

Frühjahr/Sommer Programm 2022

**GESUNDES
WÖLBLING** |



Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger!

Das Frühjahr/Sommer-Programm 2022 der Gesunden Gemeinde Wöbling wurde nun erstellt. Vielleicht ist für Sie etwas Interessantes dabei.

Die Angebote finden vorbehaltlich der zum Zeitpunkt gültigen Covid-19 Bestimmungen statt. Dazu kontaktieren Sie im Vorfeld die KursleiterInnen.

Nutzen Sie gerade jetzt zu Frühjahrsbeginn den Wöblinger „Tut gut!“-Schrittweg (sh. Seite 6), denn so können Sie nachhaltig etwas für Ihre eigene Gesundheit tun. Sie können Ihr persönliches Schritte-Konto einfach, schnell und ohne großen Aufwand täglich erhöhen.



Mit freundlichen Grüßen



Bürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin
Karin Gorenzel
Tel. Nr. 0664/88396240

Wandertage

Heidi Zöchinger

Dienstag: Wöchentliche Wanderung mit verschiedenen Zielen und Anforderungsstufen.

Mittwoch: Wöchentliche Wanderungen für Genießer - leichte Runden zu verschiedenen Themen, max. zweieinhalb Stunden unterwegs

Donnerstag: Wöchentliche Kräuterpraxiswanderung, jeweils 9:00 Uhr: Kräuter erkennen, über ihre Kräfte und Geschichten erfahren und sammeln.

Unkostenbeitrag je Wanderung: freiwillige Spenden

Siehe Aushang im Unimarkt Oberwöbling.

Info und Anmeldung: Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Boogie-Training für Fortgeschrittene

Heidi Zöchinger

Jeden **Mittwoch** von 19:00 bis 21:00 Uhr; Mehrzweckraum Kindergarten.

Info und Anmeldung: Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Nordic Walking Treff

Annemarie Griebler

Zwei Mal wöchentlich. Einstieg ist jederzeit möglich.

Sie erfahren den Treffpunkt, Infos und Anmeldung unter 0677/61605736.

Hatha Yoga und Chakraharmonisierung

Mag. Monika Gruber (Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin)

Chakren sind unsere Energiezentren. Mit Atemübungen, den Asanas (Körperübungen), Meditationen und Mantras (heilende Klänge) harmonisieren wir unsere Chakren und die dazugehörigen Lebensthemen. Wir spüren dies im Alltag durch mehr Gelassenheit, verbesserter Körperwahrnehmung, weniger Verspannungen und erhöhter Achtsamkeit für uns selbst und unserem Umfeld. Wir stärken unser Prana (Lebensenergie) und bleiben so mehr und mehr in unserer Mitte.

Onlinekurs über ZOOM

Termin: Montag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 10er Block € 150,--

Kurs vor Ort und Online

Termin: Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: 10 Einheiten € 150,--

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Sommer-Yoga Outdoor

Termin: ab 9. Juni 2022,

6 Einheiten, immer donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Kosten: € 84,--

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Info und Anmeldung: Monika Gruber, 0660/6507653, grubermag.moni@a1.net

Medizinwanderungen

Sarah Mitternacht & Gabriele Höfinger (Visionssuche-Leiterinnen)

Bei einer Medizinwanderung gehst du mit deinen Fragen und Themen alleine in die Natur und bittest sie um Antwort. Du fragst nach Medizin für dein Leben. Diese Zeit gibt dir die Möglichkeit dich mit dir selbst und deiner eigenen inneren Natur zu verbinden. Wo stehst du gerade in deinem Leben? Welche Sehnsucht in Dir möchte gelebt werden? Und was hindert dich daran? Ein paar Stunden unserer gemeinsamen Zeit verbringst Du alleine auf dem Rücken dieser Erde in der Natur. Kannst machen was Du willst. Alle Deine Themen haben dort Platz.

Die Erlebnisse, Träume, Gedanken und Gefühle, die du in der Natur erfährst, bringst du zurück in den Kreis der Gemeinschaft. Wir hören die Geschichten und geben einen Spiegel, der Dich bezeugt und bestärkt.

Die Medizinwanderungen finden nahe an den Knotenpunkten im Medizinrad statt, diese Tage sind kraftvolle Tore in die jeweilige Jahreszeitqualität.

