang an.....	13
3.04 Workshop: „Würzt euren Kinderteller“.....	13

## GESUNDHEIT und BEWEGUNG

4.01 Gymnastik mit Musik.....	14
4.02 Rückenfit.....	14
4.03 Bauch Beine Po.....	14
4.04 Step-Aerobic.....	15
4.05 Piloxing®.....	15
4.06 Line Dance.....	16
4.07 Top-Fit-Gymnastik.....	16
4.08 Rückenfit Gesundheitstraining.....	16
4.09 Kneipp-Gymnastik für Damen und Herren.....	17
4.10 Gesundheitsturnen für Senioren.....	17
4.11 Gesundheitsgymnastik – fit in die 2. Lebenshälfte.....	17
4.12 Tanzen ab der Lebensmitte.....	18
4.13 Freier Tanz für alle!.....	19
4.14 Tanz Familie!.....	19
4.15 Yin Yoga.....	20
4.16 Hatha Yoga.....	20
4.17 Inside Yoga.....	20
4.18 Qigong Start in die Woche.....	21
4.19 Qigong Tagesausklang.....	21
4.20 Ich habe es mir anders vorgestellt.....	22
4.21 Kangatraining.....	23

## VORTRÄGE

5.01 In Pension gehen – und jetzt?.....	24
5.02 Diabetesprävention.....	25
5.03 „Jetzt schrei mich nicht so an!“ .....	25
5.04 Rauf mit der Schürze und ran an die Gewürze.....	26
5.05 „Ene mene muh und stark bist Du!“.....	26
5.06 ELTERNsein&bleiben – Kurs.....	26

## VERANSTALTUNGEN

6.01 Kleinregions-Gesundheitstag .....	27
6.02 Kräuterwanderung mit Karoline Postlmayr.....	27

## Kreatives

7.01 Naturkosmetik aus Garten und Wiese.....	27
--	----



Niederösterreichische Familienwanderwege



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

Infos und Wanderkarten: Gemeindeamt Krummnußbaum  
027571 2403, [www.krummnußbaum.at](http://www.krummnußbaum.at)

jeden Mittwoch (10x)

ab 12. Februar von  
17.30 bis 19.00 Uhr

Kursort:  
Mittelschule  
Pöchlarn

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis  
10. Februar!

## 1.01 Englisch Aufbaukurs A2



Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aus Kurs oder Schule auffrischen und an Sicherheit beim Gebrauch dieser Fremdsprache gewinnen? Mit diesem Sprachkurs auf A2-Niveau beherrschen Sie schnell den einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute Themen und lernen Bewältigungsstrategien, um Englisch im Alltag zielsicher einzusetzen. In diesem Kurs wird der Fokus auf das Verstehen sowie Anwenden häufig gebrauchter Ausdrücke in routinemäßigen Situationen, wie privatem oder beruflichem Small Talk, gelegt. Neben den kommunikativen Kompetenzen spielen auch das Lesen kurzer Texte sowie das Verfassen einfacher Mitteilungen eine Rolle. Let's get started!

Basiskenntnisse der englischen Sprache werden vorausgesetzt!

**Leitung: Mag. Stefanie Hochstätter**

jeden Mittwoch (10x)

ab 12. Februar von  
18.00 bis 19.30 Uhr

Kursort:  
Mittelschule  
Pöchlarn

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis  
10. Februar!

## 1.02 Französisch für AnfängerInnen A1

Bonjour!

Im Rahmen unseres Kurses werden Sie Grundkenntnisse der französischen Sprache erwerben. Sie werden lernen, sich in einfachen Alltagssituationen, beispielsweise im Urlaub, zurechtzufinden (sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Café bestellen ...)

Der Kurs richtet sich an Anfänger, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Also: Bon courage!

**Leitung: Mag. Evelyne Heher**

## 1.03 Italienisch – Konversation (A1/A2)

jeden Montag (6x)

ab 10. Februar von  
18.30 bis 20.00 Uhr

Kursort:  
Mittelschule Pöchlarn  
Kosten: € 75,-

Anmeldung bis  
5. Februar!

Allora parliamo l'italiano!  
An diesen 6 Abenden werden wir ins  
italienische Lebensgefühl eintauchen und uns  
mit verschiedensten sprachlichen Mitteln und  
Strukturen zu unterschiedlichen Themen  
austauschen. Ob beim Einstudieren von  
Dialogen zu persönlichen Themen und  
Urlaubssituationen oder beim  
Meinungsaustausch, die Freude am Reden  
steht im Vordergrund. Basiskenntnisse  
erwünscht!  
Ci vediamo! Ciao!

