

**GESUNDES
WÖLBLING** |



Programm Herbst/Winter 2024/2025



Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger!

Es freut mich, dass das Herbst/Winter Programm 2024/2025 der Gesunden Gemeinde Wöbling wieder so umfangreich geworden ist.

Ich hoffe, euch mit diesem Programm Lust zu machen, etwas für die Gesundheit zu tun und bedanke mich bei den Mitwirkenden und Sponsoren für das Engagement.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "Karin Gorenzel".

**Bürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin
Karin Gorenzel**

Tel. Nr. 0664/88396240

buergermeister@woelbling.gv.at

An advertisement for a health program. It features a photograph of a woman lying down, smiling, with a pig sticker on her arm. The text "Tut gut!" is in a yellow box in the top right. The main headline reads "ICH SCHAFFE DAS NICHT!". Below it, a yellow banner contains the text "JETZT SCHLAPPEN WIR DEN SCHWEIHEINLOT" and a QR code. On the left, there are three bullet points: "Mehr Bewegung", "Mentale Gesundheit", and "Ausgewogene Ernährung". The logo of the "Gesunde Gemeinde Wöbling" is in the bottom right.

Kakaoreise & Singkreis

Maria Haslinger, Ronja Pinkert, Nicola Sophia Schmitt

Tauche ein in die Magie des Kakaos, verbinde dich mit deinem Inneren und öffne dein Herz. Das Singen lädt dich ein, deine innere Stimme aus deinem Herzen nach außen zu tragen. Erlebe wie unsere Herzen sich beim gemeinsamen Singen verbinden und in liebevolle Resonanz gehen.

Termine Donnerstag, 5. September 2024 | 18:30 – 20:30 Uhr
Maria & Ronja

Freitag, 18. Oktober 2024 | 18:00 – 20:30 Uhr
Maria & Nicola

Sonntag, 15. Dezember 2024 | 18:00 – 20:00 Uhr
Maria & Ronja

Ort Wölbling (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Kosten € 27,- bis € 45,- pro Person/Termin

Mitzubringen Trinkflasche, leeren Magen und ein Lächeln

Info & Anmeldung Maria Haslinger, 0699 / 116 111 24

www.beyouyoga.at | www.ronjapinkert.at | www.nicolasophia.at

Anmeldung bitte bis spätestens 2 Tage vor dem Termin!



Gemüsevielfalt am Biohof Steidl

Kerstin und Christian Steidl, Biobauern

Möchtest du gerne Gemüsebeete daheim anlegen bzw. mit einer Vielfalt erweitern - weißt aber nicht wo du beginnen sollst? Ist Selbstversorgung im 21. Jahrhundert überhaupt sinnvoll? Was kann bei uns in Oberwölbling eigentlich alles an Gemüse wachsen und was ist eine Marktgärtnerei?

Kerstin und Christian Steidl nehmen alle Interessierten mit auf ihr Gemüsfeld und in die Folientunnel und zeigen welche Gemüsevielfalt in unserer Heimat möglich ist. Verkostung inklusive!

Termine Freitag, 6. September 2024, 17:00 Uhr
Dauer ca. 2 Stunden

Ort Biohof Steidl
in Landersdorf 18

Kosten € 8,-; Kinder gratis!

Info & Anmeldung Kerstin Steidl,
0676 / 441 73 18

Begrenzte Teilnehmerzahl!





Ingenieurbüro
für Kulturtechnik
und Wasserwirtschaft

Beratung - Planung - Ausschreibung
Bauaufsicht - Kollaudierung

Ing. Karl Riesenhuber

Schneefeldgasse 15, 3100 Herzogenburg
Tel.: 02762 / 82578 Mobil: 0684 / 7343 8462
email: k.riesenhuber@aan.at

Be You Yoga

Maria Haslinger, zertifizierte Hatha & Therapeutische Yogalehrerin



Du bist hier richtig wenn ...

- ... du deinem Körper etwas Gutes tun möchtest.
- ... du dir wieder bewusst für dich Zeit nehmen willst.
- ... du mehr Ausgeglichenheit in dein Leben bringen magst.
- ... du Körper, Geist und Seele mehr in Balance bringen möchtest.
- ... du wieder neue Energie tanken möchtest.

Das Praktizieren von Yoga soll für jeden Menschen möglich sein, da das einzigartige Individuum im Mittelpunkt steht. Bei den Yogaeinheiten steht statt ehrgeiziger akrobatischer Verrenkungen, die Freude am Bewegen im Vordergrund. Mit den ganzheitlichen Übungen, ist es möglich auf wohltuende Art und Weise die Balance eines jeden Menschen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

- Termine** 8er Block jeweils Freitag vormittags 8:30 – 10:00 Uhr
13. September 2024 – 8. November 2024 (außer 1.11.) und
29. November 2024 – 31. Jänner 2025 (außer 27.12. u. 3.1.)
jede der Einheiten hat einen unterschiedlichen Schwerpunkt –
wie z.B. Schulter, Unterrücken, Knie, Nacken...
- Ort** Volksheim Anzenhof
3125 Anzenhof 37
- Kosten** € 136,- pro 8er Block
- Mitzubringen** bequeme Kleidung, eigene Yogamatte & Decke, Trinkflasche,
leeren Magen und ein Lächeln
- Info & Anmeldung** Maria Haslinger, 0699 / 116 111 24
Therapeutische Yoga Einzelsetting – 60 Minuten – auf Anfrage!
Nähere Infos findest du auf meiner Homepage www.beyouyoga.at



Wie bunt ist deine Jause?

