Bildungskalender

Volkshochschule *südliches*
Waldviertel
Erwachsenenbildung in der Region

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

Kursprogramm Herbst 2026

September 2026 bis Jänner 2027

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 | Sprachen | Kinder und Familie
Kochen und Ernährung | Naturschule | Gesundheit und Bewegung
Körper und Seele | Kreativ und Handwerk | Veranstaltungen

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Ybbs/Yspertal

Gefördert von:

Bildungsberatung Niederösterreich | Kofinanziert von der Europäischen Union | Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung | NIEDER ÖSTERREICH

1) *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/

Ort: Rathaus Ybbs: *MO 21.09. und MO 21.12.26, jeweils 08.00 – 15.00 Uhr*

Ort: Gemeindeamt Yspertal: *MI 09.12.26, 13.00 – 17.00 Uhr*

Leitung: Mag. Bettina Lanzenberger

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

Terminvereinbarung erforderlich!

Hofamt Priel

Volkshochschule südliches Waldviertel

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

Namen vergessen? Termine doppelt notiert? Einkaufsliste verlegt? Workshop mit unterhaltsamen Gedächtnistricks, die deinen Kopf wieder in Schwung bringen – mit Leichtigkeit, Humor und alltagstauglichen Methoden.

MO 07.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr; 20 €

Leitung: Karin Holzmann, Lehrerin, Lerntrainerin

Ort: Gemeindezentrum, Dorfplatz 1

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

Sing mit beim Chorprojekt Südliches Waldviertel 2027.

Für erfahrene Sänger*innen und junge Talente.

Info und Anmeldung unter **www.chorprojekt.at**

SPRACHEN

Hofamt Priel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 3 – 4
Leitung: M.A. Agathi Kosmas
Ort: Gemeindezentrum, Dorfplatz 1
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30
Mitzubringen: Schreibunterlagen

3) 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 20.10.26, 17.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE; 150 € zzgl. Kopierkosten

4) 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 20.10.26, 19.30 Uhr, 10 Abende á 2 UE; 150 € zzgl. Kopierkosten

Ybbs

5) Integrationskurs Deutsch A2/B1
Zur Erfüllung Modul I. und II. jeweils 120 Einheiten á 50 Min. Verein „Vielfalt nutzen in Ybbs e.v." Prüfungen werden extern gemacht.
Modul II. B1 - Voraussetzung für Beantragung Staatsbürgerschaft. Prüfungen und Orte werden vorgeschlagen.
ab SA 19.09.26 bis SA 24.04.27, jew. 09.00 – 12.20 Uhr á 4 UE; 770 €
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

Allgemeine Informationen zu den Kursen 6 – 7
Leitung: Jordi Rabasa-Boronat; *Ort:* HAK Schulring 1; 165 €
Mitzubringen: Schreibunterlagen, Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

6) *Spanisch für AnfängerInnen Niveau A1*
Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer die keine oder wenig Sprachkenntnisse haben. Wir werden mit einfachen Konversationen ins tägliche Leben Spaniens eintauchen.
ab DO 10.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende

7) *Spanisch für leicht Fortgeschrittene*
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer die den Anfängerkurs abgeschlossen oder schon Kenntnisse haben.
ab DI 15.09.26, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende

KINDER UND FAMILIE

Bärnkopf

8) *Kinderturnen (ohne Begleitung)*
Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder! Beim Kinderturnen können die Kleinen toben, klettern, springen und gemeinsam neue Abenteuer erleben – der Spaß steht dabei im Vordergrund.
ab MI 09.09.26, 15.00 – 15.50 Uhr (für 3 – 6 Jahre) oder
16.00 – 16.50 Uhr (für 7 – 10 Jahre), 8 Einheiten; 40 €
Leitung: Julia Grudl, dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin
Ort: Turnsaal Volksschule
Anmeldung/Info: 0664 4640891 Anmeldung bis 28.08.26

