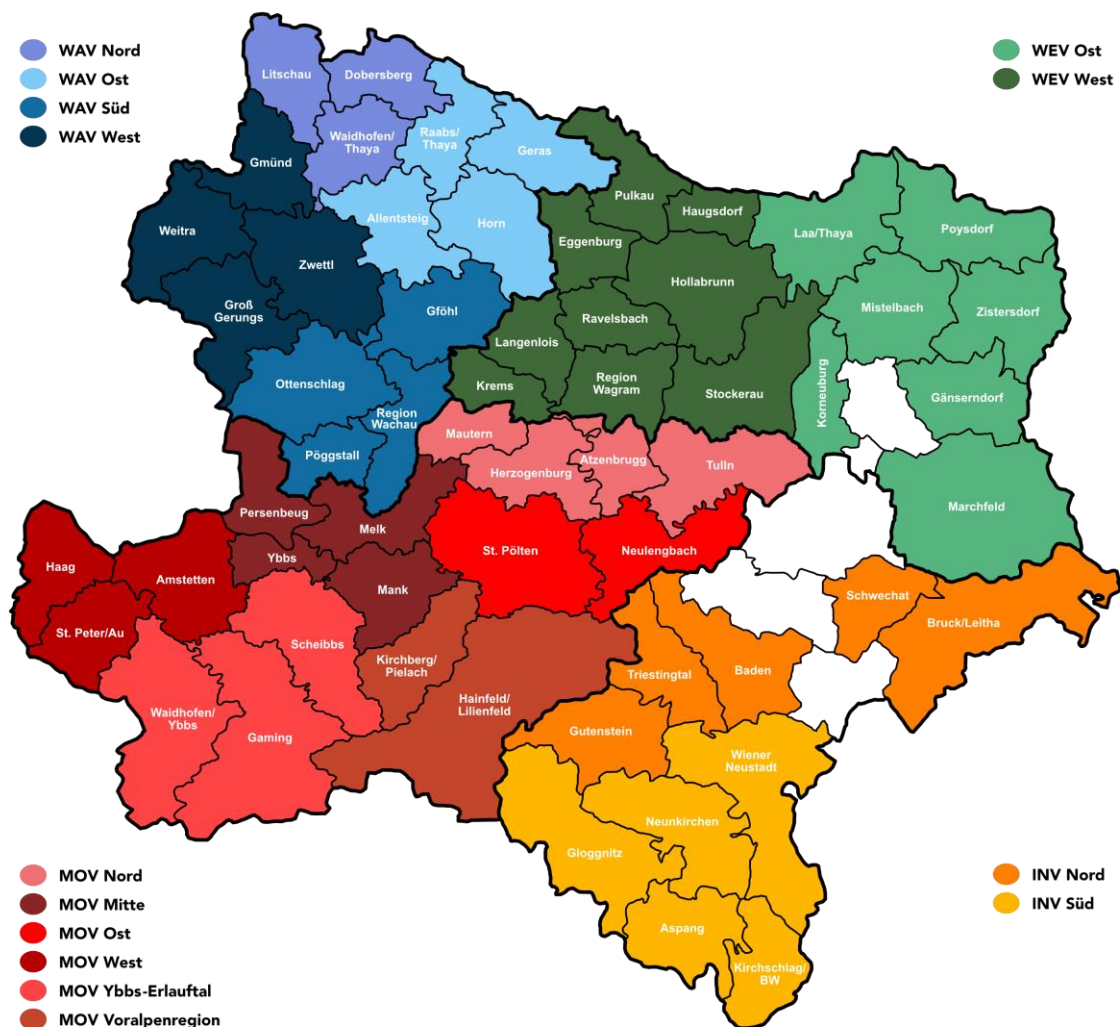


# BILDUNGSPROGRAMM

2025/2026





## Ausbildung mit Zertifikat onTOP

**Inhalt:** Alle Teilnehmer:innen, die im Zeitraum von September 2025 bis August 2026 Seminare mit insgesamt mind. 25 LAZ Punkten (= 25 Seminarstunden) besucht haben, erhalten das onTOP-Zertifikat.

Teilnehmer:innen, die das onTOP Zertifikat schon öfter erhalten haben, haben die Chance, sich die onTOP Zertifikate in Bronze, Silber oder Gold zu holen.

**Schema:**

- 3 Jahre onTOP → Bronze
- 4 Jahre onTOP → Silber
- 5 Jahre onTOP → Gold



**Anmeldung:** mittels online-Formular auf [noe.landjugend.at](https://noe.landjugend.at)  
Anmeldung ist bis Ende August 2026 jederzeit möglich, man erhält regelmäßig Informationen zum persönlichen Punktestand usw.

**Abschluss:** Bei erfolgreicher Absolvierung von mind. 25 LAZ-Punkten erhält man ein Zertifikat bei der jeweiligen Bezirksgeneralversammlung

### **HINWEIS:**

Alle Veranstaltungen mit dem „orange-blauen onTOP-Stempel“ sind für die onTOP Ausbildung anrechenbar!

# LANDJUGEND KNOW-HOW

## Funktionärsschulung

### Leiter:innenschulung

|                  |                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Gruppendynamik und Sitzungsführung<br>Rhetorik<br>Aufgabenverteilung           |
| Dauer:           | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                       |
| Referent:innen:  | Landjugendreferent:innen                                                       |
| Bildungsbeitrag: | kostenlos                                                                      |
| Material/Raum:   | 1 Beamer, 1 Leinwand, 1 Pinnwand, 1 Flip Chart,<br>1 Vortragssaal, Klasse o.Ä. |



---

### Kassier- und Kassaprüfer:innenschulung

|                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Aufzeichnungspflichten für KassierInnen<br>Verrechnung in der Praxis, Kassaabschluss<br>Aufgaben der KassaprüferInnen<br>Finanzielle Rahmenbedingungen für Vereine<br>Kassabuchführung mit dem eigenen Computer |
| Dauer:           | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                        |
| Referent:innen:  | Landjugendreferent:innen, Landesbeiräte, Betreuungslehrer:innen                                                                                                                                                 |
| Bildungsbeitrag: | kostenlos                                                                                                                                                                                                       |
| Material/Raum:   | 1 Beamer, 1 Leinwand, 1 Vortragssaal, Klasse, EDV-Saal o.Ä.                                                                                                                                                     |



---

### Schriftführer:innenschulung

|                  |                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Protokollführung<br>Pressearbeit, Erstellen einer Pressecheckliste<br>Corporate Design – Flyer Gestaltung<br>Self Service Portal der LJ Niederösterreich |
| Dauer:           | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                                                                                                 |
| Referent:innen:  | Landjugendreferent:innen, Landesbeirat:innen, Betreuungslehrer:innen                                                                                     |
| Bildungsbeitrag: | kostenlos                                                                                                                                                |
| Material/Raum:   | 1 Beamer, 1 Leinwand, 1 Pinnwand, 1 Flip Chart,<br>1 Vortragssaal, Klasse o. Ä.                                                                          |



### Auf ZAQ- Zertifikatslehrgang in 4 Modulen

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Modul 1: 06. - 08. Februar 2026<br>Rhetorik, Visuelle Gestaltung, Argumentation, Moderation<br>Modul 2: 27. – 29. März 2026<br>Projektmanagement<br>Modul 3: Begleitete Projektumsetzungsphase<br>Modul 4: 24. – 27. September 2026<br>Konfliktmanagement und Motivation |
| Bildungsbeitrag: | 400 €, Refundierung bei erfolgreichem Abschluss: 100 €                                                                                                                                                                                                                   |

### Wiff Zack #Bildungswochenende

|                  |                                                                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Ein Pool aus den unterschiedlichsten Seminaren wird auch 2026 wieder angeboten.<br>Du kannst selber wählen, ob die onTOP Punkte für die Bildungssaison 2025/26 oder 2026/27 gelten sollen. |
| Bildungsbeitrag: | je nach Kursbesuch                                                                                                                                                                         |
| Termin:          | 25. - 26. September 2026                                                                                                                                                                   |