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

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. September 2024 , 9:00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)
- Ort** Schulküche SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling
- Kosten** € 49,- pro Eltern-Kind-Paar, inkl. Lebensmittelkosten und Rezeptbroschüre (die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen)
- Mitzubringen** evtl. Kochschürze, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben
- Info und Anmeldung** Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at
- Anmeldeschluss** 14. September 2024, begrenzte Teilnehmerzahl

Handgemachte Naturkosmetik

Sigrid Perlinger, Dipl. Aromaberaterin, ausgebildete Aroma Touch Anwenderin

Möchtest du für deinen Körper und die Umwelt Produkte ohne Parabene, Silikon, Mikroplastik und künstliche Aromen? Dann melde dich bei meinen Workshops für handgemachte Naturkosmetik an.

- Termine**
- | | |
|----------------|---|
| 24. 09.2024 | Duschgel u. Haarshampoo (Wildrosen-/Arganöl) |
| 22.10.2024 | Baby Windelbalsam und Baby Duschbad |
| 23./24.11.2024 | Naturkosmetik Ausstellung (Wachaustraße 26/1) |
| 26.11. 2024 | Winterhandcreme und Lippenbalsam |
- Beginn jeweils um 16 Uhr, Ende zw. 19 und 19:30 Uhr
- Ort** Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, Oberwölbling
Bürgerbüro (Erdgeschoss)
- Kosten** € 50,- pro Person

Jeder hat seinen eigenen Arbeitsplatz und nimmt immer 2 selbstgemachte Produkte mit nach Hause.

Geeignet für alle zwischen 10 (mit Begleitung oder Einwilligung der Eltern) und 99 Jahren. | mind. 3 Personen - maximal 5 Personen!

- Info und Anmeldung** Sigrid Perlinger, 0676 / 724 66 14
(telefonisch oder per WhatsApp)

Anmeldeschluss ist 14 Tage vor dem jeweiligen Termin.



Erzählcafé

Christa Salcher

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.

Termine 24. September 2024 (Fremdsein - Ankommen - zugehörig sein)
22. Oktober 2024 (Mein Körper und Ich)
19. November 2024 (Schenken und beschenkt werden)
jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr

Ort Cohousing Pomali, Landersdorf 108, Wölbling

Kosten freie Spende

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



„Letzte Hilfe-Kurs“

Organisiert vom Verein ebi - Eigenständige Bildungsinitiativen
www.verein-ebi.at in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Wölbling

Ein wichtiges Thema, da es uns ALLE irgendwann betrifft – uns selbst, unsere Angehörigen, Freund*innen und Bekannten: das Sterben.

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher. Der Letzte Hilfe-Kurs richtet sich ganz bewusst an alle Menschen und befasst sich mit den **Wünschen, Problemen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase.**

Was kann ich tun? Welche Hilfsangebote gibt es? Wie kann ich den An- und Zugehörigen begegnen?

Es wird das kleine 1x1 der Sterbebegleitung vermittelt: Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe. Der Kurs soll die Teilnehmenden ermutigen, sich den Menschen in der letzten Lebensphase zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs widmet sich folgenden Schwerpunkten:

- **Sterben ist ein Teil des Lebens**
- **Vorsorgen und Entscheiden**
- **Leiden lindern**
- **Abschied nehmen**

Zusätzlich wird über Unterstützungsmöglichkeiten und Einrichtungen im Umkreis informiert und es ist abschließend genügend Zeit für Fragen der Teilnehmer*innen eingeplant.

Die Vortragenden Erika Gössnitzer und Roman Knapp sind beide im Stationären Hospiz in Tulln als DGKP Palliative Care tätig und bieten den Letzte Hilfe-Kurs ehrenamtlich an.

Termin	Freitag, 27. September 2024, 16 bis 21 Uhr oder Online via Zoom: Freitag, 15. November 2024, 16 bis 21 Uhr
Ort	Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, 3124 Oberwölbling
Kosten	Organisationsbeitrag € 5,- bis € 15,-

Info und Anmeldung janine.steinberger@verein-ebi.at
(Achtung: begrenzte Teilnehmer*innen-Anzahl)

Weitere Infos zur Letzten Hilfe finden sie hier:
www.letztehilfeoesterreich.at



„Entzündungshemmende Ernährung“ - Workshop-Vortrag

Daniela Schabasser, BSc - Diätologin Spezialisierung auf Darmgesundheit & Mikrobiom, angewandte PsychoNeuroimmunologie

Chronische Entzündungen sind oft der stille Auslöser für viele Gesundheitsprobleme. Ob Darmerkrankungen, Gelenkentzündungen, Stoffwechselerkrankungen oder Hautprobleme - fast alle Zivilisationserkrankungen können durch eine entzündungshemmende Ernährung ursächlich gelindert werden. Erleben Sie selbst die positiven Veränderungen, die eine entzündungshemmende Ernährung mit sich bringt. Beginnen Sie jetzt und entdecken Sie eine neue, gesündere Version von sich selbst.

