

# VOLKSHOCHSCHULE ZWETTL



# PROGRAMM



**KURSE  
FEBRUAR  
BIS JUNI 2025**

## ANMELDUNG, ZAHLUNG UND ORGANISATORISCHES

**Eine schriftliche Anmeldung zu allen Kursen, Workshops, Vorträgen, etc. bei der Volkshochschule Zwettl ist unbedingt erforderlich!**

**T:** 02822 503-187

**E:** info@vhszwettl.at

**W:** www.vhszwettl.at

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis 5 Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn. Bitte geben Sie unbedingt Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse an.

**Für Kurzentschlossene:** Bitte kontaktieren Sie das Büro der Volkshochschule Zwettl direkt!

**Zahlung:** Bitte überweisen Sie den Kursbeitrag rechtzeitig vor Kursbeginn. 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 angegebenen 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 beenden, sind 90 % der angegebenen Kurskosten zu bezahlen.

In Ausnahmefällen können Veranstaltungen verschoben oder abgesagt werden. Dazu informieren wir Sie so bald als möglich. Alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhszwettl.at](http://www.vhszwettl.at)

## STADTBÜCHEREI ZWETTL

”

**„WER BÜCHER LIEST,  
schaut in die Welt und  
nicht nur bis zum Zaun“**

Johann W. von Goethe



Neuer Markt 15, 3910 Zwettl  
Tel. 02822 / 52629  
stadtbaecherei@zwettl.gv.at

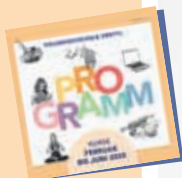
### Öffnungszeiten:

Montag: 10.00 – 12.00 und  
14.30 – 18.00 Uhr

Donnerstag: 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 interessante Romane, Sachbücher, Kinder- und Jugendbücher, Zeitschriften, DVDs, Hörbücher, usw. Zwei PC-Arbeitsplätze. Infos unter: [www.zwettl.gv.at/Stadtbuecherei\\_Zwettl](http://www.zwettl.gv.at/Stadtbuecherei_Zwettl)

[www.zwettl.gv.at/Stadtbuecherei\\_Zwettl](http://www.zwettl.gv.at/Stadtbuecherei_Zwettl)



## Liebe lernbegeisterte Erwachsene, liebe wissbegierige Kinder!

Lasst uns neugierig sein!

Mit dem neuen Kursprogramm haben wieder viele Ideen, Referenten und Angebote Einzug gehalten. Von Waldküche bis Computer, von Babyschlaf bis Kinderyoga, von Englisch bis Seifensieden: Seid ihr wieder mit dabei?

Wir freuen uns auf euch!

Ihr Team der Volkshochschule Zwettl

Franz Fischer (Leiter)

Monika Führer

”

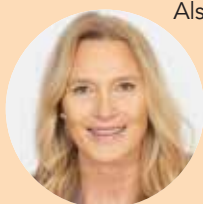
**„WER NICHT NEUGIERIG IST,  
erfährt nichts.“**

Johann Wolfgang von Goethe



Die Volkshochschule Zwettl hat sich mit ihrem Programm über die Gemeindegrenzen hinaus etabliert – das freut mich als Bürgermeister ganz besonders. Vom Baby bis ins hohe Alter finden Sie hier Angebote – egal, ob Bewegung, Gesundheit, Sprachen, Kinder- und Familienkurse oder EDV und Kreatives. Ich wünsche Ihnen viele spannende Stunden bei unseren Veranstaltungen!

Ihr Bürgermeister  
LAbg. ÖKR Franz Mold



Als Bildungsinstitution ist die Volkshochschule nicht mehr wegzudenken: So absolvieren jährlich über 2.000 Kursteilnehmer im Alter von 0 bis 100 Jahren knapp 15.500 Unterrichtsstunden. Die über 50 Referenten halten ihre Kurse mittlerweile an 22 Orten in und um Zwettl ab – das macht mich als Bildungsgemeinderätin natürlich sehr stolz. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern des neuen Programms.

Mag. Gisela Eigl,  
Bildungsgemeinderätin

## KURSORTE IN ZWETTL

**Allgemeine Sonderschule**  
Hammerweg 2

ASO

**Bundeshandelsakademie/  
Turnsaal**

BHAK

Hammerweg 1, Zwettl

**FRAU IDA**

IDA

Hauptplatz 16, Zwettl

**Stadtgemeinde Zwettl**

GMD

Gartenstraße 3, Zwettl

**Polytechnische Schule**

PTS

Gerungser Straße 32

**Schulen der Franziskanerinnen**

SDF

Klosterstraße 10, Zwettl

**Wurmhof, Fam. Thaller**

WH

Oberhof 28

**Seminarraum in der Praxis für**

KAMP

**ganzheitliche Kinesiologie**

Kampalstraße 20, Zwettl

**Eichenstube**

EICH

Unterrabenthan 7

**Festsaal der Raiffeisenbank**

RAIKA

Landstraße 23, Eingang:

Babenbergg., Zwettl

## KURS KATEGORIEN

ab Seite 3

**GESUNDHEIT &  
BEWEGUNG**

ab Seite 6

**KREATIVES & KULINARIK**

ab Seite 8

**KINDER & FAMILIE**

Seite 13

**EDV**

Seite 13

**SPRACHEN**

Seite 14

**VORTRÄGE &  
EXKURSION**



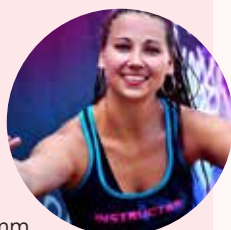
701

BHAK

**ZUMBA Fitness**

Mag. Petra Kloiber-Bartusek

Heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann. Das ist Zumba® - das Fitness-Tanzprogramm.



Lateinamerikanische Rhythmen werden mit Fitnessübungen zu einer einzigartigen Kombination vereint. Mit Zumba, was so viel wie „Bewegung und Spaß haben“ bedeutet, kann man ideal Stress und überflüssige Kilos „wegtanzen“.

**Termine:** 10 EH ab Montag, 15. Jänner, jeweils 17.50 bis 18.45 Uhr

**Kursbeitrag:** € 90,-

**Teilnehmer:** ab 15 Personen

**Kurse**

**702a/b, 703a/b:**

Susanna Berger-Freund, MA, Yogalehrerin



Es werden pro Kurs zwei voneinander unabhängige Kurszyklen (a,b) angeboten, die einzeln gebucht werden können.

**Teilnehmer:** bis 11 Personen

**Kursbeitrag:** € 60,- pro Kurszyklus

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



702a/b

ASO

**Yoga für die innere und äußere Ausrichtung – für Menschen mit Yogaerfahrung**

Yoga zur Kräftigung des Rückens, Förderung der Beweglichkeit und einer ausgewogenen Körperhaltung nach den Anusara-Yoga-Prinzipien mit meditativem Ankommen, Pranayama/ Atempraxen und Endentspannung.

**Termine:** 5 EH jeweils Dienstag, 17.00 bis 18.15 Uhr; **702a:** 11., 18. und 25. Februar, 4. und 11. März;

**702b:** 18. und 25. März, 1., 8. und 22. April

703a,b

ASO

**Pro Age Yoga® – für Menschen mit Yogaerfahrung**

Yoga für mehr Kraft, Beweglichkeit, Gelassenheit und Gesundheit beim Älterwerden nach den Pro Age Yoga® Prinzipien by Elena Lustig auf Basis des Anusara-Yogas mit meditativem Ankommen, Pranayama/Atempraxen und Endentspannung.

**Termine:** 5 EH jeweils Dienstag, 18.30 bis 19.45 Uhr; **703a:** 11., 18. und 25. Februar, 4. und 11. März;

**703b:** 18. und 25. März, 1., 8. und 22. April

704

SDF

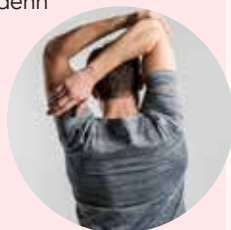
**Rückenfit**

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 angefangen von Jazztanz über Step Aerobic und Zumba die verschiedensten Gymnastikkurse. In den letzten Jahren habe ich vor allem Rückenfit-Einheiten gehalten. 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, Mittwoch, 12. Februar bis 2. April, 18.00 bis 19.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 96,-

**Teilnehmer:** ab 10 Personen

**Mitbringen:** Gymnastikmatte, Trinkflasche

**Kurse 705/706**

Martina Wichtl, staatlich geprüfte Tanz- und dipl. Bewegungspädagogin



**Termine:** 6 EH jeweils Donnerstag, 13., 20., 27. Februar, 6., 13. und 20. März

**Teilnehmer:** ab 3 Personen

**Kursbeitrag:** € 94,-

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung



705

IDA

**Skinner Release Technik**

TänzerInnen nutzen diese Technik, um ihre Gelenke zu zentrieren, zu schmieren und optimal zu mobilisieren. 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 spürbar an Aufrichtung, Leichtigkeit und Beweglichkeit!

**Uhrzeit:** 9.00 bis 10.15 Uhr

706

IDA

**Atem, Tanz und Stimme – „Tanz Deinen Atem und Deine Stimme“**

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

**Uhrzeit:** 10.20 bis 11.30 Uhr



707/708

**Qi Gong**

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

- Du möchtest aktiv für Deine Gesundheit sorgen?
- Deine Wirbelsäule und Deine Gelenke sollen geschmeidig bleiben oder wieder werden?
- Du möchtest Deine Immunabwehr stärken?
- Du suchst einen Weg zu Entspannung und Gelassenheit?



Dann könnte Qi Gong etwas für dich sein! Qi Gong meint ein Üben, das viele positive Auswirkungen auf deine Lebensenergie (= Qi) hat. Das Üben besteht aus gesundheitsförderlichen Bewegungen, Atemtechniken und Vorstellungen, die auf einer jahrtausendealten Tradition im Rahmen chinesischer Medizin (TCM) beruhen.

**Für beide Kurse:**

**Teilnehmer:** bis 9 Personen

**Kursbeitrag:** € 98,-

**Mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Handtuch/Kissen für das Liegen in Rückenlage, warme Socken oder Gymnastikschuhe, Trinkwasser. Wenn es das Wetter ermöglicht, finden Kurse teilweise auch im Freien statt.

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



707

**Gesundheitsgymnastik? – Mehr als das!**

**Qi Gong-’Anfänger\*innenkurs**

ASO

18 harmonische Figuren des Taiji-Qi Gong

**Kursinhalte:** Grundlagen des taoistischen Qi Gong, erste Übungen aus den „18 harmonischen Figuren des Taiji Qi Gong“, Übungen zur Wandlungsphase „Holz“ entsprechend der Jahreszeit, Stilles Qi Gong und alltagstaugliche Lebenspflegeübungen.

**Termine:** 7 EH, jeweils Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr; 13., 20., 27. Februar, 13., 20., 27. März, 3. April

708

ASO

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

**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; 17., 24. Februar, 3., 10., 17., 24., 31. März

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



www.facebook.com/vhs.zwettl



709a/b

KAMP

**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.

**Kursinhalte und Ziele:**

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

**Termine:** 6 EH, jeweils Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr; **709a:** 20. Februar bis 27. März, **709b:** 24. April bis 12. Juni

**Teilnehmer:** bis 7 Personen

**Kursbeitrag:** € 90,-

**Mitbringen:** bequemes Sportgewand, Matte, Trinkflasche

710

EICH



**Yoga & Brunch**

Sabrina Mühlbacher, Dipl. Ernährungstrainerin und Yogalehrerin. Kraftvoll starten wir mit einer gemeinsamen Yogaeinheit in den Tag. Die großzügige Endentspannung kannst du in deinem Alltag anwenden, wenn du dich überfordert oder überlastet fühlst und zur Ruhe kommen möchtest. Nach der gemeinsamen Yogaeinheit stärken wir uns mit einem vielseitigen nahrhaften Brunch, den ich bereits vorbereitet habe. Sei gerne auch dabei, wenn du noch keine Erfahrungen im Yoga hast.

