Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch Post.at

Herbst/Winter

Programm 2023/2024

GESUNDES WÖLBLING

Tut gut!

Liebe Wölblingerinnen und Wölblinger!

Das Herbst/Winter Programm 2023/2024 der Gesunden Gemeinde Wölbling wurde nun erstellt. Vielleicht ist für Sie etwas Interessantes dabei. Viel Spaß beim Schmökern!

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 auch Aushang im Unimarkt Oberwölbling.

Info und Anmeldung Heidi Zöchinger, 0664 / 28 02 134

Tanz am Mittwoch

Heidi Zöchinger und Ute Schiffer

Boogie, Gruppentänze, Linientanz, Standard und Latein uvm.

Termin jeden Mittwoch von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort Bewegungsraum Kindergarten Wölbling (Haupteingang)

Info und Anmeldung Heidi Zöchinger, 0664 / 28 02 134 oder
Ute Schiffer, 0664 / 73 99 72 70

Wandern und Qigong

Heidi Zöchinger

Ein Vormittag mit Wandern und Qigong (findet nur bei Schönwetter statt!).

Termin 17. September 2023 | ***Dauer*** 3 Stunden

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Info und Anmeldung Heidi Zöchinger, 0664 / 28 02 134

Yoga

Margit Zauner

Mit sanften Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen wir bewusst unseren Körper. Ganz von selbst wird dabei unsere Atmung und unser Geist ruhiger und wir nehmen Stärke, Energie und Zufriedenheit wahr.
Diese Übungen über einen Zeitraum von einigen Wochen bauen Beweglichkeit und Körperbewusstsein auf und fördern das Ein- und Durchschlafen.

Termin ab 18. September 2023 jeden Montag um 19:00 Uhr

Ort Bewegungsraum Kindergarten Wölbling (Haupteingang)

Kosten € 15,- je Einheit, Dauer 90 Minuten
Auf Anfrage sind Blöcke möglich!

Info & Anmeldung Margit Zauner, 0677 / 621 90 823

Bauchtanzkurs „Tanz mit“

Sabine Chum

Für jedes Allter und jede Figur! Wir erlernen die Grundbewegungen des orientalischen Bauchtanzes und tanzen frei nach der Musik.

Wirkung: Lockerung des gesamten Rückens, Stärkung der Sprunggelenke und des Wurzelchakras, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Termin Mittwoch, 4. Oktober 2023, 19:00 Uhr (Dauer 1 Stunde)

Ort Pomali, Landersdorf 108, 3124 Oberwölbling

Kosten erster Abend „Schnupperkurs“ gratis!
9 Abende € 150,- *bar bei Kursbeginn bitte*

Info und Anmeldung Sabine Chum, 0664 / 503 1412 (www.chum.at)

Betriebsführung am Biohof Steidl

Warum ist der Biohof Steidl in Landersdorf etwas so Besonderes in der Gemeinde? Was produziert dieser kleine Betrieb eigentlich und warum läuft hier so manches anders als bei den „Großen"? Was wächst bei uns in Oberwölbling alles an Gemüse und was ist eine MarktGärtnerei? Ist es heutzutage überhaupt möglich viel mit der Hand und ohne Chemieeinsatz zu arbeiten? Ist Selbstversorgung im 21. Jahrhundert sinnvoll? Kerstin und Christian Steidl nehmen alle Interessierten mit auf ihr Feld und in die Folientunnel und zeigen und erklären ihre Arbeit. Verkostung inklusive!

Termin Montag, 4. September 2023, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort „Landersdorfer BioHittl", Biohof Steidl, Landersdorf 18

Kosten € 8,- pro Person

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Info und Anmeldung Kerstin Steidl, 0676 / 44 17 318

Regionale & vielfältige Herbstküche

Kochkurs mit Biobäuerin Kerstin Steidl und Diätologin Barbara Emsenhuber

Lasst uns gemeinsam kreative, schmackhafte und gesunde Speisen für die ganze Familie zubereiten. Wir kochen und backen mit vollwertigen Getreideprodukten und frisch geerntetem Gemüse. Lass dich überraschen was man aus Zutaten, hauptsächlich aus der Region, für ein vielfältiges Menü zaubern kann. Nebenbei bekommt ihr interessante Facts über Getreide und deren wertvolle Inhaltsstoffe. Natürlich gibt's eine Broschüre mit Rezepten, damit ihr auch zu Hause alles gesund und einfach nachkochen könnt.