Ich zeige Ihnen auf, wie Sie es in Ihrem Alltag umsetzen können.
Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen - greifen Sie zu!

Termine Mittwoch, 25. September 2024, 18:30 Uhr
(Dauer ca. 2 Stunden)

Ort Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, 3124 Oberwölbling

Kosten € 49,- pro Person

Anmeldeschluss 20. September 2024 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Info & Anmeldung Daniela Schabasser, BSc, 0681 / 107 893 78
schabasser.daniela@gmail.com

Kranzworkshop aus saisonalen und regionalen Naturmaterialien

Magdalena Speiser, zertifizierte Gartenbäuerin & Blumenliebhaberin

Du kannst für deinen individuellen Kranz aus frischen oder getrockneten Blumen bzw. Naturmaterialien wählen. Mit meiner Unterstützung zauberst du mit deinen Händen und Kreativität einen schönen Kranz für dein Zuhause. Schöpfe aus der Fülle von regionalen Materialien aus der Natur und Blumen welche aus biologischen Saatgut von mir selbst mit viel Liebe angebaut wurden.

Nimm dir Zeit für dich oder verbring Zeit mit Freunden und lerne Neues und schönere dein Heim!

HERBSTKRANZ Workshop

Termin Samstag, 28. September 2024, 15:00 bis ca. 18:30 Uhr

Ort 3121 Untermamau 28, direkt am Blumenfeld

Kosten € 78,- (inkl. Material, Anleitung und Feldspaziergang)

In einer Schaffenspause ist für Kaffee und Kuchen gesorgt.

ADVENTKRANZ Workshop

Termin Samstag, 23. November 2024, 15:00 bis ca. 18:30 Uhr

Ort Biohof Steidl, Landersdorf 18

Kosten € 78,- (inkl. Material und Anleitung, exkl. Kerzen)

Zur Stärkung ist mit Glühwein und Keksen gesorgt.

Info & Anmeldung Magdalena Speiser, 0676 / 563 65 79

Anmeldeschluss jeweils 1 Woche vor Workshop-Termin

„Natur-Auszeit - Medizinwanderung“

Sarah Mitternacht & Gabriele Höfner, Visionssucheleiterinnen

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 über der Schwelle gibt dir die Möglichkeit, dich mit dir selbst und deiner eigenen inneren Natur zu verbinden.

In der Gruppe bereiten wir uns auf den Schwellengang vor, indem wir uns mit den Vier Schilden/dem Medizinrad und dem Thema beschäftigen. Du klärst die Frage/n mit denen du für circa zwei Stunden dann alleine in die Natur hinausgehst. Die Erlebnisse, Träume, Gedanken und Gefühle, die du erfährst, bringst du zurück in den Kreis der Gemeinschaft. Wir hören die Geschichten und geben einen Spiegel, der dich bezeugt und bestärkt.

Mitzubringen: Kleidung für jedes Wetter für die Zeit in der Natur; Tagesrucksack mit Verpflegung für Mittag und Trinkflasche/Thermoskanne; Trillerpfeife, Rassel (wenn vorhanden); gute Sitzunterlage, evtl. eine Decke/Poncho zum Einwickeln

Termine	Selbstvertrauen - Mut zur Beziehung - Schwellenzeit im Westen Samstag, 28. September 2024, 10:00 - 18:00 Uhr Königliches Dienen - Hingabe an die Gemeinschaft - Schwellenzeit im Norden Samstag, 7. Dezember 2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Ort	Wölbling (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)
Kosten	€ 110,- pro Person (Frühbucherbonus bei Anmeldung bis 7.9. bzw. 16. 11.: € 95,-)

Info und Anmeldung www.wilderness.at

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	jeden Montag ab 30. September um 19:00 Uhr
Ort	Bewegungsraum Kindergarten Oberwölbling (Haupteingang) Kindergartenstraße 5, 3124 Oberwölbling
Kosten	€ 16,- je Einheit, Dauer 90 Minuten Auf Anfrage sind Blöcke möglich!

Info & Anmeldung Margit Zauner, 0677 / 621 90 823

Info-Vortrag zum Thema „Leberfasten“

Barbara Emsenhuber, Diätologin

Leberfasten unterstützt deinen Körper:

- Leberfett wird abgebaut
- Abnahme der Insulinresistenz und des Körpergewichts
- Verbesserung der Glucosetoleranz
- Senkung des Blutdrucks
- Rückgang der Leber-Triglyceride

Somit hilft Leberfasten bei nicht-alkoholischer Fettlebererkrankung, Diabetes Typ 2, Mehrgewicht, hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin und/oder Triglyceriden.

In meinem Infovortrag stelle ich dir die Vorteile sowie den Ablauf des Leberfastens vor. Wenn du mit dem Leberfasten starten möchtest, begleite ich dich durch das Programm.

