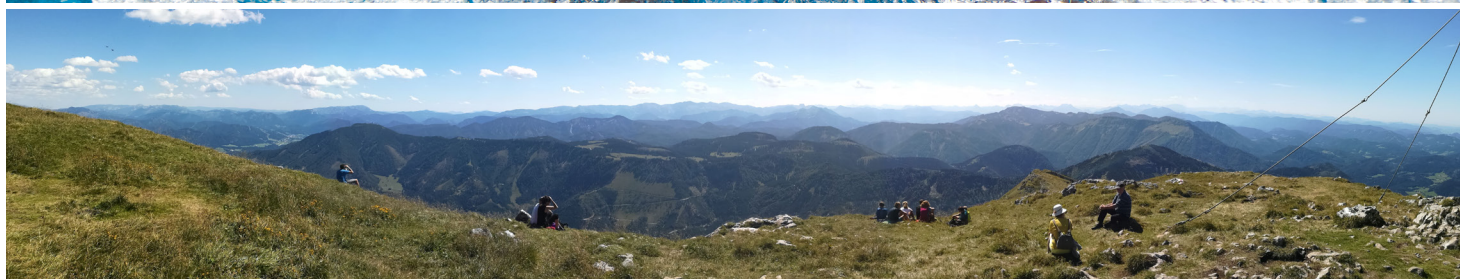


BILDUNGSZENTRUM

Kirchberg an der Pielach · Kurse

Herbst · Winter Semester 2024 · 2025

Eine Zusammenarbeit Kirchberger Institutionen: Marktgemeinde · Örtliches Bildungswerk · Mittelschule · Bibliothek



GESUNDES
KIRCHBERG
AN DER PIELACH



www.bhw-n.eu



Ämtliche Mitteilung · An einen Haushalt · Zugestellt durch Post.at
Bildungs- & Heimatwerk Niederösterreich





INHALT

Bewegung · Spiel & Spaß · Natur

Turnen · Spiel · Spaß für Mama´s, Kids und Teens	Seite 4 + 5
Back-in-shape / mit Baby	
Eltern-Kind-Turnen für Kindergartenkinder (3,5 - 6 Jahre)	
Eltern-Kind-Turnen für Kinder (bis 4 Jahre)	
Spiel und Spaß für Volksschulkinder (6 - 9 Jahre)	
Zumba - KIDS (7-11 Jahre)	
Let´s Dance für Teens und Erwachsene	Seite 6
Dance Fit	
Bodywork für Everybody	Seite 7
Functional Fit	
Herrenturnen	
Swim & Volley für Teens und Erwachsene	Seite 8
Schwimmen	
Volleyball	
Fit & Relax für Everybody	Seite 9
Rücken Fit	
Fitness für Damen, vorwiegend ab 50	
Walk für Junggebliebene	Seite 10 + 11
Nordic Walking	
Wandern gemeinsame Naturzeit	
Wanderung - Sauwand, Mosshuben	
Wanderung - Göller	
Wanderung - Dunkelstein Hafnerbach	
Wanderung - Vogelbergsteig, Dürnstein	
Wanderung - Sonntagberg	
Wanderung - Zdarskyhütte, St. Aegyd	
Wanderung - Reisalpe mit Hochstaff, Kleinzell	
Wanderung - Königsals, Proles-Schöneben	
Wanderung - Hohe Weichsel, Seebergsattel	
Kraft schöpfen Zeit für Dich	Seite 12
Yoga für Anfänger + Fortgeschrittene	
Selbstgemacht mit viel Liebe	Seite 13
Vielerlei aus dem Reich der Bienen	

KURSE NACH DATUM

September 2024 - Juni 2025



September:

- ab 3. Sept. 2024 Nordic Walking
- 8. Sept. 2024 Wanderung - Sauwand, Mosshuben
- ab 9. Sept. 2024 Fitness für Damen, vorwiegend ab 50
- ab 12. Sept. 2024 Eltern-Kind-Turnen für Kindergartenkinder (3,5 - 6 Jahre)
- 13. Sept. 2024 Vielerlei aus dem Reich der Bienen