- Selbsterfahrung im Spiegel der Natur

Termin: Samstag, 3. April 2022, 11:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 80,--

-Wochenende - Selbsterfahrung im Spiegel der Natur

Termin: Samstag, 11. Juni 2022, bis Samstag, 12. Juni 2022

Kosten: € 160,-- excl. Unterkunft/Verpflegung

Ort: jeweils Oberwölbling

Info und Anmeldung: Sarah Mitternacht, 0650/6209382,
sarah.mitternacht@gmail.com, www.wilderness.at

3 Zack-Zack-Kochsessions

Lena Gießwein, BSc (Diätologin)

Als Online-Programmpunkte stehen 3 Zack-Zack-Kochsessions zur Auswahl, in denen jeweils 1 schnelles Gericht (z.B. gleich als Abendessen), 1 Jausen-Idee (z.B. für den Folgetag zum Mitnehmen), 1 Knabberei oder Dessert zubereitet werden.

Jeder Workshop dauert ca. 2 Stunden und wird online via Zoom abgehalten. Gekocht wird bei dir zuhause – gerne auch mit der Familie gemeinsam - am besten mit eingeschalteter Webcam vor dem Bildschirm (Laptop, Tablet, Handy). Ein Rezeptheft wird zum Speichern/Drucken zur Verfügung gestellt.

Jeweils 1 Woche vor dem geplanten Termin ist Anmeldeschluss & alle Teilnehmenden erhalten den Zugangslink sowie eine Liste mit benötigten Zutaten und Equipment per Mail. Zubereitet werden unter Anleitung wird bei:

Online Koch-Session 1 am Mittwoch, 6. April 2022 von 16:50 bis 19:00 Uhr

- Veganer Karottenkuchen
- 2 vegane Aufstriche
- Chili sin Carne mit Ofenkartoffeln

Online Koch-Session 2 am Mittwoch, 4. Mai 2022 von 16:50 bis 19:00 Uhr

- Vegane Schoko-Muffins
- Exotische Over-Night-Oats (wahlweise vegan)
- Linsen-Wraps mit Grillgemüse, Salat und Dip (wahlweise vegan)

Online Koch-Session 3 am Mittwoch, 25. Mai 2022 von 16:50 bis 19:00 Uhr

- Müslikekse
- Pikante Spinatmuffins
- Asiatische Glasnudelpfanne mit würzigem Gurkensalat

Kosten: Preis für die Teilnahme an einer Session: 35€
Preis bei Buchung aller 3 Sessions: 90€

Info und Anmeldung: Lena Gießwein, BSc ; lena.giesswein@live.at oder <https://lenagnutrition.jimdo.com/>

Ich freue mich auf einen spannenden Austausch und das gemeinsame Kochen!

„Tanzimpulse“

Mag.a Gabi Gleiss (Pädagogin, Tänzerin, Singer-Songwriter)

Die erste halbe Stunde bereiten wir unsere Körper mit einem liebevollen Warm Up vor, um dann den Rest der Zeit frei und den eigenen Bedürfnissen gemäß zu bunter Musik drauflos zu tanzen. Ein ruhiger Abschluss hilft, das Erlebte zu integrieren und den Körper sanft abzukühlen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Trinkflasche und bequeme Kleidung von Vorteil.

Termin: 10 Einheiten, ab Freitag, 11. März 2022, 18:30 Uhr (à 100 Min.)

Ort: Kleine Turnhalle NMS Wölbling

Kosten: € 12,--/Teilnehmer u. Abend; 10er Block € 100,--;
5er Block € 55,-- (Mindestteilnehmer: 10)

Info und Anmeldung bis 7. März 2022:

Mag.a Gabi Gleiss, 0699/19282262

Schätze heben: Biographische Schreibwerkstatt mit Bettina Reinisch

Wie schon in den vergangenen Werkstätten werden wir uns wieder schreibend erinnern. An herausfordernde Zeiten, an Glücksmomente, an schöne oder schreckliche Orte, aufregende Reisen, bemerkenswerte Menschen - kurzum: an Erfahrungen, die wie Schätze in jeder und jedem von uns schlummern.

