

**GESUNDES |
WÖLBLING |**



***Programm
Frühjahr/Sommer
2026***



Fotocredit: gfGR Birgit Hammerl

Gesunde Gemeinde - gemeinsam für mehr Wohlbefinden

Liebe Wölblingrinnen und Wölblinger,

mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur, sondern auch die Lust, aktiv zu sein und Neues auszuprobieren. Die Angebote der „Gesunden Gemeinde“ begleiten Sie dabei Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bewährte Veranstaltungen, die bereits viele von Ihnen schätzen, – ergänzt durch neue Impulse und Ideen, die zum Mitmachen einladen. So entsteht ein vielfältiges Programm, das zeigt, wie lebendig und engagiert unsere Gemeinde ist.



Nutzen Sie die Gelegenheit, aktiv in den Frühling zu starten und sich selbst etwas Gutes zu tun. Gemeinsam gestalten wir eine Gemeinde, in der Gesundheit, Zusammenhalt und Lebensfreude ihren Platz haben. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Liebe Grüße,
Arbeitskreisleiterin gfGR Birgit Hammerl

An advertisement for Sparkasse Herzogenburg-Neulengbach. It features two women, one older with grey hair and one younger with dark curly hair, both smiling and laughing. They are wearing teal-colored tops. The background is a blurred outdoor scene with a sunset or sunrise. The Sparkasse logo is in the top left corner. The main text reads "Allzeit hilfsbereit." Below it is a smaller text about social engagement and support for society, followed by the website address.

Soziales Engagement und soziale
Einrichtungen sind elementar für unsere
Gesellschaft. Das unterstützen wir.

spkherzogenburg.at



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

Jeder von uns ist einzigartig! Auch jeder Tag mit unserer Stimmung und Verfassung – so ist auch jede Yoga-Praxis unterschiedlich.

Wir üben mit Achtsamkeit und Neugierde sanfte Übungen (Asanas) und nehmen unsere Grenzen in den Bewegungen wahr.

So finden wir ein Spiel aus Spannung und Entspannung.

Termin montags 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Kosten € 17,- je Einheit

Info & Anmeldung Margit Zauner, 0677 / 621 90 823

Hatha Yoga

Mag. Monika Gruber, Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

Mit Yoga kannst du selbstbestimmt und aktiv körperliches, energetisches und seelisches Wohlbefinden steigern. Verbessere deine Beweglichkeit und Kraft und unterstütze mit Atemübungen dein Energiesystem für mehr Balance und Ruhe in deinem Leben.

Kurs 1 ab 7. Jänner 2026 immer mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr
Begegnungsraum Haus Mitmannsgruber,
3124 Landersdorf 110

Kurs 2 Samstag (17. u. 31. Jänner) 14. u. 28. Februar, 14. März 2026 -
spät. Einstieg möglich; 9:30 - 11:00 Uhr
Bewegungsraum Kindergarten Oberwölbling (Haupteingang)
3124 Oberwölbling, Kindergartenstraße 5

Kosten Kurs 1: 10 Einheiten € 170,-
Kurs 2: 5 Einheiten € 85,- od. 3 Einheiten € 53,-

Mitbringen Matte, Decke und Sitzkissen

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

Bewegungszeit

Petra Kirchner, Physiotherapeutin

Durch gezielte Übungen aus Physiotherapie, Spiraldynamik und Yoga wird der gesamte Körper ausgerichtet, mobilisiert und gestärkt.

Bewusste Atmung und begleitende Musik unterstützen die Bewegungsabläufe – und bringen Freude am gemeinsamen Üben.