Termin Mittwoch, 2. Oktober 2024, 19:00 Uhr (Dauer Vortrag und Verkostung ca. 30 - 45 Minuten)

Ort Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk,
Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling

Kosten kostenlos

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

Anmeldeschluss 30. September 2024, begrenzte Teilnehmerzahl

Hatha Yoga

Mag. Monika Gruber, Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

Mit Yoga kannst du selbstbestimmt und aktiv dein körperliches, energetisches und seelisches Wohlbefinden steigern.

Wir machen Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule und der großen Gelenke sowie Atemübungen zur Reinigung der Atemwege für mehr frische Energie in unserem Leben.

Mit Mantren und Entspannungsübungen unterstützen wir unser seelisches Gleichgewicht.

Termin 1 ab 3. Oktober 2024 immer donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Termin 2 NEU! ab 4. Oktober 2024 immer freitags, 9:30 bis 11:00 Uhr

Ort Begegnungsraum Haus Mitmannsgruber
Landersdorf 110, 3124 Oberwölbling

Kosten 10 Einheiten € 165,-

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

Meditationszirkel 1x/Monat

Mag. Monika Gruber, Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

Mantras, Meditationen und Heilrituale stärken uns. Unser Immunsystem, unsere Selbstheilungskräfte, unser ganzes Energiesystem kommen wieder ins Gleichgewicht und werden aktiviert. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Termine 09.10.2024 | 13.11.2024 | 11.12.2024 | 08.01.2025 | 12.02.2025
jeweils von 18:00 bis 19:15 Uhr

Ort Bewegungsraum Kindergarten Oberwölbling (Haupteingang)
Kindergartenstraße 5, 3124 Oberwölbling

Kosten € 18,- pro Einzeleinheit; 5er Block € 81,-

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

Entspannter Nacken, freie Schultern | Gesunde Füße, starke Beine

Petra Kirchner, Physiotherapeutin

Gemeinsam geht Vieles leichter!

Widme dich deinen körperlichen Themen in einer Gruppe von 4- 6 Personen.

Ziel ist, dass dir Bewegung im Alltag (wieder) richtig Freude macht. Ganz praktisch lernst du etwas über Anatomie und übst dich in Wahrnehmung, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung.

Termin ab 10. Oktober 2024 immer donnerstags (10 Termine)
Nacken/Schultern: 17:30 bis 18:30 Uhr
Füße/Beine: 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, Oberwölbling

Kosten jeweils 10 Einheiten € 300,- (größtenteils refundierbar über Krankenkassen)

Info & Anmeldung Petra Kirchner, 0664 / 499 13 30

www.physiotherapie-kirchner.at

Installateur Rinnerbauer

Gas - Wasser - Heizung - Klimatechnik



0676 / 300 40 45

office@installateur-rinnerbauer.at

3124 Wölbling | Ambach 1

www.installateur-rinnerbauer.at



**VERTRAUEN
IST UNSER
KAPITAL.**

**Raiffeisenbank
Region St. Pölten**



VOM DU ZUM WIR.



MIT BIS ZU
240 EURO
BONUS
JÄHRLICH

**GRATIS
KONTO-
WECHSEL-
SERVICE**

**JETZT ZUR RAIFFEISENBANK
WECHSELN UND GEMEINSAM EIN
NEUES KAPITAL AUFSCHLAGEN.**

WIR MACHT'S MÖGLICH.

  [rbstp.at](https://www.rbstp.at)

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisenbank Region St. Pölten eGen, Kremser Landstraße 18, 3100 St. Pölten, www.rbstp.at

**DRE
AMS**

FLORELLA



Öffnungszeiten:

Di-Do 9:00-15:00

oder gerne nach telefonischer
Ver Vereinbarung:

02786 77 145



OUTLET

bis zu
60%*
reduziert

BETTWÄSCHE

SPANNBETTÜCHER

LEINTÜCHER

BADEMÄNTEL

BADEMATTEN

SAUNA-SETS

POLSTERBEZÜGE

*...für traumhafte
Momente*

WWW.FLORELLA.AT

* auf die UVP

ATC

WATER SOLUTIONS

**Spezialist für
gesundes Wasser.**

+43 2786 20655

office@atc-water-solutions.at

www.atc-water-solutions.at

UNIMARKT
Genuss verbindet ♥

Markus Höllerschmid

IHR REGIONALER NAHVERSORGER

Auch in Ihrer Nähe

3500 Krems an der Donau

3124 Oberwöbling

3433 Königstetten

SCANNE MICH!



BAUSPARKASSE. VERSICHERUNG. BANK.

IHR PARTNER FÜR ALLE LEBENSLAGEN.



Peter Gleiss

Privatkundenberater

+43 664 14 13 868

peter.gleiss@wuestenrot.at

DURCH DIE BANK GANZ
meins
wustenrot

WÜSTENROT GRUPPE (Bausparkasse Wüstenrot AG | Wüstenrot Versicherungs-AG | Wüstenrot Bank AG)
Irrtum, Änderungen und Druckfehler vorbehalten | www.wuestenrot.at

Achtsam & Intuitiv Essen - In Theorie & Praxis

Lena Gießwein, Diätologin

Weniger stressen, bewusster essen, leichter gesagt als getan!

Warum Genuss ein wichtiger Bestandteil in einer ausgewogenen Ernährung ist, welche Rolle Stress in unserem Stoffwechsel spielt & wie du dir mit gutem Gewissen bewusst Ausnahmen gönnen kannst, darüber sprechen wir in diesem Workshop.

