

Bildungsprogramm der BBK Waidhofen/Thaya 2023/2024

Die Bäuerinnen im Bezirk Waidhofen/Thaya
Die Bäuerinnen im Gebiet Dobersberg
Die Bäuerinnen im Gebiet Raabs/Thaya
Die Bäuerinnen im Gebiet Waidhofen/Thaya

In Zusammenarbeit mit dem LFI und den Landwirtschaftlichen Fachschulen



Mit freundlicher Unterstützung von:



Die Bäuerinnen.

6 Schritte
für eine erfolgreiche Anmeldung!

- 1 Homepage der Bäuerinnen aufrufen
www.baeuerinnen-noe.at
- 2 Gewünschte Bezirksseite auswählen
- 3 "Veranstaltungen und Termine" aufrufen
- 4 Gewünschte Veranstaltung suchen und auswählen
- 5 Anmelden **Wichtig!**
Füllt das Anmeldeblatt mit euren persönlichen Daten vollständig aus!
Keine E-Mail-Adresse? Frage ein Familienmitglied um Hilfe!
- 6 E-Mail Postfach im Auge behalten!

Video-Anleitung dazu:




Anmeldungen sind bis zum Anmeldeschluss der Veranstaltung online möglich - Ihre Anmeldung ist verbindlich - bei Verhinderung bitte einen Ersatz suchen.

Für spätere An- oder Abmeldungen bitte direkt die zuständige Kursverantwortliche kontaktieren.

Falls Sie keine Möglichkeit haben, sich online anzumelden, können Sie sich am 16., 18. und 23. Oktober 2023 telefonisch in der Bezirksbauernkammer Waidhofen/Thaya bei Frau Österreicher unter der Tel.: 05 0259 41802 anmelden.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für Die Bäuerinnen NÖ und deren Mitgliedsvereine, abrufbar unter www.baeuerinnen-noe.at/agb.

Kostenlose Stornomöglichkeit bei den Kursen und Veranstaltungen bis 3 Wochen vorher möglich (außer die Stornofristen sind in den Beschreibungen anders angegeben).

Impressum:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Bezirksbauernkammer Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 2/1/2, 3830 Waidhofen/Thaya
Tel.: 05 0259 41800, Fax: 05 0259 41899, E-Mail: office@waidhofen-thaya.lk-noe.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Die Bäuerinnen im Bezirk Waidhofen/Thaya ZVR-Nr.: 188649908
Bezirksbäuerin KO-Stv. Renate Kainz
Redaktion: Die Gebietsbäuerinnen in Zusammenarbeit mit den Kursverantwortlichen
Gestaltung: Bildungssekretärin Barbara Österreicher
Druck: Hauseigene Druckerei
Redaktionsschluss: 11. September 2023
Titelfoto: dielechnerei
Termin-, Orts- und Programmänderungen vorbehalten!

Vorwort

Liebe Mitglieder!

„Wer glaubt, dass andere schuld sind an der eigenen Unzufriedenheit, glaubt auch, dass Bleistifte Rechtschreibfehler machen“.

Unlängst ist mir dieser Spruch untergekommen und ich musste schmunzeln, weil das so ein lustiger Vergleich ist. Bei genauer Betrachtung ist aber sehr viel Wahrheit dahinter.

Es ist der Trend unserer Wohlstandsgesellschaft, dass immer alle anderen schuld sind, wenn irgendwas nicht passt. Dass wir glauben, es muss einen Vollkaskostaat geben, der alles ausgleicht.

Müssen wir nicht dankbar sein, dass wir auf diesem Fleckchen Erde geboren wurden? Zufrieden mit dem, dass wir genug zu essen, eine Wohnung und gute Freunde haben?

Auch, dass wir einen Verein wie „Die Bäuerinnen“ haben, der so ein tolles Bildungsprogramm erstellt, wo wir uns bei Veranstaltungen treffen, lachen, Neues lernen, austauschen, Freundschaften schließen, bewegen, ausspannen, Sorgen teilen, aber auch Sorgen lösen und loslassen können, wo wir Hilfe in Anspruch nehmen können, uns Informationen holen können.

Wir wollen für unsere Mitglieder ein Netzwerk sein, wo alle ein bisschen zufriedener werden. Das größte Event unseres Vereins findet am 9. und 10. April 2024 statt. Da ist der Bundesbäuerinentag in Kärnten, zu dem ihr alle herzlich eingeladen seid. Wir werden dazu wieder einen Bus organisieren.

Ich freue mich auf euch!

Eure Bezirksbäuerin
Renate Kainz



Foto: www.pomassl-fotografie.at

**Bezirksbäuerin
KO-Stv. Renate Kainz**

Kleinzwettl 12
3852 Gastern
Tel.: 0664/422 69 05
E-Mail: kainz.kleinzwettl@aon.at

Die Bäuerinnen.

Inhaltsverzeichnis

Programm auf Bezirksebene - Bezirk Waidhofen/Thaya

1. Stoffdruck: Altes Handwerk - neues Design.....	5
2. Webinar - Canva - Basics: Grafikdesigns, Postings & Plakate selbst gestalten	6
3. Jungbäuerinnenabend	6

Programm auf Gebietsebene - Gebiet Dobersberg

4. Kinder Malworkshop "Malen leicht gemacht"	7
5. Kreativer Malworkshop für Erwachsene	7
6. Knusperhäuschen aus der Hexenwerkstatt - Backe dein eigenes Lebkuchenhaus	8
7. Advent im Mühlendorf – Reichenthaler Advent	8
8. Webinar - Wie aus Wurzeln Flügel werden - Kinder stärken und ins Leben begleiten	9
9. Gemütliches Weihnachtssingen	9
10. Für die Gesundheit: 2-tägige Thermenfahrt in die Therme Bad Tatzmannsdorf	10
11. Sturzprävention - Trittsicher und aktiv durch den Alltag	10
12. Unkraut für meine Gesundheit? Wildkräuter, Pflanzen u. Gedanken fürs Immunsystem	11
13. Komm & koch mit der Bäuerin: Lerne selbst Brot zu backen	11
14. Tag der Bäuerin	12
15. Starke Körpermitte - gesunder Rücken	12
16. Komm & koch mit der Bäuerin: Bowls - Die bunte Vielfalt in der Schüssel - Aufkocht is!	13
17. Speisekammer aus der Natur	13

Programm auf Gebietsebene – Gebiet Raabs/Thaya

18. Komm & koch mit der Bäuerin: Pizzaflitzer für Kids!	14
19. Abend der Bäuerin	14
20. Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik	15
21. Herausforderung Schule - Warum Schule unseren Kindern immer mehr Stress bereitet	15
22. Wir häkeln uns eine Handtasche mit Rope Garn	16
23. Show Cooking - Tofu richtig zubereiten	16
24. Komm & koch mit der Bäuerin: Bowls - Die bunte Vielfalt in der Schüssel - Aufkocht is!	17
25. Mit Gelassenheit und Ruhe durch den Alltag(stress)	17
26. Webinar - Natur im Garten	18

