



Kursprogramm

Herbst/Winter-Semester 2020/2021

Bildungszentrum Kirchberg an der Pielach

Zusammenarbeit der Marktgemeinde Kirchberg,
dem Örtlichen Bildungswerk Kirchberg,
der Mittelschule Kirchberg,
sowie der Bibliothek Kirchberg

Informationen:

Marktgemeinde Kirchberg an der Pielach

A-3204 Kirchberg/Pielach, Schloss-Straße 1, Bezirk St. Pölten, NÖ

☎ 02722 - 7309, Fax: 02722 - 7309 - 20,

e-mail: gemeinde@kirchbergpielach.at,

Homepage: www.kirchberg-pielach.gv.at

ZVR 121 142 286



Gesunde Gemeinde

KURS 1:	ERSTE HILFE GRUNDKURS/16 STUNDEN
Alle Maßnahmen der Ersten Hilfe Der Kurs gilt auch als Nachweis laut Führerscheingesetz und als Grundlage für betriebliche Ersthelfer	
Trainer:	Sandra Schweiger
Ort:	FF-Haus Kirchberg an der Pielach
Kosten:	€ 75,--
Termin:	07.11.2020 + 08.11.2020 Zeit: 8:00 – 17:00 Anmeldung unter: www.erstehilfe.at

KURS 2:	ERSTE HILFE KINDERNOTFALLKURS/8 STUNDEN
Beim 8-stündigen Kindernotfallkurs werden die Besonderheiten im Säuglings- und Kindesalter besprochen und wichtige Erste-Hilfe-Maßnahmen (Wiederbelebung, Verschlucken, Wunden,...) durchgenommen. Außerdem wird auch auf das Thema "Unfallverhütung" eingegangen.	
Trainer:	Sandra Schweiger
Ort:	FF-Haus Kirchberg an der Pielach
Kosten:	€ 52 ,--
Termin:	19.09.2020 Zeit: 8:00 – 17:00 Anmeldung unter: www.erstehilfe.at

KÖRPER, SPORT & FITNESS

KURS 3:	QI – GONG & TAI CHI CHUAN (SPORT UNION)
Wege zur inneren Harmonie mit Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Bewegungsabfolge dient bestens zur Mobilisierung der Gelenke und bietet eine bessere Fokussierung des Gleichgewichts. Nach längeren Ruhephasen des Körpers, aufgrund von Krankenhausaufenthalten oder Verletzungen, eignet sich Qi Gong hervorragend um den Körper wieder in die Aktivität zu geleiten. Als Trägerin des schwarzen Gürtels in Karate lässt die Trainerin auch hier Elemente einfließen, um eine ganzheitliche Mischung von gelenksschonender Kräftigung und Dehnung zu erzielen. Keine Anmeldung erforderlich!	
Trainer:	Ilona Buchmann (02722/2956)

Kursort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 35,-- (Erwachsene) bzw. €20,- (Kinder und Jugendliche in Ausbildung)
Termin:	ab 24. September 2020 , von 18:00 bis 19:00 Uhr, jeden Donnerstag

KURS 4:	ERLEBNISTURNEN FÜR KINDERGARTENKINDER (SPORT UNION)
<p>Für Kindergartenkinder (3 - 6 Jahre), 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 mosermargaretha@gmail.com</p>	
Trainer:	Margaretha Moser (0680/443 78 61)
Kursort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	€ 45,- pro Schuljahr (= € 20,- Mitgliedsbeitrag + € 25,- Turnbeitrag). Für Familien maximal €70,-; egal welche Kurse der Sportunion besucht werden.
Termin:	ab 14. September 2020 , von 15:45 bis 16:45 Uhr, jeden Montag Bei größerer Teilnehmerzahl werden die Gruppen in zwei 45 Min-Einheiten geteilt.

