Meine **Erfolgs**hochschule.

poechlarn.vhs-noe.at

Volks-hochschule

PÖCHLARN

Wintersemester 2025/26

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

1. über Telefon 02757-2403-200
Montag bis Freitag zwischen 8.30 und 12.30 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 neue Programm der Volkshochschule Pöchlarn für das Wintersemester 2025/26. Auch heuer erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an Kursen, Workshops und Vorträgen, die auf unterschiedliche Lebensbereiche und Altersgruppen abgestimmt sind.

Im Zentrum unseres Angebots stehen die Themen **Kinder, Jugend und Eltern**, denn ein starkes Miteinander beginnt in der Familie. Von Erste-Hilfe-Kursen für junge Eltern über kreative Workshops bis hin zu Entspannungsangeboten für Kinder – wir schaffen Raum für gemeinsames Lernen, Erleben und Wachsen.

Im Bereich **Gesundheit und Fitness** bieten wir zahlreiche Möglichkeiten, aktiv durch den Herbst und Winter zu kommen. Ob sanftes Yoga, dynamisches Step-Aerobic, Gymnastik oder Line Dance – unsere Kursleiterinnen begleiten Sie kompetent und mit viel Engagement auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Für kreative Köpfe bieten wir den bewährten Kurs Klöppeln an – ein wertvolles Hobby für alle, die Tradition mit moderner Freizeitgestaltung verbinden möchten.

Besonders freuen wir uns über die **Vortragsreihe in Kooperation mit der Aktion Gesunde Gemeinde**, die wertvolle Impulse rund um Gesundheit, Entwicklung und Prävention bietet – praxisnah, verständlich und alltagsrelevant.

Wir laden Sie herzlich ein, sich inspirieren zu lassen und das vielfältige Programm zu entdecken. Ob alleine, mit Freunden oder als Familie – an der VHS ist für jede und jeden etwas dabei!.

Mag. Silvia Heisler
Leitung der 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**

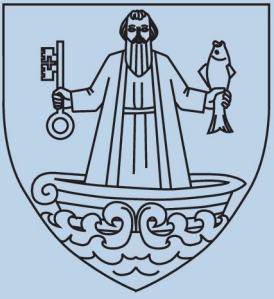
Inhaltsverzeichnis nach Themen

KINDER/JUGEND

1.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder 08
4.01 Ich weiß, was du sagen willst—kleine Gebärden, große Nähe“. 08
4.02 Kindergesundheit natürlich stärken 08
1.02 16-Stunden Erste-Hilfe-Kurs 09
1.03 Musicalworkshop für Kinder und Jugendliche 09
1.04 Ruhe-Insel-Gemeinsam entspannen und auftanken..... 10
1.05 Meine Ruhekraft—cool bleiben, wenn‘s stressig wird..... 10

KREATIVITÄT/HOBBY

2.01 Klöppeln 11



Stadtgemeinde Pöchlarn

Kirchenplatz 1, 3380 Pöchlarn

Tel. 02757/2310

info@poechlarn.at

www.poechlarn.at

GESUNDHEIT/FITNESS

3.01 Gymnastik für Damen und Herren 12
3.02 Yin Yoga 12
3.03 Step Aerobic 12
3.04 Hatha Yoga 13
3.05 Gymnastik mit Musik – Gesundheitsturnen 13
3.06 Top fit – Gymnastik 13
3.07 Line Dance 14
3.08 Fit durch die Woche 14
3.09 Rückenfit 14
3.10 Bauch Bein Po 14
3.11 Duftbalance—Duftreise 14

VORTRÄGE

4.01 Vortrag über Gebärdensprache 15
4.02 Kindergesundheit natürlich stärken 15
4.03 Homöopathie leicht gemacht 15
4.04 Tatort Wirbelsäule 15

Nibelungengau KLEINREGION
Pöchlarn | Erlauf | Golling | Krummnußbaum

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU

Tut gut!

1.01 Erste-Hilfe-Kurs Säuglinge und Kleinkinder

für junge Eltern, Großeltern, PädagogInnen

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

Dienstag, 9. September
14–18 Uhr

Kosten: 38 € / Erw.

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

Anmeldung unter Termine auf der Website www.lebenswelt-familie.at oder 02757-20309

GESUNDES PÖCHLARN | Tut gut!