Termin Dienstag, 10. Februar bis 21. April 2026; 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort Cohousing Pomali, Stillerraum
3124 Landersdorf 108

Kosten € 150,- für 10 Einheiten

Mitbringen lockere Sportkleidung, Yogamatte (falls vorhanden)

Info & Anmeldung Petra Kirchner, 0664 / 49 91 330, petra.kirchner@gmx.at

Yoga für Männer

Petra Kirchner, Physiotherapeutin

Du denkst, Yoga sei nur was für Frauen? Weit gefehlt! Viele Männer haben Ver- spannungen, stehen unter Strom – und merken erst spät, was der Körper braucht. Was dich erwartet: * Lockerung von Rücken, Nacken, Schultern & Hüften; * Mehr Kraft, Beweglichkeit & Gleichgewicht; * Bessere Haltung & freiere Atmung; * Stressabbau; * Einstieg ohne Vorkenntnisse

Mach den ersten Schritt - dein Körper wird es dir danken.

Termin Donnerstag, 12. Februar bis 23. April 2026; 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort Cohousing Pomali, Stillerraum
3124 Landersdorf 108

Kosten € 150,- für 10 Einheiten

Mitbringen lockere Sportkleidung, Yogamatte (falls vorhanden)

Info & Anmeldung Petra Kirchner, 0664 / 49 91 330, petra.kirchner@gmx.at

FLORELLA
NACHT FÜR NACHT
SEIT 1985

OUTLET

bis zu *
60% reduziert

* auf die UVP

Hohe Brücke 5, 3124 Unterwölbling
02786 77 145
Termin nach Vereinbarung
www.florella.at

zögernitz
richtet's ein

**IHRE TRÄUME LASSEN
UNS NICHT KALT**

Tischlerei Willibald Zögernitz

Kremsersteig 1
3124 Oberwölbling
www.zoegernitz.at

Tel. 02786 / 2264
Fax 02786 / 2264
E-Mail office@zoegernitz.at

Bewegung für Junggebliebene

Ulrike Stern, MSc und die Weitblick Alpakas und Lamas Ambach

Warum nicht mal der Gesundheit und sich etwas Gutes tun? Die Nähe von Alpakas ist nicht nur gut für unser Wohlbefinden, sondern sie wirkt sich nachweislich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ich biete für unsere Junggebliebenen in unserer Gemeinde Gemeinschaftswanderungen mit meinen Tieren an, und wir genießen dabei unsere Gegend und das Zusammensein mit den Tieren und den Austausch untereinander. - Bitte gutes Schuhwerk mitbringen.

Termine Freitag, 20. Februar, 20. März, 24. April, 29. Mai 2026
um 14:00 Uhr (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Ort Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten € 20,- pro Person

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



Stress, lass nach „No Drama, Lama!“ mit Loui & Co

Birgit Walter, Ulrike Stern, MSc und Weitblick Alpakas & Lamas Ambach

Achtsames Spazieren mit tierischer Begleitung verbindet Naturerleben mit dem bewussten Loslassen der Alltagssorgen und des Gedankenkreisens. Durch Übungen aus Meditation und die Anwesenheit unserer tierischen Begleiter kommen wir zur Ruhe. Diese Auszeit hilft uns, unsere Akkus wieder aufzuladen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren!

Termin jeweils Mittwoch 25. März, 22. April, 20. Mai 2026 um 17 Uhr

Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten € 30,- pro Person

Info & Anmeldung Birgit Walter, 069911690518, oder
Ulrike Stern, MSc, 0670 / 203 16 07

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.

Termin donnerstags ab 11. Juni 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten 5 Einheiten € 85,-

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653



„Tut Gut!“ - Wandererwachen

mit Thomas Schabasser

Gemeinsam raus in die Natur – unsere familienfreundliche Bergwanderung für Jung und Alt!

Treffpunkt für Fahrt in Fahrgemeinschaften nach Rabenstein an der Pielach.

Aufstieg (ca. 500 hm, 2 Stunden) - ideal für wanderfreudige Familien & Kinder.

Alle, die es gemütlicher wollen, können den höheren Parkplatz wählen - Zielerreichung in nur 30 Minuten. Von der Hütte bis zum Gipfelkreuz 10 Minuten wandern. Die Josef-Franz-Hütte am Geisbüchel lädt zum Einkehren ein. Spielplatz vorhanden.