### Funktionärsweiterbildung

#### Funktionärswochenende

|                  |                                                                                                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Kennenlernen der FunktionärInnen im eigenen Viertel<br>Informations- und Kontaktaustausch<br>Erfahrungsaustausch<br>Persönlichkeitsbildendes Seminar               |
| Dauer:           | 10 Stunden / 10 LAZ-Punkte                                                                                                                                         |
| Referent:innen:  | Trainerpool der Landjugend NÖ, Landjugendreferent:innen                                                                                                            |
| Bildungsbeitrag: | wird noch bekannt gegeben                                                                                                                                          |
| Termine:         | MOV: 06. – 07.02.2026, Laimbach am Ostrong<br>WAV: 20. - 21.02.2026, Bad Traunstein<br>WEV: 21. - 22.03.2026, Mold<br>INV: 20. - 21.02.2026, Neusiedl am Steinfeld |



# LANDJUGEND KNOW-HOW

## Bezirksklausur

Inhalt: Team-, Marken- und Strategieentwicklung

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen  
Sprengel- und Bezirksvorstand

Dauer: 5 bis 8 Stunden / 5 bis 8 LAZ-Punkte

Referent:innen: Landjugendreferent:innen

Bildungsbeitrag: 350 € ab der zweiten Bezirksklausur  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart, Seminarraum mit flexiblen Stühlen und Tischen

---



## Das sind wir – Meinen Verein präsentieren

Inhalt: Begrüßung die hängen bleibt: Von cool bis professionell – wie du Leute direkt für dich gewinnst.  
Gekonnt begrüßen, gekonnt kontern.  
Landjugend-Facts: Zahlen, Storys & Fun Facts, die zeigen: Wir rocken echt was!  
Ehrenamt – was hab ich davon!  
Tricks & Hacks, um vor jeder Runde sicher und überzeugend zu sprechen.

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Tool Box Trainer:innen der Landjugend NÖ

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: großer Raum, Beamer, Flipchart

---



## Get together – Stärke dein Team

Inhalt: Teambuilding-Methoden erlernen für die Verwendung in der Gruppe  
Kennenlern-, Vertrauens- & Motivationstools, die richtig Spaß machen.  
Spüre den Teamgeist!

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Tool Box Trainer:innen der Landjugend NÖ

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: großer Raum/Garten, Flipchart

---



## Mitglieder gewinnen

Inhalt: Wo stehen wir? -> Stärken & Schwächen  
Image nach außen - Wie wirken wir? Social Media, etc.  
gemeinsames Erstellen eines Fahrplans zur Mitgliedergewinnung  
Ideen sammeln | Aktionen planen | Zuständigkeiten klären  
Ziel: Neue Leute für unsere Landjugend gewinnen

Teilnehmer:Innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Tool Box Trainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart

---

## Veranstaltungsrecht

Inhalt: Überblick der gesetzlichen Bestimmungen in den Bereichen:  
Haftung von Funktionären  
NÖ Veranstaltungsgesetz (Meldewesen, Betriebsstätte)  
Ausnahmebestimmungen Gewerbeordnung  
Steuerrecht  
Verwaltungsregelungen (Jugendschutz, div. Abgaben)  
Sozialversicherung



Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 25 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Landjugendreferent:innen  
Bildungsbeitrag: 175 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Beamer, Leinwand

---

## Lebensmittelhygiene bei Landjugendveranstaltungen

Inhalt: Grundzüge der Lebensmittelhygiene  
Analyse der Gegebenheiten und praktische Umsetzung  
Allergene  
Die häufigsten Fehler  
(1 Gesamtbestätigung ergeht an die Ansprechperson mit den Namen aller Teilnehmer:innen)



Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen  
Zielgruppe: Alle, die bei der Organisation von Festen beteiligt sind

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:innen  
Bildungsbeitrag: 175 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Beamer, Leinwand

---

## Vom Partytiger zum Partysieger – Dein Weg zum/zur Festlmanager:in

Inhalt: Planung neuer und bestehender Veranstaltungen  
Projektmanagement  
Risflecting  
Festkultur



Teilnehmer:innen: max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Tool Box Trainer:innen  
Bildungsbeitrag: 150 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Flip Chart, jede/r einen Laptop



---

## Botschaften, Bilder, Branding: Erfolgreiche PR für meine Landjugend

Inhalt: PR-Tipps aus der Praxis  
Richtiger Umgang mit Journalist:innen  
Was braucht es für ein gutes Foto?  
Bildsprache als wichtiger Teil der Medienarbeit  
Welche Botschaften wollen wir als Landjugend vermitteln?  
Aufbau einer Presseaussendung  
Corporate Design der Landjugend  
Professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit



Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Thomas Zeitelberger (Landjugend Niederösterreich)  
Bildungsbeitrag: 175 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Ein Laptop oder Schreibzeug pro Person

---

## Boost your Team: Dynamik und Motivation

Inhalt: Funktionen und Dynamik meines Teams  
Welche Rollen gibt es in meinem Team?  
Selbstmotivationsstrategien entwickeln  
Eigene Stärken erkennen und aktiv ins Team bringen

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ Punkte  
Referentin: Mag. Astrid Hörmann  
Bildungsbeitrag: 450 € exkl. Fahrkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand oder weiße Wand, Flipchart

---

## Homepage-schulung (für die neue eigene Bezirks- oder Sprengelwebsite im LJ-Design)

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Teil 1: Internbereich und Online Mitgliederverwaltung  
Mitgliederdaten online aktualisieren  
Terminverwaltung  
Teil 2: Hard Facts über das CMS (content management system)  
Inhalte und Fotoalben  
Freie Gestaltungsmöglichkeiten der Page

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mitarbeiter:innen des Landjugendbüros

Bildungsbeitrag: kostenlos

Material/Räume: EDV Saal oder genügend Laptops mit Internetzugang, Beamer

---

## Content Creation – sonst wird's auf Insta finsta

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Basics der Content Creation auf mit Fokus auf die Gestaltung von  
ansprechenden Stories & Beiträgen  
Mit vielen Praxisbeispielen  
Hilfreiche Tools & Apps  
Direkt umsetzbare Tipps & Tricks

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ Punkte

Referentin: Julia Wohlmuth

Bildungsbeitrag: 240 € exkl. Fahrtkosten

Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN – sollte kein guter  
Handyempfang gegeben sein  
Für Teilnehmer:innen: Smartphone mit genügend Akku oder Powerbank,  
Ladekabel, bestehende Fotos und/oder Videos, die für die praktischen  
Beispiele verwendet werden können

---

## Reel it! – Videoschnitt für Social Media

Inhalt: Schritt von der Idee zum fertigen Reel:  
Von den wichtigsten Smartphone-Einstellungen  
Über Content-Ideen und praxisnahe Beispiele  
bis hin zu hilfreichen Apps und  
dem finalen Schnitt direkt am Handy



Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Julia Wohlmuth  
Bildungsbeitrag: 240 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN – sollte kein guter Handyempfang gegeben sein  
Für Teilnehmer:innen: Smartphone mit genügend Akku oder Powerbank, Ladekabel, bestehende Fotos und/oder Videos, die für die praktischen Beispiele verwendet werden können



---

### **Content Kickstart – Carousels & Reels like a Pro**

Inhalt: Erstellung eines Carousels mittels Canva  
Tipps und Tricks für Aufnahmen mit dem Smartphone  
Erstellung eines gemeinsamen Reels

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Julia Wohlmuth  
Bildungsbeitrag: 240 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN – sollte kein guter Handyempfang gegeben sein  
Für Teilnehmer:innen: Smartphone mit genügend Akku oder Powerbank, Ladekabel, bestehende Fotos und/oder Videos, die für die praktischen Beispiele verwendet werden können



---

### **DEAL! Das Sponsoring das euch weiter bringt**

Inhalt: Sponsoring Grundbegriffe/ Basics  
Verkaufstaktiken  
Finden neuer Sponsor Partner  
Das Sponsorgespräch  
Verhandlung  
Abschluss/ Der Deal

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Michaela Ertelthalner  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten





---

## **Lego® Serious Play® – Dein Team, Deine Ideen**

Inhalt                      besser kommunizieren und zusammenarbeiten  
                                 Ideen sichtbar und greifbar machen  
                                 Probleme lösen und Zukunft gestalten

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer:                      3 Stunden / 3 LAZ Punkte  
Referentin:                Michaela Ertelthalner  
Bildungsbeitrag:        150 € exkl. Fahrtkosten  
                                 Refundierung 40% der Referent:innenkosten



# RHETORIK

## Rhetorik - Stufenplan

|              | Einstieg                               | Basis               | Performance         | Intensiv            |
|--------------|----------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Dauer:       | 2-3 Stunden                            | 3-4 Stunden         | 5-6 Stunden         | 8 Stunden           |
| Zeitraum:    | Abends                                 | Abends              | Nachmittags         | Ganztags            |
| Vortragende: | Büro Mitarbeiter<br>Tool Box<br>Lehrer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer |

### Achterl talk – Reden leicht gemacht

Inhalt: Meine erste kleine Rede  
Spontan ins Gespräch kommen  
Tipps und Tricks beim Small Talk  
Sei dabei bei der Plauderei!



Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Tool-Box Trainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: großer Raum, Flipchart

### Trau di – auf einfachem Weg zu einer guten Rede

Inhalt: Körpersprache, Wohlbefinden, Einsatz der Stimme  
Basics und Aufbau einer Rede  
Måch mit, denn jeda kau redn!  
Tipps gegen Lampenfieber



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Tool-Box Trainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Seminarraum, Flipchart

## Stay Connected

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Verstehen, wie Bindung unsere Kommunikation und Nähe beeinflusst  
Werkzeuge kennenlernen, um Beziehungen nachhaltig zu stärken  
Strategien üben, um auch in Konflikt- oder Stressphasen in Verbindung zu bleiben

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte; online: 2 Stunden/ 2 LAZ-Punkte

Referentin: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 360 € exkl. Fahrtkosten, Online: 260€  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart



NEW

## "Klingt gut! – Wie du mit deiner Stimme überzeugst"

Inhalt: Wie die richtige Atmung deine Stimme stärkt  
Einfache Einblicke in die Stimmphysiologie  
So bringst du dich klangvoll in Stimmung  
Wie du mit Gefühl sprichst, ohne dich zu verlieren  
Basics für eine gesunde, kraftvolle Stimme

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen  
Zielgruppe: Alle, die mit ihrer Stimme mehr Wirkung erzielen möchten  
Reden, Präsentieren oder im täglichen Miteinander.

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Katharina Hauser – dipl. psychologische Beraterin, Trainerin,  
Moderatorin, Unternehmensberaterin

Bildungsbeitrag: 600 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand, Raum mit ausreichend Platz zum Arbeiten und Bewegen,  
ev. Möglichkeit ins Freie zu gehen



## Auf die Bühne, fertig los! – Theaterworkshop

- Inhalte: Was ist Theater und was kann es alles sein?  
Ein Workshop um spielerisch die Welt des Theaters zu entdecken.
- Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen  
Dieses Seminar ist für Bühnen-Erfahrene sowie Theaterneulinge!
- Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
5 Stunden / 5 LAZ Punkte
- Referentin: Brigitte Zöchbauer
- Bildungsbeitrag: 50 €/Stunde, exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten
- Material: großer Raum, um sich frei bewegen zu können, flexible Tische und Stühle, bequeme Kleidung



## Pimp up your Theaterstück! – Theaterschulung

Geeignet für Theatergruppen, Sprachrohr Teams - **am besten 3-5 Wochen vor der Aufführung!**

- Inhalte: Die Premiere steht vor der Tür.  
Wie hole ich aus dem Stück noch etwas raus?  
Rollenverinnerlichung  
Bühnenlehre  
Tipps und Tricks rund um die Aufführung
- Teilnehmer:innen: Gruppengröße + Regie und Souffleuse  
(Von Vorteil: der Text sitzt Großteils)
- Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
5 Stunden / 5 LAZ Punkte
- Referentin: Brigitte Zöchbauer
- Bildungsbeitrag: 50 €/Stunde, exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
*Anreise über 70 km (von Oberndorf/Melk) nur bei 5h Seminar*
- Material: großer Raum, um sich frei bewegen zu können, flexible Tische und Stühle, bequeme Kleidung



## Rhetorik Performance – dein selbstbewusster Auftritt

Inhalte: Tipps & Tools für die gelungene Rhetorik - Performance:  
Körpersprache, Artikulation und Stimme, Ausdrucksmöglichkeit und Formulierung  
Der eigene Stil: Selbstanalyse und Feedback mittels Videoaufnahmen

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen **mit rhetorischen Grundkenntnissen**

Dauer: 6 Stunden / 6 LAZ-Punkte  
Referentin: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik  
Bildungsbeitrag: 720 € exkl. Fahrtkosten,  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material/Räume: Flip Chart, Beamer, Leinwand, Handys zum Filmen (+Kabel)  
Seminarraum mit ausreichend Platz zum Arbeiten (empfehlenswert:  
Ausweichmöglichkeit zum ungestörten Vorbereiten der Reden)



## Reden wie ein Profi! Schritt für Schritt zum wirkungsvollen Auftritt

Inhalte: Rhetorik, Körpersprache und Stimme  
Aus dem Erfahrungsschatz professioneller Speaker  
Bring deine Botschaft auf den Punkt und überzeuge vor Publikum!

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 8 Stunden / 8 LAZ-Punkte

Referentin: Evelyn Rath  
Bildungsbeitrag: 1100 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Seminarraum, Flipchart



# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

## *Persönlichkeitsbildung- Stufenplan*

|              | Einstieg                               | Basis               | Performance         | Intensiv            |
|--------------|----------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Dauer:       | 2-3 Stunden                            | 3-4 Stunden         | 5-6 Stunden         | 8 Stunden           |
| Zeitraum:    | Abends                                 | Abends              | Nachmittags         | Ganztags            |
| Vortragende: | Büro Mitarbeiter<br>Tool Box<br>Lehrer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer |

### **Pimp your Sprengelabend – Zum Spielen bist du nie zu alt**

Inhalt: Lade dir dein:e Trainer:in für einen Mitgliederabend (Grillabend, Kennenlerntag usw.) ein.  
Kennenlernspiele, Gruppenspiele, Partyspiele  
Spiel, Spaß, Spannung und gemeinsame Zeit für deine Gruppe!

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 25 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Tool-Box Trainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Turnsaal, Veranstaltungssaal, großer Garten, Flipchart



### **Schluss mit Ausreden – Wie motiviere ich meine Mitglieder**

Inhalt: Werkzeugkoffer für eure Landjugendveranstaltung  
Mitgliedermotivation, Persönlichkeitsmodell  
Motivation und Begeisterung der Mitglieder entfachen!

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Tool Box Trainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer



## Wie du mit Worten führst - NLP Grundlagen für Alltag & Beruf

Inhalt: Wie du mit NLP andere erreichst und dich selbst verstehst  
Wie man auch mit wenigen Worten überzeugen kann  
Wieso zuhören in der Kommunikation wichtiger ist als reden  
Manipulationen erkennen und abwehren

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 18 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Dipl. Fin. Maximilian Buchinger, LL.B., European Financial Advisor

Bildungsbeitrag: 360 € exkl. Fahrtkosten und Verpflegung, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer



## Persönlichkeit stärken und wirkungsvoll kommunizieren

Inhalt: Kommunikation beginnt mit dem richtigen Mindset  
Einfluss der Persönlichkeit auf unsere Kommunikation  
Kommunikationsprozesse und –modelle verstehen  
Aktives Zuhören – Ich-Du-Botschaften – Empathie  
Kommunikationskompetenz will gelernt sein!  
Nutze durch bewusstes Sprechen die Kraft von alltäglichen Worten  
Bedeutung der Körpersprache und ihre Möglichkeiten  
Positive Aspekte von Konflikten  
Durch klare Kommunikation Missverständnisse vermeiden  
Selbstreflexion und Praxistipps für den Alltag  
Theorie und praktische Übungen mit Anwendungsbeispielen

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 4 LAZ-Punkte

Referentin: Silvia Mittmasser, zertifiz. Eco-C Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz

Bildungsbeitrag: 360 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 50€ der Referent:innenkosten

Material: keines





## Die EZB-Bierpreis-Korrelation

Inhalt: Warum Zinsentscheidungen dein Leben mehr beeinflussen als TikTok-Trends  
Warum Haltung und Wertgefühl auch an der Börse wichtig sind  
Was kostet dir dein Wochenende und wie groß ist dein Gestaltungsspielraum  
Die Basics von Geld, Wirtschaft und Investieren – verständlich, witzig, praxisnahe

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 18 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Dipl. Fin. Maximilian Buchinger, LL.B., European Financial Advisor