Mitzubringen: Getränke, etwas zum Schreiben & Neugier

Termine Montag, 14. Oktober 2024 | Dienstag, 15. Oktober.2024,
18:00 bis 19:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, Oberwölbling

Kosten freie Spende

Infos und Anmeldung Lena Gießwein, 0650 / 455 02 64
lena.giesswein@live.at

Anmeldeschluss ist eine Woche vor dem jeweiligen Termin



Impulsvortrag und Workshop zum Thema „entspannter Familientisch“

Barbara Emsenhuber, Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern

„Ich mag das nicht essen!“ „Mir schmeckt das nicht!“ „Ich mag was anderes haben!“
Kommen dir diese Sätze bekannt vor? Hörst du sie regelmäßig von deinem Kind/deinen Kindern?

Ein gewisses selektives Essverhalten ist bei Kindern normal, es entwickelt sich häufig im Alter von 2 – 4 Jahren. Trotzdem kann es durchaus Druck und Stress im Familienalltag so wie am Esstisch bedeuten. Bei meinem Impulsvortrag und anschließendem Workshop möchte ich zeigen, wie man diesen Druck etwas abbauen kann bzw. welches Essverhalten kein Grund zur Sorge sein braucht.

Dieser Impulsvortrag und Workshop ist auch für dich geeignet, wenn deine Kinder schon älter als 4 Jahre sind!

Termin Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18:30 Uhr (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Ort Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk,
Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling

Kosten € 35,- pro Person, € 50,- pro Elternpaar;
Die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen.

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

Anmeldeschluss 12. Oktober 2024, begrenzte Teilnehmerzahl

Kleine Lebensmittelforscher - Workshop für Volksschulkinder

Barbara Emsenhuber, Diätologin

Kannst du blind erkennen, ob du ein Erdbeer- oder ein Vanillejoghurt isst? Warum vermischt sich Öl nicht mit Wasser? Wieviel Obst- und Gemüsesorten kennst du? Wo bleibt das Salz im Wasser?

Diesen und weiteren Fragen gehe ich in diesem Workshop gemeinsam mit den Kindern auf den Grund. Mit kleinen Experimenten, Verkostungen und Erleben der Lebensmittel mit allen Sinnen möchte ich den kleinen Lebensmittelforschern einen anderen Zugang zu Lebensmitteln sowie einen bewussten Umgang damit zeigen.

- Termin** Samstag, 19. Oktober 2024, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort Schulküche SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling
Kosten € 39,- pro (die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen)
Mitzubringen gute Laune, ein leeres Marmeladeglas mit Deckel, evtl. Kochschürze
Info und Anmeldung Barbara Emsenhuber, 0664 / 21 62 035
ernaehrung@emso.at
Anmeldeschluss 14. Oktober 2024, begrenzte Teilnehmerzahl
-

Vortrag: Warum essen unsere Kinder wie sie essen?

Birgit Schwarzinger



Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden in der Kindheit geprägt, dabei hat das Elternhaus großen Einfluss. In diesem Vortrag wird vermittelt, warum es normal sein kann, dass Kinder bei der Nahrungsaufnahme heikel sind.

Dieser Vortrag ist Teil des Ernährungsprojekts der SMS Wölbling „Gesunde Ernährung leicht gemacht“!

- Termin** Montag, 21. Oktober 2024, 17:00 Uhr
Ort SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling
-

Vortrag: Mit Heilpflanzen durchs Jahr

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Die wichtigsten Heilpflanzen der Region stellen sich auf unterhaltsame Weise vor. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Markus Kräuterbücher zu erwerben.

- Termin** Freitag, 25. Oktober 2024, 18:30 Uhr (Dauer 2 Stunden)
Ort Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, 3124 Oberwölbling
Kosten € 12,- pro Person

Info und Anmeldung Markus Dürnberger, 0677 / 616 32 623 oder
wohlfuehlimpuls@hotmail.com

„Menschengerecht“ Essen & Leben - Impulsvortrag

Daniela Schabasser, BSc - Diätologin, Spezialisierung auf Darmgesundheit & Mikrobiom, angewandte PsychoNeuroimmunologie

Unsere moderne Welt bringt viele neue, alltägliche Herausforderungen mit sich. Denken wir dabei an die schier unüberschaubare Auswahl an Lebensmitteln und den dazugehörigen Dschungel an Empfehlungen, bei dem man schnell mal den Überblick verliert. Technik unterstützt uns bei der Arbeit, bringt unseren Körper aber oft in unbewusste Stressmuster. „Menschengerecht“ bedeutet ein Leben zu führen, das im Einklang mit unseren natürlichen Bedürfnissen und unserer Umwelt steht. Es geht darum, achtsam zu essen und die Nahrung bewusst auszuwählen, den Alltag trotz unserer modernen, schnelllebigen Zeit an die natürlichen Regulationsprozesse des Körpers anzupassen – mit dem Fokus auf die Unterstützung und Gesunderhaltung des Körpers. Ich zeige Ihnen anhand von Impulsen auf, wie Sie moderne Anforderungen und gesundes Essen und Leben vereinbaren können.