Bei Schlechtwetter wird eine kürzere Runde gewählt oder rechtzeitig abgesagt

Termin Sonntag, 26. April 2026

Treffpunkt 8:30 Uhr beim ehem. Unimarkt Parkplatz

Fahrziel Rabenstein an der Pielach; FF-Haus

Info & Anmeldung bis Montag, 10. April 2026

Thomas Schabasser, 0650/45 44 120, oder
gfGR Birgit Hammerl, 0664/14 50 584

Riegenprogramm der Sportunion Wöbling 2025/26

Große Turnhalle

Montag, 17:00 – 18:00	Kinderturnen 6-10 Jahre	Zagler Leonie, Sommeregger Fabienne
Montag, 20:00 – 22:00	Volleyballtraining Herren	Stelzhammer Markus
Mittwoch, 19:00 – 20:00	Gymnastik für Frauen	Engel Birgit
Mittwoch, 20:00 – 21:00	Fit-Training für Damen u. Herren	Schuh Brigitta
Donnerstag, 15:30 – 17:00	Familienturnen	Bauer Cornelia, Kerndl Bettina
Donnerstag, 17:15 – 19:30	Badminton	Eder Doris
Donnerstag, 19:30 – 21:00	Fußball (ab November 25)	Holzinger Lukas
Donnerstag, 19:00 – 20:00	Smovey (ab 11.9.25)	Schuh Brigitta
Freitag, 18:00 – 19:30	Basketball für Alle (ab 11.2025)	Clemens Douda
Freitag, 19:30 – 21:00	Freizeit-Volleyball für Jedermann	Stelzhammer Markus

Kleine Turnhalle

Montag, 18:30 – 19:30	Bewegung für Junggebliebene	Schuh Brigitta
Montag, 20:00 – 21:00	Damenturnen	Kautsch Eva
Dienstag, 17:30 – 19:30	Tischtennis	Eckl Karl
Mittwoch, 17:00 – 18:00	Karate	Hevesi Alexander



Weitere Informationen auf unserer Homepage: <https://woelbling.sportunion.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	€ 95,-

Fit im Rücken Rückenschmerzen vorbeugen und für den Alltag gerüstet sein. 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



Karin WALTER
Staatl. gepr. Fitnessstrainerin

Mobil: 0676 / 91 91 935
3124 Oberwölbling, Landersdorf 105

Bauaufsicht - Projektmanagement - Beratung - Ausschreibung



CRESCO
Bau

office@cresco-bau.at



www.cresco-bau.at

Omega 3 verstehen und nutzen - eine Reise zu mehr Gesundheit

Daniela Schabasser, BSc, Diätologin

Dieser Workshop vermittelt alltagstauglich, welche vielfältigen positiven Effekte Omega-3-Fettsäuren auf unsere Gesundheit haben – von Herz-Kreislauf-Schutz über Gehirnfunktionen bis hin zur Regulation von Entzündungsprozessen.

Wir beleuchten die wichtigsten natürlichen Quellen in der Nahrung, Möglichkeiten der Testung des individuellen Omega-3-Status und es wird erklärt, wie Omega-3 gezielt in der Therapie entzündlicher Erkrankungen sowie zur Prävention eingesetzt werden kann. Ein kompakter Überblick für alle, die ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen möchten.

Termine Mittwoch, 25. Februar 2026, 18:00 bis ca.19:30 Uhr ODER
Mittwoch, 8. April 2026, 18:00 bis ca.19:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 39,-

Info und Anmeldung bis spätestens 23.02.2026 ODER bis 06.04.2026

Daniela Schabasser, BSc, 0681 / 107 89 378, oder
schabasser.daniela@gmail.com

Rezeptidee: Spinatpalatschinken mit Frischkäse-Räucherfischfülle

Zutaten für ca. 6 Palatschinken:

3 Eier, 300 ml Milch

90 g Vollkornmehl

60 g weißes Mehl, Salz, Pfeffer

100g frischer Spinat

Rapsöl

Für die Fülle:

Frischkäse, nach Belieben natur oder mit Kräutern

Ca. 200 g Räucherfisch, Zitrone



Fotocredit: Barbara Emsenhuber

Zubereitung:

Milch mit Eiern in einer Schüssel versprudeln, Mehl, Salz und Pfeffer zugeben und alles mit dem Mixstab vermengen. Jungen Blattspinat waschen und trocken-schleudern, zum Palatschinkenteig geben und alles gemeinsam sehr fein pürieren.

