



Bildungs- & Heimatwerk Niederösterreich



Kursprogramm

Herbst/Winter-Semester 2021/2022

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



GESUNDES
KIRCHBERG
AN DER PIELACH



Kirchberg – ein guter Platz zum Leben!

Gesunde Gemeinde

KURS 1:	ERSTE HILFE GRUNKURS / 16 STUNDEN
Alle Maßnahmen der Ersten Hilfe Der Kurs gilt auch als Nachweis laut Führerscheingesetz und als Grundlage für betriebliche Ersthelfer Anmeldung unter: www.erstehilfe.at	
Trainer:	Sandra Schweiger
Ort:	FF-Haus Kirchberg an der Pielach
Kosten:	€ 75,-- ohne Förderung der Gesunden Gemeinde
Termin:	20.11.2021 + 21.11.2021 Zeit: 8:00 – 17:00

KÖRPER, SPORT & FITNESS

KURS 2:	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 23. September 2021 , von 18:00 bis 19:00 Uhr, jeden Donnerstag

KURS 3:	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 elena.taschl@gmx.at</p>	
Trainer:	Elena Taschl (0660/67 65 817) Katharina Dullnigg
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 20. September 2021 , von 15:45 bis 16:45 Uhr, jeden Montag

KURS 4:	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:	Nadja Stückler (0660/18 91 403)
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 21. September 2021 , von 16:30 bis 17:45 Uhr, jeden Dienstag

KURS 5:	GERÄTETURNEN FÜR MADCHEN UND BURSCHEN (SPORT UNION)
<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, Kasten, Reck und anderen Geräten wird mit Vorübungen und methodischen Reihen erarbeitet. 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
Kosten:	€ 30,- pro Schuljahr (= € 20,- Mitgliedsbeitrag + € 10,- Turnbeitrag). Für Familien maximal € 70,-; egal welche Kurse der Sportunion besucht werden.
Termin:	von 05. November 2021 bis 28. Jänner 2022 , von 16:30 bis 18:00 Uhr, jeden Freitag

KURS 6:	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 16. September 2021 , von 19:00 bis 21:00 Uhr, jeden Donnerstag

KURS 7:	PILATES
<p>Keine Vorkenntnisse nötig Bitte Matte und Handtuch mitbringen</p>	
Trainer:	Susanne Takats (0660 49 73 786)
Ort:	Kirchberghalle
Kosten:	€ 6,--
Termin:	ab 14.10.2021 , jeweils Donnerstag von 18:00 – 19:00 Uhr

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!</p> <p>Für Damen jeder Altersklasse, besonders ab 55 Jahren. Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!</p>	
Trainer:	Maria Hahn (02722/7041) Claudia Flieger (02722/2705) Maria Wieland
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 35,-- (Erwachsene)
Termin:	ab 13. September 2021 , von 17:00 bis 18:00 Uhr, jeden Montag

KURS 9:	HERRENTURNEN (SPORTUNION)
<p>Schwerpunkt beim Herrenturnen bildet die Gymnastik mit gezieltem Muskeltraining und Spiele, v.a. Landhockey.</p> <p>Für alle Altersgruppen, die Spaß an Bewegung und sportlicher Kameradschaft suchen. Interessierte sind eingeladen jederzeit unverbindlich schnuppern zu kommen!</p>	
Trainer:	Markus Wieland (02722/2297)
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	Jährlicher Mitgliedsbeitrag von € 35,-- (Erwachsene)
Termin:	ab 07. September 2021 , von 18:30 bis 20:00 Uhr, jeden Dienstag

KURS 10:	ELTERN-KIND-TURNEN FÜR KINDER BIS 4 JAHRE (KNEIPP AKTIV-CLUB)
<p>Wir möchten darauf hinweisen, dass eine Begleitperson notwendig ist, die genauso wie das Kind aktiv am Turnen teilnimmt. Bequeme Turnkleidung ist notwendig.</p>	
Trainer:	Johanna Fink (0664/418 35 30)
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	Kneipp-Mitglieder gratis Nichtmitglieder € 4,-- pro Einheit
Termin:	22. September 2021 (durchgehend, ausgenommen Ferien und Feiertage) jeweils Mittwoch, von 16:00 bis 17:00 Uhr

KURS 11:	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, Poweryoga, Bauch-Bein-Po, Aerobic, Bodywork, Faszientraining und Gehirnjogging. Diverse Kleingeräte kommen auch zum Einsatz.</p>	
Trainer:	Gabriele Kirchner, Claudia Flieger, Renate Grassmann, Katharina Kirchner, Sonja Fink, Caroline Hollaus und Maria Wieland
Ort:	Kirchberghalle
Kosten:	Kneipp-Mitglieder gratis Nichtmitglieder € 5,-- pro Einheit
Termin:	22. September 2021 bis 27. April 2022 (ausgenommen Ferien und Feiertage), jeweils Mittwoch, von 19:30 bis 20:30 Uhr