Bildungsbeitrag: 360 € exkl. Fahrtkosten und Verpflegung, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer



---

## Auf Erfolgskurs: Praktische Strategien zur Zielerreichung und Selbstmotivation

Inhalt: Bedeutung von Zielen und Motivation  
Zielsetzungstechniken  
Analyse von Stärken und Ressourcen  
Zeitmanagement und Priorisierung  
Erfolgskontrolle und Selbstreflexion

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Std. / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mag. Adriane Moser, Dipl. psychologische Beraterin und Mentaltrainerin

Bildungsbeitrag: 3 Std.: 590 Euro  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: wird noch bekannt gegeben





## Liebes Zukunfts-Ich

Inhalt: Lerne deine körperlichen, psychischen und geistigen Kräfte zu mobilisieren und in Einklang zu bringen  
Steigere dadurch deine Leistungsfähigkeit und dein SELBSTbewusstsein  
Lerne Ängste abzubauen  
Herausforderungen schneller und gezielter lösen und meistern  
Vision Board



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 4 LAZ-Punkte  
Referentin: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik  
Bildungsbeitrag: 480 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Flip Chart

## Glück(-lich) = Zufriedenheit + Glücksmomente

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Die Psychologie des Glücks  
Was ist Glück? Wann bist du glücklich?  
Was man von der Glücksforschung lernen und in sein Leben mitnehmen kann  
Praktische Methoden und Ansätze zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 4 LAZ-Punkte; online: 3 Stunden / 3 LAZ Punkte  
Referent:innen: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik  
Bildungsbeitrag: 480 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Flip Chart

## "Ver-rückte Welt" - Wenn das Leben einen anderen Plan hat!

Inhalt: Wie erkenne ich eine Krise? Was für Arten von Krisen gibt es?  
Was kann ich tun?  
Säulen der Identität  
Phasen der Krisenbewältigung  
Ziele einer Krisenintervention  
Basisregeln der psychischen Ersten Hilfe  
Kommunikationstechniken in Krisensituationen  
Praktisches Üben in Kleingruppen



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 4 LAZ-Punkte

Referent:innen: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 480 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart

---

### **Zeiträuber – Nein danke!**

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Wenn Zeit zu unserem Energieräuber wird – Stress als Folge von Zeitdruck.  
Wie ich mein Zeitmanagement besser planen kann.  
Wie ich mein Stresslevel senken kann.  
Effizientes Arbeiten – Priorisieren lernen  
Fokussierungstechniken  
Lernmethoden und sonstige Methoden aus dem Zeitmanagement



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte; online: 2 Stunden / 2 LAZ-Punkte

Referentin: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 360 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten;  
Online-Kurs: 260 €

Material: Flip Chart, Beamer und Leinwand

---

### **Own The Moment – Steh da. Sei was. Sag was**

Inhalt: Embodiment und Peak Performance für deinen Auftritt  
NLP-Werkzeugkoffer: Setze deinen Anker – ganz ohne Boot  
Fokus im Fokus: Wie du deine Konzentration auf das Wesentliche lenkst.  
Embodiment: Wie dein Körper zur Ressource wird  
Peak Performance: Mit T-Booster, Power Posing & Co zur Topform  
Feiere dein B.R.A.V.O. – auch ohne Applaus



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 4 LAZ-Punkte

Referentin: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 480 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten;  
Online-Kurs: 260 €

Material: Flip Chart, Beamer und Leinwand

---

NEW



## Raus aus der Gedankenspirale: Mentales Stressmanagement

Inhalt: Funktionsweise des Gehirns  
Anwendung von Mentaltraining in der Praxis  
Werkzeuge und Techniken des Mentaltrainings  
Mentales Stressmanagement  
Die mentale Einstellung erkennen und optimieren



Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Adriane Moser

Bildungsbeitrag: 590 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: der Raum soll groß genug für Sessel (U-Form) mit Tischen und für Übungen sein  
Weiße Wand für Beamer und Anschluss (Steckdosen)

---

## Energetische Alltagsbegleiter – Mentale Stärke für mehr Resilienz

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Sicher im Leben stehen – Herausforderungen meistern!  
Mehr Resilienz und innere Stärke in Stress- und Krisensituationen  
Sprach- und Gedankenhygiene – blockierende Gedankenmuster ändern  
Wie unterstützt dich kraftvolle, positive Sprache im Alltag?  
Farben- und Gedankenkraft bewusst für dein Wohlbefinden nutzen  
Mental eine harmonische Gesprächs-Atmosphäre schaffen  
Körper, Räume, Gegenstände von blockierenden Energien befreien  
Energiefeld / Aura stärken / Energetische Abgrenzung  
Einfache Mental-Techniken für innere Stärke und Resilienz  
**Theorie und praktische Übungen für den Alltag + Skriptum**



Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Online: mind. 3, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Silvia Mittmasser, Human-Energetikerin und zertifiz. ECo-C Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz

Bildungsbeitrag: 270 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 50 € der Referent:innenkosten  
Online: 220 € (keine Material- und Fahrtkosten)

Material: keines

---

## Entspannungsmethoden – „Chill deine Base!“



Inhalt: Warum ist Entspannung so wichtig?  
Entspannung = Selbstfürsorge  
Überblick unterschiedlicher Entspannungsmethoden  
Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele  
Achtsamkeit im Alltag, Atem- und Körperübungen

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mag. Adriane Moser, Dipl. psychologische Beraterin und Mentaltrainerin

Bildungsbeitrag: 490 € exkl. Fahrtkosten,  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: wird bei Kontaktaufnahme bekannt gegeben

---

## Achtsamer Umgang mit digitalen Medien

Inhalt: Kommunikation und Beziehungsgestaltung in und über Social Media  
Vor- und Nachteile von Social Media  
Reflexion im Umgang mit digitalen Medien  
Dein Social Media Muster erkennen  
Gewohnheitsmuster verändern und Selbstfürsorge betreiben  
Tipps für achtsamen Umgang mit digitalen Medien

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mag. Adriane Moser, Dipl. psychologische Beraterin und Mentaltrainerin

Bildungsbeitrag: 590 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: wird bei Kontaktaufnahme bekannt gegeben



## „Konfliktchampions – Entdecke und löse Spannungen“

Inhalt: Arten von Konflikten  
Eskalationsstufen  
Konflikttrigger und Verhaltensmuster, Was sind meine persönlichen Auslöser?  
Konfliktfähigkeit stärken

Teilnehmer:innen: max. 15 Teilnehmer:innen  
Zielgruppe: Alle, die Konflikte besser erkennen, verstehen und klären wollen, um ihre Beziehungen zu stärken und positive Kommunikation zu fördern

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Katharina Hauser – dipl. psychologische Beraterin, Trainerin, Moderatorin, Unternehmensberaterin

Bildungsbeitrag: 600 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand, Raum mit ausreichend Platz zum Arbeiten und Bewegen, ev. Möglichkeit ins Freie zu gehen



## „DU machst den Unterschied. Selbstverantwortlich handeln – selbstwirksam leben“

Inhalt: Wie deine Gedanken dein Verhalten beeinflussen  
Wie du deine Macht zurückholst  
Denkweisen, die dich stärken statt bremsen  
Was du selbst entscheiden kannst  
Dein persönlicher nächster Schritt

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Katharina Hauser – dipl. psychologische Beraterin, Trainerin, Moderatorin, Unternehmensberaterin

Bildungsbeitrag: 600 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand, Platz für Bewegung, evtl. Zugang ins Freie



## Trust yourself: So stärkst du aktiv dein Selbstvertrauen

Inhalt: Was sind meine Werte?  
Selbstbild  
Macht der wertschätzenden Sprache  
Zusammenwirkung von Geist und Seele und deren Auswirkung auf dein Selbstvertrauen

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ Punkte

Referentin: Mag. Astrid Hörmann

Bildungsbeitrag: 450 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand oder weiße Wand, Flipchart



## Buche jetzt deine 1:1 Beratung

*Du bist unsicher wie es weiter gehen soll?*

- Für mehr Gelassenheit statt Stress
- Finde heraus, wo deine Stärken liegen
- Werde klarer, selbstbewusster & fokussierter
- Starte entspannt in deine Zukunft

**Astrid Hörmann**  
Zukunftsbegleiterin,  
psychoziale Beraterin,  
Mentaltrainer & Businesscoach

Ich höre zu, sortiere mit dir und zeige dir Wege, die zu dir passen.  
Vertraulich. Menschlich. Ohne Blabla.

