

**VOLKSHOCHSCHULE
ZWETTL**



FEBRUAR BIS JUNI 2024

ANMELDUNG,
ZAHLUNG UND
ORGANISATORISCHES

Eine schriftliche Anmeldung zu
allen Kursen, Vorträgen, etc.
bei der Volkshochschule Zwetl
ist unbedingt erforderlich:
Web: www.vhszwetl.at
E-Mail: volkshochschule@zwetl.gv.at
Tel.: 02822 503-187

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung
bis 5 Tage vor dem jeweiligen Kurs-
beginn. Bitte geben Sie unbedingt
Ihre Telefonnummer und E-Mail-
Adresse an.
Für Kurzentschlossene: Kontak-
tieren Sie bitte direkt das Büro der
VHS Zwetl. Zahlung: Bitte über-
weisen Sie den Kursbeitrag recht-
zeitig vor Kursbeginn. Die erfolgte
Zahlung gilt als Bestätigung Ihrer
Kursanmeldung. Bei einigen Kursen
erfolgt die Zahlung vor Ort – Sie
erhalten nach Ihrer Kursanmeldung
dazu jeweils ein E-Mail mit allen
Informationen.
Die Stornierung Ihrer Anmeldung
kann bis drei Tage vor Kursbeginn
kostenlos erfolgen, bei einer späteren
Stornierung sind 70 % der angege-
benen Kurskosten zu bezahlen. Bei
Kursen mit mehr als vier Teilen kann
der jeweils erste Teil als kostenlose
Schnuppereinheit genutzt werden,
nach dieser Einheit kann der Kurs
ohne weitere Kosten abgebrochen
werden. Sollten Sie den Kurs zu

einem späteren Zeitpunkt been-
den, sind 90 % der angegebenen
Kurs-kosten zu bezahlen. In Ausnah-
mefällen können Veranstaltungen
verschoben oder abgesagt werden.
Dazu informieren wir Sie so bald als
möglich. Alle weiteren Informationen
finden Sie auf unserer Homepage
www.vhszwetl.at

AK-BONUS:
Die AK Nieder-
österreich fördert
Kurse, die in diesem Kurprogramm
mit einem Logo der AK gekenn-
zeichnet sind, mit 50 % der Kurskos-
ten bis 150 € bzw. bei EDV-Kursen
100 % der Kurskosten bis 150 €. Für
gewisse Personengruppen gibt es
höhere Fördersätze. Details entneh-
men Sie bitte der Homepage der AK
Niederösterreich noe.
arbeiterkammer.at/bildungsbonus



WIR SIND AUF FACEBOOK!
LIKEN, TEILEN
UND UP TO DATE SEIN!

Du möchtest einen Einblick in
unsere VHS-Kurse erhalten, unsere
Kursleiter*innen kennenlernen und
dir viele Inspirationen holen – dann
komm auf unsere Facebook-Seite!



Folge uns!

www.facebook.com/vhs.zwetl



NIEMAND WEISS, WAS ER KANN,
bevor er's versucht!
(Publilius Syrus)

LIEBE LERNBEGEISTERTE ERWACHSENE,
LIEBE NEUGIERIGE KINDER!

Noch nie zuvor gab es soviel zu entdecken an der Volkshochschule Zwetl.
Wir haben uns für Sie und euch so richtig ins Zeug gelegt:
Waldbaden, Zaubern, Tanzen, Fasten, Malen, Outdoor-Erlebnisse, Sprachen,
EDV und vieles mehr – probieren Sie es aus!

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der Volkshochschule Zwetl

Franz Fischer (Leiter)

Monika Führer-Kolm

KURSOORTE IN ZWETTL

- Polytechnische Schule PTS
Gerungser Straße 32
Bundeshandelsakademie BHAK
Hammerweg 1
Schulen d. Franziskanerinnen/ SDF
Turnsaal
Klosterstraße 10
Praxis Kamptalstraße KAMP
Kamptalstraße 20, Zwetl
Allgemeine Sonderschule ASO
Hammerweg 2
Wurmhof – Fam. Thaller WH
Oberhof 28
Stadtgemeinde Zwetl GMD
Gartenstraße 3
FRAU iDA IDA
Hauptplatz 16
Eichenstube EICH
Unterrabenthan 7
Festsaal der Raiffeisenbank RAIKA
Landstr. 23, Eing. Babenbergegasse

KURS-KATEGORIEN

- ab Seite 3
GESUNDHEIT & BEWEGUNG
ab Seite 7
KREATIVES & KULINARIK
Seite 8
SPRACHEN
Seite 8
EDV
ab Seite 9
KINDER & FAMILIE
ab Seite 13
VORTRÄGE & REISEN

IMPRESSUM: Herausgeber: Volkshochschule Zwetl,
Gartenstraße 3, 3910 Zwetl. Für den Inhalt
verantwortlich: Franz Fischer, Monika Führer-Kolm
Druck: Druckerei Janetschek GmbH, Konzept und
Gestaltung: NEXUS marketing agentur. Aus Gründen
der Lesbarkeit wird darauf verzichtet, geschlechter-
spezifische Formulierungen zu verwenden.
Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in
männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich
auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

FOTONACHWEIS: Cover: Adobe Stock Infoseite:
VHS-Team – Claus Schindler, Adobe Stock Gesund-
heit und Bewegung: Adobe Stock, zVg Martina
Hofer, zVg Susanna Berger-Freund, zVg Eva Mayer,
zVg Martina Wichtl, zVg Patrick Kitzler, zVg Manuela
Krammer, zVg Kornelia Bähre, zVg Caroline Heindl,
zVg Martina Hanny, zVg Lukas Schlosser, zVg Carina
Hartmann-Weber, zVg Christa Hübl, zVg Uma Ewert,
zVg Cornelia Führer, zVg Birgit Hofer, zVg Michaela

Auer, zVg Christine Bauer, Pexels/ ElementSDigi-
tal Kreatives und Kulinarik: zVg Karl Blümel, zVg
Kreative Köpfe Waldviertel, zVg Sabrina Mühlbacher
/S.Klein, Pexels/ LisaFotios, zVg Wurmhof Thaller, Un-
splash/ MonikaGrabkowska, zVg Sandra Hartmann,
Adobe Stock, zVg Birgit Hofer Sprachen: Adobe
Stock EDV: Pexels/ Marek Levak, zVg Thomas Ko-
rmesser, zVg Christoph Göschl Kinder & Familie: zVg
Michaela Auer, zVg Carina Hartmann-Weber/Nicole
Pascher, zVg Cornelia Führer, Adobe Stock, zVg Isabel-
la Schaubensteiner, zVg Melanie Pazour/Klangwichtel,
zVg Elisabeth Kolm, zVg Stadtgemeinde Zwetl, Pex-
els/ Mikhail Nilov, zVg Kreative Köpfe Waldviertel, zVg
Christine Bauer, zVg Isabel Blumenschein, zVg Gaby
Sipöcz, zVg Birgit Hofer, pixabay, zVg Irene Lüdemann
und Patricia Ernstbrunner, Pexels/ Matu Bil, zVg Eva
Hofbauer Vorträge und Reisen, Lesung: zVg Helmut
Pichler, zVg Ulrike Gaderer, zVg Felix Schneider, zVg
Andreas Stupka, zVg Bertrand Michael Buchmann,
zVg bml.gv.at, zVg Andreas Gamerith, Adobe Stock

711
ZUMBA Fitness

BHAK

Mag. Petra Kloiber-Bartusek

Termine: 10 Einheiten ab
Mittwoch, 10. Jänner
bis 20. März, jeweils
17.50 bis 18.45 Uhr

Teilnehmer:
ab 15 Personen

Kursbeitrag: € 90,-



712a/b
Yoga für Gesundheit
und einen klaren
Geist.

ASO

Mag. Martina Hofer,
Dipl. Yogalehrerin
nach den Standards
der Yoga Alliance &
Siegfried Zwölfer;



Tauche ein in die wunderbare Welt
des Yoga und entdecke, wie du
deinen Körper stärken und deinen
Geist beruhigen kannst. Freue dich
auf abwechslungsreiche und wohltu-
ende Stunden, die dir helfen Stress
abzubauen, deine Flexibilität zu ver-
bessern und deine innere Balance
zu finden. Egal, ob du Anfänger bist,
gelegentlich übst oder schon lange
Yoga praktizierst – du bist herzlich
willkommen!

Termine: 4 EH pro Kurszyklus, je-
weils Sonntag, 9.00 bis 10.00 Uhr

712a: 4., 11., 18. und 25. Februar
oder

712b: 3., 10., 17. und 24. März

Teilnehmer: 6 bis 8 Personen

Kursbeitrag: € 60,- pro Kurszyklus

Mitbringen: Rutschfeste Yogamatte,
Decke für die Tiefenentspannung

713a/b, 714a/b,
715a/b

ASO

Yoga

Susanna Berger-Freund,
MA, Yogalehrerin;
Es werden jeweils zwei
voneinander unabhängige
Kurszyklen angeboten, die
einzeln gebucht werden können.



Teilnehmer: bis 10 Personen

Kursbeitrag: € 72,- pro Kurszyklus

Mitbringen: Matte und Decke,
Sitzkissen und Blöcke werden zur
Verfügung gestellt.

713a/b
Yoga für AnfängerInnen
und leicht Fortgeschrittene

NEU

Pranayama – Praxis unterschiedli-
cher Atemübungen, Sonnengruß im
Vinyasa Flow, Praxis unterschiedlicher
Asanas/Körperhaltungen, meditative
Anfangs- und Endentspannung.

Termine: 6 EH, jeweils Montag,
18.45 bis 20.00 Uhr;

713a – 1. Kurszyklus: 12., 19. und
26. Februar, 4., 11. und 18. März

713b – 2. Kurszyklus: 8., 15., 22.
und 29. April, 6. und 13. Mai

714a/b
Yoga-Flow für einen gesunden
Rücken – für Menschen mit
Yogaerfahrung

Pranayama/Atempraxen, Sonnen-
gruß im Vinyasa Flow, Asanas zur

Kräftigung des Rückens und Förde-
rung der Beweglichkeit, meditative
Anfangs- und Endentspannung.

Termine: 6 EH, jeweils Dienstag,
17.00 bis 18.15 Uhr

714a – 1. Kurszyklus: 13., 20. und
27. Februar, 5., 12. und 19. März

714b – 2. Kurszyklus: 2., 9., 16.
und 23. April, 7. und 14. Mai

715a/b
Yoga-Flow für innere Balance –
für Menschen mit Yogaerfahrung

Vertiefung von Pranayama/Atem-
praxen zur Förderung der eigenen
Atemachtsamkeit und inneren Ba-
lance, Sonnengruß im Vinyasa Flow
geführt vom Atem zur Kräftigung,
Dehnung und Entspannung, Praxis
des Innehaltens zur Vertiefung der
Asanas, meditative Anfangs- und
Endentspannung.