Leitung: Mag. Carina Kaufmann

## 1.04 Spanisch A2 für mäßig Fortgeschrittene

jeden Mittwoch (10x)

ab 19. Februar von  
18.00 bis 19.30 Uhr

Kursort:  
Neue Mittelschule  
Krummnußbaum

Kosten: € 125,-

Anmeldung bis  
12. Februar

Aufbauend auf dem „Spanischkurs A1+  
für mäßig Fortgeschrittene“ richtet sich  
dieser Kurs an TeilnehmerInnen, die ihre  
Kenntnisse der Grammatik und des  
Wortschatzes vertiefen möchten. Durch  
Wiederholung des bereits Gelernten  
werden die Fertigkeiten in den  
Kompetenzen Hören, Lesen, Schreiben  
und Sprechen gefestigt und infolgedessen  
erweitert.  
¡Nos vemos!

Leitung: Mag. Sonja Zehetner

# Friedensgemeinde Erlauf

Melker Straße 1  
3253 Erlauf

Tel 02757 / 6221  
erlauf@friedensgemeinde.at

www.friedensgemeinde.at  
www.erlauferinnert.at



# ERLAUF ERINNERE

Museum der Friedensgemeinde Erlauf

jeden Montag (6x)

ab 2. März von  
18.00 bis 19.45 Uhr

Kursort:  
Neue Mittelschule  
Krummnußbaum,  
EDV-Raum  
Dachgeschoß

Kosten: € 120,-

Anmeldung bis  
26. Februar!

## 2.01 Computer – Praxis & Internet

**AK**extra  
Digi-Bonus

- ✓ Erste Schritte mit Windows 10  
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: OSR DNMS Ilse Hahn

## 2.02 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 in  
einem Bildbearbeitungsprogramm bearbeitet,  
Texte formatiert und im Fotobuch einfügt.

- ✓ **Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung**  
Farbmodelle und wichtige Bildformate  
Auswählen, Kopieren, Bewegen und Zusammen-  
fügen von verschiedenen Bildern und  
Bilddetails  
Restaurationen und Retuschen von Fotos  
Bildoptimierung durch Korrektur von Farbe,  
Helligkeit, Kontrast, Tonwerten u.v.m.  
Einsatz von Filtern für besondere Effekte und  
kreatives Arbeiten  
Ergänzungen durch Schrift und Grafik

- ✓ **Grundkenntnisse in Word**  
Texte formatieren  
Absatz  
Initialen

- ✓ **Fotobuch erstellen**

**Windows-Grundkenntnisse erforderlich!**

Leitung: OSR DNMS Ilse Hahn

jeden Montag (3x)

ab 27. April von  
19.00 bis 20.45 Uhr

Kursort:  
Neue Mittelschule  
Krummnußbaum,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 70,-

Anmeldung bis  
8. März!

## 2.03 MS Excel Grundlagen

Anhand von realitätsnahen Beispielen werden folgende Punkte veranschaulicht und die Bedienung des Programms wird erarbeitet.

- ✓ Arbeitsoberfläche
- ✓ Dateneingabe in Zellen
- ✓ Markieren von Zellen, Zeilen und Spalten
- ✓ Formeln und Funktionen
- ✓ Tabellenaufbau und Tabellengestaltung
  - ✓ Zellformatierung
- ✓ Ausfüllen, verschieben, kopieren
  - ✓ Kopf- und Fußzeilen
  - ✓ Datum und Uhrzeit
- ✓ Diagramme erstellen und formatieren
- ✓ Speichern, öffnen und drucken

Es werden Windows-Kenntnisse vorausgesetzt.

**Leitung: Sabrina Stauer, BEd**

## 2.04 Mein persönliches Video

Eine Geburtstagsfeier, Hochzeit oder Ähnliches steht vor der Tür und Sie möchten ein Video mit gesammelten Fotos erstellen?

Mit dem Windows Movie Maker werden Ton, Text und Fotos zu einem Video vereint, welches auf jeder Feierlichkeit gerne gesehen wird.

- ✓ Einführung in den Windows Movie Maker
  - ✓ Auswählen der richtigen Bilder
  - ✓ Bildformat, -größe, -modi ändern
  - ✓ Musik legal downloaden
- ✓ Die richtige Musik auswählen und bearbeiten

Keine Grundkenntnisse erforderlich!

