

Meine **Erfolgshochschule.**

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

# **Volks- hochschule**

## **PÖCHLARN**

**Wintersemester 2017/18**



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 [nibelungengau@poechlarn.at](mailto:nibelungengau@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, 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, SR Dipl. Päd. Franz Stummer

Kleinregion: 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  
Nibelungengau!

Freuen Sie sich auf das Herbst-/Wintersemester  
2017/18. Wir möchten Sie einladen, die vielfältigen  
Weiterbildungsangebote, die Sie im vorliegenden  
Programm finden, zu sichten 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, dass auf Ihre Bedürfnisse  
zugeschnitten ist, Ihnen Freude bereitet und Sie  
Ihren Zielen näher kommen lässt.

Unsere breite Angebotspalette soll Sie anregen,  
Neues zu erfahren, in Bewegung zu kommen und  
andere interessante Leute zu treffen. Wir  
wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern im  
Programmheft und freuen uns darauf, Sie schon  
bald als TeilnehmerIn bei einem unserer Kurse  
begrüßen zu dürfen!

„Weiterbildung ist eine Quelle,  
aus der wir alle trinken sollten.  
Die Volkshochschulen sind die Abfüllstationen  
dieses wunderbaren Quellwassers.“

*Dr. Lale Akgün*

SR Dipl. Päd. Franz Stummer  
*Leiter der VHS Pöchlarn*

Mag. Silvia Heisler  
*Kleinregion Pöchlarn-Nibelungengau*



## Inhaltsverzeichnis nach Themen

### SPRACHEN

1.01 Englisch Aufbaukurs A2 .....	8
1.02 Französisch für AnfängerInnen A1 .....	9
1.03 Italienisch für den Urlaub Teil 2 A1 .....	9
1.04 Tschechisch für AnfängerInnen A1 .....	9

### COMPUTER

2.01 Computer - Praxis & Internet.....	10
2.02 Tabellenkalkulation mit MS Excel .....	10
2.03 Präsentationen mit MS PowerPoint.....	10
2.04 Bildbearbeitung mit dem PC (Einführung) .....	11

### KINDER/JUGEND

3.01 Musicalworkshop - König der Löwen .....	12
3.02 Dance - Mix.....	12
3.03 Kneipp-Kleinkinderturnen.....	13

### KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 Schach.....	14
4.02 Klöppelkurs.....	14
4.03 Obstbaumschnittkurs I (Theorie).....	15
4.04 Obstbaumschnittkurs II (Praxis).....	15



### Stadtgemeinde Pöchlarn

Kirchenplatz 1 | 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

[info@poechlarn.at](mailto:info@poechlarn.at)

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

## GESUNDHEIT/FITNESS

5.01	Gymnastik mit Musik.....	16
5.02	Bauch Beine Po.....	16
5.03	Tai Chi und Yoga für Erwachsene .....	16
5.04	Step - Aerobic.....	16
5.05	Bodyweight Workout.....	17
5.06	Zumba.....	17
5.07	Gesundheitsgymnastik - fit in die 2. Lebenshälfte.....	17
5.08	Rücken Fit Gesundheitstraining .....	18
5.09	Gesundheitsturnen für Senioren.....	18
5.10	Fit in die zweite Wochenhälfte.....	19
5.11	Top fit - Gymnastik.....	19
5.12	Kneipp Gymnastik für Damen und Herren.....	19
5.13	Kundalini Yoga.....	20
5.14	Abendseminar „Schlank durch Selbsthypnose“ .....	20
5.15	Line Dance .....	21
5.16	Tanzen ab der Lebensmitte .....	21
5.17	Lebensfreude durch Tanzen .....	21
5.18	Rückbildungs- und Beckenbodenkurs .....	22
5.19	Geburtsvorbereitung .....	22
5.20	Gong und Klangschalen Meditationsabend .....	22
5.21	Autogenes Training .....	23
5.22	Grüne Kosmetik und Naturwaschmittel selbst gemacht .....	23
5.23	Hata Yoga .....	24
5.24	LIMA - Training .....	24

## VORTRÄGE

6.01	Kraft der Psyche: Motivation zur Bewegung .....	25
6.02	„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ .....	25
6.03	Wir 2 - Beziehung gestalten, aber wie? .....	26
6.04	„Elektrosmog“ - der heimliche Krankmacher .....	26
6.05	Belastungen von heute - Chancen aus der Kräuterheilkunde .....	26

## VERANSTALTUNGEN

7.01	Kneippwanderung in der Ysperklamm .....	27
7.02	Regionswandertag .....	27
7.03	Thermenfahrt nach Oberlaa .....	27



**FRAISS**  
**BAU.**

[www.fraiss-bau.at](http://www.fraiss-bau.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 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 Teilnehmerzahl 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.