KURS 12:	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. Um Anmeldung wird gebeten anzumelden bei Sonja Fink (0650/99 360 69)</p>	
Trainer:	Sonja Fink (Ayurveda und Gesundheitsyoga-Lehrerin)
Ort:	Kirchberghalle
Kosten:	Mitglieder/Nichtmitglieder: 8er Block: € 60,-- / € 70,-- Einzelstunde: € 10,-- Partner zahlen die Hälfte!
Termin:	Herbstkurs mit 8 Einheiten: 30. September – 02. Dezember 2021 Donnerstags von 19.00-20.00 Uhr in der Kirchberghalle

KURS 13:	GEMÜTLICHES LAUFEN (KNEIPP AKTIV-CLUB)
Trainer:	Informationen bei Gabi Kirchner (Tel. Nr. 0664 38 68 106) oder Sonja Fink (Tel. Nr. 0650 99 36 069)
Ort:	Start im Schlosspark
Termin:	Oktober 2021 – April 2022 jeweils Dienstag um 18:30 Uhr

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 (Ayurveda und Gesundheitsyoga-Lehrerin)
Ort:	Kirchberghalle
Kosten:	Mitglieder/Nichtmitglieder: 10er Block: € 120,-- / € 130,-- Einzelstunde: € 15,-- Partner zahlen die Hälfte!
Termin:	fortlaufend 2021/22, Durchgehend jeden Montag von 19:00-20:30 Uhr

KURS 15:	YOGA UND MEDITATION (KNEIPP AKTIV-CLUB)
Trainer:	Josef Bichlmayer
Ort:	Pfarrheim Kirchberg/Pielach
Kosten:	freie Spenden
Termin:	ab 18. Oktober 2021 jeweils Montag von 19:00-21:00 Uhr (ausgenommen Ferien und Feiertage)

KURS 16:	NORDIC WALKING (KNEIPP AKTIV-CLUB)
Trainer:	Informationen bei Friedrich Griesauer (02722/7078)
Ort:	Start beim Hilfswerk
Termin:	September 2021 – Juni 2022 jeweils Dienstag um 14:00 Uhr (ausgenommen Schulferien)

KURS 17:	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. 0664/733 604 49 für Herbst bis spätestens 24. September 2021 für Frühjahr bis spätestens 11. Februar 2022
Trainer:	Dipl. Sptl. Claudia Flieger
Ort:	Turnsaal der NMS Kirchberg
Kosten:	Mitglieder € 42,-- Nichtmitglieder € 48,-- einzelne Stunde € 7,--
Termin:	Herbst 2021 (01. Okt. – 26. Nov. 2021) Frühjahr 2022 (18. Feb. – 08. April 2022) 8 Einheiten im Herbst 2021 und 8 Einheiten im Frühjahr 2022 Achtung 2 Termine! jeweils Freitag von 18:30 bis 19:30 Uhr oder von 19:30 bis 20:30 Uhr

Für alle Wanderfreunde

KURS 18:	WANDERUNG GROSSER GEIGER (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Fahrt über Palfau nach Wildalpen. Gesamtgehzeit ca. 5 ½ Std. Proviant mitnehmen, keine Einkehrmöglichkeit während der Tour. Bei Regenwetter entfällt die Wanderung.	
Anmeldung:	bei Erich Kirchner (02722/2180 oder 0677/62752277)
Abfahrt:	6 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Samstag, 18. September 2021

KURS 19:	WANDERUNG – AM HIMMEL (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Treffpunkt hintere Sois Parkplatz. Wanderung Richtung Hohenstein über den Engleitner Sattel zum Himmel und zurück. Gesamtgehzeit ca. 5 Std. Proviant mitnehmen.	
Information:	bei Josefa Steineder (Tel. Nr. 0680 31 34 552)
Abfahrt:	09:00 Uhr vom Parkplatz Sois
Termin:	Samstag, 16. Oktober 2021

KURS 20:	WANDERUNG – MARIAZELL SALZAKLAMM (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Fahrt mit dem Zug nach Mariazell. Rundwanderung nach Rasing – Salzaklamm – Kreuzberg - Mariazell. Gesamtgehzeit ca. 3 Std.	
Information:	bei Marion Becvar (Tel. Nr. 0664 15 61 574)
Abfahrt:	7:22 Uhr Bahnhof Kirchberg oder für Autofahrer: Treffpunkt um 9:10 Uhr Bahnhof Mariazell
Termin:	Donnerstag, 04. November 2021

