

## Die Workshops im Detail

26. August 2024

Thema	Inhalt	Referenten	Anmerkungen
„Market Garden an der LFS Warth“	Market Gardening – die kleinstrukturierte, artenreiche und intensive Art des Gemüsebaues liegt im Trend und begeistert Kleinbauern, Quereinsteiger und zunehmend auch Hobbygärtner. Die wichtigsten Säulen dieser Art des Gemüsebaues werden theoretisch vorgestellt und die Umsetzung anhand des Biogemüsefeldes an der Schule praktisch gezeigt.	<b>Referent und Leitung:</b> <b>Günther Kodym</b>	Für Schlechtwetter bzw. feuchte Bodenbedingungen bitte ackertaugliches Schuhwerk und Regenschutz mitbringen
„Wild – Spezialitäten für unsere Küche“	Heimisches Wild ist durch köstliche Zubereitung eine regionale Spezialität und eine gesunde Alternative in unserer Ernährung.	<b>Referentin:</b> <b>Eva Reisenbauer, Wirtin</b> Leitung: Daniela Smutny und Elisabeth Mayer-Reithofer	max. 18 Personen  Bitte eine Schürze mitbringen
„Sicherer und stressfreier Umgang mit Rindern“	Nach kurzen theoretischen Inputs über das Wesen der Rinder werden viele praktische Übungen gezeigt und selber ausprobiert	<b>Referent:</b> <b>Reinhard Gastecker, LK NÖ</b> Leitung: Hans Rigler	Saubere Stallkleidung mit Sicherheitsschuhen mitbringen
„Besichtigung Golfplatz GC Föhrenwald und praktisches Golfspiel mit Golflehrkräften auf der Driving Range“	Begrüßung durch Karl Lobner (Begleiter des Nachmittags) und Clubmanager Christoph Schneeberger am Golfplatz; Danach Führung über den Platz mit HeadGreenkeeper und anschließend praktisches Golfspiel mit Golflehrkräften auf der Driving Range; Ausklang am 19 Loch (Clubhaus) Interesse am Greenkeeping und Spaß an neuen Bewegungsformen erwünscht	<b>Referenten:</b> <b>Christoph Schneeberger</b> <b>HeadGreenkeeper</b> <b>Wayne Beasley</b> <b>PGA Golf Instructor</b> <b>Ryan Gould</b> Leitung: Karl Lobner	max. 24 Personen  Keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen notwendig

<p><b>„Food Fotografie - Genussvolle Fotos mit dem Smartphone“</b></p>	<p>Bei diesem Workshop lernen wir die Grundregeln der Food-Fotografie kennen und wie man diese anwendet, um ausdrucksstarke Fotos zu machen. In einem weiteren Schritt machen wir uns mit der Technik bekannt und lernen, wie man ein Foto am besten plant. Wir erfahren mehr über Bildkomposition, warum Storytelling in der Food-Fotografie so wichtig ist und welche Perspektive das Food am besten in Szene setzt. Es wird gezeigt, welches Licht unserem Produkt schmeichelt und ein paar Tricks, um es geschmackvoll zu stylen. Zu guter Letzt kümmern wir uns um das Thema Bildbearbeitung, womit wir den Bildern den letzten Schliff geben.</p> <p>Im anschließenden Praxisteil können wir bei einem kompletten Setaufbau und Shooting über die Schultern schauen und anschließend selbst tatkräftig werden, um das zuvor Erlernte umzusetzen. Dabei werden wir verschiedene Sets fotografieren, um die Vielfältigkeit der Food-Fotografie aufzuzeigen.</p>	<p><b>Referentin:</b> <b>Viktoria Kornfeld</b> <b>vikografik.at</b></p> <p>Leitung: Martina Piribauer</p>	<p>max. 12 Personen, eigenes Smartphone je Teilnehmerin / Teilnehmer</p>
<p><b>„Autogenes Training, Entspannung und Aktivierung“</b></p>	<p>In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen kennen, die zu rascher und effektiver Entspannung führen, sowie einfache Aktivierungsübungen und Grundkenntnisse über Autogenes Training bzw. Mentaltraining. Konkret werden praktische Übungen durchgeführt wie: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gekoppelt mit Autogenem Training, einfache Yoga und „Yoga-ähnliche“ Übungen, Aktivierungs- und Atemübungen.</p> <p>Ergänzend gibt es praktische Tipps und Ideen für die Umsetzung im Alltag.</p>	<p><b>Referenten und Leitung:</b> <b>Elisa Enne,</b> <b>Leo Vogler und</b> <b>Mag. Theresia Nestlang</b> (Beziehungscoach + Trainerin)</p>	<p>Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und (wenn vorhanden) eine Matte (Yogamatte) mit</p>