- ab 17. Sept. 2024 Dance Fit
- ab 17. Sept. 2024 Herrenturnen

- ab 18. Sept. 2024 Functional Fit
- ab 18. Sept. 2024 Eltern-Kind-Turnen für Kinder (bis 4 Jahre)
- 18. Sept. 2024 Gärten klimafit machen

- ab 19. Sept. 2024 Volleyball
- ab 23. Sept. 2024 Yoga für Fortgeschrittene
- ab 24. Sept. 2024 Spiel und Spaß für Volksschulkinder (6 - 9 Jahre)
- ab 26. Sept. - 31. Okt. 2024 Yoga für Anfänger
- ab 27. Sept. 2024 Back-in-shape / mit Baby

Oktober:

- ab 4. Okt. 2024 Rücken Fit
- 8. Okt. 2024 Wanderung - Göller

November:

- ab 4. Nov. 2024 Zumba - KIDS (7-11 Jahre)
- 5. Nov. 2024 Übergewicht - wenn die Hose drückt
- 9. Nov. 2024 Wanderung - Dunkelstein Hafnerbach

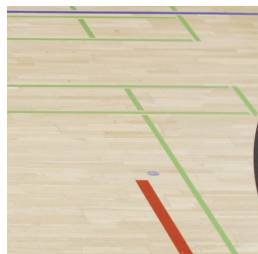
2025:

- 18.3.2025 Wanderung - Vogelbergsteig, Dürnstein
- 13. April 2025 Wanderung - Sonntagberg
- 18. Mai 2025 Wanderung - Zdarskyhütte, St. Aegydt
- 26. Juni 2025 Wanderung - Reisalpe mit Hochstaff, Kleinzell
- 20. Juli 2025 Wanderung - Königsals, Proles-Schöneben
- 12. August 2025 Wanderung - Hohe Weichsel, Seebergsattel
- Kurs 1: 15.Jänner - 19.März Back-in-shape Workshop mit Baby
- Kurs 2: 23.April - 25.Juni

Schwimmen:

ab Eröffnung des Freibades bis Saisonende 2025 · Schwimmen - Nur für Erwachsene.....





TURNEN • SPIEL • SPAß

für Mama's, Kids und Teens

Kurs 1

Back-in-shape / mit Baby

Deine Geburt liegt bereits mehr als 4 Monate zurück und du möchtest (wieder) mit dem Training starten? Schrittweise bauen wir eine stabile und belastbare Körpermitte auf mit der du für den Mutteralltag gut gewappnet bist. Wir stärken unser Körpergefühl, unsere Ausdauer und Haltung! Gönn dir diese kurze Auszeit vom Mama- Alltag und falls du keine Kinderbetreuung hast: nimm dein Baby einfach mit!

Auch für Frauen die u.a. an ihrem Beckenboden arbeiten möchten!

Anmeldung erforderlich unter 0650 323 0063 oder bettina.zoebbauer@gmx.at!



Bettina Zöchbauer (0650 323 0063)



Kirchberghalle



Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,- (Erwachsene) Familienhöchstbetrag € 90,-



ab 27. September 2024, von 08:30 bis 09:15 Uhr, 10 Einheiten, freitags - nur an Schultagen

NEU!

Kurs 2

Eltern-Kind-Turnen für Kinder (bis 4 Jahre)

Wir möchten darauf hinweisen, dass eine Begleitperson notwendig ist, die – genauso wie das Kind – aktiv am Turnen teilnimmt. Bequeme Turnkleidung ist notwendig.

Keine Anmeldung erforderlich!