Termine: 6 EH, jeweils Dienstag,
18.30 bis 19.45 Uhr

715a – 1. Kurszyklus: 13., 20. und
27. Februar, 5., 12. und 19. März

715b – 2. Kurszyklus: 2., 9., 16.
und 23. April, 7. und 14. Mai

716
Pilates & more

SDF

Eva Mayer;

In diesen Kurs fließen Trainingsme-
thoden aus allen bisherigen Ausbil-
dungen der Trainerin ein (Pilates,
Rückenschule, Funktionelles Trai-
ning, BeBo®- Beckenbodentraining,
...). Trainiert wird mit Gymnas-
tikbällen, Thera-Bändern,



Pilates-Faszienrollen,
Zöpfen „towelwork“,
Over-Ball, Flow Tonic,
Magic Circle, Toning Ball,
Hanteln, usw. Alle Turngeräte
werden kostenlos zur Verfügung
gestellt!

Termine: 10 EH, jeweils Mittwoch,
14., 21. und 28. Februar, 6., 13. und
20. März, 3., 10., 17. und 24. April,
19.30 bis 20.30 Uhr

Kursbeitrag: € 90,-

717a/b, 718a/b

KAMP

Martina Wichtl, staatlich geprüfte
Tanz- und dipl. Bewegungs-
pädagogin

717a/b
Skinner Release Technik

NEU

TänzerInnen nutzen diese Technik
um ihre Gelenke zu zentrieren, zu
schmieren und optimal zu mobili-
sieren. Dies macht sehr beweglich,
weil es den synovialen Gelenksfluss
anregt und Arthrose verhindert, da
es falsche Gelenksachsen
korrigiert. Das Training
beinhaltet eine Reihe
sehr entspannender
Übungen auf der
Matte, die Bein-,
Schulter-, Wirbel- und
Beckengelenke öffnen.
Körper und Psyche gewinnen spür-
bar an Aufrichtung, Leichtigkeit und
Beweglichkeit!

Termine: jeweils Donnerstag, 9.00
bis 10.00 Uhr



717a: 6 EH, 15. Februar bis 21. März
717b: 4 EH, 4. bis 25. April

Teilnehmer: ab 3 Personen

Kursbeitrag: € 80,- für 6 EH/
€ 54,- für 4 EH

Mitbringen: Bequeme Kleidung

718a/b
Atem, Tanz und Stimme – „Tanz
deinen Atem und deine Stimme“

NEU

Sanft wecken wir den Körper und
seine Energien mit Atem- und
Berührungsübungen. Entspannende
Bewegungsabfolgen und lustvolle
Ideen zur Tanzimprovisation (freies
Tanzen) fördern Körperbewusstsein,
Präsenz und befreien den Atem.
Sensibilisierungsübungen für die ei-
gene Stimme vibrieren und massie-
ren die Organe, stärken die Chakren
und zentrieren uns in unserer Mitte.

Termine: jeweils Donnerstag,
10.05 bis 11.05 Uhr

718a: 6 EH, 15. Februar bis 21. März
718b: 4 EH, 4. bis 25. April

Teilnehmer: ab 3 Personen

Kursbeitrag: € 80,- für 6 EH/
€ 54,- für 4 EH

Mitbringen: Bequeme Kleidung

719, 720

SDF

Patrick Kitzler

... ist Dipl. Fitnesstrainer
und begeisterter Sportler.
Mit 6 Jahren erlangte er
seinen ersten Gürtel in
Shotokan Karate und durfte
seitdem Erfahrung in zahlrei-
chen (Kampf-)Sportarten sammeln.



719
SELBST.verteidigung für
Mädchen und Frauen

Fühlst du dich unsicher, wenn du
nachts alleine unterwegs bist? Was
früher im ländlichen Raum undenk-
bar schien, ist heute für viele Frau-
en traurige Realität. In unserem
Kurs lernst du praxisnahe Selbst-
verteidigung und effektive Strate-
gien, um Konfliktsituationen
sicher und unbeschadet
zu meistern. Wir durch-
spielen gemeinsam in
Kleingruppen die häu-
figsten Szenarien, um
dein Sicherheitsgefühl zu
stärken und dein Selbst-
bewusstsein zu steigern. Egal, ob
du Anfängerin oder Fortgeschritte-
ne bist – bei uns bist du richtig.

Termine: 6 EH jeweils Samstag,
15.00 bis 16.00 Uhr; 17. und 24.

Februar, 2., 9., 16. und 23. März

Teilnehmer: 8 bis 18 Personen

Kursbeitrag: € 96,-

Mitbringen: Trinkflasche und
Gymnastikmatte



720
4 Wochen Stoffwechsel-
aktivierung

In den kalten Monaten begleiten
dich Demotivation und Niederge-
schlagenheit? Egal, ob du gegen
überschüssige Kilos kämpfen,
Schmerzen in den Griff bekommen
oder deine Leistungsfähigkeit und
Fitness auf das nächste Level heben

möchtest – in einem vierwöchigen Kurs zur Stoffwechselaktivierung unter professioneller Anleitung erreichst du diese Ziele mit Freude und Leichtigkeit!

Termine: 4 EH jeweils Samstag, 17. und 24. Februar, 2. und 9. März, 17.30 bis 18.30 Uhr, Verlängerung nach Absprache möglich.

Teilnehmer: 8 bis 18 Personen

Kursbeitrag: € 64,–

Mitbringen: Gymnastikmatte, Trinkflasche

721 **Geistig fit – Gedächtnis- und Koordinationstraining für Erwachsene und Senioren** IDA Senioren-Tipp!

Manuela Krammer, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin; Wo ist der Schlüssel jetzt schon wieder? Das hab’ ich vergessen! Genauso wie Bewegung im Alltag die Muskeln trainiert, sollte auch unser Gedächtnis trainiert werden. Denn das Gehirn behält auch im Alter die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden und miteinander zu verknüpfen. Wenn wir unser Gehirn regelmäßig vor ungewohnte Herausforderungen stellen und etwas Neues, möglichst Kniffliges ausprobieren, werden Synapsen gefestigt und neue gebildet, bis ins hohe Alter.

Kursinhalte:
Koordinative Bewegungsabläufe trainieren, die geistige Leistungsfähigkeit verbessern, feinmotorische Fähigkeiten fördern.

Gedächtnistraining kann zudem das Risiko minimieren, an Alzheimer-Demenz zu erkranken. Die Workshop-Reihe findet in Kleingruppen statt – für viel Freude am Lernen mit Gleichgesinnten!

Termine: 6 Einheiten, jeweils Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr; 19. und 26. Februar, 4., 11., 18 und 25. März

Teilnehmer: 6 bis 10 Personen

Kursbeitrag: € 105,– für 6 EH aufgrund finanzieller Unterstützung der  Gesunden Gemeinde Zwettl

Mitbringen: Bequeme Kleidung

722, 723, 724 **Qi Gong**

Dr. phil. Kornelia Bähre, Dipl. Qi Gong-Kursleiterin nach den Richtlinien der IQTÖ

Empfehlung: Ca. zwei Stunden vor Kursbeginn nur leichte Kost essen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, Trinkwasser.

Als wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet Qi Gong einen in Jahrtausenden entwickelten Weg, der aus Entspannungs- und Selbstheilungstechniken, gesundheitsfördernden Körperhaltungen, sanften Bewegungen, Atemtechniken, Selbstheilmassagen und Meditationen besteht. Mittels Qi Gong kann jeder Mensch seine Lebensenergie wahrnehmen und aktivieren. (A. Cooper)

722 **Qi Gong – bewegte Meditation und wirksame Gesundheitspflege** ASO

Teilnahmevoraussetzung: bereits längere Übungspraxis

Eine Mischung aus neuen und bereits erlernten Übungen (18 harmonische Figuren, 5-Elemente-Zyklen, Lebenspflegeübungen), Stilles Qi Gong und immer wieder Grundlagen und Überraschendes.

Termine: 7 EH, jeweils Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr; 19. und 26. Februar, 4., 11. und 18. März, 8. und 15 April

Teilnehmer: max. 9 Personen

Kursbeitrag: € 98,–

Mitbringen: Matte, Handtuch/ Kissen für das Liegen in Rückenlage. Wenn es das Wetter ermöglicht, finden Kurse tlw. auch im Freien statt.

723 **Gesundheitsgymnastik? – Mehr als das! Qi Gong-Anfänger*innenkurs: 18 harmonische Figuren des Taiji-Qi Gong** ASO

Die 18 Figuren wurden in den 70er Jahren von Prof. Lin Hou Sheng entwickelt und erfreuten sich gleich von Beginn an einer großen Beliebtheit und Verbreitung, da die äußeren Bewegungen relativ leicht zu erlernen sind und die gesundheitsfördernde Wirkung bei regelmäßigem Üben überzeugt. So gibt es heute weltweit bereits eine Vielzahl von Varianten dieser Übungsfolge.

Kursinhalte: Die ersten 8 Figuren des Taiji-Qi Gong, Grundhaltung und -schritte, Lebenspflegeübungen zu den 5 Elementen, Stilles Qi Gong.

Termine: 7 EH, jeweils Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr; 22. und 29. Februar, 7., 14. und 21. März, 4. und 11. April

Kursbeitrag: € 98,–

Mitbringen: Matte, Handtuch/ Kissen für das Liegen in Rückenlage. Wenn es das Wetter ermöglicht, finden Kurse tlw. auch im Freien statt.

724 **Die Lebensgeister wecken! – Leichte Qi Gong-Übungen im Sitzen für mehr Vitalität und Beweglichkeit** IDA

Egal, ob du im Job viel auf den Beinen bist oder stehende Übungen aus anderen Gründen für dich nicht in Frage kommen: Qi Gong im Sitzen ist für Menschen jeden Alters geeignet, die sich in ihrem Körper wohlfühlen und ihren Geist zur Ruhe bringen möchten. Für diesen Kurs wurden leicht erlernbare Übungen für den Alltagsgebrauch ausgewählt, die auch im Sitzen die bewährte Wirkung der jahrtausendealten chinesischen Bewegungskunst erzielen können.

Termine: 5 EH, jeweils Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr;

20. und 27. Februar, 5., 12. und 19. März

Der Kursraum ist bequem per Lift erreichbar.

Teilnehmer: ab 7 Personen

Kursbeitrag: € 60,–

725 **Die Kraft der sanften Bewegung und die Macht der natürlichen Pause.** IDA

Caroline Heindl, smoveyCoach; Ich bin Caroline und begeisteter smoveyCOACH. Smovey - swing, move and smile - trainiert deinen ganzen Körper und geht, dank der sanften Vibration der Stahlkugeln im Inneren der smoveys, bis in die Tiefenmuskulatur. Je nach Schwungstärke kannst du mit einem smovey erhöhtes Gewicht aufbauen. Das ist das Tolle daran, denn smovey kann in allen Stärken und Variationen ausgeübt werden – und zwar von Personen jeden Alters und egal wo. Im Kurs machen wir eine Stunde mit Musik, die verschiedene Übungen mit den smoveys enthält. Dabei trainieren wir den ganzen Körper und haben einfach Spaß an der Bewegung!

Termine: 8 EH, jeweils Montag, 19. und 26. Februar, 4., 11. und 18. März, 8., 15. und 22. April, 18.30 bis 19.30 Uhr; Verlängerung nach Absprache möglich

Teilnehmer: 5 bis 8 Personen

Kursbeitrag: € 84,–

Kostenloser Verleih oder auch Kauf von smoveys vor Ort möglich.