Programm auf Gebietsebene – Gebiet Waidhofen/Thaya

27. Fotografieren mit dem Handy	19
28. Unkraut für meine Gesundheit? Wildkräuter, Pflanzen und Gedanken fürs Immunssystem ..	19
29. Thermenfahrt Linsberg Asia	20
30. Tag der Bäuerin	20
31. Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene	21
32. Kort.X® Gehirntraining - Bring Bewegung in dein Oberstübchen	21
33. "Make it Veggie" - Kochen ohne Fleisch	22
34. Komm & koch mit der Bäuerin: Bowls - Die bunte Vielfalt in der Schüssel - Aufkocht is!	22
35. Die Wirkung und Anwendung von Aloe Vera	23
36. Pubertät - Veränderungen im Körper zur Frau	23
37. Basteln mit Holz	24
38. Obstbaumschnitt	24

Programm auf Bezirksebene - Bezirk Waidhofen/Thaya

1. Stoffdruck: Altes Handwerk - neues Design

Kursinhalt:

Ein altes Handwerk wieder neu erlernen - von traditionellen bis hin zu modernen Designs. Es können Stoffe aus Baumwolle, Leinen aber auch Schals oder T-Shirts bedruckt werden.

Die mitgebrachten Materialien bitte vorher waschen.

Helle Stoffe sind von Vorteil!

Mit Stoffdruck kann man sich auch seine persönliche Tischwäsche, Bekleidung, aber auch Deko und Geschenke selbst fertigen und somit besitzt man ein einzigartiges Unikat!

Polsterbezüge, Schals und Mitteldeckchen können auch bei der Vortragenden erworben werden. Bezahlung vor Ort!

Mitzubringen:

- Material, das bedruckt werden soll
- eine alte Decke als Unterlage
- Pinsel, Moosgummi, Schere, Maßband oder Lineal, Bleistift & Zeitungspapier

Anzahl: mind. 8 Personen, max. 12 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082975

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Foto: Martina Pfneisl

Kursnummer: 3-0082975

Datum: 16. November 2023
9 bis 12.30 Uhr

Kursnummer: 3-0082991

Datum: 16. November 2023
13 bis 16.30 Uhr

Kursnummer: 3-0082992

Datum: 17. November 2023
9 bis 12.30 Uhr

Kursnummer: 3-0082993

Datum: 17. November 2023
13 bis 16.30 Uhr

Kursort:

Bezirksbauernkammer Zwettl
Pater Werner-Deibl-Straße 8
3910 Zwettl

Referentin: Martina Pfneisl

Kosten: 47 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortliche:

Marion Kuben 0664/5139358 und
Renate Braunsteiner 0664/5067546



2. Webinar - Canva - Basics: Grafikdesigns, Postings & Plakate selbst gestalten

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern

Kursinhalt:

Sie möchten Ihren Auftritt einfach und kostengünstig selbst gestalten? Im Online-Seminar lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt mithilfe von Canva Ihr eigenes Design erschaffen können. Vom Aufbau und den Funktionen der kostenlosen Grafikdesign-Plattform bis hin zu Einsatzmöglichkeiten in Ihrem Alltag erwarten Sie Tipps und Tricks für Ihre Projekte. Nach einer Übungsphase besteht am 13. Dezember 2023 von 19 bis 19.30 Uhr nochmals die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 20 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0083123

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum



Ländliches
Fortbildungsinstitut 

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

Kursnummer: 3-0083123

Datum: 30. November 2023

19 bis 21.30 Uhr

Kursort:

zu Hause am PC



Referent:in: Elisabeth Enne

Kosten:

25 € Teilnahmebeitrag gefördert

50 € Teilnahmebeitrag ungefördert

Kursverantwortlich:

Renate Kainz

Tel.: 0664/4226905

3. Jungbäuerinnenabend

Zielgruppe: Junge und interessierte Mitglieder.

Kursinhalt:

▪ Risiko- und Krisenkommunikation

Krisen sind ungeplante und ungewollte Prozesse von begrenzter Dauer und Beeinflussbarkeit sowie mit ungewissem Ausgang.

Gibt es Themen oder Entwicklungen, die mir, meinem Betrieb bzw. meiner Branche „gefährlich werden könnten“?

Do's & Don'ts während der Krisenbewältigung

Do's & Don'ts bei der Krisenkommunikation

Präventionsarbeit – Die beste Krise ist die, die es nie gegeben hat!

Falls Sie im Vorhinein Fragen haben, die Sie gerne beim Vortrag besprechen möchten, bitte per Mail an bernadette.laister@lk-noe.at senden.

▪ Mit lieben Grüßen aus dem Stall

Betriebsvorstellung Familie Widner

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 25 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0083137

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum



 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

Ländliches
Fortbildungsinstitut 

Kursnummer: 3-0083137

Datum: 26. Jänner 2024

19 bis 21 Uhr

Kursort:

BBK Waidhofen/Thaya
Raiffeisenpromenade 2/1/2
3830 Waidhofen/Thaya

Referent:in:

DI Bernadette Laister
Ing. Barbara Widner



Kosten:

5 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Renate Kainz

Tel.: 0664/4226905

Programm auf Gebietsebene - Gebiet Dobersberg

4. Kinder Malworkshop "Malen leicht gemacht"

Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren.

Kursinhalt:

Für alle Kids ein Highlight. Abstrakte Mischtechniken werden dem Alter angepasst, Schritt für Schritt erklärt und umgesetzt. Das Arbeiten mit Spachtel und Pinsel ist sehr spannend und bereitet viel Freude am kreativen Malen.

Mitzubringen: Malschürze oder Malkleidung

Anzahl: mind. 10 Personen, max. 20 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082227

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Foto: Helmut Lisy



Kursnummer: 3-0082227

Datum: 10. November 2023

14.30 bis 18 Uhr



Kursort:

Jugendheim Kautzen
Hauptplatz 1, 3851 Kautzen

Referent:in: Helmut Lisy

Kosten: 45 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Claudia Philipsky
Tel.: 0664/8775994

5. Kreativer Malworkshop für Erwachsene

Zielgruppe: Alle Personen, die kreativ werden möchten.