## **Friedensgemeinde Erlauf**

Melker Straße 1  
3253 Erlauf

Tel 02757 / 6221  
erlauf@friedensgemeinde.at


www.friedensgemeinde.at  
www.erlaufferinnert.at



# ERLAUF ERINNERT

Museum der Friedensgemeinde Erlauf

## Bildungsbonus für AK – Mitglieder

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

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

### Infos unter

AKNÖ Hotline +43 5 7171 29000

[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/Bildungsfoerderung** nachgelesen werden.

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





## 1.01 Englisch Aufbaukurs A2

jeden Mittwoch (10x)

ab 27. September von  
18.30 - 20.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn

Kosten: € 110,-

Anmeldung bis  
25. September!

Sie möchten Ihr Englisch aus Kurs oder Schule verstärkt in Beruf oder Alltag einsetzen? Mit diesem Sprachkurs auf A2-Niveau beherrschen Sie schnell vertraute Themen auch in der Fremdsprache und gewinnen beim Sprechen an Sicherheit. Das Sprechen steht im Vordergrund, da die kommunikative Kompetenz für die Bewältigung von Alltagssituation im Ausland besonders wichtig ist. Nach diesem Kurs können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) und sich in routinemäßigen Situationen verständigen, Small-talk meistern, sich über zukünftige und vergangene Ereignisse unterhalten, ihre eigene Meinung zu einem Thema äußern, kurze Texte lesen und besprechen und kurze Mitteilungen (z.B. Emails) verfassen.  
Hope to see you there!

Basiskonntnisse der englischen Sprache werden vorausgesetzt!

Leitung: **Mag. Hannelore Zeilinger**  
(Fasching)



**Marktgemeinde  
Golling an der Erlauf**

3381 Golling/ Erlauf  
Rathausplatz 1  
Tel. 02757 2240  
Fax 02757 7768

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





## 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. Eveline Heher (Koren)**

## 1.03 Italienisch für den Urlaub - Teil 2 A1

Wir wollen in diesem Kurs die Basiskenntnisse des ersten Kurses vertiefen und vor allem Dialoge im Hotel, im Restaurant und am Strand üben und italienischen Small Talk erlernen. Das Kommunizieren in der Landessprache steht hier im Vordergrund, da es um die Verständigung und das Bewältigen von Urlaubssituationen geht.

Themen: etwas bestellen/kaufen (im Restaurant, in der Gelateria, Pizzeria,...), sich am Strand /im Hotel verständigen, sich vorstellen (Beruf, Hobbys...)

Ci vediamo! Ciao!

**Leitung: Mag. Carina Kaufmann**



## 1.04 Tschechisch für AnfängerInnen A1

"Wollen Sie meine Muttersprache erlernen?"

Mein Ziel ist, die Grundlagen der tschechischen Sprache in einer möglichst verständlichen Form zu vermitteln.

Sie werden sich in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens orientieren können - in der Stadt, im Hotel, im Restaurant, im Geschäft usw.

**Leitung: Petra Strasser**

jeden Montag (10x)

ab 2. Oktober von  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn

**Kosten:** € 110,-

**Anmeldung bis**  
28. September!

jeden Montag (10x)

ab 9. Oktober von  
18.30 bis 20.00 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn

**Kosten:** € 110,-

**Anmeldung bis**  
5. Oktober!

jeden Montag (10x)

ab 25. September von  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn

**Kosten:** € 110,-

**Anmeldung bis**  
21. September!

jeden Montag (6x)

ab 2. Oktober von  
18.00 bis 19.30 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 120,-

Anmeldung bis  
28. September!

## 2.01 Computer - Praxis & Internet

- ☞ Erste Schritte mit Windows 7
- ☞ 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: HD Ilse Hahn

jeden Dienstag (4x)

ab 24. Oktober von  
19.00 bis 20.30 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 80,-

Anmeldung bis  
20. Oktober!

## 2.02 Tabellenkalkulation mit MS Excel

- ◆ Eingabe von Daten
- ◆ Grundlegende Zellenformatierung
- ◆ Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- ◆ Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- ◆ Diagramme erstellen und bearbeiten
- ◆ Hinweis auf typische Fehler
- ◆ Praxisnahe Übungen

Windows Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: SR Dipl. Päd. Franz Stummer

jeden Donnerstag (3x)

ab 16. November von  
19.00 bis 20.30 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 60,-

Anmeldung bis  
13. November!

## 2.03 Präsentationen mit MS PowerPoint

Wie erstelle ich rasch und professionell eine Präsentation oder einen Vortrag.

- ☞ Erstellen von Folien
- ☞ Folienübergänge erzeugen
- ☞ Animationsschemas einsetzen
- ☞ Layout gestalten
- ☞ Masterfolien erstellen
- ☞ Präsentationen einrichten
- ☞ Vermeidung von Fehlern, die einer Präsentation schaden

Windows Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: SR Dipl. Päd. Franz Stummer

## 2.04 Bildbearbeitung mit dem PC (Einführung)

- ☞ Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung
- ☞ Farbmodelle und wichtige Bildformate
- ☞ Auswählen, Kopieren, Bewegen und Zusammenfügen von verschiedenen Bildern und Bild-Details
- ☞ Erste Bildmontagen
- ☞ Restaurationen und Retuschen von Fotos
- ☞ Bild-Optimierung durch Korrektur von Farbe, Helligkeit, Kontrast, Tonwerten, uvm...
- ☞ Einsatz von Filtern für besondere Effekte und kreatives Arbeiten
- ☞ Ergänzungen durch Schrift und Grafik

Windows Grundkenntnisse erforderlich!

