

GESUNDES
WÖLBLING



Programm Frühjahr/Sommer 2025



Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger!

Vor bereits 25 Jahren wurde die Initiative Gesundes Wöbling ins Leben gerufen. Es freut mich, dass das Frühjahr/Sommer Programm 2025 der Gesunden Gemeinde Wöbling wieder so umfangreich geworden ist. Ich hoffe auf rege Teilnahme und bedanke mich bei den Mitwirkenden und Sponsoren für das Engagement.



Mit freundlichen Grüßen

Bürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin

Karin Gorenzel

Tel. Nr. 0664/88396240

buergermeister@woelbling.gv.at

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	FIT IM RÜCKEN
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. Verbesserung der Beweglichkeit von Faszien; du erlangst mehr Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit.

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

Bodywork Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit diversen Trainingsutensilien.

Personaltraining bitte mit Terminvereinbarung; Einzeltraining = 60 Min. € 55,-

Ort: 3124 Landersdorf 105

Anmeldung und Informationen:

0676/91 91 935



Nordic Walking Treff

Annemarie Grießler

Zwei Mal wöchentlich. Einstieg ist jederzeit möglich!

Info, Anmeldung und Treffpunkt

Annemarie Grießler,
0664 / 136 33 20



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 um 19:00 Uhr

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

Kosten € 16,- je Einheit, Dauer 90 Minuten

Info & Anmeldung Margit Zauner, 0677 / 621 90 823

Spaziergehen mal anders

Ulrike Stern, MSc

Mit meinen Tieren - den Weitblick Alpakas und Lamas - möchte ich euch zeigen, wie spaziergehen wieder Spaß machen kann und wie man sich und seiner Gesundheit dadurch etwas Gutes tut. Regelmäßige Bewegung in der Natur fördert nicht nur die Motorik und senkt den Blutdruck, es gibt dabei auch einiges Neues zu entdecken. Alpakas und Lamas haben ein ganz feines Gespür für ihre Wegbegleitung, passen sich dem Tempo an und spüren auch, wenn es einem nicht so gut geht.

Mit meinem Angebot möchte ich vor allem SeniorInnen ansprechen, unsere Gemeinde und die Umgebung von einer anderen Seite kennenzulernen. Dies erfolgt an der Seite des ausgewählten Lieblingsalpakas oder -lamas auf Feldwegen, am Waldrand oder zwischen Weingärten.

Termin jeden 2. Freitag, ab 31. Jänner 2025

Ort Weitblick Alpakas, Ambach 54

Kosten € 20,- pro Person

Info & Anmeldung Ulrike Stern, 0670 / 203 16 07
office@alpakas-ambach.at



Näh-Café

Reparieren statt wegwerfen!

Jeden 3. Samstag im Monat 14-18 Uhr
18.1. / 15.2. / 15.3. / 26.4. / 17.5. / 14.6.



Du hast kaputte Lieblingskleidungsstücke zu Hause herumliegen und kommst einfach nicht zum Reparieren, Kürzen, enger Nähen bzw. kannst es auch nicht allein...

...dann komm vorbei bei einem der nächsten Termine. Wir freuen uns auf deinen Besuch und helfen dir mit deinen Textilien und geben auch gerne Tipps und Tricks weiter für eigene Nähprojekte. Mit deiner Spende können die Frauen vom Verein DA unterstützt werden. Komm auch gerne einfach zu Kaffee, Tee, Kuchen und einem gemütlichen Miteinander vorbei.

Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk
Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling



Kontakt: Elisabeth Erber
0650/962 64 64

www.verein-ebi.at
janine.steinberger@verein-ebi.at



Kakaoreise ins Herz - im Einklang mit dem Jahreskreis

Maria Haslinger, Marielies Klebel, Nicola Sophia Schmitt

Du bist ein Teil der einzigartigen Verbindung im Kreis. Durch jeden einzelnen von euch entsteht eine eigene Kraft in der Gruppe. Bist du bereit dich und dein Herz zu öffnen und deiner Seele zuzuhören? Tauche ein in die Magie des Kakaos und der heilsamen Klänge.