KURS 5:	SPIEL UND SPAß FÜR VOLKSSCHULKINDER (SPORTUNION)
<p>Für Kinder von 6 bis 9 Jahren. 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!</p>	
Trainer:	Caroline Hollaus (0680/218 58 21) Thomas Wieseneder Florian Flieger
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	€ 45,- pro Schuljahr (= € 20,- Mitgliedsbeitrag + € 25,- Turnbeitrag). Für Familien maximal €70,-; egal welche Kurse der Sportunion besucht werden.
Termin:	ab 22. September 2020 , von 16:15 bis 17:30 Uhr, jeden Dienstag

KURS 6:	GERÄTTURNEN FÜR MADCHEN UND BURSCHEN
<p>Für Mädchen und Burschen der Neuen Mittelschule (10 – 14 Jahre) Das Turnen an und mit Geräten trainiert Körperspannung, Körperwahrnehmung, Kraft und koordinative Fähigkeiten. Das Erlernen der turnerischen Grundelemente am Boden, Kas- ten, Reck und anderen Geräten wird mit Vorübungen und methodischen Reihen erarbei- tet. Ein umfangreiches Bewegungsfundament ohne Leistungsdruck und Vorkenntnisse für Schüler/Innen zu schaffen und gemeinsam Spaß am Turnen zu haben, ist Ziel dieses Workshops. Keine Anmeldung erforderlich!</p>	
Trainer:	Claudia Flieger (0664/733 604 49)
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg (Sportunion)
Kosten:	€ 30,- pro Schuljahr (= € 20,- Mitgliedsbeitrag + € 10,- Turnbeitrag). Für Familien maximal € 70,-; egal welche Kurse der Sportunion besucht wer- den.
Termin:	von 06. November 2020 bis 29. Jänner 2021 , von 16:30 bis 18:00 Uhr, jeden Freitag

KURS 7:	VOLLEYBALL (SPORT UNION)
<p>Volleyball für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene. Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!</p>	
Trainer:	Gerhard Bertl (0664/737 563 04) Fritz Valenta (0676/810 376 85)
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 35,-- (Erwachsene) bzw. € 20,-- (Jugendliche in Ausbildung)
Termin:	ab 17. September 2020 , von 19:00 bis 21:00 Uhr, jeden Donnerstag

KURS 8:	DAMEN-TURNEN FÜR JUNGGEBLIEBENE (SPORT UNION)
<p>„Wir bleiben fit und beweglich!“ Verschiedenen Übungen für Körper und Geist werden auf motivierende Weise angeboten. Alle Altersklassen sind herzlich dazu eingeladen, mit viel Spaß fit zu bleiben! Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!</p>	
Trainer:	Maria Hahn (02722/7041) Helga Schlegel (02722/7355) Claudia Flieger (02722/2705) Maria Wieland

Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 35,-- (Erwachsene)
Termin:	ab 14. September 2020 , von 17:00 bis 18:00 Uhr, jeden Montag

KURS 9:	SCHWIMMEN (SPORT UNION)
Nur für Erwachsene! Für alle Frühaufsteher, die gerne das Freibad außerhalb den Öffnungszeiten zum Trainieren und Längen-Schwimmen nutzen möchten.	
Trainer:	Ferdinand Flieger (0664/831 10 62)
Ort:	Erlebnisfreibad Kirchberg
Kosten:	Für Union-Mitglieder gratis, für Nicht-Union-Mitglieder € 15,- pro Saison. Eine Saisonkarte für das Freibad ist ebenfalls erforderlich.
Termin:	Ab Eröffnung des Freibades bis Saisonende 2021 Montag, Mittwoch und Samstag von 8:00 bis 9:30 Uhr

KURS 10:	HERRENTURNEN (SPORTUNION)
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!	
Trainer:	Markus Wieland (02722/2297)
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 35,-- (Erwachsene)
Termin:	ab 08. September 2020 , von 18:30 bis 20:00 Uhr, jeden Dienstag

KURS 11:	ELTERN-KIND-TURNEN FÜR KINDER BIS 4 JAHRE (KNEIPP AKTIV-CLUB)
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!	
Trainer:	Johanna Fink (0664/418 35 30)
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	Kneipp-Mitglieder € 2,-- pro Einheit Nichtmitglieder € 4,-- pro Einheit