Leitung: HD Ilse Hahn

jeden Montag (3x)

ab 13. November von  
19.00 bis 20.30 Uhr

Kursort:  
NMS Krummnußbaum,  
EDV-Raum im  
Dachgeschoß

Kosten: € 60,-

Anmeldung bis  
9. November!



# KUTTNER

Obst & Gemüse aus gutem Grund  
Salate frisch & fertig

Kuttner GmbH | 3253 Erlauf | Mairhofen 2 | Tel. 02757 65 06 | [www.kuttner.at](http://www.kuttner.at)

Sa 21.10.-So, 22.10.

Sa., 21.10., 10-17 Uhr  
(ab 8 Jahren),  
13-17 Uhr ( 6-8 J.)  
14-17 Uhr  
(Bühnenflöhe, 5-6 J)

So., 22.10., 10-16 Uhr  
(Fortgeschrittene),  
13-16 Uhr (Anfänger),  
13-16 Uhr (Bühnenflöhe)

**Kurskosten:**

Ganztageskurs: € 50,-  
+ € 4,- /Tag für Mittagessen  
Anfänger: € 35,-  
Bühnenflöhe: € 30,-  
**Geschwisterrabatt!**

**Kursort:**

NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

**Anmeldung/ Info:**

Andrea Schottleitner,  
e-mail: office@

musicalworkshop.at;  
od. 0676 / 933 93 57

Onlineanmeldung:

www.musicalworkshop.at

jeden Dienstag, (20x)  
ab 12.09.2017  
von 17:30-19:00

**Kursort:**

NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

**Kosten:**

€ 120/ für 20 Einheiten  
à 90 min

**Anmeldung bis spätestens**

08.09.2017

unter 0699 14 2403 13

## 3.01 Musicalworkshop

### König der Löwen

**Musicalworkshop für Bühnenflöhe,  
Kinder und Jugendliche**

Bühnenflöhe, Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, ihr Talent in Schauspiel, Gesang und Tanz auszuprobieren und zu erweitern.

Die TeilnehmerInnen werden von professionellen Schauspielern unterrichtet.



Hakuna matata - keine Sorgen!

Die Savanne lässt grüßen, Simba und Nala spielen, die Hyänen lauern, Pumba pupst, die Erdmännchen hüpfen vor Freude, ..., ..

**Abschlussaufführung: So, 16.15 Uhr  
im Turnsaal Krummnußbaum**



## 3.02 Dance - Mix

**für Kinder und Jugendliche zwischen  
12 und 16 Jahren**

**Ablauf:**

Aufwärmen  
Techniktraining  
Choreographie  
Dehnen

Mitzubringen sind Hallenschuhe  
etwas zu Trinken (bevorzugt Wasser)  
lange anliegende Sporthose, T-Shirt

**Kursleiterin: Laura Dornig**

Tanztrainerin

### 3.03 „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!

**Mitbringen:** Turnschuhe, bequeme  
Kleidung

**Leitung:** Martina Fuchs  
Kindergartenpädagogin

jeden Mittwoch,  
ab 11. Oktober,  
während der Schulzeiten  
bis 21.3.2018  
16-17.30 Uhr

**Kursort:**  
Golling, Volksschule

**Kosten:**  
€ 2,50 / Einheit

**Anmeldung:** 0676 7251975

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



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

Freitag, 29. September,  
17.00 Uhr

Freitag, 1. Dezember,  
17.00 Uhr

Hotel Moser-Reiter,  
Bahnhofsplatz 3,  
Pöchlarn

ab Mittwoch  
4. Oktober (10 x)

18.00 bis 21.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn

Kosten: € 80,--

## 4.01 Schach

Schachkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Nikoloturnier für Jung und Alt

**Leitung: Ing. Robert Gattermayer**

☎ 0664 103 59 99

## 4.02 Klöppelkurs

**Leitung: SR Leopoldine Winkler**  
Neuanmeldungen unter 02757/ 3626

# BKS

Beratung **nach Maß**

## BKS Steuerberatung

Herzogenburg | Melk | Wilhelmsburg | St. Pölten

## BKS Unternehmensberatung

Der  
**Steuerberater**  
in Ihrer  
**Nähe!**

[www.wt-bks.at](http://www.wt-bks.at)

### 4.03 Obstbaumschnittkurs I (Theorie)

- ♦ Warum schneiden wir Obstbäume?
  - ♦ Pflanzung von Obstbäumen
  - ♦ Schnittgesetze (Wie schneide ich Obstbäume?)
- ♦ Wie schneide ich alte Obstbäume?
  - ♦ Schnittfehler
  - ♦ Befruchtung von Obstbäumen
  - ♦ Alte Obstsorten

**Leitung:**  
SR Dipl. Päd. Johann Radinger

### 4.04 Obstbaumschnittkurs II (Praxis)

Grundwissen des Kurses I wird hier vorausgesetzt.  
Schneiden von Obstbäumen  
(Baumschere mitbringen!)

