

URFAHR-UMGEBUNG

Leitung: Mag.a Jasmin Walter
Marktplatz 7, 4100 Ottensheim
Tel. (0676) 84 55 00 483
E-Mail: ottensheim@vhsooe.at
www.vhsooe.at
<https://www.facebook.com/VHSUU>
Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 8.30 - 12.30 Uhr
und nach Vereinbarung

OBERNEUKIRCHEN

Leitung: Elfriede Rechberger

Tel. (0676) 84 55 00 487
E-Mail: oberneukirchen@vhsooe.at
www.vhsooe.at
<https://www.facebook.com/VHSUU>

Gesundheit - Bewegung

Hausmittel - Salbenwerkstatt

Verschiedene Arten von Salben und Balsamen werden besprochen und auch gemeinsam gerührt. Wie werden Ölauszüge und Tinkturen gemacht, um die wirksamen Inhaltsstoffe zu bekommen, denn nicht jedes Auszugsmittel ist für jede Pflanze geeignet. Wir rühren Salben für Kosmetik und für die Hausmittelsammlung. Anfallende Materialkosten werden direkt im Kurs in bar mit der Kursleiterin verrechnet.

2025-UUOB 4A42 01

Termin: 24.10.2025, Fr 14:00 - 18:00

Kurspreis: € 48,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin, Pflanzenpraktikerin nach Hildegard v. Bingen

Ort: Lebenshaus Oberneukirchen

Yoga After-Work

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die uns dabei unterstützt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in dehnende und stärkende Körperübungen (Asanas), bewusste Atemtechniken (Pranayama), Entspannung und Meditation ein. Yoga, das du regelmäßig praktizierst, kann deine Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur stärken und Verspannungen lösen. Du lernst, wie du neue Kraft schöpfen und zugleich innere Ruhe finden kannst. Schenk dir Zeit nur für dich - zum Ankommen, Auftanken und Wohlfühlen. Bitte eigene Matte mitbringen.

2025-UUOB 4D01 02

Termine: 13.10.2025 - 15.12.2025 / 8x / Mo 19:00 - 19:50

Kurspreis: € 80,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Michaela Reingruber, Yogatrainerin

Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

Yoga After-Work

2026-UUOB 4D01 01

Termine: 12.01.2026 - 09.03.2026 / 8x / Mo 19:00 - 19:50

Kurspreis: € 80,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Michaela Reingruber, Yogatrainerin

Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

Körperhaltung und Rücken

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir auf schonende Art den Bewegungsapparat und beugen den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor.

2025-UUOB 4F10 02

Termine: 29.09.2025 - 15.12.2025 / 10x / Mo 18:30 - 19:20

Kurspreis: € 80,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Elisabeth Wolfesberger

Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Körperhaltung und Rücken

2026-UUOB 4F10 01

Termine: 12.01.2026 - 23.03.2026 / 10x / Mo 18:30 - 19:20

Kurspreis: € 80,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Elisabeth Wolfesberger

Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Latino - Aerobic

In dem energiegeladenen Kurs werden Bewegungen aus Salsa oder Afro mit heißen, urbanen Latin-Moves gemixt. Weiche, harmonische oder dynamische Rhythmen machen das Gefühl im Oberkörper und Becken zum Erlebnis. Ganz nebenbei fügt sich alles zu einem tänzerischen Ablauf. Latino-Aerobic ist eine motivierende Art in Form zu kommen und fit zu bleiben.

2025-UUOB 4G57 02

Termine: 29.09.2025 - 15.12.2025 / 10x / Mo 19:30 - 20:20

Kurspreis: € 80,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Samanta Estrada

Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Latino - Aerobic

2026-UUOB 4G57 01

Termine: 12.01.2026 - 23.03.2026 / 10x / Mo 19:30 - 20:20

Kurspreis: € 80,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Samanta Estrada

Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Pilates

Pilates ist eine sanfte aber effektive Trainingsmethode für eine starke Körpermitte (= Powerhouse), bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden. Verbunden mit einer speziellen Atemtechnik wird durch die Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut. Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Haltung werden verbessert, die Konzentration gefördert und Stress abgebaut. Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit profitieren Menschen mit Rückenschmerzen und alle, denen Wohlbefinden und Fitness wichtig sind, von Pilates. Bitte eigene Matte mitbringen!