Termine Mittwoch, 30. Oktober 2024, 18:30 Uhr
(Dauer ca. 2 Stunden)

Ort Gemeindeamt Wöbling, Oberer Markt 1, 3124 Oberwöbling

Kosten € 49,- pro Person

Info & Anmeldung Daniela Schabasser, BSc, 0681 / 107 893 78
schabasser.daniela@gmail.com

Anmeldeschluss ist 25. Oktober 2024 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Handy & Computer Schulung

mit **Smart Helferchen Stefan Pichler**

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bedienung Ihres Smartphones oder Laptops? Möchten Sie eine verständliche Erklärung zu den wichtigsten Funktionen haben, sodass einer erfolgreichen Bedienung nichts im Wege steht? Die Schulung wird in Kleingruppen durchgeführt (max. 6 Teilnehmer) und die Themen werden von der Gruppe vorgegeben, sodass jeder auf seine individuellen Bedürfnisse geschult wird.

Termine **Handy Schulung**
Mittwoch, 13. November 2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Computer Schulung
Mittwoch, 20. November 2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort Gemeindeamt Wöbling, Oberer Markt 1, Oberwöbling, Erdgeschoss

Kosten € 35,- pro Schulung / Teilnehmer

Infos und Anmeldung Stefan Pichler, 0664 / 11 22 775
www.smart-helferchen.at

Bitte eigenes Gerät mitbringen!



Kochworkshop - Kekserzeit & Bewusster Genuss

Lena Gießwein, Diätologin

In der Adventszeit stehen Teller mit Keksen oder anderen Leckereien fast an jeder Ecke bereit. Soll ich zugreifen oder ruiniert das meine ausgewogene Ernährung? Dass bewusster Genuss besonders zu saisonalen Feierlichkeiten sehr wohl seinen Platz hat & wie du ein besseres Gewissen nach dem Naschen behalten kannst, darüber sprechen wir in diesem Back-Workshop. Außerdem wird fleißig gebacken, damit du mit deinem Kekserl-Teller voller veganer Leckerbissen Freund:innen, Familie und Kolleg:innen überraschen kannst.

Termine Montag, 25. November 2024 | Dienstag, 26. November 2024,
17:00 bis 19:30 Uhr

Kosten € 55,- pro Person (inkl. Lebensmittelbeitrag & Rezeptheft)

Kinder dürfen gerne mitkommen, die Aufsicht obliegt den Eltern.

Mitzubringen: Schürze und Behälter zum Mitnehmen von Kostproben.

Kinder-Backworkshop - Der Krampus & die Körner

Lena Gießwein, Diätologin

Egal, ob du daheim schon fleißig in der Küche mitwerkst, oder das der Start deiner Küchenabenteuer wird: Komm' & erlebe, wie aus Körnern Gebäck entsteht! Wir lernen zusammen verschiedene Arten von Getreide kennen & stellen unseren eigenen Germteig her. Das traditionelle Krampus-Gebäck darfst du, wenn du magst, gleich essen & noch eines mit nach Hause nehmen.

Termine Montag, 2. Dezember.2024 | Dienstag, 3. Dezember.2024,
16:00 bis 18:00 Uhr

Kosten € 45,- pro Person (inkl. Lebensmittelbeitrag & Rezept)

Kinder dürfen ab dem 9. Lebensjahr ohne Begleitung mitmachen, bei jüngeren Teilnehmenden obliegt die Aufsicht den Eltern. Interessierte Eltern/Aufsichtspersonen sind willkommen!

Mitzubringen: Schürze, Haargummi/Spangerl bei langen Haaren

Ort Schulküche der SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling

Infos und Anmeldung Lena Gießwein, 0650 / 455 02 64
lena.giesswein@live.at

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem jeweiligen Termin



Wintergemüse in Wölbling

Kerstin und Christian Steidl, Biobauern

Frisches Gemüse im Winter gibt's nicht. Gibt es doch! Abseits vom klassischen kellergelagerten Erdäpfel und Rüben gibt es auch in Wölbling eine Vielzahl an knackig frischen Wintersalaten und Blattgemüse. Wir, Kerstin und Christian Steidl, zeigen euch in und um unsere Folientunnel was es auch in der kalten Jahreszeit zum Ernten gibt. Nebenbei geben wir dir wertvolle Tipps für dein zukünftig eigenes Wintergemüse in deinem Garten. Verkostung inklusive!

Termin Samstag, 14. Dezember 2024, 10:00 Uhr
Dauer ca. 1 Stunde

Ort Biohof Steidl, Landersdorf 18

Kosten € 6,-; Kinder gratis!

Bei zusätzlicher Buchung des Kochkurses „Bunte Genüsse mit Wintergemüse“ gibt es 6 Euro Ermäßigung!

Info & Anmeldung Kerstin Steidl, 0676 / 441 73 18; Begrenzte Teilnehmerzahl!