4.01 Vortrag: Ich weiß, was du sagen willst—kleine Gebärden, große Nähe“

Die Gebärdensprache gibt deinem Kind von Anfang an eine Stimme – ob hörend, mit Hörhilfen oder gehörlos. Dieser Abend informiert dich wie Gebärden den Alltag erleichtern, Frust reduziert und die Verbindung zu deinem Kind gestärkt wird. Kommunikation auf Augenhöhe beginnt hier – früh, spielerisch und für alle. Auch über weiterführende Kurse erfährst du an diesem Abend mehr.

Leitung: Sabine Nöbauer, BEd, MEd
Gebärdensprachpädagogin

Dienstag, 30. September,
19.30-21.00 Uhr

Ort: Lebenswelt Familie
Oskar-Kokoschka-Straße 15
3380 Pöchlarn

Beitrag: 12 €

Anmeldung: Lebenswelt Familie | office@lebenswelt-familie.at | 02757-20309

GESUNDES PÖCHLARN | Tut gut!

4.02 Vortrag: Kindergesundheit natürlich stärken

Hausmittelwissen für Familien

Praktisch und vielfach bewährt! Bei diesem Workshop geht es um das 1x1 für die natürliche Familien-Hausapotheke mit praktischen Tipps, einem Handout und vielerlei Tinkturen, Salben, Kräutermischungen zum Anfassen, Riechen und Nachmachen. Herzliche Einladung zu einem lehrreichen Abend.

Kursleitung: Lisa Sanchez
Hebamme

Dienstag, 9. Oktober
19.30-21 Uhr

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

Kosten: 12 €

Anmeldung:
office@lebenswelt-familie.at
oder 02757-20309

GESUNDES PÖCHLARN | Tut gut!

1.02 16-Stunden Erste-Hilfe-Kurs

Für alle, die

- gerade den Führerschein machen
- am Ersthelfer im Beruf interessiert sind
- ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten

Kursleitung: ASBÖ Pöchlarn-Neuda

Samstag, 18. und Sonntag, 19. Oktober, 9 – 17 Uhr

Ort:
Feuerwehrhaus Pöchlarn

Beitrag: 90 €
Pöchlarner Jugend bis 24 Jahre: 40 €

Anmeldung bis 10.10. am Stadtamt Pöchlarn: 02757-2310 DW 20 oder 21

GESUNDES PÖCHLARN | Tut gut!

1.03 BIBIANE & MARTINA

Musicalworkshop für Bühnenflöhe, Kinder und Jugendliche

Ein Wochenende mit Bibi und Tina am Martinshof!
Alle haben viel Spaß und wenn es Ärger gibt, dann zaubert Bibi ihn schnell weg. Doch plötzlich verliert Bibi ihre Zauberkraft!!! Ein Gewitter naht, die Pferde laufen davon… Werden Bibi und ihre Freunde und Freundinnen es gemeinsam schaffen, sie in den Stall zurückzubringen? Eine zauberhafte Geschichte...

Abschlussaufführung: So, 16.15-17 Uhr

Gesamtleitung: Andrea Pilles
Dipl. Tanzpädagogin, Verein Ars movendi

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU | Tut gut!

Sa, 8.Nov. - So, 9.Nov.

Unterrichtszeiten:
Kinder und Jugend: (12 UE)
Sa 10–17 Uhr, So 10–16 Uhr
Anfänger (5-7 J.) (8 UE)
Sa 13–17 Uhr, So 13–16 Uhr
Show: 16.15–17 Uhr

Kurskosten:

Ganztageskurs: 70 €
+ 7 € ,- /Tag für Mittagessen

Anfänger (halbtags): 50 €

Ort: MS Krummnußbaum

Anmeldung:
office@musicalworkshop.at;
od. 0676-933 93 57
Onlineanmeldung:
www.musicalworkshop.at
30 € (vorab per Überweisung)

Samstag, 15. November,
9-12 Uhr

Volkshaus
3375 Krummnußbaum
Eduard Fenzl-Straße 16

Kosten: 29 €/ pro Kind
+ Materialkosten

1.04 Ruhe-Insel Gemeinsam entspannen und auftanken

Ein liebevoller Workshop für Kinder von 6–8 Jahren & ein Elternteil. Mit Duft, Fantasiereise & Kreativität entdecken sie Ruhe, innere Stärke & einfache Rituale für den Alltag.