<p><b>„Jagdliches Übungsschießen für Jägerinnen und Jäger, Nichtjägerinnen und Nichtjäger am Europaschießplatz Mannlicher Wr. Neustadt“</b></p>	<p>Der Jagdschein ist nicht Voraussetzung. Es gibt zwei Einzelwertungen: 5 Büchenschüsse auf 100 m und 10 Wurfscheiben auf 35 m beim Schrotstand.</p> <p>Die Bewerbe werden in den Disziplinen Einzelwertung, Frauen und Männer nach den Regeln der „Praktischen Jagdprüfung“ in Zusammenarbeit mit den Schießtrainern von Steyr Arms durchgeführt. Jeweils die ersten drei Plätze in jeder Einzelwertung werden mit Pokalen/Medaillen und Wertpreisen ausgezeichnet.</p> <p><b>Kosten: € 49,- / Person</b></p>	<p><b>Referenten:</b>  <b>Wolfgang Schwarz – Schießtrainer,</b>  <b>Carolus Haschka - GF Schießplatz Wr. Neustadt,</b>  <b>Andreas Schitton – Schießtrainer</b></p> <p>Leitung:  Hermann Mayer</p>	<p>Wichtig: jeder kann teilnehmen!  Jagdliche Kleidung ist nicht erforderlich, Gehörschutz ist am Schießstand vorhanden. Die Munition wird ebenfalls vom Schießstand (pro Person inkludiert) beigestellt.</p>
<p><b>„Naturkosmetik mit Bienenprodukten“</b></p>	<p>Herstellung von Honig mit verschiedenen Zutaten: Cremehonig mit Kräutern, Haselnuss-Schoko, Herstellung von Propoliscremen: z.B.: Lippenbalsam, Herstellung von Honigsenf. Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen 1 Lippenbalsam, 1 Honigsenf und 1 Schokohonig mit nach Hause.</p> <p><b>Kosten: € 10,- / Person</b></p>	<p><b>Referent und Leitung:</b>  <b>Imkermeister Wolfgang Oberriesser</b></p>	
<p><b>„Green Care - Hausmittel aus Garten, Wald und Wiese“</b></p>	<p>Wir stellen aus verschiedenen Pflanzenteilen naturkosmetische Produkte her. Außerdem wird es davor eine kurze Einführung in die Pflanzenverarbeitung geben. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer nimmt seine hergestellten Produkte sowie eine Rezeptsammlung mit nach Hause. Produkte: Schüttellotion, 2 phasige Lanolin Creme, Grundrezeptur für Salbe, Tinkturansatz Bittertropfen, Lotionbars, Oxymel</p> <p><b>Kosten: € 10,- / Person</b></p>	<p><b>Referentin und Leitung:</b>  <b>Katrin Huber</b></p>	<p>max. 20 Personen</p> <p>Keine Vorkenntnisse nötig</p>

