Meine **Erfolgs**hochschule.

poechlarn.vhs-noe.at

Volks-hochschule

PÖCHLARN

Sommersemester 2026

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon 02757-2310
Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 12.00 Uhr

2. E-Mail vhs@poechlarn.at

3. online: https://poechlarn.vhs-noe.at

Zur ausführlichen Information über unser Weiterbildungsangebot steht Ihnen auch unsere Homepage **https://poechlarn.vhs-noe.at/** bzw. **www.nibelungengau.regionalverband.at** zur Verfügung.

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

Kursort
ÖKO Mittelschule Pöchlarn, Nibelungenstraße 5,
3380 Pöchlarn
Mittelschule (MS) Krummnußbaum, Rathausstraße 10,
3375 Krummnußbaum

Kursbeitrag
Der Kursbeitrag ist am ersten Kursabend dem Kursleiter zu bezahlen.

IMPRESSUM

Herausgeber, Verleger, für den Inhalt verantwortlich
VHS Pöchlarn, Kleinregion Nibelungengau,
Mag. Silvia Heisler
Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Sehr geehrte Bildungsinteressierte,
liebe Freunde der Volkshochschule
Pöchlarn im Nibelungengau!

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Programm der VHS Pöchlarn für das Sommersemester 2026. Auch heuer haben wir wieder ein vielfältiges Angebot zusammengestellt, das Menschen jeden Alters einlädt, Neues zu entdecken, sich weiterzuentwickeln und gemeinsam aktiv zu sein.

Besonderen Wert legen wir weiterhin auf Angebote für Kinder, Jugendliche und Eltern. Viele unserer Kurse begleiten Familien in wichtigen Entwicklungsphasen, fördern Selbstvertrauen, Kreativität und ein bewusstes Miteinander im Alltag.

Auch im Bereich Gesundheit und Bewegung hält unser Programm zahlreiche Möglichkeiten bereit, Körper und Geist in Schwung zu bringen – von Yoga und Gymnastik über abwechslungsreiche Fitnessstunden bis hin zu wohltuenden Entspannungsangeboten.

Darüber hinaus freuen wir uns, dass wir in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde wieder einzelne Gesundheitsveranstaltungen anbieten können. Diese setzen wertvolle Impulse für einen achtsamen Lebensstil und ergänzen unser Kursangebot auf sinnvolle Weise.

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Kursleiterinnen und Kursleitern, deren Begeisterung und Fachwissen unser Programm tragen, sowie all jenen, die unsere Bildungsarbeit in der Region unterstützen.

Wir laden Sie herzlich ein, in diesem Programm zu schmökern, Neues auszuprobieren und vielleicht neue Seiten an sich zu entdecken. Die VHS Pöchlarn freut sich auf ein gemeinsames, inspirierendes Sommersemester!

Mag. Silvia Heisler
VHS Pöchlarn

Kleinregion Nibelungengau

Kursbeitrag

Eine teilweise Rückerstattung von Kursbeiträgen im Fall einer Verhinderung am Kurs ist grundsätzlich nicht vorgesehen und nur in Ausnahmefällen möglich, da der Kursbeitrag auf Grundlage der Gesamtaufwendung berechnet wird.
Rechnungen für die Einzahlung des Kursbeitrages und/oder Kursbestätigungen (bei regelmäßigem Kursbesuch) werden nur auf Wunsch des Kursteilnehmers ausgestellt.
Materialkosten sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten. Lehrbücher werden, wenn notwendig, von den Kursleitern im Einvernehmen mit den Teilnehmern besorgt.

Ferien

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

Haftung

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

Kursbeginn

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

Änderungen

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

COVID-19 Info & Schutzhinweise

Die zum Kurszeitpunkt geltenden COVID-19 Verordnungen sind einzuhalten.
Bei Unklarheiten wenden Sie sich gerne an das Team der VHS! Schützen wir uns!

Bildungsbonus für AK – Mitglieder

Die AKNÖ fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm das AK -Logo tragen, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr.
AKNÖ-Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitssuchende sogar 100 % der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr.

AK extra Digi-Bonus

AK-gekennzeichnete Kurse aus dem Bereich IT und EDV werden bis zu 100% der Kurskosten bis 150 Euro pro Kalenderjahr gefördert. Arbeitssuchende bis zu 220 Euro pro Kalenderjahr.

Infos unter:
AKNÖ-Hotline +43 5 7171 29000 E-Mail: bildungsbonus@aknoe.at
noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus

Niederösterreichische Bildungsförderung

Die Volkshochschule Pöchlarn ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die Kursteilnehmer*innen können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen. Welche Personen unter welchen Voraussetzungen für welche Kurse dazu berechtigt sind, ergibt sich aus den Richtlinien des Landes NÖ betreffend der NÖ Bildungsförderung.
Diese Richtlinien können unter **http://www.noe.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung** nachgelesen werden.
Anträge können unter diesem Link direkt beim Land NÖ eingebracht werden.