**Leitung: Sabrina Stauer, BEd**

jeden Donnerstag (5x)

ab 5. März von 18 bis  
19.45 Uhr

**Kursort: Mittelschule  
Pöchlarn  
EDV-Raum  
Dachgeschoß**

**Kosten: € 100,-**

**Anmeldung bis  
26. Februar!**

jeden Donnerstag (3x)  
ab 13. Februar von  
18 bis 19.45 Uhr

**Kursort: Mittelschule  
Pöchlarn  
EDV-Raum  
Dachgeschoß**

**Kosten: € 70,-**

**Anmeldung bis  
26. Februar!**

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

**AK Bildungsbonus**  
**AKextra Digi-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).  
[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

**MEHR GELD FÜR MEINE  
WEITERBILDUNG!**  
Fit für die Digitalisierung!

**AK NIEDER  
ÖSTERREICH**

jeden Mittwoch (7x)  
8. Jänner bis 1. April  
16 bis 17.30 Uhr

Kursort: VS Golling

Kosten: € 2,50 / EH  
Einstieg jederzeit möglich!  
Anmeldung/Info: Martina  
Fuchs: 0676 725 19 75

### 3.01 „Kneipp“- Kleinkinderturnen

(+/-) 3–6 Jahre

**Ablauf: Begrüßungslied, Laufspiel zum Aufwärmen, Stationenbetrieb – jeder kann frei wählen, gemeinsamer Turn-Tanz, Abschlusslied.**

Die Eltern sollen dabei ihre Kinder begleiten und gemeinsam Spaß haben! Auch Geschwisterkinder (jünger oder ein bisschen älter) sind herzlich willkommen! Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

**Leitung: Martina Fuchs**

Kindergartenpädagogin

Informationen und  
Anmeldung bei  
Diätologin Sabine Zeller  
unter 0650 721 79 37  
[info@sabine-zeller.at](mailto:info@sabine-zeller.at) oder  
[office@agme.at](mailto:office@agme.at)



### 3.01 Vorsorge Aktiv Junior

Programm für übergewichtige Kinder und Jugendliche in NÖ

Das Programm unterstützt Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen von 6 bis 16 Jahren, mit einfachen Maßnahmen einen gesünderen Lebensstil zu finden. Eltern und Kinder werden über 10 Monate in parallelaufenden Gruppen aktiv begleitet. Dabei wird zum Beispiel mit Eltern und Kindern in Kochworkshops daran gearbeitet, sich genussvoll gesund zu ernähren, und durch Sportangebote Freude an Bewegung vermittelt. Weitere Schwerpunkte: Stärkung des Selbstvertrauens, Verbesserung von sozialen Kompetenzen.

**Leitung: Sabine Zeller**

Diätologin

### 3.03 Richtig essen von Anfang an

#### Workshop „Jetzt ess ich mit den Großen!

Richtig essen für Ein- bis Dreijährige“  
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.

#### Workshop „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 Würzt euren Kinderteller!

**GEWÜRZE SCHMECKEN & ERLEBEN IN DER KLEINKIND-KÜCHE.**  
Für Eltern mit Kind ab dem 1. Lebensjahr

Mit dem Beginn der Familienkost kommen oft viele Fragen auf.  
Wenn Eltern die ersten Löffelchen für die Kinder zubereiten, darf es ruhig anfangs fad schmecken. Denn die Geschmacksknospen der Kinder sind noch lange nicht ausgeprägt. Umso wichtiger ist es, in dieser Zeit den Kindern eine Vielfalt an Geschmäckern bereitzuhalten. Gewürze bieten die Möglichkeit, neue Geschmacksrichtungen und -kombinationen kennenzulernen und gewohnte Zutaten neu zu entdecken.

In unserem Workshop bereiten wir gemeinsam einfache Knabberereien zu und führen euch durch die Gewürzwelt der Kleinkind-Küche.

**Leitung: Sandra Seitner, BSc**  
Diätologin

REVAN-Workshops  
der ÖGK

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

3. 3. 2020, 9 bis 11.30 Uhr  
und

23. 9. 2020, 9 bis 11.30 Uhr

4. 11. 2020, 9 bis 11.30 Uhr

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich  
unter 0664 88 60 21 24,  
office@argef.at oder  
www.argef.at

Dienstag, 17. März 2020  
9 bis 11 Uhr

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

Kosten: € 22,- / Person

Anmeldung: 0664 945 05 64  
sandraseitner@ernähreerei.at

jeden Mittwoch (10x)  
ab 8. Jänner von  
19.00 bis 20.00 Uhr  
Kursort:  
Mittelschule Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten:  
€ 2,50 / Einheit  
Info: 0676 607 27 62

jeden Donnerstag (10x)  
ab 20. Februar,  
17.30 bis 18.20 Uhr

Kursort:  
Mittelschule Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 70,-

Anmeldung bis  
14. Februar!

jeden Donnerstag (10x)  
ab 20. Februar  
18.30 bis 19.20 Uhr

Kursort:  
Mittelschule Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 70,-

Anmeldung bis  
14. Februar!