Mitbringen: Trainingsschuhe, Matte oder Handtuch, smoveys falls vorhanden

726 **„Fühl dich wohl in deinem Körper“ – Schmerzprävention und Schmerzreduzierung** NEU

Martina Hanny, Dipl. Krankenschwester, Fitnesstrainerin, Sportmentaltrainerin, Schmerztherapeutin; Eine regelmäßige Bewegungsroutine kann nicht nur deine Fitness steigern, sondern auch Schmerzen vorbeugen und reduzieren. Indem du deinen Körper in Bewegung hältst, förderst du die Durchblutung, stärkst Muskeln und Gelenke, und verbesserst deine Haltung. In diesem Kurs werden wir durch sanfte Bewegung, Dehnungsübungen, Faszienrollen und Entspannungsübungen unser körperliches Wohlbefinden steigern. Nimm dir bewusst Zeit für dich, und spüre, wie sich dein Körper entspannt und revitalisiert, und ein harmonisches Gleichgewicht von Beweglichkeit und Entspannung wird sich einstellen! Ich freue mich auf dich!

Termine: 5 EH, jeweils Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr; 20. und 27. Februar, 5., 12. und 19. März

Teilnehmer: ab 8 Personen

Kursort: PBZ Zwettl, Propstei 44, Gemeinschaftsraum im EG



Kursbeitrag: € 120,-
Mitbringen: Gymnastikmatte, Trinkflasche, Faszienrollen (wenn vorhanden), Polster und ev. Decke für Entspannungseinheiten

727, 728, 729

DI Lukas Schlosser MSc
Coach, Trainer & Unternehmensberater für Achtsamkeit, Resilienz und Stresskompetenz. Zertifizierter MBSR-Trainer, Absolvent des Hochschullehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“, Lebens- und Sozialberater i. A. und 20 Jahre Führungserfahrung als Informatiker und Logistiker.

727

Kostenloser Info-Abend für nähere Informationen zum MBSR Kurs

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist schon fast zum Modewort geworden. Das Angebot an Achtsamkeitstrainings nimmt stetig zu. Was genau bedeutet „Achtsamkeit“? Was ist MBSR und wie kann es unterstützen, mit Stress und belastenden Situationen gelassener und konstruktiver umzugehen? Welche Übungen gibt es und inwiefern kann dieses Training auch meine Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung fördern und der Alterung des Gehirns entgegenwirken? Bei Online-Teilnahme wird der ZOOM-Link nach Anmeldung zugeschickt.

Termin: Mittwoch, 21. Februar, 19.00 Uhr



Kursort: Rudmanns oder online

728

MBSR-Kurs: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Du bekommst fundiertes Hintergrundwissen und praktische Übungen, die dich unterstützen, einen bewussteren und gelasseneren Umgang mit Stress und belastenden Alltagssituationen zu trainieren. Anhand von fachlichen Impulsen und persönlichen Erfahrungen werden folgenden Themen bearbeitet: Das Design des menschlichen Gehirns, Stress und unsere Stressmuster, Umgang mit stressverschärfenden Gedanken, Selbstfürsorge, u.v.m. Zusätzlich erlernst du meditative Praxis-Übungen und profitierst vom Erfahrungsaustausch und der Reflexion in der Gruppe.

Termine: 8 Abende jeweils Mittwoch, 18.30 bis 21.00 Uhr; 13., 20. und 27. März, 3., 10., 17. und 24. April, 8. Mai sowie Samstag, 13. April, 10.00 bis 16.00 Uhr

Teilnehmer: 6 bis 9 Erwachsene jeden Alters, geeignet für Einsteiger und erfahrene Meditierende

Kursorte: Rudmanns & Stadtamt oder online

Kursbeitrag: € 450,- (inkl. USt.)/Fördermöglichkeit via AK-Bildungsbonus

Leistungspaket:

Kurs-Unterlagen und Audio-Dateien zum Üben sowie Vorgespräch, um persönliche Ziele und Fragen abzuklären.

Terminvereinbarung unter lukas.schlosser@seingenuengt.at oder 0676/479 80 13.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, ev. dicke Socken, Yoga- oder Turnmatte, Decke, ev. Sitzkissen

729

Schnupper-Workshop

„Achtsamkeit im Alltag“:

Eine Umfrage unter Freunden hat ergeben: Einige meditieren regelmäßig – und noch mehr sagen, sie täten es gern. Hast auch Du Lust, in das spannende Thema Meditation hineinzuschnuppern und einfache meditative Übungen auszuprobieren? Dann ist dieser Workshop vielleicht genau das Richtige für Dich! Es gibt äußerst wirksame Möglichkeiten, wie du mit gezielten Anker im Alltag immer wieder Stress reduzieren kannst – selbst im größten Chaos. Außerdem bekommst du Handwerkszeug, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun, Gelassenheit zu stärken und deine Gesundheit zu fördern. Persönliche Erfahrungen und fachliche Impulse begleiten dich durch den Tag.

Termin: Samstag, 25. Mai, 10.00 bis 16.30 Uhr

Teilnehmer: 6 bis 12. Personen

Kursbeitrag: € 115,- (inkl. USt)

730

Rückenfit

Dipl. Päd.
Beatrix Renner;
Als Lehrerin für Bewegung und Sport weiß ich, wie wichtig Bewegung für den Körper ist. Schon seit vielen Jahren gebe ich Jazztanz, Step Aerobic, Zumba, verschiedene Gymnastikkurse und vor allem Rückenfit-Einheiten. Neben Übungen, die den gesamten Körper stärken, liegt das Hauptaugenmerk der Rückenfit-Einheiten natürlich auf der Stärkung der Rücken- und der Bauchmuskulatur, denn ohne gute Bauchmuskeln ist auch der Rücken nicht stark.

Termine: 8 EH, jeweils Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr; 7., 14. und 21. März, 4., 11., 18. und 25. April, 2. Mai

Teilnehmer: ab 10 Personen

Kursbeitrag: € 96,- für 8 EH

Mitbringen: Gymnastikmatte, Trinkflasche

731

Kanga Powerhouse – für eine stabile Körpermitte

Carina Hartmann-Weber, Prä- und Postnataltrainerin und lizenzierte Kangatrainerin;
Besonderer Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, das heißt:

Ein starkes Muskelkorsett, das auch die Rücken- und Bauchmuskulatur miteinschließt; Einbindung der faszialen Beckenbodenstrukturen und ihrer Vernetzungen (Rumpfstabilität); Tipps für den Alltag, um Beckenboden und Körper zu schonen und zu kräftigen (inkl. Aufhaltestrategien); die richtige Ernährung für den Muskelaufbau und die Faszien; Atmung und Entspannung;
Geeignet für alle Altersgruppen – denn es ist nie zu spät, seinen Beckenboden zu kräftigen.

Termine: 6 EH, jeweils Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr; 7., 14. und 21. März, 4., 11. und 18. April

Teilnehmer: bis 7 Personen

Kursbeitrag: € 90,-

Mitbringen: Bequemes Sportgewand, Matte, Trinkflasche

732

Verdauungsfördernde Gewürze

Christa Hübl, Kräuterpädagogin, Wildkräuter-Guide;
Gewürze sind mehr als Salz und Pfeffer. Sie geben dem Essen Geschmack und bringen oft den gewünschten Pepp. Einige Gewürze können noch mehr: Sie wirken besonders wohltuend auf unsere Verdauung.



Ihre Inhaltsstoffe regen die Verdauungssäfte an, lindern Völlegefühl und sorgen so für ein wohliges Bauchgefühl nach dem Essen. Workshop inkl. Verkostung!

Termin: Samstag, 16. März, 14.30 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer: ab 4 Personen

Kursbeitrag: € 35,-

733

Detox Fasten-Woche mit Chakra Yoga

Klaus Ewert & Team, Yogalehrer, Kunsttherapeut & Fastenleiter;
Fasten ist die älteste Gesundheitsprävention der Welt. Einfach, wirkungsvoll und regenerierend für Körper, Geist und Gemüt. Diese Woche ist für alle geeignet, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen, die Kosten geringhalten und dabei gute Begleitung möchten. Jeden Abend gibt es gesunde Impulse, Detox Themenyogastunden und leckere Fastensuppe. Als Präsenzwoche anrechenbar auf die Yogalehrer Ausbildung RYT 200.
Im Kursbeitrag inkludiert: Rezepte für das Basen- oder Buchinger Fasten, tägliches Chakra Yoga mit Impulsvortrag, täglich frisch



auch online

auch online

auch online

GMD

SDF

KAMP

EICH

NEU

NEU



NEU

gekochte Fastenbrühe, Hotline und ärztliche Begleitung bei Bedarf, Klangschalen-Klangbad, Aerial Yoga Workshop, Yoga Nidra Tiefenentspannung, Atem & Mantraworkshop, Kundalini Yoga Workshop

Termine: 17. bis 22. März, jeweils 17.30 bis 19.30 Uhr

Kursort: AKALA Akademie für Ausbildung, Lebensberatung & Fasten, Kesselbodeng. 32, Zwettl/online

Teilnehmer: ab 15 Personen

Kursbeitrag: € 269,-

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Thermoskanne, Schreibzeug

734

EICH

Kräuter und Gewürze nach „Hildegard von Bingen“

Christa Hübl, Kräuterpädagogin, Wildkräuter-Guide; Mit viel Hingabe befasste sich Hildegard von Bingen mit der Wirkung von Kräutern und Gewürzen. Tauchen wir ein in den Wissensschatz der umfangreichen Hildegard Heilkunde. Lernen wir ihre Lieblingsgewürze kennen und schätzen. Gemeinsam bereiten und verkosten wir Tees aus frischen und getrockneten Kräutern und verkosten und kommentieren diese ausführlich.

Termin: Samstag, 27. April, 14.30 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer: ab 4 Personen

Kursbeitrag: € 35,-



735

KAMP

Massage für den Hausgebrauch – Hilfe zur Selbsthilfe

Cornelia Führer, medizinische Heilmasseurin; gewerbliche Masseurin; zertifizierte Kursleiterin für Baby- und Kindermassage; Massage ist eine der ältesten Berührungsformen, die es gibt. Wird sie bewusst und aufmerksam durchgeführt, ist sie Balsam für den Körper und die Seele. In diesem Kurs erlernen interessierte Personen ohne Vorkenntnisse Massage behutsam und gezielt für den häuslichen Gebrauch einzusetzen. Sie bekommen Einblicke in die klassische Massage und die Fußreflexzonen-therapie. Steigerung des persönlichen Wohlbefindens durch das Kennenlernen des eigenen Körpers, das ist das Ziel des Kurses. Bitte kommen Sie immer mit einem Partner*in, weil sie sich gegenseitig behandeln werden.

Termine: 2 EH zu je 4 Stunden, Samstag, 27. April und 4. Mai, jeweils 9.00 bis 13.00 Uhr

Teilnehmer: 8 Personen

Kursbeitrag: € 99,-

Mitbringen: Kuschelige Decke, 2 große und 1 kleines Badetuch, gemütliche Kleidung und entspannte Stimmung; Falls Sie die Möglichkeiten haben, einen Massagetisch mitzubringen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung bekannt.