In einer Crêpes-Pfanne etwas Öl erhitzen, etwas Teig in die Pfanne gießen und die Pfanne schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Palatschinken auf beiden Seiten backen. Danach auskühlen lassen.

Die ausgekühlten Palatschinken mit dem Frischkäse bestreichen, mit Räucherfisch belegen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Danach die Palatschinken zusammenrollen und nach Belieben in kleine Stücke schneiden, evtl. mit einem kleinen Spieß befestigen. (Variante: Die Palatschinken mit Krentopfen und Gesecktem/Osterschinken belegen.)

Kleine Lebensmittelforscher: Wir schaffen 30!!

Workshop für Volksschulkinder mit Diätologin Barbare Emsenhuber

Auf spielerische und kreative Weise will ich gemeinsam mit den Kindern entdecken, wie man besonders viele unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel in einer Woche unterbringen kann. Das Ziel sind 30 sogenannte „plant points“. So kann ein gutes Darmmikrobiom gefördert werden.

Termin Freitag, 13. März 2026, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort Schulküche SMS Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 15
Kosten € 49,- pro Kind (die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen)
Mitzubringen gute Laune, evtl. Kochschürze

Infos und Anmeldungen bis 06.03.2026

Barbara Emsenhuber, Diätologin,
0664 / 21 62 035, office@essbalance.at



Gasthof *Plank*

3124 OBERWÖLBLING

AMBACH 10

GASTHOF_PLANK@GMX.AT +43 2786 2307

Ihr Partner bei Reinigung, Desinfektion sowie Schädlingsbekämpfung

PLANK HYGIENE

Ambach 84, 3124 Oberwölbling
02786 3307
office@plank-hygiene.at
www.plank-hygiene.at

MENTALE GESUNDHEIT

Meditationszirkel 1x/Monat

Mag. Monika Gruber (Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin)

Mantras, Meditationen und Heilrituale zur Stärkung unseres Immunsystems und unseres ganzen Energiesystems, keine Vorkenntnisse notwendig

Termine Donnerstag, 22. Jänner, 19. Februar, 12. März, 23. April 2026

18:00 - 19:15 Uhr

Ort Begegnungsraum Haus Mitmannsgruber,
3124 Landersdorf 110

Kosten Einzeleinheit € 20,-; alle 4 Termine € 70,-

Mitbringen Matte, Decke und Sitzkissen

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

Herausforderung Familie

Impuls-Vortrag mit Martina Hetzenauer und Mario Stöger

Stark im Alltag, Familie entlasten, Miteinander stärken. Familienleben kann wunderschön und gleichzeitig anstrengend sein. Zwischen Beruf, Haushalt, Terminen, Pflege von Angehörigen und den Bedürfnissen der Kinder bleibt oft wenig Zeit für Ruhe. Konflikte, Stress und Überlastung gehören für viele Familien zum ALL-TAG.

Praxisnahe Tipps und Werkzeuge helfen den Alltag in der Familie entspannter zu gestalten und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Dieser Vortrag ist für Eltern, Großeltern, Pflegefamilien, pädagogisches Personal und alle, die Familienalltag gestalten, geeignet.