Alexandra Siegmar (0650 220 24 51)



Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

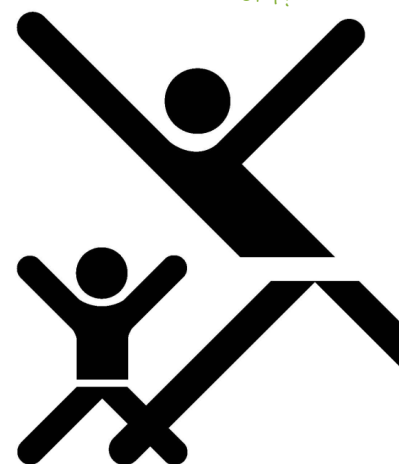


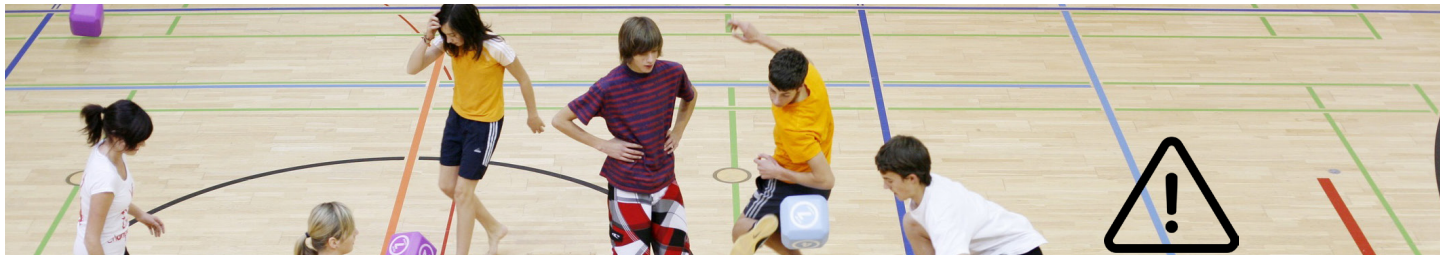
€ 50,- pro Schuljahr, pro Familie



ab 18. September 2024, von 16:00 - 17:00 Uhr, jeden Mittwoch - nur an Schultagen

Besonders empfehlenswert!









Kurs 3

Erlebnisturnen für Kindergartenkinder (3 ½ - 6 Jahre)

Für selbständige Kindergartenkinder, ohne Eltern!
 Vielfältige Bewegung hilft den Vorschulkindern ihre Motorik auszubilden, ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und soziale Fähigkeiten auszuprägen. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund. Bewegungslandschaften und viele Spiele warten auf dich – komm und turn mit!



Anmeldung
UNBEDINGT
 erforderlich unter:
elena.taschl@gmx.at

-  Elena Taschl (0660 676 58 17) und Katharina Dullnigg
-  Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg
-  € 50,- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag €90,- dh. dass alle Familienmitglieder unbegrenzt das Union-Angebot nutzen können)
-  ab 12. September 2024, von 16:00 - 17:00 Uhr, jeden Donnerstag





Kurs 4

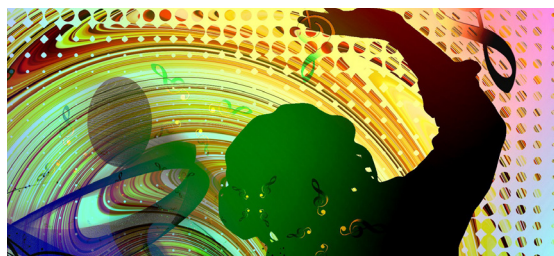
Spiel und Spaß für Volksschulkinder (6-9 Jahre)

Die Kinder erlernen spielerisch möglichst vielfältige Bewegungsformen und sammeln dadurch eine umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrung. Inhalte sind Bewegungsspiele, Schulung der motorischen Grundlagen, Kooperationsspiele, etc. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund!

Keine Anmeldung erforderlich!