Kursinhalt:

Power Painting

Die Teilnehmenden bekommen einen Probe-Keilrahmen, wo man die verschiedenen Techniken mit Pinsel und Spachtel probieren kann. Herr Lisy begleitet die Teilnehmenden durch den Workshop - alle Techniken werden erklärt und gezeigt. Es wird mit hochwertigen Acrylfarben, Lackspray-Dosen, Pinsel, Spachtel und Schablonen gearbeitet. Bei allen diesen Techniken sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Keilrahmengröße: 100 x 60 cm

Variante MIXED MEDIA:

MIXED MEDIA ist eine Technik, wo man Acryl-Spachtel mit Elementen kombiniert zB mit Holz, Metall, Rost, Achat oder Amethyst Steinen oder Chrom Elementen. Auf einem kleinen Probe-Keilrahmen werden Techniken, Farbübergänge und Strukturen geübt. Das Element - falls gewünscht - wird bereits im Vorfeld besprochen und angepasst - Herr Lisy meldet sich kurz vor der Veranstaltung telefonisch.

Aufpreis Element: 20 € - wird vor Ort kassiert.

Mitzubringen: Jause

Anzahl: mind. 5 Personen, max. 10 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082230

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Fotos: Helmut Lisy

Kursnummer: 3-0082230

Datum: 11. November 2023

9 bis 17.30 Uhr



Kursort:

Jugendheim Kautzen
Hauptplatz 1, 3851 Kautzen

Referent:in: Helmut Lisy

Kosten: 185 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Claudia Philipsky
Tel.: 0664/8775994



6. Knusperhäuschen aus der Hexenwerkstatt - Backe mit Mama oder Papa dein eigenes Lebkuchenhaus

Zielgruppe: Kinder mit einer Begleitperson

Kursinhalt:

Backe mit deinem Kind (Enkelkind, Patenkind) zur perfekten Einstimmung in die Weihnachtszeit ein Knusperhäuschen unter professioneller Anleitung. Der Teig aus hochwertigen regionalen Zutaten wird für euch vorbereitet, sodass ihr sofort mit dem Backen beginnen könnt. Genieße gemeinsam etwas Familienzeit in herrlich duftendem Ambiente und ganz viel Backspaß für Groß und Klein. Beim gemütlichen Verziern sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen: Nudelholz, Kochschürze, Hocker oder Erhöhung für Kinder

Anzahl: mind. 5 Paare, max. 10 Paare

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082276

2 Anmeldungen notwendig (Kind und Begleitperson)

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Foto: Doris Schandl

Kursnummer: 3-0082276

Datum: 25. November 2023

13 bis 17 Uhr

Kursort:

ehem. BBK Dobersberg
Hauptplatz 20
3843 Dobersberg



Referent:in: Doris Schandl

Kosten:

45 € Teilnahmebeitrag
pro Lebkuchenhaus

Kursverantwortlich:

Irene Neuditschko
Tel.: 0664/3467752



7. Advent im Mühlendorf – Reichenthaler Advent

Zielgruppe: Alle Interessierten

Kursinhalt:

Vormittag: die hopfig andere Brauereiführung – Freistädter Biererlebnis: Erleben Sie eine Führung der besonderen Art in der einzigen Commune Europas. Wissenswertes über Rohstoffe, den Brauprozess, die Geschichte der Braucommune und das Bier werden vermittelt und der letzte offene Malzboden Österreichs wird besichtigt und anschließend im Sudhaus Biere verkostet.

Mittagessen im Freistädter Brauhaus.

Nachmittags werden die Teilnehmenden im malerischen Gelände des Mühlendorfes in Reichenthal auf den Advent eingestimmt. Kunsthandwerker (Glas, Keramik, Holz, Filz,) bieten ihre Produkte – auch schon im Hinblick auf Weihnachten – an. Im gesamten Veranstaltungsbereich werden die Besucher von verschiedenen Musikgruppen mit traditionellen Adventweisen begleitet. Für das leibliche Wohl wird mit vielen regionalen Köstlichkeiten an den Standln gesorgt. Gemütlich Ausrasten lässt es sich bei Kaffee, Tee und Kuchen in der Aufwärmstube im Hoamatstad'l (Adventmarkt ist im Freien – winterfeste, warme und wetterfeste Bekleidung und Schuhwerk!).

Anzahl: mind. 37 Personen, max. 57 Personen

Anmeldung: bei Ihrer Ortsbäuerin und bei Gebietsbäuerin
Elisabeth Hummel 0676/7087144
elisabethhummel24@gmail.com

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082344

Datum: 2. Dezember 2023

6.20 bis 19.30 Uhr

Kosten:

49 € Teilnahmebeitrag
(ohne Eintritt Adventmarkt, voraussichtlich 6 €)
Kosten inkl. Busfahrt, Brauereiführung inkl. Bierproben und einem Give-away

Kursverantwortlich:

Elisabeth Hummel
Tel.: 0676/7087144

Abfahrt:

6.20 Uhr Thuma
6.30 Uhr Karlstein
6.40 Uhr Riegers
6.45 Uhr Dobersberg
6.55 Uhr Merkengersch
7.05 Uhr Thaya

Rückkunft Thuma – spätestens 19.30 Uhr



8. Webinar - Wie aus Wurzeln Flügel werden - Kinder stärken und ins Leben begleiten

Zielgruppe: Alle Interessierten

Kursinhalt:

Als Eltern wollen wir, dass unsere Kinder glücklich werden und dass sie gut aufs Leben vorbereitet sind. In den ersten Lebensjahren brauchen sie viel Liebe, Wurzeln und Grenzen. Umso älter Kinder werden, umso wichtiger ist es, sie dabei zu unterstützen, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Wir wollen in diesem Vortrag Wege finden, um Kinder zu stärken und leichter loslassen zu können.

Anzahl: mind. 15 Personen, max. 200 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082280

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Kursnummer: 3-0082280

Datum: 14. Dezember 2023
19 bis 21 Uhr

Kursort: zu Hause am PC

Referent:in: Elisabeth Rennhofer

Kosten:

15 € Teilnahmebeitrag gefördert

30 € Teilnahmebeitrag ungefördert

Kursverantwortlich:

Elisabeth Hummel
Tel.: 0676/7087144



9. Gemütliches Weihnachtssingen

Kursinhalt:

Es wird gemeinsam gesungen. Michaela Haidl wird uns mit traditionellen Weihnachtsliedern an diesem Nachmittag in einen gemütlichen vorweihnachtlichen Nachmittag versetzen.

Die Bäuerinnen werden diesen Nachmittag mit "Selbstgebackenem" auch noch versüßen.

Anzahl: mind. 15 Personen, max. 100 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082295

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082295

Datum: 19. Dezember 2023
15 bis 17 Uhr

Kursort:

Meli's Café-Restaurant
Sparkassenplatz 15
3843 Dobersberg

Referent:in: Michaela Haidl

Kosten: freie Spende

Kursverantwortlich:

Martina Schmied
Tel.: 0664/7860565



10. Für die Gesundheit: 2-tägige Thermenfahrt in die Therme Bad Tatzmannsdorf

Zielgruppe: Für alle, die sich eine kurze Auszeit gönnen wollen.

Kosten: 237 € pro Person im Doppelzimmer, Aufpreis Einzelzimmer 22 € - bitte bei der Anmeldung bekanntgeben!