Termin Freitag, 15. September 2023, 17:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)

Ort Schulküche der SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling

Kosten € 56,- pro Person, inkl. Lebensmittelkosten und Rezeptbroschüre

Bitte Kochschürze sowie Behälter zum Mitnehmen von Kostproben mitbringen.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 8. September 2023; Überweisung des Betrages bis spätestens 12. September 2023 (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Wie bunt ist deine Jause?

mit **Diätologin Barbara Emsenhuber**
Eltern – Kind - Kochkurs für Volksschulkinder gemeinsam mit einem Elternteil

Die Zeit in der Früh ist meist knapp, eine Jause für die Schule soll auch noch gerichtet werden. Schnell wird noch ein Brot geschmiert, vielleicht noch ein bisschen Gemüse dazu und dann ab in die Jausenbox. Erkennst du dich hier wieder? In meinem Eltern-Kind-Kochkurs will ich zeigen, wie abwechslungsreiche und bunte Zwischenmahlzeiten aussehen können, die auch noch gut schmecken. Die Kinder werden in die Zubereitung mit einbezogen und sehen, aus welchen Bausteinen eine bunte Jause zusammengesetzt werden kann. Danach wird natürlich gemeinsam verkostet!

Termin Samstag, 21. Oktober 2023, 9:00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Ort Schulküche der SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling

Kosten € 49,- pro Eltern-Kind-Paar, inkl. Lebensmittelk. u. Rezeptbrosch.

Bitte Kochschürze sowie Behälter zum Mitnehmen von Kostproben mitbringen.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 13. Oktober 2023; Überweisung des Betrages bis spätestens 18. Oktober 2023 (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Hülsenfrüchte neu entdeckt

Kochkurs mit **Diätologin Barbara Emsenhuber**

Hülsenfrüchte sind richtige Nährstoffbomben! Sie weisen einen hohen pflanzlichen Eiweißgehalt auf, sind ballaststoffreich und unterstützen so auch unsere Verdauung.
Neben den klassischen Speisen aus Hülsenfrüchten wie z.B. Linsen mit Knödel, bieten Hülsenfrüchte eine große Vielfalt an kulinarischen Möglichkeiten.
Ich möchte Ihnen die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Hülsenfrüchten in der Küche zeigen, egal ob in der Suppe, Hauptspeise oder auch im Dessert!

Termin Freitag, 19. Jänner 2024, 17:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)

Ort Schulküche der SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling

Kosten € 56,- pro Person, inkl. Lebensmittelkosten und Rezeptbroschüre

Bitte Kochschürze sowie Behälter zum Mitnehmen von Kostproben mitbringen.

Infos und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at

Anmeldeschluss ist 12. Jänner 2024; Überweisung des Betrages bis spätestens 16. Jänner 2024 (begrenzte Teilnehmerzahl!)

Körperliche Veränderung durch geistige Bewegung
Heraustreten aus alten Hüllen und den Körper bewusst bewohnen

Claudia Steiner (Craniobegleiterin, Lebensberaterin u. Yoga Trainerin)

Forscherin im Gespräch mit dem Körper, Forscherin meiner Psyche, meines geistigen Seins.

Ich entwickle mich zur Expertin in Präsenz um den eigenen Körper zu bewohnen.

In meiner Zeit als Trainerin in der Erwachsenenbildung eignete ich mir eine Methodenvielfalt an, um speziell Frauen in ihrem SELBST sein zu begleiten. Daraus gestalten sich die **Kreise der Weiblichkeit**, in denen wir Weiber uns selber besser erkennen und mit unserem Umfeld einen leichten Umgang haben, Lebensfreude und uns selbst spüren.

Kreise der Weiblichkeit
Ort Gemeindeamt Wölbling
Termin 20.09.2023 | 18.10.2023 | 22.11.2023; jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr

Schreibwerkstatt ist etwas Spaßiges und Kreatives in dem wir Geschichten verfassen, diese reflektieren, lachen und Freude daran haben.

Schreibwerkstatt
Ort Bibliothek Wölbling
Termin 13.09.2023 | 11.10.2023 | 15.11.2023; jeweils von 18:30 – 21:00 Uhr

Durch die Cranioausbildung vertiefte ich das Differenzieren der Körperempfindungen, das Verständnis meines Körpers, Triggerpunkte und das Eintauchen in physischen und psychischen Traumata, die unsere Zellen speichern.

Seit 2013 begleite ich Yogagruppen und daraus entwickelte sich die **Körperreise** kombiniert mit Organsprache, Massage, Cranio und in den Körper horchen um mit diesem zu kommunizieren.