736

Out of the Box:

Nimm dir Zeit für dich!

Birgit Hofer & Daniel Hofer, Berater mit psychologischem Hintergrund; Raus aus dem Alltagsstress. Wir wandern auf Zwettler Pfaden und öffnen unseren Geist für neue Wege. Auf der Jagd nach wilden Kräutern für die Küche finden Geist und Körper wieder zusammen.

Termin: Samstag, 18. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr

Treffpunkt: Wurmhof/Hofladen

Teilnehmer: ab 3 Personen

Kursbeitrag: € 45,-

Mitbringen: Tasche für die Kräuter

737

Waldküche für Erwachsene

Michaela Auer, pädagogisch geschulte Waldvermittlerin, Waldbaden- und Gesundheits-trainerin; Hast du schon einmal daran gedacht, Blätter, Nadeln oder wilde Früchte des Waldes in deiner Küche zu verarbeiten? Welche köstlichen Speisen können wir daraus zubereiten und wie können wir den Geschmack des Waldes einfangen, zum Beispiel in Waldsalz, Waldlikör, Waldsirup, usw.? Schon mal einen echten „Blatt“-Salat aus Lindenblüten-Blättern oder Blüten geschmaust? Herzliche Einladung in die Waldküche, du wirst staunen und es lieben!

Termin: Dienstag, 21. Mai, 17.00 bis 20.00 Uhr

Treffpunkt:

Wurmhof/Hofladen

Teilnehmer: ab 8 Personen

Kursbeitrag: € 39,-

Mitbringen: Warme Kleidung, Sitzunterlage, Trinkflasche



738

Erstell dir deine Reiseapotheke

Christine Bauer, Seminarbäuerin, Grüne Kosmetik- und Kräuterpädagogin; Immer mehr Menschen reagieren allergisch auf Kosmetika, Medikamente und Pflegeprodukte. Dabei ist es so einfach, sich seine Reise-/Hausapotheke selbst zuzubereiten – frei von Chemie, Mikroplastik, Tierversuchen oder Erdölprodukten. Einfache Mittel helfen, wenn die Insekten zugestochen haben. Eine Salbe mildert kleine Verletzungen oder Verstauchungen. Auch

Sonnenschutz kann selbst hergestellt werden.

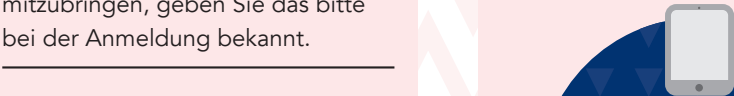
Oder darf es etwas gegen Sodbrennen sein?

Diese Basics sollten in keinem Haushalt fehlen.

Termin: Dienstag, 11. Juni, 16.30 bis 20.00 Uhr

Teilnehmer: ab 5 Personen

Kursbeitrag: € 79,-



ANMELDUNG

ganz einfach auf:
www.vhszwettl.at

**STADTBÜCHEREI
ZWETTL**



**WENN DU EINEN
GARTEN UND DAZU
NOCH EINE
BIBLIOTHEK HAST,
wird es dir an nichts
fehlen.“**

Marcus Tullius Cicero

Neuer Markt 15, 3910 Zwettl
Tel. 02822/52629
stadtbuecherei@zwettl.gv.at
www.zwettl.gv.at/Stadtbuecherei_Zwettl

Öffnungszeiten:

MO 10.00–12.00 und 14.30–18.00
Uhr und DO 10.00–12.00 und 14.30
–18.30 Uhr.

Die Stadtbücherei zählt zu den wichtigsten Informations- und Bildungseinrichtungen der Stadtgemeinde Zwettl. 16.000 Medien: viele Romane, Sachbücher, Kinder- und Jugendbücher, Zeitschriften, DVDs, Hörbücher, usw.; PC-Arbeitsplätze

**FRAU SEIN
gesund gestärkt durchs Jahr!**



Im Jahr 2024 bietet FRAU IDA ein umfassendes, kostenloses Weiterentwicklungsprogramm rund um die physische, mentale und ökonomische Frauengesundheit.

Jeden ersten Mittwoch findet ein Vernetzungstreffen für alle Frauen statt, in dem die Referentinnen einen kleinen Vorgeschmack auf ihr nachfolgendes Seminar geben werden. Jeden dritten Mittwoch eines Monats folgt das Seminar zum jeweiligen Monatsthema.

Die Themenschwerpunkte reichen von Umgang mit Stress, Kommunikation und Rhetorik bis hin zur körperlichen Frauengesundheit in verschiedenen Lebensphasen.

FRAU IDA
Hauptplatz 16
3910 Zwettl

Details und
Anmeldung
unter:
www.frau-ida.at
+43 2822/21340 20



Rezepten, zum Verwöhnen, Verzaubern und Vernaschen. Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen, deshalb sind eure Partnerinnen zum frisch gekochten 4-Gänge Gourmetmenü bei Kerzenschein herzlich eingeladen.

Termin:
Mittwoch, 15. Mai, Beginn: 17.00 Uhr für kochende Männer
19.00 Uhr für genießende Frauen;
Ende: ca. 20.30 Uhr

Teilnehmer: bis 10 Männer

Kursbeitrag: € 80,- inkl. 4 Gänge-Gourmetmenü für die Partnerin

Mitbringen: Schürze

620, 621, 622

Birgit Hofer, Natur- und Erlebnispädagogin, Permakultur-Expertin

Teilnehmer: ab 4 Personen

Kursbeitrag: € 19,- inkl. Unterlagen

620

Vortrag: Gärtnern auf Balkon und Terrasse – mein Paradies auf kleiner Fläche

Nicht jeder von uns hat ein Haus mit Garten, aber: Der persönliche Paradiesgarten kann auch auf kleiner Fläche funktionieren. An diesem Abend erhältst du praktische Tipps rund ums Gärtnern auf Balkon und Terrasse!



Termine: Mittwoch, 17. April, 18.00 bis 20.00 Uhr

621

Vortrag: Low Budget Garden – Selbstversorgung mit Permakultur

Du möchtest dich gesund ernähren und selbst versorgen? Ob „Low budget garden“ oder große Projekte, die Permakultur bietet für alles individuelle Konzepte an.



In diesem Vortrag widmen wir uns dem Einstieg in die Permakultur, überlegen realistische Ziele und Umsetzung im Garten.

Termin: Mittwoch, 24. April, 18.00 bis 20.00 Uhr

622

Vortrag: Permakultur – dein klimafitter Garten

Du möchtest einen Garten, der nicht viel Arbeit benötigt, wo viele Nützlinge für dich arbeiten und die Erträge immer mehr werden? Die Permakultur bietet ein Konzept, in dem dies möglich gemacht wird. Die Umsetzung ist leichter als gedacht und hat viele Vorteile. In diesem Vortrag bekommst du die Werkzeuge, die du für die Umsetzung in deinem Garten brauchst.

Termin: Mittwoch, 8. Mai, 18.00 bis 20.00 Uhr



Unsere Sprachkurse entsprechen dem Niveau aus dem „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ des Europarates.

A1 Kurse: für Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

A2 Kurse: für leicht fortgeschrittene Teilnehmer*innen

+ Kurse: Mit einem „+“ gekennzeichnete Kurse sind für Lernende geeignet, die bereits Teilziele des jeweiligen Bereichs erreicht haben.

Mit **AK** gekennzeichnete Kurse sind über den AK-Bildungsbonus förderbar. Siehe **noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus**

501

Deutsch Integrationskurs, ab A1

20 UE

Privatissimum, Pamela Wohlmuth

Zeit und Ort: nach Vereinbarung

Kosten der nachfolgenden Kurse:

Kursbeitrag: für 20 EH (10 Abende): € 140,- bzw. € 85,- für Pensionist*innen und Student*innen.

Teilnehmer*innen: mind. 6 Personen

514

Englisch Conversation A2+

Dipl.-Päd. Elisabeth Elsigan-Boahn, MED;



Englische Konversation und Gesprächstraining über aktuelle Themen, Wunschthemen der Teilnehmer*innen, Small Talk und Alltagsenglisch für mehr Sicherheit beim Sprechen.

Termine: 10 Abende ab Mittwoch, 21. Februar, 17.30 bis 19.10 Uhr

531

Italienisch A2 für leicht fortgeschrittene Teilnehmer*innen

OStR Mag. Irene Pruckner

Termine: 10 Abende ab Dienstag, 20. Februar, 17.30 bis 19.10 Uhr



551

Tschechisch A1 – für Anfänger*innen bzw. Personen mit leichten Vorkenntnissen

Mag. Alice Schießwald

Termine: 10 Abende ab Dienstag, 20. Februar, 18.00 bis 19.40 Uhr


ANMELDUNG
ganz einfach auf:
www.vhszwettl.at

098

AKextra
Digi-Bonus **GMD**

EDV-Kurse für Anfänger*innen

Bist du fit für die Digitalisierung? Wir machen dich fit!

Dieser Kurs unterstützt den Einstieg zur Bedienung deines Windows Laptop/PC. Wir helfen bei klassischen Einstellungen im Betriebssystem und Microsoft Office. Wir zeigen euch Tipps & Tricks im Umgang mit Microsoft Word & Excel. Starten wir gemeinsam in eure IT-Zukunft!

Zielgruppe: Personen mit geringen Computerkenntnissen

Termine: Montag, 15., Mittwoch, 17., Montag, 22. und Mittwoch, 24. April, jeweils 18.00 bis 21.30 Uhr

099

AKextra
Digi-Bonus **GMD**

EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Anfängerkurs. Kursinhalte: Was ist Digitalisierung und warum benötigen wir sie? Welche Bedrohungen gibt es, wie erkenne ich sie und wie schütze ich mich? Worauf muss ich im Umgang mit Cybercrime, IT-Sicherheit und Datenschutz achten? Vertiefende Inhalte zu Microsoft Word, Excel und PowerPoint machen euch zum Profi in den Office Programmen.

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen am PC/Laptop und in den Office Programmen

Termine: Montag, 6., Mittwoch, 8., Montag, 13. und Mittwoch, 15. Mai, jeweils 18.00 bis 21.30 Uhr



Infos zu beiden Kursen:

Teilnehmer: ab 6 Personen pro Kurs

Vortragende:

Christoph Göschl, Lehrender für Digital Business an der BHAK/BHAS Waidhofen/Thaya, Lehrender am WIFI Niederösterreich



Thomas Kormesser, Projektmanager bei Do & Co, nebenberuflicher Lektor am IMC FH Krems

Kursbeitrag: € 250,- pro Person* **Beitrag bei Buchung beider Kurse:**

€ 450,- pro Person*

Kursbeitrag "Bring a Friend": (gültig nur bei Buchung eines Kurses/Bekanntgabe bei Anmeldung): € 230,- pro Person*

*Beide Kurse sind über den AK Digi-Bonus förderbar, siehe **noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus**

Mitbringen: Notebook/Laptop inkl. Netzteil, Maus, etc.