Hofamt Priel

9) *Lerngeheimnisse: Tricks für deinen Schulalltag*
Wie merkt man sich Vokabeln, Formeln oder Schulstoff schnell und dauerhaft, ohne stures Wiederholen? Ich zeige dir einfache Merktechniken, die Spaß machen und sofort anwendbar sind – für mehr Lernfreude zu Hause. Ideal für Eltern und Kinder.
MO 23.11.26, 18.00 – 19.30 Uhr; Erwachsene 20 €, Kinder 14 €
Leitung: Karin Holzmann, Lehrerin, Lerntrainerin
Ort: Gemeindezentrum, Dorfplatz 1
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

Allgemeine Informationen zu den Kursen 10 – 12
Leitung: Manuela Niterl, zert. fitdankbaby® u. Beckenboden Kursleiterin
Ort: Mehrzweckraum Oberer Markt 5
Anmeldung/Info: 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at

10) fitdankbaby® – Aktiv MIT Baby/Krabbelkind/Kleinkind
fitdankbaby: abwechslungsreich, funktionell & beckenbodenbewusst – Kein Babysitter nötig um Zeit für Sport zu haben. Bewegte Auszeit in kleiner Gruppe mit entwicklungsunterstützenden Bewegungsreizen, singen, tanzen und lachen mit den Kleinsten.
ab MI 16.09.26, 8.45 Uhr MAXI (ab 6 Monate), 10.15 Uhr MINI (ab 3 Monate)
ab MI 04.11.26, 8.45 Uhr MAXI, 10.15 Uhr MINI
ab DO 17.09.26, 8.45 Uhr KIDS (ab ca. 15 Monate)
ab DO 05.11.26, 8.45 Uhr KIDS
Kursblöcke zu je 6 Einheiten á 75 Min.; 108 € je Kursblock

11) fitdankbaby® RÜCKBILDUNG – Die Basis für Dich & Dein Baby
Ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby. Der sanfte Weg zurück zu deinem ICH – stabile Körpermitte / wacher Beckenboden. Die Basis für Mama-Alltag und Sport. Bei Spontangeburt ab ca. 6 Wochen / Bauchgeburt ab ca. 10 Wochen.
ab DO 15.10.26, 10.15 Uhr, 9 Einheiten á 75 Min.; 162 €

12) Aktiv mit Babybauch – fitdankbaby® und feellife
DIE „Bewusste Zeit für DICH und DEINEN Bauchzwerg" ab der 14. SSW. Ein vielseitiges Bewegungsprogramm abgestimmt auf die Bedürfnisse der Frauen in dieser besonderen Zeit. Entspannung darf dabei nicht fehlen.
montags, 18.30 – 19.45 Uhr – wöchentlicher Kurs
Einstieg jederzeit möglich ab der 14.SSW; 54 € / 3 Einheiten
Leitung: fitdankbaby® und Beckenboden-Kursleiterin Manuela Niterl und feellife Daniela Höller
Anmeldund/Info: 0677 61475001, manuela.niterl@fitdankbaby.at
0664 9968489, daniela@feellife.at

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

Raxendorf

13) Kung Fu Kids (5 – 14 Jahre)

Effektives Training, das motorische Fähigkeiten, Koordination und Kondition verbessert. Die Kampfkunst stärkt Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein. Einstieg jederzeit möglich.

ab MO 5.10.26, 16.30 – 17.30 Uhr; 100 € (10er Pass)
Leitung: Roland Kührer
Ort: Turnsaal der VS Raxendorf
Anmeldung/Info: 0676 4509392, www.fitwerkstatt.at, office@fitwerkstatt.at

St. Oswald

14) TurnKids – spielerische/kreative Turnstunde für Kinder von ca. 6 – 9 Jahren

Spielerische, abwechslungsreiche Aktivitäten mit vielen Übungen und Bewegungsspielen fördern Ausdauer, Kraft und Koordination. Gleichzeitig stärken sie den Spaß am Sport und motivieren Kinder, Neues zu lernen.

ab FR 13.11.26, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 Einheiten; 35 €
Leitung: Verena Zainzinger
Ort: Turnsaal VS St. Oswald
Mitzubringen: Trinkflasche, Turnpatschen
Anmeldung/Info: 0664 5251271, zainzinger.v@gmail.com
begrenzte Teilnehmerzahl!