Info-Vortrag zum Thema „Wohlfühlgewicht“

Barbara Emsenhuber, Diätologin

Du fühlst dich in deinem Körper nicht wohl? Die Waage zeigt nicht die gewünschte Zahl? Du möchtest Unterstützung am Weg zum Wohlfühlgewicht? Dann bist du in meinem Info-Vortrag zum Thema Wohlfühlgewicht richtig. Ich stelle dir unterschiedliche Möglichkeiten vor. Im Anschluss gibt es eine Produktverkostung. Wenn du gemeinsam mit mir den Weg zu deinem Wohlfühlgewicht gleich danach starten möchtest, können wir uns sofort einen Termin dafür vereinbaren.

Termin Mittwoch, 15. Jänner 2025, 19:00 Uhr (Dauer Vortrag und Verkostung ca. 30 - 45 Minuten)

Ort Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk,
Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling

Kosten kostenlos

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

Anmeldeschluss 13. Jänner 2025, begrenzte Teilnehmerzahl



Architekt DI Josef Ruhm

Rathausplatz 6
3130 Herzogenburg
T +43 (2782) 20111
www.josefruhm.com



zt Architekt Dipl.-Ing. Josef Ruhm
staatl. bef. u. beeid. Ziviltechniker

Daniela Schabasser, BSc - Diätologin, Spezialisierung auf Darmgesundheit & Mikrobiom, angewandte PsychoNeuroImmunologie

Hören Sie schon auf Ihr Bauchgefühl? Gesunder Darm - gesunder Mensch

Unser Darmmikrobiom beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden in einem großen Ausmass - viele Zivilisationskrankheiten und Verdauungsbeschwerden haben ihren Ursprung in einer „gestörten“ Darmbarriere. Ich möchte Ihnen näher bringen, wie wir unseren kleinen „Mitbewohnern“ eine gesunde Umgebung schaffen können, wie wir mit Ernährung und Lifestyle unsere Mitte unterstützen und somit unsere Gesundheit dauerhaft stärken oder wieder aufbauen können.

Termin Dienstag, 21. Jänner 2025, 18:30 Uhr
(Dauer ca. 1,5 Stunden)

Ort Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, 3124 Oberwölbling

Kosten € 39,- pro Person

Anmeldeschluss 20. Jänner 2025 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Zeit für einen Ölwechsel?

Mittels Fettsäurenanalyse haben Sie die Möglichkeit, Ihren individuellen Fettsäurenstatus im Blut zu messen - einzelne Parameter (Omega 3/Omega 6, Omega 3 Index etc.) geben Auskunft über den individuellen Versorgungsstatus der Fettsäuren im Körper. Ein niedriger Omega-3 Index kann z.B. ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder die Verstärkung von entzündlichen Erkrankungen bedeuten.

Ich begleite Sie gerne ab der Probeentnahme und Testauswertung bis hin zur Umsetzung der neuen Erkenntnisse im Alltag.

Wie gut gehts dem Darm?

Bei unklaren Beschwerdebildern oder diffusen „Reizdarm“-Symptomen kann ergänzend zu herkömmlichen Untersuchungsmethoden eine Stuhlanalyse wertvolle Erkenntnisse zur gelungenen Therapie beitragen.

Gerne begleiche ich Sie dabei, die individuell für Sie und Ihr Beschwerdebild sinnvollsten Test-Parameter festzulegen und anhand der Ergebnisse nicht nur Ihre Symptome zu verbessern sondern auch der Ursache auf den Grund zu gehen.

Termine jeweils nach Vereinbarung

Infos & Anmeldung Daniela Schabasser, BSc, 0681 / 107 893 78;
schabasser.daniela@gmail.com

Bunte Genüsse mit Wintergemüse

Eltern – Kind - Kochkurs

Barbara Emsenhuber, Diätologin und Kerstin Steidl, Biobäuerin

Kochen mit Gemüse im Winter ist fad? Iwo! Jede Jahreszeit bietet ihre besonderen Highlights - auch der Winter. Wir zeigen euch wie bunt, schmackhaft und ausgewogen kochen mit regionalen Wintergemüse sein kann. Wir zaubern aus Kraut, Rüben, Erdäpfel und noch viel mehr Schmankerl, die auch Kindern schmecken. Wir kochen bei diesen Kochkurs mit Papa, Mama, Opa oder Oma und mit Kind(ern). Denn gemeinsam macht's besonders viel Spaß. Entdecke an diesen Vormittag wie vielfältig Gemüseküche im Winter sein kann.

Termin Samstag, 25. Jänner 2025, 9:00 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)

Ort Schulküche SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling

Kosten € 59,- pro Erwachsenen-Kind-Paar, inkl. Lebensmittelkosten und Rezeptbroschüre;
je zusätzlichem Erwachsenen €15,-; je zusätzlichem Kind € 10,-

Mitzubringen evtl. Kochschürze, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben

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

Anmeldeschluss 18. Jänner 2025, begrenzte Teilnehmerzahl



FENSTERTECHNIK
TÜRTECHNIK
AUTOMATISCHE EINGANGSSYSTEME
GEBÄUDEMANAGEMENTSYSTEME



Systemlösungen aus einer Hand

Komfort und Sicherheit haben beim Öffnen und Schließen von Türen und Fenster höchste Priorität. Mit einem umfangreichen Sortiment von modernen Baubeschlägen, Sicherheitseinrichtungen und automatischen Türsystemen erfüllen wir diese Anforderungen in bester Qualität. Dabei konzentrieren wir uns nicht nur auf das einzelne Produkt, sondern gestalten Gesamtlösungen für die Anforderungen in den verschiedensten Objekten.

