



25.-26.
September
2026

Swiff
Zack

#bildungswochenende

noe.landjugend.at

Du kannst dir aus einem Pool
von **12 SEMINAREN**
die für dich
ansprechenden Kurse
buchen.

→
Komm nach Mold
und schnapp dir
onTOP Punkte.

Du kannst selber wählen, ob die
onTOP Punkte noch für diese
Bildungssaison 2025/2026 gelten
sollen oder schon als Start für
nächstes Jahr 2026/2027.
Habt ihr schon 25 Punkte erreicht?



SEMINARE ZUR AUSWAHL

ab
18⁰⁰ Uhr

Anreise, Zimmer beziehen

18³⁰ Uhr

Begrüßung durch die Landesleitung

19⁰⁰ Uhr

1

Handlettering



Referentin:
Theresa Lichtenegger

1,5 LAZ Punkte

2

Social Media &
Künstliche
Intelligenz – sicher,
kreativ & erfolgreich



Referentin:
Julia Wohlmuth
Social Media Managerin
und Content Creatorin

3 LAZ Punkte

3

Aerobic
Fatburning



Referentin:
Angela Eugl-Teufl
von Go-Active

1,5 LAZ Punkte

4

Planlos geht der Plan
los – Entdecke die
Projektleitung in dir



Referentin:
Julia Moser

4 LAZ Punkte

5

Schlagfertig
statt sprachlos



Referentin:
Evelyn Rath
Keynote Speakerin

3 LAZ Punkte

20⁰⁰ Uhr

21⁰⁰ Uhr

22⁰⁰ Uhr
Anschl.

gemütlicher
Ausklang

FREITAG
25.09.2026



SAMSTAG
26.09.2026

07³⁰ Uhr

gemeinsames
Frühstück

Am Samstag kannst du dir deine 8 Stunden
beliebig zusammenstellen. Such dir zwei der
Vierstunden-Seminare aus.

08³⁰ Uhr

6

**SUMMIT – Entdecke,
was in dir steckt.**



Referentin:
Astrid Resch
Dipl. Mentaltrainerin

4 LAZ Punkte

7

Reden wie ein Profi!



Referentin:
Evelyn Rath
Keynote Speakerin

4 LAZ Punkte

8

**Fit fürs Ehrenamt –
leistungsfähig, gesund
und stressresistent**



Referent:
Dominik Heinrich,
BSc McPNI

3 LAZ Punkte

9

**Spielraum –
Landjugend neu
gedacht mit
PLAYMOBIL® pro**



Referentin:
Michaela Ertelthaler
Zertifizierte Facilitatorin für
PLAYMOBIL® pro

3 LAZ Punkte

10

**Der Leberkäs-
Semmel-Index**
Eine embrierische Untersuchung
von Angebot, Nachfrage,
Risiken & Nebenwirkungen



Referent:
Dipl. Fin. Maximilian
Buchinger

4 LAZ Punkte

11

**Brot- & Weckerl-
backkurs**



Referentin:
Jenny Gruber
Grillstaatsmeisterin

2 LAZ Punkte

09³⁰ Uhr

10³⁰ Uhr

11³⁰ Uhr

12³⁰ Uhr

Mittagessen
Dauer: 1 Stunde

13³⁰ Uhr

12

**SUMMIT – Entdecke,
was in dir steckt.**



Referentin:
Astrid Resch
Dipl. Mentaltrainerin

4 LAZ Punkte

13

Reden wie ein Profi!



Referentin:
Evelyn Rath
Keynote Speakerin

4 LAZ Punkte

14

**Spielraum –
Landjugend neu
gedacht mit
PLAYMOBIL® pro**



Referentin:
Michaela Ertelthaler
Zertifizierte Facilitatorin für
PLAYMOBIL® pro

3 LAZ Punkte

15

**Der Leberkäs-
Semmel-Index**
Eine embrierische Untersuchung
von Angebot, Nachfrage,
Risiken & Nebenwirkungen



Referent:
Dipl. Fin. Maximilian
Buchinger

4 LAZ Punkte

16

**Brot- & Weckerl-
backkurs**



Referentin:
Jenny Gruber
Grillstaatsmeisterin

2 LAZ Punkte

17

**Bewegung –
das beste Medikament
der Welt**



Referent:
Dominik Heinrich,
BSc McPNI

4 LAZ Punkte

14³⁰ Uhr

15³⁰ Uhr

16³⁰ Uhr

17³⁰ Uhr

Heimreise

INHALTE



Was erwartet dich in den Seminaren?

