

Meine **Erfolgshochschule.**

[poechlarn.vhs-noe.at](http://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](mailto: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](http://www.nibelungengau.regionalverband.at) zur Verfügung.

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

#### Kursort

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-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](mailto:bildungsbonus@aknoe.at)  
[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

## Niederösterreichische Bildungsförderung

Die Volkshochschule Pöchlarn ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt, d.h. die 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.



**MEHR GELD**

**FÜR MEINE**

**WEITERBILDUNG!**

 RUFEN SIE  
UNS AN!  
05 7171-29000

Foto: AdobeStock

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

**DIE AK NIEDERÖSTERREICH  
FÖRDERT KURSE,**  
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

**AK** Bildungsbonus

**AK<sup>extra</sup>** 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](https://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**





Dienstag, 3. März  
14–18 Uhr

Kosten: 38 € / Erw.

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

Anmeldung unter  
k.karlinger@lebenswelt.at

Donnerstag, 12. Februar,  
18-19.30 Uhr

Ort:  
Mittelschule Pöchlarn

Beitrag: 20 €/ Erwachsene  
15 €/ Kind



Mittwoch, 22. April,  
15-18 Uhr

Ort:  
Volksschule Erlauf

Beitrag: 5 €/ Kind

## 1.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

für junge Eltern, Großeltern, PädagogenInnen

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

## 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. Lerntainerin

## 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: Sabine Zeller, BSc  
Dietologin

## 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

## 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.

GESUNDES  
KRUMMNUSSTBAUM



Sonntag, 26. April,  
10– ca. 14 Uhr

Ort: Bauhof Krummnußbaum  
Hauptstraße 27A

Beitrag: 75 €

Anmeldung bis 15. April

GESUNDE  
KLEINREGION  
NIBELUNGENGAU



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.

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

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

Kursort: Turnsaal der  
MS Krummnußbaum

Kosten: 90 €

Anmeldung  
bis 4.2.!

### 3.01 Gymnastik für Damen und Herren

Bewegungseinheit mit Aufwärmern, Koordinationsübungen, Muskelkräftigung und Dehnung

**Kursleitung:**  
**Mag. Renate Hinterndorfer,**  
**Christa Simoner**

**Mitzubringen:** Hallenturnschuhe, Matte

### 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

### 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

### 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**

GESUNDES  
GOLLING  
AN DER ERLAUF



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

Ort: Turnsaal der  
MS Krummnußbaum

Kosten: 90 Euro

Anmeldung bis 4.2.

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

Ort: MS Pöchlarn,  
kleiner Turnsaal

Kosten: jeweils 4 € / Einheit

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

### **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. Lerntainerin

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.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken);  
Hotline: 0664-1438690

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

Samstag, 14. März  
14-17.30 Uhr

Kosten: 33€

(gefördert durch die  
Gesunde Gemeinde Pöchlarn)

Ort: Sitzungssaal Rathaus  
Pöchlarn

Anmeldung:  
mammacare@bgoe.at



### 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

### 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,  
MammaCare-Trainerinnen

## 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



**BEWEGUNG  
GESUNDHEIT  
VORSORGE**

**Frühjahr /  
Sommer  
2026**

**GESUNDE  
KLEINREGION  
NIBELUNGENGAU**



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

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