2025-UUOB 4G11 07

Termine: 12.09.2025 - 21.11.2025 / 10x / Fr 17:00 - 17:50

Kurspreis: € 98,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Christa Dollhäubl, Pilatetrainerin

Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

Pilates

2025-UUOB 4G11 08

Termine: 30.09.2025 - 11.11.2025 / 6x / Di 18:00 - 18:50

Kurspreis: € 60,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Katja Schoißengeyr, DGKS, Pilatetrainerin

Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

Pilates

2025-UUOB 4G11 09

Termine: 30.09.2025 - 11.11.2025 / 6x / Di 19:00 - 19:50

Kurspreis: € 60,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Katja Schoißengeyr, DGKS, Pilatetrainerin

Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

Pilates am Vormittag

Pilates ist eine sanfte aber effektive Trainingsmethode für eine starke Körpermitte (= Powerhouse), bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden. Verbunden mit einer speziellen Atemtechnik wird durch die Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut. Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Haltung werden verbessert, die Konzentration gefördert und Stress abgebaut. Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit profitieren Menschen mit Rückenschmerzen und alle, denen Wohlbefinden und Fitness wichtig sind, von Pilates. Bitte eigene Matte mitbringen!

2025-UUOB 4G11 10

Termine: 07.10.2025 - 02.12.2025 / 8x / Di 09:00 - 09:50

Kurspreis: € 80,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Petra Wurzing, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

smovey®

smovey® ist ein Schwingringsystem und das Prinzip ist ganz einfach. Beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen. Das stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. smoveys® werden zur Verfügung gestellt.

2025-UUOB 4G30 02

Termine: 01.10.2025 - 26.11.2025 / 8x / Mi 18:30 - 19:20

Kurspreis: € 64,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Elisabeth Wolfesberger, smovey® COACH

Ort: Mittelschule Oberneukirchen

smovey®

2025-UUOB 4G30 02

Termine: 07.01.2026 - 04.03.2026 / 8x / Mi 18:30 - 19:20

Kurspreis: € 64,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Elisabeth Wolfesberger, smovey® COACH

Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Kulinarik - Lebensraum

Backen ohne Gluten für Anfänger:innen

Seit einiger Zeit ist das Klebereiweiß Gluten in aller Munde. Vielleicht, weil es inzwischen in so vielen Nahrungsmitteln verarbeitet ist, reagieren immer mehr Menschen mit Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Muskelschmerzen, Dauermüdigkeit und allgemeinem Unwohlsein darauf. Sie alle profitieren von einer Gluten-Reduktion im Alltag. Wie diese bei Brot, Gebäck und sogar Kuchen möglich ist, erfahren Sie von Sarah Greiner. Bitte beachten!! In der Schulküche wird normalerweise glutenhaltig gekocht. Die Erzeugnisse aus diesem Kurs sind also für Zöliakie-Patient:innen nur zum Lernen, nicht aber zum Essen geeignet. Ein geringer Materialkostenbeitrag ist im Kurs direkt in bar an die Referentin zu entrichten.

2025-UUOB 6B16 02

Termin: 30.09.2025, Di 18:00 - 21:00

Kurspreis: € 37,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäurin mit eigener Hofbackstube, Brotsommelière

Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Chinesische Küche - Hausmannskost aus dem WOK

In diesem Kurs lernen Sie Alltagsrezepte aus der chinesischen Küche kennen. Gemeinsam werden wir Hühnerfleisch mit Ingwer-Honig Sauce, geschmortes Bauchfleisch mit Tofu, gedämpften Fisch und Mapo Tofu (Tofu mit Faschiertem) zubereiten und genießen. Dabei wird natürlich Jasmin-Reis und Wok-Gemüse nicht fehlen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2025-UUOB 6L04 01

Termin: 13.11.2025, Do 18:00 - 21:30

Kurspreis: € 38,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.
Leitung: Diane Landl, Native Cook, Internationale Kulinarikerin
Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Chinesische Küche - Schnell und einfach kochen mit dem WOK