Handlettering

1

Inhalte:

- Unterschiedliche Schriften für unterschiedliche Projekte (Etiketten, Karten, Tafeln...)
- Handgeschriebene Wörter sind immer ein Blickfang

Social Media & Künstliche Intelligenz – sicher, kreativ & erfolgreich

2

Inhalte:

- Social Media: Do's & Don'ts
- Erfolgreiche Beitragsgestaltung
- Typische Fehler vermeiden
- KI im Social-Media-Alltag
- Chancen und Grenzen von KI
- Authentisch trotz KI kommunizieren

Aerobic Fatburning

3

Inhalte:

- Aufwärmen & Mobilisation
- Aerobic-Grundschrirte & einfache Choreografien
- Koordination & Rhythmusgefühl stärken
- Kräftigungsübungen für den ganzen Körper
- Bewegung zu motivierender Musik

Planlos geht der Plan los – Entdecke die Projektleitung in dir

4

Inhalte:

- Schluss mit To-do-Chaos – Überblick statt Aufgabenflut
- Prioritäten setzen & das Wichtige wirklich erledigen
- Mit einfachen Methoden schneller ins Tun kommen
- Kopf frei bekommen & Stress reduzieren
- Mehr Struktur, weniger Aufschieben – mit System durch den Alltag

Schlagfertig statt sprachlos

5

Inhalte:

- Cool bleiben in überraschenden Situationen
- Souverän bei Kritik und Provokation
- selbstbewusst statt defensiv

Reden wie ein Profi!

7 13

Inhalte:

- die besten rethorischen Tools
- Präsenz & Wirkung aufbauen
- Selbstsicher vor Publikum
- Nervositätsbewältigung

SUMMIT - Entdecke, was in dir steckt.

6 12

Inhalte:

- Selbstvertrauen und Motivation entwickeln
- Eigene Stärken und Potenziale erkennen
- Orientierung für den eigenen Weg gewinnen
- Hilfreiche Ressourcen für den Alltag mitnehmen
- Mit Mut und Motivation den nächsten Schritt gehen

Fit fürs Ehrenamt – leistungsfähig, gesund und stressresistent

8

Inhalte:

- Der große Einfluss von Bewegung, Ernährung, Schlaf, Umwelt und co auf Gesundheit, Stressresistenz und Leistungsfähigkeit
- Was wirklich funktioniert – Gesundheitsmythen und teure Trends im Faktencheck
- Einfach, evidenzbasiert und praxisnah – Strategien für mehr Energie und Resilienz im Alltag

Spielraum – Landjugend neu gedacht mit PLAYMOBIL® pro

9 14

Inhalte:

- Wie sieht die Landjugend aus, bei der du selbst gerne Mitglied wärst?
- Was brauchen junge Menschen, damit sie kommen – und auch bleiben?
- Gewohnte Strukturen sichtbar machen und kritisch hinterfragen
- Wünsche und Ideen mit PLAYMOBIL® pro auf den Tisch bringen
- Gemeinsam an der Landjugend von morgen bauen
- Eine konkrete Idee für die eigene Gruppe mit nach Hause nehmen

Der Leberkäs-Semmel-Index!

10 15

Inhalte:

- Staatsschulden und wie wir sie loswerden können
- Angebot & Nachfrage: von L wie Leerstandsabgaben bis J wie Jausensackerinflation
- Wie vorhersehbar sind unvorhersehbare Ereignisse?
- Wie bereite ich mich am besten darauf vor?

Brot- & Weckerlbackkurs

11 16

Inhalte:

- Grundlagen des Sauerteigbackens
- Tipps & Tricks für gelingsicheres Brot
- Gemeinsames Zubereiten verschiedener Brotteige
- Wissen für Anfänger:innen und Hobbybäcker:innen
- Praktische Umsetzung Schritt für Schritt
- Sauerteigbrot erfolgreich zu Hause backen

Bewegung – das beste Medikament der Welt

17

Inhalte:

- Weniger Sitzen, mehr Energie – warum Bewegung im Alltag zählt
- Bewegungspausen für mehr Power & Konzentration
- Richtig sitzen & ergonomisch arbeiten
- Richtig heben, tragen & Rücken schonen
- Praktische Übungen für Rücken, Nacken & Schultern

ALLGEMEINER ABLAUF:

Freitag, 25.09.2026

- Ab 18:00 Uhr: Anreise, Zimmer beziehen, es gibt heuer kein Abendessen vor Ort!
- 18:30 Uhr: Begrüßung durch die Landesleitung
- 19:00–22:00 Uhr: Seminare
- Gemütlicher Ausklang

Samstag, 26.09.2026

- 07:30 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 08:30–12:30 Uhr: Seminare
- 12:30–13:30 Uhr: Mittagessen
- 13:30–17:30 Uhr: Seminare
- Heimreise

KOSTEN:

Kursgebühr:

- Freitag & Samstag : € 150,–
- Nur Freitag: € 40,–
- Freitag & Samstag halbtags: € 120,–
- Nur Samstag € 80,–
(Brot- & Weckerlbackkurs € 69,–/Person)

Die Seminar- und Nächtigungskosten werden deinem Bezirk in Rechnung gestellt.
Im Rahmen der Bildungsförderung wird ein Teil der Seminarkosten von der LJ Niederösterreich übernommen.