**Termin:** Samstag, 22. Februar, 9.00 bis 11.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen

**Kursbeitrag:** € 40,- inkl. Rezepte

**Mitbringen:** Yoga- oder Turnmatte, Decke

711

SDF

**SELBSTverteidigung für Mädchen und Frauen**

Patrick Kitzler, Dipl. Fitness-trainer, begeisterter Sportler. Fühlst du dich unsicher, wenn du nachts alleine unterwegs bist? Was früher im ländlichen Raum undenkbar schien, ist heute für viele Frauen traurige Realität. Du lernst du praxisnahe Selbstverteidigung und effektive Strategien, um Konfliktsituationen sicher und unbeschadet zu meistern. Wir durchspielen gemeinsam in Kleingruppen die häufigsten Szenarien, um



dein Sicherheitsgefühl zu stärken und dein Selbstbewusstsein zu steigern. Egal, ob du Anfängerin oder Fortgeschrittene bist – bei uns bist du richtig!

**Termine:** 6 EH jeweils Samstag, 15.00 bis 16.00 Uhr; 22. Februar, 1., 8., 15., 22. und 29. März

**Teilnehmer:** 8 bis 18 Personen

**Kursbeitrag:** € 96,-

**Mitbringen:** Trinkflasche und Gymnastikmatte

712

IDA

**Smovey: Die Kraft der sanften Bewegung und die Macht der natürlichen Pause.**

Caroline Heindl, smoveyCoach. Ich bin Caroline und begeisterter 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, 18.30 bis 19.30 Uhr; 24. Februar,



3., 10., 17., 24. und 31. März, 7. und 14. April; Verlängerung nach Absprache möglich

**Teilnehmer:** 5 bis 8 Personen

**Kursbeitrag:** € 88,-; Kostenloser Verleih oder auch Kauf von smoveys vor Ort möglich.

**Mitbringen:** Trainingsschuhe, Matte oder Handtuch, smoveys falls vorhanden

**Kurse 713 a/b, 714**

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

**Teilnehmer:** 6 bis 9 Personen

**Mitbringen:** Rutschfeste Yogamatte, Decke für die Tiefenentspannung

713a/b

ASO

**Yoga für Gesundheit und einen klaren Geist.**

Nutze Yoga, um deinen Körper zu stärken, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In zwei Kursblöcken erwarten dich abwechslungsreiche Übungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung für mehr Energie, Flexibilität und Gelassenheit. Für Anfänger und Geübte geeignet – jetzt anmelden und Platz sichern!

**Termine:** 3 EH jeweils Sonntag 9.00 bis 10.00 Uhr, **713a:** 2. bis 16. März, **713b:** 23. März bis 6. April

**Kursbeitrag:** € 45,- für 3 EH, Einzelstunden nur bei freien Kursplätzen möglich.



714

ASO

**Yoga im Frühling: Herz öffnen, Körper stärken, Balance finden & Energie tanken**

Dieses Angebot ist für alle geeignet – ob du Yoga neu entdecken, gelegentlich üben oder deine Praxis vertiefen möchtest: Du bist von Herzen willkommen! Der Mai lädt mit den Themen Erneuerung, Wachstum, Vision und Veränderung zum Aufbruch ein. Mit Yoga kannst du Altlasten loslassen, neue Energie schöpfen und voller Leichtigkeit in den Frühsommer starten.

**Termine:** 4 EH jeweils Sonntag 9.00 bis 10.00 Uhr, 4. bis 25. Mai

**Kursbeitrag:** € 60,-; Einzelstunden nur bei freien Kursplätzen möglich

715a/b

SDF

**Pilates & more: Fit in den Frühling**

Eva Mayer, Trainerin für Pilates, Rückenschule, Funktionelles Training, BeBo®- Beckenbodentraining, etc. In diesen Kurs fließen Trainingsmethoden aus allen bisherigen Ausbildungen der Trainerin ein. Trainiert wird mit Gymnastikbällen, Thera-Bändern, Pilates-Faszienrollen, Zöpfen „towelwork“, Over-Ball, Flow Tonic, Magic Circle, Toning Ball, Hanteln, usw. Alle Turngeräte werden kostenlos zur Verfügung gestellt!

**Termine:** 5 EH, jeweils Montag, 28. April, 5., 12., 19. und 26. Mai; **715a:** 18.15 bis 19.15 Uhr oder **715b:** 19.30 bis 20.30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 40,-



GESUNDHEIT

AUCH ONLINE

716, 717

**Für beide Kurse**

Lukas Schlosser, Coach, Trainer & Unternehmensberater für Achtsamkeit, Resilienz und Stresskompetenz, zertifizierter MBSR-Trainer, Absolvent des Hochschullehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ sowie Psychosozialer Berater in Ausbildung unter Supervision, 20 Jahre Führungserfahrung als Informatiker und Logistiker.



716

**MBSR-Infoabend: „Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit“**

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist mittlerweile sehr populär. MBSR („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) ist eines der bekanntesten und besterforschten Kursformate in diesem Bereich. Der standardisierte 8-Wochen-Kurs wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn als Unterstützung entwickelt, um mit belastenden Situationen konstruktiver und mit mehr Gelassenheit umzugehen. Beim Informationsabend erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema MBSR und den angebotenen praktischen Übungen, die auch Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung fördern.

Bei online-Teilnahme wird der ZOOM-Link für die Veranstaltung rechtzeitig zugeschickt.



KURS-ANMELDUNG

ganz einfach auf: [www.vhszwettl.at](http://www.vhszwettl.at)



**Termin:** Donnerstag, 12. Februar, 19.00 Uhr, in Präsenz (Rudmanns) oder online

**Kursbeitrag:** kostenfrei

**717 AK**

**MBSR-Kurs: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**

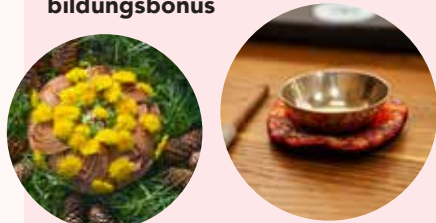
Tempo und Stressbelastung haben sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich stark zugenommen. Acht Abende und ein ganzer Samstag in Stille sind daher dem Thema „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ gewidmet. Es geht um das menschliche Wahrnehmungssystem, die Beziehung zu unserem Körper, den Umgang mit stressverschärfenden Gedanken, achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge. Für die vorgestellten Praxis-Übungen gibt es Handouts und Audio-Anleitungen zum Üben daheim. Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich. Interessiert? Dann gleich zum Info-Abend (Kursnummer 716) anmelden!

**Termine:** jeweils Mittwoch, 18.30 bis 21.00 Uhr; 12., 19. und 26. März, 2., 9., 23. und 30. April, 7. Mai + Samstag, 12. April, 9.45 bis 16.00 Uhr

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

**Kursorte:** Seminarraum Rudmanns, Stadtamt Zwettl und online

**Kursbeitrag:** € 450,- (inkl. USt.)/ Fördermöglichkeit via AK-Bildungsbonus: [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)



**Leistungspaket:** Kurs-Unterlagen, Audio-Dateien zum Üben daheim, Utensilien zum Ausleihen sowie ein kostenfreies Vorgespräch, um persönliche Ziele und Fragen abzuklären. Terminvereinbarung unter [lukas.schlosser@seingenuegt.at](mailto:lukas.schlosser@seingenuegt.at) oder 0676/479 80 13.

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, ev. dicke Socken, sowie Yoga- oder Turnmatte, Decke und Meditationskissen (wenn vorhanden)

**718**

**Wohlbefinden für Körper und Geist**

Christa Hübl, Kräuterpädagogin, Wildkräuter-Guide

In diesem Workshop erkunden wir - passend zur Jahreszeit, welche Kräuter und Gewürze sich wärmend und stärkend auf unseren Körper auswirken und wie wir die Kraft unserer Gedanken positiv für uns nützen können. Erfahren wir mehr darüber, wie viele Gedanken wir pro Tag denken, wie sehr sie unser Leben beeinflussen, uvm.

**Termin:** Freitag, 28. Februar, 18.00 bis 21.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 40,-



**Kurse 719 und 720**

**Für beide Kurse:** Romana Weber, Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Grüne Kosmetik Pädagogin

**719**

**Grüne Kosmetik – Grundkurs**

Grüne Kosmetik klingt kompliziert, bezeichnet aber die einfachste Zubereitungsart von Körperpflege. Kühlschrank auf, Gurke aufs Gesicht, fertig. An diesem Tag besprechen wir ausführlich in Theorie und Praxis die Vor- und Nachteile, die Möglichkeiten und Grenzen von selbst gemachter Körperpflege. Ihr lernt, wie euch der Ölauszug richtig gelingt, worauf ihr beim Verarbeiten besonders achten müsst und verwertet die anfallenden Gemüse- und Kräuterrückstände in einem gemeinsamen Mittagessen. Mit nach Hause genommen werden zusätzlich zu ausführlichen Unterlagen vier Produkte, die wir gemeinsam erarbeiten: Deo, Lippenpflege, Hautbalsam und Schüttellotion.

**Termin:** Samstag, 15. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr

**Teilnehmer:** 8 bis 14 Personen

**Kursbeitrag:** 115,- inkl. Unterlagen und Produkte

**Mitbringen:** Schürze, kleine Tasche für Produkte und Unterlagen

**720**

**Spezialbalsame**

Wie wurden Kräuter und Bäume in der Volksmedizin eingesetzt?



Welche Möglichkeiten und Grenzen hat die Volksheilkunde? Diese und andere Fragen werden in Theorie und Praxis gemeinsam erarbeitet. Welche Gemeinsamkeiten Hanf und Basilikum haben, worauf man bei Pech achten muss, auf all das und mehr wird in diesem Kurs eingegangen.

**Termin:** Samstag, 1. März, 9.00 bis 13.00 Uhr

**Teilnehmer:** 8 bis 14 Personen

**Kursbeitrag:** 63,- inkl. Unterlagen und Produkte zum Mitnehmen

**Mitbringen:** Schürze

**721**

**Reset: Fit in den Frühling**

Christine Bauer, Leidenschaftliche Landwirtin, Seminarbäuerin, Grüne Kosmetik- und Kräuterpädagogin Mit einer Frühlingsfrischekur holst du dir einen Vitalitätskick für deinen Körper. Mit einfachen Mitteln reinigst und regenerierst du deine Zellen, findest deine Balance wieder und plötzlich merkst du: Detox kann so einfach und entspannt sein! Wir besprechen das Thema Fasten, beschäftigen uns mit verschiedenen Kräutern und stellen eine Detox-Tinktur her. Mit einer Reise zum inneren Kraftplatz endet der Workshop und beginnt deine persönliche Detoxzeit.

**Termin:** Freitag, 14. März, 17.00 bis 19.00 Uhr

**Teilnehmer:** 5 bis 12 Personen

**Kursbeitrag:** € 65,- inkl. Unterlagen und Zutaten



**722**

**Yoga & Frauenkräuter**

Mit Zsuzsanna Eichinger, Zertifizierte Yogalehrerin und Christa Hübl, Kräuterpädagogin und Dipl. Mentaltrainerin Zeit für dich, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Spüre und stärke deine Mitte! Nach dem Yoga tauchen wir ein in die Welt der Frauenkräuter. Bei einer Tasse Tee erfahren wir Wissenswertes über unsere Pflanzenfreunde.