-  Sophia Neidl (0669 150 765 07)
-  Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg
-  € 50,- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 90,-)
-  ab 24. September 2024, von 16:30 - 17:45 Uhr, jeden Dienstag



LET'S DANCE

für Teens und Erwachsene





Kurs 5

Zumba-KIDS (7 – 11 Jahre)

Hier gebt ihr den Ton an!

In Zumba Kids werden Bewegungs- und Musikelemente miteinander kombiniert. Die Kinder lernen ihren Körper und ihre Bewegungen besser kennen und fühlen sich großartig. Sie können sich austoben und ganz sie selbst sein, was wiederum glücklich macht. Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl werden spielerisch gefördert. Fun und power ist garantiert!

Keine Anmeldung erforderlich!

-  Zeynep Gärtner (0664 122 84 94)
-  Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg
-  € 50,- pro Schuljahr (Familienhöchstbetrag € 90,-)
-  ab 04. November 2024 5 Einheiten
von 16:00 - 17:00 Uhr, Montags

Kurs 6

DanceFit (Tanz und Fitness in einem – für Erwachsene)

Bei „DanceFit“ kommt man tänzerisch ins Schwitzen. Mit ganz viel Schwung und Pep werden einfache Schritte zu kurzen Choreographien kombiniert und dann zu Pop-, Funk-, Jazz-, Musical- und Filmmusik getanzt, um den Kreislauf anzuregen. Dabei werden Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und das Gefühl für Rhythmus und Musik gefördert. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

-  Katharina Kirchner (0676 9660765)
Dipl. Tanz- & Bewegungspädagogin
-  Kirchberghalle
-  € 100,- (Mitgliedsbeitrag €60.- + €40.-/Block)
-  Block 1: ab 17. September 2024 - 12 Einheiten
Block 2: ab 7. Jänner 2025 - 12 Einheiten
von 18:00 - 19:00 Uhr, Dienstags



Bitte um Anmeldung
mit Namen und T.nummer per E-Mail:
katharinakirchner.nh@gmail.com
oder telefonisch **0676 9660765**.
Maximal 15 Personen.

BODYWORK

für Everybody



Kurs 7

Functional Fit

Eine abwechslungsreiche, für alle Altersgruppen geeignete, Gymnastikeinheit – für Damen und Herren. Unser gut ausgebildetes Übungsleiterteam trainiert mit Ihnen aus den Bereichen: Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Poweryoga, Bauch-Bein-Po, Aerobic, Bodywork, Faszientraining und Gehirnjogging. Diverse Kleingeräte kommen auch zum Einsatz. **Keine Anmeldung erforderlich!**



Renate Grassmann, Maria Wieland, Caroline Hollaus, Claudia Flieger, Lisa Veitinger, Katharina Kirchner, Bettina Zöchbauer und Gerda Riegler



Kirchberghalle



Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,- (Erwachsene) bzw. € 55,- (Jugendliche in Ausbildung & Pensionisten) – Familienhöchstbetrag € 90,-



ab 18. September 2024, von 19:00 bis 20:00 Uhr, jeden Mittwoch

Kurs 8

Herrenturnen

Schwerpunkt beim Herrenturnen bildet die Gymnastik mit gezieltem Muskeltraining und Spiele, v.a. Landhockey.

Für alle Altersgruppen, die Spaß an Bewegung und sportlicher Kameradschaft suchen.

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!



Markus Wieland (0676 810 37 289)



Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg



Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,- (Erwachsene)
Familienhöchstbetrag € 90,-



ab 17. September 2024, von 18:30 bis 20:00 Uhr, jeden Dienstag



SWIM & VOLLEY

für Teens und Erwachsene

Kurs 9

Volleyball

Volleyball für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene.

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!



Gerhard Bertl (0664 73756304)
Fritz Valenta (0676 81037685)



Ort: Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg



Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,- (Erwachsene) bzw. € 55,- (Jugendliche in Ausbildung) – Familienhöchstbetrag € 90,-



ab 19. September 2024, von 19:00 bis 21:00 Uhr, jeden Donnerstag



Kurs 10

Schwimmen

Nur für Erwachsene!