Yspertal

15) Sinnes- und Entdeckerkurs (1 – 2,5 Jahre)

In diesem Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 1 – 2,5 Jahren stehen Lieder, Bewegung, Sinneserfahrungen und kreative Aktivitäten im Mittelpunkt. In einer liebevollen Kleingruppe entdecken die Kinder spielerisch Themen aus Natur und Alltag.

ab MO 14.09.26, 9.00 – 10.30 Uhr, 6 Einheiten; 105 €
Leitung: Julia Keusch, Bed
Ort: Turnsaal Zwergennest Yspertal
Mitzubringen: Jause
Anmeldung/Info: 0677 62048445, julia.keusch@gmx.net,
begrenzte Teilnehmerzahl!

16) Kleinkindturnen mit Begleitung – Kinder von ca. 12 – 30 Monate

Erste Schritte im Turnsaal: Beim Laufen, Springen und Balancieren entdecken die Kleinsten spielerisch ihren Körper. Gemeinsam mit einer Begleitperson fördern sie an verschiedenen Turnstationen ihre motorischen Fähigkeiten.

ab FR 11.09.26, 16.00 – 17.00 Uhr, 4 Einheiten

30 €, Kostenbeitrag für Geschwisterkind (max. 4 Jahre) 10 €

Leitung: Verena Zainzinger

Ort: Turnsaal VS Pisching

Mitzubringen: Trinkflasche, Turnpatschen oder Anti-Rutschsocken

Anmeldung/Info: 0664 5251271, zainzinger.v@gmail.com
begrenzte Teilnehmerzahl!

Allgemeine Informationen zu den Kursen 17 – 19

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

---

17) Schwimmkurse für Kleinkinder,
Kinder ab 5 Jahren Anfänger u. Fortgeschritten

Brustschwimmtechnik, Beintempo, Armtempo, Rückenschwimmen.

ab DI 08.09.26, Nachmittag (5 UE á 50 Min.); 65 €

ab DI 01.12.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

ab MI 02.12.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

---

18) Kinderschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre ohne Begleitung

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

ab DI 08.09.26, Nachmittag (5 UE á 50 Min.); 65 €

ab DI 01.12.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

ab MI 02.12.26, Nachmittag (8 UE á 45 Min.); 95 €

---

19) Babyschwimmen ab 3 Monate

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

ab MO 30.11.26, Vormittag (10 UE á 45 Min.); 120 €

Allgemeine Informationen zu den Kursen 20 – 23

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

20) Kreativtreff

Kunterbunt Kreativtreff für alle Kinder von ca. 3-6 Jahren. Es wird vorgelesen, getanzt, gespielt oder etwas Passendes zum Thema gebastelt. September-Thema: Zoo. Dezember-Thema: Die Weihnachtsgeschichte.

MI 16.09.26, 15.00 – 16.00 Uhr

MI 16.12.26, 15.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung: Daniela Schütz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Ort: Pfarrzentrum

21) Bewegungstreff

Ein abwechslungsreicher Bewegungsnachmittag mit Parcours, Musik und gemeinsamen Spielen für Kinder von 3-6 Jahren und Ihre Begleitperson.

FR, 18.09., 09.10., 13.11., 27.11.2026 und 15.01.2027, jew. 15.00 – 16.00

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

Leitung: Verena Höbinger

Ort: Turnhalle ÖTB Ybbs

22) Eltern-Kind-Spielgruppe

Mit Liedern, Finger- und Kreisspielen, freiem Spiel und gemeinsamer Apfeljause verbringen wir gemütliche Zeit. Eltern und Großeltern tauschen sich aus, Kinder sammeln Sinneserfahrungen und knüpfen erste Kontakte. (1,5–2,5 Jahre)

ab FR 9.10.26, jew. 8.30 – 10.00 Uhr, 8 Einheiten; 50 €

Leitung: Daniela Schütz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Ort: Pfarrzentrum

23) Kunterbunt Babytreff

Regelmäßige Treffen für Babys bis ca. 18 Monate mit ihren Begleitpersonen. Mit einem kleinen Input zu Baby- und Kuschelspielen, freiem Spiel und Zeit für Austausch verbringen wir eine gemütliche Zeit.

