

Bildungskalender



Volkshochschule südliches
Waldviertel

*Erwachsenenbildung
in der Region*

Persönlichkeitsbildung ■ Digitalisierung ■ Sprachen ■ Kinder und Familie
Kochen und Ernährung ■ Naturschule ■ Gesundheit und Bewegung
Körper und Seele ■ Kreativ und Handwerk ■ Veranstaltungen

Albrechtsberg

St. Oswald

Mühldorf

Raxendorf

Hofamt Priel

Bärnkopf

Maria Taferl

Ybbs

Münichreith-Laimbach

Ottenschlag

Nöchling

Yspertal

Kursprogramm Frühjahr 2026 & Sommerkurse
Februar 2026 bis August 2026

Willkommen beim Weiterbildungsangebot der VHS Südliches Waldviertel

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.volkshochschule.swv.at

Farberklärung

■ **Persönlichkeitsbildung** ■ **Digitalisierung** ■ **Sprachen** ■ **Kinder und Familie**
■ **Kochen und Ernährung** ■ **Naturschule** ■ **Gesundheit und Bewegung**
■ **Körper und Seele** ■ **Kreativ und Handwerk** ■ **Veranstaltungen**

High-speed

Im #JetztNetz

kabelplus
alles im plus

Mehr surfen, streamen und gamen mit Gigabit-Internet.

- + mit Highspeed bis zu 1 Gigabit/s
- + unlimitiert surfen, streamen und gamen
- + rund 130 digitale TV- und Radioprogramme
- + mit kabelplus MAGIC TV Lieblingsfilme und -serien streamen inkl. zeitversetztem TV-Vergnügen
- + Top-Mobilfunktarife und unlimitiertes Datenvolumen mit LTE-Power

0800 800 514 / kabelplus.at

QR-Code scannen
und aktuelle
Angebote entdecken!



Handytarife
schon ab

€ 8⁹⁹
/Monat



Allgemeine Informationen zu den Kursen 1-3

Leitung: Ing. Roland Königshofer, VBE

Ort: 3380 Pöchlarn, Wiener Str. 55

Anmeldung/Info: 02757 21258, office@vbe.at



1) Betontechnologie I (BT1) gemäß ÖN B4710-1

Grundlagen der Betontechnologie. Kursteilnehmer stellen erste eigene Berechnungen an und lernen im Labor wie verschiedene Betonvarianten hergestellt und geprüft werden.

MO 26.01.–DI 27.01.26, 9.00–17.00 Uhr; 516 €

2) Betontechnologie II (BT2) gemäß ÖN B4710-1

Aufbauend auf BT1, das nötige Know-how für verantwortungsvolle Aufgaben in Produktion, Bewertung und Entwicklung von Beton. Erlangung der Befähigung zur technischen Leitung eines Transportbetonwerkes.

MI 28.01.–DO 29.01.26, 9.00–17.00 Uhr; 528 €

3) Refreshing Fortbildung (BTR) gemäß ÖN B4710-1

Für die Aufrechterhaltung der Qualifizierungen zu BT1 und BT2 ist spätestens nach 3 Jahren das erworbene Wissen in dieser Veranstaltung wieder aufzufrischen.

DO 19.02.26, 9.00–17.00 Uhr; 234 €

Ybbs/Yspertal

4) Bildungs- und Berufsberatung NÖ – bbn

Persönliche Beratungsgespräche in Ihrer Nähe – kostenlos, vertraulich und unabhängig. Für alle Erwachsenen mit Fragen zu Bildung und Beruf, berufliche Orientierung, passende Kurse oder finanzielle Förderungen.

Termine: <https://www.bildungsberatung-noe.at/termin/>

Termine: Rathaus Ybbs **MO 16.03. und MO 08.06.26, jeweils 08.00–15.00 Uhr**

Termin: Gemeindeamt Yspertal **MI 08.04.26, 13.00–17.00 Uhr**

Leitung: Mag. Bettina Lanzenberger

Anmeldung/Info: 0676 88044390, bettina.lanzenberger@transjob.at

Terminvereinbarung erforderlich!

Gefördert von:



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



AK NIEDER
ÖSTERREICH

5) **Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis**

Namen vergessen? Termine doppelt notiert? Einkaufsliste verlegt? Kurs mit einfachen Gedächtnistricks, die die grauen Zellen wieder auffrischen – mit Leichtigkeit, Humor und alltagstauglichen Methoden.

FR 06.03.26, 16.30–18.00 Uhr; 18 €

Leitung: Lerntrainerin Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin

Ort: Gemeindeamt Münichreith 38

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

DIGITALISIERUNG

Online

6) **Mitdenken statt blind vertrauen**

– KI verstehen, anleiten und sinnvoll nutzen

KI kann mehr als Texte schreiben – sie inspiriert, strukturiert und erleichtert deinen Alltag. Im Online-Workshop lernst du, mit Prompts und Tools wie ChatGPT oder Claude kreativ, sicher und effizient zu arbeiten.

Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

MI 18.03.26, 17.00–18.30 Uhr; 35 €

Leitung: Dr. Alexandra Katzian

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30



SPRACHEN

Hofamt Priel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 7-8

Leitung: M.A. Agathi Kosmas

Ort: Gemeindezentrum Dorfplatz 1

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

Mitzubringen: Schreibunterlagen



7) **Griechisch für AnfängerInnen**

Interessierst Du Dich für griechische Kultur & Sprache? Lerne Grundkenntnisse, einfachen Small-Talk auf Neugriechisch & erhalte spannende Einblicke für Deinen nächsten Griechenland-Urlaub. Τα λέμε σύντομα – bis bald!

ab DI 24.02.26, 17.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE; 150 € zzgl. Kopierkosten

8) Griechisch für Fortgeschrittene

Γεια σου! Hast Du schon Griechisch-Vorkenntnisse und liebst die Kultur? Vertiefe Grammatik, erweitere Wortschatz & Small-Talk auf Neugriechisch und gewinne neue kulturelle Einblicke. Τα λέμε σύντομα – bis bald!
ab DI 24.02.26, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE; 150 € zzgl. Kopierkosten

Ybbs

Allgemeine Informationen zu den Kursen 9–10

Leitung: Kay Linzer

Ort: Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs“ Café Miteinander, Herrengasse 23

Mitzubringen: Schreibunterlagen / Bücher werden bekannt gegeben

Anmeldung/Info: 0650 7704715, kay.linzer@aon.at



9) Integrationskurs Deutsch A2

Zur Erfüllung Modul I. Insg. 120 Einheiten á 50 Min. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v.“ Prüfungen werden EXTERN gemacht.

ab SA 14.02.26 bis SA 16.05.26, jew. 09.00–12.20 Uhr á 4 UE; 310 €

10) Integrationskurs Deutsch B1

Zur Erfüllung Modul II. Insg. 120 Einheiten á 50 Min. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v.“ Prüfungen werden EXTERN gemacht. Voraussetzung für Beantragung Staatsbürgerschaft. Prüfungen und Orte werden vorgeschlagen.

ab SA 14.02.26 bis SA 16.05.26, jew. 09.00–12.20 Uhr á 4 UE; 310 €

11) Spanisch für AnfängerInnen

Haben Sie eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika geplant, oder möchten Sie den gelernten und schon lange nicht verwendeten Wortschatz auffrischen, dann sind Sie hier richtig.

ab DI 17.02.26, 19.30–21.00 Uhr, 10 Abende; 165 €

Leitung: Jordi Rabasa-Boronat; *Ort:* HAK Schulring 1

Mitzubringen: Schreibunterlagen

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30



KINDER UND FAMILIE

Münichreith-Laimbach



12) Lerngeheimnisse: Die besten Tricks, die in der Schule fehlen

Wie merkt man sich Vokabeln, Formeln oder Rechtschreibung – ohne stures

Wiederholen? Ich zeige dir einfache Merktechniken, die Spaß machen und sofort im Schulalltag anwendbar sind. Ideal für Eltern und Kinder, die genug vom Lernstress haben.

FR 06.03.26, 19.00–20.30 Uhr; Erwachsene 18 €, Kinder 12 €

Leitung: Lerntrainerin Karin Holzmann, Lehrerin, Lebens- u. Sozialberaterin

Ort: Gemeindeamt Münichreith 38

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

Nöchling



Allgemeine Informationen zu den Kursen 13–15

Leitung: Manuela Niterl, zert. fitdankbaby® u. Beckenboden Kursleiterin

Ort: Mehrzweckraum Oberer Markt 5

Anmeldung/Info: 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

13) fitdankbaby® MAXI/KIDS – Aktiv mit Baby ab 8 Monate bis 2,5 Jahre

fitdankbaby® MAXI/KIDS sind abwechslungsreiche, funktionelle, beckenbodenbewusste Ganzkörpertrainingseinheiten, abgestimmt auf Mamas und Babys/Kleinkinder. Gemeinsames singen, tanzen, lachen mit den Kleinsten darf dabei nicht fehlen.

ab DO 16.04.26, 08.30–09.45 Uhr, MAXI-Block 6 Einheiten á 75 Min.

ab DO 09.04.26, 08.30–09.45 Uhr, KIDS-Block 6 Einheiten á 75 Min.

(Kursblock alle 2 Wochen); 108 € pro Person je Kursblock

14) fitdankbaby® RÜCKBILDUNG – Die Basis für Dich & Dein Baby

Ein sanftes, achtsames Training. Lerne deine Beckenboden- & Bauchmuskulatur zu spüren & richtig anzusteuern; verbessert Atmung & Haltung; Tipps und Tricks für dich & dein Baby. Handouts, Übungen für zu Hause

ab DO 19.03.26, 10.00–11.15 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.

ab DO 28.05.26, 10.00–11.15 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.