Nächtigung inkl. Frühstück: ca. € 48,70,–
(exkl. Ortstaxe € 2,60,–)
Mittagessen am Samstag: € 17,60,–
(vor Ort selber zu bezahlen)

ANMELDUNG:

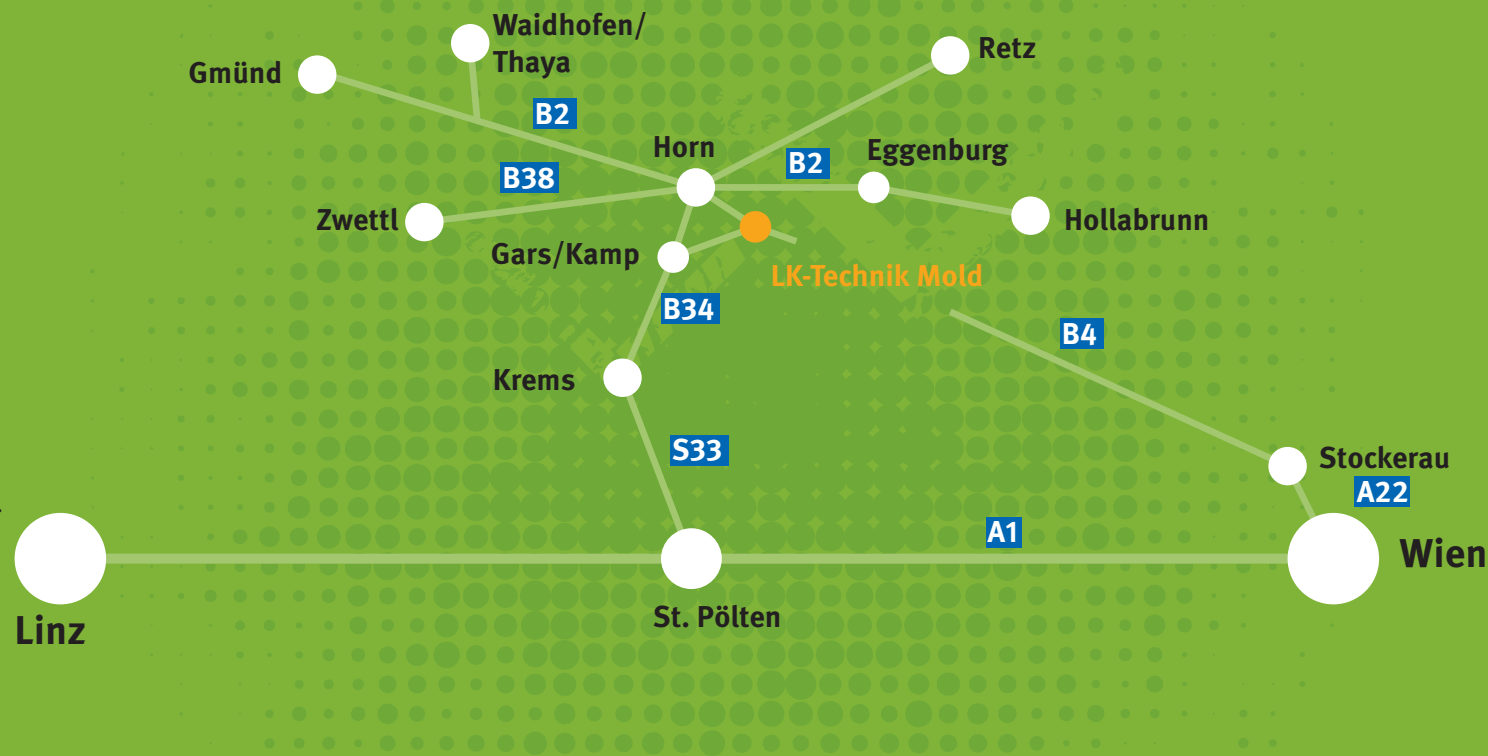
Die Anmeldung (mit Angabe welche Seminare besucht werden) ist bis spätestens **20. September 2026** online unter **noe.landjugend.at** erforderlich.
Die Teilnehmerzahl je Seminar ist begrenzt!

ORT:

LK-Technik Mold
3580 Horn, Mold 72

VERANSTALTER:

Landjugend Niederösterreich
Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten
Tel.: 050 / 259 2 6300
E-Mail: noe@landjugend.at
noe.landjugend.at



 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

 Bundeskanzleramt

 **lk** Landwirtschaftskammer
Niederösterreich



Raiffeisen
Niederösterreich



 **Maschinenring**

EVN


PEFC
PEFC/08-35-364/43
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.at

LANDJUGEND NIEDERÖSTERREICH • Obmann: Matthias Luger • ZVR-Zahl: 319027416 • Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten • noe@landjugend.at

Der/Die Teilnehmer nimmt/nehmen zur Kenntnis, dass im Rahmen dieser Veranstaltung Fotografien und/oder Filme erstellt werden und zum Zwecke einer Nachberichterstattung veröffentlicht werden können. Mit der Annahme der Einladung erklären Sie sich mit diesen Nutzungen einverstanden.