Was erwartet Dich?

- sanfte Atemübung zum Ankommen
- Wissenswertes über Kakao
- intuitives Kakaoritual
- Klangmeditation
- Abschlussrunde



Termine

IMBOLC - Mondfest - Lichtmess

Freitag, 31. Jänner 2025 | 17:30 – 20:00 Uhr

SPECIAL mit Marielies Klebel, Verbindung von Kakao & Tanz

Im Dunkeln tanzen und die Rückkehr des Lichtes feiern

BELTANE - Mondfest - Walpurgisnacht

Freitag, 25. April 2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

SPECIAL mit Nicola Sophia Schmitt, Verbindung von Kakao & Singkreis

LITHA - Sonnenfest zur Sommersonnenwende - Mittsommer

Freitag, 20. Juni 2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

Außerhalb des Jahreskreises

Verbindung von Kakao & Singkreis mit Nicola Sophia

Freitag, 21. Februar 2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

Ort

Wölbling (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Kosten

€ 33,- bis € 49,- pro Person/Termin

Special mit Marielies & Nicola € 37,- bis € 52,-

Mitzubringen

Trinkflasche, leeren Magen und ein Lächeln

Info & Anmeldung

Verein - Be You - Entfaltung des wahren Ichs, Maria Haslinger,

0699 / 116 111 24, www.beyouyoga.at | Mag. Marilies Klebel:

www.verbundenimsein.at | Nicola Sophia: www.nicolasophia.at

Anmeldung bitte bis spätestens 2 Tage vor dem Termin!

Schreiben - erzählen - unsere Seelen nähren

Online Schreibmeetings mit Bettina Reinisch

Erzählen und sich auszutauschen trägt wesentlich zu unserem Seelenfrieden bei. Und da wir – besonders in diesen schwierigen Zeiten – nichts mehr brauchen als Seelenfrieden, bietet Bettina Reinisch wieder regelmäßig stattfindende Schreibmeetings an. Durchs Schreiben lernen wir uns selbst besser kennen und unsere Erfahrungsschatzkisten durchwühlen. Bettina bringt Schreibimpulse mit, die Dir helfen, mit Leichtigkeit und Vergnügen ins Schreiben zu kommen und ganz nebenbei neue Kraftquellen zu finden.

Wer möchte, kann einen der Texte vorlesen und erfahren, wie es ist, die eigene Stimme zu erheben und dafür wertschätzende Rückmeldungen zu erhalten.

Es gibt **KEINE Voraussetzungen!** Willkommen sind alle, die gerne wieder einmal schreiben möchten – oder damit beginnen wollen. Rechtschreibung und Grammatik sind bei diesem Schreibworkshop unwichtig.

Termine Samstag, 1. Februar | 1. März | 5. April | 3. Mai | 7. Juni 2025
9:30 bis ca. 12:30 Uhr; jeder Termin kann einzeln besucht werden

Ort Online via Zoom

Kosten wertschätzender Beitrag nach Ermessen auf das ebi-Konto

Info und Anmeldung Janine Steinberger, 0664 / 915 58 95;
janine.steinberger@verein-ebi.at
Verein ebi – eigenständige Bildungsinitiativen
3542 Gföhl, Körnermarkt 4
www.verein-ebi.at; Zweigstelle Wölbling



Kreative Auszeit

Du willst dem Alltagsstress entfliehen? Nimm dein eigenes Projekt bzw. Material mit und arbeite ganz frei in angenehmer Gesellschaft. Einfach vorbeikommen und loslegen.

Für Erwachsene mit kreativem Hobby wie Malen, Zeichnen, Stricken, Häkeln, Nähen, Sticken, Basteln, Makramee, Scrapbooking, Schmuck Gestaltung, Handlettering oder Ähnlichem.