## 4.01 Gymnastik mit Musik

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

**Leitung: Helga Daxbacher**

Einstieg jederzeit möglich! Keine Anmeldung!

## 4.02 Rückenfit

Gezielte Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen zur Erhaltung und Verbesserung unserer Beweglichkeit.

**Leitung: Andrea Kaufmann**

Dipl. Aerobictrainerin

## 4.03 Bauch Beine Po

Wir beginnen mit einem Aufwärm- und Herz-Kreislauf-Training.

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.

Mitzubringen: Turnmatte, Handtuch, Trainingsbekleidung, Fitnessschuhe, Trinken

**Leitung: Andrea Kaufmann**

Dipl. Aerobictrainerin

#### 4.04 Step-Aerobic

Sie lernen in diesem Kurs, sich richtig aufzuwärmen, Step-Aerobic, Bauchmuskeltraining und Stretching.  
Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Turnschuhe mit heller (no marking) Sohle und Wasserflasche

**Leitung:**  
OLNMS Dipl. Päd. Christine Teufl

#### 4.05 Piloxing®

PILOXING® ist ein brandneues Fitnessangebot aus den USA. Dieses Konzept verbindet Box- und Pilateselemente mit Tanzsequenzen bei einer motivierenden schnellen Musik. Dabei werden Schnelligkeit und 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

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

jeden Dienstag (7x)  
ab 11. Februar, 19 Uhr  
**Kursort:**  
NMS Krummußbaum,  
Turnsaal

**Kosten:** € 21,-

**Anmeldung bis 8. Februar!**

jeden Mittwoch (10x)

ab 12. Februar von  
20.00 bis 21.00 Uhr

**Kursort:**  
Mittelschule Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

**Kosten:**  
10 Einheiten: € 100,-

**Nähere Informationen  
und Anmeldungen:**  
[www.geb-training.at](http://www.geb-training.at),  
[info@geb-training.at](mailto:info@geb-training.at),  
0676 649 29 65

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



Geöffnet von Montag bis Freitag  
durchgehend warme Küche von 8° bis 21°

**MITTAGSMENÜS - FEINE HAUSMANNSKOST**

**3380 Pöchlarn Anton Schlecker - Straße 1 02757/4873**

jeden Mittwoch (8x)  
ab 12. Februar

Gruppe 1:  
18 bis 19.00 Uhr  
Gruppe 2:  
19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Gasthaus Gramel,  
Pöchlarn

Kosten:  
Kurs 1: € 45,-  
Kurs 2: 50,-

Anmeldung/Info:  
0699 14 2403 13

jeden Dienstag und  
Donnerstag ab  
7. Jänner, 19 Uhr

Ort: VS Golling, Turnsaal  
Kosten: € 2,- / Turnen  
Keine Anmeldung  
Info: 0676 607 27 62

jeden Donnerstag (14x)  
ab 13. Februar

Rückenfit 1  
18.30 bis 19.30 Uhr

Rückenfit 2  
19.30 bis 20.30 Uhr

schulfrei = kursfrei

Ort:  
VS Erlauf, Turnsaal

Kosten: € 67,- / Person  
kostenloses Schnuppern in  
der 1. Einheit möglich

Anmeldung erforderlich:  
0664 88 93 76 76  
office-cag@askoenoe.at

## 4.06 Line Dance

Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen  
(Kurs 1), Line Dance Level 2 (Kurs 2)

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 2020. Abschluss mit Line Dance Disco.

**Leitung: Leopoldine Grabner**  
staatl. geprüfte Fitlehrwartin

## 4.07 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.

**Leitung: Helga Daxbacher**

## 4.08 Rückenfit Gesundheitstraining

**Ziel:**

Aktiv gesund. Vorbeugen ernsthafter Rückenbeschwerden. Entwickeln eines persönlichen „Rückenbewusstseins“. Personen mit akuten Wirbelsäulenerkrankungen sind vom Kursangebot nicht angesprochen.

**Inhalte:**

1. Erlernen ausgleichender Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerz“
2. Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit
3. Mildes Herz-Kreislauf-Training
4. Hinweise, um Ursachen für Rückenprobleme zu erkennen und zu vermeiden
5. Lernen der Grundregeln für ein persönliches Gesundheitstraining
6. Hinweise für die Umsetzung erworbener Erfahrungen im Alltag

**Mitzubringen:**

Trainingsanzug, Handtuch, Decke oder leichte Matte sowie Turnschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen (ev. Nackenrolle).

**Leitung: Alfred Steidl**

## **4.09 Kneipp-Gymnastik für Damen und Herren**

**Leitung: Mag. Renate Hinterndorfer**

Einstieg jederzeit möglich!