162 € pro Person je Kursblock

15) Aktiv mit Babybauch – „2 in 1“ fitdankbaby® und Mawiba

DIE „Bewusste Zeit für DICH und DEINEN Bauchzwerg“ ab der 14. SSW. Einerseits ein fitdankbaby® funktionelles Koordinations- und Muskeltraining, andererseits ein Mawiba beckenbodenbewusstes, sanftes Tanzen in einer angenehmen Atmosphäre.

montags, 19.00–20.15 Uhr, wöchentlicher Kurs

Einstieg jederzeit möglich ab der 14.SSW; 54 € / 3 Einheiten

Leitung: fitdankbaby® Kursleiterin Manuela Niterl

Mawiba Kursleiterin Daniela Höller

Anmeldung/Info: 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

0664 9968489, daniela@feellife.at

Ottenschlag



16) Kinder-Schreibkurs: Schreiben macht Spaß!

Autorin Lilly Maier zeigt lustige Schreibübungen fernab von Schulaufgaben. Wer will im Zauberwald einkaufen, Wortakrobatin werden oder ein Namensgedicht schreiben? Für alle von 8 bis 13, die gerne schreiben – oder sich mal trauen wollen.

SO 12.04.26, 14.30–17.00 Uhr; 30 €

Leitung: Lilly Maier; **Ort:** Die Ottilie, Oberer Markt 1, www.die-ottilie.at

Mitzubringen: Stifte; **Anmeldung/Info:** lilly@willkommen-ottilie.at

Yspertal



17) Kinderkurs – body'n brain® (6 bis 10 Jahre)

body'n brain® ist ein spielerisches Bewegungsprogramm, das Koordination, Konzentration und Freude am Lernen fördert. Es stärkt das Selbstbewusstsein und unterstützt bei Legasthenie sowie Dyskalkulie. Mit viel Spaß wird das Gehirn deines Kindes vernetzt und die Belastbarkeit verbessert.

MO 09.02.26, 15.00–16.00 Uhr – Schnupperstunde; 18 €

ab MO 23.02.26, 15.00–16.00 Uhr, 5 Einheiten; 90 €

Leitung: Kornelia Hofer, zert. Body'n brain Trainerin

Ort: Gemeindeamt; **Anmeldung/Info:** VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

Allgemeine Informationen zu den Kursen 18–21

Leitung: Simone Biber, gepr. Babyschwimminstruktorin, Schwimmlehrerin

Ort: Hallenbad Yspertal; Preise exkl. Badeeintritt

Mitzubringen: Badekleidung, ev. Essen und Trinken, Badeschuhe für Eltern, ev. Schwimmscheiben

Anmeldung/Info: 0664 5240816, www.babyswim.at, Anmeldung erforderlich

18) Schwimmkurse für Kleinkinder,

Kinder ab 5 Jahren Anfänger u. Fortgeschritten

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

ab DI 07.04.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

ab MI 08.04.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

19) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre ohne Begleitung

Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen richtig erlernen, um die Ausdauer zu fördern.

ab DI 07.04.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

ab MI 08.04.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

20) Babyschwimmen ab 3 Monate

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung und früheres Schwimmen.

ab MO 13.04.26, Vormittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

ab MO 03.08.26, Vormittag (10 UE á 45 Min.); 120 €

21) Sommerschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren

Anfängerkurs und Kurs für leicht Fortgeschrittene (d.h. Kinder können sich schon kurze Strecken ohne Schwimmhilfen über Wasser halten)

ab DI 04.08.26 (4 UE á 55 Min.); 60 €

Ybbs

Allgemeine Informationen zu den Kursen 22-23

Anmeldung/Info: kunterbunt.ybbs@gmail.com, www.kunterbunt-ybbs.at



**VHS
Ybbs**

22) Babytreff Kunterbunt

Wöchentliche Treffen für Babys bis ca. 18 Monate mit Begleitpersonen. Input zu Baby- und Kuschielspielen, freiem Spiel und Zeit für Austausch, verbringen einer gemütlichen Zeit. Keine Anmeldung notwendig.

mittwochs 10.15–11.15 Uhr; pro Termin: 2 €

Leitung: Daniela Schütz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin; *Ort:* Pfarrzentrum

23) Bewegungstreff

Wir erkunden einen abwechslungsreichen Parcours, bewegen uns gemeinsam mit unserer Begleitung zu lustiger Musik oder haben Spaß bei gemeinsamen Bewegungsspielen. Für Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitung.

FR 1x pro Monat 27.02., 27.03., 17.04., 29.05.26, jew. 14.30–15.45 Uhr

pro Termin: 5 € Kunterbunt-Mitglieder, 8 € Nicht-Mitglieder

Leitung: Verena Höbinger; *Ort:* Turnsaal Volksschule

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche

Anmeldung/Info: 0650 7357520

Bärnkopf



24) Osterbacken mit Kindern

Die Kinderfreunde Bärnkopf laden in den Osterferien zum gemeinsamen Backen ein! Kinder formen lustige Figuren, Hasen etc. aus Teig, verzieren sie kreativ und lauschen beim Backen spannenden Geschichten und Erzählungen rund um „Ostern“.