Leistungspaket: Kursunterlagen in digitaler Form für Abendkurse, sowie Übungs- und Lösungsskriptum für zu Hause

 Folge uns!
www.facebook.com/vhs.zwettl 



FÜR WERDENDE & FRISCH-
GEBACKENE ELTERN

750

Auszeit beim Waldbaden
für Schwangere

Mag. Michaela Auer,
pädagogisch geschulte
Waldvermittlerin, Wald-
baden- und Gesund-
heits-Trainerin, Naturver-
mittlerin i.A.;

Du hast eine wunderschöne „tra-
gende Rolle“, gratuliere! Sehnst du
dich nach ein paar Stunden Zeit für
dich in der Natur? Komm mit zum
Kopf-Auslüften im Wald. Endlich
kein Muss, kein Druck. Nur sanfte
Bewegungen, achtsam bewusst
Schritt für Schritt vorwärts gehen,
vielleicht sogar barfuß den Boden
unter den Füßen spüren, endlich
Zeit zum Durchatmen für dich.
Außerdem erwarten dich einfache
Anleitungen zur Selbsthilfe aus
uraltem Volkswissen, wenn der Kopf
voll ist und das Herz wieder mehr
zur Sprache kommen mag. Lass dich
entführen in die Welt der heilsamen
Wirkung unserer Natur...

Termine: Dienstag, 11. Juni, 15.00
bis 18.00 Uhr

Treffpunkt: Wurmhof/Hofladen

Kursbeitrag: € 39,-

Teilnehmer: max. 7 Teilnehmerinnen

Mitbringen: Sitzunterlage und
Trinkflasche, gerne warm anziehen.



751, 752

Carina Hartmann-Weber, Prä- und
Postnataltrainerin und lizenzierte
Kangatrainerin

751

PreKanga – dein Workout
in der Schwangerschaft

PreKanga ist ein Ganzkörper-Trai-
ning für Schwangere mit hohem
Spaßfaktor. Die Übungen werden
an dein persönliches Stadium in
der Schwangerschaft angepasst,
sodass du sicher und effektiv fit
bleibst. Fitness in der Schwanger-
schaft ist ein wichtiger Bestandteil
für Wohlbefinden während dieser
besonderen Zeit und wichtig zur
Vorbereitung auf die Entbindung.
Du lernst Verspannungen zu lösen,
deinen Beckenboden wahrzuneh-
men, stärkst wichtige Muskelgrup-
pen und bewegst dich zu einfachen
Aerobic-Choreografien.

Termine: 6 EH, jeweils Donnerstag,
17.30 bis 18.30 Uhr; 7., 14. und 21.
März, 4., 11. und 18. April

Kursbeitrag: € 75,-

Teilnehmer: max. 7 Teilnehmerinnen

Mitbringen: Bequemes Sportge-
wand, Matte, Trinkflasche

752

Du wirst fit und dein Baby
macht mit



Mit Baby in der Trage werden die
Muskelgruppen trainiert, die man
im Alltag als Mama braucht bzw. die
in der Schwangerschaft Verände-
rungen erfahren haben. Mit Fokus
auf die tiefe Bauchmuskulatur und
den Beckenboden bringen Boden-
übungen, Aerobic Elemente und
Krafteinheiten deinen Körper wieder
in Schwung. Tragehilfe kann im Kurs
ausgeliehen werden.

Termine: 5 EH, jeweils Freitag, 9.30
bis 10.30 Uhr; 8., 15. und 22. März,
5. und 12. April

Kursort: willi gesund, Gr. Globnitz 47

Kursbeitrag: € 65,-

Teilnehmer: max. 7 Teilnehmerinnen

Mitbringen: Bequemes Sportge-
wand, Matte, Trinkflasche

753

Babymassagekurs (für Babys
zwischen 2 und 6 Monaten)

Cornelia Führer, zertifizierte Kurs-
leiterin für Baby- und Kindermas-
sage, medizinische Heilmasseurin,
gewerbliche Masseurin;
Die Babymassage bietet dir und
deinem Baby eine wunderschöne
und entspannte Zeit, in der ihr
eure Bindung zueinander vertieft!
Die Haut ist unser größtes Organ.
Tausende Nervenenden verbindet
sie mit allen Organen und Geweben
des Körpers. Daher können über die
Haut der gesamte Körper und Geist
deines Babys positiv beeinflusst
werden!



Du lernst eine Abfolge von Massa-
gegriffen für das tägliche Massieren
und Eincremen, aber auch wie du
gezielt die Genesung und Heilung
von z.B. Schnupfen, Zahnen oder
Bauchweh unterstützen kannst.
Jeder Termin hat seinen eigenen
Schwerpunkt.

Termine: 5 EH jeweils Mittwoch,
10.00 bis 11.00 Uhr; 6., 13., 20., 27.
März und 3. April

Teilnehmer: bis 6 Personen

Kursbeitrag: € 74,- aufgrund

finanzieller Unter-
stützung der

GESUNDES
ZWETTL



Gesunden Gemeinde Zwettl
Handout und Biomassageöle für
den Kurs sind im Preis inkludiert!

Mitbringen: Flauschiges Badetuch,
2 kleine Handtücher, 4 Stoffwindeln,
Plastiksackerl, Ersatzgewand für
Baby und Mama, Trinkflasche

754

Vortrag: Erste Hilfe bei Baby-
und Kindernotfällen

OA Dr. Konstantin Zabakas, Facharzt
für Kinder- und Jugendheilkunde

Termin: Freitag, 17. Mai, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: Freiwillige Spenden
zugunsten „Hands up for Down“ -
Gemeinnütziger Verein zur För-
derung von Menschen mit Down
Syndrom im Waldviertel



755a/b

GMD

Beikost – Alles rund ums Essen
und Trinken im 1. Lebensjahr

Isabella Schaubensteiner BSc,
Diätologin;
Neben der Kalorien- und Nährstoff-
zufuhr stehen vielmehr die moto-
rischen (Umgang mit Löffel, Trink-
becher, etc.), sinnlichen (Geruch,
Geschmack, etc.) und sozialen (ge-
meinsames Essen, ...) Erfahrungen
im Vordergrund. Vor allem geht es
um die Freude und Lust am Essen.
Bei mir erfährst du:

- Wann ist dein Baby bereit zu essen
(Beikost-Reifezeichen)?
- Brei oder Fingerfood (Baby led
weaning) oder beides?
- Geschmacksvielfalt & -entwicklung
- Allergieprävention - ab wann sind
Kuhmilch, Nüsse, etc. sinnvoll?
- Welche Getränke und wie viel?
- Würgen und Verschlucken – wie
kann ich vorbeugen und wenn not-
wendig Hilfe leisten?

- Tipps zur praktischen Umsetzung
(Fotos, Videos und Rezepte, prakti-
sche Hilfsmittel, ...)

Ich freue mich, euch und eure
Kleinen kennenzulernen und heiße
euch in einer gemütlichen Runde
willkommen.

Termine: jeweils 9.30 bis 11.00 Uhr

755a: Mittwoch, 20. März oder

755b: Mittwoch, 12. Juni

Teilnehmer: 8 bis 12 Personen +
Babys

Kursbeitrag: € 35,-



FÜR DIE KLEINSTEN

756

KAMP

Klangwichtel – Musizieren für
1,5- bis 3-jährige Kinder, nach
dem Konzept „Musikgarten“

Melanie Pazour, lizenzierte Lehrkraft;
Singen, Tanzen, Lachen und noch
viele andere Sachen. Wer will das
mit mir erleben, sich den Klängen
hinzugeben? Bist du zwischen 1 ½
und 3, dann komm doch geschwind
herbei. Nimm die Mama an der
Hand und komm mit ins Liederland.
Auch mit dem Papa darfst du gern
kommen, er wird mit Freuden aufge-
nommen. Mal laut, mal leise, so wird
es sein, mit Trommel und Rassel
bringt ihr euch selber ein. Ganz viel
Spaß, sich gut entfalten, profitieren
vom Musizieren. Vergiss nicht Matte
und dicke Socken, so können wir
viel besser rocken. Ich freu mich auf
dich, kann es kaum erwarten, dich
zu begrüßen im Musikgarten.

Termine: 10 Einheiten à 45 min, ab

Freitag, 23. Februar, 8.30 Uhr

Teilnehmer: 5 bis 8 Kinder +
Vertrauensperson

Kursbeitrag: € 105,- / **Aktion:**

Bring deine*n Freund*in mit und
spart beide € 10,- vom Kursbeitrag!

Mitbringen: Polster oder Decke
zum Sitzen





757a/b

Zwergerlturnen

Elisabeth Kolm, BSc, Ergotherapeutin, arbeitet in eigener Praxis in Großgloibnitz vorwiegend mit Kindern; selber Mama von 4 Kindern; Jede Woche verwandelt sich der Turnsaal in eine Bewegungslandschaft, die zum Klettern, Hüpfen, Schaukeln und Balancieren einlädt. Die Kinder dürfen dabei in ihrem Tempo und ohne vorgegebenes Programm unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren. Das Zwergerlturnen findet im Beisein einer Begleitperson statt.

Termine: 10 Termine, jeweils Montag, 4., 11., 18. März, 8., 15., 22., 29. April, 6., 13., 27. Mai
757a, Gruppe 1: 15.00 bis 16.00 Uhr
757b, Gruppe 2: 16.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer:

6 bis 12 Kinder pro Gruppe im Alter von 2,5 bis 4 Jahren

Kursort: Turnsaal der VS Zwettl, Hammerweg 2

Kursbeitrag: € 100,- für 10 Einheiten, Geschwister zahlen € 60,-

Mitbringen: rutschfeste Gymnastikschuhe oder Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche



TANZEN, SPORTELN UND BEWEGEN



758, 759, 760, 761

Ballett: Tanz ist die verborgene Sprache der Seele.

Mag. Nada Kabelova, Tanzpädagogin
Termine: 16. und 23. Februar, 1., 15. und 22. März, 5., 12., 19. und 26. April, 3. Mai
Teilnehmer: ab 12 Kindern pro Gruppe
758: 14.00 bis 14.55 Uhr, Ballett für Kinder ab ca. 5 Jahren
759: 15.00 bis 16.00 Uhr, Ballett für Kinder von 6 bis 8 Jahren
760: 16.00 bis 17.00 Uhr, Ballett für Kinder von 9 bis 12 Jahren
761: 17.00 bis 18.00 Uhr, Ballett für Kinder ab 13 Jahren und für alle Erwachsenen, die gerne Ballett tanzen möchten – auch Anfänger sind herzlich willkommen!
Kursbeitrag: € 80,- für 10 EH
Vorführung: Am Freitag, 3. Mai, findet nachmittags eine Ballettvorführung im Stadtsaal Zwettl statt!