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, bequeme Kleidung

## **4.10 Gesundheitsturnen für Senioren**

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

**Leitung: Helga Daxbacher**

Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich!

## **4.11 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.

**Leitung: Mag. Paul Schwarzinger**  
Einstieg jederzeit möglich!

jeden Mittwoch  
ab 8. Jänner,  
19 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: € 2,50 / Abend  
für Mitglieder,  
€ 3,- für Kneippfreunde

Anmeldung/Info:  
Mag. R. Hinterndorfer:  
0664 240 10 43

jeden Mittwoch  
ab 8. Jänner,  
18 Uhr

Ort:  
Mittelschule Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50 / Turnen  
Info: 0676 607 27 62

jeden Freitag (10x )  
ab 7. Februar, 17 Uhr

Ort:  
NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

Kosten: € 25,-

Anmeldung/Info:  
Seniorenbund  
Krummnußbaum  
0676 351 05 28

jeden Mittwoch (8x)

ab 15. Jänner,  
von 17 bis 18.30 Uhr

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

Kosten: € 7,- / Abend

Anmeldung: 0650 651 31 55  
oder  
steinerannemarie@wibs.at

## 4.12 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!

Leitung: Annemarie Steiner



## »Vorsorge Aktiv« – Gesundheit für mich

Unsere Gesundheit hängt stark davon ab, wie wir leben und arbeiten. Dazu gehört natürlich Essen und Trinken, aber auch alles, was unseren Alltag ausmacht.

Das Verhalten zu ändern, ist nicht immer einfach! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensgewohnheiten langfristig und positiv zu verändern. In einer Gruppe von 8 bis 15 Personen werden Sie von Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit direkt in Ihrer Heimatgemeinde oder in Ihrer näheren Umgebung begleitet. Das Programm richtet sich an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht) festgestellt wird. Die Teilnahme am Programm ermöglicht es einerseits, die Risikofaktoren zu senken, und andererseits, die Lebensqualität zu erhöhen.

»Tut gut!« ist eine Initiative des Landes Niederösterreich.

**24 Einheiten pro Bereich - 72 Stunden für MICH**

Nur € 99,- pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Turnus + € 100,- Kautions. Die Kautions wird nach mind. 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet. Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« wird eine Vergünstigung von € 15,- gewährt.

Informieren Sie sich bei: **Gerhard Rötzer**  
0676 8587 2345 33

### NÄCHSTER INFOABEND:

Kleinregion Nibelungengau

Kursstart jederzeit möglich

sobald mind. 8 Teilnehmer angemeldet sind

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

### **4.13 Freier Tanz für alle!**

Hier kommt der Alltag nicht hinein! Lass dich von hinreißender Musik inspirieren und tanze – frei und genauso, wie dir die Füße gewachsen sind.

Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und tanzen dann eine einfache Schrittkombi, die dich inspiriert, neue Bewegungen auszuprobieren und deinen Körper von einer ganz anderen Seite zu erfahren. Gegen Mitte der Einheit ebbt die Kombination ab, sodass jeder und jede Einzelne von hier aus dem eigenen Rhythmus folgen kann.

Wir schließen mit einem kurzen Nachspüren.

Bitte nimm bequeme Kleidung (ev. Socken), ein Handtuch und eine Trinkflasche mit.

### **4.14 Tanz Familie!**

Für Eltern, Omas, Opas, Tanten ... und Kinder ab acht Jahren, die gern gemeinsam tanzen und Spaß haben möchten. Natürlich auch für Alleinerziehende.

Jeder nimmt sein Lieblingslied mit und die anderen tanzen dazu. Möglich sind fast alle Genres (mit Metal und Techno werden wir alle keine Freude haben, da sie im Körper eher Stress und Enge auslösen). Lasst uns gemeinsam die Welt unseres Gegenübers entdecken. Seien wir neugierig darauf, was uns unsere Lieben zu sagen haben. Musik ist eine tolle Brücke – vom Tanz ganz zu schweigen.

Wir tanzen allein, in der Gruppe, zu zweit, machen Phantasiereisen und holen auch mal die Zeichenstifte raus, wenn uns danach ist. Meine Tochter ist mit dabei und gemeinsam werden wir wirbeln und lachen und Gas geben.

Es sind natürlich keine Tanzkenntnisse erforderlich. Bitte nehmt bequeme Kleidung (ev. Socken) und Trinkflaschen mit. Und – wichtig! – eure Lieder auf USB-Stick.