Leitung: Claudia Jonas
Diplomierte Kinesiologin, Cranio Sacrale Balancing, Aromafachberaterin, Trainerin für Mediation & Achtsamkeit

Samstag, 15. November,
14-17 Uhr

Volkshaus
3375 Krummnußbaum
Eduard Fenzl-Straße 16

Kosten: 29 €/
pro Kind (9-12 Jahre)
+ Materialkosten

1.05 Meine Ruhekraft—cool bleiben, wenn‘s stressig wird

In diesem Workshop lernst du, wie du bei Stress ruhig bleibst. Mit Bewegung, Duft, Fantasie & Tools stärkst du deine innere Ruhe – für Schule, Alltag und wenn’s mal nicht so läuft.

Leitung: Claudia Jonas
Diplomierte Kinesiologin, Cranio Sacrale Balancing, Aromafachberaterin, Trainerin für Mediation & Achtsamkeit

2.01 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
1. 10. 2025	9. 10. 2025
22. 10. 2025	30. 10. 2025
12. 11. 2025	20. 11. 2025
26. 11. 2025	04. 12. 2025
07. 01. 2026	15. 01. 2026

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

Gruppe 2: donnerstags ab 9. Oktober

18-21 Uhr

Ort: Mittelschule Pöchlarn

Kosten: 70 €

Anmeldung: 0664-3611218

jeden Mittwoch (10x)
ab 1. Oktober,
19 Uhr

Ort: VS Golling

Kosten: 40 € (10er Block)

Begrenzte Teilnehmeranzahl!
Anmeldung bis 24.9.

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 1. Oktober
18-19.30 Uhr

Ort:
Turnsaal der
MS Krummnußbaum

Kosten: 120 €

Anmeldung bis 24. Sept.

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 7. Oktober, 19 Uhr

Kursort: Turnsaal der
MS Krummnußbaum

Kosten: 45 €

Anmeldung:
bis 1. Oktober!

3.03 Step - Aerobic

Step Aerobic ist eine dynamische Fitness-Trainingsmethode, bei der rhythmische Bewegungen auf dem sogenannten Step ausgeführt werden. Sie kombiniert Ausdauertraining mit Koordinationsübungen und wird zu motivierender Musik durchgeführt.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, ev. Matte, Trinkflasche, Turnschuhe mit abriebfester Sohle (no marking)!!!

Kursleitung:
OLMS Dipl. Päd. Christine Teufl

3.04 Hatha Yoga

Bei Hatha Yoga stellst du das Gleichgewicht zwischen deinem Körper und deiner Seele her. Dies wird durch verschiedene Asanas (Übungen), Atemübungen und Meditation erlangt.
Erlebe mit mir eine Stunde voller Bewegung, Ruhe und Zufriedenheit.

Kursleitung:
Theresa Schoder, MA
zertifizierte Yogalehrerin (RYT 200)

jeden Dienstag (10x)
ab 7. Oktober
19 bis 20 Uhr

Ort: Turnsaal MS Pöchlarn

Kosten: 110 €

Anmeldung bis 1.Oktober

Mitbringen:
Yogamatte, Getränk, bequeme Kleidung, Decke

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 8. Oktober
von 18-19 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!

Ort: MS Pöchlarn, kleiner Turnsaal

Kosten: jeweils 4 € / Einheit

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 9. Oktober,
18 Uhr

Ort: VS Golling
Turnsaal

Kosten: 4 €/ Einheit

GESUNDES GOLLING AN DER ERLAUF – Tut gut!

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 (6x)
ab 9. Oktober

Beginner : 17.30-19 Uhr
Gruppe I: 19-20 Uhr,
(mit Grundkenntnissen)
Gruppe II: 19-20.30
(Improver)
Gruppe III: 20.30-22 Uhr
(Advanced)

Ort: Krummnußbaum, Gasthof Nusserl

Kosten: 45 €
Anmeldung bis 2. Oktober

jeden Donnerstag (10x),
ab 16. Oktober,
19.30-20.30 Uhr

Ort: MS Pöchlarn, kleiner Turnsaal

Kosten: 100 €

Anmeldung bis 7. Oktober

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

jeden Donnerstag (8x)
ab 16. Oktober
17.30–18.20 Uhr

Kursort:
MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: 64 €
od. 10 €/ Stunde

Anmeldung bis 8.10.