Im Preis inkludierte Leistungen:

- Mittagssnack, Abendessen und Nächtigung am 9.1.
- Frühstücksbuffet und Mittagssnack am 10.1.
- Nutzung aller Wellnessbereiche an beiden Tagen
- Badetasche, Bademantel und Badetücher
- Busfahrt

Anzahl: mind. 38 Personen, max. 57 Personen

Anmeldung: bei Ihrer Ortsbäuerin und Gebietsbäuerin Elisabeth Hummel 0676/7087144
elisabethhummel24@gmail.com

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Achtung! Bei Abmeldung ab 9. November 2023 fallen Stornokosten an. Wenn möglich Ersatz suchen.

Kursnummer: 3-0082281

Datum: 9. und 10. Jänner 2024

Kursort:

Therme Bad Tatzmannsdorf
Joseph Haydn-Platz 3
7431 Bad Tatzmannsdorf

Kursverantwortlich:

Elisabeth Hummel
Tel.: 0676/7087144



Abfahrt:

4.40 Uhr Thuma
4.45 Uhr Karlstein
4.55 Uhr Riegers
5.00 Uhr Dobersberg
5.05 Uhr Merkengersch
5.15 Uhr Thaya

Rückfahrt: 10. Jänner 2024

18 Uhr (direkte Heimreise)

11. Sturzprävention - Trittsicher und aktiv durch den Alltag

Zielgruppe: Alle, die ihre Lebensqualität im Alltag erhalten möchten.

Kursinhalt:

Das ist ein gezieltes Programm zur Vorbeugung von Stürzen, wobei es darum geht, das Gleichgewicht, die Reaktion, die Kraft, die Koordination und Selbsteinschätzung zu verbessern. Gemeinsam zu üben macht nicht nur große Freude, sondern bringt wieder mehr Sicherheit in den Alltag.

Termine: 17.01., 24.01., 31.01. und 14.02.2024

Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch und Turnmatte

Anzahl: mind. 9 Personen, max. 16 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082289

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082289

Datum: 17. Jänner 2024

16.30 bis 17.45 Uhr

Kursort:

Turnsaal der VS u. MS Kautzen
Waidhofner Str. 11
3851 Kautzen

Referent:in: Martina Steiner

Kosten: 30 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Claudia Philippsy
Tel.: 0664/8775994



12. Unkraut für meine Gesundheit? Wildkräuter, Pflanzen und Gedanken fürs Immunsystem

Zielgruppe: Alle, die sich für Wildkräuter und Achtsamkeit interessieren.

Kursinhalt:

Woran erkenne ich Wildkräuter? Wie schmecken sie? Wofür kann ich sie verwenden? Wie kann ich meinen Körper und mein Immunsystem durch Wildkräuter und Pflanzen stärken? Welche Gedanken kann ich denken, die gut für mein Immunsystem sind?

Nach einer Erklärung über diejenigen Wildkräuter, die sogar schon im Jänner in der Natur zu finden sind, darf jede selbst ein Elixier mit Wildkräutern herstellen. Gestärkt mit einer Wildkräuter-Jause und einem Kräuter-Getränk, erfährt man über die Kraft der Gedanken und wie man diese FÜR sein Immunsystem einsetzen kann.

Alle bekommen einen Freude-Untersetter und ein Notizbüchlein. Die Unterlagen zum Workshop und die Wildkräuter-Rezepte werden per E-Mail verschickt.

Anzahl: mind. 4 Personen, max. 8 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082293

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082293

Datum: 19. Jänner 2024

19 bis 21 Uhr



Kursort:

ehem. BBK Dobersberg
Hauptplatz 20
3843 Dobersberg

Referent:in: Sonja Appel

Kosten: 45 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Elisabeth Hummel
Tel.: 0676/7087144

13. Komm & koch mit der Bäuerin: Lerne selbst Brot zu backen

Zielgruppe: Alle, die gerne backen!

Kursinhalt:

Wer liebt nicht den Duft von frisch gebackenem Brot? Umso besser, wenn man ihn sich sogar in die eigene Küche holen kann. Lernen Sie im Brotbackkurs von der Brotbotschafterin bzw. Seminarbäuerin Ihr eigenes Brot zu backen! Die Palette reicht vom Bauernbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot, Kürbisbrot und Toastbrot bis hin zur Herstellung von Sauerteig. Genießen Sie im Kurs den Duft von frisch gebackenem Brot und freuen Sie sich auf die Verkostung! Versprochen: Nach diesem Backkurs beginnen auch Sie mit dem Brot backen!

Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtücher

Die Lebensmittelkosten von ca. 10 € werden vor Ort einkassiert.

Anzahl: mind. 8 Personen, max. 12 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081521

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0081521

Datum: 3. Februar 2024

8 bis 13 Uhr



Kursort:

ehem. BBK Dobersberg
Hauptplatz 20
3843 Dobersberg

Referent:in: Gabriele Thaller

Kosten: 65 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Frei Annette
Tel.: 0660/5158292

14. Tag der Bäuerin Gebiet Dobersberg

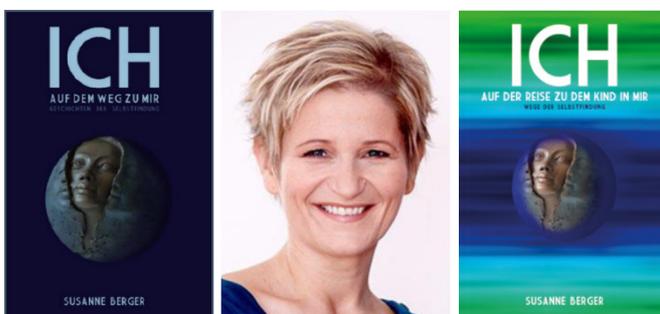
Zielgruppe: Alle Bäuerinnen

Kursinhalt:

- Heimisches Superfood: Welche Superkraft steckt in regionalen Lebensmitteln - Mag. Erna Binder - LK NÖ
- Kaffee und Kuchen
- Wenn der Körper Signale gibt - Susanne Berger bringt kabarettistisch verpackt, Geschichten aus ihren Büchern, die zum Schmunzeln und Nachdenken anregen.

Anzahl: mind. 30 Personen, max. 100 Personen

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



Fotos: Susanne Berger

Kursnummer: 3-0082296

Datum: 16. Februar 2024

13 bis 17 Uhr

Kursort:

Gemeindezentrum Waldkirchen

Nr. 30

3844 Waldkirchen/Thaya

Referent:in:

Mag. Erna Binder,

Susanne Berger

Kosten: kein Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Elisabeth Hummel

Tel.: 0676/7087144



15. Starke Körpermitte - gesunder Rücken

Zielgruppe: Alle, die fit bleiben möchten.