**Leitung der Kurse 4.13 und 4.14:**

**Bettina Benesch**

Dance-for-Health-Trainerin, Energetikerin,  
[www.bettinabenesch.at](http://www.bettinabenesch.at)

jeden Dienstag  
ab 10. März (5x)

19 bis 20.30 Uhr

Ort:  
Mittelschule Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 75,-

Anmeldung bis 6. März

Freitag, 24. 4. 2020,  
15 bis 18 Uhr

Ort:  
Mittelschule Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten:  
€ 20,- pro großer und € 10,-  
pro kleiner Nase, Sozialtarif  
gerne auf Anfrage

Anmeldung bis 20. April

Schnupperstunde:  
Montag, 27. Jänner,  
17 und 19 Uhr  
Bitte unbedingt anmelden!!

danach jeden Montag (10x)  
ab 10. Februar  
19.00 bis 20.30 Uhr  
bei Bedarf auch um 17 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum

Kosten: € 85,- für den  
gesamten Kurs oder  
€ 10,- / Einheit

Anmeldung  
bis 30. Jänner  
**Begrenzte Teilnehmeranzahl!**

jeden Montag (5x),  
ab 17. Februar,  
19.00 Uhr  
Ort: VS Golling

Kosten:  
€ 47,- für Mitglieder,  
€ 50,- für Kneippfreunde  
Anmeldung/Info:  
0660 459 92 18

jeden Mittwoch (10x)  
ab 12. Februar  
19.00 bis 20.15 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum

Kosten: € 150,-

Schnuppern  
jederzeit möglich: € 15,-

Anmeldung erbeten,  
limitierte Teilnehmerzahl!

Anmeldung: 0650 989 16 71  
paul.sandra@gmail.com

## 4.15 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

**Leitung: Mag. Marzena Moschinger**  
zertifizierte Yoga-Lehrerin

## 4.16 Hatha Yoga

Bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie  
und führt zu innerer Ruhe und  
Stressresistenz. Mit Atem-, Yoga- und  
Entspannungsübungen geistig und körperlich  
beweglich bleiben.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme  
Kleidung, Wasserflasche

**Leitung: Leopoldine Fischer**  
Dipl. Yogatrainerin

## 4.17 Inside Yoga

Dynamisches Yoga mit moderner Musik, der  
Fokus liegt auf unseren Emotionen und  
unserer Gesundheit. Körper, Geist und Seele  
werden zu einer Einheit und du zentrierst dich  
automatisch. Wir befreien uns aktiv von  
Verspannung. Beinhaltet sind auch zwei  
bewegte Meditationen von Osho und  
Kraunesh. Skript und Übungsvideos sind in  
den Kurskosten inkludiert.

In meinen Unterricht fließen auch MBSR (Jon  
Kabat Zinn) und Body Scan ein. Ziel des  
Kurses: bewusst Blockaden lösen. Für  
Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Yogamatte (Yogistar),  
Trinkflasche, bequeme Kleidung, Sitzkissen  
oder Yogablock

**Trainer: Sandra Paul**  
Dipl. Yogatrainerin (200 AYA) und  
Dipl. Meditationslehrerin

## 4.18 Qigong – Start in die Woche

Mit fließenden Bewegungsabläufen stärkst du sanft deinen Körper. Innere Achtsamkeit und bewusste Atmung fördern Entspannung und innere Ausgeglichenheit.

**Leitung: Monika Macsek**  
Physiotherapeutin, Qigong-Trainerin

## 4.19 Qigong Tagesausklang

Mit fließenden Bewegungsabläufen stärkst du sanft deinen Körper. Innere Achtsamkeit und bewusste Atmung fördern Entspannung und innere Ausgeglichenheit.  
Bitte mitnehmen: Turnkleidung, Hausschuhe oder warme Socken, Matte

**Leitung: Monika Macsek**  
Physiotherapeutin, Qigong-Trainerin

**Kurs 1:**  
Jeden Montag (6x)  
ab 27. Jänner,  
10 bis 11 Uhr

**Kurs 2:**  
Jeden Montag (6x)  
ab 20. April,  
10 bis 11 Uhr

**Ort:** Pöchlarn,  
Gamingerhof,  
ehemaliger Kindergarten

**Kosten:** € 54,- / Kurs

**Anmeldung:**  
0680 131 45 27

**Kurs 1:**  
Jeden Donnerstag (6x)  
ab 30. Jänner,  
18.30 bis 19.45 Uhr

**Kurs 2:**  
Jeden Donnerstag (6x)  
ab 23. April,  
18.30 bis 19.45 Uhr

**Ort:** Pöchlarn,  
Gamingerhof,  
ehemaliger Kindergarten

**Kosten:** € 54,- / Kurs

**Anmeldung:**  
0680 131 45 27



**Marktgemeinde  
Golling an der Erlauf**

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

[gemeinde@golling-erlauf.gv.at](mailto:gemeinde@golling-erlauf.gv.at)  
[www.golling-erlauf.gv.at](http://www.golling-erlauf.gv.at)



Freitag, 24. 4.,  
18 bis 19.30 Uhr

Folgetermin:  
Freitag, 22. 5.,  
18 bis 19.30 Uhr

Ort: HOF TREFF in  
Pöchlarn  
Oskar-Kokoschka-  
Straße 15

€ 25,- / Abend

Info/Anmeldung:  
0699 14 2403 13



## 4.20 „Ich habe es mir anders vorgestellt“

Infoabende zum Thema schwierige oder traumatische Geburt.