Termin checken unter: [hallo@astridhoermann.at](mailto:hallo@astridhoermann.at), Tel. +43 664 621 22 01

Genauere Infos findest du auf unserer Homepage!

NEW

## **„Zeig was in dir steckt!“ Starkes auftreten – mit Haltung, Wirkung und Klarheit**

### Teil 1 – Körpersprache und Feedback Basics

Inhalt: Du erkennst, wie Körpersprache wirkt – bei dir und anderen  
Du weißt, wie du selbstbewusster und klarer auftrittst  
Du kannst einfaches, wertschätzendes Feedback geben  
Du bekommst Tools, die du sofort im Alltag anwenden kannst

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ Punkte

Referent: Dipl. Sptl. Gerald Broniszowski

Bildungsbeitrag: 330 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referentenkosten

Material: Flipchart, Sesselkreis, optimal: Beamer, Leinwand oder weiße Wand



NEW

## **„Zeig was in dir steckt!“ Mit Embodiment, überzeugen & Feedback stärken"**

### Teil 2 – Vertiefung von Körpersprache und Feedback

Inhalt: Wie Körperhaltung, Mimik, Gestik und Stimme deine Ausstrahlung positive beeinflussen  
Embodiment-Techniken zur Stärkung von Selbstbewusstsein, Klarheit und innerer Stabilität  
Tools für eine authentische und souveräne Präsentation vor kleinen wie großen Gruppen  
Die Körpersprache gezielt einsetzen, um Vertrauen aufzubauen und zu überzeugen  
Praktische Übungen zur mentalen und körperlichen Vorbereitung auf herausfordernde Auftritte

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 6 Stunden / 6 LAZ Punkte

Referent: Dipl. Sptl. Gerald Broniszowski

Bildungsbeitrag: 630 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referentenkosten

Material: Flipchart, Sesselkreis, optimal: Beamer, Leinwand oder weiße Wand





## **Sprache als Superkraft - dein nächster Schritt mit NLP**

**Inhalt:** Lerne Sprachtricks, die dir Türen öffnen, in Gesprächen, Bewerbungen und Diskussionen  
Erfahre die effizientesten Techniken in der Welt der Kommunikation  
Von interner Kommunikation, über Rhetorik bis Körpersprache  
Verstanden. Gefühlt. Überzeugt.

**Teilnehmer:innen:** mind. 6, max. 18 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 6 Stunden / 6 LAZ-Punkte

**Referent:innen:** Dipl. Fin. Maximilian Buchinger, LL.B., European Financial Advisor

**Bildungsbeitrag:** 600 € exkl. Fahrtkosten und Verpflegung, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

**Material:** Seminarraum, Flipchart, Beamer





## Von der krassen Horde zum starken Team – mit moodmap

- Inhalt:
- Mit Freude ein Projekt gemeinsam auf die Beine stellen
  - Chaos und Missverständnisse verstehen lernen
  - Farbtendenzen (Moodlingen), Landkarten der Einzelnen und des Teams, Spiel und Humor lernt ihr:
  - Wie man ehrlich über Heiles spricht
  - Mit Konflikten spielt
  - Das Team richtig zusammenwächst



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 8 Stunden / 8 LAZ-Punkte  
Referent:innen: moodmap, Mag. Birgit Vedder oder Sabine Halbwirth  
Bildungsbeitrag: 1500 – 1890 € exkl. Fahrtkosten, inkl. Persönlichkeitstests in der moodmap App  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: 2x Flip Chart (mit Papier), Sesselkreis, Tische für Gruppenarbeit

---

## NLP-Schnuppertag für Mutige - Programmiere deinen Geist!

Neuro-Linguistisches Programmieren

- Inhalt:
- Die Eiskwürfelchallenge
  - Geisteshaltungen hinterfragen
  - Beliefchange
  - Meditation
  - Affirmationen
  - Ampelzustände
  - Biss in die Zitrone
  - Lebensfreudeprozess
  - Medizinrad
  - Mentaler Reinigungsspaziergang
  - Neurographik



Teilnehmer:innen: mind. 8 Teilnehmer:innen

Dauer: 9 Stunden / 9 LAZ-Punkte (optimal 10 – 19 Uhr) *Termin erst ab April 2026 möglich!*  
Referent:innen: Dr. (Phil.) Katrin Zechner  
Bildungsbeitrag: 960 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart (mit Papier), Sesselkreis, pro Person eine Decke

## Shine Bright – Finde deine Farben, deine Stärke, deinen Weg

Inhalt: Persönliche Farben kennenlernen  
Stärken und Kernwerte erarbeiten – Kompass für zukünftige Entscheidungen  
Gestaltung des eigenen Visionboards  
Techniken zur Manifestation deiner Ziele  
Stärkung des Selbstbewusstseins

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 7 Stunden / 7 LAZ-Punkte  
Referentin: Mag. Astrid Hörmann & Aris Diewald-Hagen  
Bildungsbeitrag: 1200 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Großer Raum, Flipchart, Magazinausschnitte, Bastelmaterial für Visionboards



## Erste-Hilfe-Kurs mit LEHRER:IN

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Basismaßnahmen der Ersten Hilfe:  
Notfalldiagnose, Lagerung, richtiger Transport, Atemkreislaufstillstand, Defibrillator – richtig angewandt, Helmabnahme, Bergen aus dem Auto  
Akutnotfälle:  
Sonnenstich, Hitzschlag, Schlaganfall, Herzinfarkt, Allergien, Insektenstich, Schnitt- und Stichverletzungen, Erstickungsnotfall, starke Blutung, Wundverbände, Knochenverletzungen, Vergiftung, Verätzung, Verbrennung

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:in  
Bildungsbeitrag: Materialkosten  
Material: Beamer, Leinwand, Laptop, Flipchart



## Erste Hilfe – Die ersten Minuten zählen

### Inhalt:

#### Kursdauer und Kursinhalte beim Roten Kreuz Niederösterreich:

Erste-Hilfe-Führerscheinkurs (6h) / 6 LAZ-Punkte → **gilt für den B-Führerschein**

(Rettungskette, Basismaßnahmen, Verkehrsunfall, Regloser Notfallpatient, Starke Blutung)

Erste-Hilfe-Grundkurs (16h) / 16 LAZ-Punkte → **gilt für den B-Führerschein**

(gesamter Stoff der Ersten Hilfe)



Erste-Hilfe-Auffrischkurs (8h) / 8 LAZ-Punkte

(Rettungskette, Basismaßnahmen, Regloser Notfallpatient, Starke Blutung, Herzinfarkt, Schlaganfall, weitere zielgruppenspezifische Inhalte)

Erste-Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen (8h) / 8 LAZ-Punkte

(Rettungskette, Basismaßnahmen, Regloser Notfallpatient, akute Notfälle)

#### Kursdauer und Kursinhalte mit Landjugend-BetreuungslehrerInnen, wenn die Ausbildung übers Jugend Rot Kreuz absolviert wurde:

Erste-Hilfe-Grundkurs (16h) / 16 LAZ-Punkte → **gilt für den B-Führerschein**

(gesamter Stoff der Ersten Hilfe)

Referent:innen: Rotes Kreuz Niederösterreich, LJ-BetreuungslehrerInnen

Bildungsbeitrag: 6 Stunden: ca. 450 €

8 Stunden: ca. 600 €

16 Stunden: ca. 1.200 €

Refundierung 40% der Referent:innenkosten

### Strong and Healthy – Optimale Ernährung beim Sport

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Was esse ich am besten vor/während/nach dem Training?  
Wie kann ich meinen Muskelaufbau fördern?  
Was heißt Carboloadung? Warum sind Proteine für den Sportler so wichtig?  
Machen Nahrungsergänzungsmittel beim Freizeitsport Sinn?  
Wie soll ein optimaler Durstlöscher beim Sport zusammengesetzt sein?  
Tipps für eine bessere Regeneration – um rascher wieder fit zu sein!  
Praxisteil: BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse (Messung der Körperzusammensetzung inkl. persönlicher Besprechung)