DIE AK NIEDERÖSTERREICH FÖRDERT KURSE,

die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

AK Bildungsbonus

AK extra Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG **noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen**

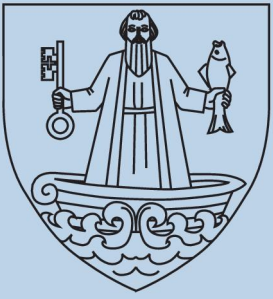
Inhaltsverzeichnis nach Themen

KINDER/JUGEND

1.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder 08
1.02 Lerngeheimnisse 08
1.03 Kneten-Backen-Genießen 08

VORTRÄGE/VERANSTALTUNGEN

2.01 Gesundes Grillen 09
2.02 Regionswandertag 09



Stadtgemeinde Pöchlarn

Kirchenplatz 1, 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

info@poechlarn.at

www.poechlarn.at

GESUNDHEIT/FITNESS

3.01 Gymnastik für Damen und Herren 10
3.02 Yin Yoga 10
3.03 Body Mind Power 10
3.04 Kraftwerk Körper 11
3.05 Gymnastik mit Musik – Gesundheitsturnen 11
3.06 Top fit – Gymnastik 11
3.07 Line Dance 12
3.08 Fit durch die Woche 12
3.09 ÖGK: Beweg dich—Gesunder Rücken 13
3.10 Fit im Kopf 13
3.11 Duftbalance—Duftreise 14
3.12 Touchyourself—Workshop zur Brustselbstuntersuchung 14

KREATIVITÄT/HOBBY

4.01 Klöppeln 15

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU

GESUNDES PÖCHLARN | Tut gut!

Dienstag, 3. März
14–18 Uhr

Kosten: 38 € / Erw.

Ort:
Lebenswelt Familie,
Oschar-Kokoschka-Str. 15,
3380 Pöchlarn

Anmeldung unter
k.karlinger@lebenswelt.at

1.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

für junge Eltern, Großeltern, Pädagoglnnen

Dieser Kompaktkurs mit Theorie und Praxis ist ideal für Eltern, Großeltern, BabysitterInnen, Pädagogen zur Auffrischung des Wissens oder auch für Neulinge gedacht. Für mehr Achtsamkeit und Sicherheit im Alltag mit den Kleinsten.

Referenten: ASBÖ Pöchlarn-Neuda

Donnerstag, 12. Februar,
18-19.30 Uhr

Ort:
Mittelschule Pöchlarn

Beitrag: 20 €/ Erwachsene
15 €/ Kind

1.02 Lerngeheimnisse

Die besten Tricks, die in der Schule fehlen

Schluss mit Pauken! Ich zeige dir spielerische Merktechniken, mit denen Vokabeln, Formeln & Schulstoff endlich hängen bleiben. Für Eltern & Kinder, die das Lernen neu entdecken wollen!

Kursleitung: Karin Holzmann
dipl. Lerntrainerin

GESUNDES ERLAUF | Tut gut!

Mittwoch, 22. April,
15-18 Uhr

Ort:
Volksschule Erlauf

Beitrag: 5 €/ Kind

1.03 Kneten-Backen-Genießen

Ab 5 Jahren

Aus einfachen Grundzutaten entstehen traumhafte Weckerl! Ein Nachmittag, der alle Sinne braucht! So wirst du aus regionalem Mehl, Wasser, Hefe und Salz, den Teig selbst zubereiten und daraus köstliche Weckerl formen, die gemeinsam verkostet werden! Rezeptbroschüre und Kostproben für zu Hause inklusive.

Kursleitung: Sabie Zeller, BSc
Diaetologin

2.01 Gesundes Grillen

Dieser Kurs richtet sich an alle Grillbegeisterten – insbesondere an Anfängerinnen und Anfänger, die die Grundlagen des Grillens von Grund auf erlernen möchten.

Von der richtigen Vorbereitung über die Auswahl der Produkte, das Bestimmen der Hitze und der Kerntemperatur bis hin zur optimalen Grillreinigung wird jeder Schritt verständlich erklärt. Gegrillt wird eine vielfältige Auswahl: heimische Spezialitäten, regionales Gemüse, gesunde Beilagen, hochwertiges Fleisch für den perfekten Grillmoment, süße Köstlichkeiten vom Grill und vieles mehr.
Freu dich auf zahlreiche praktische Tipps und Tricks vom BBQ-Competition-Team Markus und Simon – bekannt als die „Stammtischgriller" – sowie auf wertvolle Informationen zum gesunden Grillen von Diätologin Martina Haider.