Termin:	23. September 2020 (durchgehend, ausgenommen Ferien und Feiertage) jeweils Mittwoch, von 16:00 bis 17:00 Uhr
---------	--

KURS 12:	FUNKTIONSGYMNASTIK (KNEIPP AKTIV-CLUB)
<p>Eine abwechslungsreiche, für alle Altersgruppen geeignete, Gymnastikeinheit. Unser gut ausgebildetes Übungsleiterteam trainiert mit Ihnen aus den Bereichen: Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Aerobic, und Gehirnjogging. Diverse Kleingeräte kommen auch zum Einsatz.</p>	
Trainer:	Gabriele Kirchner, Claudia Flieger, Renate Grassmann, Petra Saupriegl, Katharina Kirchner und Sonja Fink
Ort:	Kirchberghalle
Kosten:	Kneipp-Mitglieder € 3,- pro Einheit Nichtmitglieder € 5,- pro Einheit Die Kursgebühr ist direkt vor Ort zu bezahlen.
Termin:	23. September 2020 bis 28. April 2021 (ausgenommen Ferien und Feiertage), jeweils Mittwoch, von 19:30 bis 20:30 Uhr

KURS 13:	YOGA FÜR ANFÄNGER UND MÄSSIG FORTGESCHRITTENE (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
<p>Yoga ist die Kunst des rechten Lebens: glücklich, harmonisch, friedvoll und frei von jeglicher Spannung. Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher anzumelden bei Sonja Fink (0650/99 360 69)</p>	
Trainer:	Sonja Fink (zertifizierte Yoga-Lehrerin nach der Tradition von Ayurveda Yoga und im Geiste des klassischen Yoga)
Ort:	Kirchberghalle
Kosten:	Mitglieder/Nichtmitglieder: Block: € 60,- / € 70,- Einzelstunde: € 10,- Partner zahlen die Hälfte!
Termin:	Herbst und Frühlingskurs zu je 8 Stunden: 1. Oktober - 26. November 2020 4. März - 29. April 2021 Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr in der Kirchberghalle

KURS 14:	YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
-----------------	--

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

Keine Anmeldung erforderlich!

Infos bei Sonja Fink unter 0650/993 60 69

Trainer:	Sonja Fink (zertifizierte Yoga-Lehrerin nach der Tradition von Ayurveda Yoga und im Geiste des klassischen Yoga)
Ort:	Kirchberghalle
Kosten:	Mitglieder/Nichtmitglieder: 10er Block: € 120,-- / € 130,-- Einzelstunde: € 15,-- Partner zahlen die Hälfte!
Termin:	03. August 2020 - 14. Juni 2021 (ausgenommen Ferien und Feiertage) jeweils Montag, 19:00 bis 20:30 Uhr

KURS 15:	NORDIC WALKING (KNEIPP AKTIV-CLUB)
Trainer:	Informationen bei Friedrich Griesauer (02722/7078)
Ort:	Start beim Hilfswerk
Termin:	September 2020 – Juni 2021 jeweils Dienstag um 14:00 Uhr (ausgenommen Schulferien)

KURS 16:	RÜCKEN-FIT (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Ist eine spezielle Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen, um Rückenproblemen vorzubeugen bzw. Schmerzzustände, die die Wirbelsäule und Gelenke betreffen, zu beseitigen.	
BEWEGEN- KRÄFTIGEN – DEHNEN	
Anmeldung:	bei Claudia Flieger unter claudiaflieger@schule.at od. Tel. Nr. 02722/2705 bzw. 0664/73360449 für Herbst bis spätestens 28. September 2020 für Frühjahr bis spätestens 08. Februar 2021
Trainer:	Dipl. Sptl. Claudia Flieger
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	Mitglieder € 42,-- Nichtmitglieder € 48,-- einzelne Stunde € 7,--

Termin:	Herbst 2020 (02. Okt. – 27. Nov. 2020) Frühjahr 2021 (12. Feb. – 09. April 2021) 8 Einheiten im Herbst 2020 und 8 Einheiten im Frühjahr 2021 Achtung 2 Termine! jeweils Freitag von 18:30 bis 19:30 Uhr oder von 19:30 bis 20:30 Uhr
----------------	--

