

GESUNDES
WÖLBLING



Programm
Herbst/Winter
2025/2026



Gesunde Gemeinde - gemeinsam für mehr Wohlbefinden

Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger,

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Mit dem Programm „Gesunde Gemeinde“ möchten wir Sie dabei unterstützen, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun – körperlich, geistig und sozial. Gemeinsam mit unseren Mitgliedern schaffen wir Angebote, die Ihnen helfen, gesünder zu leben und sich in unserer Gemeinde wohlfühlen.

Ob Vorträge, Bewegungsangebote, Kochworkshops oder Kurse zur mentalen Gesundheit – es ist für jede und jeden etwas dabei.



Wir laden Sie herzlich ein, diese Angebote zu nutzen und Teil einer gesundheitsbewussten Gemeinschaft zu sein. Machen Sie mit – für sich selbst und für ein gesundes Miteinander in unserer Gemeinde!

Liebe Grüße,

Arbeitskreisleiterin gfGR Birgit Hammerl





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, ab 22. September 2025, um 19:00 Uhr

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

Kosten € 16,- je Einheit, Dauer 90 Minuten

Info & Anmeldung Margit Zauner, 0677 / 621 90 823

Hatha Yoga

Mag. Monika Gruber, Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

Mit Yoga selbstbestimmt und aktiv körperliches, energetisches und seelisches Wohlbefinden steigern: Mit 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. Mit Mantras und Entspannungsübungen seelisches Gleichgewicht unterstützen.

Kurs 1 mittwochs, ab 24. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Begegnungsraum Haus Mitmannsgruber,
3124 Landersdorf 110

Kurs 2 Samstag (20. Sept., 11. Okt., 25. Okt., 8. Nov. 22. Nov. 2025),
9:30 - 11:00 Uhr
Bewegungsraum Kindergarten Oberwölbling (Haupteingang)
3124 Oberwölbling, Kindergartenstraße 5

Kosten Kurs 1: 10 Einheiten € 170,-
Kurs 2: 5 Einheiten € 85,-

Mitbringen Matte, Decke und Sitzkissen

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

BEWEGUNG

Bewegung mit „Weitblick Alpakas und Lamas“

Ulrike Stern, MSc, Fachkraft für tiergestützte Arbeit

Die „Weitblick Alpakas und Lamas“ und ich bieten ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden Maßnahmen für die Bürgerinnen und Bürger von Wölbling an: * individuell angepasste Spaziergänge für alle Altersgruppe; * Tierbegegnungen, speziell abgestimmt auf Bedürfnisse der Teilnehmer; * Achtsamkeitswanderungen;

Regelmäßige Begegnung mit Tieren hat nachweislich positiven Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit.

Termin jeden 2. Freitag
Ort Weitblick Alpakas, 3124 Ambach 54
Kosten € 20,- pro Person

Info & Anmeldung Ulrike Stern, MSc, 0670 / 203 16 07
office@alpakas-ambach.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 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. Fitnesstrainerin
Mobil: 0676 / 91 91 935
3124 Oberwölbling, Landersdorf 105

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, 22. September bis 2. Dezember 2025; 19:00 bis 20:00Uhr

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 Verspannungen, stehen unter Strom – und merken erst spät, was der Körper braucht. Was dich erwartet: * Lockerung von Rücken, Nacken, Schultern & Hüfte; * Mehr Kraft, Beweglichkeit & Gleichgewicht; * Bessere Haltung & freiere Atmung; * Stressabbau; * Einstieg ohne Vorkenntnisse

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

Termin Donnerstag, 25. September bis 4. Dezember 2025;
19:00 bis 20:00Uhr

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



Ingenieurbüro
für Kulturtechnik
und Wasserwirtschaft

Beratung - Planung - Ausschreibung
Bauaufsicht - Kollaudierung

Ing. Karl Riesenhuber

Schlossfeldgasse 15, 3130 Herzogenburg
Tel.: 02782 / 82578 Mobil: 0664 / 7343 8482
email: k.riesenhuber@son.at