**Leitung:**  
SR Dipl. Päd. Johann Radinger

Mittwoch,  
10. Jänner 2018  
von 18.30 - 21.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,

Kosten: € 15,--

Anmeldung bis  
8. Jänner!

Samstag,  
13. Jänner 2018  
von 14.00 - 15.30 Uhr

Kursort:  
Schulhof der  
NMS Pöchlarn

Kosten: € 15,--

Anmeldung bis  
10. Jänner!



jeden Mittwoch (10x)  
ab 13. September von  
19.00 bis 20.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Einheit,-

jeden Donnerstag (10x)  
ab 21. September  
von 18.30 – 19.20 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: € 60,-

Anmeldung bis  
20. September!

jeden Montag (10x)

ab 2. Oktober von  
18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort:  
NMS Pöchlarn,  
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 70,-

Anmeldung bis  
29. September

jeden Dienstag (10x)  
ab 3. Oktober , 19 Uhr  
Kursort: NMS Krumm-  
nußbaum, Turnsaal

+  
jeden Mittwoch (10x)  
ab 4. Oktober , 19 Uhr  
Kursort: Erlauf, Turn-  
saal der Volksschule

Kosten: € 30,-  
Anmeldung bis  
29. 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.

Leitung: Helga Daxbacher

## 5.02 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, Trinken

Leitung: Andrea Kaufmann  
Dipl. Aerobictrainerin

## 5.03 Tai Chi und Yoga für Erwachsene

Sowohl bei Yoga als auch Tai Chi werden die wichtigsten Elemente wie Körperhaltung, Konzentration, Stärkung des Rückens, Dehnung und Atmung trainiert.

Alles Ruckartige soll vermieden werden. Es handelt sich um sanfte, fließende Bewegungen, die mit der richtigen Atemtechnik zu wunderbarer Entspannung führen.

Leitung:  
Rade Curcic, staatlich geprüfter Trainer

## 5.04 Step - Aerobic

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

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch

Leitung: Dipl. Päd. Christine Teufl



## 5.05 Bodyweight Workout

BODYWEIGHT WORKOUT - Training mit dem eigenen Körpergewicht, führt einfach und effizient zum körperlichen Erfolg. Gearbeitet wird zu motivierender Musik, wie der Name schon sagt mit dem eigenen Körpergewicht, ohne zusätzliche Geräte.

BODYWEIGHT WORKOUT:

- ♦ strafft die Muskulatur
- ♦ verbessert die Körperhaltung,
- ♦ bringt mehr Bewegungsfreiheit.

Diese Stunde ist optimal geeignet in Kombination mit ZUMBA, aber auch als Einzelstunde zu buchen.

**Leitung: Franky Schirz**  
Functional Athletik Trainer

## 5.06 Zumba

ZUMBA ist Lebensfreude PUR.

Dabei ist es so einfach, dass es jeder kann und so inspirierend, dass man immer mehr davon haben will.

ZUMBA nimmt dich mit in eine Welt voller Tanz, Lebensfreude und lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia u.v.m.

Und so ganz nebenbei verlierst du überschüssiges Körpergewicht und bringst dabei deinen Körper in Hochform.

**Leitung: Franky Schirz**  
Zumbatrainer

jeden Dienstag (10x)  
ab 26. September  
von 17.30 bis 18.30 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

**Kosten: € 60,-**  
Mitglieder der Sportunion  
zahlen nur € 50,-  
**Kurse 5.05 + 5.06 :**  
**€ 100,-**

Anmeldungen bis  
22. September!

jeden Dienstag (10x)  
ab 26. September  
von 18.30 bis 19.30 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

**Kosten: € 60,-**  
Mitglieder der Sportunion  
zahlen nur € 50,-  
**Kurse 5.05 + 5.06 :**  
**€ 100,-**

Anmeldungen bis  
22. September!

**SCHÜSTER**  3380 Pöchlarn  
Tel. 02757 2682

bestens beraten RED ZAC

Unterhaltungselektronik   Haushaltselektronik  
Elektroinstallation   Reparaturwerkstatt

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

jeden Freitag (10x )  
ab 13. Oktober, 17 Uhr

Ort:  
NMS Krummnußbaum,  
Turnsaal

Kosten: € 25,-

Anmeldung/Info:  
Kleinregion Pöchlarn  
Nibelungengau:  
0699 14240313

jeden Donnerstag (14x)  
ab 7.9.  
I. 18:30 Uhr  
II. 19.30 Uhr

Ort: VS Erlauf, Turnsaal

Kosten: € 65,-

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

jeden Mittwoch  
ab 13. September,  
18 Uhr

Ort: NMS Pöchlarn,  
Kleiner Turnsaal

Kosten: € 2,50/ Turnen  
Anmeldung/Info:  
Seniorenbund Pöchlarn

## 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.

Leitung: Dipl. Päd. Johannes Riesenhuber  
Einstieg jederzeit möglich!