Kursleitung: Martina Haider, MSc
Diätologin
& die Stammtischgriller

GESUNDES KRUMMNUSSBAUM | Tut gut!

Sontag, 26. April,
10– ca. 14 Uhr

Ort: Bauhof Krummnußbaum
Hauptstraße 27A

Beitrag: 75 €

Anmeldung bis 15. April

2.02 Regionswandertag

Der familienfreundliche Rundwanderweg ist rund 18 km lang und führt durch die gesamte Kleinregion Nibelungengau. Zusätzlich gibt es kürzere Familienstrecken.
Die Route verläuft durch die Aulandschaft entlang von Donau und Erlauf, vorbei an herbstlichen Wäldern, und führt zurück zum Ausgangspunkt.

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU | Tut gut!

26. Oktober
8-15 Uhr

Ort: Kleinregion Nibelungengau

Keine Anmeldung!

jeden Mittwoch (10x)
ab 11. Februar,
19 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: 40 € (10er Block)

Begrenzte Teilnehmeranzahl!
Anmeldung bis 5.2.

3.01 Gymnastik für Damen und Herren

Bewegungseinheit mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Muskelkräftigung und Dehnung

Kursleitung:
Mag. Renate Hinterndorfer,
Christa Simoner

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Matte

jeden Mittwoch (10x)
ab 11. Februar
18-19.30 Uhr

Ort:
Turnsaal der
MS Krummnußbaum

Kosten: 120 €

Anmeldung bis 4.2.

Mitzubringen:
Matte und Decke,
1 Handtuch,
2 Gästehandtücher,
Nackenrolle

3.02 Yin Yoga

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.
Im Yin Yoga werden die Positionen länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Fasziengewebe gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt.

Kursleitung: Daniela Gleiss
zertifizierte YinYoga-Lehrerin, Dipl. Aromaberaterin

jeden Dienstag (10x)
ab 10. Februar, 18 Uhr

Kursort: Turnsaal der MS Krummnußbaum

Kosten: 90 €

Anmeldung
bis 4.2.!

3.03 Body-Mind-Power

Ganzheitliches Gruppentraining für Körper & Geist. Es ist mehr als ein Workout – es ist eine Einladung, deine körperliche Stärke und mentale Kraft in Einklang zu bringen. Dieses Gruppentraining vereint funktionelles Muskeltraining mit bewusster Atmung, mentalem Fokus und positiver Energie. Es stärkt Körper, Geist und Präsenz – für alle, die Fitness mit Tiefe erleben möchten.

Kursleitung:
Christine Ellinger, BEd
Achtsamkeitstrainerin, Trainerin

3.04 Kraftwerk Körper

Eine Stunde voller Energie, Bewegung und Stärke!
Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht – kein Equipment nötig, jedes Level ist willkommen.
Der ganze Körper wird aktiviert, geformt und gestärkt – für mehr Kraft, Ausdauer und ein gutes Körpergefühl.

Kursleitung:
Christine Ellinger, BEd
Trainerin

jeden Dienstag (10x)
ab 10. Februar
19 bis 20 Uhr

Ort: Turnsaal der MS Krummnußbaum

Kosten: 90 Euro

Anmeldung bis 4.2.

3.05 Gymnastik mit Musik

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

Kursleitung: Helga Daxbacher

jeden Mittwoch
ab 11. Februar
von 18-19 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!

Ort: MS Pöchlarn, kleiner Turnsaal

Kosten: jeweils 4 € / Einheit

GESUNDES GOLLING AN DER ERLAUF | Tut gut!

3.06 „Top fit“- Gymnastik

Dieses Rundumprogramm bietet einen abwechslungsreichen Mix aus Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Auch Ungeübte verbessern damit ihre Kondition und Ausdauer und bekommen mehr Schwung für den Alltag.

Kursleitung: Helga Daxbacher

jeden Donnerstag
ab 12. Februar,
18 Uhr

Ort: VS Golling Turnsaal

Kosten: 4 €/ Einheit

jeden Donnerstag (6x)
ab 12. Februar

Beginner : 17.30-19 Uhr
Improver 19– Uhr
Advanced: 20 Uhr (

Ort: Krummnußbaum,
Gasthof Nusserl

Kosten: € 45
Anmeldung bis 5.2.

3.07 Line Dance

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist LINE DANCE das Richtige für Sie! Zu Musik aus Pop, Rock, Charts, Oldies, Country und vieles mehr werden Choreographien aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten in Reihen neben-, vor- und hintereinander getanzt.

Kursleitung: Claudia Eichinger
Dipl. ACWDA-Kursleiterin

jeden Donnerstag (10x),
ab 12. Februar,
17.30 Uhr

Ort: MS Pöchlarn, kleiner
Turnsaal

Kosten: 100 €

Anmeldung bis 5. 2.