Kursinhalt:

Gezielte Übungen für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Schulter und Nacken sowie eine Verbesserung der Körperhaltung.

Termine: 21.02., 28.02., 06.03. und 13.03.2024

Mitzubringen: Trinkflasche, Handtuch und Turnmatte

Anzahl: mind. 9 Personen, max. 16 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082288

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Kursnummer: 3-0082288

Datum: 21. Februar 2024

16.30 bis 17.45 Uhr

Kursort:

Turnsaal der VS u. MS Kautzen

Waidhofner Str. 11

3851 Kautzen

Referent:in: Martina Steiner

Kosten:

30 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Claudia Philipsky

Tel.: 0664/8775994

16. Komm & koch mit der Bäuerin: Bowls - Die bunte Vielfalt in der Schüssel - Aufkocht is!

Zielgruppe: Alle, die gerne kochen!

Kursinhalt:

Schichten und genießen - Bowls machen es möglich. Dabei steht das englische Wort „Bowl“ für die gute alte österreichische Schüssel. Also Schüssel her und los geht's. Schicht für Schicht holt man sich dabei eine ausgewogene Mahlzeit in die Schüssel. Die Basis für die bunte Bowl sind Erdäpfel, Nudeln oder Reis. Weiters machen Gemüse, Fleisch, Tofu oder Hülsenfrüchte das Trendgericht zum schnell gekochten Alleskönner. Ob kalt oder warm, als Jause oder Hauptgericht – sie ist bunt, sie ist gesund und ein Geschmackserlebnis für den Mund.

Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Hausschuhe
Die Lebensmittelkosten von ca. 15 € werden vor Ort einkassiert.

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 16 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081520

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Kursnummer: 3-0081520

Datum: 8. März 2024
8.30 bis 12.30 Uhr



Kursort:

ehem. BBK Dobersberg
Hauptplatz 20
3843 Dobersberg

Referent:in: Maria Exl

Kosten:

30 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Martina Schmied
Tel.: 0664/7860565



17. Speisekammer aus der Natur

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Kursinhalt:

Die Natur bietet ein reichhaltiges Angebot an bevorratbarem Wildgemüse, Wildobst und Nüssen. Viele Möglichkeiten, nahrhafte Sprossen, Wildspargel, Kräuter- oder Gehölzknospen, Stängeln, Blüten und Fruchtstände in würzigen Marinaden oder Öl einzulegen stehen uns offen. Aber auch die Verarbeitung zu Pasten, Chutneys, Wildobstsoßen oder Fruchtkäse-Naschereien ist möglich. Spezielle Wildpflanzen und heilkräftige Trockenkräuter zum Würzen zu verwenden, ist noch weitgehend unbekannt. Das Seminar soll dahingehend Anleitung geben, die "essbare Fülle der Natur" für Speisen des Winters haltbar zu machen.

Besonderheit: Alle Teilnehmenden bekommen das Buch "Speisekammer aus der Natur" als Kursunterlage gratis dazu!

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 25 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082389

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Kursnummer: 3-0082389

Datum: 15. März 2024
9 bis 17 Uhr

Kursort:

ehem. BBK Dobersberg
Hauptplatz 20
3843 Dobersberg

Referent:in:

DI Dr. Michael Machatschek

Kosten:

60 € Teilnahmebeitrag gefördert
120 € Teilnahmebeitrag ungefordert

Kursverantwortlich:

Martina Romann
Tel.: 0664/1309889



Programm auf Gebietsebene – Gebiet Raabs/Thaya

18. Komm & koch mit der Bäuerin: Pizzaflitzer für Kids!

Zielgruppe: Kinder von 7 bis 11 Jahren!

Kursinhalt:

Mit Pizzas haben sogar Koch-Profis ihre ersten Erfahrungen gemacht, mit so viel Spaß und – hmm! Gemeinsam mit den Seminarbäuerinnen wird in diesem Kids-Seminar geschnitten, geknetet fantasievoll belegt und knusprig gebacken. Wir bereiten den perfekten Pizzateig und köstliche Pizza-Sauce. Versprochen: Am Ende wird gemeinsam gekostet und genossen!

Mitzubringen: Kochschürze, Hausschuhe, Geschirrtuch
Die Lebensmittelkosten von ca. 12 € werden vor Ort eingekassiert.

Anzahl: mind. 10 Personen, max. 16 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081529

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Kursnummer: 3-0081529

Datum: 2. Dezember 2023

9.30 bis 12 Uhr

Kursort:

Neue Mittelschule Raabs/Thaya
Puchheimstraße 25
3820 Raabs/Thaya

Referent:in:

Christine Bauer, Michaela Senk

Kosten:

25 € Teilnahmebeitrag



Kursverantwortlich:

Michaela Praschinger-Reischl
Tel.: 0664/1009644

19. Abend der Bäuerin

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Kursinhalt:

- Aktuelles von der Bezirksbauernkammer
- Vorstellung LFS Edelhof
- "Kawareh" - Ausschnitte aus dem Programm "A Duzad" (Elisabeth Seidl-Kases, Guntmar und Josef Müller)

Anzahl: mind. 30 Personen, max. 120 Personen

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich – wir freuen uns auf euer Kommen.

Kursnummer: 3-0082419

Datum: 5. Jänner 2024

19 bis 22 Uhr

Kursort:

Pfarrstadel Ludweis
3762 Ludweis



Kosten: kein Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Doris Gutkas
Tel.: 0664/9252418

20. Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Zielgruppe: Alle Personen, die sich für sich selbst etwas Zeit nehmen wollen.

Kursinhalt:

Aufwärmen mit Koordinationsübungen, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen der Wirbelsäule und für den ganzen Körper und allen großen Gelenken. Am Schluss noch Dehnübungen mit einer kurzen Entspannungseinheit.

Termine: 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 13.2., 20.2., 27.2., 5.3., 12.3. und 19.3.2024

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, eventuell Decke

Anzahl: mind. 10 Personen, max. 20 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082323

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Kursnummer: 3-0082323

Datum: 9. Jänner 2024

19 bis 20.20 Uhr

Kursort:

Saal zur Linde
Oberndorf 7
3820 Raabs/Thaya



Referent:in: Sabine Gföller

Kosten:

70 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Sabine Gföller
Tel.: 0664/88705554

21. Herausforderung Schule – Warum Schule unseren Kindern immer mehr Stress bereitet

Zielgruppe: Interessierte aller Altersgruppen.

Kursinhalt:

Lernschwierigkeiten erkennen und verbessern.

Das MTL (move to learn) - Training bietet Eltern und Kindern Unterstützung bei der Bewältigung von Schulproblemen: Konzentrations- und Leseproblemen, ADS, ADHS, Legasthenie, Rechenprobleme

Mein Kind mag nicht lesen, oder machd file Rechtschreibfehler???