Termin Donnerstag, 26. März 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 20,-

Info und Anmeldung bis Freitag, 27. 02 2026

Gemeindeamt, Roswitha Salzer, 0664/ 23 12 864, oder
gfGR Birgit Hammerl, 0664/ 14 50 584

Terrassenüberdachung

Wintergärten

Innenausbau

Dachstuhl

Carport

HOLZBAU SAGL

Ambach 32

3124 Oberwölbling

Mobil: 0676/521 521 3

Tel. 02786/68 755

e-mail: office@holzbau-sagl.at

www.holzbau-sagl.at

Schreibgruppen

Bettina Reinisch

Schreiben in stürmischen Zeiten. Schreiben beruhigt. Und Schreiben verbindet. Uns mit uns selbst. Und uns mit anderen.

Alle, die gerne mehr schreiben und sich darüber auch mit anderen austauschen möchten, sind herzlich willkommen. Um Rechtschreibung und Grammatik geht's hier nicht.

Termine	Online via Zoom: Montag, 9. Febr., 9. März, 11. Mai, 8. Juni 2026; 19:00 bis 21:30 Uhr; vor Ort: Samstag, 18. April 2026; 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort	Cohousing Pomali, 3124 Landersdorf 108
Kosten	Wertschätzender Beitrag nach eigenem Ermessen
Mitbringen	Papier und Stift (möglichst Füllfeder oder weicher Kuli)
Info und Anmeldung	Janine Steinberger, 0664 / 915 58 95; janine.steinberger@verein-ebi.at



Nähcafé - Reparieren statt wegwerfen!

Verein DA & Verein ebi - Eigenständige Bildungsinitiativen

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! Für Kaffee/Tee und Kuchen sorgt der Verein DA.

Termine	Samstag, 21. Febr., 21. März, 18. April 2026 (Offener Raum), 9. Mai und 13. Juni 2026; 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort	Gemeinschaftspraxis HerzHandWerK, 3124 Oberwölbling, Wachaustraße 29
Info und Anmeldung	Elisabeth Erber, 0650 / 96 26 464



Offener Raum - Machen wir was gemeinsam!

Verein Miteinander Zukunft Bauen, Verein DA & Verein ebi - Eigenständige Bildungsinitiativen

Komm vorbei zu Austausch & Kennenlernen - ein buntes Programm erwartet dich. Für die Reparaturwerkstatt suchen wir noch Reparateure. Bei Interesse bitte melden!

Schreibgruppe, Technik, Reparaturwerkstatt und Nähcafé

Termin	Samstag, 18. April 2026; 9:30 bis 17:00 Uhr
Ort	Cohousing Pomali, 3124 Landersdorf 108
Info und Anmeldung	Janine Steinberger, 0664 / 915 58 95; janine.steinberger@verein-ebi.at

Farbanalyse

Martina Bina, Farbenstilberaterin

Finden Sie heraus, welche Farben und Stilrichtungen Ihre natürliche Ausstrahlung unterstreichen. Mit einer professionellen Farb- und Stilberatung gewinnen Sie Sicherheit bei der Kleiderwahl und strahlen mehr Selbstbewusstsein aus.
Finden Sie heraus welche Jahreszeit zu Ihnen passt.

Termin Samstag, 21. Februar 2026; 14:00 bis ca. 17:00 Uhr ODER
Montag, 30. März 2026; 17:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1
oder individuelle Terminvereinbarung in Großrust möglich

Kosten € 45,- / Person

Info und Anmeldung bis zum jeweiligen Vortag

Gemeindeamt, Roswitha Salzer, 0664/ 23 12 864, oder
Martina Bina, 02782/ 86 092

Lesemäuse

für Kinder von 3 bis 7 Jahren
vorlesen - singen - basteln - schmökern - spielen
keine Anmeldung - gratis!



Termin Jeden 3. Samstag im Monat
von 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort Bücherei Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 15
woelbling@bibliotheken.at;
buecherei-woelbling.noebib.at
facebook: Wölbling liest
instagram: woelbling_liest



AUGENTENSPANNUNG

Quelle: <https://www.noetutgut.at/mentale-gesundheit>



AUGEN ZU!