FLORELLA
NACHT FÜR NACHT
SEIT 1985

OUTLET

bis zu
60%*
reduziert

Hohe Brücke 5, 3124 Unterwölbling
02786 77 145
Termin nach Vereinbarung

* auf die UVP
www.florella.at

Kundalini Yoga - Onlinekurs

Nicole Brunner, Kundalini Yoga Dance Teacher

Dieser Kurs ermöglicht dir Einblicke in die Welt des Kundalini Yoga. Du erlernst wichtige Grundlagen, darunter asanas (Yogahaltungen), pranayama (Atemtechniken), mudras, bandhas und diverse Meditationsarten. Kundalini Yoga dient dazu, deine spirituellen Fähigkeiten zu wecken und wachsen zu lassen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termin montags, 19:00 bis 20:30 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)

Ort online über Zoom (Teilnahmelink - Zusendung bei Anmeldung)

Kosten 10er-Karte € 140,- oder € 15,- pro Einheit

Info & Anmeldung Nicole Brunner, 0670/ 55 41 616 oder info@bewegung-und-bewusstsein.de (Website: www.bewegung-und-bewusstsein.de)

Riegenprogramm der Sportunion Wölbling 2025/26

Große Turnhalle

MO, 17:00 – 18:00	Kinderturnen 6-10 Jahre	Zagler Leonie Sommeregger Fabienne
MO, 20:00 – 22:00	Volleyballtraining Herren	Stelzhammer Markus
MI, 19:00 – 20:00	Gymnastik für Frauen	Engel Birgit
MI, 20:00 – 21:00	Fit-Training für Damen u. Herren	Schuh Brigitta
DO, 15:30 – 17:00	Familienturnen	Bauer Cornelia Kerndler Bettina
DO, 17:15 – 19:30	Badminton	Eder Doris
DO, 19:30 – 21:00	Fußball (ab November 2025)	Holzinger Lukas
DO, 19:00 – 20:00	Smovey (ab 11.9.2025)	Schuh Brigitta
FR, 19:30 – 21:00	Freizeit-Volleyball für Jedermann	Stelzhammer Markus

Kleine Turnhalle

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



Weitere Informationen auf unserer Homepage: <https://woelbling.sportunion.at>

Biologische Vielfalt in Wölbling

Biohof Steidl, Landersdorf

Wir nehmen euch mit auf unser Gemüsefeld sowie in die Folientunnel und öffnen für euch die Tür unseres „Landersdorfer Hühnermobils“, beantworten Fragen zur biologischen Wirtschaftsweise, Ernährungssouveränität, Vielfalt auf kleiner Fläche und Selbstversorgung.

Beim gemütlichen Rundgang Gemüseklassiker und -raritäten kennenlernen und abschließend saisonale Bio-Produkte verkosten!

Termin	Montag, 1. September 2025, 17:00 bis ca.19:00 Uhr
Treffpunkt	vorm „Landersdorfer BioHittl“, Biohof Steidl, 3124 Landersdorf 18
Kosten	€ 8,- pro Person. Kinder gratis! Verkostung inklusive!



Wintergemüse in Wölbling

Biohof Steidl, Landersdorf

Frisches Gemüse im Winter gibt's nicht. Gibt's doch!!

Abseits von klassischen kellergelagerten Erdäpfel und Rüben gibt es auch in Wölbling eine Vielzahl an knackig frischen Wintersalaten und Blattgemüse. In und um unsere Folientunnel gibt es auch in der kalten Jahreszeit was zum Ernten. Wir geben dir wertvolle Tipps für dein zukünftig eigenes Wintergemüse im Garten.

Termin	Samstag, 13. Dezember 2025, 15:00 bis ca.16:00 Uhr
Treffpunkt	vorm „Landersdorfer BioHittl“, Biohof Steidl, 3124 Landersdorf 18
Kosten	€ 5,- pro Person. Kinder gratis! Verkostung inklusive!

Info und Anmeldung für beide Angebote Kerstin Steidl, 0676 / 441 73 18

Info-Vortrag zum Thema „Menopause“

Jede Frau kommt im Laufe ihres Lebens in die Wechseljahre. Eine schleichende Gewichtszunahme („Hormonbauch“) und Symptome wie z.B. akute Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen belasten viele Frauen.