## 5.08 Rücken Fit 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  
Problembereich "Rückenschmerz  
2. Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit  
3. Mildes Herz-Kreislauftraining  
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: Roland Kühner

## 5.09 Gesundheitsturnen für Senioren

Leitung: Helga Daxbacher

## 5.10 Fit in die zweite Wochenhälfte

Ein abwechslungsreiches Training mit Aerobic Warm-up und mobilisieren, effektiven Übungen, wobei jede Einheit eine andere Spezialisierung angestrebt wird (Bauch-Rücken, Beine-Gesäß, Schultern-Arme-Brust, Theraband, Miniband, Medizinball, Kurzhanteln, Zirkeltraining), sowie Beweglichkeits- und Ausdauerseinheiten und Faszientraining erwarten euch beim Kurs „Fit in die zweite Wochenhälfte“. Dadurch wird Muskelaufbau betrieben, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert.

**Mitzubringen:** Trainingsmatte, Handtuch und etwas zu trinken

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

## 5.11 „Top fit“- Gymnastik

**Leitung:** Helga Daxbacher

## 5.12 Kneipp Gymnastik für Damen und Herren

**Leitung:** Mag. Renate Hinterndorfer

Mitzubringen: Turnschuhe, Matte

jeden Mittwoch (15x)

ab 27. September von  
20.00 bis 21.00 Uhr

**Kursort:**  
NMS Pöchlarn,  
Kleiner Turnsaal

**Kosten:**  
15 Einheiten: € 105  
10 Einheiten: € 80  
5 Einheiten: € 45  
1x schnuppern gratis!

**Nähere Informationen  
und Anmeldungen:**  
[www.geb-training.at](http://www.geb-training.at),  
[info@geb-training.at](mailto:info@geb-training.at),  
0676/6492965

jeden Dienstag und  
Donnerstag  
ab 12. September, 19 Uhr

**Ort:** VS Golling, Turnsaal

**Kosten:** € 2,-/ Turnen  
Anmeldung nicht nötig!

jeden Mittwoch  
ab 20. September,  
19 Uhr

**Ort:** VS Golling

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

**Anmeldung/Info:** Kneipp-  
bund Golling: 02757 8551

jeden Dienstag (18x)  
ab 19. September von  
18.30 bis 20.00 Uhr

Kursort:  
Kindergarten Pöchlarn,  
Turnsaal;  
Severingasse 4

Kosten: € 170,-- (18x)  
oder  
€ 90,- für 9 Einheiten  
oder € 11,-/ Einheit

Anmeldungen bis  
15. September  
unter 0699 14240313

jeden Dienstag (7 x)  
ab 10. Oktober  
20.00 Uhr – 21.30 Uhr

Kursort:  
Pöchlarn, Turnsaal des  
Kindergartens  
Severingasse 4

Kosten: 99,00 EUR pro  
Person, incl. Seminar-  
unterlagen und  
Abschlussabendessen

Anmeldung/Info:  
Kleinregion Pöchlarn  
Nibelungengau:  
0699 14240313

## 5.13 Kundalini Yoga

Für TeilnehmerInnen des Seminars "Schlank durch Selbsthypnose" kostet dieser am selben Abend stattfindende Kurs € 42,-/ 7 Abende

### Yoga und mentale Zielausrichtung

Ausgewählte Yoga-Übungen bringen die Kilos zum Schmelzen, die Freude nach Bewegung steigt von selbst. Positive Affirmationen geben Ihrem Unterbewusstsein positive Informationen. Der Körper wird beweglicher, fitter und elastischer. Der Geist entspannt sich und kann den Alltagsstress loslassen, während die Emotionen sich ausgleichen können. Übungsreihen für Körper, Geist und Seele.....

Ziel der Yoga-Übungsabende – Ihr persönlicher Nutzen:

- \* Erhöhung des Grundumsatzes
- \* Verbesserung der Funktionalität des Drüsensystems
- \* Den Körper fit, beweglich und elastisch machen
- \* Spiritualität entwickeln und zulassen
- \* Übungseinheiten zum Trainieren, Entspannen und Loslassen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen, Wasserflasche

**Trainer: Dr. Martin J. F. Steiner**  
Hypno-Mentaltrainer

## 5.14 Abendseminar „Schlank durch Selbsthypnose“

Sie sind für Ihr Gewicht einige cm zu klein? Mit Selbsthypnose schlank werden: Hypnotische Suggestionen helfen Ihr Essverhalten zu steuern und zu verändern. Sie erlernen eine Methode, selbstständig erfolgreich und dauerhaft überflüssige Kilos schmelzen zu lassen.

Teilnehmer des Seminars können um pauschal € 42,- während der 7 Einheiten des Selbsthypnoseseminars beim Kundalini Yoga (Kurs 5.13) teilnehmen.