762a/b

Zumba KIDS – für Kinder ab ca. 6 Jahren

Mag. Petra Kloiber-Bartusek
Termine:
1. Kursreihe, 762a: 5 EH jeweils Mittwoch, 17.00 bis 17.50 Uhr; 10., 17., 24. und 31. Jänner sowie 14. Februar
2. Kursreihe, 762b: 5 EH jeweils Mittwoch, 17.00 bis 17.50 Uhr; 10., 17., 24. April, 8. und 15. Mai
Kursbeitrag: € 40,-



763

Hip Hop für Kinder ab ca. 10 Jahren

Mag. Petra Kloiber-Bartusek
Termine: 5 EH jeweils Mittwoch, 17.00 bis 17.50 Uhr, 21. und 28. Februar, 6., 13. und 20. März
Kursbeitrag: € 40,-

764

Innere Stärke durch Selbst(wert)verteidigung für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Patrick Kitzler;
Nutzen Sie die Energie Ihres lebhaften Kindes sinnvoll! In einem 6-wöchigen Kurs werden wichtige Techniken der gewaltfreien Konfliktvermeidung, Deeskalation und effektiven Selbstverteidigung vermittelt. Durch spannende Rollenspiele werden typische Gefahrensituationen spielerisch erkundet. Diese soziale Dynamik fördert die Entfaltung des Potenzials aufgeweckter Kinder und hilft zurückhaltenden Kindern, über sich hinauszuwachsen.

Termine: 6 EH jeweils Samstag, 16.15 bis 17.15 Uhr, 17. und 24. Februar, 2., 9., 16. und 23. März

Teilnehmer: 8 bis 18 Kinder

Kursbeitrag: € 96,-

Mitbringen: Trinkflasche und Gymnastikmatte



765

Willkommen beim Kinder-Kopf-Auslüften im Wald!

Mag. Michaela Auer, pädagogisch geschulte Waldvermittlerin, Waldbaden- und Gesundheits-Trainerin, Naturvermittlerin i.A.,
Oft sind unsere Kleinsten schon sehr gefordert vom Alltag. Darf es eine besondere Auszeit im Wald sein, beim Kopfauslüften für Kinder im Wald? Erwachsene nennen es übrigens „Waldbaden“. Ganz sanfte Körperbewegungen, vielleicht ein bisschen Stille bei der Mini-Meditation erleben, ganz achtsam Wald-Schätze entdecken, der Fantasie freien Lauf lassen... endlich sein dürfen im Wald. Willkommen dabei!

Termin: Dienstag, 14.

Mai, 15.30 bis 18.00 Uhr

Treffpunkt: Wurmhof/Hofladen

Teilnehmer: Für Kinder von 4 bis 10 Jahren, von 4 bis 6 Jahren bitte in Begleitung Erwachsener

Kursbeitrag: € 22,-

Mitbringen: Gerne warm anziehen, kleine Unterlage zum Draufsitzen, Trinkflasche



766

Gedächtnis- und Konzentrations-training für Kinder

Manuela Krammer, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin;



BHAK

SDF

Bei einem abwechslungsreichen, spielerischen Training lernen die Kinder sich besser zu konzentrieren, zu entspannen und mit ihren oft herausfordernden Situationen (z.B. Bewältigung der Hausübung, Anforderungen in der Schule) leichter umzugehen. Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit, Wahrnehmung und motorische Fähigkeiten werden gefördert.

Termine: 6 EH á 60 Minuten, jeweils Dienstag, 15.30 bis 16.30 Uhr; 5., 12., 19. März, 2., 9. und 16. April

Teilnehmer: max. 7 Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Kursbeitrag: € 90,- aufgrund finanzieller Unterstützung der



Gesunden Gemeinde Zwettl

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe/Gymnastikschuhe, Trinkflasche

767

Workshop für Kinder: Geschenkpapier selbst gestalten

Maria Umgeher, Verein „Kreative Köpfe Waldviertel“;
In diesem Workshop dreht sich alles um die Verarbeitung alter Mehlsäcke zu wunderschönem, selbstgemachtem Geschenkpapier. Das Papier wird durch händisches Kneten geschmeidig gemacht und danach mit der Technik des Papierdrucks zu einem individuellen Geschenkpapier verarbeitet.

Termin: Freitag 8. März,



14.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer: bis 10

Kinder ab 6 Jahren

Kursbeitrag: € 18,-

Mitbringen: Arbeitsschürze

768

Kinderkochkurs: Muffins backen und österlich verzieren

Christine Bauer, Seminarbäuerin;
Muffins backen ist kinderleicht und macht riesengroße Freude! Wir bereiten verschiedene Teige zu und werden die eigenen Muffins nach Lust und Laune glasieren und österlich dekorieren. Mit oder ohne Topping, mit Glasur oder einfach nur mit Staubzucker sind die köstlichen Mehlspeisen bestimmt eine Augenweide! Als I-Tüpfelchen bereiten wir uns ein kleines Mittagessen zu - aus Rücksicht auf den Karfreitag und aus Tradition einen schmackhaften Gemüse-Muffin!

Termin: Freitag, 29. März, 9.30 bis 12.00 Uhr

Kursbeitrag: € 25,-

Mitbringen: Schürze, Hausschuhe



769

Osterstriezel backen

Gaby Thaller, Seminarbäuerin;
Backe gemeinsam mit deinem Paten/Patin deinen Osterstriezel und verschiedenes Brauchtumsgebäck. Wir widmen uns dem Thema Germteig und formen daraus sowohl traditionelle als auch neue Gebäckstücke,

WH

NEU

WH

NEU

WH

ASO



die ihr mit nach Hause nehmt. Eine kleine Jause mit selbstgeschüttelter Butter darf am Ende des Kurses nicht fehlen.

Termine: Donnerstag, 28. März, 16.30 bis 19.30 Uhr
Teilnehmer: Kinder ab 6 Jahren, bis 12 Personen
Kursbeitrag: € 55,-
Mitbringen: Schürze, Hausschuhe

770 **Kreativer Muttertag – am besten schmeckt es selbst gemacht**

Gaby Thaller und Christine Bauer; Wir werden in der Küche aktiv und backen Kuchen und Herzbröte und mischen bunte Aufstriche. Weiter gehts draußen in der Natur mit der Pflanzenjagd. Aus den gesammelten Pflanzen wird ein „NO-EMU“ – eine Zauberkosmetik mit Überraschungseffekt hergestellt. Zu guter Letzt gestalten wir Blütenbilder mit Kaseinkleber auf Holzscheiben. All das darf in der Muttertagsbox zum Verschenken mit nach Hause genommen werden.

Termin: Samstag, 11. Mai, 9.00 bis 11.00 Uhr
Teilnehmer: bis 12 Kinder ab 6 Jahren
Kursbeitrag: € 25,-
Mitbringen: Schürze, Hausschuhe



771 **Das ist doch alles HokusPokus! Zauberworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Isabel Blumenschein, Puppenspielerin, Clownin, Zirkus- und Elementarpädagogin; Zaubern will gelernt sein! Es gibt Tricks, für die man lange, lange üben muss, aber auch welche die schnell gelernt sind und das Publikum verzaubern. Genau diese einfachen Tricks bringen die Zuseher schnell zum Staunen und auch Lachen. Wie sich Kekse in Luft auflösen, die Assistent*innen hypnotisiert schweben, ein 20cm langer Stab in der Nase verschwindet, der Hut plötzlich ein Eigenleben bekommt und noch einiges mehr lerne ich euch in diesem Zauberworkshop. Am Ende präsentierst du deine drei Lieblings-Zaubertricks unserem Publikum!

Termin: Freitag, 12. April, 15.00 bis 17.30 Uhr
Teilnehmer: bis 15 Kinder
Kursbeitrag: € 20,-
Mitbringen: Trinkflasche, großes Tuch mit dem ihr euch komplett abdecken könnt, evt. ein Hut jeder Art, bequeme Kleidung;



Wer mag kann auch ein Zauberkostüm mitbringen und tragen, der Phantasie ist da keine Grenzen gesetzt, es gibt keinen Dresscode für Zauberer*innen, denn wir lassen uns nicht in eine Schublade stecken!

772 **Das kleine 1x1 der Ersten Hilfe für Kinder ab 6 Jahren**

OA Dr. Konstantin Zabakas, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde; Erste Hilfe kann jeder leisten, unabhängig vom Alter! In diesem Kurs lernst du, wie du nach deinen Möglichkeiten in Notsituationen helfen kannst. Mit vielen Beispielen und Übungen machst du dich mit den Grundbegriffen der Ersten Hilfe vertraut. Sei dabei! Eltern sind herzlich willkommen, wenn die Kinder das möchten.
Termin: Freitag, 17. Mai, 17.00 bis 18.00 Uhr
Teilnehmer: Kinder ab 6 Jahren
Kursbeitrag: Freiwillige Spenden zugunsten „Hands up for Down“ - Gemeinnütziger Verein zur Förderung von Menschen mit Down Syndrom im Waldviertel



„Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.“ (Pablo Picasso)

773a/b, 774a/b, 775, 776, 777 **Kurse mit Gabriele Sipöcz, Malcoach, Inhaberin der Kreativstube Zwettl**

Kursort: Kreativstube, Hamerlingstraße 3, Zwettl

773a/b, 774a/b **Malworkshop Mixed Media für Kinder von 6-10 und 10-14 Jahren**

Als Mixed Media werden Kunstwerken bezeichnet, die unterschiedliche Techniken und Materialien miteinander verbinden. Ein Keilrahmen, auf dem zB Ölfarbe, Acrylfarbe, Sprühfarbe, Lacke, Kohle, Stempel und Schablonen zum Einsatz kommen oder auch Materialien wie Karton, Gitter, Stoffe, u.v.m. wird als eine Mixed-Media-Arbeit bezeichnet. Diese Methode benötigt Freude und Mut zum Experimentieren. Wir wollen unterschiedliche Farben und Materialien miteinander verbinden, nehmen uns dafür genügend Zeit und erarbeiten in mehreren Schichten unser eigenes Mixed-Media-Kunstwerk.



Termine: Jeweils 3 Einheiten von 15.00 bis 17.30 Uhr
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren:
773a: Donnerstag, 15., 22. und 29. Februar
773b: Donnerstag, 4., 11. und 18. April
Für Kinder von 10 bis 14 Jahren:
774a: Freitag, 8., 15. und 22. März
774b: Freitag, 10., 17. und 24. Mai
Kursbeitrag: € 99,-
Mitbringen: geeignete Kleidung, die auch Farbspritzer abbekommen kann.

775 **Fantasiereise & Malen für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Zur Ruhe zu kommen, entspannen und wieder Kraft für die Schule und Freizeit zu sammeln ist das Ziel dieses Kurses. In dieser schnelllebigen, unruhigen Zeit ist es essentiell wichtig, den Fokus wieder auf sich selbst zu legen, seine Bedürfnisse zu überprüfen und Zeit in Stille zu verbringen. Für unsere Kinder ist es hilfreich, wenn sie lernen, die Außenwelt für eine gewisse Zeit „draußen“ zu lassen. Nach ein paar Übungen zum Ankommen geht es mit einer geführten Fantasiereise weiter. Alle Bilder, Emotionen, Gefühle, Gedanken, die während dieser Reise auftauchen, werden anschließend mit verschiedenen Malutensilien zu Papier gebracht.