<p><b>„MTB Workshop - mit Muskelkraft auf den Wexltraits“</b></p>	<p>Verbesserung der Koordination und Fahrtechnik im Single- und Flowtrail Ausrüstung: Helm, Handschuhe, Radbekleidung, Windjacke, Wetterschutz, Erste-Hilfe-Paket, ...und Freude und Kraft für 1.000 Höhenmeter</p> <p><b>Kosten:</b> <b>Eintrittskarte in den Trail-Park + Lift € 27,- (ohne Lift € 15,-)</b></p>	<p><b>Referent: Karl Stücker</b></p>	<p>funktionstüchtiges Mountainbike</p> <p>Bitte keine e-Bikes mitbringen</p>
<p><b>„Chor4more &amp; Groovy Drums</b></p>	<p>„Chor4more“ als Schlagwort umschreibt das gemeinsame, begeisterte Singen von Liedern, die möglichst viele Menschen ansprechen. Dabei wird vor allem Wert daraufgelegt, dass unabhängig vom Können jedes Einzelnen sich jede und jeder im Lied bzw. Arrangement einbringen kann. Im Workshop werden Bearbeitungen von afrikanischen, traditionellen und aktuellen populären Liedern vorgestellt, die je nach Können der Gruppe angepasst werden können. Zusätzlich zum gemeinsamen Singen werden auch verschiedene Rhythmen auf Trommeln angeleitet, die auch ohne Vorkenntnisse allen die Möglichkeit bieten, in die Welt der Percussion einzutauchen und gemeinsam grooven zu können!</p>	<p><b>Referent: Bernhard Putz</b> IGP-Studium (Gesang) an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Seit 2002 Workshop-referent an Schulen und in der Lehrerinnen- und Lehrerfortbildung.</p> <p>Leitung: Hannes Stangl</p>	
<p><b>„Lern- und Erlebniswelt Bauernhof - Diversifizierung am LuF Betrieb“</b></p>	<p>Gemeinsam erarbeiten wir, welche Möglichkeiten man hat, den eigenen Betrieb zum Lern- und Erlebnisort zu machen. Praxisnah werden verschiedene Bildungsbausteine vorgestellt und auch passende Methoden ausprobiert.</p>	<p><b>Referent und Leitung: Thomas Schrammel</b></p>	
<p><b>„Erste Hilfe Auffrischkurs“</b></p>	<p>4h Erste Hilfe Auffrischkurs</p> <p>Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen, Wegziehen &amp; Umdrehen) Leben retten (reglose Person, reglose Person mit/ohne normaler Atmung (inkl. Defibrillation), Verschlucken, starke Blutung)</p>	<p><b>Referentin und Leitung: Julia Ritter</b></p>	

<p><b>„Wehrkirchen in der Bucklige Welt - Der kulturelle Schatz der Region“</b></p>	<p>Wehrkirchen – ein kultureller Schatz der Region Bucklige Welt. In einer historischen Grenzregion, wie die Bucklige Welt eine ist, boten im 15. und 16. Jahrhundert Wehrkirchen Zuflucht in kriegerischen Zeiten. Durch ihre dicken Steinmauern halten sie fast jedem Feuer stand: Wehrkirchen waren im Spätmittelalter nicht nur Gebetshäuser, sondern auch Zufluchtsorte, besonders zur Zeit der Türken- und Kuruzzen-Einfälle. Wir besuchen gemeinsam zuerst die multimediale Wehrkirchen-Dokumentation in Edlitz und danach einige ausgewählte Wehrkirchen in der Region.</p>	<p><b>Referent: Roman Lechner</b></p> <p>Leitung: Martina Piribauer / Franz Aichinger</p>	
<p><b>„Brot und Gebäck in Langzeitführung“</b></p>	<p>Wir bereiten verschiedene Brotsorten mit Sauerteig zu, sowie Baguettestangen, Salzstangerl, Flesserl mit lang geführten Vorteigen (Poolish).</p>	<p><b>Referentin und Leitung: Elfriede Stückler</b></p>	<p>max. 8 Personen Bitte Hygienebekleidung und -schuhe mitbringen</p>