**Termin:** Freitag, 21. März, 18.00 bis 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen

**Kursbeitrag:** € 35,-

NEU

EICH



**723**

**Entspannter im Alltag**

Sabrina Mühlbacher, Dipl. Ernährungstrainerin und Stephanie Eckerstorfer, Dipl. Mentaltrainerin Lass dich bei diesem Workshop von schnellen Gerichten überraschen, die alle wichtigen Nährstoffe enthalten und zudem der ganzen Familie schmecken. Du lernst Entspannungsübungen kennen, die leicht anzuwenden sind und dich schnell wieder in dein mentales und emotionales Gleichgewicht bringen. Nimm Hunger mit! Alle Speisen, die wir gemeinsam zubereiten, werden wir im Anschluss genießen. Freu dich auf einen entspannten, informativen und genussvollen Abend mit Stephi und Sabrina.

**Termin:** Freitag, 28. März, 17.00 bis 21.00 Uhr

**Teilnehmer:** bis 12 Personen

**Kursbeitrag:** € 75,- inkl. Speisen und Rezepte

**Mitbringen:** Schürze, Matte und Decke



NEU

EICH

**724**

**Workshop: Out of the box – Raus aus den alten Schuhen**

Daniel Hofer, Lebens- und Sozialberater und Birgit Hofer, Natur- und Erlebnispädagogin Bei einer gemütlichen Wanderung finden wir heraus, wo dich deine Schuhe drücken, erklären dir, wodurch diese Themen entstanden sind und helfen dir, neue Wege zu finden und alten Mustern aufzulösen. Die Natur hilft dir dabei, neue Energie zu tanken und Altes loszulassen. Geeignet für alle Lebensthemen.

**Termin:** Samstag, 3. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** 8 bis 14 Personen

**Kursbeitrag:** € 25,-

**Mitbringen:** Gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk

EICH

NEU



**725**

**Waldküche für Erwachsene**

Michaela Auer, pädagogisch geschulte Waldvermittlerin, Waldbaden- und Gesundheitstrainerin Hast du schon einmal daran gedacht, frische Blätter, Nadeln (Wipferl) oder



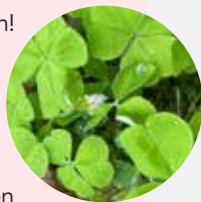
**ANMELDUNG**

schnell und einfach: [www.vhszwettl.at](http://www.vhszwettl.at)



wilde Blüten des Waldes in deiner Küche zu verarbeiten? Welche köstlichen Speisen können wir daraus sehr einfach zubereiten? Lass uns den frühlinghaften Geschmack des Waldes einfangen, zB in Waldsalz, Waldlikör, Waldsirup, usw. Gemeinsam verschmausen wir auch echten „Blatt“-Salat! Lust auf Neues? Dann herzlich Willkommen in der Waldküche, du wirst staunen und es lieben!

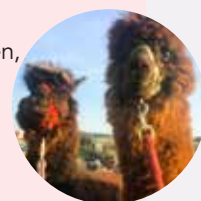
**Termin:** Freitag, 16. Mai, 17.00 bis 20.00 Uhr  
**Kursort:** Treffpunkt Wurmhof/Hofladen  
**Teilnehmer:** ab 8 Personen  
**Kursbeitrag:** € 45,-  
**Mitbringen:** Warme Kleidung, Sitzunterlage, Trinkflasche



**726 Alpakas lieben Kräuter – du auch?**

Unsere Alpakahengste Charly und Matteo zeigen uns den Weg zu saftigen Kräutern. Während sie genüsslich zupfen und kauen, erfährst du Genaueres zur Verwendung der Kräuter für die menschlichen Gaumengenüsse. Als Ausklang bereiten wir gemeinsam Köstliches aus den gefundenen Schätzen.

**Termin:** Samstag, 17. Mai, 9.00 bis 11.00 Uhr  
**Teilnehmer:** ab 5 Personen, ab 14 Jahren  
**Kursort:** biolindner Hof, 3533 Friedersbach 159  
**Kursbeitrag:** € 53,-  
**Mitbringen:** festes Schuhwerk, Jause, wetterfeste Bekleidung



**frausein**  
 gesund gestärkt durchs Jahr!



In den Jahren 2024/25 bietet FRAU iDA ein kostenloses Weiterentwicklungsprogramm rund um die körperliche, mentale und wirtschaftliche Frauengesundheit.

Jeden ersten Mittwoch findet ein Vernetzungstreffen für alle Frauen statt. Jeden dritten Mittwoch eines Monats folgt ein Seminar zum jeweiligen Monatsthema.

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



Details & Anmeldung unter:  
[www.frau-ida.at/frausein](http://www.frau-ida.at/frausein)  
 +43 2822/21340 20

FRAU iDA  
 Hauptplatz 16  
 3910 Zwettl



KREATIVES

**Kurse 611 und 612:**

**Kursleiter:** SR Karl Blümel  
**Kursort:** Kreativmittelschule Stift Zwettl 12  
**Kursbeitrag:** € 95,-

**611**

**Aquarellkurs „Winter im Waldviertel“**

Nach fotografischen Vorlagen werden Aquarelle auf speziellen Papieren gemalt, wobei die Fotos Inspirationsquelle und Grundlage für ein Bildgerüst sind, das es zu erweitern und überwinden gilt. Einerseits geht es darum, den Blick für den richtigen Bildausschnitt zu schulen, andererseits den eigenen Ausdruck durch Farbe und Form zu finden, um stimmungsvolle Landschaftsbilder zu gestalten.

**Termine:** Freitag, 21. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 22. Februar, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** 7 bis 14 Personen

**Mitbringen:** Zeichenblock, Aquarell- oder Wasserfarben, Haarpinsel, großes Wassergefäß, Spritzgefäß, Radiergummi, Küchenrolle, (wasserlöslicher) Bleistift, Farbstifte; Fotos mit Landschaftsmotiven.

Spezielle Aquarellpapiere werden angeboten. Außerdem werden viele Aquarelle von Karl Blümel gezeigt.



**612**

**Stilleben und Landschaftsbilder Acrylbilder in Spachteltechnik -**

Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene  
 Wir erkunden eine Maltechnik, bei der die Acrylfarben mit einer kleinen Spachtel in Form und Farbe reduzierte, aber umso ausdrucksstärkere Bilder erzeugen. Als Motive dienen mitgebrachte Landschaftsfotos oder Stilleben, die vor Ort aufgebaut werden, aber auch andere gewünschte Bildmotive, wobei auch die Experimentierfreude nicht zu kurz kommen soll. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Termine:** Freitag, 4. April, 14.00 bis 18.00 Uhr und Samstag, 5. April, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** bis 8 Personen

**Mitbringen:** Zeichenpapiere für Kompositionsskizzen, Bleistift, Radiergummi, Borstenpinsel, Malspachtel und Acrylfarben (oder Ölfarben), Terpentin zum Reinigen von Spachteln und Pinsel, 2 kleinere verschließbare Gläser, Maltuch oder Küchenrolle, Palette oder größeres, flaches Teller, 2 Leinwände oder Hartfaserplatten (ca. 20 x 30 cm oder größer).



**613**

**Workshop: (B)Leihstift –Kreativität in der grafischen Gestaltung**

DI Herbert Teschler, Architekt  
 „Mehr Spaß braucht diese Welt!“  
 Gerne würde ich davon ein wenig einbringen! Zeichnen ist mein Leben, als pensionierter Architekt. Es gilt, mit einem Stift seine Gedanken darzustellen - Zeichnen soll zum Nachdenken, zum Schmunzeln, etc. anregen. Nach dem entspannenden Ankommen mit Musik widmet sich jeder Teilnehmer seinem aktuellen Thema. Die Zeichnung wird mit Hilfestellung erarbeitet und in der Gruppe gemeinsam besprochen und reflektiert. Keine Vorkenntnisse nötig!  
**Termine:** nach Vereinbarung, geplant sind 5 Abende, jeweils 17.30 bis 19.00 Uhr

**Kursort:** Zwettl – Kursort wird der Gruppengröße angepasst

**Teilnehmer:** ab 3 Personen, Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene  
**Kursbeitrag:** € 19,- pro Abend



**614**

**Seifensieden**

Romana Weber, Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Grüne Kosmetik-Pädagogin

Seit Jahrtausenden sieden Menschen ihre Seife selbst. Es wurde ein Rezept der Sumerer gefunden, die vor 4500 Jahren die erste Seife, eine Mischung aus Aschenlauge und Ölen, verwendeten.

Im Kurs werden wir die Vor- und Nachteile der verschiedenen



Öle und Fette erarbeiten, selber eine Rezeptur zusammenstellen, alte oder nicht so hochwertige Seife etwas verbessern und die verschiedenen Siedemöglichkeiten kennenlernen. Jeder Teilnehmer geht mit viel neuem Wissen, Unterlagen und frisch produzierter Seife nach Hause.

**Termin:** Samstag, 22. Februar, 9.00 bis 13.00 Uhr

**Teilnehmer:** 8 bis 14 Personen

**Kursbeitrag:** € 63,-

**Mitbringen:** Schutzbrille, feste Gummihandschuhe (Einweg sind zu dünn) Schürze, ggf. Haargummi

KULINARIK

**Kurse 621 bis 629:**

**Kursleiterin:** Gaby Thaller, Bio-Seminarbäuerin, Brotbotschafterin, Kräuterpädagogin, Grüne Kosmetik-Pädagogin, Botschafterin für Schule am Bauernhof, Regenwurmhumus-Expertin

**Kursort:** Wurmhof, Oberhof

**Mitbringen:** Kochschürze und Hausschuhe, ggf. Haarband

**621**

**Brot backen im Lehm-Backofen**

In diesem Backkurs für Fortgeschrittene dreht sich alles um Sauerteig-Brote mit langer Teigführung, die im Holzbackofen gebacken werden.

**Termin:** Dienstag, 11. Februar, 15.30 bis 20.30 Uhr



**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 99,- inkl. Rezepte und Kostproben

622 WH

**Backkurs: Semmel, Weckerl & Co**

In diesem Backkurs machen wir Semmeln, Weckerl und Gebäck selber und backen sie im eigenen Backofen. Wir nehmen folgende Punkte genau unter die Lupe: das richtige Portionieren des Teiges, die Aufarbeitung der einzelnen Teiglinge, die Teigruhe, das Ausformen, das richtige Backen und natürlich das Verkosten.

**Termin:** Donnerstag, 13. Februar, 16.30 bis 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 85,- inkl. Rezepte und Kostproben



623 WH

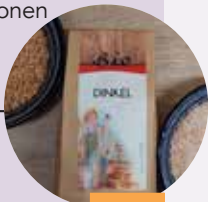
**Dinkel – alt bewährt und voll im Trend!**

**Low-Carb, Low-Sugar, Clean Eating**

Sie lernen, wie Sie Dinkel als vielseitige und gesunde Zutat verwenden können. Entdecken Sie, wie dieses Urgetreide auf kreative Weise in modernen, ausgewogenen Gerichten Platz findet – ideal für alle, die auf ihre Ernährung achten und dabei auf Geschmack und Abwechslung nicht verzichten möchten.