Für alle Frühaufsteher, die gerne das Freibad außerhalb der Öffnungszeiten zum Trainieren und Längen-Schwimmen nutzen möchten, bietet die Sportunion nun die Möglichkeit in der Zeit von 08:00 bis 09:30 Uhr (jeweils MO, MI und SA) die Bahnen zu benützen.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich, es ist zu dieser Zeit kein Bademeister anwesend.



Koordinator: Ferdinand Flieger (0664 8311062)



Ort: Erlebnisfreibad Kirchberg



Kosten: Für Union-Mitglieder gratis, für Nicht-Union-Mitglieder € 15,- pro Saison. Eine Saisonkarte für das Freibad ist ebenfalls erforderlich!



ab Eröffnung des Freibades bis Saisonende 2024
Montag, Mittwoch und Samstag von 08:00 bis 09:30 Uhr



FIT & RELAX

für Everybody




Kurs 11

Rücken Fit


Ist eine spezielle Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen, um Rückenproblemen vorzubeugen bzw. Schmerzzustände, die die Wirbelsäule und Gelenke betreffen, zu beseitigen.
BEWEGEN – KRÄFTIGEN – DEHNEN


 Claudia Flieger (0664/73360449)

 Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

 **Termin 1:**
8 Einheiten im Herbst 2024
von 4. September bis 29.
November 2024, von 19:00 –
20:00 Uhr, jeden Freitag
**(Anmeldung bis spätestens
28. September 2024)**

 Jährlicher Mitgliedsbeitrag
von € 60,- (Erwachsene)

 **Termin 2:**
8 Einheiten im Frühjahr 2025
von 14. Februar bis 4. April 2025, von 19:00
– 20:00 Uhr, jeden Freitag
**(Anmeldung bis spätestens
1. Februar 2025)**

 Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 60,-
(Erwachsene)
oder für Teilnehmer vom Termin 1: € 30,-


**Begrenzte
Teilnehmerzahl:
Anmeldung erforderlich
unter:
claudiaflieger@schule.at
oder 0664 73360449**




Kurs 12


Fitness für Damen, vorwiegend ab 50

„Wir bleiben fit!“ Vielseitiges Angebot an Kräftigungs- und Dehnungsübungen für bewegungsfreudige Damen.

Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!

 Maria Wieland (0650 913 25 86), Maria Hahn (0650 825 10 05)

 Turnsaal der Neuen Mittelschule Kirchberg

 Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 55,- (Erwachsene) bzw.
Familienhöchstbetrag € 90,-

 ab 9. September 2024, von 17:00 bis 18:00 Uhr, jeden Montag





WALKEN & für Junggebliebene

Kurs 13

Nordic Walking



Anna Hölzl (0650 5168216)



Gemeindeamt Kirchberg



kostenlos



ab 5. September 2023, um 14:00 Uhr, jeden Dienstag



Kurs 14

Wanderungen

Die Anreise erfolgt mit dem Zug oder mit den Privat-PKWs.

Proviant, Regenschutz und gutes Schuhwerk ist bei allen Wanderungen erforderlich.

Änderungen vorbehalten.

Änderungen vorbehalten (und werden rechtzeitig über die Whats App-Gruppe bekannt gegeben).