Was sehen Sie, wenn Sie Ihre Augen schließen?
Urlaubserinnerung, Wohfühlmoment oder Kraftplatz?

Laden Sie Ihre Batterien wieder auf, steigern Sie Ihre Widerstandsfähigkeit und genießen Sie entspannende Momente.

**Nicht nur, bevor Sie weiterlesen.
Am besten täglich!**



Gärten klimafit machen Vortrag

Extreme Trockenheit, langanhaltende Hitze, heftige Starkregen: Unser Klima ändert sich und solche Wetterextreme fordern ein Umdenken in der Gestaltung und Pflege unserer Gärten. Im Vortrag berichten wir über einfache und sinnvolle Wege zur Anpassung unserer Gärten an den Klimawandel. Dabei stellen wir trockenheitsverträgliche Bepflanzungen vor, zeigen wie wichtig die Rückhaltung von Wasser ist und wie Sie in Ihrem Garten dem Klimawandel entgegenwirken können. So wird Ihr persönlicher Grünraum zu einer klimafitten Wohlfühloase.

Veranstalter: Gesunde Gemeinde Wölbling

Gemeindeamt
Ort: Oberer Markt 1, 3124 Oberwölbling

Datum: 05.03.2026, 19.00 Uhr

Felix Hagen
Vortragender:

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Knospenwanderung mit Herstellung eines Mazerates

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Während in der warmen Jahreszeit die Kräuter für unsere Gesundheit sorgen, tun dies im Winter die Bäume. Genauer gesagt ihre Knospen. Man kann sagen, gegen jedes Leiden ist auch eine Knospe gewachsen und zur Herstellung eines Mazerates benötigt man nur wenig Knospen. Wir lernen gemeinsam die wichtigsten Knospen und ihre Wirkung kennen. Im Anschluss stellen wir gemeinsam ein Mazerat her.

Termin Sonntag, 8. März 2026, 14:00 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt vor Heuriger Rudolf Müllner, Unterwöbling 1

Kosten € 30,- (inkl. Material für Herstellung Mazerat und Skriptum)

Infos und Anmeldung bis 7. März 2026

Markus Dürnberger, 0677 / 616 32 623, oder naturspur@gmx.at

Duftender Frühling - Frühlingsfit mit der Wirkung von ätherischen Ölen

Birgit Walter, Sozialpädagogin, Kräuterfrau & Küchenfee

Ätherische Öle werden als die duftenden Seelen der Pflanzen bezeichnet und wir können uns ihre Kraft zu nutzen machen! Wer kennt das nicht - ein bestimmter Duft weht uns in die Nase und schon schwelgen wir in Erinnerungen!

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle hergestellt werden, erhalten praktische Tipps und Tricks rund um die Anwendung und Sie lernen, wie Sie mit Düften Ihren Alltag bereichern können

Termin Dienstag, 17. März 2026, 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Ort Gemeindeamt Wöbling,
3124 Oberwöbling, Oberer Markt 1

Kosten € 7,-

Infos und Anmeldung bis 12. März 2026

Gemeindeamt, Roswitha Salzer,
0664/ 23 12 864, oder
gfGR Birgit Hammerl,
0664/ 14 50 584



Birgit Walter
S o z i a l p ä d a g o g i n
Kräuterfrau & Küchenfee

✉ UntermHollerbusch@gmx.at

📍 Meierhofstraße 20
3125 Absdorf

📞 0699/11690518

Marmeladen | Säfte | Kräuterprodukte
feeling - ätherische Öle | Allgäuer Heilkräuterkerzen

Mit der Kraft der Bienen

Schabasser Sonja

An diesem Samstag wird die Bienenstockluft Therapie vorgestellt. Lerne die Anwendung und die Wirkung der Bienenstockluft kennen. Die Luft zum Atmen ist für uns lebensnotwendig. Die immer schlechter werdende Qualität der Atemluft wird vielfach mit Erkrankungen in Verbindung gebracht. Viele Krankheitsbilder können durch Bienenstockluft günstig beeinflusst werden.