Das jeweilige Thema wird beim Termin bekannt gegeben. Wir beginnen mit einer Einstimmung. Anschließend haben wir ausgiebig Zeit zum Schreiben und zum Austausch über unsere Texte. Willkommen ist, wer die Lust am Schreiben wieder oder endlich einmal entdecken möchte.

Teilnahme an einem oder mehreren Terminen möglich!

Termine: jeweils Freitag 11.03.2022 | 08.04.2022 | 06.05.2022,
von 19:00 bis max. 22:00 Uhr

Ort: online via Zoom, Einladung folgt nach Anmeldung;
Achtung: beschränkte Teilnehmer*innenzahl!

Kosten: wertschätzender, frei gewählter Beitrag

Info und Anmeldung: sabine.haslinger@verein-ebi.at

Alle guten Dinge sind drei: Wie Ernährung, Mentales Training und Bewegung unsere Lebensqualität verbessern

Mag. Birgit Riedinger (Klinische- und Gesundheitspsychologin) & Barbara Emsenhuber (Diätologin)

An drei Terminen zu je 1,5 Stunden erhalten Sie neues Wissen zu den Themen Ernährung, Mentales Training und Bewegung.

Ernährung: Hier werden Ihnen Tipps und Tricks für die gesunde Ernährung in der Praxis gezeigt wie z.B.: Einsatz von Obst und Gemüse, Ideen für vegetarische Gerichte; Außerdem wird das Thema „Genuss und Essen“ unter anderem auch mit einer praktischen Übung nähergebracht.

Mentales: In diesem Kurs lernen Sie wirksame Übungen, um Körper und Atem wahrzunehmen, die Lebensenergie anzuregen, zu entspannen und Kraft zu schöpfen.

Bewegung: Gemeinsam wandern wir auf dem markierten Wanderweg "Göttweiger Wald-Erlebniswelt" in der Gemeinde Paudorf zu den Mammutbäumen auf den Eichberg. Startpunkt ist beim Parkplatz, Abbiegung von Hauptstraße zu Bruckweg (auf der Verbindungstraße Paudorf Richtung Klein-Wien), welcher auch bereits von Göttweig kommend gut gekennzeichnet ist. Ab diesem Startpunkt des Erlebnisweges führt die 2,1 km lange Strecke zu den Mammutbäumen. Dieser Weg verläuft zum Großteil durch bewaldetes Gelände und ist ideal für einen Spaziergang oder einen kleinen Ausflug mit Kindern.

Termine: Samstag, 11. Juni 2022 (Ernährung), 18. Juni 2022 (Entspannung) &
25. Juni 2022 (Wanderung),
immer 09:00 – 10:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftspraxis „Herzhandwerk“,
Wachaustrasse 29, 3124 Oberwölbling

Kosten: € 90,--

Infos & Anmeldung: Mag. Birgit Riedinger, Tel.: 0660/4321359

Heilkräuter am Wegesrand - altes Wissen, heute verwenden

Markus Dürnberger (zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuter-pädagoge)

Bei diesem Spaziergang entdecken wir die Welt der Heilkräuter und erfahren wie wir diese für unsere Gesundheit nutzen können.

Termin: Dienstag, 28. Juni 2022, 18:30 Uhr (ca. 2 Stunden)

Treffpunkt: Kirche Unterwölbling

Unkostenbeitrag: € 10,--

Info und Anmeldung bis zum Tag der Veranstaltung, 16:00 Uhr, erforderlich bei:
Markus Dürnberger, 0677/61632623

Wölblinger „Tut gut!“-Schrittweg



DISTANZ: 4,2 km/6.000 Schritte

START: Oberer Markt 1, 3124 Oberwölbling (Gemeindeamt)

WEGFÜHRUNG:

Gemeindeamt – Unterer Markt in Richtung Süden – Lange Gasse – vorbei am Friedhof Oberwölbling – Querung des Anzenhofer Bachs und weiter südwärts über einen Feldweg – kurz vor der L5040 links abbiegen – dem Weg bis Hausheim folgen – dort links abbiegen und bei der nächsten Kreuzung erneut links abbiegen – vorbei am Marterl „Rotes Kreuz“ – zurück zur Lange Gasse – Unterer Markt – Gemeindeamt