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.

Referenten: Mag. Katrin Weber, BA, und Hebamme Lisa Sanchez, BSc

**Raiffeisenbank**  
Mittleres Mostviertel

Meine Bank in Pöchlarn.

**Raiffeisenbank Pöchlarn**

Ihr verlässlicher Partner vor Ort - seit 1892.

## 4.21 Kangatraining 8-Wochen-Kurs

**Kangatraining** ist Bewegung zur Musik, Beckenbodentraining, Muskel- und Ausdauertraining, während dein Baby sich in der Trage an dich kuschelt.

Kangatraining wurde gemeinsam mit Hebammen und Gynäkologen entwickelt und ist genau auf die Bedürfnisse von Mama und Baby abgestimmt. Es wird besonders darauf geachtet, dass das Baby richtig in der Tragehilfe sitzt und dass das Training auch an evtl. Beschwerden der Mama angepasst wird.

Ab wann? Sobald du den postnatalen Check-up beim Gynäkologen (6–10 Wochen nach Geburt) erfolgreich bestanden hast, bist du beim Kangatraining herzlich willkommen.

Mitzubringen:

- Trage/Tragetuch, wenn vorhanden (Leihtragen vorhanden – begrenzte Anzahl)
- Gymnastikmatte/Auflage für den Boden
  - Wechselbody für das Baby
- Bequemes Trainingsgewand für die Mama (Schuhe nicht notwendig)
  - Trinkflasche

**Leitung: Verena Höbinger**  
Kanga-Trainerin

jeden Freitag (8x)  
ab 8. Mai,  
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

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

Kosten: € 98,–  
Mitglieder der LWF: € 90,–

Anmeldung/Info:  
[www.kangatraining.info](http://www.kangatraining.info)  
oder  
verena.h@kangatraining.at



# KUTTNER

Obst & Gemüse aus gutem Grund  
Salate frisch & fertig

Kuttner GesmbH | Gewerbestraße 4, 3375 Krummnußbaum | T: 02757 6506  
[www.kuttner.at](http://www.kuttner.at)

Donnerstag,  
12. März, 19 Uhr

HOFTREFF in Pöchlarn,  
Oskar-Kokoschka-Straße 15,  
3380 Pöchlarn

Anmeldung/ Info:  
02757 2403 3



## 5.01 Impulsvortrag:

### In Pension gehen – und jetzt?

#### Wie der neue Lebensabschnitt gut gelingen kann

Der Schritt in die Pension ist für viele Betroffene, aber auch für ihre Lebenspartner eine Zeit der Verunsicherung. Obwohl sich die meisten Menschen auf das Leben nach dem Arbeitsleben freuen, fallen manche in eine Art Loch, das sich bis zur depressiven Leere und existenziellen Frustration ausweiten kann. Das Selbstverständnis erfährt eine Erschütterung und mit ihm die Selbstverständlichkeit des Lebens. Am Horizont nehmen wir, bewusst oder unbewusst, die Endlichkeit des Lebens wahr und Fragen werden drängend, die bis dahin meist kein Thema waren: War es das? Was war es wert? Was habe ich erreicht? Was bin ich (noch) wert? Was tue ich jetzt?

Der Referent gibt Impulse, Anregungen, Erfahrungen für einen wertschätzenden Abschied vom Arbeitsleben, bewussten Wandel und sinnorientierten Neubeginn.

**Referent: Ing. Friedrich Kopitar**  
psychologischer Berater, Ehe- und  
Familienberater, Supervisor, Seelsorger



## 5.02 Diabetesprävention

Diabetes mellitus (DM) Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselerkrankung und hat sich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt.

In dem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen das Risiko, an Diabetes zu erkranken, verhindert bzw. reduziert werden kann. Als langfristiges Ziel wird die Senkung des Erkrankungsrisikos und die Verringerung von möglichen Folgeerkrankungen von Diabetes mellitus gesehen (diabetische Retinopathie, Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenerkrankungen sowie Polyneuropathien oder Amputationen).