FR 09./16./23.10., 06./13./20./27.11., 04.12.2026, jew. 10.15 – 11.15 Uhr

Leitung: Daniela Schütz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Ort: Pfarrzentrum; 2 € pro Termin

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Yspertal

Allgemeine Informationen zu den Kursen 24 – 26

Ort: NMS Yspertal, Am Campus 2
Mitzubringen: Kochschürze
Info: Simone Kernstock 0676/5205102
Anmeldung online:
www.baeuerinnen-noe.at/veranstaltungen-termine+2500++1737196

24) Phantasievolle Desserts

Von Cremes über Parfaits bis hin zu Salzburger Nockerl oder Kardinalschnitte ist alles dabei. Kreative Rezeptideen und traditionelles Küchenwissen sorgen für Highlights. Tipps und Tricks lernen Sie von der Seminarbäuerin aus erster Hand.
SA 17.10.26, 08.30 – 12.30 Uhr

25) Mundgerechte Werke – Fingerfood & kleine Köstlichkeiten

Partysnacks, die begeistern? Köstliches Fingerfood machen jede Feier noch besser. Von herzhaft bis süß, von klassisch bis kreativ. Wir setzen die kleinen Häppchen richtig in Szene. Inkl. gemeinsamer Verkostung!
SA 07.11.26, 08.30 – 12.30 Uhr

26) Regionale Hülsenfrüchte: klein, knackig & ganz viel Power!

Ob Linsen, Erbsen oder Bohnen – Hülsenfrüchte sind genussvolle Kraftpakete! Lerne wie vielfältig und köstlich die heimischen Eiweißpflanzen in der Küche eingesetzt werden können. Gemeinsam kochen, probieren und staunen!
SA 16.01.27, 08.30 – 12.30 Uhr

NATURSCHULE

Albrechtsberg

27) Gehölze erkennen und verwenden auf Milla's Zauberweg

Bäume und Sträucher werden seit jeher als vielseitige Werkstoffe verwendet & bergen enorme gesundheitsfördernde Kräfte. Bei der Rundwanderung lernst du zahlreiche heimische Gehölzarten & deren historischen Anwendungsmöglichkeiten kennen.
SA 17.10.26, 13.30 – 16.00Uhr; 15 €
Leitung: Naturvermittlerin Edith Weiß, Kulturwerkstatt Albrechtsberg
Ort: Treffpunkt Hauptplatz 3613 Albrechtsberg bei der Linde

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ev. Schreibzeug
Anmeldung/Info: edith@bluetenwald.at, 0676 3029800

Hofamt Priel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 28 – 31
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

28) Pech & Baumharze – Wund(er)mittel aus der Natur
Lerne Einsatzmöglichkeiten der heimischen Baumharze kennen. Was sind Harze/Peche? Wie wird gesammelt & gereinigt? Wirkung & Anwendung? Herstellen werden wir klassische „Zugsalbe", Brustbalsam, Muskelwohl-Schmier, Lippenbalsam.
MO 05.10.26, 18.30 – 21.30 Uhr; 68 € inkl. Skript

29) Heimische Vital & Heilpilze – Schätze des Waldes
Einführung in die Welt der Pilzheilkunde – Wirkung und Anwendung heimischer Baum- und Vitalpilze, Pilzpulver & Tinkturen für Immunsystem & Vitalität.
DO 15.10.26, 18.30 – 21.00 Uhr; 68 € inkl. Skript

30) Omas altbewährte Hausmittel + 4 DIY-Produkte für die ganze Familie
Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit für die ganze Familie. Erfahre alles Wissenswerte über Omas alte Heilmittel. Gemeinsam stellen wir 4 altbewährte Produkte, nach alten Rezepten her.
MI 04.11.26, 18.30 – 21.30 Uhr; 68 € inkl. Skript

31) Traditionelles Räuchern mit Wildpflanzen & Baumharzen
Ich möchte euch die alte Tradition des Räucherns wieder näherbringen und erzähle euch einiges über die Grundlagen des Räucherns, wie uns der Rauch reinigt, schützt und heilt und Mythen und Geschichten rund um die Raunächte.
DO 26.11.26, 19.00 – 21.00 Uhr; 44 € inkl. Skript