DAUER: ca. 1 Stunde

HIGHLIGHTS:

- Marterl „Rotes Kreuz“
- Bach
- Reiterhof/Pferdekoppel



Psychotherapie in Oberwölbling

„Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so als wäre alles eines.“ - Albert Einstein



Zu Beginn des Lebens entdecken wir uns und unsere Umwelt staunend. Im Laufe unserer Entwicklung setzen wir jedoch die „Wunderbrille“ immer seltener auf. Verschiedene psychische und körperliche Leiden können dabei zu einem Bestandteil unseres Lebens werden. Ohne professionelle Hilfe ist eine nachhaltige positive Verbesserung oft schwierig. In der Psychotherapie gehen wir davon aus, dass alles, was ein Mensch braucht, um wieder ganz gesund zu werden, im Inneren verborgen liegt. Ich unterstütze Sie dabei, einen Zugang zu Ihren Ressourcen zu finden, die Sie für Ihre gewünschte Lebensveränderung benötigen. Psychotherapie ist für jedes Alter geeignet und findet im Einzel-, Paar- und Gruppensetting statt. Für einen gesunden Ausgleich zu unseren meist hektischen und angespannten Alltagsrhythmus biete ich auch Trommelkurse für Anfänger und Fortgeschrittene an.



Sebastian
Valbuena-Lenger

Dipl. Päd. Sebastian Valbuena-Lenger,
Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision
Gemeinschaftspraxis „Herzhandwerk“, Wachaustraße 29,
3124 Oberwölbling

Tel.: 0660/422 44 27 e-Mail: info@valbuena-lenger.at
<http://www.valbuena-lenger.at>



Näh-Café

Reparieren statt wegwerfen!



Im Näh-Café sind alle herzlich willkommen, vor allem aber jene, die Kleidung zum Reparieren und Ausbessern haben und dazu Hilfe brauchen. Vor Ort finden Sie fachkundige Menschen vom Verein DA, die Sie gegen freie Spende bei Ihren Näharbeiten unterstützen: Wir versorgen z.B. kaputte Reißverschlüsse, Löcher und Risse in Hosen oder abgerissene Knöpfe. Derweil können Sie sich mit Kaffee, Tee und Kuchen stärken* und mit anderen ins Gespräch kommen!

Infos bei Bedarf unter 0650/962 64 64.

am 2. Freitag im Monat,

14.00 – 18.00 Uhr

11. März | 8. April | 13. Mai | 10. Juni | 08. Juli 2022

Volkshaus Anzenhof, 3125 Anzenhof 37

* Wir beachten die aktuellen
COVID19-Bestimmungen *



In Kooperation mit **ebi**

Fun Aerobix by Karin

Fitness-, Aerobic-, Personal-, Spiraldynamik- und Faszientrainerin

MO: 19:00 - 20:00 Uhr FIT IM RÜCKEN
DI: 19:00 - 20:00 Uhr TAEBOX-WORKOUT
DO: 18:00 - 19:00 Uhr BODYWORK
DO: 19:30 - 20:30 Uhr FASZIENFIT
FR: 09:00 - 10:00 Uhr FIT IM RÜCKEN
SA: 09:00 - 10:00 Uhr FIT IM RÜCKEN

Kosten: 1 Einheit = 60 Min € 9,--
10 er Block = 10 x 60 Min € 80,--

Fit im Rücken: Vorbeugen gegen Rückenschmerzen und gerüstet sein für den Alltag.

Taebox-Workout: Ganzkörpertraining mit Punch- und Kickelementen. Besonders gut gegen Stress- und Aggressionsabbau.

Bodywork: Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit diversen Trainingsutensilien.

Faszienfit: Schenkt dir Entschleunigung und Entspannung, verbessert die Bewegung und schult die Körperwahrnehmung und Bewusstsein.
Du erlangst mehr Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit.
Wenn du schon eine Faszienrolle hast, bitte mitnehmen.

Personaltraining bitte mit Terminvereinbarung.
Einzeltraining = 60 Min. € 50,--

Anmeldung und Informationen:



Karin WALTER
Staatl. gepr. Fitnesstrainerin
Mobil: 0676 / 91 91 935
3124 Oberwölbling, Landersdorf 105
www.funaerobix.at