Termine 12.02.2025 und 12.03.2025
jeweils von 16:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort Bücherei Wölbling
Oberer Markt 15, 3124 Oberwölbling

Info & Anmeldung Kerstin Eckl, 0660 / 35 60 164



Schöpferische Abende für Erwachsene

Sabine Haslinger, Kreativtrainerin, Diplomsozialarbeiterin sowie Mal- und Gestaltungstherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Wir schöpfen weiter! Ohne Vorkenntnisse, Zwang oder Vorschrift werden wir unseren inneren Bildern Ausdruck verleihen! Dazu lernen wir vielfältige Techniken und Materialien kennen, die unsere psychische Energie aktivieren und unsere Intuition und Phantasie anregen. So kommen wir in Kontakt mit unserer Seele.

Wir nutzen Märchen, Farb-Assoziationen, innere Reisen oder Maltechniken als Einstieg für unsere Gestaltungen. Wer möchte, kann das Bild in der kleinen Gruppe reflektieren und Erkenntnisse über aktuelle Fragen im Leben gewinnen. Die Bilder und Symbole können uns dabei helfen, unsere Entwicklungsthemen zu erkennen und die Erkenntnisse in unseren Alltag zu integrieren.

Termine 12.02.2025 | 24.03.2025 | 30.04.2025 | 28.05.2025 | 25.06.2025
jeweils 17:00 bis ca. 20:15 Uhr; Treffpunkt 16:55 Uhr

Ort Cohousing Pomali, 3124 Landersdorf 108; TP im Eingangsbereich

Kosten Materialkosten 5 Euro / Abend + freiwillige Spende

Info & Anmeldung sabine.haslinger@posteo.at oder Tel. 0680 / 12 76 432

Anmeldung bitte bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Termin!

Knospen- und Kräuterwanderungen

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Bei einer zweistündigen Wanderung lernen wir die heimischen Bäume und Kräuter und ihre Heilkräfte kennen.

Termine Samstag, 22. Februar 2025, 10:00 Uhr
Knospenwanderung: Die heilsame Kraft der Baumknospen

Sonntag, 13. April 2025, 14:00 Uhr

Kräuterwanderung: Kulinarisches am Wegesrand

Sonntag, 13. Juli 2025, 14:00 Uhr

Kräuterwanderung: Heilsames am Wegesrand

Ort vor Kirche Unterwölbling

Kosten € 12,- pro Person

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

Anmeldung bis zum Vorabend



**BLUMENWIESEN
ES SUMMT IM GARTEN**

**kostenlose Blumensamen am
Gemeindeamt Wölbling erhältlich!**

Kleine Lebensmittelforscher

Workshops für Volksschulkinder mit Barbara Emsenhuber, Diätologin

Welche Lebensmittel gehören denn zu den Milchprodukten? Schmecken sie unterschiedlich, je nachdem wieviel Fett drinnen ist? Sollen wir jeden Tag Obst/Gemüse essen? Wie unterschiedlich können Äpfel schmecken? Warum wird ein aufgeschnittener Apfel braun? Wieso weinen wir beim Zwiebel schneiden? Diesen und weiteren Fragen gehe ich in diesen Workshops 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 Freitag, 28. Februar 2025, 15:30 bis 17:00 Uhr

Wir erforschen Milchprodukte

Anmeldeschluss 21. Februar 2025, begrenzte Teilnehmerzahl

Termin Freitag, 11. April 2025, 15:30 bis 17:00 Uhr

Wir erforschen Ost und Gemüse

Anmeldeschluss 4. April 2025, begrenzte Teilnehmerzahl

Ort Schulküche SMS Wölbling, Oberer Markt 15, Oberwölbling

Kosten € 39,- pro Kind (die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen)

Mitzubringen gute Laune, evtl. Kochschürze

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



Achtsam & Intuitiv Essen - In Theorie & Praxis

Lena Gießwein, Diätologin

Weniger stressen, bewusster essen - leichter gesagt als getan! In diesem interaktiven Workshop bekommst du Werkzeuge an die Hand, um Achtsamkeit in deinen Ess-Alltag zu bringen. 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.