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 10 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Online: 2 Stunden / 1 LAZ Punkt  
Referentin: Eva Balber, BSc, Ernährungswissenschaftlerin, zert. Sporternährungsberaterin  
Bildungsbeitrag: 440 € exkl. Fahrtkosten, inkl. Handout und BIA-Ausdruck  
Refundierung 100 € der Referent:innenkosten  
Online: 225 € inkl. Handout per Mail

Material/Räume: Seminarraum mit Beamer

---

### Trends und Mythen – Raus aus dem Ernährungsdschungel

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Ernährungsmythen unter der Lupe  
Sind Kohlenhydrate Dickmacher!?  
Muss ich meinen Körper wirklich entgiften!?  
Was ist dran an Low Carb, Detox, gluten- bzw. laktosefrei, vegan oder am Intervallfasten?  
PRAXISANTEIL: Zubereiten einfacher, regionaler und saisonaler Speisen

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Online: 2 Stunden / 1 LAZ Punkt (kein Praxisanteil)  
Referentin: Eva Balber, BSc, Ernährungswissenschaftlerin, zert. Sporternährungsberaterin  
Bildungsbeitrag: 440 € exkl. Fahrt- und Lebensmittelkosten, inkl. Handout  
Refundierung 100 € der Referent:innenkosten  
Online: 225 € inkl. Handout per Mail

Material/Räume: Seminarraum mit Beamer, Koch- und Backmöglichkeit

### Kochkurse/ Backkurse und Co.

Inhalt: Theorieeinführung in die allgemeine Koch- und Backkunst  
Praktische Durchführung und Umsetzung der Theorie

Optionen für Koch- und Backkurse:  
Asiatische Küche, Burger, Das perfekte Dinner, Fingerfood, Italienischer Abend, Konservieren, Low Carb, Pommes und Kroketten, Schnelle Küche für 2, Too good to go, Weihnachtskekse)

Sonstiges:  
Cocktail mixen (mit Lehrkraft besprechen, ob dies seitens der Schule möglich ist, ansonsten gibt es den Cocktailkurs mit einem externen Profi)

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: jeweilige Fachreferent:innen, Betreuungslehrer:innen  
Bildungsbeitrag: Materialkosten

Räume: Kursküche mit mehreren Kochstellen, Backöfen

---

### Wild Kochkurs (AUF ANFRAGE – nur möglich, wenn Schusszeit und Fleisch vorhanden ist!)

Inhalt: Theorieeinführung in die allgemeine Koch- und Backkunst  
Praktische Durchführung und Umsetzung der Theorie

Teilnehmer:innen: max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1, LAZ-Punkte  
Referent:innen: Ing. Lukas Bull, Betreuungslehrer  
Bildungsbeitrag: Materialkosten

Räume: Kursküche mit mehreren Kochstellen, Backöfen

---



## Fermentieren und Einlegen

Inhalt: Theorieeinführung in verschiedene Konservierungsmethoden  
Gesundheitlicher Wert von fermentiertem Gemüse  
Praktische Anwendung ausgewählter Methoden  
evtl. Verkostung von Kombucha (inkl. Rezept und Anleitung)  
Weitere Rezepte für Zuhause

Teilnehmer:innen: max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

Referent:innen: Betreuungslehrer:innen

Bildungsbeitrag: Materialkosten: 30 – 35 € (Gläser und Lebensmittel)

Pro Teilnehmer:in sind folgende Gläser – je nach Absprache mit der Betreuungslehrkraft – zu besorgen:

1x 500ml Fermentierglas (z.B. von Lieblingsglas) mit Fermentieraufsatz, Glasgewicht und zweiteiligem Deckel / alternativ ist auch ein Drahtbügelglas mit Gummidichtung und Stein (Granit) möglich

3 Einmachgläser + Deckel mit ca. 125 ml Inhalt

1 Einmachglas + Deckel mit 300-500 ml Inhalt

Optimale Kurszeit ist im Herbst

Räume: Kursküche

---

## Grillkurs Teil 1

Inhalt: Anregungen und Inspirationen zum Grillen  
Anwendung und Befeuerung der jeweiligen Griller  
Folgendes wird gemeinsam gegrillt mit heimischen Lebensmitteln: (Fleisch, Fisch/Wild, Brot etc.)  
➔ Steakvariationen, Genusscordon im Dutch Oven, Willkommensbrötchen, Monkballs, Forelle vom Brett, Kaiserschmarrn, und vieles mehr...  
Es gibt immer 2 Vorspeisen, 2 Hauptspeisen mit Steak-Verkostung und eine Nachspeise  
Rezepte je nach Saison  
Gemeinsames Verkosten der Gerichte

Teilnehmer:innen: mind. 12, max. 18 Teilnehmer:innen

➔ Absage spätestens 1 Monat vor dem Kurs, ansonsten 500 € Stornokosten

➔ Absage ab 3 Tage vor dem Kurstermin: Mindestteilnehmeranzahl wird verrechnet

Dauer: 5 Stunden / 2,5 LAZ-Punkte

Referentin: Grillstaatsmeisterin Jenny Gruber

Bildungsbeitrag: 99 €/Person  
(alles inkludiert: Zubehör, Lebensmittel, Unterlagen etc.)

Material: grundsätzlich nimmt Referentin alles mit

aber Teller, Gläser, Besteck, Sitzmöglichkeiten selbst zur Verfügung stellen  
Aufbewahrungsbehälter für Lebensmittel selbst organisieren!  
Warmes Wasser muss vorhanden sein, Lebensmittelhygiene  
Findet im Freien statt!

Holz, Gas, Kohle etc. wird von der Referentin alles mitgenommen und sie kommt daher ca. 1,5 – 2h vor dem Kurs vor Ort, um aufbauen zu können

*Hier bitte 2 Helfer einplanen, die für max. 15min Zeit haben, der Referentin den Grillanhänger helfen auszuladen!*

---

## Grillkurs Teil 2

Inhalt: Erklärung eines Holzkohle-Grills  
Rezepte je nach Saison  
Folgendes wird gemeinsam gegrillt:  
➔ Hendlroulade mit Steinpilzsemmelfülle im Speckmantel, Steakverkostung  
und mit Gin flambiert, Überraschern im Holzkohlegrill, Spareribs, Karee  
mit Rosmarin-Orangen-Rub mit Honigkruste, Cheesecake  
Verkosten der Gerichte  
Voraussetzung dazu ist Grillkurs Teil 1

Teilnehmer:innen: mind. 12, max. 18 Teilnehmer:innen

→ Absage spätestens 1 Monat vor dem Kurs, ansonsten 500 € Stornokosten

→ Absage ab 3 Tage vor dem Kurstermin: Mindestteilnehmeranzahl wird verrechnet

Dauer: 5 Stunden / 2,5 LAZ-Punkte

Referentin Grillstaatsmeisterin Jenny Gruber

Bildungsbeitrag: 99 € / Person  
(alles inkludiert!: Zubehör, Lebensmittel, Unterlagen etc.)

Material: grundsätzlich nimmt Referentin alles mit  
aber Teller, Gläser, Besteck, Sitzmöglichkeiten selbst zur Verfügung stellen  
Aufbewahrungsbehälter für Lebensmittel selbst organisieren!  
Warmes Wasser muss vorhanden sein, Lebensmittelhygiene  
Findet im Freien statt!

Holz, Gas, Kohle etc. wird von der Referentin alles mitgenommen und sie  
kommt daher ca. 1,5 – 2h vor dem Kurs vor Ort, um aufbauen zu können

*Hier bitte 2 Helfer einplanen, die für max. 15min Zeit haben, der  
Referentin den Grillanhänger helfen auszuladen!*

---

## Cocktailkurs

Inhalt: Wir mixen unsere eigenen Cocktails! Auf unterhaltsame Weise entführen uns  
Barprofis in die Welt der bunten Cocktails.  
Cocktails mit und ohne Alkohol aus regionalen und internationalen  
Produkten.  
In einer abschließenden Team-Challenge kreieren wir unseren eigenen  
Cocktail!