**Termin:** Donnerstag, 27. Februar, 16.30 bis 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 85,- inkl. Rezepte



624 WH

**Frühlingsküche aus dem Dampfgarer**

Frühling bedeutet frische Zutaten, die voller Geschmack und Nährstoffe stecken – und nichts eignet sich besser, diese zu bewahren, als der Dampfgarer. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit saisonalen, regionalen Zutaten köstliche Gerichte zaubern, die nicht nur gesund, sondern auch einfach und schnell zubereitet sind. Wir kochen Haferporridge, 7-Kräutersuppe mit Topfenockerl, Spargelspezialitäten, Hirse-Käse Auflauf, Feines vom regionalen Fisch, Brennesselspinat, Brennesselhaulöl nach Hildegard von Bingen, uvm.

**Termin:** Donnerstag, 6. März, 16.30 bis 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 79,- inkl. Rezepte

625 WH

**Kombidampfgaren für Jedermann – Frühlingsküche mit regionalen Lebensmitteln und trendigen Broten**

Der Frühling bringt nicht nur frische Farben und Aromen, sondern auch eine Fülle an wertvollen Zutaten! Hier lernen Sie, wie Sie mit dem Kombidampfgarer gesunde und schmackhafte Frühlingsspeisen zubereiten können. Perfekt für alle, die ihre Küche mit regionalen Zutaten bereichern und die Kunst des Brotbackens entdecken möchten!



Wir bereiten zu: Brennesselschnitzel, Bärlauchbrot, dreifarbiger Hefezopf, pochierte Eier, Schinken in Brotteig, Einkorn-Spargelrisotto, Linsensalat to go, Erdäpfelroulade, etc.

**Termin:** Freitag, 7. März, 16.30 bis 20.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 119,- inkl. Rezepte

626 WH

**Heringsschmaus mit heimischen Fischen** NEU

Moderne Interpretationen des klassischen Heringsschmauses bieten frische, kreative Ideen, um den traditionellen Fischgenuss auf neue Weise zu erleben. Sie lernen, wie Sie leckere Gerichte mit regionalen Fischen zubereiten können, wie man diese Fische perfekt verarbeitet und in vielfältigen Rezepten veredelt – von traditionellen bis zu modernen Kreationen!

**Termin:** Donnerstag, 13. März, 16.30 bis 19.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 49,- inkl. Rezepte



627 WH

**Jausnbrettl einmal anders – Genuss für Auge & Gaumen**

Kreativ, frei von Regeln und Normen und dennoch „Wow“! Deine Jause für vier Personen besteht aus: Selbstgemachten Aufstrichen, frischer Blütenbutter, Wurstvariationen, Käse, pikanten Spießen, Obstvielfalt und saisonalem Gemüse. All dies legen wir kreativ auf die mitgebrachten Holz-



bretter. Dazu gibt es Tipps und Tricks fürs „Plattenlegen einmal anders“. Nach einem Imbiss mit frischem Brot gehts ab nach Hause. Lasst euch euer „Jausnbrettl“ in gemütlicher Runde gut schmecken!

**Termin:** Donnerstag, 27. März, 16.30 bis 19.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 59,- inkl. Jause für 4 Personen

**Mitbringen:** Holzbrett zum Belegen für 4 Portionen

628 WH

**Godnstriezel**

Einen Godnstriezel zu schenken hat eine besondere Bedeutung, die mit Traditionen und dem Wunsch nach Wohlstand, Glück und Zusammenhalt verbunden ist. Backe gemeinsam mit deinem Paten/Patin, Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, etc. deinen Osterstriezel und verschiedenes Brauchtumsgebäck. Aus Germteig formen wir traditionelle und neue Gebäckstücke. Eine kleine Jause darf am Ende des Kurses nicht fehlen. Das gemeinsame Backen und Verschenken eines Godnstriezels ist eine liebevolle, kulturbewusste und festliche Geste, die Emotionen und Traditionen widerspiegelt.

**Termin:** Samstag, 5. April, 16.30 bis 19.30 Uhr



**Teilnehmer:** bis 12 Personen, für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen  
**Kursbeitrag:** € 60,- pro Paar, € 55,- für Einzelpersonen, inkl. Rezepte

629 WH

**Ostereier färben mit Naturmaterialien – Ein kreativer Workshop für die ganze Familie**

Möchtest du zur Osterzeit auf natürliche Farben und Materialien setzen? Wir zeigen dir, wie du mit einfachen Zutaten wunderschöne, einzigartige Ostereier färben kannst – ganz ohne chemische Farbstoffe! Erlebe, wie du mit Blättern, Blüten, Gemüse und Gewürzen natürliche Farbtöne zauberst. Du wirst überrascht sein, wie viele Farben uns die Natur bietet! Gemeinsam experimentieren wir mit verschiedenen Techniken und entdecken, wie man mit Kurkuma, Zwiebschalen, Roter Rübe, Blaukraut und Co. Eier in zarten Pastelltönen oder kräftigen Erdfarben färben kann.

**Termin:** Donnerstag, 17. April, 17.00 bis 19.00 Uhr

**Teilnehmer:** bis 12 Personen, Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen willkommen  
**Kursbeitrag:** € 25,- inkl. 10 gefärbte Bio-Eier



630 WH

**Reh-Inkarnation: Vom Wald auf den Teller! Männer kochen, Frauen genießen**

Verena Rosenkranz, Fleischermeisterin und Wildviertel-Gründerin und Gaby Thaller, Seminarbäuerin Was liegt näher als der Genuss aus unseren heimischen Waldviertler Wäldern? In diesem Männerkochkurs verarbeiten wir ein Reh „from nose to the tail“. Wir kochen die besten Gerichte mit einfachen Rezepten, zum Verwöhnen, Verzaubern und Ver naschen. Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen, deshalb sind eure Partnerinnen zum frisch gekochten 4-Gänge „Reh-Menü“ bei Kerzenschein herzlich eingeladen.

**Termin:** Donnerstag, 24. April, 17.00 bis 21.00 Uhr

**Teilnehmer:** bis 10 Personen  
**Kursbeitrag:** € 119,- inkl. 4 Gänge-Gourmetmenü und Getränke für 2 Personen



GESCHENK-TIPP

631 EICH

**Kräuterhelden des Frühlings**

Christa Hübl, Kräuterpädagogin, Wildkräuter-Guide Die Natur erwacht zu neuem Leben und schenkt uns ihre ersten kostbaren Pflanzen. Du bekommst einen Überblick über die Wirkung einiger Frühlingsspeisen. Wir tauchen gemeinsam ein in die Welt der TEEmagie und lernen die richtige Zubereitung und Verkostung. Zum Abschluss erstellen wir einen Essig mit Kräutern für Zuhause.

**Termin:** Donnerstag 24. April 18.00 bis 20.30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 35,-







**FÜR WERDENDE UND FRISCHGEBACKENE ELTERN**

750a,b

KAMP

**PreKanga – dein Workout in der Schwangerschaft**

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



PreKanga ist ein Ganzkörper-Training 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 Schwangerschaft ist ein wichtiger Bestandteil für Wohlbefinden während dieser besonderen Zeit und wichtig zur Vorbereitung auf die Entbindung. Du lernst Verspannungen zu lösen, deinen Beckenboden wahrzunehmen, stärkst wichtige Muskelgruppen und bewegst dich zu einfachen Aerobic-Choreografien.

**Termine:** 6 EH, jeweils Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr; **750a:** 20. Februar bis 27. März, **750b:** 24. April bis 12. Juni

**Kursbeitrag:** € 75,-

**Teilnehmer:** bis 7 Frauen

**Mitbringen:** Bequemes Sportgewand, Matte, Trinkflasche



751

KAMP

**Babymassagekurs (Für Babys zwischen 2 und 6 Monaten)**

Cornelia Führer, zertifizierte Kursleiterin für Baby- und Kindermassage, 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 Massagegriffen 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:** 4 EH jeweils Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr; 26. Februar, 5., 12. und 19. März

**Kursbeitrag:** € 74,- aufgrund

finanzieller Unterstützung der Gesunden



Gemeinde Zwettl;

Handout und Biomassageöle für den Kurs sind im Preis inkludiert!

**Teilnehmer:** bis 6 Personen

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

752a,b

GMD

EICH

**Babyschlaf – Natürliches Schlafverhalten von Babys (0-6 Monate)**

Stefanie Topf, Mama von zwei, mittlerweile gut schlafenden Kindern; zertifizierter Babyschlafcoach nach Konzept von Bianca Niermann, Physiotherapeutin

In meinem Workshop erfahrt ihr alles über das Schlafverhalten eures Babys. Lernt, wie sich der Schlaf entwickelt und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Gemeinsam besprechen wir gängige Einschlafhilfen wie Schnuller und Federwiege – welche sind förderlich für die Bindung und den physiologischen Schlaf, und welche weniger? Ich teile praktische Tipps, die sich leicht in euren Alltag integrieren lassen, um euer Baby bindungs- und bedürfnisorientiert beim Schlafen zu unterstützen. Meldet euch an und schafft die besten Voraussetzungen für erholsame Nächte!

**Termine:** **752a:** Samstag, 29. März, Eichenstube, **752b:** Samstag, 21. Juni, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr, Stadtamt

**Teilnehmerzahl:** bis 12 Personen

**Kursbeitrag:** € 45,- pro Person, € 79,- pro Elternpaar

**Mitbringen:** Matte oder Decke für die Babys



753

KAMP

**Vortrag: Windelfrei?!**

Cornelia Führer, zertifizierte Kursleiterin für Baby- und Kindermassage, medizinische Heilmasseurin, gewerbliche Masseurin

„Windelfrei“ heißt, die Fähigkeit des Babys aufzugreifen, sein Ausscheidungsbedürfnis wahrnehmen und signalisieren zu können, und auf achtsame, angemessene Weise darauf zu reagieren. Es heißt, mit dem Baby auf intensive und intuitive Art zu kommunizieren und es bindungs- und bedürfnisorientiert zu begleiten. Wir lernen zu vertrauen, hinzuhören und wahrzunehmen, was das Baby braucht und so auch weitgehend auf Windeln zu verzichten. Vortrag für Schwangere, werdende und junge Eltern, die sich für die natürliche Säuglingspflege interessieren und Fragen dazu haben. Babys können selbstverständlich dabei sein.

**Termin:** Samstag, 1. März, 9.00 bis 10.30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 10,- pro Person, € 18,- für Paare

754

RAIKA

**Vortrag: Erste Hilfe bei Baby- und Kindernotfällen**

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

**Termin:** Freitag, 28. März, 19.00 Uhr

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



755a,b

GMD

**Beikost - Alles rund ums Essen und Trinken im ersten Lebensjahr**

Isabella Schaubensteiner BSc, Diätologin Neben der Kalorien- und Nährstoffzufuhr stehen viel mehr die motorischen (Umgang mit Löffel, Trinkbecher, ...), sinnlichen (Geruch, Geschmack, ...) und sozialen (gemeinsames Essen, ...) Erfahrungen im Vordergrund. Beim Familien-Esstisch geht es vor allem um die Freude und Lust am Essen.

**Bei mir erfährst du:**

- Wann ist dein Baby bereit zu essen? (Beikostreifezeichen)
- Brei oder Fingerfood (Baby led weaning) oder beides?
- Was genau ist Baby led weaning und wie kannst du es umsetzen?
- Geschmacksvielfalt und -entwicklung
- Allergieprävention: Kuhmilchprodukte, Nüsse, etc.
- Welche Getränke und wie viel?
- Würgen und Verschlucken: vorbeugen und wenn notwendig Hilfe leisten
- Tipps zur praktischen Umsetzung (Fotos, Videos, Rezepte, praktische Hilfsmittel, ...)