MO 30.03.26, 14.00 Uhr

5 € pro Kind; 2 € pro Kind für Kinderfreunde-Mitglieder

Ort: Pfarrhof; **Mitzubringen:** ev. Nudelholz, Schürze

Anmeldung/Info: Kinderfreunde Bärnkopf, Julia Grudl 0664 4640891
Anmeldung bis 25.03.26

Ottenschlag



25) Vegetarische Küche nach Ayurveda

Die ayurvedische Gewürzküche bietet leichte, bekömmliche Speisen für Körper, Geist & Seele – wohltuend für die Verdauung. Wir bereiten 8–9 Gerichte zu und lernen Wissenswertes über Ayurvedagewürze & verschiedene Hülsenfrüchte.

SA 17.01.26, 10.00–14.30 Uhr; 89 €

Leitung: Sandra Hartmann, Ernährungsberaterin & Ayurveda Köchin

Ort: Schulküche der ASO, Michael Jankgasse 4

Anmeldung/Info: gemeinde@ottenschlag.eu, 02872 7330

Yspertal



Allgemeine Informationen zu den Kursen 26–28

Ort: NMS Yspertal (Am Campus 2)

Mitzubringen: Kochschürze

Info: Simone Kernstock 0676/5205102



26) Pizzaflitzer für Kids!

Gemeinsam mit den Seminarbäuerinnen wird in diesem Kids-Seminar geschnitten, geknetet, fantasievoll belegt und knusprig gebacken. Wir bereiten den perfekten Pizzateig und köstliche Pizza-Sauce. Es wird gemeinsam gekostet und genossen.

SA 21.02.26, 08.30–11.00 Uhr

Anmeldung online: <https://www.baeuerinnen-noe.at/veranstaltungen-termine+2500++1737196+2692612>

27) Schnitzel-Variationen

Im Kochkurs lüften wir das Geheimnis des perfekten Schnitzels: vom richtigen Fleisch über die Kunst des Klopfens bis zu raffinierten Panaden mit Kräutern, Käse, Nüssen oder Cornflakes – plus gefüllte Varianten und köstliche Beilagen.

SA 07.03.26, 08.30–12.30 Uhr

Anmeldung online: <https://www.baeuerinnen-noe.at/veranstaltungen-termine+2500++1737196+2871170>

28) Tortenwerkstatt – Klassiker einfach backen, füllen & verzieren

Entdecken Sie die Welt des Tortenbackens mit Seminarbäuerin & Konditorin Christine Berthold! Lernen Sie Schritt für Schritt, Klassiker wie Sacher-, Schwarzwälder-, Topfen- und Mohntorte zu backen, zu füllen und kunstvoll zu verzieren. Ideal für AnfängerInnen.

SA 21.03.26, 08.30–12.30 Uhr

Anmeldung online: <https://www.baeuerinnen-noe.at/veranstaltungen-termine+2500++1737196+2801398>

NATURSCHULE



Hofamt Priel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 29–33

Leitung: Anita Landstetter, Dipl. FNL Kräuterexpertin, Dipl. Bachblüten-Beraterin

Ort: Gemeindezentrum Hofamt Priel, Dorfplatz 1

Anmeldung/Info: Anmeldung erforderlich, 0680 2080790

office@oafoch.at oder www.oafoch.at/events

29) Tagesworkshop Baumheilkunde – Heilkräfte heimischer Bäume

Erlebe die Heilkraft heimischer Bäume! Entdecke, wie Harze, Rinden und Knospen in Küche, Hausapotheke und Pflege wirken. Wir stellen Baumsalbe, Gemmomazerat und Rindenölauszug her – zum Mitnehmen für zu Hause.

FR 20.02.26, 10.00–16.30 Uhr

165 € inkl. 40 Seiten Skript, Material, Tee & Kekse

30) Heimische Vital & Heilpilze – Schätze des Waldes

Einführung in die Welt der Pilzheilkunde – Wirkung und Anwendung heimischer Baum- und Vitalpilze, Pilzpulver & Tinkturen für Immunsystem & Vitalität.

MI 11.03.26, 18.30–21.30 Uhr; 68 € inkl. Material und Skript

31) Teemischungen & Kräuter für den Frühling

Mixe deine eigenen Tees aus heimischen Wild- und Heilkräutern: vom Frühlings-Tee bis zum Detox-Tee. Erfahre Wissenswertes über Wirkung, Dosierung und Zubereitung. Mit Verkostung.

MI 08.04.26, 18.30–21.00 Uhr

45 € inkl. 1 Teemischung, Skript und praktischem Teekräuter-Quickfinder

32) Urlaubskräuterapotheke – natürlich gesund unterwegs

Schnelle Hilfe im Urlaub und unterwegs: Mit einfachen Kräuterzubereitungen gegen Bienenstich, Sonnenbrand, Durchfall & Co. Lerne heimische Arzneikräuter kennen und stell dir deine eigene kleine Urlaubsapotheke her – ganz ohne Nebenwirkungen.