Lernen Sie die gängigsten chinesischen Gewürze und ihre Anwendung kennen. Erfahren Sie, wie ein Wok vor der ersten Verwendung vorbereitet und später gepflegt wird. Wir werden gemeinsam einige Wok-Gerichte zubereiten und genießen. Freuen Sie sich unter anderem auf Wok-Gemüse mit oder ohne Fleisch und gebratene Nudelvariationen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von etwa € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2026-UUOB 6L04 01

Termin: 16.01.2026, Fr 18:00 - 21:30

Kurspreis: € 38,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung.
Leitung: Diane Landl, Native Cook, Internationale Kulinarikerin
Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Japanische Küche - Maki-Sushi und Miso-Suppe

Sie erfahren Wissenswertes zum Ursprung des traditionellen japanischen Sushi und werden gemeinsam Maki-Sushi Variationen zubereiten und genießen. Dazu wird auch die beliebte Miso-Suppe nicht fehlen. Lebensmittel- und Materialkosten (inkl. Getränke und Sushi-Matten) von etwa € 20,00 bis € 25,00 werden im Kurs eingehoben.

2025-UUOB 6L18 02

Termin: 28.11.2025, Fr 18:00 - 21:30

Kurspreis: € 38,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.
Leitung: Diane Landl, Internationale Kulinarikerin
Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Kräuterprodukte - Pflanzenwässer/Hydrolate selbst herstellen

Tauchen Sie ein in die Welt der Pflanzenwässer, auch Hydrolate genannt, und entdecken Sie die sanfte Kraft der Natur. Die Anwendungsbereiche für Hydrolate erstrecken sich von der Naturkosmetik über die Aromatherapie bis zu Gutem für die Hausmittelsammlung. In diesem Workshop erfahren Sie was Pflanzenwässer sind, wie sie wirken und wie sie hautverträglich und schonend bei Erwachsenen, Kindern und Tieren eingesetzt werden können. Gemeinsam werden wir ein Pflanzenwasser herstellen - traditionell im Kupferkessel - und den Moment erleben, wenn Duft und Essenz der Pflanze erlebbar werden.

2025-UUOB 6P21 01

Termin: 28.11.2025, Fr 14:00 - 18:00

Kurspreis: € 48,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.
Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin, Pflanzenpraktikerin nach Hildegard v. Bingen
Ort: Lebenshaus Oberneukirchen

Kreativität - Kunst – Freizeit

Improvisationstheater für Erwachsene „Impro Start up“

Steigen Sie ein in die wundervolle Welt des Improvisationstheaters! Gemeinsam lachen, kreativ sein, mal in ganz neue Rollen schlüpfen, und auch lustvolles Scheitern in Freude ist erlaubt. Das belebt, ist ungemein befreiend, macht Spaß, und ganz nebenbei profitieren Sie von den erlernten Fähigkeiten auch im Alltag. Neueinsteiger:innen herzlich willkommen!

2025-UUBL 5S09 02

Termine: 03.11.2025 - 15.12.2025/ 6x / Mo 18:30 - 20:10

Kurspreis: € 120,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Mag.a Elisabeth Schrempf-Genstorfer, MSc, Trainerin ImproTheater

Ort: Oberneukirchen, Info folgt

Improvisationstheater zum Kennenlernen - Kurskurs

Steigen Sie ein in die wundervolle Welt des Improvisationstheaters! Gemeinsam lachen, kreativ sein, mal in ganz neue Rollen schlüpfen, und auch lustvolles Scheitern in Freude ist erlaubt. Das belebt, ist ungemein befreiend, macht Spaß, und ganz nebenbei profitieren Sie von den erlernten Fähigkeiten auch im Alltag.

2025-UUBL 5S09 03

Termine: 29.09.2025 - 13.10.2025 / 3x / Mo 18:30 - 20:10

Kurspreis: € 60,00 / Arbeiterkammer-Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung.

Leitung: Mag.a Elisabeth Schrempf-Genstorfer, MSc, Trainerin ImproTheater

Ort: Oberneukirchen, Info folgt