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Bärnkopf

Allgemeine Informationen zu den Kursen 32 – 33

Leitung: Julia Grudl, dipl. Health Fitness- und Personaltrainerin
Ort: Turnsaal Volksschule
Mitzubringen: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch
Anmeldung/Info: 0664 4640891 Anmeldung bis 28.08.26

32) 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 09.09.26, 18.00 – 19.00 Uhr oder 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Einheiten; 40 €

33) 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 09.09.26, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 Einheiten; 40 €

Hofamt Priel

Allgemeine Informationen zu den Kursen 34 – 35

Leitung: Elke Zauner, Übungsleiterin Fitness & Gesundheitssport, Heilmasseurin & DGKP
Ort: Gemeindezentrum; 10 € pro Einheit; Zehnerblock: 90 €
Mitzubringen: Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche
Anmeldung/Info: 0699 81927660, gratis Schnuppern mit Voranmeldung möglich

34) 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 07.09.26 bis 28.06.27, 16.00 – 17.00 Uhr

35) 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 07.09.26 bis 28.06.27, 19.00 – 20-00 Uhr

Münichreith-Laimbach

36) Beckenbodengrundkurs FRAU

In diesem Kurs verbinden sich Theorie & Praxis zu einem ganzheitlichen Beckenbodentraining. Durch Wahrnehmung, Mobilisation, Kräftigung, Entspannung und Alltagsintegration wird der Beckenboden gestärkt und das Körperbewusstsein gefördert.

ab FR 11.09.26, 17.00 – 18.30 Uhr, 8 Einheiten
ab MI 13.01.27, 9.00 – 10.30 Uhr, 8 Einheiten (Ferien ausgenommen); 158 €
Leitung: Mag. Beate Aigner, zert. Beckenboden-Kursleiterin
Ort: Gemeindeamt Laimbach 76, 1. Stock
Mitzubringen: Turnmatte, Trinkflasche, warme Socken
Anmeldung/Info: 0664 5889335
Auskunft über weitere Kurse in Mühldorf/Raxendorf gerne telefonisch!

Ottenschlag

37) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich fundierte, leicht erlernbare Entspannungstechnik. Ergänzt durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Fantasiereisen stärkt sie Entspannung, Konzentration, Atemtechnik und Immunabwehr.

ab DO 24.09.26, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 Einheiten; 60 €
Leitung: Elfriede Kepte (akad. Lehrerin f. Gesundheits- u. Krankenpflege)
Ort: Michael Jankgasse 2, Ottenschlag
Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Decke
Anmeldung/Info: 02872 7330, gemeinde@ottenschlag.eu

Raxendorf

Allgemeine Informationen zu den Kursen 38 – 39

Leitung: Roland Kührer
Ort: Volksschule Raxendorf
Anmeldung/Info: 0676 4509392, www.fitwerkstatt.com, office@fitwerkstatt.at

38) Antara-Rückentraining

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

ab MI 07.10.26, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 Einheiten
Kosten: 75€ (5er Pass), 150 € (10er Pass)

39) Selbstverteidigung für Frauen / Mütter / Töchter (ab 12 Jahren)

Entdecke Dein Potential, um in No-Go Situationen effektiv zu handeln! Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen.

SA 21.11.26, 9.00 – 13.00 Uhr

Kosten: Mädchen 65 €, Frauen/Mütter 85 €, Mutter-Tochter-Kombi: 139 €

St. Oswald

40) LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining, Sinn und Lebensfragen

ab DI 29.09.26, 14.00 – 15.30 Uhr, 10 Einheiten; 70 €

Leitung: Ilse Undeutsch, LIMA-Trainerin

Ort: Gemeindeamt, Untere Hauptstraße 3

Anmeldung/Info: 0676 6228483, Anmeldung bis 1 Woche vor Beginn

41) Dance Fitness

Die Übungen im Wechsel von schnellen und langsameren Rhythmen trainieren Ausdauer und Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Ziel dieses schweißtreibenden Workouts ist mehr Fitness, Kalorienverbrennung und Spaß an der Bewegung.