3.08 Fit durch die Woche

Der Kurs „Fit durch die Woche“ beinhaltet bunt gemischte Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers mit Fokus auf die Rumpf- und Beinmuskulatur. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten mit einer Übungsabfolge, als auch im Rahmen eines kurzweiligen Intervalltrainings auf Zeit trainiert. Es wird die Muskulatur gekräftigt, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination positiv beeinflusst. Eingeladen ist jeder, der Lust hat sich zu bewegen und auszupowern. Die Übungen sind mit Adaptionen für Einsteiger und Fortgeschrittene möglich.

Kursleitung:
Evelyne Prieschl, MSc, BSc
Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin

3.09 Beweg dich—Gesunder Rücken

Das Projekt „präventives Rückentraining“ ist eine Kooperation von der ÖGK und LSA-Breitensport. Unser Körper ist ein Wunder der Natur und für Bewegung gemacht. Doch wer kennt das nicht: langes Sitzen und Stehen, die falsche Haltung und Bewegungsmangel führen oft zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Das muss nicht sein – mit unserem kostenlosen Angebot „Beweg‘ dich - Gesunder Rücken“ arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit! Es dürfen alle Personen ab 18 Jahren teilnehmen. Der Kurs ist kein Rehaersatz und nicht geeignet nach Operationen oder bei starken Einschränkungen.

Kursleitung: Betty Weißensteiner
Dipl. Fitness– und Wirbelsäulentrainerin

jeden Montag und Mittwoch (14 Wochen)
ab 23. Februar
montags: 18.30 Uhr
mittwochs: 17 Uhr

Kursort:
MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: frei

Onlineanmeldung ab 19. Jänner:
www.gesundheitskase.at/ruecken; Hotline: 0664-1438690

3.10 Fit im Kopf: Merktechniken für ein besseres Gedächtnis

Die grauen Zellen auffrischen mit Humor & Methode: Im Workshop warten unterhaltsame Übungen und einfache Tricks auf dich – für Alltagssituationen, in denen du dir Namen, Termine & Co. leichter merkst.

Kursleitung: Karin Holzmann
dipl. Lerntrainerin

Donnerstag, 23. April, 18-19.30 Uhr

Ort:
Mittelschule Pöchlarn

Beitrag: 20 €/ Erwachsene

Mittwochs,
4. Februar und 4. März,
18 – 19 Uhr

Kosten: 18€/ Einheit

Ort: Co-Working Space Krummnußbaum, Marktplatz 2

Anmeldung erforderlich bis spätestens jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

3.11 Duftbalance—Duftreise

Duft, Klang & Fantasiereise.

Die Verbindung von Klangschalen, ätherischen Ölen, Affirmationen und bewusster Atmung schafft eine ganzheitliche Methode um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.
Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.

Mitbringen: Yogamatte, Decke, kleiner Polster

Kursleitung:
DPGKP Katharina Howanietz
Aromaberaterin

Samstag, 14.März
14-17.30 Uhr

Kosten: 33€ (gefördert durch die Gesunde Gemeinde Pöchlarn)

Ort: Sitzungssaal Rathaus Pöchlarn

Anmeldung:
mammacare@bgoe.at

3.12 Touchyourself - Workshop zur Brustselbstuntersuchung

Du lernst bei diesem Workshop die MammaCare-Methode an Brustmodellen, die präziseste Technik zur Brustselbstuntersuchung als Brustkrebsvorsorge. Ebenso erfährst du, wie sich dein Zyklus auf deine Brust auswirkt und kommst in Verbindung mit dir und deiner Brust.

Kursleitung:
DGKP Katharina König und DGKP Tatjana Lagus

4.01 Klöppeln

Anfänger und Fortgeschrittene finden Freude an diesem alten Kunsthandwerk. Anfänger erlernen die Grundlagen des Klöppelns und Fortgeschrittene erweitern und festigen ihre Kenntnisse.

Mitzubringen: Klöppelwerkzeug und Material

Kursleitung: SR Leopoldine Winkler

Kurstermine:

Gruppe 1	Gruppe 2
11. 02. 2026	12. 02. 2026
18. 02. 2026	26. 02. 2026
11. 03. 2026	19. 03. 2026
25. 03. 2026	16. 04. 2026
29. 04. 2026	07. 05. 2026

Gruppe 1: mittwochs ab 11. Februar
(5 Abende à 3 UE)

Gruppe 2: donnerstags ab 12. Februar

18-21 Uhr

Ort: Mittelschule Pöchlarn

Kosten: € 70

Anmeldung: 0664-3611218

Nibelungengau
KLEINREGION
Pöchlarn | Erlauf | Golling | Krummnußbaum

Bewegung Gesundheit Vorsorge

Frühjahr/ Sommer 2026

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU | Tut gut!

Bewegungsangebote und Aktionen für Gesundheit in Ihrer Region

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