Teilnehmer:innen: mind. 15, max. 80 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte;

Termine einschließlich Montag bis Freitag möglich, Samstag nach Absprache

Referent: Stefan Jaros

Bildungsbeitrag: mind. 15 Personen, Preis/Person 45 €  
exkl. Fahrtkosten 0,50 €/km

Räume: flexibel, da der Referent alles mitnimmt

### **Alles Käse? – das Seminar für Käseliebhaber**

Inhalt: Wissenswertes über Käse (Herstellung, Käsesorten, ...)  
Tipps und Tricks für die gelungene Käseverkostung (Schneidetechnik, Geschmackswelten, Käseauswahl, ...)  
Käse und seine passenden Begleiter (Getränke, Brot, ...)  
Verkostung von Käse

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:innen – Käsesommeliere an Schulen  
Bildungsbeitrag: Materialkosten  
Räume: Kursküche oder Seminarraum

---

### **Fleisch – ein Genusserelebnis**

Inhalt: Wissenswertes über Fleisch (Fleischarten, ...)  
Das richtige Stück für dein Gericht  
Fleisch und seine passenden Begleiter (Getränke, Brot, ...)  
Verkostung von Fleisch und Fleischwaren

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:innen – Fleischsommelier an Schulen  
Bildungsbeitrag: Materialkosten  
Räume: Kursküche oder Seminarraum

---

### **Alles rund um's Thema Wein – für Genießer!**

Inhalt: Streifzug durch das Weinland Österreich mit den verschiedensten Besonderheiten, Fokus auf Niederösterreich  
Grundlagen Sensorik inkl. Verkostung von Wein & Sekt  
Facts rund um Wein & Sekt

Vorwissen muss nicht vorhanden sein. Das Seminar richtet sich an alle Genießer und Genießerinnen, die in geselliger Runde etwas mehr über Wein wissen wollen.

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Franz Joseph Stift – Weinbauberater und Winzer

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Materialkosten

Material/Räume: Gruppenraum oder Seminarraum  
Waschbecken und Kühlung, je TN 2 Weingläser + 1 Wasserglas  
Beamer oder Flip Chart

---

## **Wilde Pflanzen – Wirkung und Nutzen von wildwachsenden Pflanzen**

Inhalt: Die wichtigsten Pflanzen unserer heimischen Flora kennenlernen  
Erfahren, wie sie wirken und wie man sie nutzen kann  
Z.B. Heilkräuter, Fressbotanik, alte Gebrauchspflanzen, ...

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 – 4 Stunden / 1,5 – 2 LAZ-Punkte

Referent:innen: Petra Paszkiewicz (LFI NÖ)

Bildungsbeitrag: 60 €/Stunde + Materialkosten,  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: evtl. Flip Chart  
gute Möglichkeit zum Hinausgehen zur Wiese/zum Waldrand/in den Garten

---

## **Mein Hausgartl & Mein Hochbeet**

Inhalt: Eigenes Gemüse und Kräuter im Garten oder Hochbeet zu ziehen ist eine erfüllende Tätigkeit, die viel Freude macht. Neben dem gesundheitlichen Aspekt des frischen Gemüses ist auch der Beitrag zur Selbstversorgung gegeben!

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 – 4 Stunden / 1,5 - 2 LAZ-Punkte

Referent:innen: Petra Paszkiewicz (LFI NÖ)

Bildungsbeitrag: 60 €/Stunde + Materialkosten,  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: bei Bedarf Küche/Kochstelle, evtl. Flip Chart  
am besten ein eigenes Hochbeet vor Ort zugänglich für den Workshop

---



## **Indoorgarten: Beet-träume starten drinnen!**

Inhalt: Mit Planung und Know-How das Maximum aus deinem Gemüseprojekt herausholen  
Wie funktioniert Beetplanung clever?  
Was bringt Mischkultur  
Schritt für Schritt kräftige Jungpflanzen ziehen  
Tricks aus der Selbstversorgung

Teilnehmer:innen: max. 10 Teilnehmer:innen

Dauer: ca. 3 Stunden / 1,5 LAZ Punkte

Referentin: Sabine Kahrer (gARTengoodies)

Bildungsbeitrag: 700 € (inkl. Material, Handout & goodies)  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Raum für Austausch & Praxis-Input  
Zugang zu Wasser und Platz um Hantieren mit Erde (bitte  
Flächenabdecken – gerne bringt Referentin Entsprechendes mit)  
Tische, Stühle, gerne Beamer oder Flipchart

---



### **Winterwonderland: DIY Herbst- und Wintergemüse**

Inhalt: Im Spätsommer nochmal richtig durchstarten und dein Gemüsebeet fit für  
Herbst und Winter machst  
Welche Sorten jetzt gesät oder gepflanzt werden  
Arbeiten mit Mischkultur und Boden für die kalte Jahreszeit vorbereiten  
Was wächst auch bei Kälte?  
Wie bereite ich mein Beet für den Winter richtig vor?  
Wie verlängere ich meine Erntesaison?

Teilnehmer:innen: max. 10 Teilnehmer:innen

Dauer: ca. 3 Stunden / 1,5 LAZ Punkte  
Referentin: Sabine Kahrer (gARTengoodies)  
Bildungsbeitrag: 700 € (inkl. Material, Handout & goodies)  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Raum für Austausch & Praxis-Input  
Zugang zu Wasser und Platz um Hantieren mit Erde (bitte Flächen abdecken  
- gerne bringt Referentin Entsprechendes mit)  
Tische, Stühle, gerne Beamer oder Flipchart  
Im Idealfall: (Hoch)Beet oder andere Gemüseflächen wie Töpfe/ Tröge auf  
Terrasse/Balkon (optional)

---

### Laufbasics

|                   |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Videoanalyse zu Beginn und am Ende des Seminares<br>Unterschiedliche Lauftechniken<br>Laufverletzungen vorbeugen<br>Richtiges Aufwärmen<br>Gezielte Lauftechnikübungen<br>Laufskript in PDF Format (Theorie und Praxisübungen) |
| Teilnehmer:innen: | mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                              |
| Dauer:            | 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                                     |
| Referent:         | Mag. Florian Retter (topsport.at Team)                                                                                                                                                                                         |
| Bildungsbeitrag:  | 340 € exkl. Fahrtkosten; Refundierung 50€ der Referent:innenkosten                                                                                                                                                             |
| Material/Räume:   | Teilnehmer im Sportgewand, Turnsaal/großer Saal (bei Schönwetter draußen)                                                                                                                                                      |

---

### Sei dein EIGENER Fitness Coach

|                   |                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Trainingspläne einfach selbst erstellen<br>Ganz einfach deine Fitnessziele erreichen<br>Einfache Tools zur Erstellung deines eigenen Trainingsplans |
| Teilnehmer:innen: | mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen                                                                                                                   |
| Dauer:            | 3,5 Stunden / 1,5 LAZ Punkte                                                                                                                        |
| Referent:         | Mag. Florian Retter (topsport.at Team)                                                                                                              |
| Bildungsbeitrag:  | 400 € exkl. Fahrtkosten; Refundierung 50 € der Referent:innenkosten                                                                                 |
| Material/Räume:   | Raum, in dem ein Beamer aufgestellt werden kann (optional kann auch der Referent einen Beamer mitbringen), Laptop und Schreibzeug                   |



### Hot or Flop? – Fitness- und Gesundheitsmythen entlarvt Sprich Klartext mit deinem Körper

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Du erkennst verbreitete Fitness- und Gesundheitsmythen<br>Du kannst echte körperliche Belastung von Überlastung unterscheiden<br>Du weißt, worauf du bei Fitnesstrends achten solltest<br>Du lernst einfache Methoden zur Belastungseinschätzung kennen<br>Du entwickelst ein besseres Körpergefühl für Alltag & Sport |
| Teilnehmer:innen: | mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dauer:            | 3 Stunden / 1,5 LAZ Punkte                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Referent:         | Dipl. Sptl. Gerald Broniszowski                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Bildungsbeitrag:  | 330 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 50 € der Referentenkosten                                                                                                                                                                                                                                                        |

Material: Flipchart, Sitzmöglichkeiten, optimal: Matten, auch in einem Turnsaal möglich

---

### **Fitness Kick Boxen**

Inhalt: Fitnessboxen kombiniert funktionelle Ganzkörperübungen mit den Techniken vom Kampfsport Kickboxen.  
Das Training zielt vor allem auf Schnellkraft, Durchhaltevermögen und Koordination ab.  
Fitness-Kickboxen ist für alle Hobbysportler geeignet, die schon immer das hochintensive Boxtraining der Profis miterleben wollen.  
(Trainiert wird ausschließlich mit Boxhandschuhen und Handpratzen)

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

Referent:innen: Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten

Bildungsbeitrag: 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50€ der Referent:innenkosten

Material/Räume: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

### **Rücken fit – Grundlagen des gesunden Wirbelsäulentrainings in Theorie und Praxis**

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Unsere Wirbelsäule und die alltäglichen Belastungen  
Wie kann ich Nackenverspannungen vermeiden oder reduzieren?  
Was sind Faszien? Was haben sie mit meinen Rückenschmerzen zu tun?  
Warum sind Mobilität und Beweglichkeit so wichtig?  
Grundlagen eines gezielten Kräftigungstrainings  
Gezielte Übungen für den Rücken

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

Referent:innen: Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten

Bildungsbeitrag: 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal  
(bei Schönwetter draußen)

---

## Krafttraining – Grundlagen

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Was ist Krafttraining und warum ist es wichtig?  
Die Basics der wichtigsten Kraft-Grundübungen  
Richtiges Mobilisieren und Aufwärmen vor dem Training  
Ziel ist das Erlernen der Kraft-Grundübungen, damit zu Hause oder im Studio klassische Fehler vermieden werden können!