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

**Termine:** **755a:** Mittwoch, 19. März, **755b:** Mittwoch, 11. Juni, jeweils 9.30 bis 11.00 Uhr

**Teilnehmer:** 8 bis 12 Personen + Babys

**Kursbeitrag:** € 39,-; Preis für jedes weitere Familienmitglied € 11,-



756

NEU

**Auszeit beim Waldbaden für werdende Eltern**

Mag. Michaela Auer, pädagogisch geschulte Waldvermittlerin, Waldbaden- und Gesundheits-Trainerin, Naturvermittlerin

Ihr habt eine wunderschöne „tragende Rolle“, gratuliere! Seht ihr euch nach einer besonderen Auszeit in der Natur? Kommt mit zum Kopf-Auslüften im Wald. Endlich kein Muss, kein Druck. Sanfte Bewegungen, achtsam bewusst Schritt für Schritt vorwärts gehen, endlich wieder einmal barfuß den Boden unter den Füßen spüren, Zeit zum Durchatmen für euch. Eure Eindrücke halten wir auf ganz besondere Art mit echten, selbst gerührten Naturfarben fest. Zudem erwarten euch Anleitungen zur Selbsthilfe aus uraltem Volkswissen, wenn der Kopf voll ist. Lasst euch entführen in die Welt der heilsamen Wirkung unserer Natur!

**Termin:** Donnerstag, 22. Mai, 17.00 bis 20.00 Uhr

**Kursort:** Treffpunkt Uttissenbach, Parkplatz Weißenbachklamm

**Kursbeitrag:** € 39,- für Einzelpersonen, € 45,- pro Paar

**Mitbringen:**

Warm anziehen, Sitzunterlage, Trinkflasche



**ANMELDUNG**

schnell und einfach: [www.vhszwettl.at](http://www.vhszwettl.at)





**BEWEGEN, LERNEN UND ENTDECKEN**

**Kurse 757a,b und 758a,b:**

**Kursleiterin:** Carina Hartmann-Weber, Kangatrainerin & Fitness- und Gesundheitstrainerin  
**Kursbeitrag:** € 60,-

**757a,b**

ASO

**KangaKids Tiny (für Kinder von 1,5 – 3 Jahren und deren Eltern)**

„Mit allen Sinnen frei bewegen“ - Kinder ab 1,5 bis 3 Jahren erleben mit ihren Mamas, Papas oder einer anderen Begleitperson ihre erste Turnstunde, in der auch die Fitness der Erwachsenen gefördert wird. Wir entdecken gemeinsam, was unser Körper Unglaubliches und Einzigartiges kann!

**Termin:** 6 EH, **757a:** 17. Februar bis 24. März, **757b:** 28. April bis 2. Juni, jeweils Montag, 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Teilnehmer:** bis 5 Kinder mit Begleitperson

**Mitbringen:** Sportgewand für die Begleitperson, bequemes Gewand und rutschfeste Socken für das Kind, Trinkwasser, wenn vorhanden Matte. Sportschuhe sind nicht notwendig, wir trainieren barfuß oder mit Socken.



**758a,b**

**KangaKids Midi (3-6 Jahre, Kindergartenalter)**

Sensomotorik, Kreativität und freie Bewegung sind die Basis aller KangaKids Kurse. Mit Alltagsgegenständen, kleinen Sportgeräten bzw. Utensilien erforschen wir die Welt der Improvisation. Wir lernen spielerisch, uns durch die spannenden Elemente Zeit, Raum und Kraft zu bewegen, in neue Rollen zu schlüpfen und uns kreativ zu entfalten.

Keine Begleitperson erforderlich.

**Termine:** 6 EH, **758a:** 17. Februar bis 24. März, **758b:** 28. April bis 2. Juni, jeweils Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
**Kursort:** Turnsaal der VS Zwettl, Hammerweg 2

**Teilnehmer:** bis 7 Kinder

**Mitbringen:** Trinkflasche, bequemes Sportgewand, Turnschuhe oder barfuß

**Kurse 759a,b und 760a,b:**

**Kursleiterin:** Melanie Pazour, lizenzierte Lehrkraft

**Termine:** ab Freitag, 21. Februar bis 2. Mai

**Mitbringen:** Polster oder Decke

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

**759a,b**

KAMP

**Klangwichtel – Musizieren für 0- bis 1,5-jährige Kinder, nach dem Konzept „Musikgarten“**

Singen, Tanzen, Lachen und noch vie-

le andere Sachen. Wer will das mit mir erleben, sich den Klängen hinzugeben? Bist du zwischen 0 und 1,5, 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 aufgenommen. 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 EH à 30 min,

**759a:** 9.10 bis 9.40 Uhr,

**759b:** 10.50 bis 11.20 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 5 bis 8 Kinder + Vertrauensperson

**Kursbeitrag:** € 96,- (ggf. Aktionspreis)



**760a,b**

KAMP

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

Singen, Tanzen, Lachen und noch viele andere Sachen. Wer will das mit mir erleben, sich den Klängen hinzugeben? Bist du zwischen 1,5 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 aufgenommen. 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 EH à 40 min,

**760a:** 8.15 bis 8.55 Uhr,

**760b:** 9.55 bis 10.35 Uhr

**Teilnehmerzahl:** 6 bis 9 Kinder + Vertrauensperson

**Kursbeitrag:** € 108,- (ggf. Aktionspreis)

**761a,b/762/763**

IDA

**Ballett ist Poesie in Bewegung**

Mag. Nada Kabelova, Tanzpädagogin  
 Im wunderschönen Ambiente des neuen Saals mit großer Spiegelwand macht das Tanzen besonderen Spaß – willkommen sind im Kurs Kinder und Teenies ab 5 Jahren.

**Termine:** Anmeldung bei der VHS Zwettl unbedingt erbeten!

Jeweils Freitag, 21. und 28. Februar, 7., 14., 21. und 28. März, 4., 11. und 25. April, 2. und 9. Mai

**761a,b Gruppe 1:** 761a 13.00 bis 14.00 Uhr oder 761b 14.00 bis 15.00 Uhr, Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren

**762 Gruppe 2:** 15.00 bis 16.00 Uhr, Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren

**763 Gruppe 3:** 16.00 bis 17.00 Uhr, Kinder im Alter von 10 bis 13 Jahren

**Teilnehmer:** ab 12 Kinder pro Gruppe  
**Kursbeitrag:** € 110,- für 11 EH

**Kinderballett-Vorführung:** Freitag, 16. Mai nachmittags, Stadtsaal Zwettl



**764**

SDF

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

Patrick Kitzler, dipl. Fitnesstrainer  
 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, 22. Februar, 1., 8., 15., 22. und 29. März

**Teilnehmer:** 8 bis 18 Kinder

**Kursbeitrag:** € 96,-

**Mitbringen:** Trinkflasche und Gymnastikmatte



**765a,b**

**Zwergerturnen**

Elisabeth Kolm, BSc, Ergotherapeutin, arbeitet in eigener Praxis in Großgloßnitz 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 Zwergerturnen findet im Beisein einer



Begleitperson statt.

**Termine:** 10 EH, jeweils Dienstag, 4., 11., 18. und 25. März, 1., 8. und 22. April, 6., 13. und 20. Mai;

**765a:** 16.00 bis 17.00 Uhr,

**765b:** 17.00 bis 18.00 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,-

Geschwister: € 60,-

**Mitbringen:** rutschfeste Gymnastikschuhe oder Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche

**766**

ASO

**Gedächtnis- und Konzentrations-training für Kinder**

Manuela Krammer, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin  
 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, jeweils Mittwoch, 15.45 bis 16.45 Uhr; 19. und 26. März, 3., 9., 23. und 30. 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

RAIKA

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

OA Dr. Konstantin Zabakas, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde Erste Hilfe kann jeder leisten, unabhängig vom Alter! Heute 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, 28. März, 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

768

**Hasenfans aufgepasst: Willkommen beim Wald-Rätsel-Spaß!**

Mag. Michaela Auer, pädagogisch geschulte Waldvermittlerin, Waldbaden- und Gesundheits-Trainerin, Naturvermittlerin  
Oft sind unsere Kleinsten schon sehr

NEU



gefordert vom Alltag. Darf es eine besonders bunte Auszeit im Wald sein, wo der Hase ganz groß rauskommt? Es erwarten euch spannende Wald-Rätsel, wir entdecken, was so alles im echten Hasen steckt und machen uns natürlich auch auf die Suche nach dem Osterhasen. Warum gibt's den für uns eigentlich? Willkommen im Hasenwald!

**Termin:** Freitag, 4. April, 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:** Warm anziehen, kleine Unterlage zum Draufsitzen, Trinkflasche

769

**Typisch Frühling – die Natur erwacht**

Patricia Ernstbrunner, Rangerin  
Im Frühling wird die Sonneneinstrahlung stärker und es ist länger hell und die Temperaturen steigen. Dadurch kommt vieles in Bewegung! Die Natur lebt auf, und auch wir Menschen sind wieder aktiver. Die Blumen ziehen Bienen und Schmetterlinge an, später werden die Sträucher und Bäume wieder grün. Suche gemeinsam mit der Rangerin Tiere in der Natur. Welche kannst du entdecken? Ein Besuch der



Bauernhoftiere darf natürlich auch nicht fehlen.

**Termin:** Freitag, 11. April, 14.30 bis 17.30 Uhr

**Treffpunkt:** LFS Edelhof

**Teilnehmer:** ab 8 Kindern im Alter von ca. 4 bis 10 Jahren

**Kursbeitrag:** € 10,-

**Mitbringen:** Trinkflasche, auf gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung achten!



770

**Alpaka Erlebnis-nachmittag**

Irene Lüdemann, Bio-Bäuerin  
Gemeinsam mit den Alpakas Matteo und Charly erforschen wir die Umgebung von Friedersbach. Du wolltest schon immer mehr über Alpakas erfahren? Wo sie herkommen, wie sie leben und was sie fressen? Lerne ihr sanftes Wesen kennen und freu dich auf einen Nachmittag mit den Tieren. Bei einer mitgebrachten Jause kannst du dich ausrasten und stärken. Zum Abschluss nimmst du selbstgebastelte Kunstwerke mit nach Hause!

**Termin:** Montag, 14. April, 14.30 bis 17.30 Uhr

**Teilnehmer:** 5 bis 8 Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren, Kinder bis 6 Jahre bitte in Begleitung

**Kursort:** biolindner Hof, 3533 Friedersbach 159

**Kursbeitrag:** € 26,- inkl. Bastelbeitrag, € 13,- für Begleitpersonen

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk, Jause, wetterfeste Bekleidung



NEU

771a,b

**Kinderyoga in den Osterferien**

Zsuzsanna Eichinger, Zert. Yogalehrerin und Christa Hübl, Dipl. Mentaltrainerin

Komm mit auf eine Yoga- und Klangschalenreise! Es erwarten dich Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit, Bastelstationen und jede Menge Spaß. Durch einfache Asanas (Körperhaltungen), Atemtechniken und Entspannungsübungen lernst du deinen Körper besser wahrzunehmen, deine Flexibilität und Stärke zu fördern und deine Konzentration und emotionales Wohlbefinden zu steigern. Es geht weniger um Perfektion oder Leistung, sondern darum, den Spaß an der Bewegung zu entdecken und die eigene innere Ruhe zu finden.