Körperreise
Ort Kindergarten Wölbling
Termin 08.09.2023 | 06.10.2023 | 10.11.2023; jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr

Wer seine Sehkraft verbessern möchte, ist herzlich eingeladen zu unserem **Augentraining**, das ich mit meinem Mann Hartwig gemeinsam einmal im Monat am Dienstag in Karlstetten anbiete.

Augentraining
Ort Karlstetten
Termin 05.09.2023 | 03.10.2023 | 07.11.2023; jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr

Info und Anmeldung Claudia Steiner, 0650 / 26 19 278
klangenergetik@gmail.com

KINDER-ergoTherapie

Ute Schiffer
Ergotherapeutin

Sensomotorische Entwicklungsförderung von Kindern ab 3 Jahren bei Entwicklungsverzögerungen oder -störungen mit Schwierigkeiten in:

- Aufmerksamkeit: Hyper- oder Hypoaktivität
- Wahrnehmungsverarbeitung
- Sensorischer Integration,
- Feinmotorik und Schreiben,
- Anpassungsproblemen und Verhaltensauffälligkeiten

Ergotherapeutische Behandlung in Einzeltherapie individuell auf ihr Kind abgestimmt mit Elterngespräch und –beratung.
In der vertrauten Einzeltherapiesituation gebe ich ihrem Kind Raum, spielerisch neue Entwicklungsschritte in Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und zu festigen, damit sie im Alltag wieder miteinander entspannter leben können.

Für die Therapie benötigen Sie einen Verordnungsschein zur Ergotherapie von ihrem Haus- oder Facharzt. Ca. 2/3 der Therapiekosten wird von Ihrer Gesundheitskasse rückerstattet.

Gemeinschaftspraxis
Wachaustr. 29
A-3124 Oberwölbling

Herzhandwerk
Tel.:0664/73 99 7270
ute.schiffer@outlook.com

Ich freu mich von
Ihnen zu hören!

HERZ HAND WERK

Parcours für Jung & Alt (3-99 Jahre)

Ute Schiffer (Kinder-Ergotherapeutin, Natur- und Waldpädagogin)

Spielerische Geschicklichkeitsparcours machen richtig Spaß!

Über Wackelpölster, Körnerkissen und ein dickes Seil balancieren, mit dem Pedalo vor- und rückwärts fahren, klettern, rutschen, durch einen Tunnel kriechen, im Bohnenbad blind Gegenstände ertasten und eigene Ideen mit einbringen. So trainieren wir spielerisch mit den Geschwistern, Mama, Papa, Oma, Opa, Freunden & Co gemeinsam unsere Geschicklichkeit in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Termine	Samstag, 4. November 2023	15:00 – 18:00 Uhr
	Samstag, 27. Jänner 2024	15:00 – 18:00 Uhr
Ort	Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk, Wachaustraße 29	
Kosten	€ 2,00 pro Kind und € 3,00 pro Erwachsener für 2 Durchgänge € 5,00 pro Kind und € 7,00 pro Erwachsener für 30 Minuten	

Anmeldung 0664 / 7399 7270 oder ute.schiffer@outlook.com

Knospenwanderung in Unterwölbling

Markus Dürnberger (zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge)

Bei einem Spaziergang in Unterwölbling lernen wir die Knospen der heimischen Bäume und Sträucher und ihre Heilkräfte kennen und erfahren deren Verwendungsmöglichkeiten.

Termin	Sonntag, 12. November 2023, 14:00 Uhr
Ort	Kirche Unterwölbling
Kosten	€ 10,- pro Person

Anmeldung unter 0677 / 61632623 (bis spätestens 12. November 2023, 12:00 Uhr)

Osteopathie & Physiotherapie

Christoph Lederbauer

Seit Herbst 2022 behandle ich in Oberwölbling und Krems PatientInnen mit unterschiedlichen körperlichen Beschwerden mit Techniken aus der manuellen Medizin, aus der craniosacralen und viszeralen Therapie und mit Faszien- und Massagetechniken. Die Behandlung richtet sich nach dem, was du und dein Körper brauchen.

Als **Osteopath** und **Physiotherapeut** kann ich Unterstützung bei folgenden Beschwerden anbieten:

- Schmerzzustände, Bewegungseinschränkungen und Verspannungen am Bewegungsapparat
- Kopfschmerz, Migräne, Schwindel, Tinnitus, Nebenhöhlenentzündungen
- Einschränkungen im Bereich der Atemwege
- Beschwerden im Verdauungstrakt (Verstopfung, Sodbrennen, Verdauungsprobleme)
- Probleme im Urogenitalbereich
- Schulmedizinisch abgeklärte, unklare Beschwerden
- Stress und Müdigkeit

Ich freue mich, wenn ich dir weiterhelfen kann.