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
**Bildungsbeitrag:** 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal  
(bei Schönwetter draußen)

---

## Yoga

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Functional Yoga fordert intensiv den Körper und macht fitter.  
Fließende Übungen verbessern Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft und bringen deinen Körper und Geist mehr in Einklang.  
Jede:r kann mitmachen – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
**Bildungsbeitrag:** 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Yoga- oder Gymnastik-Matte  
Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---



## Pilates

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Vereine deinen Körper und Geist, fördere deine Kraft, Flexibilität und dein Körperbewusstsein durch ganzheitliches Training  
Jede:r kann mitmachen – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten

Bildungsbeitrag: 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Yoga- oder Gymnastik-Matte  
Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

### **Therabandtraining**

Inhalt: Das Training mit Therabändern ist sehr vielseitig, es ermöglicht ein gelenkschonendes Training, der gesamte Körper wird gekräftigt. Therabänder sind perfekt für Rücken- und Ganzkörper-Übungen, mit denen du auch versteckte Muskelpartien erreichst. Es kann jeder auf seinem eigenen Fitnesslevel einsteigen.

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Trainer von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
Bildungsbeitrag: 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen), Theraband (kann ansonsten vom Referenten auch mitgenommen werden)

---

### **Cardioworkout – Endurance**

Inhalt: Grundlagen für das Ausdauertraining und wie man Cardiotraining ohne Lafeinheiten absolvieren kann  
Guter Mix aus Ausdauerübungen und HIIT – Elementen

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
Bildungsbeitrag: 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

### **Funktionelles Krafttraining – die Basis für Sport & Alltag**

Inhalt: Training mit dem eigenen Körpergewicht & Kleinequipment  
Fokus auf die richtige Haltung & Ausführung  
Übungen für Zuhause  
Individuelle Tipps

Teilnehmer:innen: mind. 7, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 2 bzw. 3 Stunden / 1 bzw. 1,5 LAZ-Punkte  
Referentin: Fitness- & Functional Trainerin Viktoria Binder  
Bildungsbeitrag: 2 Stunden: 140 €, exkl. Fahrtzeit und Fahrtkosten  
3 Stunden: 200 €, exkl. Fahrtzeit und Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Trainingsmatte  
Turnsaal, großer Raum oder bei Schönwetter draußen

---

### **STRONG NATION®– HITT**

Inhalt: Intensives Ganzkörpertraining  
Bodyweightübungen  
Muskel- und Cardiotraining  
Bewegungen erfolgen synchron zur Musik  
In kurzer Zeit noch mehr Trainingseffekt

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 1,5 Stunden / 1 LAZ-Punkt  
Referentin: Fitness- & Functional Trainerin Viktoria Binder  
Bildungsbeitrag: 120 € exkl. Fahrtzeit und Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Trainingsmatte  
Turnsaal, großer Raum oder bei Schönwetter draußen

---



### **Hyrox**

Inhalt: Mix aus Cardiotraining, Krafttraining und Laufen  
Durch Ausdauer, Kraft, Taktik und Durchhaltevermögen trifft Hyrox genau  
den Nerv der modernen Sport-Community  
Auf jedes Fitnesslevel anpassbar – jede:r kann mitmachen!

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
Bildungsbeitrag: 330 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal mit  
gewissen Geräten!  
**bevorzugt im Gesundheitszentrum am See in St. Pölten**

---

## **1x1 der Selbstverteidigung**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Theoretische Inputs in die Selbstverteidigung<br>Sicheres Auftreten, präventive Haltung (Mentale Stärke)<br>Gemeinsames Erarbeiten von Techniken (Entfesselungstechnik, einfache Schlagtechniken, ...)<br>Rollenspiel aus situativen Alltagsereignissen |
| Teilnehmer:innen: | mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                                                       |
| Dauer:            | 3 oder 5 Stunden / 1,5 oder 2,5 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                                              |
| Referent:         | Trainer von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten                                                                                                                                                                                            |
| Bildungsbeitrag:  | 3 Stunden: 330 € exkl. Fahrtkosten<br>Refundierung 50 € der Referentenkosten                                                                                                                                                                            |
| Material:         | Turnsaal, großer Saal, Trinkflasche, Trainingsgewand                                                                                                                                                                                                    |

---



## Ballstyling Haare & Make-Up – Lerne wie du dir selbst ein strahlendes Ball-Styling zaubern kannst

Inhalt: einfaches Contouring – für ein schön definiertes Gesicht  
Augen zum Strahlen bringen  
Smokey Eyes & Eyeliner typgerecht schminken  
2 schnelle DIY-Ballfrisuren

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 10 Teilnehmer:innen

Dauer: 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt  
Referentin: Cornelia Trinko, Visagistin  
Bildungsbeitrag: 45€ pro TeilnehmerIn exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Termine: WAV: DO 26.2. oder MO 5.10.2026  
INV: FR 16.1. oder MO 7.9.2026  
MOV: SA 17.1. oder DI 8.9.2026  
WEV: FR 27.2. oder DI 6.10.2026

Je nach Vereinbarung wären auch andere Termine möglich

Material: Spiegel, Pinsel und Unterlagen werden für jede Teilnehmerin zur Verfügung gestellt. Eine Materialliste wird vor dem Workshop zugeschickt.  
Eigens zu organisieren: Sessel, Tische, gutes Licht

## Haarstyling & Flecht Workshop – „Lerne wie du dir deine Haare mit verschiedenen Flechttechniken selbst hübsch stylen kannst“

Inhalt: Verschiedene Flechttechniken (Fischgrätenzopf, Boxerbraids, aufgesetzter Zopf, durchgezogener Zopf ohne flechten uvm.)  
ob sportlich, festlich oder verspielt – für jeden Anlass die passende Flechtfrisur  
Schritt-für-Schritt Anleitung für Zuhause  
Dirndl-Frisuren fürs nächste Oktoberfest  
Tipps und Tricks damit deine Frisur lange hält  
Auch mit schulterlangem Haar lassen sich hübsche Frisuren zaubern

Teilnehmer:innen: mind. 6 Teilnehmer:innen

Dauer: 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt  
Referentin: Cornelia Trinko, Visagistin  
Bildungsbeitrag: 45 € pro Teilnehmer:in exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50€ der Referent:innenkosten

Material: eine Materialliste wird vor dem Workshop zugeschickt.  
eigens zu organisieren: Sessel, Tische

## **Locken und Hochsteckfrisuren Workshop**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Locken mit dem Glätteisen und Lockenstab, die gut halten<br>einfach hochgesteckt – wie du dir in wenigen Minuten schöne<br>Hochsteckfrisuren zauberst<br>Stylingideen für verschiedene Haarlängen<br>digitales Booklet mit Schritt-für-Schritt Anleitung für Zuhause<br>Empfehlung von Stylingprodukten und deren Anwendung<br>viele Tipps und Tricks aus der Praxis |
| Teilnehmer:innen: | mind. 6 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dauer:            | 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Referentin:       | Cornelia Trinko, Visagistin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Bildungsbeitrag:  | 45 € pro Teilnehmer:in exkl. Fahrtkosten<br>Refundierung 50 € der Referent:innenkosten                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Material:         | eine Materialliste wird vor dem Workshop zugeschickt.<br>eigens zu organisieren: Sessel, Tische                                                                                                                                                                                                                                                                      |