**Termin:** Montag, 14. April,

**771a:** 9.00 bis 11.30 Uhr – Kinder von 6 bis 9 Jahren, **771b:** 14.00 bis 16.30 Uhr – Kinder von 10 bis 12 Jahren

**Teilnehmer:** bis 10 Kinder

**Kursbeitrag:** € 25,-

EICH

772

**Hiphop für Kinder**

Mag. Petra Kloiber-Bartusek

**Termin:** Mittwoch, 23. April, 17.00 bis 17.50 Uhr

**Teilnehmer:** ab 15 Kinder, ab 9 Jahren

**Kursbeitrag:** € 45,-

BHAK



773a,b

WH

**Naturkosmetikworkshop für Kinder**

Daniela Hoch BSc, Mama, dipl. Kräuterpädagogin, DGKP  
Nach einem Zuordnungsspiel der heimischen Kräuter im Freien, rühren die Kinder ihre eigenen Cremes, Duschgels, Kräutersalze, duftende Pflegeöle. Die Freude beim Selbstrühren steht dabei klar im Fokus.

Dabei kommen nur Bio-zertifizierte Zutaten zum Einsatz. Die Kräuter stammen alle aus meinem eigenen Bio-Kräutergarten. Die handgerührte Naturkosmetik nehmen die Kinder anschließend mit nach Hause und können diese mit der ganzen Familie ausprobieren.

**Termin:** Samstag, 26. April, **773a** für Teenies von 10 bis 14 Jahren: 8.30 bis 10.00 Uhr, **773b** für Kinder von ca. 6 bis 9 Jahren: 10.00 bis 11.30 Uhr

**Teilnehmer:** ab 6 Kinder

**Kursbeitrag:** € 29,- inkl. Bio-Rohstoffe, Bio-Kräuter, Verpackungsmaterial



774

RAIKA

**Partnerakrobatik Workshop**

Isabel Blumenschein, Zirkus- und Elementarpädagogin, Puppenspielerin, Clownin

Das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel zu setzen, die Schwerkraft herauszufordern und Menschenpyramiden zu bauen macht Spaß. Nach Vertrauens-, Geschicklichkeits- und Aufwärmspielen bauen wir mensch-



NEU



liche Figuren aus zwei bis sieben Kindern. Siehst du dich eher in luftiger Höhe oder als kräftige Stütze? Probiere es aus! Mit ein bisschen Körperspannung, Achtsamkeit und Mut klappt es bestimmt. Auf jeden Fall schaffen wir gemeinsam etwas Schönes, wobei wir uns gegenseitig halten und gehalten werden! Zum Abschluss gibt es eine Vorführung für eure Familie.

**Termin:** Freitag, 16. Mai, 15.00 bis 17.30 Uhr

**Teilnehmer:** bis 12 Kinder, ab 6 bis ca. 11 Jahre

**Kursbeitrag:** € 20,-

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Yogamatte

775 NEU

NEU

**Kräuterhexen aufgepasst!**

Irene Lüdemann, Rangerin der Agrar- und Waldwerkstätten, Teichrangerin, Bio-Bäuerin

Es duftet und blüht auf unseren Wiesen und im Garten! Geh mit mir auf Entdeckungsreise und setzten uns köstliches Kräuterwasser, rühren einen Aufstrich und vieles mehr! Lass dich überraschen, was du noch in der Welt der Kräuter erleben wirst!

**Termin:** Freitag, 23. Mai, 15.00 bis 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** LFS Edelhof

**Teilnehmer:** ab 8 Kindern im Alter von ca. 4 bis 10 Jahren

**Kursbeitrag:** € 10,-







**Mitbringen:** Trinkflasche, auf gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung achten!

**NEU**

776

**Tag des offenen Bienenstocks**

Reinhard Dornhackl, Imker  
Komm und entdecke:

- Wer lebt in einem Bienenstock,
- Welche Blumen, Kräuter, Stauden und Bäume werden von den Bienen befliegen und bestäubt?
- Werkzeuge des Imkers
- Welche Produkte produzieren die Bienen?

Eingeladen sind alle: von Klein bis Groß, vom Anfänger bis zum Profi!  
**Termin:** 25. Mai, 14.00 bis 18.00 Uhr  
**Kursort:** Bienenstand Imker Dorhackl, Gradnitztalweg  
**Kursbeitrag:** Freier Eintritt



777

**Fisch ahoi**

Irene Lüdemann, Rangerin der Agrar- und Waldwerkstätten, Teichrangerin, Bio-Bäuerin  
Eine glitzernde Wasseroberfläche, Stille, manchmal ein Flügelschlag einer Ente oder das Platschen eines springenden Fisches. Erlebe einen Nachmittag ganz im Zeichen des Elementes Wasser - am Edelhofer Teich. Wir werden mit Keschern und Becherlupen ausrücken und die Lebewesen im und um den Teich erforschen. Dazu gibt's viele Spiele, Bastelmaterialien und natürlich Kost-



proben vom heimischen Fisch und einen Abstecher zur Aquakultur-Kreislaufanlage.

**Termin:** Freitag, 13. Juni, 15.00 bis 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** LFS Edelhof

**Teilnehmer:** ab 8 Kindern im Alter von ca. 6 bis 12 Jahren

**Kursbeitrag:** € 10,-

**Mitbringen:** Trinkflasche, auf gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung achten!

778

**Mache deinen Alpakaführerschein**

Irene Lüdemann, Bio-Bäuerin  
Du wolltest schon immer mehr über Alpakas erfahren? Wo sie herkommen, wie sie leben und was sie fressen? Gemeinsam mit unseren beiden Alpakahengsten Matteo und Charly tauchen wir ein in das Wesen der Alpakas. Um deinen Alpaka Führerschein zu erhalten, lernst du alles über deren Futter, die Wolle und vor allem wie du ein Alpaka am Führstrick leitest. Wir freuen uns auf dich!

**Termin:** Samstag, 14. Juni, 16.00 bis 18.00 Uhr

**Teilnehmer:** bis 5 Kinder, ab 8 Jahren

**Kursort:** biolindner Hof, 3533 Friedersbach 159

**Kursbeitrag:** € 35,-

**Mitbringen:** Festes Schuhwerk, Trinkflasche, wetterfeste Bekleidung



**KREATIV- UND KULINARIK-KURSE FÜR KINDER**

„Kinder sind wie kleine Künstler, die das Leben mit ihren bunten Farben und ihrer unendlichen Kreativität verschönern“

**780 bis 783:**

Kurse mit Gabriele Sipöcz, Malcoach, Inhaberin der Kreativstube Zwettl

**Kursort:** Kreativstube, Hamerlingstraße 3, Zwettl

**Mitbringen:** geeignete Kleidung

**780a,b**

**Malworkshop Mixed Media – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Mixed Media wird im Kunstbereich als Bezeichnung von Kunstwerken verwendet, die unterschiedliche Techniken und Materialien miteinander verbinden. Ein Keilrahmen, auf dem beispielsweise 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: 780a:** Dienstag, 11., 18. und 25. Februar,



**780b:** Dienstag, 8., 22. und 29. April, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 99,- für 3 EH

**781a,b**

**Malworkshop Mixed Media – für Kinder von 11 bis 14 Jahren**

Mixed Media wird im Kunstbereich als Bezeichnung von Kunstwerken verwendet, die unterschiedliche Techniken und Materialien miteinander verbinden. Ein Keilrahmen, auf dem beispielsweise 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: 781a:** Dienstag, 11., 18. und 25. März,

**781b:** Dienstag, 6., 13. und 20. Mai, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 99,- für 3 EH

782

**Muttertagsgeschenk aus handgeschöpftem Papier**

Für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren  
Sein eigenes Papier herzustellen ist schon etwas ganz Besonderes. Wir lernen eine vereinfachte Technik des „Papierschöpfens“ kennen. Aus altem Zeitungspapier und Zelluloseplatten wird zuerst ein dicker Brei hergestellt. Mit Hilfe von Schöpfrahmen wird aus der „Pulpe“ ein Bogen Papier herausgehoben. Danach werden die einzelnen Blätter oder Objekte gestapelt und gepresst. Nach dem Trocknen gestalten wir kunstvolle Grußkarten.

**Termine:** Montag, 28. April und 5. Mai, 15.00 bis 17.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 45,- für 2 EH

783

**Vatertagsgeschenke aus Ton**

Für Kinder von ca. 6 bis 14 Jahren  
Ton ist ein natürliches Material, aus dem sich tolle Gegenstände machen lassen. Wir lernen dieses Material einmal kennen und formen daraus eine Vase, einen Teelichthalter oder ein 3-D-Bild mit Hilfe der Plattentechnik. Diese werden mit verschiedensten Werkzeugen bearbeitet und verziert. Nach der Trockenphase und dem Brand werden die Tongegenstände mit Acrylfarben bemalt und lackiert. Ein einzigartiges Geschenk für den Vatertag!

**Termine:** Montag, 19. Mai und 2. Juni, 15.00 bis



17.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 45,- für 2 EH

784a,b,c

**Heut schmeckt's – Kochkurs für Kinder**

Irene Lüdemann, Bio- Ernährungsberaterin, Dipl. Ayurveda Praktikerin, Dipl. Psychosomatische Kinesiologin, Bio- Bäuerin  
Schwing mit mir den Kochlöffel und wir zaubern uns schmackhafte Gerichte aus vorwiegend biologischen und regionalen Lebensmitteln. Gemeinsam bereiten wir uns ein tolles Mahl aus zwei Gerichten. Du lernst nicht nur, wie du Salat, Suppen, Hauptspeisen und Süßspeisen zubereitest, sondern auch wie man den Tisch schön dekoriert und deckt. Ich freue mich auf das Kochen mit dir!

**Termine: 784a:** Dienstag, 18. Februar, 15.30 bis 18.00 Uhr; **784b:** Freitag, 28. Februar, 15.30 bis 18.00 Uhr, **784c:** Samstag, 8. März, 10.00 bis 12.30 Uhr

**Teilnehmer:** ab 3 Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren

**Kursbeitrag:** € 143,- für alle 3 Termine, € 53,- pro Einzeltermin

**Mitbringen:** Schürze, ggf. Haargummi



**ANMELDUNG**

schnell und einfach: [www.vhszwettl.at](http://www.vhszwettl.at)

785

NEU

WH

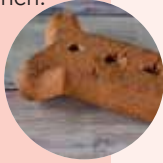
**Pfotenbäckerei**

Christine Bauer, Seminarbäuerin und Köchin aus Leidenschaft  
In diesem Backkurs für Kinder zaubern wir Leckerlis für eure vierbeinigen Lieblinge! Mit einfachen Rezepten und frischen Zutaten kannst du deinen Hund mit selbstgemachten und gesunden Snacks verwöhnen.

**Termin:** Samstag, 15. März, 10.00 bis 12.00 Uhr

**Teilnehmer:** 5 bis 12 Kinder

**Kursbeitrag:** € 45,- inkl. erprobten und bewährten Rezepten



786

WH

**Juhu – Ferien! Das Frühstück ist schon fertig**

Seminarbäuerin Gaby Thaller  
Germstriezel, Schinken in Weckerl gebacken, gefärbte Eier, Aufstriche, bunte Butter und noch mehr – wir machen unser köstliches Ferienfrühstück selbst! Gut verpackt nimmst du deine Lebensmittel mit nach Hause und schon steht einem gemeinsamen Frühstück mit deiner Familie nichts mehr im Weg!

**Termin:** Samstag, 12. April, 16.00 bis 18.00 Uhr

**Teilnehmer:** 6 bis 10 Kinder ab 5 Jahren, ohne Begleitung

**Kursbeitrag:** € 27,-

**Mitbringen:** Schürze, Hausschuhe



787

WH

**Bastelnachmittag: Wir helfen dem Osterhasen**

Birgit Hofer, Natur- und Erlebnispädagogin, Permakultur-Expertin  
Wir gestalten für den Ostertisch aus natürlichen Materialien tolle Dekorationen und bemalen Ostereier. Für die Ostergrüße basteln wir eine pflanzbare Osterkarte. Mit nachhause nimmst du deine selbstgebastelten Dekorationen.