Wünschen Sie weitere Informationen?

Info-Fax +43 (0) 662 66 48 30-301

oder E-mail an office@g-u.at

GU Baubeschläge Austria GmbH

A-5300 Hallwang | Tel. +43 (0) 662 66 48 30

www.g-u.com

- Tür- und Fenstertechnik
- Automatische Türsysteme
- Schließanlagen
- Rauch- und Wärmeabzugsanlagen
- Gebäudemanagementsysteme
- Service und Wartung

Vorsprung mit System



BIA - Messung

BIA steht für bioelektrische Impedanzanalyse. Es handelt sich hier um eine wissenschaftlich anerkannte Messung zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Es erfolgt eine physikalische Messung von Körperwiderständen (nicht spürbarer Strom). So können Muskulatur, Wasserhaushalt, Körperfettanteil und Zellqualität erhoben werden. Durch eine BIA-Messung erhält man viel konkretere Aussagen bezüglich der Körperzusammensetzung, wie wenn nur das Gewicht auf der Waage betrachtet wird (die inneren Werte zählen).

Eine Messung ist geeignet: bei Interesse zur eigenen Körperzusammensetzung; für Verlaufskontrollen während einer laufenden Ernährungstherapie; Hobbysportler und Sportler; bei Erkrankungen, die zu einer Mangelernährung führen können; Unter- und Mehrgewicht. Eine Messung darf nicht durchgeführt werden bei Personen mit Herzschrittmacher (oder anderen impulsgebenden Geräten) und Schwangeren.

Kosten € 50,- pro Person (Messung und Interpretation)
jede Folgemessung € 40,-

Mitzubringen großes Handtuch zum Unterlegen

Impuls-Ernährungsberatung

Du warst immer schon interessiert an einer Ernährungsberatung, weißt aber nicht ob das etwas für dich ist? Dann vereinbare dir doch einen Termin für deinen persönlichen „Ernährungs-Quick-Start“. In einem Impulsgespräch analysieren wir deine Essgewohnheiten und ich gebe dir individuelle Empfehlungen mit nach Hause, die an deinen Alltag/deine Gewohnheiten/deinen Alltag etc. angepasst sind. Was ich nicht mache: dich mit Verboten und Diäten nach Hause zu schicken!

Kosten € 40,- pro Person (Messung und Interpretation)
Termin jeweils nach Vereinbarung (Dauer pro Person ca. 25 Minuten)

Ort Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, Oberwölbling

Mitzubringen Motivation, evtl. ein 3-tägiges Ernährungsprotokoll (bei Anmeldung schicke ich gern eine Vorlage zu)

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

Knospenwanderung: Die heilsame Kraft der Baumknospen

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Bei einer 2stündigen Wanderung lernen wir die heimischen Bäume und ihre Heilkräfte im Winter kennen.

Termin Samstag, 22. Februar 2025, 10:00 Uhr

Ort vor Kirche Unterwölbling

Kosten € 12,- pro Person

Info und Anmeldung Markus Dürnberger, 0677 / 616 32 623 oder
wohlfuehlimpuls@hotmail.com

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	€ 10,-
	10 er Block = 10 x 60 Min	€ 85,-

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. € 55,-

Anmeldung und Informationen:

E-Mail: karin.walter105@gmx.at



Nordic Walking Treff

Annemarie Grießler

Zwei Mal wöchentlich. Einstieg ist jederzeit möglich!

Info, Anmeldung und Treffpunkt

Annemarie Grießler,
0677 / 61 60 57 36

Vorankündigung für Frühjahr/Sommer 2025:



Obst und Beeren im eigenen Garten Vortrag

Früchte aus dem eigenen Garten sind besonders schmackhaft und gesund. Durch gezielte Pflanzenauswahl und entsprechender Pflege kann in jedem Garten eigenes Obst kultiviert werden. Sie erhalten wertvolle Informationen zur richtigen Pflanzung und den fachgerechten Schnittmaßnahmen. Wir geben Tipps zur ökologischen Pflege damit wurmige Äpfel oder von Läusen befallene Beerensträucher der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt an möglichen Obstsorten - von heimischen Wildobstsorten bis hin zu unbekannteren Exoten.

Veranstalter: Gesunde Gemeinde Wölbling

Ort: Gemeindeamt Wölbling
3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Datum: Donnerstag, 20. März 2025, 19 Uhr

Vortragender: Felix Hagen

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**GESUNDES
WÖLBLING**



www.naturimgarten.at



GESUNDES
WÖBLING |



Einladung zur

Arbeitskreissitzung der Gesunde Gemeinde Wöbling

am Dienstag, 5. November 2024
um 19.00 Uhr
im Gemeindeamt-Sitzungssaal

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung
- 2) Rückblick über Programm Herbst/Winter 2024/2025
- 3) Erstellung Programm Frühjahr/Sommer 2025
- 4) Allfälliges

**Bitte um Anmeldung unter 02786/2309 oder
gemeinde@woelbling.gv.at.**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen
Ihre Bürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin
Karin Gorenzel und das Team