Termin Samstag, 28. März 2026, 14:00 Uhr

Treffpunkt Gartenweg 24, 3124 Oberwölbling

Kosten € 10,-

Infos und Anmeldung bis 27. März 2026

Sonja Schabasser, 0650 / 44 51 937

Kräuterwanderung im Frühling

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Bei einer gemeinsamen Wanderung lernen wir die wichtigsten Frühlingskräuter kennen und erfahren wie wir diese verwenden können.

Termin Samstag, 11. April 2026, 14:00 Uhr

Treffpunkt beim Waldbad Oberwölbling

Kosten € 15,- (inkl. Skriptum)

Info und Anmeldung bis 10. April 2026

Markus Dürnberger, 0677 / 616 32 623, oder naturspur@gmx.at

50 heilsame Pflanzen in Wölbling

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Bei diesem Vortrag lernen wir die 50 wichtigsten Heilpflanzen in Wölbling kennen. Neben einigen Klassikern, sind einige "Geheimtipps" dabei, die sich sonst zu keinem Kräutervortrag verirren. Wir erfahren alles über ihre Verwendungsmöglichkeiten. Einige davon werden sich unterhaltsam selbst vorstellen. Im Anschluss kann eine Zusammenfassung der 50 Kräuter übermittelt werden.

Im Nachhinein besteht die Möglichkeit Markus lustige Kräuterbücher zu erwerben.

Termine Mittwoch, 15. April 2026, 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 15,- (inkl. Skriptum)

Info und Anmeldung bis 14. April 2026

Markus Dürnberger, 0677 / 616 32 623 oder naturspur.gmx.at

NATUR UND ALLERLEI

Schaugartentage

im „Wasser, Wald & Weltall“-Garten der Hirschmüllers

„Gartengeschichten hautnah erleben“ - Tag der offenen Gartentür und Besichtigung der Sternwarte

„Frühlingsfreuden“

Termin Samstag, 16. Mai 2026 und Sonntag, 17. Mai 2026,

„Sommerlust“

Termin Samstag, 20. Juni 2026 und Sonntag, 21. Juni 2026,

jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort 3124 Unterwöibling 76

Freier Eintritt! Keine Anmeldung erforderlich!

Nähere Infos: Auf der „Natur im Garten“ - Webseite

<https://www.naturimgarten.at/unser-angebot/schaugärtnerinnen/schaugarten/wasser-wald-weltall.html>

Heilkräuterwanderung mit Herstellung einer Tinktur

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Wöbling ist reich an Heilkräutern. Neben Brennessel, Schafgarbe und Co. gibt es so viele tolle Heilkräuter, die nicht als solche bekannt sind: z.B. Winde – ein gefürchtetes „Unkraut“ ist auch eine tolle Heilpflanze. Bei dieser Kräuterwanderung nehmen wir gerade diese Pflanzen unter die Lupe und erfahren viele wissenswerte Details. Wir sammeln Kräuter und stellen im Anschluss eine Tinktur her.

Termine Samstag, 4. Juli 2026 oder Samstag, 1. August 2026;
jeweils 14:00 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt vor Heuriger Rudolf Müllner, Unterwöibling 1

Kosten € 30,- (inkl. Material für Herstellung Tinktur und Skriptum)

Infos und Anmeldung bis 3. Juli oder 31. Juli 2026

Die Kräuter in meinem Garten

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Normalerweise kommen Kräuterinteressierte zu Markus Kräuterwanderungen. Diesmal kommt Markus zu den Kräuterinteressierten in den Garten. Ein altes Sprichwort sagt: Das, was man braucht, wächst im eigenen Garten.

Markus Dürnberger erforscht Ihren Garten auf Heilpflanzen und wird sicher fündig. Er stellt Ihnen zusammen, welche Wildpflanzen in Ihrem Garten wachsen und wie man diese verwenden kann. So ist der eigene Garten gleichzeitig die eigene Hausapotheke.