MI 13.05.26, 18.30–21.30 Uhr; 68 € inkl. Material, Skript und Rezepte

33) Destillieren – Vom Kraut zum Hydrolat

Einführung in die Kunst der Kräuterdestillation: Gemeinsam destillieren wir zwei Kräuter oder Blüten und gewinnen duftende Hydrolate. Du erfährst, wie ätherische Öle entstehen, welche Pflanzen sich eignen und wofür Hydrolate verwendet werden.

FR 12.06.26, 16.00–19.30 Uhr; 68 € inkl. Material, Skript und 2 Hydrolate

St. Oswald



34) Pferdegestütztes Training auf der SW/Farm

Zeit für dich. Pferde helfen dir, zur Ruhe zu kommen, Grenzen zu spüren und neue Kraft zu schöpfen. Dieses Training unterstützt dabei, sich selbst wieder wahrzunehmen – ganz ohne Druck, mit Achtsamkeit und Herz.

Termin nach Vereinbarung; 60 € pro Einheit á 50 Min.

Leitung: Sonja Wurzer, Horse Assisted Coach; **Ort:** Stiegeramt 25/2

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Anmeldung/Info: 0664 4576634, WhatsApp, office@farm2.at, www.farm2.at

Raxendorf



Allgemeine Informationen zu den Kursen 35–37

Leitung: Markus Dürnberger; **Ort:** Doroffice Raxendorf 28

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

35) Bachblüten – Hilfe für Kinderseelen

Hat Ihr Kind Lernprobleme, zieht sich zurück oder ist unruhig? Erfahren Sie,

welche Bachblüten Kindern helfen können. Auf Wunsch stelle ich anschließend eine individuelle Bachblütenmischung zusammen.

DO 12.03.26, 18.30–20.30 Uhr; 22 €

36) Natürliche Mittel für den Hausgebrauch

Fördern Sie mit einfachen Mitteln von Kopf bis Fuß ihre Gesundheit. Von Heilpflanzen bis zu einfachen Kneippanwendungen und persönlichen Tipps gibt es Einiges, was wir machen können. Auch der Humor wird in diesem Vortrag nicht fehlen.

FR 27.03.26, 18.30–20.30 Uhr; 22 €

37) Gesundheit nach dem Rhythmus des Mondes

Erfahren Sie welchen Einfluss der Mond auf uns Menschen hat und zu welchen Zeiten wir etwas für unsere Gesundheit tun können. Zudem verrate ich jedem von Euch den „persönlichen“ Mond zur Zeit der Geburt und deren Bedeutung.

DO 30.04.26, 18.30–20.30 Uhr; 22 €

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Bärnkopf

Allgemeine Informationen zu den Kursen 38–39

Leitung: Julia Grudl, dipl. Fitness- und Personaltrainerin

Ort: Turnsaal Volksschule

Mitzubringen: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

Anmeldung/Info: 0664 4640891 Anmeldung bis 09.02.26



38) Gesundheitsorientiertes Turnen

Dein Körper kommt unter fachkundiger Anleitung wieder in Schwung. Gezielte Übungen – von Kopf bis Fuß – helfen dir, dich wohler zu fühlen. Jede Altersgruppe ist willkommen.

ab MI 18.02.26, 18.00–19.00 Uhr oder 19.00.–20.00 Uhr, 10 Einheiten; 50 €

39) Training Muskelaufbau für Männer

Gezielte Übungen – von Kopf bis Fuß – helfen dir, dich wohler zu fühlen. Koordinations- sowie Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Jede Altersgruppe ist willkommen.

ab MI 18.02.26, 20.00–21.00 Uhr, 10 Einheiten; 50 €

40) Bewegter Alltag für alle, die fit bis ins hohe Alter sein wollen

Ziel ist Bewegung, Mobilisation, Förderung der alltagsbezogenen Fitness sowie der sozialen Kontakte. Zielgruppe: Neueinsteiger, Senioren

ab MO 09.02.26 bis 29.06.26, 16.00–17.00 Uhr; 10 € pro Einheit

Leitung: Hubert Steinacker, Dipl. Body Vitaltrainer, sowie Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP

Ort: Gemeindezentrum, Dorfplatz 1

Mitzubringen: Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche

Anmeldung/Info: 0699 81927660

41) Bewegter Alltag für alle, die Spaß an der Bewegung haben wollen

Ziel ist Erlangen eines besseren Körperbewusstseins; Loslassen vom Alltag. Je nach Gruppendynamik werden Elemente aus Kräftigung, Ausdauer, Beckenbodentraining, Yoga, Stretch & Relax sowie Massage eingebaut.

ab MO 09.02.26 bis 29.06.26, jew. 19.00–20.00 Uhr

10 € pro Einheit (85 € 10er-Block)