Christoph Lederbauer
Osteopath | Physiotherapeut

Ort Kühstand Nord 20/5, Oberwölbling und Schillerstraße 11/3, Krems

Infos und Termine unter:

0680 / 208 1252 oder mail@christoph-lederbauer.at

www.christoph-lederbauer.at

Näh-Café

Reparieren statt wegwerfen!

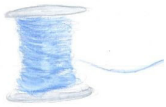
OFFENER RAUM
21.10.2023

Jeden 3. Samstag im Monat 14–18 Uhr
16.9. / 21.10. / 18.11. / 16.12.

Im Nähcafe sind alle herzlich willkommen, vor allem aber jene, die Kleidung zum Reparieren und Ausbessern haben und dazu Hilfe brauchen. Vor Ort finden sie 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...

Den ganzen Nachmittag gibt es Kaffee, Tee und Kuchen und die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns über jeden Besuch.

Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk
Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling



Kontakt: Elisabeth Erber
0650/962 64 64

VEREIN DA

ebi

Erzählcafé

mit **Christa Salcher**

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Wir kommen zusammen, sitzen im Kreis, erzählen aus unserem Leben zu einem Thema, das uns alle betrifft. Wir lauschen, wir lassen uns inspirieren, wenn die Erzählung der Anderen Bilder aus Vergangenheit oder Gegenwart in uns wachruft. Wir treten in Resonanz miteinander, wir geben uns selbst und allen Beteiligten Raum und Zeit. Wir erleben Spiegelung in der Erzählung der Anderen und Erweiterung unserer Erfahrungswelt.

Bei jedem Erzählcafé gibt es ein Thema, das uns beschäftigen wird.
Thema und Ort werden noch bekannt gegeben.

Termine 11. September 2023 | 21. Oktober 2023 | 28. November 2023
jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten freie Spende

Info und Anmeldung Janine Steinberger, ww.verein-ebi.at
janine.steinberger@verein-ebi.at oder 0664 / 915 58 95

‚Offener Raum' in Wölbling

Komm, machen wir was gemeinsam!

Alle Wölblingerinnen und Wölbinger sind wieder dazu aufgerufen, sich mit ihren Ideen an uns zu wenden, wie sie die Menschen aus der Gemeinde zusammenbringen möchten. Diesmal stehen uns die Räumlichkeiten in der Praxis HerzHandWerk zur Verfügung.

Wir haben schon gemeinsam gespielt, Märchen erzählt, waren kreativ, haben gemeinsam gespeist und gesungen, Dinge repariert. Wir freuen uns auf Deinen Beitrag für ein paar Stunden freudvolles Miteinander!

Janine Steinberger vom Verein ebi koordiniert die Ideen, die dann als Programm in der Gemeinde beworben werden! Eine Initiative in Kooperation mit dem Verein DA.

Termin Samstag, 21. Oktober 2023, ganztags

Ort Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk, Wachaustr. 29, Oberwölbling

Info und Anmeldung Janine Steinberger, ww.verein-ebi.at
janine.steinberger@verein-ebi.at oder 0664 / 915 58 95

Schöpferische Abende für Erwachsene

Sabine Haslinger (Kreativtrainerin, Diplomsozialarbeiterin, Mal- und Gestaltungstherapeutin i.A.)

An vier Abenden wollen wir ohne Vorkenntnisse, Zwang und Vorschrift malen und gestalten! Dazu lernen wir vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten kennen, die unsere psychische Energie aktivieren und unsere Intuition und Phantasie anregen. Der kreative Prozess kommt ins Fließen.

Wer möchte, kann das Bild in der Gruppe reflektieren und Erkenntnisse über die aktuelle Lebenssituation gewinnen. Kreativität hilft uns, ungewohnte Situationen zu bewältigen, Veränderungen möglich zu machen und Ressourcen zu aktivieren. So können wir zu bewussten SchöpferInnen und GestalterInnen unseres Lebens werden.

Termine	14.09.2023 | 19.10.2023 | 16.11.2023 | 14.12.2023
Ort	Cohousing Pomali, Landersdorf 108
Kosten	Materialkosten € 5,-- pro Abend + freiwillige Spende

Info und Anmeldung sabine.haslinger@posteo.at | Tel. 0680 / 12 76 432

Ein Abend findet ab 3 Anmeldungen statt – bitte um Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Termin!

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:

Fun Aerobix by Karin
Karin WALTER
Staatl. gepr. Fitnesstrainerin
Mobil: 0676 / 91 91 935
3124 Oberwölbling, Landersdorf 105

E-Mail: karin.walter105@gmx.at