Termine Dienstag, 4. März 2025 | Dienstag, 1. April 2025,
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, Oberwölbling

Kosten freie Spende

Mitzubringen Getränke, etwas zum Schreiben & Neugier

Info und Anmeldung Lena Gießwein, 0650 / 455 02 64
info@ernaehrung-mit-lena.com



Anmeldeschluss spätestens 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin

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, 5. März 2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Computer Schulung
Mittwoch, 19. März 2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, Oberer Markt 1, Oberwölbling,
Erdgeschoss

Kosten € 35,- pro Schulung / Teilnehmer

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



Bitte eigenes Gerät mitbringen!

Handgemachte Naturkosmetik

Sigrid Perlinger, Dipl. Aromaberaterin, ausgebildete Aroma Touch Anwenderin

Entdecke die natürliche Schönheit mit handgemachter Naturkosmetik. Meine Produkte enthalten ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe und wertvolle Pflanzenöle. Ich setze auf Umweltfreundlichkeit, um das Abwasser sauber zu halten und verzichte auf schädliche Chemikalien und Mikroplastik.

Termine 18.03.2025 Gesichtscreme und Gesichtereinigung
08.04.2025 Hand- und Fußcreme
06.05.2025 Duschgel und Körpercreme
03.06.2025 Sonnenschutz und Pflege nach der Sonne

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!

Private Seminare können ab 3 Personen nach Wunsch gebucht werden. Gutscheine sind ebenfalls erhältlich.

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

Anmeldeschluss ist 14 Tage 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 – 6 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 6 Jahre sind!

Termin Mittwoch, 19. März 2025, 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 14. März 2025, begrenzte Teilnehmerzahl

Osterbrunch

Eltern - Kind - Kochkurs mit Barbara Emsenhuber, Diätologin

Ihr wollt euch gemeinsam neue Ideen holen für einen familiären Osterbrunch? Dann seid ihr genau richtig! Wir probieren verschiedene Rezepte für euren Osterbrunch aus – von pikant bis süß! So könnt ihr eure Liebsten mit einem tollen Osterbrunch verwöhnen! Und gemeinsam zubereitet schmeckt's gleich doppelt so gut!

Termin Samstag, 5. April 2025, 9 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)

Ort Schulküche SMS Wölbling, Oberer Markt 15, 3124 Oberwölbling

Kosten € 59,- pro Eltern-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 28. März 2025, begrenzte Teilnehmerzahl

Wie bunt ist deine Jause?

Eltern – Kind - Kochkurs mit Barbara Emsenhuber, Diätologin

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** Freitag, 16. Mai 2025, 15:30 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 9. Mai 2025, begrenzte Teilnehmerzahl

Barbara Emsenhuber
DIÄTOLOGIN 

Sommeryoga outdoor

Mag. Monika Gruber, Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

Yoga mitten in der Natur. Genieße die aufladende Wirkung von bewusster Atmung, Bewegung und Entspannung in der Natur.

- Termine** donnerstags, 05.06. | 12.06. | 03.07. | 10.07. | 17.07.2025
jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben
Kosten 5 Einheiten € 85,-
Info & Anmeldung Mag. Monika Gruber, 0660 / 65 07 653



Mehr Bewegung?
Mentale Gesundheit?
Ausgewogene Ernährung?

ICH SCHAFFE DAS NICHT!

JETZT SCHRUMPFEN WIR DEN SCHWEINEHUND!
Erkennen und akzeptieren wir unseren inneren Schweinehund. Tun wir uns selbst etwas Gutes und profitieren wir auch langfristig von den positiven Auswirkungen auf unseren Lebensstil.
Alles, was uns guttut, heißt in Niederösterreich „Tut gut!“

  gesund.leben.tut.gut


GRATIS SCHWEINEHUND-TEST
WIRTSCHAFTEN & TOLLE PREISE GENIEßEN