Um Anmeldung wird gebeten unter
0664 1561574 bei Marion Becvar

Kurs 14.1: Sauwand, Mooshuben

Gehzeit ca. 4 Stunden

Treffpunkt 8.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Sonntag, 8. September 2024

Kurs 14.2: Göller

Gehzeit ca. 5-6 Stunden

Treffpunkt 8.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Dienstag, 8. Oktober 2024

Kurs 14.3: Dunkelstein, Hafnerbach

Gehzeit ca. 2 Stunden

Treffpunkt 13.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg

Samstag, 9. November 2024

**Wanderungen-
kostenlos!**

WANDERN

gemeinsame Naturzeit



Kurs 14.4: Vogelbergsteig, Dürnstein

Gehzeit ca. 3 Stunden

Treffpunkt 8.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg
Dienstag, 18. März 2025

Kurs 14.5: Sonntagberg

Gehzeit ca. 3 Stunden

Treffpunkt 8.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg
Sonntag, 13. April 2025

Kurs 14.6: Zdarskyhütte, St. Aegyd

Gehzeit ca. 4 Stunden

Treffpunkt 8.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg
Sonntag, 18. Mai 2025

Kurs 14.7: Reisalpe mit Hochstaff, Kleinzell

Gehzeit ca. 5 Stunden

Treffpunkt 8.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg
Donnerstag, 26. Juni 2025

Kurs 14.8: Königsals, Proles-Schöneben

Gehzeit ca. 6-7 Stunden

Treffpunkt 7.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg
Sonntag, 20. Juli 2025

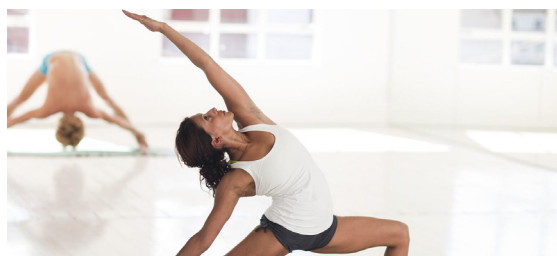
Kurs 14.9: Hohe Weichsel, Seebergsattel

Gehzeit ca. 8 Stunden

Treffpunkt 6.00 Uhr, Gemeindeamt Kirchberg
Dienstag, 12. August 2025

**Wanderungen-
kostenlos!**





KRAFT SCHÖPFEN

Zeit für Dich

Yoga für Anfänger

Yoga ist die Kunst des rechten Lebens:
glücklich, harmonisch, friedvoll und frei von jeglicher Spannung



Sonja Fink 0650-9936069

zertifizierte Yoga-Trainerin nach der Tradition von
Ayurvedayoga und Gesundheitsyoga-Lehrerin



Kirchberghalle



Einzelstunde: € 10.-
Kurs: € 50.-



Donnerstags von 19:00 - 20:00 Uhr
26.9.24 - 31.10.24 - Herbstkurs - (6 Einheiten)



**Begrenzte
Teilnehmerzahl:
Anmeldung bis 19.9.24
erforderlich
unter: 0650-9936069**

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist die Kunst des rechten Lebens:
glücklich, harmonisch, friedvoll und frei von jeglicher Spannung



Sonja Fink 0650-9936069

zertifizierte Yoga-Trainerin nach der Tradition von
Ayurvedayoga und Gesundheitsyoga-Lehrerin



Kirchberghalle



Einzelstunde: € 15.-
10er Blockkurs: € 100.-



ab 23. September 2024 - **Keine Anmeldung erforderlich!**
Montags von 19:00 - 20:30 Uhr
durchgehend außer Feiertage und Ferien

Back in Shape Workout mit Baby


Du weißt nicht mit welchen Übungen du nach der Geburt wieder starten sollst, um deinen Körper wieder fit zu bekommen? Dir fehlt ein Babysitter und am Abend hast du keine Lust mehr auf ein Workout nach dem anstrengenden Mama Alltag?

Dann bist du hier in diesem Kurs genau richtig. Nimm dein Baby einfach mit zu meinem Training. (Training auch ohne Baby möglich) Nach einem kurzen Aufwärmprogramm trainieren wir den gesamten Körper mit effektiven Übungen, welche speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Geburt abgestimmt sind.

Sie helfen dabei deinen Bauch wieder schmaler und straffer werden zu lassen. Aber auch der Po, Beine, Rücken und die Arme werden effektiv trainiert. Danach runden wir die Stunde mit einem leichten, beckenbodenschonenden Cardiotraining ab, wobei die Kalorien noch zusätzlich schmelzen werden.