Dabei geht es nicht um die Herstellung eines perfekten Bildes, sondern darum, den „Seelenbildern“ zu erlauben sich zu zeigen.
Termin: jeweils Montag, 16.00 bis 18.00 Uhr, 22. und 29. April, 6. Mai
Kursbeitrag: € 75,-
Mitbringen: Bequeme Kleidung, (Yoga)Matte, Decke, Polster

776 **Muttertagsgeschenk aus Ton, für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Ton ist ein natürliches Material, aus dem sich tolle Gegenstände machen lassen. Wir lernen diesen Werkstoff einmal kennen und formen daraus eine Vase, einen Teelichthalter oder ein 3-D-Bild mit Hilfe der Platentechnik. Die entstandenen Kunstwerke werden mit verschiedensten Werkzeugen bearbeitet und verziert. Nach der Trockenphase und dem Brand werden die Objekte mit Acrylfarben bemalt und lackiert. Ein einmaliges, einzigartiges Geschenk für den Muttertag!
Termine: 19. April und 3. Mai
Kursbeitrag: € 39,-
Mitbringen: geeignete Kleidung



777 **Linolschnitt-Workshop für ein Vatertagsgeschenk für Kinder ab 12 Jahre**



Mit dieser alten, einfachen Druck-technik machen wir ein ganz be-sonders, einzigartiges Geschenk für den Vatertag! Aus einer Linolplatte wird mit entsprechendem Werkzeug ein vereinfachtes Motiv herausge-schnitzt – dafür sind handwerkliches Geschick, Fingerspitzengefühl und die Vorstellungskraft, wie das Bild im Druck aussehen soll, erforderlich. Danach geht es ans Drucken: Mit Linolschnitt-Farben wird das Motiv auf spezielles Papier gedruckt. Fertig getrocknet, kann das Meister-werk in einem passenden Rahmen überreicht werden!

Termine: Donnerstag, 6. und Freitag, 7. Juni, 15.00 bis 18.00 Uhr sowie Samstag, 8. Juni, 9.30 bis 12.30 Uhr
Kursbeitrag: € 99,-
Mitbringen: geeignete Kleidung

„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder.“
(Carl von Linné)

778, 779, 780, 781, 782

Für alle Kurse: Birgit Hofer, Natur- und Erlebnispädagogin, Permakultur-Expertin
Treffpunkt: Wurmhof/Hofladen



778
Wir helfen dem Osterhasen – Bastelnachmittag für Kinder ab 4 Jahren



In diesen zwei Stunden wird gesammelt, gebas-telt und dekoriert für das Osterfest – alles mit natürlichen Materialien rund um Haus und Hof. Für die Ostergrüße basteln wir eine pflanzbare Osterkarte.
Termin: Mittwoch, 27. März, 14.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmer: ab 4 Kindern
Kursbeitrag: € 15,-, Begleitperson für Kinder bis 6 Jahre kostenlos
Mitbringen: Tasche

779
Wildkräutersammeln für die ganze Familie

Im Frühling schenkt uns die Natur gesunde Kräuter zur Stärkung des Immunsystems. Wir sammeln frische Kräuter und zaubern uns daraus köstliches Pesto und Aufstriche für Zuhause.
Termin: Samstag, 20. April, 14.00 bis 17.00 Uhr
Teilnehmer: ab 4 Kindern
Kursbeitrag: € 15,- für zwei Personen, € 8,- für jede weitere Person
Mitbringen: Tasche und Gläser



780
Waldfrühling – Raus in die Natur! Für Kinder ab 4 Jahren

Wir erforschen den Frühling im Wald, lernen dabei die heimische Flora und Fauna kennen:



Bärlauch, wilde Blumen uvm. Gepaart mit lustigen Spielen sorgen wir für Abwechslung und Bewegung.
Termin: Freitag, 26. April, 14.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmer: ab 4 Kindern
Kursbeitrag: € 25,- , Begleitperson für Kinder bis 6 Jahre kostenlos

781
Papatag – Zeit für uns! Für Kinder ab 4 Jahren

Als Team spielen wir lustige Spiele im Wald, versuchen knifflige Rätsel zu lösen und bei der Wald-Schnitzel-jagd krönen wir das Siegerteam!
Termin: Freitag, 24. Mai, 15.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer: ab 4 Kindern
Kursbeitrag: € 25,- , Papas sind kostenlos dabei



782
Opa – zeig mir den Wald! Für Kinder ab 4 Jahren

Komm mit deinem Opa – gemein-sam wandern wir durch den Wald und bestimmen heimische Blumen und Bäume. Die Opas erzählen uns lustige Geschichten und wir suchen uns knorrige Äste und schnitzen daraus eine einzigartige Erinnerung als Geschenk für den Vatertag.
Termin: Samstag, 8. Juni, 14.00 bis 16.00 Uhr
Teilnehmer: ab 4 Kindern



Kursbeitrag: € 25,-, Opas sind kostenlos dabei

783, 784
In Kooperation mit dem Projekt „Kybeleum Agrar- und Wald-werkstätten“: Natur, nachhaltige Entwicklung, Klimawandel, Natur-schutz, Biodiversität und natürliche Zusammenhänge im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar und erlebbar machen, ist das Ziel dieser Kurse.



Die Rangerinnen Irene Lüdemann und Patricia Ernstbrunner begleiten die Kinder durch zwei spannende Nachmittage.
Treffpunkt: Parkplatz beim Gebäu-de der Saatzucht Edelhof GmbH/ ehem. Bushaltestelle. Die Kinder werden dort von der Rangerin emp-fangen.

783
Tschüss Winter, Hallo Frühling

Wenn die Kälte und Dunkelheit des Winters nachlassen und es dem Frühling entgegengeht, beginnt die Natur langsam zu erwachen. Die Luft erfüllt sich mit zarten Düften, auf der Haut ist die zunehmend stärkere Son-neneinstrahlung zu spüren. Im Freien kann täglich Neues entdeckt werden. Diese Jahreszeit



lädt ein, Pflanzen aus der näheren Umgebung zu beobachten. Es werden Vorbereitungen getroffen um gute Ernten einzubringen und die Felder sind bereit zum Anbauen. Was tut sich jetzt auf den Wiesen? Was mit den Obstbäumen? Was brauchen Pflanzen eigentlich zum Wachsen? Du säst selber Samen aus – lass dich überraschen, was daraus wird! Ein Besuch bei den Bauernhoftieren darf natürlich nicht fehlen.
Termin: Donnerstag, 18. April, 14.30 bis 17.30 Uhr
Teilnehmer: ab 8 Kindern im Alter von ca. 5 bis 10 Jahren
Kursbeitrag: € 9,-
Mitbringen: Trinkflasche, auf gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung achten!

784
„Summ, summ, summ – Bienen summ herum“

Irene Lüdemann, Biobäuerin und Imkerin;
Wie viele Bienen leben in einem Bienenstock? Es gibt eine Königin, gibt es auch einen König? Wie schaffen es die Bienen. 1 kg Honig zu produzieren? Welche Behausung haben sie am liebsten? Diese und noch mehr Fragen wirst du gemein-sam mit der Imkerin Irene lösen. Natürlich gibt es zur Jause Honig zu verkosten. Wir werden auch ge-meinsam basteln – deine Kunstwer-ke nimmst du selbstverständlich mit nach Hause. Ich freue mich auf dich!



Termin: Donnerstag, 6. Juni, 14.30 bis 17.30 Uhr
Teilnehmer: ab 8 Kindern im Alter von ca. 5 bis 12 Jahren
Kursbeitrag: € 9,-
Mitbringen: Trinkflasche, auf gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung achten!

785
Alpaka-Erlebnismittag
Irene Lüdemann, Bio-Bäuerin;
Willkommen am biolindner Hof!
Du wolltest schon immer wissen: Wie sehen Alpakas eigentlich aus? Was frisst denn ein Alpaka? Spucken diese Tiere mich an? Was wird aus ihrer Wolle gemacht? All das wird dir von Irene, Bio- Bäuerin und Al-pakabesitzerin, erzählt. Nach einem Spaziergang mit Rätselrallye kannst du dich noch bei einer Jause mit Butterbrot und Honig stärken. Die Alpakas Lukas, Matteo und Charly freuen sich schon auf dich!



Termine: Montag, 10. Juni, 14.30 bis 17.30 Uhr
Teilnehmer: 5 bis 12 Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren
Kursort: biolindner Hof, 3533 Friedersbach 159
Kursbeitrag: € 26,- inkl. Jause, Bastelmaterialien und Wanderung



ANMELDUNG
ganz einfach auf:
www.vhszwettl.at

*Hilf mir, es selbst zu tun.
Zeige mir, wie es geht. Tu es
nicht für mich. Ich kann und
will es allein tun.*

(Maria Montessori, italienische Ärztin,
Reformpädagogin und Philosophin)

786, 787, 789, 790, 791, 792, 793,
794, 795, 796, 797

Montessori-Workshops

Eva Hofbauer-Klinger, Dipl. Pädagogin und Montessori-Pädagogin,
Gemeinnütziger Verein „Schule des Lebens Waldviertel“

Für alle Kurse:

Ort: Rudmanns 22, Zwettl

Gruppengröße: 4 Kinder

Mitbringen: Hausschuhe
oder warme Socken

KURSE FÜR KINDER
VON CA. 4 BIS 6 JAHREN

Alle Kurse von 14.30 bis 16.00 Uhr

786

Lass es klingen!

Das wohlklingende Glockenmaterial ist die musikalische Antwort auf Musikerziehung mit Kindern bei Maria Montessori.

Die Kinder werden auf eine musikalische Klangreise eingeladen. Mit Hilfe der Glocken lernen sie Töne zu bilden, sie voneinander zu unterscheiden und schließlich kleine Melodien auch selbst zu komponieren.

Termine: Montag, 12. u. 19. Februar
Kursbeitrag: € 44,-

Mitbringen: Hausschuhe, Malschürze

NEU

787

Wieviel ist ein Liter?

Die Kinder werden in die Welt der Hohlmaße eingeführt. Auf lustvolle Weise sind sie eingeladen, verschiedene Messübungen selbst durchzuführen.

Termin: Montag, 26. Februar
Kursbeitrag: € 22,-

788

Mathematik begreifen

Es werden didaktische Materialien im Bereich der Mathematik angeboten, die zum Legen aller vier Grundrechenarten anregen und einladen. Dabei erhalten die Kinder Einblick in die Struktur der Mathematik. Anhand von Rechengeschichten wird der Praxisbezug auf spielerische Weise hergestellt.

Termine: Einführung Addition: 4. März, Einführung Subtraktion: 11. März, Einführung Multiplikation: 18. März
Einführung Division: 8. April
Kursbeitrag: € 88,-

789

Was ist ein Ellipsoid?

Auf spielerische Weise lernen die Kinder die geometrischen Körper kennen und benennen. Sie haben die Möglichkeit, sie nach verschiedenen Gesichtspunkten zu ordnen und können schließlich den einen oder anderen Körper selbst herstellen.

Termine: Montag, 15. und 22. April
Kursbeitrag: € 44,-

790

Hokus pokus, 1, 2, 3 – Lustige Sprech- und Zeichenspiele

Mit Hilfe lustiger Sprech- und Zeichenspiele wird gedichtet, gereimt und sogar gezaubert. Dabei wird auf spielerische Weise die sprachliche Kompetenz der Kinder gefördert.