Mögliche Symptome können sein:

- kann Zeilen beim Schreiben nicht lesen
- Text verdrehen
- Buchstaben oder Silben werden weggelassen oder dazu erfunden
- schnelles Nachlassen der Schreib- bzw. Lesequalität
- Leseunlust
- kurzer Lese- bzw. Schreibabstand
- schiefe Kopfhaltung

Anzahl: mind. 20 Personen, max. 50 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082332

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082332

Datum: 18. Jänner 2024

19 bis 21 Uhr

Kursort:

Saal zur Linde
Oberndorf 7
3820 Raabs/Thaya



Referent:in:

Mag. Daniela ARNOLD

Kosten:

16 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Michaela Praschinger-Reischl
Tel.: 0664/1009644



22. Wir häkeln uns eine Handtasche mit Rope Garn

Zielgruppe: Für alle häkelbegeisterten Fans.

Kursinhalt:

Wie der Name „Rope“ (Seil) bereits aussagt, handelt es sich hier um ein strapazierfähiges Garn, das bei den fertigen Modellen für guten Stand sorgt und stabil in Form bleibt. Es macht unheimlich Spaß zu sehen, wie manchmal an nur zwei Abenden ein Modell entsteht. Das strukturstarke Garn kommt auch ohne aufwendige Muster bestens zur Geltung, so dass es durchaus gut für Anfänger geeignet ist. Mit dicken Häkelnadeln kommt man schnell voran.

Der Kurs besteht aus drei Abenden. Erster Abend Besprechung, danach zwei Abende zu je ca. drei Stunden (18 Uhr bis 21 Uhr) - die Termine dafür werden bei der Besprechung vereinbart.

Mitzubringen: Wird bei der Arbeitsbesprechung mitgeteilt. Im Teilnahmebeitrag sind keine Materialkosten enthalten, je nach Wunsch der Häkelarbeit ergeben sich die Materialkosten.

Anzahl: mind. 8 Personen, max. 14 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082300

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082300

Datum: 24. Jänner 2024

18 bis 20 Uhr

Kursort:

Feuerwehrhaus

Süßenbach 17

3824 Großau



Referent:in: Sonja Sam

Kosten: 33 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich und Foto:

Anneliese Kernstock

Tel.: 0664/1743763



23. Show Cooking - Tofu richtig zubereiten

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Kursinhalt:

Tofu - ein richtig schmackhafter Alleskönner. Es erwarten euch einfache und schnelle Rezepte mit Tofu, wie man Tofu richtig würzt und eine kurze Einleitung mit den positiven Eigenschaften dieses gesunden Produktes.

Mitzubringen: ggf. Schürze

Anzahl: mind. 10 Personen, max. 20 Personen

Anmeldung:

www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082092 bzw.

www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082100

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082092

Datum: 3. Februar 2024

10 bis 13 Uhr

Kursnummer: 3-0082100

Datum: 10. Februar 2024

10 bis 13 Uhr

Kursort:

Birkenhof - Heuriger

Speisendorf 46

3820 Raabs/Thaya



Referent:in: Isabel Klutz

Kosten: 35 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Doris Gutkas

Tel.: 0664/9252418

24. Komm & koch mit der Bäuerin: Bowls - Die bunte Vielfalt in der Schüssel - Aufkocht is!

Zielgruppe: Alle, die gerne kochen!

Kursinhalt:

Schichten und genießen - Bowls machen es möglich. Dabei steht das englische Wort „Bowl“ für die gute alte österreichische Schüssel. Also Schüssel her und los geht's. Schicht für Schicht holt man sich dabei eine ausgewogene Mahlzeit in die Schüssel. Die Basis für die bunte Bowl sind Erdäpfel, Nudeln oder Reis. Weiters machen Gemüse, Fleisch, Tofu oder Hülsenfrüchte das Trendgericht zum schnell gekochten Alleskönner. Ob kalt oder warm, als Jause oder Hauptgericht – sie ist bunt, sie ist gesund und ein Geschmackserlebnis für den Mund.

Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Hausschuhe

Die Lebensmittelkosten von ca. 15 € werden vor Ort eingekassiert.

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 16 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081519

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Kursnummer: 3-0081519

Datum: 17. Februar 2024

9 bis 13 Uhr



Kursort:

Neue Mittelschule
Puchheimstraße 25
3820 Raabs/Thaya

Referent:in: Gabriele Mendlig

Kosten:

30 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Andrea Waitz
Tel.: 0664/3526142



25. Mit Gelassenheit und Ruhe durch den Alltag(stress)

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die durch einen bewussten Umgang mit Belastungen den komplexen Anforderungen und dem steigenden Zeitdruck ruhiger begegnen wollen.

Kursinhalt:

- Welche Alltagssituationen bergen Überforderung?
- Wie gehe ich mit Stress um?
- Wie reagiert mein Körper in belastenden Situationen?
- Wie beuge ich Stress vor?
- Tipps und Übungen für mehr Ausgeglichenheit

Mitzubringen: Bequeme Alltagskleidung

Anzahl: mind. 15 Personen, max. 20 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082326

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Kursnummer: 3-0082326

Datum: 5. März 2024

9 bis 11 Uhr



Kursort:

Saal zur Linde
Oberndorf 7
3820 Raabs/Thaya

Referent:in: Hubert Lukse

Kosten: 5 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Sigrid Engelbrecht
Tel.: 0664/2205616

26. Webinar - Natur im Garten

Zielgruppe: Alle interessierte Gartenbesitzer:innen.

Kursinhalt:

Speisekammer Garten

Bei diesem Vortrag erklärt „Natur im Garten“, wie man im Garten mit ökologischer Kreislaufwirtschaft einen kleineren oder größeren Beitrag zur Versorgung mit eigenen Nahrungsmitteln beitragen kann. Das Themenfeld erstreckt sich dabei vom Gemüseanbau über Kräuter bis zur Kultivierung von Obst und Haltbarmachung sowie Lagerhaltung. Außerdem gehen wir darauf ein, welche räumlichen und zeitlichen Ressourcen es braucht, um Nutzpflanzen anzubauen und zu verwerten.

Nützlinge - Fleißige Helfer im Naturgarten

Manche Nützlinge machen sich bei den Gärtner:innen beliebt, weil sie Blattläuse, Schnecken, Kohlweißlingsraupen und andere Tiere fressen, die in der Beliebtheitskala der Gartenbesitzer:innen nicht so weit oben rangieren. Im Rahmen des Vortrages stellen wir Ihnen die wichtigsten Nützlinge vor, welche potenzielle Schädlinge in Ihrem Garten dezimieren können. Außerdem geben wir Ihnen praktische Tipps zur Förderung dieser fleißigen Helfer sowie interessante Einblicke in deren Lebensweise.