**Trainer: Dr. Martin J. F. Steiner**  
Hypno-Mentaltrainer

## 5.15 Line Dance

Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen (Kurs I), für leicht Fortgeschrittene (Level 1) und leicht Fortgeschrittene (Level 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 2012. Abschluss mit Line Dance Disco.

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

## 5.16 Tanzen ab der Lebensmitte

Ermöglicht Ihnen in einer Gruppe zu tanzen, sich freudvoll zu bewegen und dadurch körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Sie können alleine oder zu zweit kommen. Tanzen bereichert Ihre Lebensqualität wesentlich. Neueinsteiger sind willkommen!

**Leitung: Annemarie Steiner**

## 5.17 Lebensfreude durch Tanzen

Tanzbegeisterte sind herzlich willkommen, Partner sind nicht erforderlich .

jeden Mittwoch (8x) +  
Abschlussdisco

ab 20. September

Gruppe I: 18 Uhr,  
Gruppe II: 19 Uhr,  
Gruppe III: 20 Uhr

Ort: Pöchlarn,  
Gasthaus Gramel  
Kosten: € 45,-

Anmeldung bis 15.9.:  
Kleinregion Pöchlarn  
Nibelungengau:  
0699 14240313

jeden Mittwoch (8x) +  
Abschlussdisco

ab 4. Oktober,  
von 17-18.30 Uhr

Ort: Pöchlarn,  
Lebenswelt Familie, Oskar  
Kokoschkastraße 15

Kosten: € 7,-/Abend

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

Beginn: Samstag, 30.9.  
16 Uhr, 1x/ Monat

Ort: Pfarrzentrum Golling

Freiwillige Spenden

Info/ Anmeldung:  
Kneippbund Golling  
02757 8551

jeden Donnerstag, ab  
19. Oktober (7x)  
von 17.30-18.45 Uhr

Ort: Ornding,  
Feuerwehrhaus,  
1. OG

Kosten: € 51,-  
inkl. Kursunterlagen

Anmeldung:  
hebamme@achtsam-ins-  
leben.at oder 0664 4269881

Anmeldung bis  
5. Oktober!



jeden Donnerstag,  
ab 19.10.2017 (7x),  
davon 1 Partnerabend;  
19.00-20.15 Uhr

Ort: Ornding,  
Feuerwehrhaus,  
1. OG

Kosten:  
€ 51/ Person bzw. € 85/ Paar

Anmeldung:  
hebamme@achtsam-ins-  
leben.at oder 0664 4269881

Anmeldung bis 6. November

Freitag, 13. Oktober von  
19.00 bis 20.30 Uhr

Kursort:  
Kindergarten Pöchlarn,  
Turnsaal; Severingasse 4

Kosten: € 14 /Person

Anmeldungen bis  
10. Oktober  
unter 0699 14240313

## 5.18 Rückbildungs- und Beckenbodenkurs

Für das erste Jahr nach der Geburt. Ineinander übergreifend werden Bauch- und Beckenbodenmuskulatur nach der Methode Menne-Heller trainiert. Die Übungen fördern Rumpfstabilität und Haltung. Sie kräftigen den Beckenboden um Senkungsbeschwerden vorzubeugen und Probleme mit Inkontinenz zu verbessern. Im Verlauf des Kurses eignen wir uns beckenbodenfreundliche Verhaltensweisen an und lernen die Übungen im dichten Mama-Alltag zu integrieren.

Leitung: **Barbara Komarek, BSc**  
Hebamme  
www.achtsam-ins-leben.at

## 5.19 Geburtsvorbereitung

Diese Form der Geburtsvorbereitung ist vorwiegend für Frauen ausgerichtet, die zum ersten Mal Mama werden. Der Kurs bietet viele Informationen rund um die Geburt und die erste Zeit danach. Auch Fragen zur Schwangerschaft und der Austausch mit anderen Schwangeren finden hier ihren Platz. Wissen stärkt Sie in Ihren Entscheidungen! Als Ausgleich dazu steigern Atem- und Entspannungsübungen ihr Körpergefühl und helfen Ihnen später im Umgang mit dem Geburtsschmerz.

Leitung: **Barbara Komarek, BSc**  
Hebamme  
www.achtsam-ins-leben.at

## 5.20 Gong und Klangschalen Meditationsabend

Entspannen - Regenerieren - Loslassen

Mitzubringen: Decke, Matte, Kissen,

Trainer:  
**Marianne Dunkl**, Gong, Klangschalen und Terra Koshi  
**Dr. Martin J. F. Steiner**  
Kundalini Yoga Lehrer und Therapeut



## 5.21 Autogenes Training

Positive Gedanken erschaffen deine positive Realität.

Die Erfahrungen in deiner Außenwelt sind ein Abbild deiner Innenwelt. Um ein glückliches, erfülltes und stimmiges Leben zu führen, ist es wesentlich die eigenen Gedanken zu "führen" - also Gedanken zu denken deren Auswirkungen du in deinem Leben haben möchtest.