Termine: Montag, 29. April
Kursbeitrag: € 22,-

791

Ästhetische Geometrie

Geometrische Flächen bilden den Ausgang für kunstvolle Legeübungen, Zeichnungen, Faltarbeiten oder einfache Fadengrafiken. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

Termine: Montag, 6. und 13. Mai
Kursbeitrag: € 44,-

KURSE FÜR KINDER VON
6 BIS 10 BZW. 12 JAHREN

Alle Kurse von 15.30 bis 17.00 Uhr

792

Wortarten konkret – Nomen, Artikel und Adjektiv
Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Es werden lustbetonte Spiele und vertiefende Übungen zu den Wortarten Nomen, Verb und Adjektiv angeboten, die den Kindern auf einfache Art die Struktur der Grammatik näherbringen und sie auf spielerische Art und Weise festigen.

Termine: Dienstag, 13., 20. und 27. Februar
Kursbeitrag: € 66,-

793

Wortarten konkret – Numerale, Verb & Präposition
Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Es werden lustbetonte Spiele und vertiefende Übungen zu den Wortarten Numerale, Verb und Präposition angeboten, die den Kindern auf einfache Art die Struktur der Grammatik näherbringen und sie auf spielerische Art und Weise festigen.

Termine: Dienstag, 5., 12. und 19. März
Kursbeitrag: € 66,-

NEU

794

Was ist ein Winkel?
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Was ist ein Winkel? Welche Arten von Winkeln gibt es? Diesen und weiteren Fragen wird auf anschauliche Weise nachgegangen und das erworbene Wissen in der Praxis angewandt.

Termine: Dienstag, 2. und 9. April
Kursbeitrag: € 44,-

NEU

795

Rechtschreibung auf den Punkt gebracht – Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

ANMELDUNG

ganz einfach auf:
www.vhszwettl.at

Schritt für Schritt haben die Kinder die Möglichkeit, Rechtschreibregeln selbst zu erarbeiten und anhand isolierter Übungen und Spiele mehr Sicherheit in der korrekten Schreibweise zu gewinnen.

Termine: Schwerpunkt k/ck: 16. April
Schwerpunkt z/tz: 23. April
Schwerpunkt ß: 30. April
Schwerpunkt Wortfamilien: 7. Mai
Kursbeitrag: € 88,-

NEU

796

Quadrieren und Kubieren leicht gemacht! Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Mithilfe der Quadrat- und Kubikketten werden die Kinder auf anschauliche Weise in die Thematik des Quadrierens und Kubierens eingeführt.

Termine: Dienstag, 14. und 21. Mai
Kursbeitrag: € 50,-

NEU

797

Ästhetische Geometrie
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Geometrische Figuren bilden den Ausgang für kunstvolle Zeichnungen oder verschiedene Fadengrafiken. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

Termine: Dienstag, 28. Mai und 4. Juni
Kursbeitrag: € 44,-

IN KOOPERATION MIT DER
STADTBÜCHEREI ZWETTL

„Ein Kleid für den Mond“
Interaktiver Zeichen- und Malworkshop für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Die bekannte Illustratorin und Kinderbuchautorin Linda Wolfgruber stellt in einem spannenden Workshop ihr neues Bilderbuch „Ein Kleid für den Mond“ vor.

Ort: Stadtbücherei Zwettl,
Neuer Markt 15, Zwettl

Termin: Freitag, 12. April,
15.00–16.00 Uhr

Eintritt: kostenfrei

Beschränkte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich:

Tel. 02822/52629 oder
stadtbuecherei@zwettl.gv.at

VORTRÄGE &
REISEN

Anmeldung bei der VHS Zwettl
erbeten!

113

RAIKA

Irak – Wildes Kurdistan
Drei Mal war Helmut Pichler im
Irak unterwegs – drei Mal Abenteuer pur!

Beeindruckende Gebirgszüge,
faszinierende Tiere, größte Hitze und eisige Kälte, verschiedene Religionen, gastfreundliche Menschen und



gefährliche Kriegsgebiete, faszinierende Kulturstätten, uralte Bauwerke und modernste Architektur – all das hat Helmut Pichler auf seinen Reisen in den Irak erlebt. Lassen Sie sich wieder begeistern von einem lebendigen Vortrag mit beeindruckenden Bildern und fesselnden Erzählungen des Weltreisenden.

Termin: Donnerstag, 29. Februar, 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 19,- Erwachsene, € 6,- für Kinder bis 14 Jahren

114

GMD

Bis ans Ende der Welt – Reisebericht mit Ulrike Gaderer und Herbert Steininger

Besuchen Sie mit uns Argentinien, Brasilien und Chile – die faszinierendsten Klima- und Landschaftsregionen Südamerikas. Von der Atacama, der trockensten Wüste der Welt, geht es über die Anden und den Altiplano hinauf auf 5.000 Meter. Wir besuchen die riesigen Eisfelder im Süden Patagoniens und erkunden Feuerland und Pinguininseln im Beagle-Kanal. Neben den Iguazu-Wasserfällen dürfen auch die Millionenstädte Santiago de Chile, Buenos Aires und Rio de Janeiro nicht fehlen.



Termin: Donnerstag, 21. März, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 10,-

115, 116, 117

Im Anschluss an die Vorträge gibt es bei einem Imbiss die Möglichkeit zur Diskussion.

Kursbeitrag: € 9,- pro Abend, € 5,- pro Abend für Schüler, Studenten und Zivildienstler

115

RAIKA

80 Jahre Invasion in der Normandie – Planung und Durchführung für ein Kriegsende

HR Mag. Dr. Felix Schneider, Institut für Strategie und Sicherheitspolitik, Landesverteidigungsakademie Wien; Am Morgen des 6. Juni 1944 versammelte sich vor der Küste Nordfrankreichs die größte Flotte, die die Welt je gesehen hatte. Unter der Deckung von 1.200 Kriegsschiffen näherten sich über 3.000 Landungsboote den Stränden, um die von Stalin dringend geforderte „zweite Front“ gegen Hitler auch im Westen zu eröffnen. Unter dem Luftschirm von 7.500 Flugzeugen wurden 150.000 Soldaten an Land gesetzt. Ziel des Vortrags ist, diese für den Verlauf des 2. Weltkrieges so entscheidende Operation sowohl seitens der umfangreichen alliierten



Planung als auch ihrer komplexen Durchführung darzustellen und ihre Bedeutung für den weiteren Kriegsverlauf zu analysieren.

Termin: Dienstag, 9. April, 19.00 Uhr

116

RAIKA

„Stell dir vor, es ist Krieg“ – Konfliktbild im 21. Jahrhundert

Brigadier MMag. DDr. Andreas Stupka, BMLV, führte nationale und internationale Verbände, publizierte vielfach national und international; Spätestens mit dem Überfall Russlands auf die Ukraine ist der Krieg nach Europa zurückgekehrt. Die Epoche der Träumerei vom „ewigen Frieden“ dürfte vorbei sein. Was erwartet uns daher in diesem 21. Jahrhundert? Der moderne Staat der Aufklärung scheint immer mehr zu verblassen angesichts der sozialpolitischen Entwicklungen. Gesellschaftliche Umbrüche, demographische Entwicklungen, Klimakrise, technologischer Fortschritt und der Einsatz künstlicher Intelligenz lassen ganz neue Konfliktbilder entstehen. Europa wird sich darauf einstellen und den Herausforderungen stellen müssen. Dies zu erkennen ist der erste Schritt. Der Vortrag soll zu dieser Erkenntnis beitragen.

Termin: Dienstag, 16. April, 19.00 Uhr



117

RAIKA

Schicksalsjahr 1934 – Österreich vor 90 Jahren

Dr. Bertrand Michael Buchmann, studierte Geschichte und Geografie und war bis 2014 AHS-Lehrer. 1987 Habilitation „Neuere Geschichte Österreichs“, seither tätig an der Universität Wien in Forschung und Lehre sowie an der Donau-Universität Krems. Zahlreiche Veröffentlichungen zur österreichischen und europäischen Geschichte. Da jedes „Nachher“ zugleich ein „Vorher“ ist, werden auch die Ereignisse, welche zum Schicksalsjahr 1934 führten, beleuchtet: Die Krise der Demokratie, die Feindschaft der politischen Lager, die systematische Aushebelung des Rechtsstaates. All das gipfelte 1934 im bewaffneten Aufstand und in der Etablierung einer Kanzlerdiktatur. Allerdings war dem siegreichen Kanzler kein langes Leben mehr beschieden. Und der gesamte Staat starb selbst vier Jahre später.

Termin: Dienstag, 23. April, 19.00 Uhr



118

GMD

Die Europäische Union – Mythen und Fakten

DI Günter Liebel, Generalsekretär im Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft;



Als profunder Kenner der Institutionen der Europäischen Union räumt Günter Liebel in seinem kurzweiligen Vortrag mit so manchen Vorurteilen und Falschmeinungen zur EU auf. Anhand zahlreicher Beispiele gibt er Einblick in die Strukturen, erklärt Abläufe und legt komplexe Systeme, wie zum Beispiel den Finanzfluss, vereinfacht dar. Bekanntes und weniger Bekanntes rund um Österreichs Weg in die EU und dessen heutige Rolle fließen genau wie manche Anekdote in den Vortrag ein.

Termin: Mittwoch, 15. Mai, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 9,- bzw. € 5,- für Schüler, Studenten und Zivildienstler

119

GMD

Von Teichen, Brücken und Gärten. Neues zum Projekt „Cisterscapes“ – Klosterlandschaften der Zisterzienser in Mitteleuropa.

Dr. Andreas Gamerith; Seit 2018 beteiligen sich Stadt und Stift Zwettl an dem internationalen Projekt „Cisterscapes“, bei dem sich 17 Klosterlandschaften in ganz Europa der Erforschung und Vermittlung eines einzigartigen Kulturphänomens widmen, der von den Zisterziensern seit dem Mittelalter gestalteten Landschaft. Im Rahmen des Vortrags werden neue Erkenntnisse und Perspektiven des Projekts präsentiert.



Termin: Donnerstag, 23. Mai, 19.00 Uhr

Kursbeitrag: Freiwillige Spenden

120

Bildungsreise Zypern

Sie gilt nicht nur als beliebte Ferieninsel mit schönen Stränden, Zypern bietet Besuchern viel mehr: Traumhafte Landschaften, geschichtsträchtige Denkmäler und eine ausgezeichnete, mediterrane Küche. Lernen Sie die Insel bei dieser Rundreise (ohne Hotelwechsel) kennen! Ein Hotel am Meer in der Nähe von Limassol direkt am feinsandigen Strand ist Ausgangspunkt für die Ausflüge zu allen wichtigen Sehenswürdigkeiten der Insel. Nach den Besichtigungstouren können wir die Annehmlichkeiten des Hotels nützen oder einen Gang ins Meer wagen!

Anmeldungen bereits möglich.

Termin: Montag, 14. bis 21. Oktober

Reiseleiter & Infos: Franz Fischer



Mit freundlicher Unterstützung

Raiffeisenbank
Region **Waldviertel** Mitte



41 x im Waldviertel



Volkshochschule Zwettl, Gartenstraße 3, 3910 Zwettl
Tel. 02822 503 187
volkshochschule@zwettl.gv.at, www.vhszwettl.at



PROGRAMME

kostenlos anfordern:

Tel. 02822 503 187 oder

volkshochschule@zwettl.gv.at

NEXUS