Anzahl: mind. 15 Personen, max. 300 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082329

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082329

Datum: 12. März 2024

19 bis 20.30 Uhr

Kursort: zu Hause am PC

Referent:in:

DI Lena Weitschacher

Kosten: kein Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Sabine Weißkirchner

Tel.: 0680/3324604



Rechtliche Absicherung der Frau in der Landwirtschaft gibt auch Sicherheit für eure Familie und den Betrieb

Woran soll man denken, wenn eine Heirat ins Haus steht, Familienzuwachs geplant ist oder das Thema Hofübergabe aktuell ist? Wie sieht es mit der Absicherung in der Pension aus? Diese und viele weitere Themen werden in der neuen Broschüre der ARGE Österreichische Bäuerinnen „Rechte der Frau in der Landwirtschaft“ behandelt.

Guter Rat muss nicht immer teuer sein. Dieses Nachschlagewerk soll Frauen in der Landwirtschaft mehr Sicherheit im Umgang mit ihren speziellen Rechtsfragen geben und somit auch ihre ganze Familie und den Betrieb absichern.

Die Broschüre ist als Download zu finden auf www.baeuerinnen.at/rechtstipps.



Programm auf Gebietsebene – Gebiet Waidhofen/Thaya

27. Fotografieren mit dem Handy

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Kursinhalt:

Das Smartphone bietet optimale Voraussetzungen, um jederzeit ein tolles Foto festzuhalten. In diesem Kurs lernen wir, das vorhandene Licht zu nutzen und bekommen Ideen für die Bildgestaltung. Zusätzlich bekommen wir die Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit kostenlosen Programmen gezeigt.

Mitzubringen:

Eigenes Smartphone mit Kamera und Ladegerät, Schreibzeug

Anzahl: mind. 5 Personen, max. 14 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081857

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0081857

Datum: 16. November 2023
19 bis 22 Uhr

Kursort:

BBK Waidhofen/Thaya
Raiffeisenpromenade 2/1/2
3830 Waidhofen/Thaya

Referent:in: Christoph Jungbauer

Kosten: 35 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Monika Drucker
Tel.: 0650/5658653



28. Unkraut für meine Gesundheit? Wildkräuter, Pflanzen und Gedanken fürs Immunsystem

Zielgruppe: Alle, die sich für Wildkräuter und Achtsamkeit interessieren.

Kursinhalt:

Woran erkenne ich Wildkräuter? Wie schmecken sie? Wofür kann ich sie verwenden? Wie kann ich meinen Körper und mein Immunsystem durch Wildkräuter und Pflanzen stärken? Welche Gedanken kann ich denken, die gut für mein Immunsystem sind?

Nach einer Erklärung über diejenigen Wildkräuter, die sogar schon im November in der Natur zu finden sind, darf jede selbst ein Elixier mit Wildkräutern herstellen. Gestärkt mit einer Wildkräuter-Jause und einem Kräuter-Getränk, erfährt man über die Kraft der Gedanken und wie man diese FÜR sein Immunsystem einsetzen kann. Alle bekommen einen Freude-Untersetzer und ein Notizbüchlein. Die Unterlagen zum Workshop und die Wildkräuter-Rezepte werden per E-Mail verschickt.

Anzahl: mind. 4 Personen, max. 8 Personen

Anmeldung:

www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081846 oder
www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081850

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0081846

Datum: 20. November 2023
19 bis 21 Uhr

Kursnummer: 3-0081850

Datum: 21. November 2023
9 bis 11 Uhr

Kursort:

BBK Waidhofen/Thaya
Raiffeisenpromenade 2/1/2
3830 Waidhofen/Thaya

Referent:in: Sonja Appel

Kosten: 45 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Ulrike Wurz
Tel.: 0664/4427601



29. Thermenfahrt Linsberg Asia

Zielgruppe:

Bäuerinnen und Bauern, die in der Therme entspannen möchten.

Inklusivleistungen: Busfahrt, Eintritt inkl. Sauna

Abfahrt:

6.30 Uhr Vitis

6.45 Uhr Waidhofen/Thaya

Anzahl: mind. 40 Personen, max. 59 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082342

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082342

Datum: 22. November 2023

6.30 bis 21 Uhr

Kursort:

Asia Thermen Resort Linsberg

Thermenplatz 1

2822 Bad Erlach

Kosten:

65 € Teilnahmebeitrag



Kursverantwortlich:

Martina Bittermann

Tel.: 0664/9252545

30. Tag der Bäuerin

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Kursinhalt:

- Kaffee und Kuchen
- Aktuelle Informationen aus der Bezirksbauernkammer
- Vortrag von Frauenärztin Dr. Christina Brunner
Menopause - Hitzewallungen - Wechselbeschwerden
Was passiert in den Wechseljahren mit dem weiblichen Körper - was können wir bei Wechselbeschwerden tun?
- Neues aus den Fachschulen Edelfhof - anschließend Verkauf der Produkte
- Adventgeschichten
- Gemeinsam singen wir Weihnachtslieder

Anzahl: mind. 20 Personen, max. 80 Personen

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kursnummer: 3-0082088

Datum: 7. Dezember 2023

13 bis 17 Uhr

Kursort:

Gemeindesaal Windigsteig

Marktplatz 4

3841 Windigsteig

Kosten: kein Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Ulrike Wurz

Tel.: 0664/4427601

Monika Drucker

Tel.: 0650/5658653



31. Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Zielgruppe: Für alle nähbegeisterten Patchwork-Fans - Anfänger und Fortgeschrittene.

Kursinhalt:

Für Anfänger:

Nähen eines Polsters oder Läufers mit einfachem Muster.

Für Fortgeschrittene:

Muster "KOMPASS" als Wandbehang.

Sonnenauf- oder Untergang - Wandbehang (Teppichschnitt - freies Schneiden)

Der Kurs besteht aus drei Abenden. Erster Abend Besprechung, danach zwei Abende zu je ca. drei Stunden - die Termine dafür werden bei der Besprechung vereinbart.

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine und allgemeines Nähzeug.

Anzahl: mind. 8 Personen, max. 10 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081853

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0081853

Datum: 8. Jänner 2024

18.30 bis 19.30 Uhr

Kursort:

BBK Waidhofen/Thaya
Raiffeisenpromenade 2/1/2
3830 Waidhofen/Thaya

Referent:in: Sonja Sam

Kosten:

22 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Maria Lauscher

Tel.: 0664/73949984



32. Kort.X® Gehirntraining - Bring Bewegung in dein Oberstübchen

Zielgruppe: Alle, die sich mit Spaß bewegen wollen.

Kursinhalt: Den Alltag vergessen, herzlich lachen und gemeinsam "a Gaudi" haben. Etwas für sich, seinen Körper und seinen Geist tun.

Kort.X® ist ein Gehirntraining, das auf aktuellen sport- und neurowissenschaftlichen Grundlagen basiert und Körper und Geist fitter macht. Das Training wird auf einem speziellen Teppich ausgeführt, der von den Teilnehmerinnen gekauft oder ausgeliehen werden kann.