**Termin:** Dienstag, 15. April, 14.00 bis 16.00 Uhr

**Teilnehmer:** 5 bis 10 Kinder, ab 4 Jahren

**Kursbeitrag:** € 15,- / Geschwisterkind € 12,-, inkl. Getränke

788

WH

**Zum Muttertag: Glückswächter aus Holz basteln und kunterbunte No-Emu's herstellen**

Christine Bauer, Gaby Thaller  
Bastle aus Holz, bunten Farben und verschiedenen Naturmaterialien einen besonderen Glückswächter. Dieser wird nicht nur zu einem tollen Muttertagsgeschenk, sondern auch zu einem Symbol für Liebe, Glück, positive Energie und Herzenswünsche. Außerdem stellen wir kunterbunte pflanzliche Auszüge aus Kräutern und Blüten her und kombinieren diese mit heimischen Ölen zu hautpflegenden Emulsionen. Mit den No-Emu's



zaubern wir ganz persönliche Pflege- und Dufterlebnisse. Fantasie und Spaß für kleine Künstler!

**Termin:** Samstag, 10. Mai, 14.00 bis 16.00 Uhr

**Teilnehmer:** Kinder ab 8 Jahren

**Kursbeitrag:** € 20,-; Kursbeitrag bitte bar vor Ort bezahlen

789

WH

**Muttertagsgeschenke basteln aus Naturmaterialien**

Birgit Hofer, Natur- und Erlebnispädagogin, Permakultur-Expertin  
Wir basteln gemeinsam bunte, natürliche Geschenke zum Muttertag - aus Steinen, Ästen und Blüten entstehen unvergessliche Geschenke!

**Termin:** Samstag, 10. Mai, 14.00 bis 16.00 Uhr

**Teilnehmer:** 5 bis 10 Kinder ab 4 Jahren

**Kursbeitrag:** € 15,-, Geschwisterkind € 12,-, inkl. Getränke; Kursbeitrag bitte bar vor Ort bezahlen

790

WH

**Mit dem Papa Pizza backen**

Christine Bauer, Seminarbäuerin und Köchin aus Leidenschaft  
Gemeinsam bereiten Kinder mit ihren Vätern eine Pizza zu: knuspriger Teig wird kreativ belegt, gebacken und gemeinsam verspeist. Diese Zeit für Papa und Kind(er) schafft gemeinsame schöne Erinnerungen und mit dem richtigen Rezept lässt sich dann auch zu Hause die Lieblingspizza



immer wieder gemeinsam backen.

**Termin:** Samstag, 17. Mai, 10.00 bis 12.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 45,- für Vater und Kind(er)

**Mitbringen:** Hausschuhe, Kochschürze, ggf. Haarband

**MONTESSORI-KURSE**

*„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)

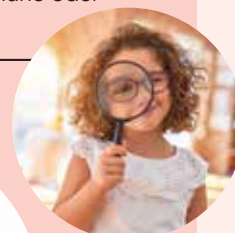
**791 bis 796:**

Eva Hofbauer-Klinger, Gemeinnütziger Verein „Schule des Lebens Waldviertel“; Dipl. Pädagogin und Montessori-Pädagogin für Kinder von 3 – 12 Jahren (ÖMG), Volksschullehreramt, Betreuungslehrerin für Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche, Lehrgang Stärkenorientierung, Ausbildung in Supervision, Dipl. Wildkräuter-Trainerin

**Ort:** Rudmanns 22, Zwettl

**Gruppengröße:** 4 bis 6 Kinder

**Mitbringen:** Hausschuhe oder warme Socken



**791 bis 793:**

**Für Kinder von ca. 4 bis 6 Jahren, alle Kurse von 14.30 bis 16.00 Uhr**

791

**Wieviel ist ein Liter?**

Willkommen in der Welt der Hohlmaße! Entdecke, wieviel Wasser in einen Kübel Platz hat oder wie viele Gläser du mit einer Literflasche füllen kannst! Mit diesen und vielen anderen Messübungen werden die Hohlmaße erlebbar gemacht.

**Termin:** Dienstag, 22. April

**Kursbeitrag:** € 22,-



792

**Mathematik begreifen**

Einer, Zehner, Hunderter, Tausender – große Zahlen zu legen ist keine Hexerei! Das Goldene Perlenmaterial macht nicht nur Lust auf große Zahlen, sondern auch auf verschiedene Rechenoperationen.

**Termine:** Montag, 17. und 24. März

**Kursbeitrag:** € 44,-

793

**Von A wie Affe bis Z wie Zebra**

Willkommen in der Welt der Buchstaben! Hast du Lust, die Buchstaben des Alphabets zu legen, bekannte Buchstaben zu einem Wort zusammenzufügen oder deinen Lieblingsbuchstaben zu schreiben? Zum Abschluss wollen wir gemeinsam eine Buchstabensuppe zubereiten!

**Termine:** Montag, 19. und 26. Mai

**Kursbeitrag:** € 44,-



**794 bis 796:**

**Für Kinder von ca. 6 bis 10 Jahren, alle Kurse von 15.45 bis 17.15 Uhr**

794

**Elektronen auf Reisen**

DI Torsten Ziegler, Studien Elektrotechnik, Betriebspädagogik, Angewandte Kulturwissenschaft, Kräuterpädagoge

Wir erforschen den Weg der Elektronen durch einfache Stromkreise bis zum selbstgebauten Elektromotor.

**Termine:** Montag, 24. Februar und 10. März

**Kursbeitrag:** € 44,-

795

**Dezimalzahlen**

Tauche ein in die Welt der Dezimalzahlen! Mithilfe des Dezimalbrettes und des Dezimalschachbrettes kannst du dich ganz einfach in alle Rechenoperationen mit Dezimalen vertiefen!

**Termine:** Montag, 31. März und 7. April

**Kursbeitrag:** € 44,-

796

**Zeitreise in die Vergangenheit**

Erlebe anschaulich und eindrucksvoll, in welchen gewaltigen zeitlichen Dimensionen sich die Erdzeitgeschichte vollzogen hat und welche Rolle wir Menschen dabei spielen!

**Termine:** Montag, 5. und 12. Mai

**Kursbeitrag:** € 44,-



**ANMELDUNG**

schnell und einfach: [www.vhszwettl.at](http://www.vhszwettl.at)



**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 Bereiches erreicht haben.

501

**Deutsch Integrationskurs, ab Niveau A1**

20 Einheiten – Privatissimum  
Pamela Wohlmuth

Deutsch als Fremdsprache: Individuelle und persönliche Betreuung und Förderung von Niveau A0, A1, A2, B1, B2 bis C als Vorbereitung für die Zertifikate ÖIF und ÖSD oder nur zur persönlichen Verbesserung der eigenen Deutschkenntnisse. Auch für Fachbereiche wie zB. Medizin, Pflege usw. unter Berücksichtigung des lokalen Dialekts.

**Zeit und Ort:** nach Vereinbarung

514 bis 551:

**Kursbeitrag:** für 20 Einheiten (10 Abende) € 180,- bzw. € 120,- für Pensionist\*innen und Schüler\*innen bzw. Student\*innen

**Teilnehmer\*innen:** mindestens 6 Personen

514 **AK**

**English Conversation & Business Conversation A2+**

Dipl.-Päd. Elisabeth Elsigan-Boahn, MEd

Englische Konversation und Gesprächstraining über aktuelle Themen, Wunschthemen der Teilnehmer\*innen, Small Talk und Alltags- sowie Businessenglisch für mehr Sicherheit beim Sprechen.

**Termine:** 10 Abende jeweils Donnerstag, 17.30 bis 19.10 Uhr; 20. und 27. Februar, 6., 13., 20. und 27. März, 3., 10., 24. April, 8. Mai

515

**Vorbereitung auf die mündliche Matura / Einstieg ins Berufsleben**

Dipl.-Päd. Elisabeth Elsigan-Boahn, MEd und Kip Boahn, Native Speaker  
Die günstige Alternative zur Nachhilfe! Bereite dich rechtzeitig und in Ruhe auf deine Matura und deinen Einstieg ins Berufsleben vor. Kleine Gruppen ermöglichen eine vielfältige und individuelle Themenwahl – ganz bequem online.

**Termine:** 10 Abende jeweils Montag, 17.00 bis 18.40 Uhr; 17. und 24. Februar, 3., 10., 17., 24. und 31. März, 7. und 28. April, 5. Mai



531 **AK**

**Italienisch A2 für leicht fortgeschrittene Teilnehmer\*innen**

OStR Mag. Irene Pruckner

**Termine:** 10 Abende, jeweils Montag, jeweils 17.30 bis 19.10 Uhr;

17. und 24. Februar, 3., 10., 17., 24. und 31. März, 7. und 28. April, 5. Mai



532 **AK**

**Italienisch A2+ für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen**

OStR Mag. Irene Pruckner

**Termine:** 10 Abende jeweils Dienstag, 17.30 bis 19.10 Uhr; 18. und 25. Februar, 4., 11., 18. und 25. März, 1., 8., 22. und 29. April

551 **AK**

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

Mag. Alice Schießwald

**Termine:** 10 Abende jeweils Dienstag, 18.00 bis 19.40 Uhr; 18. und 25. Februar, 4., 11., 18. und 25. März, 1., 8., 22. und 29. April

**Kursunterlage:** Das benötigte Kursbuch wird auf Wunsch für alle Teilnehmer\*innen besorgt.



EDV



**Infos zu allen EDV-Kursen:**

**Vortragende:**

**Christoph Göschl,** Lehrender für Digital Business an der BHAK/BHAS Waidhofen/Thaya,

Lehrender am WIFI Niederösterreich

**Thomas Kormesser,** Projektmanager & Trainingsverantwortlicher bei Austrian Airlines,

nebenberuflicher Lektor am IMC FH Krens

**Teilnehmer:** ab 6 Personen pro Kurs

**Zielgruppe:** Personen mit geringen Computerkenntnissen

**Kursbeitrag:** Beitrag pro Kurs: € 95,-

Beitrag bei Buchung aller vier Kurse: € 325,-

Alle Kurse sind über den AK Digi-Bonus förderbar, siehe:

[noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)

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

**Kursort:** Stadtgemeinde Zwettl, Gartenstraße 3

**Mitbringen:** Notebook/Laptop inkl. Netzteil, Microsoft Office Paket, Maus, etc.

**Uhrzeit:** jeweils 18.00 bis 21.30 Uhr



096 **AK extra Digi-Bonus**

**PC/Laptop Grundlagen – Tipps & Tricks in Windows**

Der Start in die Welt der IT leicht gemacht! Dieser Kurs unterstützt den Einstieg zur Bedienung deines Windows Laptops/PCs.

Wir helfen bei klassischen Einstellungen im Betriebssystem und zeigen dir alltägliche Tipps & Tricks, um dir die Bedienung deines PCs zu erleichtern. An zwei Abenden legen wir den Grundstein für deine IT-Zukunft!

**Termine:** Montag, 31. März und Dienstag, 1. April

097 **AK extra Digi-Bonus**

**Dein Einstieg in Microsoft Word**

Word als Textverarbeitungsprogramm ist heutzutage nicht mehr wegzudenken. In diesem Einsteigerkurs lernst du, wie man Texte formatiert, Tabellen erstellt, Bilder einfügt und vieles mehr. Keine Panik vor all den Funktionen, wir nehmen von Beginn an alles Schritt für Schritt durch. Bald wirst du Word wie ein Profi nutzen können! Bist du bereit, loszulegen?