Termin nach Vereinbarung mit Markus Dürnberger: 0677 61632623 oder natur-spur@gmx.at. **Unkostenbeitrag:** 25,-- €; **Treffpunkt:** bei dir Zuhause

WIR MACHT'S MÖGLICH.

Raiffeisenbank
Region St. Pölten



JETZT!
ONLINE ODER
IN DER
BANKSTELLE
ABSCHLIESSEN

UNFALL VERSICHERT!

WENN DAS LEBEN EINMAL NICHT NACH
PLAN LÄUFT!

UMFASSEND VERSICHERT - BEREITS AB
10,00 EURO P.M. MÖGLICH!



VERTRAUEN
IST UNSER
KAPITAL.

WIR MACHT'S MÖGLICH.



rbstp.at

Impressum: Raiffeisenbank Region St. Pölten, Kremser Landstraße 18, 8100 St. Pölten



16 Stunden Erste-Hilfe-Grundkurs

Sie erlernen in diesem Kurs alle Möglichkeiten von Hilfeleistungen, bei Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen.

Dieser Kurs gilt sowohl als Nachweis für die erfolgte Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen entsprechend der Führerscheingesetz-DV 1997, Paragr. 6 sowie als Nachweis für die erfolgte Ausbildung (im Ausmaß von mind. 16 Stunden) im Sinne Paragr. 40 AStV für betriebliche Ersthelfer.

Termin Samstag, 28. Februar 2026 und Samstag, 7. März 2026;
jeweils 08:00 bis 16:00 Uhr

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

Kosten € 95,-

Info und Anmeldung bis Mittwoch, 18. Februar 2026

Gemeindeamt, Roswitha Salzer, 0664/ 23 12 864, oder
gfGR Birgit Hammerl, 0664/ 14 50 584

GU FENSTERTECHNIK
TÜRTECHNIK
AUTOMATISCHE EINGANGSSYSTEME
GEBAÜDEMANAGEMENTSYSTEME

Systemlösungen aus einer Hand

Komfort und Sicherheit haben beim Öffnen und Schließen von Türen und Fenster höchste Priorität. Mit einem umfangreichen Sortiment von modernen Baubeschlügen, 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





ERSTE HILFE IST KINDER-LEICHT

Schnupperstunde zur Ersten Hilfe für Kinder und Jugendliche



Möchtest du einfache **Erste-Hilfe-Maßnahmen** und Tipps zur Unfallverhütung kennenlernen?
Einen lustigen und lehrreichen Nachmittag erleben?

Gemeinsam setzen wir uns mit alltäglichen Gefahrensituationen auseinander:

- Du lernst, wie du Hilfe holen und auch selbst helfen kannst.
- Außerdem gibt es Tipps, um solche Gefahrensituationen zu vermeiden.

Wann:	Dienstag, 26. Mai 2026
Uhrzeit:	16:00 – 17:30 Uhr
Altersgruppe:	6 - 14 Jahre
Treffpunkt:	Ortsstelle Wölbling

INFORMATION UND ANMELDUNG

bis zum 22. Mai 2026



0664/ 23 12 864

Gemeindeamt, **Roswitha Salzer**



0664/ 14 50 584

gfGR **Birgit Hammerl**



0676/97 24 489

RK- Ortsstelle Wölbling, **Sandra Böhmer**



Aus Liebe zum Menschen.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH

**GESUNDES
WÖLBLING**



Einladung

zur

Arbeitskreissitzung der Gesunde Gemeinde Wölbling

am Dienstag, 2. Juni 2026
um 19.00 Uhr
in der Bücherei Wölbling

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung
- 2) Bericht Tut gut!-Regionalbetreuerin Lisa Völker
- 3) Rückblick über Programm Frühjahr/Sommer 2026
- 4) Erstellung Programm Herbst/Winter 2026/2027
- 5) Allfälliges

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

**Ihr Bürgermeister Ing. Peter Hießberger und
Arbeitskreisleiterin gfGR Birgit Hammerl und das Team**