Das Erlernen der Methode des Autogenen Trainings ist eine Grundvoraussetzung dafür - ebenso wie das Verständnis und die Anwendung der Autosuggestion.

Mitzubringen: Decke, Polster, bequeme Kleidung

**Trainer: Dr. Martin J. F. Steiner**  
Hypno-Mentaltrainer

jeden Dienstag (6x)  
ab 7. November  
17.00 Uhr – 18.15 Uhr

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

Kosten:  
115 EUR pro Person

Anmeldung/Info:  
Kleinregion Nibelungengau:  
0699 14240313

## 5.22 Grüne Kosmetik und Naturwaschmittel selbst gemacht!

Im Zuge dieses Workshops werden wir Deos, Cremes, Lippenpflegestifte und Shampoo selber herstellen.

Die Natur hat eine riesige Auswahl an reinigenden und hautpflegenden Substanzen zu bieten. Es ist leicht, naturbelassene Hautpflege selbst herzustellen!

Diese Hautpflege nährt, schützt und vitalisiert nicht nur die Haut, denn über diese gelangen die Inhaltsstoffe in den ganzen Körper.

**Leitung: DI Romana Stummer, BEd**  
Grüne-Kosmetik-Pädagogin

Samstag, 18. November,  
von 15 bis 18 Uhr

Ort: NMS Pöchlarn,  
Schulküche

Kosten: € 27,- inkl.  
Materialkosten + Infoblatt

Anmeldung bis  
15. November!

jeden Montag, ab 30.10. (5x),  
19 Uhr

Ort: Volksschule Golling,  
Turnsaal

Kosten:  
€ 45 für Kneippfreunde  
€ 42 für Kneippmitglieder  
Anmeldung/ Info:  
0660 4599218

jeden Montag, ab 11.9.  
9-11 Uhr

Ort: Pöchlarn,  
Lebenswelt Familie - Hof-Treff  
Oskar-Kokoschka-Straße 15  
Anmeldung:  
0664 2710971 (Birgit Huber)

## 5.23 Hatha Yoga

Hatha-Yoga bringt „Körper, Geist und Seele in Harmonie“ und führt zur inneren Ruhe und Stressresistenz

Leitung: Leopoldine Fischer  
Dipl. Yogatrainerin

## 5.24 LIMA-Training

Merklich merkfähiger. Für Frauen und Männer, die auch in den kommenden Jahren und in der Pension fit bleiben wollen.

Trainerin: Birgit Huber  
Lima-Trainerin

**125 Jahre**  
**Raiffeisenbank Pöchlarn**

**Auch wir feiern Geburtstag!**  
Seit 1892 gibt es die Raiffeisenbank in Pöchlarn.  
Ihr verlässlicher Partner vor Ort seit 125 Jahren.

**Beständigkeit**

**Verlässlichkeit**

**Kompetenz**

Ihr Ansprechpartner in allen finanziellen Belangen.  
Regensburger Str. 25, 3380 Pöchlarn, Tel. 02757/2626-0



## 6.01 NÖGKK Vortrag „Kraft der Psyche: Motivation zur Bewegung“

„Beim Laufen bekomme ich den Kopf frei“, „Wenn ich mit Freunden walken gehe, bin ich nachher viel ausgeglichener“ – wer Bewegung in den Alltag integriert, weiß um die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Dennoch gelingt es vielen Menschen nicht, den inneren Schweinehund zu überlisten.

Im Vortrag der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) gehen Fachleute auf die psychologischen Hintergründe der Motivation ein und machen Lust auf Sport und Bewegung. Mit dem HAPA-Modell wird eine erfolgreiche Strategie vorgestellt, die vom Wissen zum Handeln führt. Suggestion und Achtsamkeitsübungen sind ebenfalls Themen des Vortrages.

## 6.02 Vortrag: «UND JEDEM ANFANG WOHNTE EIN ZAUBER INNE ...» RITUALE IM FAMILIEN- UND GEMEINDELEBEN

Familien und Gemeinden – das können jene Nestplätze sein, die uns festen Halt und Geborgenheit in allen Jahren unseres Lebens geben. Wie ein Haus bieten sie Schutz und ermöglichen Ausflüge in verschiedene Lebensbereiche.

Doch auf welchem Boden ist dieses Haus gebaut? Davon hängt ab, ob ein Mensch später sein Dasein verantwortlich und mit Lebensfreude gestalten kann oder ob er an seinen Defiziten, von denen manche nie wieder aufzuholen sind, verkümmert.

Dieser Vortrag möchte Familien und Gemeinden helfen, ihr Haus gut zu bauen. Gerade Rituale können gute Leitlinien für unseren gemeinsamen Weg sein – sie geben uns Halt gerade in unsicheren Zeiten.

**Referent: Gerald Koller  
Kartograph und Brückenbauer, Autor**

Der Referent, Autor und Konzeptentwickler ermutigt seit 30 Jahren zu mentaler und sozialer Gesundheit. Er ist Gründer des Forum Lebensqualität, der europäischen Gesellschaft für sozialen Klimawandel und innere Sicherheit, und Leiter des Instituts für Risikointelligenz.