3.09 Rückenfit

Der Kurs beinhaltet gezielte Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen für einen gesunden, stabilen und beweglichen Rücken.

Mitbringen: Trainingskleidung, Socken, Getränk, Matte

Kursleitung: Andrea Kaufmann
Zert. Wirbelsäulen– und Faszien-Yogatrainerin

jeden Donnerstag (8x)
ab 16. Oktober

18.30–19.20 Uhr

Kursort:
MS Pöchlarn,
kleiner Turnsaal

Kosten: 64 €
od. 10 €/ Stunde

Anmeldung bis 8.10.

3.10 Bauch Beine Po

Ganzkörpertraining zu flotter Musik. Nach dem Aufwärmen, werden vorrangig Bauch, Beine und Po trainiert, sowie Rücken, Arme und Schultergürtel. Abschluss bildet der Strechingteil.

Mitbringen: Trainingskleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

Kursleitung: Andrea Kaufmann
Dipl. Aerobictrainerin

Montags,
20. Oktober, 27. Oktober,
01. Dezember, 18 – 19 Uhr

Kosten: 15€/ Einheit

Ort: Seminarraum Prauchner, Pöchlarn

Anmeldung erforderlich bis spätestens jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

3.11 Duftbalance—Duftreise

Eine ganzheitliche Entspannungsmethode – eine Kombination von 100 % naturreinen ätherischen Ölen, sanften Klängen, bewusster Atmung und Affirmationen. Duftbalance – die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichtes, Förderung von Harmonie und Steigerung des Wohlbefindens auf verschiedenen Ebenen.

Mitbringen: Yogamatte, Decke, kleiner Polster

Leitung: DPGKP Katharina Howanietz
Trainerin für Motivation und Achtsamkeit

4.01 Ich weiß, was du sagen willst - kleine Gebärden, große Nähe

Referentin: Sarah Nöbauer
Gebärdensprachpädagogin

GESUNDES PÖCHLARN | Tut gut!

Dienstag, 30. September, 19.30-21.00 Uhr

Ort: Lebenswelt Familie Oskar-Kokoschka-Straße 15 3380 Pöchlarn

Beitrag: 12 €

Anmeldung: Lebenswelt Familie | office@lebenswelt-familie.at | 02757-20309

4.02 Kindergesundheit natürlich stärken

Hausmittelwissen für Familien

.

Referentin: Lisa Sanchez
Hebamme

GESUNDES PÖCHLARN | Tut gut!

Donnerstag, 9. Oktober 19.30-21 Uhr

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

Kosten: 12 €

Anmeldung: office@lebenswelt-familie.at oder 02757-2030

4.03 Homöopathie leicht gemacht

Die besten Mittel für Groß und Klein!
Wir lernen die wichtigsten Arzneien mit allen Sinnen und ein bisschen Spaß kennen.

Referentin: Mag. Pharm. Lisa Eder

Donnerstag, 9. Oktober 18.30 Uhr

Ort: Apotheke Lebensfreude Manker Straße 48 | Pöchlarn
Anmeldung: 02757-20591

Eintritt frei

4.04 Tatort Wirbelsäule

Die Wirbelsäule – eine Fehlkonstruktion der Natur?
Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Volkskrankheiten.
Abnutzung, Bewegungsmangel, psychische Belastungen und unser moderner Lebensstil machen die Wirbelsäule zum „Tatort".
Welche Veränderungen treten im Laufe des Lebens auf?
Was sind die häufigsten Krankheitsbilder und wie kann man vorbeugen?

Referentin: Dr.in Ursula Bankl
Fachärztin für Physikalische Medizin und Allgemeinde Rehabilitation

GESUNDES KRUMMNUSSBAUM | Tut gut!

Mittwoch, 22. Oktober 19 Uhr

Ort: Veranstaltungssaal im Ortszentrum Krummnußbaum Marktplatz 1/1

Eintritt frei

Um Anmeldung wird gebeten.

Nibelungengau
KLEINREGION
Pöchlarn | Erlauf | Golling | Krummnußbaum

Bewegung Gesundheit Vorsorge

Herbst/Winter 2025/26

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU | Tut gut!

Bewegungsangebote und Aktionen für Gesundheit in Ihrer Region

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