Leitung: Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP; **Ort:** Gemeindezentrum, Dorfplatz 1

Mitzubringen: Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche

Anmeldung/Info: 0699 81927660

Münichreith-Laimbach**42) Beckenbodengrundkurs FRAU**

Im Grundkurs wird ein besonderes Augenmerk auf die Kombination aus Theorie und Praxis gelegt. Die Säulen des Trainingsprogrammes sind: Wahrnehmung Mobilisation, Kräftigung, Entspannung sowie Alltagsintegration.

ab MI 08.04.26, 9.00–10.30 Uhr, 8 Einheiten; 152 €

Leitung: Mag. Beate Aigner, zert. Beckenboden-Kursleiterin

Ort: Münichreith 38; **Mitzubringen:** Turnmatte, Trinkflasche, warme Socken

Anmeldung/Info: 0664 5889335

Ybbs VHS Ybbs**Allgemeine Informationen zu den Kursen 43–44**

Leitung: Margit Schnabler; **Ort:** Volksheim Schulring 13

Mitzubringen: Trinkflasche

Anmeldung/Info: 0680 3110040, bmargit@gmx.at

43) Zumba Step

Zumba Step ist ein Fitnessprogramm, das klassische Zumba-Tanzbewegungen mit Step-Aerobic kombiniert. Es stärkt gezielt Beine und Po, verbessert die Ausdauer und sorgt durch rhythmische Musik für Spaß und Motivation beim Training.

ab DI 10.02.26, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende; 100 €

44) Zumba

Ein Tanz-Fitnessprogramm, das lateinamerikanische Musik mit Aerobic-Elementen kombiniert. Verbessert Ausdauer, Koordination und macht Spaß – ideal für alle Fitnesslevel, um Kalorien zu verbrennen und sich zur Musik zu bewegen.

ab DI 10.02.26, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende; 100 €

45) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und Bewegungsapparat.

ab DI 27.01.26, 19.10–20.00 Uhr, 10 Abende; 99 € inkl. Leihgebühr Trainingsgeräte

Leitung: Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach

Ort: Hallenbad Ybbs; *Mitzubringen:* Badebekleidung

Anmeldung/Info: 0676 5179535, body.balance.redl@gmail.com

46) Yoga

Yogapositionen in vielen Varianten, Atemtechniken und Entspannungsübungen aus dem Hatha Yoga, die Körperbewusstsein und Gesundheit fördern und Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander bringen. Geeignet für alle Yoga-Levels.

Winterkurs: ab FR 09.01.26, 18.00–19.30 Uhr, 8 Abende

Frühjahrskurs: ab FR 20.03.26, 18.00–19.30 Uhr, 8 Abende

136 € / 8 Einheiten; Schnupper- bzw. Einzelstunde: 22 €

Leitung: Mirjam Karl-Langer; *Ort:* Ballettsaal SMS, Schulring 7, 2. Stock

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, ev. Decke

Anmeldung/Info: 0699 19232290, mirjam@yoga-salon.at

47) „Tanzen ab der Lebensmitte“

Tanzen in der Gruppe macht Spaß, hält fit und fördert Körper & Geist! Abwechslungsreiche Musik & Tanzformen – allein oder zu zweit. NeueinsteigerInnen willkommen! Gemeinsam tanzen und Lebensfreude steigern!

ab DO 12.02.26, 17 Uhr; Einstieg jederzeit möglich; 7 € inkl. Saalmiete pro Abend

Leitung: Annemarie Steiner; **Ort:** Pfarrsaal

Anmeldung/Info: 0650 6513155, 07412 52710, steinerannemarie@wibs.at

Yspertal



48) body'n brain (ab 16 Jahre)

Body'n brain ist ein spielerisches Bewegungsprogramm zur besseren Bewältigung von Alltag und Beruf. Durch koordinative Übungen wird das Gehirn vernetzt und die Leistung ganzheitlich gesteigert. Vorbeugend gegen Alzheimer, Demenz und Burnout – mit Spaß und Bewegung.

MO 09.02.26, 19.00–20.00 Uhr, Schnupperstunde; 18 €

ab MO 23.02.26, 19.00–20.00 Uhr, 5 Einheiten; 90 €

Leitung: Kornelia Hofer, zert. Body'n brain Trainerin; **Ort:** Gemeindeamt

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche, warme Socken

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

49) Beckenboden-Grundkurs FRAU

Mach dich auf den Weg zu deinem wachen & fitten Beckenboden. Der Grundkurs beinhaltet fachliche Beiträge (Handouts), Übungen rund ums Kennenlernen, Kräftigen, Entspannen sowie beckenbodenbewusste Alltagsinputs. Für alle Altersgruppen.