Donnerstag, 27. Sept.  
18.30 Uhr

Ort:  
Seminarraum Hoftreff  
in Pöchlarn;  
O.-Kokoschkastr. 15

Anmeldung erforderlich  
unter: 050 899 1254



Donnerstag, 12. Oktober  
19.30 Uhr

Ort:  
Schulungszentrum der  
Schiffsführerschule Hell,  
Krummußbaum,  
Hauptstraße 25

Freiwillige Spenden!

Anmeldung/ Info:  
Kleinregion Pöchlarn  
Nibelungengau:  
0699 14240313



Donnerstag, 5. Oktober  
19.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 5,-

Ort:  
Seminarraum HOF TREFF in  
Pöchlarn;  
O.- Kokoschkastr. 15

Anmeldung erbeten  
bis 2.10. : 0699 14240313



Mittwoch, 18. Oktober  
19 Uhr

Ort: Krummnußbaum  
Schulungszentrum der  
Schiffsführerschule Hell

Anmeldung erbeten:  
Kleinregion Nibelungengau  
0699 14240313



Montag, 6. November  
18 Uhr

Ort:  
Erlauf, Kultursaal der Gemeinde;  
Melker Straße 1

Kosten: freiwillig

Anmeldung erbeten:  
Kleinregion Nibelungengau  
0699 14240313

## 6.03 Vortrag „Wir 2 - Beziehung gestalten, aber wie?“

Referentin: Karin Ebert  
Psychotherapeutin und Seelsorgerin



## 6.04 Vortrag: „Elektromog“ – der heimliche Krankmacher

Täglich stehen wir unter dem Einfluss elektromagnetischer Störfelder (Elektromog), wie diese zum Beispiel von WLAN-Routern, Babyphonnen, Stromleitungen oder Telefonen ausgehen. Auch wenn wir es nicht unmittelbar sehen oder fühlen, verursacht Elektromog oft Beschwerden

Referent: Helmut Leitgab  
Zertifizierter Elektrobiologe

## 6.05 Vortrag: Belastungen von heute – Chancen aus der Kräuterheilkunde

Stefan Großbichler – Betreiber der „St. Georgener Bergkräuter“ in St. Leonhard/Forst referiert über die verschiedensten Heilkräuter, deren Geschichte, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten.

Referent: Stefan Großbichler,  
Kräuterexperte

## 7.01 Kneippwanderung in der Ysperklamm

festes Schuhwerk, eventuell Walkingstöcke mitnehmen. Fahrgemeinschaften. Abschließend Einkehr in einem Gasthaus.

Sonntag, 17. September

Abfahrt: 13 Uhr  
Ort: Kirchenplatz Golling

## 7.02 Regionswandertag

Motto: „Wandern mit Andern“  
Rundwanderung durch die 4 Gemeinden der Kleinregion.  
Labestellen in allen 4 Gemeinden sorgen für Ihr leibliches Wohl!

Nationalfeiertag,  
Donnerstag, 26. Oktober

Start in jeder Gemeinde:  
ab 8 Uhr

## 7.03 Thermenfahrt nach Oberlaa

Festes Schuhwerk, Walkingstöcke

Samstag, 18. November

Abfahrt Bus: 7.45 Uhr  
Kirchenplatz Golling

Anmeldung:  
0650 2319686  
bis 31.10.



# »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Machen Sie den ersten Schritt in ein gesünderes, aktiveres Leben!

Will man etwas verändern, ist das oft leichter gesagt als getan! Das Programm Vorsorge Aktiv unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil langfristig gesünder zu gestalten.

**Dauer:** bis zu 9 Monate

**Gruppen:** bestehend aus 8-15 Personen

**Inhalte:** **BEWEGUNG, ERNÄHRUNG** und **MENTALE GESUNDHEIT** - je 24 Stunden pro Bereich

**Zielgruppen:** Niederösterreichinnen und Niederösterreicher ab 18 Jahre mit Übergewicht und erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen (z.B.: Bluthochdruck)

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

**Teilnahmekosten:** € 99,- pro Teilnehmerin bzw. pro Teilnehmer für den gesamten Kurs + € 100,- Kautions

Die Kautions wird rückerstattet, wenn pro Bereich mindestens 60% Anwesenheit erreicht wurden. Wenn Sie aus einer »Gesunden Gemeinde« der Initiative »Tut gut!« kommen, erhalten Sie zusätzlich eine Vergütung von € 35,-!

**Informieren Sie sich bei:**

Gerhard Rötzer  
0676 8987 2345 33  
Gerhard.Roetzer@tutgut.at





**KLEINREGION  
PÖCHLARN-NIBELUNGENGAU**  
ERLAUF GOLLING KRUMMNUSZBAUM PÖCHLARN

**BEWEGUNG  
GESUNDHEIT  
VORSORGE**

**Herbst-Winter  
2017/2018**



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

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