Insgesamt 7 Einheiten – immer mittwochs.

10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 14.2., 21.2. und 28.2.2024

Mitzubringen:

Bequeme (Sport-)bekleidung, ein kleines Handtuch, Trinken (Wasser) und eventuell die Lesebrille.

Anzahl: mind. 6 Personen, max. 14 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082070

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082070

Datum: 10. Jänner 2024

19 bis 19.55 Uhr

Kursort:

Turnsaal Mittelschule
Bahnhofstraße 19
3830 Waidhofen/Thaya

Referent:in: Werner Litschauer

Kosten: 95 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Barbara Widner

Tel.: 0676/4556616



33. "Make it Veggie" - Kochen ohne Fleisch

Zielgruppe: Alle, die auch mal gerne vegetarisch kochen und Ideen für alltagstaugliche und schmackhafte Küche suchen.

Kursinhalt:

Der Trend zur vegetarischen Küche ist ungebrochen. Fleischlos kochen ist keine Spur von eintönig und es gibt eine große Vielfalt an Möglichkeiten auch ohne Fleisch kreative und leckere Gerichte zuzubereiten.

"Make it Veggie" wurde auch 2019 schon angeboten und geht jetzt mit neuen Rezepten in die zweite Runde.

Mitzubringen: Kochschürze, 3 Geschirrtücher

Anzahl: mind. 10 Personen, max. 15 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081855

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0081855

Datum: 16. Jänner 2024

18 bis 22 Uhr

Kursort:

BBK Waidhofen/Thaya
Raiffeisenpromenade 2/1/2
3830 Waidhofen/Thaya

Referent:in: Michaela Perzi BSc

Kosten: 42 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Daniela Mödlagl

Tel.: 0664/73910130



34. Komm & koch mit der Bäuerin: Bowls - Die bunte Vielfalt in der Schüssel - Aufkocht is!

Zielgruppe: Alle, die gerne kochen!

Kursinhalt:

Schichten und genießen - Bowls machen es möglich. Dabei steht das englische Wort „Bowl“ für die gute alte österreichische Schüssel. Also Schüssel her und los geht's. Schicht für Schicht holt man sich dabei eine ausgewogene Mahlzeit in die Schüssel. Die Basis für die bunte Bowl sind Erdäpfel, Nudeln oder Reis. Weiters machen Gemüse, Fleisch, Tofu oder Hülsenfrüchte das Trendgericht zum schnell gekochten Alleskönner. Ob kalt oder warm, als Jause oder Hauptgericht – sie ist bunt, sie ist gesund und ein Geschmackserlebnis für den Mund.

Mitzubringen: Kochschürze, 3 Geschirrtücher

Die Lebensmittelkosten von ca. 15 € werden vor Ort eingekassiert.

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 15 Personen

Anmeldung:

www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081474 bzw.

www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081475

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0081474

Datum: 31. Jänner 2024

13 bis 17 Uhr

Kursnummer: 3-0081475

Datum: 1. Februar 2024

9 bis 13 Uhr

Kursort:

BBK Waidhofen/Thaya
Raiffeisenpromenade 2/1/2
3830 Waidhofen/Thaya

Referent:in: Marion Kuben

Kosten:

30 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Regina Marchsteiner

Tel.: 0664/5821061



35. Die Wirkung und Anwendung von Aloe Vera

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Kursinhalt:

Den Körper unterstützen mit Aloe Vera bei äußerlicher und innerlicher Anwendung. Warum gehört Aloe Vera in jede Hausapotheke?

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 40 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082299

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082299

Datum: 15. Februar 2024
19 bis 22 Uhr

Kursort:

Dorfzentrum Götzles
3830 Waidhofen/Thaya



Referent:in: Angelika Kreuzer

Kosten: 21 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Monika Drucker
Tel.: 0650/5658653

36. Pubertät - Veränderungen im Körper zur Frau

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Kursinhalt:

Gerade hat sich die Tochter zu einer eigenständigen, offenen Person gemausert - da schlägt die Pubertät zu. Wie wir als Eltern damit umgehen können und was wir vielleicht noch nicht wussten.

Anzahl: mind. 12 Personen, max. 40 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082298

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0082298

Datum: 21. Februar 2024
19 bis 21 Uhr

Kursort:

Dorfzentrum Götzles
3830 Waidhofen/Thaya



Referent:in: Dr. Christina Brunner

Kosten: 20 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Monika Drucker
Tel.: 0650/5658653

Bäuerliches Sorgentelefon – vertraulich, anonym, kompetent und verschwiegen Tel.: 0810 676 810

Der Griff zum Telefon kann oft der erste, entscheidende Schritt sein, der aus einer schwierigen Lebenssituation herausführt. Qualifizierte psychosoziale Berater:innen hören zu und beraten bei allen Sorgen, Ängsten, Nöten und Fragen. Etwa bei Generations- oder Partnerschaftskonflikten, Arbeitsüberlastung, Alkohol, Depression,

Erreichbar zum Ortstarif von **Montag bis Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr**, ausgenommen Feiertage.

37. Basteln mit Holz

Zielgruppe: Alle, die gerne kreativ sind.

Kursinhalt:

Gemeinsam basteln wir eine ganzjährige Holzdekoration aus Paletten oder Holzlatten - siehe Foto.

Im Teilnahmebeitrag sind die Holzlatten bzw. Paletten inkludiert - weiteres Dekorationsmaterial - je nach Wunsch - wird am Kurs einkassiert (ca. 15 €).

Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere

Anzahl: mind. 5 Personen, max. 10 Personen

Anmeldung:

www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0082075 oder

www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0083279

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023



Fotos: Waltraud Süß

Kursnummer: 3-0082075

Datum: 1. März 2024

19 bis 21 Uhr

Kursnummer: 3-0083279

Datum: 2. März 2024

9 bis 11 Uhr

Kursort:

Feuerwehrhaus

Grafenschlag 39

3902 Vitis



Referent:in: Waltraud Süß

Kosten: 21 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Ulrike Wurz

Tel.: 0664/4427601

38. Obstbaumschnitt

Zielgruppe: Alle interessierten Frauen und Männer.

Kursinhalt:

Vormittag Theorie

Nachmittag Praxis

Mitzubringen: Baumschere

Anzahl: mind. 15 Personen, max. 40 Personen

Anmeldung: www.baeuerinnen-noe.at/nr/3-0081851

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Kursnummer: 3-0081851

Datum: 15. März 2024

9 bis 17 Uhr

Kursort:

Familie Biegl

Brunn 9

3830 Waidhofen/Thaya



Referent:in: Erich Strobl

Kosten: 60 € Teilnahmebeitrag

Kursverantwortlich:

Eva Biegl

Tel.: 0664/4758210