KURS 17:	WINGTSUN TRAINING
<p>Im WingTsun-Training verbessern Sie Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit. In den Formen (traditionelle fixe Bewegungsabläufe) werden – gesundheitlich gesehen – speziell die Gelenke gestärkt und geschmeidig gemacht. Das Schlagtraining kräftigt die Muskulatur und verbessert die Kondition. Moderne Muskelverlängerungsübungen fördern zusätzlich die Gelenkigkeit.</p> <p>Anmeldung: Bitte direkt mit dem Trainer in Verbindung setzen!</p>	
Trainer:	Lukas Grüner – WingTsun Schule St. Pölten (0676/337 06 64) Mail: lukas.gruener@ewto.at , URL: www.ewto.at
Ort:	Kirchberghalle
Termin:	ganzjährig , jeweils Montag, 17:00 bis 18:00 Uhr Kinder 18:00 bis 19:00 Uhr Jugendliche 19:30 bis 21:00 Uhr Erwachsene

Für alle Wanderfreunde

KURS 18:	2 TÄGIGE WANDERUNG – ÜBERSCHREITUNG SEEWIESEN AFLENZ (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
<p>Fahrt nach Seewiesen, Aufstieg zur Voitstaler Hütte, Nächtigung, Möglichkeit zur Gipfelbesteigung auf den Hochschwab 2. Tag Wanderung zur Aflenzer Bürgeralm, mit dem Sessellift ins Tal und Taxi zurück nach Seewiesen</p>	
Anmeldung:	bei Erich Kirchner bis spätestens 1. September (02722/2180 oder 0677/62752277)
Abfahrt:	6 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Freitag – Samstag, 11./12. September 2020

KURS 19:	WACHAU RADFAHRT (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
<p>Fahrt mit dem Auto nach Emmersdorf. Mit dem Rad nach Dürnstein – Mautern – Melk – zurück nach Emmersdorf. Zirka 65 km Gemütliches Fahren ist angesagt !</p>	
Information:	bei Friedrich Griesauer (02722/7078)
Abfahrt:	09:00 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Samstag, 10. Oktober 2020

KURS 20:	WANDERUNG – SULZBERG 1400M (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
<p>Von Fadental durch den Lärchentrog. Proviant mitnehmen. Einkehrmöglichkeiten bei Wuchtlwirtin. Gesamtgehzeit ca. 4 Std.</p>	
Information:	bei Erich Kirchner (Tel. Nr. 02722/2180 oder 0677/62752277)
Abfahrt:	8 Uhr Gemeindeamt
Termin:	Freitag, 13. November 2020

KURS 21:	WANDERUNG ALMHAUS HOCHBÄRNECK (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
<p>Fahrt mit dem Auto nach Puchenstuben. Wanderung: Trefflingfall – Tormäuer – Hochberneck – Sulzbichl Gehzeit: ca 4,5 Stunden</p>	
Information:	bei Friedrich Griesauer (02722/7078)
Abfahrt:	09:00 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Mittwoch, 16. April 2021

KURS 22:	ANNA ALM (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Herzerlweg: Reidl-Lifte – Hennesteck – Annaalm	
Information:	bei Friedrich Griesauer (02722/70 78)
Abfahrt:	09:00 Uhr – Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Montag, 27. Mai 2021

KURS 23:	FAMILIEN WANDERUNG SKYWALK HOCHKAR (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Fahrt mit dem Auto zum oberen Parkplatz am Hochkar. Wanderung oder Lifffahrt zum Geischlägerhaus. Skywalk-Runde. Wanderung oder Lift- fahrt zur Latschenalm. Mehrere Einkehrmöglichkeiten. ☺	
Information:	bei Friedrich Griesauer (02722/70 78)
Abfahrt:	09:00 Uhr – Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Sonntag, 20. Juni 2021