**Termine:** Montag, 14. und Dienstag, 15. April

098 **AK extra Digi-Bonus**

**Microsoft Excel – leicht gemacht**

Wenn du dich in Microsoft Excel noch nicht so sicher fühlst, bist du hier genau richtig! Entdecke die umfangreichen Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten von Microsoft Excel im täglichen Umfeld. In diesem Einsteigerkurs wirst du lernen, wie du Daten

eingibst, Formeln erstellst, Diagramme entwirfst und vieles mehr.

**Termine:** Montag, 28. und Dienstag, 29. April

099 **AK extra Digi-Bonus**

**Neue Medien: Online-Meetings, Cloud Speicher, Kommunikationstools, KI-Künstliche Intelligenz**

Heutzutage kommunizieren wir viel online! In diesem Kurs sehen wir uns gemeinsam an, was Online-Meetings sind und wie sie funktionieren, wie du Daten online in der Cloud ablegen kannst, um diese jederzeit griffbereit zu haben. Weiters zeigen wir euch Möglichkeiten am Handy und Laptop, wie man Kontakt mit Freunden auf der ganzen Welt halten kann. Wenn vorhanden, Smartphone mit Kopfhörern mitbringen!

**Termine:** Montag, 12. und Dienstag, 13. Mai

**AK-BONUS:**



Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kurzprogramm mit einem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50 % der Kurskosten bis 150 € bzw. bei EDV-Kursen 100 % der Kurskosten bis 220 €.

Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich: [noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus](http://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus)



111

**Reisebericht:  
Orient!**

Helmut Pichler  
In seinem neuesten Abenteuerbericht präsentiert der Gosauer seine Erlebnisse in Saudi-Arabien, Jordanien, China und Japan: von den pulsierenden Städten Riad und Jeddah, „Petra“ – der in Fels gehauenen Stadt, dem Toten Meer, einer Kopie der Salzkammergut-Gemeinde Hallstatt, dem größten Eisfestival der Welt bis zu Hiroshima und Bädern mit den Schneeffaffen gibt es viel zu erzählen. Freuen Sie sich auf eindrucksvolle Bilder und Filmfrequenzen!

**Termin:** Donnerstag, 27. Februar, 19.30 Uhr

**Kursort:** Saal der Wirtschaftskammer Zwettl, Gartenstraße 32  
**Kursbeitrag:** Eintritt: € 20,- bzw. € 7,- für Kinder bis 14 Jahre

**Die Vorträge 112/113/114: finden im Festsaal der Raiffeisenbank Waldviertel Mitte statt.**

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

**Kursbeitrag pro Abend:** € 9,-/ € 5,- für Schüler, Studenten und Zivildienener  
**Uhrzeit:** 19.00 Uhr



112

**Die Klostergründungen im Mittelalter am Beispiel des Stiftes Zwettl & das Einwirken der territorialen und kirchlichen**

**Persönlichkeiten auf die Geschichte unseres Landes**

Obst. Mag. Franz Etmayer  
Nach der politischen Ordnung von Karl dem Großen zerfiel das karolingische Reich. Um die Jahrtausendwende begann die politische Neuorganisation zwischen der Enns und dem Wienerwald sowie nördlich der Donau. Das Wirken des Zisterziensers Bernhard von Clairvaux und sein klösterliches Reformwerk in Frankreich reichte bis nach Zwettl im Waldviertel. Wie und in welchem Ausmaß kirchliche Persönlichkeiten die Entwicklung unseres Landes beleuchtet haben, steht u.a. im Mittelpunkt dieses Vortrags.

**Termin:** Dienstag, 29. April

113

**Die Industrielle Revolution und ihr Einfluss auf die Weltpolitik**

Univ. Prof. Dr. Lothar Höbelte lehrte Neuere Geschichte an der Universität Wien, in den USA und an der Theresianischen Militärakademie. Er ist Verfasser umfangreicher



RAIKA

historischer Bücher, Zeitungsartikel, Kommentare und Biografien. Durch die Erfindung der Dampfmaschine galt Großbritannien über ein halbes Jahrhundert als einzige Industrienation. Langfristig profitierten von dem Zeitalter von Kohle und Stahl vor allem zwei Neulinge in der Weltpolitik: Die USA und das Deutsche Reich. Dampfschiff und Eisenbahn erschlossen das Innere der Kontinente. Noch vor einer Generation waren diese beiden Länder - zusammen mit Japan - Spitzenreiter aller einschlägigen Statistiken. Das hat sich seither allerdings geändert ...

**Termin:** Dienstag, 6. Mai

114

**Die globale Lage vor dem Hintergrund der Entwicklungen in aktuellen Konfliktgebieten**

Brigadier Mag. Berthold Sandtner ist Leiter des Institutes für Höhere Militärische Führung an der Landesverteidigungsakademie in Wien. Die Welt aus den Fugen: In einem immer stärkeren Auseinanderdriften des sogenannten „Globalen Nordens“ und des „Globalen Südens“ mit Vertretern wie China, Indien oder Russland gewinnen zunehmend „Gegenmodelle“ zur westlich regulierten Welt- und Werteordnung an Bedeutung - das globale Machtgefüge formt sich neu. An Beispielen aktueller Konflikte wie dem russischen



RAIKA

Angriffskrieg auf die Ukraine oder dem Israelischen Mehrfrontenkrieg im Nahen Osten lassen sich exemplarisch neue Allianzen und Strategien, deren Verfolgung und (Nicht)Erreichung darstellen.

**Termin:** Dienstag, 13. Mai

115

**Frühlingsexkursion: Wallfahrtskirche St. Thomas im Dachsgaben, Steinbruch Pötzles, Döllersheim**

Oberst Julius Schlapschy, TÜPL Allentsteig, und Dr. Andreas Gamerith, Stift Zwettl Einführungsvortrag am TÜPL durch Oberst Julius Schlapschy, anschließend Besuch der ehemaligen Wallfahrtskirche St. Thomas im Dachsgaben sowie des Steinbruchs in Pötzles, und Fahrt nach Döllersheim unter der Leitung von Dr. Andreas Gamerith. Die mit dem Europäischen Kulturerbe-Siegel ausgezeichnete Klosterlandschaft von Stift Zwettl umfasst auch Elemente, die sich auf dem Gebiet des heutigen Truppenübungsplatzes befinden. Dazu zählt auch die ehemalige Wallfahrtskirche St. Thomas im Dachsgaben, die bereits unter Kaiser Joseph II. aufgelassen wurde und möglicherweise auf vor-



christliche Kulte zurückgeht. In Kooperation mit:



**Termin:** Samstag, 24. Mai, 9.00 bis 15.30 Uhr (inkl. gemeinsames Mittagessen).

**Beschränkte Teilnehmeranzahl**

**Treffpunkt:** Abfahrt 9.00 Uhr beim FF Haus Zwettl

**Kursbeitrag:** € 39,- inkl Bus, Vortrag, Führungen, exkl. Mittagessen (Café Martini in Zwettl)

**Alles rund um den Garten**

Vorträge mit Birgit Hofer, Natur- und Erlebnispädagogin, Permakultur-Expertin

**Uhrzeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

**Kursbeitrag:** € 19,- pro Kurs, inkl. Unterlagen und Getränke



116

**Gärtnern auf Balkon und Terrasse: Kleine Gärten, viel Ertrag**

In diesem Vortrag erfährst du, was du alles in Töpfen und anderen Behältern anbauen kannst, wie du deine Küchenabfälle verwenden kannst, wie du wenig gießen musst und vieles mehr.

**Termin:** Freitag, 25. April



EICH

117

**Permakultur-Elemente im Hausgarten – nachhaltiges Gärtnern im Naturgarten**

Du erfährst, wie Permakultur funktioniert, wie du diese für dich umsetzen kannst, worauf geachtet werden soll und wieviel mehr du damit ernten kannst. Es macht viel Freude, mit der Natur zu arbeiten!

**Termin:** Donnerstag, 10. April

EICH

118

**Dein klimafitter Garten – neue Wege mit der Permakultur**

In diesem Vortrag erfährst du, wieso Naturgärten die Zukunft sind, warum sie kaum Ressourcen verschwenden und wie du diese in deinem Garten umsetzen kannst. Mit vielen Beispielen aus der Praxis.

**Termin:** Donnerstag, 8. Mai

EICH

**Zwettler Stadtmuseum: Start der Museumssaison**

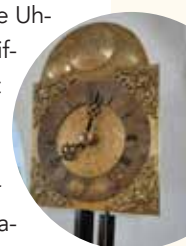
**Eröffnung Sonderausstellung „Zeit und Ewigkeit“**

**Samstag, 3. und Sonntag, 4. Mai 2025, jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr**

Unter dem Titel „Zeit und Ewigkeit“ werden erstmalig ausgewählte Uhren aus der Sammlung des Stiftes Zwettl der Öffentlichkeit präsentiert.

Weitere Kostbarkeiten aus den Beständen des Zwettler Stadtmuseums sowie Leihgaben privater Sammler ergänzen diese beeindruckende Kollektion.

**Eintritt frei!**





Mit freundlicher Unterstützung

**Raiffeisenbank**  
Region **Waldviertel** Mitte



**41 x im Waldviertel**

**IMPRESSUM:** Herausgeber: Volkshochschule Zwettl, Gartenstraße 3, 3910 Zwettl. Für den Inhalt verantwortlich: Franz Fischer, Monika Führer. Gestaltung und Druck: Druckerei Janetschek GmbH, 3860 Heidenreichstein. FOTOHACHWEIS: **Cover:** www.stock.adobe.com; **Infoseite:** Claus Schindler, www.stock.adobe.com, Stadtgemeinde Zwettl; **Gesundheit und Bewegung:** Petra Kloiber, Susanna Berger-Freund, Beatrix Renner, www.stock.adobe.com, Martina Wichtl, Kornelia Bähre, Carina Hartmann-Weber/Nicole Pascher, Sabrina Mühlbacher, Caroline Heindl, Martina Zwölfer, Eva Mayer, Lukas Schlosser, Romana Weber, Christine Bauer, Christa Hübl, Zsuzsanna Eichinger, Sabrina Mühlbacher, Daniel Hofer, Michaela Auer, Irene Lüdemann; **Vorträge, Exkursion:** Helmut Pichler, Franz Etmayer, zVg Reinhard Mandl, Lothar Höbelt, Berthold Sandtner, Andreas Gamerith, Birgit Hofer, Stadtmuseum Zwettl; **Kreatives und Kulinarik:** Karl Blümel, Herbert Teschler, www.stock.adobe.com, Wurmhof Thaller, Christa Hübl; **EDV:** Thomas Kormesser, Christoph Göschl; www.stock.adobe.com; **Sprachen:** www.stock.adobe.com; **Kinder & Familie:** Carina Hartmann-Weber/Nicole Pascher, Cornelia Führer, www.stock.adobe.com, Isabella Schaubensteiner, Michaela Auer, Babybauchtöne/Musikgarten/ Bettina Böhm/Mainz, Nada Kabelova, Stadtgemeinde Zwettl, Patrick Kitzler, Elisabeth Kolm, Manuela Krammer, Michaela Auer, Patricia Ernstbrunner, Irene Lüdemann, Daniela Hoch, Isabel Blumenschein, Gabriele DaSilva Sipöcz, Christine Bauer, Birgit Hofer, Wurmhof Thaller, Eva Hofbauer;



Volkshochschule Zwettl, Gartenstraße 3, 3910 Zwettl  
Tel. 02822 503 187  
info@vhszwettl.at, www.vhszwettl.at

**KURS  
PROGRAMM**

kostenlos anfordern:  
T: 02822 503 187 oder  
info@vhszwettl.at