ab DI 10.02.26, 19.00–20.30 Uhr, 7 Einheiten á 90 Min.; 175 €

Leitung: Manuela Niterl, zert. Beckenboden-Kursleiterin; **Ort:** Gemeindeamt

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

50) Zumba Step

Zumba Step ist ein Fitnessprogramm, das klassische Zumba-Tanzbewegungen mit Step-Aerobic kombiniert. Es stärkt gezielt Beine und Po, verbessert die Ausdauer und sorgt durch rhythmische Musik für Spaß und Motivation beim Training.

ab DO 12.02.26, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende; 110 €

Leitung: Margit Schnabler; **Ort:** Turnsaal VS Pisching; **Mitzubringen:** Trinkflasche

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

51) Yoga

„Wer atmet, kann Yoga praktizieren“; wir verbinden Körper, Seele & Geist. Körperübungen-(Asanas) machen unseren Körper kräftig, flexibel & geschmeidig. Meditationsgedanken & Stille fördern die Verbundenheit zu unserer Seele. Atemübungen beruhigen unseren Geist. Im Yoga zählt die bewuss-

te Wahrnehmung des Körpers mehr als die perfekte Ausführung.

ab FR 13.02.26, 18.00–19.00 Uhr, 7 Termine; 96 €

Leitung: Sylvia Brandstätter; **Ort:** Gemeindeamt

Mitzubringen: Turnmatte, Yogablöcke/dickes Buch

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

52) Basiskurs Qigong – Die Essenz der Lebensenergie & Heilung

Erlebe Qigong – jahrtausendealtes Wissen für mehr Energie (Qi), innere Ruhe & Stabilität. Mit Atem, Bewegung & Meditation lernst du, dein Qi gezielt zu lenken. Stärke Körper & Geist, gewinne neue innere Kraft und Resilienz für deinen Alltag.

ab MO 30.03.26, 18.30–20.00 Uhr, 5 Termine; 105 €

ab MO 11.05.26, 18.30–20.00 Uhr, 7 Termine; 147 €

Leitung: BSc. Peter A. Leussink MA; **Ort:** Gemeindeamt

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30, Anmeldung erforderlich!

53) Wassergymnastik aktiv & gesund

Regelmäßige Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern hat auch zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Gruppe 1 von 18.00 bis 18.45 Uhr, Gruppe 2 von 18.55 bis 19.40 Uhr, Gruppe 3 von 19.50 bis 20.35 Uhr.

Kurs 1: MO 12.01., 19.01. und 26.01.26

Kurs 2: MO 09.02., 16.02. und 23.02.26

Kurs 3: MO 09.03., 16.03. und 23.03.26

Kurs 4: MO 13.04., 20.04. und 27.04.26

16,50 € exkl. Badeintritt

Leitung: Roswitha Koch, Aquafit Instruktoren; **Ort:** Hallenbad Yspertal

Anmeldung/Info: 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, Anmeldung erforderlich!

KÖRPER UND SEELE

Hofamt Priel

54) Pendeln für Anfänger & Auffrischer

Sie wollten immer schon mal Ihren eigenen Schlafplatz austesten oder Ihre Lebensmittel überprüfen? Erlernen Sie den richtigen Umgang mit dem Pendel in Theorie & Praxis! Mit vielen praktischen Übungen!

SA 21.02.26, 09.30–18.00 Uhr; 129 €

Leitung: Agnes Frühwald-Scherer; **Ort:** Gemeindezentrum

Mitzubringen: Schreibzeug, Pendel (wenn vorhanden;



Ausleihen kostenlos möglich)

Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

KREATIV UND HANDWERK

Ottenschlag



55) Familiengeschichte(n) schreiben

Sie wollen berührende, dramatische oder lustige Geschichten aus Ihrer Familie festhalten? Oder denken darüber nach, eine Familiengeschichte zu schreiben? Dann ist dieser Kurs für Sie. Es gibt keine Vorgaben, dafür viel Freiraum für Experimente!

SA 06.06.26, 10.00 Uhr–SO 07.06.26, 16.00 Uhr; 175 €

Leitung: Lilly Maier; **Ort:** Die Ottilie, Oberer Markt 1, www.die-ottilie.at

Mitzubringen: Schreibmaterial

Anmeldung/Info: lilly@willkommen-ottilie.at

VERANSTALTUNGEN

Albrechtsberg



56) Austropop meets Classicrock –Christian Gerstbauer & Friends

SA 18.04.26, 20.00 Uhr

Ort: Kulturwerkstatt Albrechtsberg, Kultursaal

Tickets: <https://ticketladen.at/veranstaltungen>

Mühldorf

57) Fredi Jirkal

SA 21.02.26, 20.00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at

Kartenvorverkauf: www.oeticket.com



58) Queen Theatre

SA 14.03.26, 20.00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at

Kartenvorverkauf: www.oeticket.com

Ottenschlag



59) Lesung: Ein Ottenschlag-Roman aus 1923

Eine ungewöhnliche Wiederentdeckung! Sabine Maier liest aus dem 1923

veröffentlichten Roman „Wald“ von Hans von Hammerstein-Equord. Der Roman aus dem alten Österreich spielt in Ottenschlag und erzählt die Geschichte eines jungen Schlossherren.