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG & KOCHEN

KURS 24:	VORTRAG (KNEIPP AKTIV CLUB)
Gesunde Ernährung = Kohlenhydrate, Schlanker als ihr Ruf	
Vortragende	Jacqueline Schoderbeck, MSc (geb. Bichler) Ernährungswissenschaftlerin
Ort:	Pielachsaal der Kirchberghalle
Kosten:	Übernimmt KneippAktiv
Termin:	Donnerstag, 11. Februar 2021, 19 Uhr

KURS 25:	CREMEN, SALBEN UND TINKTUREN
<p>Herstellung von Hautpflegeprodukten mit natürlichen Zutaten speziell für die kalte Jahreszeit. Ebenso werden wir kleine Helfer für die Hausapotheke herstellen und deren Wirkung besprechen. Alle selbst hergestellten Produkte und umfangreiche Unterlagen werden mit nach Hause genommen.</p> <p>Anmeldung: Bitte direkt mit dem Trainer in Verbindung setzen!</p>	
Trainer:	Martina Fischl – Zertifizierte Kräuterpädagogin Anmeldung bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn erbeten unter: Tel. Nr.: 0664/126 29 73 oder martinafischl@fischls.at
Ort:	Melker Straße 49, 3204 Kirchberg/Pielach
Kosten:	€ 49,-- pro Person direkt vor Ort max. 6 Personen
Termin:	Freitag 06. November 2020; 14:00 bis 18:00 Uhr

KURS 26:	HYDROLATE, PFLANZENWASSER UND ÄTHERISCHE ÖLE
<p>Sammeln der Pflanzen und Herstellung eines Pflanzendestillats. Anwendung und Verwendung von verschiedenen Hydrolaten für Seele, Geist und Körper. Alle hergestellten Produkte und umfangreiche Unterlagen werden mit nach Hause genommen.</p> <p>Anmeldung: Bitte direkt mit dem Trainer in Verbindung setzen!</p>	
Trainer:	Martina Fischl – Zertifizierte Kräuterpädagogin Anmeldung bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn erbeten unter: Tel. Nr.: 0664/126 29 73 oder martinafischl@fischls.at
Ort:	Melker Straße 49, 3204 Kirchberg/Pielach
Kosten:	€ 49,- pro Person direkt vor Ort max. 7 Personen
Termin:	Freitag 09. Oktober 2020; 14:00 bis 18:00 Uhr

KURS 27:	VON DER WIESE IN DEN TOPF
<p>Ein kulinarischer Ausflug in die Wildkräuterküche. Wir sammeln Wildkräuter und verarbeiten diese zu einem leckeren Menü, das wir dann gemeinsam genießen.</p> <p>Anmeldung: Bitte direkt mit dem Trainer in Verbindung setzen!</p>	
Trainer:	Martina Fischl – Zertifizierte Kräuterpädagogin Anmeldung bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn erbeten unter: Tel. Nr.: 0664/126 29 73 oder martinafischl@fischls.at
Ort:	Melker Straße 49, 3204 Kirchberg/Pielach
Kosten:	€ 49,-- pro Person direkt vor Ort max. 75 Personen
Termin:	Samstag 24. April 2021 , 13:00 bis 18:00 Uhr

KURS 28:	SCHÄUMENDES VERGNÜGEN UND BLITZ BLANK SAUBER
<p>Herstellung von Naturseifen, sprudelnden Badebomben und natürlichen Reinigungsmitteln. Grundkenntnisse der Seifenherstellung werden besprochen, und welche Produkte aus dem Küchenkasterl zum Reinigen verwendet werden können. Alle hergestellten Produkte und umfangreiche Unterlagen werden mit nach Hause genommen.</p> <p>Anmeldung: Bitte direkt mit dem Trainer in Verbindung setzen!</p>	
Trainer:	Martina Fischl – Zertifizierte Kräuterpädagogin Anmeldung bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn erbeten unter: Tel. Nr.: 0664/126 29 73 oder martinafischl@fischls.at
Ort:	Melker Straße 49, 3204 Kirchberg/Pielach
Kosten:	€ 49,-- pro Person direkt vor Ort max. 7 Personen
Termin:	Samstag 16. Jänner 2021 , 13:00 bis 17:00 Uhr