ab DI 03.11.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 Termine; 70 €

Leitung: Christina Wiesenhofer

Ort: Turnsaal der VS St. Oswald

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

Ybbs

42) Aquapower

Sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpermuskelaufbautraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule und Bewegungsapparat.

ab DI 22.09.26, 19.10 – 20.00 Uhr, 10 Abende; 100 € inkl. Trainingsgeräte-Gebühr

Leitung: Gerlinde Redl, Dipl. Body-Vital Coach

Ort: Hallenbad Ybbs; ***Mitzubringen:*** Badebekleidung

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

43) 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.
ab FR 09.10.26, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 Abende
Kosten: 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

44) „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 01.10.26, 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

45) Body Workout

Bereit, fit zu werden und Spaß zu haben? Unser Body Workout kombiniert Kraft- und Cardioübungen nach HIIT-Prinzipien. So steigerst du effektiv deine Fitness und stärkst gleichzeitig deine Muskulatur.
ab DI 15.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 Termine; 70 €
Leitung: Christina Wiesenhofer
Ort: Ballettsaal der Musikschule Yspertal
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

46) 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 10.09.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Abende; 110 €
Leitung: Margit Schnabler
Ort: Turnsaal VS Pisching
Mitzubringen: Trinkflasche
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

47) Yoga

„Wer atmet, kann Yoga praktizieren“: Yoga verbindet Körper, Seele & Geist. Asanas kräftigen & mobilisieren den Körper, Meditation & Stille fördern innere Verbundenheit, Atemübungen beruhigen den Geist. Bewusste Wahrnehmung zählt mehr als Perfektion.

ab FR 02.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 7 Termine; 98 €
Leitung: Sylvia Brandstätter
Ort: Gemeindeamt
Mitzubringen: Turnmatte, Yogablöcke/dickes Buch
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

48) Qigong – Die Essenz der Lebensenergie & Heilung

Ganz ohne Vorkenntnisse. Sanfte, einfache Übungen im ruhigen Tempo helfen dir, beweglich zu bleiben, neue Kraft zu tanken und dich rundum wohler zu fühlen. Tu dir etwas Gutes – mach mit!

ab MO 14.09.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 7 Termine; 147 €
ab MO 16.11.26, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 Termine; 105 €
Leitung: BSc. Peter A. Leussink MA
Ort: Gemeindeamt
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30, Anmeldung erforderlich!

49) 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 14.09., 21.09. und 28.09.26; 18 € exkl. Badeintritt
Kurs 2: MO 05.10., 12.10. und 19.10.26; 18 € exkl. Badeintritt
Kurs 3: MO 09.11. und 23.11.26; 12 € exkl. Badeintritt
Leitung: Roswitha Koch, Aquafit Instruktorin
Ort: Hallenbad Yspertal
Anmeldung/Info: 0650 9901213, kochrosi@gmx.at, Anmeldung erforderlich!

50) Selbstverteidigung für Frauen / Mütter / Töchter (ab 12 Jahren)

Entdecke Dein Potential, um in No-Go Situationen effektiv zu handeln! Dieser Kurs vermittelt verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, einschließlich bewährter Strategien und Taktiken für spezifische Situationen.

SA 07.11.26, 9.00 – 13.00 Uhr
Kosten: Mädchen 65 €, Frauen/Mütter 85 €, Mutter-Tochter-Kombi: 139 €

Leitung: Roland Kührer
Ort: Gemeindeamt Yspertal
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

KÖRPER UND SEELE

Hofamt Priel

51) Räuchern, Ab- und Ausräuchern, Rauhnächte

Ein „himmlischer Duft" klärt, reinigt, schützt und stärkt. Lerne die Grundlagen des Räucherns kennen: Menschen ab- und Räume ausräuchern, heimische Kräuter anwenden sowie Wissenswertes über die Rauhnächte entdecken.
SA 03.10.26, 09.00 – 17.00 Uhr; 175 €
Leitung: Sylvia Blieweis
Ort: Gemeindezentrum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Interesse u. Freude
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