 Barbara Hofegger (Wellness u. Gesundheitstrainerin) 0676-4477702

 Kirchberghalle

 € 95.- - 10 Einheiten

 Kurs 1: 15.Jänner - 19.März
Mittwochs 8:30 - 9:15 Uhr

Kurs 2: 23.April - 25.Juni


NEU!


SELBSTGEMACHT mit viel Liebe





Vielerlei aus dem Reich der Bienen

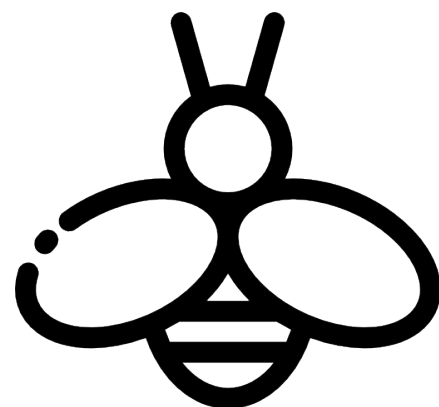
Im Workshop erfährst du Wissenswertes über die Verwendung und Verarbeitung von Honig, Bienenwachs und Propolis. Zum Einsatz kommen sie in der Küche, für die Körper- und Hautpflege, für die Kerzenherstellung und/oder für die Hausapotheke.

 Melanie Wieseneder 0676/7448271
zertifizierte Kräuterpädagogin und Natur- und Landschaftsvermittlerin

 Kleinwald 10, 3204 Kichberg /P.

 € 49,-/Person - Deine selbsthergestellten Produkte sowie ein umfangreiches Handout gibst es zum Mitnehmen.

 13.September 2024, 17.00 Uhr



Anmeldung bis spätestens
10 Tage vor Kursbeginn
unter: wm1504@gmail.com
oder 0676/7448271



Gärten klimafit machen Vortrag

Extreme Trockenheit, langanhaltende Hitze, heftige Starkregen: Unser Klima ändert sich und solche Wetterextreme fordern ein Umdenken in der Gestaltung und Pflege unserer Gärten. Im Vortrag berichten wir über einfache und sinnvolle Wege zur Anpassung unserer Gärten an den Klimawandel. Dabei stellen wir trockenheitsverträgliche Bepflanzungen vor, zeigen wie wichtig die Rückhaltung von Wasser ist und wie Sie in Ihrem Garten dem Klimawandel entgegenwirken können. So wird Ihr persönlicher Grünraum zu einer klimafitten Wohlfühlzone.

Veranstalter: Marktgemeinde Kirchberg an der Pielach

Ort: Kirchberghalle
Schulgasse 8
3204 Kirchberg an der Pielach

Datum: 18.09.2024, Beginn 18:30 Uhr

Vortragender: Felix Hagen

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**GESUNDES
KIRCHBERG
AN DER PIELACH**





„Vorsorge Aktiv“ - unser Gesundheitsprogramm

Hand aufs Herz, fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?
Haben Sie erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bluthochdruck
oder Übergewicht?



Vortrag OA Dr. Philipp Lopatka **"Übergewicht – wenn die Hose drückt"**

Dienstag 5.11.2024|18:30

Kirchberghalle (Pielachsaal) | Schloßstraße 1
3204 Kirchberg

im Anschluss daran:

INFORMATIONSNABEND VORSORGE AKTIV KURS





Infos erhalten Sie:

Marktgemeinde Kirchberg an der Pielach
A-3204 Kirchberg/Pielach, Schloßstraße 1, Bezirk St.Pölten, NÖ
02722 - 7309 · gemeinde@kirchbergpielach.at
www.kirchberg-pielach.gv.at

Layout: Sonja Gansberger - „DoneDesign“ - done-design@a1.net

Wir freuen uns auf Dich!