KURS 21:	WANDERUNG - SCHALLABURG RUNDWANDERWEG (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Start Maria Steinparz. Gehzeit ca. 3 Stunden – 9km mit anschließendem Christkindlmarktbesuch	
Information:	bei Marion Becvar (Tel. Nr. 0664 15 61 574)
Abfahrt:	09:00 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Sonntag, 12. Dezember 2021

KURS 22:	WANDERUNG AM SEMMERING - 20 - SCHILLING - BLICK (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Ortschaft Semmering – Tut-Gut-Rundwanderung zum 20-Schilling-Blick. Gesamtgehzeit ca.3,5 Stunden. Proviant mitnehmen.	
Information:	bei Marion Becvar (Tel. Nr. 0664 15 61 574)
Abfahrt:	08:00 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Sonntag, 24. April 2022

KURS 23:	WANDERUNG ALMHAUS HOCHBÄRNECK (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Fahrt mit dem Auto nach Puchenstuben. Wanderung: Trefflingfall – Tormäuer – Hochbärneck – Sulzbichl Gehzeit: ca. 4,5 Stunden	
Information:	bei Josefa Steineder (Tel. Nr. 0680/31 34 552)
Abfahrt:	08:30 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Mittwoch, 11. Mai 2021

KURS 24:	WANDERUNG ZUR SCHWARZALM (KNEIPP-AKTIV-CLUB)
Fahrt mit dem Auto zum oberen Parkplatz am Hochkar. Almwanderung zur Schwarzalm. Gesamtgehzeit ca. 6 Stunden	
Information:	bei Marion Becvar (Tel. Nr. 0664/1561574)
Abfahrt:	08:00 Uhr beim Gemeindeamt Kirchberg
Termin:	Sonntag, 19. Juni 2022

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG & KOCHEN

KURS 25:	GESUNDE ERNÄHRUNG = KOHLENHYDRATE, SCHLANKER ALS IHR RUF VORTRAG (KNEIPP AKTIV CLUB)
Kohlenhydrate sind unsere Energiequelle Nr. 1! Ihren schlechten Ruf als Dickmacher haben sie nicht verdient, denn unser Körper braucht sie, wie ein Auto seinen Treibstoff braucht. Erfahren Sie warum Reis, Brot und Nudeln so wichtig für uns sind, wie viel wir davon essen sollen und warum Fett nur im Feuer der Kohlenhydrate verbrennt.	
Vortragende:	Jacqueline Schoderbeck, MSc (geb. Bichler) Ernährungswissenschaftlerin
Ort:	Pielachsaal der Kirchberghalle
Kosten:	Übernimmt KneippAktiv
Termin:	Donnerstag, 18. November 2021, 19 Uhr

KURS 26:	FASTENZEIT NUTZEN-GESUND ABNEHMEN FÜR JUNG UND ALT (KNEIPP AKTIV CLUB)
Wer gesund abnehmen möchte, sollte möglichst vielseitig essen, es muss dabei auf nichts verzichtet werden. Vielmehr ist es wichtig, auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten zu achten und diese zur richtigen Zeit zu genießen. Schon kleine Veränderungen können zu einem großen Effekt führen. Die Fastenzeit eignet sich ideal dazu in eine gesündere Zukunft zu starten.	
Vortragende:	Jacqueline Schoderbeck, MSc (geb. Bichler) Ernährungswissenschaftlerin
Ort:	Pielachsaal der Kirchberghalle
Kosten:	Übernimmt KneippAktiv
Termin:	Donnerstag, 24. Februar 2022, 19 Uhr

KURS 27:	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>	
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 05. November 2021 ; 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

KURS 28:	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>	
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 08. Oktober 2021 ; 14:00 bis ca. 17:30 Uhr

KURS 29:	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>	
Trainer:	<p>Martina Fischl – Zertifizierte Kräuterpädagogin Anmeldung bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn erbeten unter: Tel. Nr.: 0664/126 29 73 oder martinafischl@fischls.at</p>
Ort:	Melker Straße 49, 3204 Kirchberg/Pielach
Kosten:	<p>€ 49,-- pro Person direkt vor Ort Max. 7 Personen</p>
Termin:	Samstag 30. April 2022 , 13:00 bis ca. 17:30 Uhr

KURS 30:	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>	
Trainer:	<p>Martina Fischl – Zertifizierte Kräuterpädagogin Anmeldung bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn erbeten unter: Tel. Nr.: 0664/126 29 73 oder martinafischl@fischls.at</p>
Ort:	Melker Straße 49, 3204 Kirchberg/Pielach
Kosten:	<p>€ 49,-- pro Person direkt vor Ort max. 7 Personen</p>
Termin:	Samstag 22. Jänner 2022 , 13:00 bis ca. 17:30 Uhr