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Unterschiede der verschiedenen Diabetes-typen und deren Ursache
- » Wer ist besonders gefährdet, einen Diabetes zu bekommen?
- » Was kann jede/r Einzelne tun, um das Risiko, an einem Diabetes zu erkranken, zu senken oder zu verhindern?

**Vortragende: Daniela Fröschl**

## 5.03 „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“

Donnerstag, 2. April,  
18.30 Uhr

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

Anmeldung zur  
Auftaktveranstaltung  
erforderlich unter  
Tel. 050 766 12-1254  
oder  
poechlarn@oegk.at  
Eintritt frei!



Österreichische  
Gesundheitskasse

Montag, 20. April,  
19 Uhr

Ort:  
Gemeindeamt Erlauf,  
Kultursaal

Informationen/  
Anmeldung:  
02757 2403 3

Dienstag, 21. April  
18.00 bis ca. 21.30 Uhr

Ort:  
NMS Krummnußbaum,  
Lehrküche

Kosten: € 33,-

Anmeldung erbeten:  
Kleinregion  
Nibelungengau:  
0699 14 2403 13



Dienstag, 18. Februar,  
18.30 Uhr

im HOF TREFF der  
Lebenswelt Familie  
Oskar-Kokoschka-  
Straße 15,  
3380  
Pöchlarn



Kosten: € 5,-

Di, 3. und 10. 3.  
Modul 1+2  
Di, 24. und 31. 3.  
Modul 3+4  
Di, 7. und 21. 4.  
Modul 5+6  
jeweils 18 bis 21 Uhr

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

Informationen/  
Anmeldung:  
02757 20309

## 5.04 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 Ernährerei 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)**

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

## 5.05 „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? Diese und andere Fragen werden besprochen und mit Alltagserfahrungen für die Praxis ergänzt.

**Referentinnen: Dorothee Hinkelmann, Dipl. Familien- Lebensberaterin, Dipl. Elterntrainerin, Kerstin Karlinger, Dipl. Elterntrainerin**

## 5.06 ELTERNsein&bleiben

Mit Herz, Verstand und Halt Kinder ins Leben begleiten.

Kommunikationstraining für Eltern, Großeltern, Pädagogen, Tagesmütter ...

... Konflikte & Provokationen positiv nutzen ...  
Eltern sein & Paar bleiben / alleinerziehend sein ...  
Geschwisterstreit/Entwicklungsbedürfnisse

ABC-Elternführerschein®-Konzept

Abschluss nach 6 Modulen mit Zertifikat

**Leitung: Kerstin Karlinger, Elterntrainerin Dorothee Hinkelmann, Dipl. LSB, Elterntrainerin**

## 6.01 Kleinregionaler Gesundheitstag

Schwerpunkt „Der gesunde Rücken“  
Gesundheitschecks

### Vorschau:

Vortrag „Gesunder Rücken“

Dr. Hannes Pratscher, Rückenspezialist  
(bewegen & leben); [www.pratscher.at](http://www.pratscher.at)

Vortrag „Fettleibigkeit und Cholesterin“

Dr. Jakob Rosenthaler

Line Dance – Vorführung

Workshop Rückenfit im Alltag  
(Österr. Gesundheitskasse)

Osteoporoseprävention

Mag. Christopher Settele,  
Osteoporosepräventionstrainer

## 6.02 Kräuterwanderung mit Karoline Postlmayr

Wanderung entlang des Flusslehrpfades in Erlauf und anschließend

Vortrag: „Köstliche Maikräuter mit vielen Hausmittelanwendungen“

Referentin: Karoline Postlmayr  
<http://karolines-kraeuterschatz.at/>

## 7.01 Naturkosmetik aus Garten und Wiese

Welche Pflanzen kann ich für die Zubereitung meiner eigenen Kosmetik verwenden? Wie kann ich Wirkstoffe aus Pflanzenmaterial gewinnen? Nach einer kleinen Einführung in die Naturkosmetik bereiten wir 3 Rezepte nach Wahl zu!

Leitung: Karin Amashauffer

Samstag, 14. März  
10 bis 17 Uhr

Ort:  
NMS Krummnußbaum

11 Uhr

13 Uhr

14.15 Uhr

15 Uhr

16 Uhr

Sonntag, 3. Mai  
15 bis ca. 18 Uhr

Treffpunkt zur Wanderung und Ort des Vortrages im Anschluss an die Wanderung: Gemeindeamt Erlauf, Melker Straße 1

Freiwillige Spenden

Dienstag, 12. Mai  
17 bis 20 Uhr

Ort:  
NMS Krummnußbaum

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

Anmeldung bis 30. April



**BEWEGUNG  
GESUNDHEIT  
VORSORGE**

**Frühling / Sommer  
2020**



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

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