FR 20.03.26, 19.00–20.30 Uhr; 5 €

Leitung: Sabine Maier; **Ort:** Die Ottilie, Oberer Markt 1, www.die-ottilie.at

Anmeldung/Info: sabine@willkommen-ottilie.at

60) Eröffnung und Tag der offenen Tür in der Ottilie

Feiert mit uns die Eröffnung des Kreativzentrums Ottilie! Für Speis, Trank und Programm ist gesorgt. Führungen durch das 500 Jahre alte Haus, ein geheimer Bücherraum für Kinder, Krimi-Lesungen und Buch-Präsentationen.

SA 11.04.26, 14.00–21.00 Uhr; Eintritt frei, einfach vorbeikommen

Leitung: Sabine Maier; **Ort:** Die Ottilie, Oberer Markt 1, www.die-ottilie.at

Anmeldung/Info: sabine@willkommen-ottilie.at

Impressum: Herausgeber: VHS Südliches Waldviertel, Hauptstr. 9, 3683 Yspertal, ZVR: 579353230;
Für den Inhalt verantwortlich: Tanja Wesely; Gestaltung und Druck: Telecenter Südliches Waldviertel;



**MEHR GELD
FÜR MEINE
WEITERBILDUNG!**

**DIE ARBEITERKAMMER
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).

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

**AK NIEDER
ÖSTERREICH**

Kung Fu Kids & Erwachsene

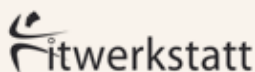
Ist ein Kampfkunst- Trainingssystem für Selbstverteidigung, verbessert Achtsamkeit, Selbstbeherrschung und Körperbeherrschung.

Antara – Rückentraining

korrigiert die Körperhaltung, verbessert die Beweglichkeit, kräftigt Beckenboden.

Personaltraining

Individuell, Motivierend, Ganzheitlich ein maßgefertigtes Programm für nachhaltige Fitness mit Freude und Balance.



Roland Kührer e.U.
Hauptstraße 38, 3653 Weiten
0676 4509392
www.fitwerkstatt.at



Klima- und Energie-
Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende
Südliches Waldviertel



Notfallresilienz – Was tun, wenn alles steht?

Wie gut Sie bereits vorbereitet sind und welche Maßnahmen Sie noch ergreifen können finden Sie im Quiz „Blackout – wie gut vorbereitet bist du?“ heraus!



Der QR-Code
führt zum Quiz:

Klima- und Energiemodellregion Südliches Waldviertel

Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
www.kem.swv.at
kem@swv.at
0681 815 983 64

Entdecke das Südliche Waldviertel

Dein Abenteuer zu Fuß und auf dem Rad

Erlebe die unberührte Natur und die Vielfalt des Südlichen Waldviertels.
Zu Fuß auf dem **Weitwanderweg Lebensweg** oder
mit dem Rad auf der **Radroute Südliches Waldviertel**.

Wandern auf dem Lebensweg:

Der Weitwanderweg führt dich durch atemberaubende Landschaften, vorbei an historischen Stätten und idyllischen Ausblicken. Der Weg ist perfekt für Naturliebhaber, die auf verschiedenen Etappen die Ruhe und Schönheit der Region genießen möchten.



7,90 €

Radfahren im Südlichen Waldviertel:

Mit der Radroute Südliches Waldviertel erwartet dich eine abwechslungsreiche Tour durch sanfte Hügel, dichte Wälder und malerische Dörfer. Ideal für Radfahrer aller Leistungsstufe – von gemütlichen Genussfahrern bis hin zu sportlichen Herausforderungen.



kostenlos

**Nähere Infos und Prospektmaterial
erhältst du im Tourismusbüro Ysper-Weitentail!**

Tourismusverband Ysper- Weitentail:

+43 7415/6767-25
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
www.suedlicheswaldviertel.at

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





Wir fördern Talente!



Schnupper in die HLUW Yspertal

Schnuppern und individuelle Führungen

nach telefonischer Voranmeldung unter 07415 7249 möglich

+43 (0) 7415 7249 www.hluwyspertal.ac.at office@hluwyspertal.ac.at 3683 Yspertal in NÖ

Pilgerwege aus dem Waldviertel nach Maria Taferl



Im Südlichen Waldviertel wandern Sie auf alten Pilgerwegen zu einem wunderbaren Ort, denn: alle Wege führen zur Wallfahrtskirche Maria Taferl.

Die Basilika Maria Taferl hat für Sie täglich geöffnet. Informationen zu Orgel- und Kirchenführungen sowie Schatzkammer und Veranstaltungen unter www.basilika.at

Mechanische Krippe, Mechanisches Alpenpanorama: www.mariataferl.at

Volkshochschule Südliches Waldviertel

Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
Tel. 07415/6767-30

E-mail: office@swv.at
www.volkshochschule.swv.at