St. Oswald

52) OTon – Die eigene Stimme entdecken und befreien

Lerne, eigene Blockaden erkennen und lösen. Deine Stimme gewinnt an Leichtigkeit, Klarheit und Selbstbewusstsein beim Sprechen und Singen. Praktische, jederzeit anwendbare Techniken – auch zur Weiterentwicklung der Singstimme.
SA 26.09.26, 9.00 – 17.00 Uhr
SA 14.11.26, 9.00 – 17.00 Uhr (2 idente Kurse); 250 €
Leitung: Willi Wimmer, Innerwise Coach & Chorleiter
Ort: VS St. Oswald (Untere Hauptstraße 8)
Mitzubringen: Buntstifte, Hausschuhe oder dickere Socken
Anmeldung/Info: www.williwimmer.at, 0676 7432107

Yspertal

53) Räuchern, Ab- und Ausräuchern, Rauhnächte

Ein „himmlischer Duft" klärt, reinigt, schützt und stärkt. Lerne die Grundlagen des Räucherns kennen: Menschen ab- und Räume ausräuchern, heimische Kräuter anwenden sowie Wissenswertes über die Rauhnächte entdecken.
SA 16.01.27, 09.00 – 17.00 Uhr; 175 €
Leitung: Sylvia Blieweis
Ort: Gemeindeamt
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Interesse u. Freude
Anmeldung/Info: VHS, office@swv.at, 07415 6767-30

KREATIV UND HANDWERK

Ottenschlag

54) SchreibZeit – Ein Wochenende für Deinen Text

Ein ganzes Wochenende für Ihr Schreibprojekt! Ob Roman, Kurzgeschichte, Essay oder Seminararbeit – die Autorin Lilly Maier unterstütz Sie mit individuellem Feedback und vielen Schreibübungen. Schreibzeit in inspirierender Atmosphäre.
SA 31.10.26, 10.00 Uhr – SO 01.11.26, 16.00 Uhr; 215 €
Leitung: Lilly Maier
Ort: Die Ottilie, Oberer Markt 1, www.die-ottilie.at
Mitzubringen: Schreibmaterial
Anmeldung/Info: lilly@willkommen-ottilie.at

VERANSTALTUNGEN

Albrechtsberg

55) Kabarett Floh & Wisch „Weihnachten last Minute“

SA 05.12.26, 20.00 Uhr
Ort: Kulturwerkstatt Albrechtsberg, Kultursaal
Tickets für alle Veranstaltungen unter www.kulturwerkstatt-albrechtsberg.at

Mühldorf

56) Theater Asou – „Die Geggis“

SO 04.10.26, 15.00 Uhr; Kartenvorverkauf unter oeticket.com
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at

57) Weinzettl & Rudle – „Für immer … & andere Irrtümer“

SA 14.11.26, 20.00 Uhr; Kartenvorverkauf unter oeticket.com
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Mühldorf, www.dorfgemeinschaftshaus.at

Ottenschlag

58) Lesung: Arthur und Lilly

Anlässlich des Gedenkens an die Novemberpogrome am 9.11. erzählt die Historikerin Lilly Maier die beeindruckende Lebensgeschichte des jüdischen Jungen Oswald Kernberg (später Arthur Kern), mit dem sie eine besondere Freundschaft verbindet.
FR 06.11.26, 19.00 Uhr; 7 €
Leitung: Lilly Maier
Ort: Die Ottilie, Oberer Markt 1, www.die-ottilie.at
Anmeldung/Info: lilly@willkommen-ottilie.at

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.

Fitwerkstatt

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

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.**

Weitwandern Waldviertel Lebensweg

7,90 €

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.

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-Weitental!
Tourismusverband Ysper- Weitental:
+43 7415/6767-25
Hauptstraße 9, 3683 Yspertal
www.suedlicheswaldviertel.at
info.yw@waldviertel.at
www.facebook.com/SuedlichesWaldviertel
www.waldviertel.at/wandern

HLUW®
YSPERTAL

Stift Zwettl

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

Volkshochschule Südliches Waldviertel

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

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