In meinem Kurzvortrag zeige ich, wie du deinen Körper selbst unterstützen kannst. Zusätzlich stelle ich dir das neue Ernährungskonzept „Women in Balance“ näher vor und bereite dafür auch eine Verkostung vor.

Termin	Mittwoch, 15. Oktober 2025, 19:00 bis 19:45 Uhr (Vortrag und Verkostung) oder nach Vereinbarung
Ort	Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk, 3124 Oberwölbling, Wachaustraße 29
Kosten	kostenlos
Anmeldeschluss	10. Oktober 2025, begrenzte Teilnehmerzahl



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

Info-Vortrag zum Thema „Leberfasten“

Im Vortrag stelle ich die Vorteile sowie den Ablauf des Leberfastens vor. Leberfasten unterstützt den Körper: Leberfett wird abgebaut, Abnahme der Insulinresistenz und des Körpergewichts, Verbesserung der Glucosetoleranz, Senkung des Blutdrucks, Rückgang der Leber-Triglyceride; hilft bei nicht-alkoholischer Fettlebererkrankung, Diabetes Typ 2, Mehrgewicht, hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin und/oder Triglyceriden.

Beim Leberfasten begleite ich (Optimize Liver – 16 Tage Leberfasten).

Termin Mittwoch, 7. Jänner 2026, 19:00 bis 19:45 Uhr (Vortrag und Verkostung) oder nach Vereinbarung
Ort Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk, 3124 Oberwölbling, Wachaustraße 29
Kosten kostenlos
Anmeldeschluss 2. Jänner 2026, begrenzte Teilnehmerzahl



Kleine Lebensmittelforscher: Milchprodukte

Workshop für Volksschulkinder. Welche Lebensmittel gehören denn zu den Milchprodukten? Schmecken sie unterschiedlich, je nachdem wieviel Fett drinnen ist? Vielen Fragen gehe ich in diesem Workshop gemeinsam mit den Kindern auf den Grund. Beim Experimenten, Verkosten 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, 16. Jänner 2026, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort Schulküche SMS Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 15
Kosten € 39,- pro Kind (die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen)
Mitzubringen gute Laune, evtl. Kochschürze
Anmeldeschluss 9. Jänner 2026, begrenzte Teilnehmerzahl

Infos und Anmeldungen für beide Angebote

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

Gasthof

Plank

3124 OBERWÖLBLING

AMBACH 10

GASTHOF_PLANK@GMX.AT +43 2786 2307



Einladung zum Vortrag

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER SCHLAF WISSEN WOLLTEN

mit OA Dr. Johannes Lechner

Informationen und Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Im Rahmen des Vortrags werden zahlreiche Informationen über unseren Schlaf vermittelt.

Anhand eines gut verständlichen Stufenplans werden Tipps gegeben, wie man den eigenen Schlaf möglichst erholsam gestalten kann.

Termin: Donnerstag, 30. Oktober 2025

Uhrzeit: 19 Uhr

Ort: Gemeindeamt Oberwölbling

Kosten: freiwillige Spende

Information und Anmeldung:

- am Gemeindeamt, Roswitha Salzer (0664/ 23 12 864)

- gfGR Birgit Hammerl (0664/ 14 50 584)

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, 18. Sept., 23. Okt., 20. Nov., 11. Dez. 2025
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

Gestärkt.Gelassen.Gesund - Kraftquelle L(ICH)T

Impuls-Vortrag mit Martina Hetzenauer und Mario Stöger

Die dunkle Jahreszeit verlangt uns einiges ab: weniger Tageslicht, mehr Stress, sinkende Abwehrkräfte.

Umso wichtiger ist es, in dieser Zeit gut für sich selbst zu sorgen.

Das Seminar „gestärkt.gelassen.gesund“ bietet genau dafür den richtigen Rahmen und Sie entdecken an diesem Abend:

- wie Stress im Körper wirkt – und wie Sie gezielt gegensteuern,
- welche einfachen Methoden Ihre Widerstandskraft stärken können,
- wie die Natur wirksam unterstützen kann,
- wie Sie wieder mehr innere Ruhe, Klarheit und Energie finden

Termin Freitag, 14. November 2025, 18:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Oberwölbling

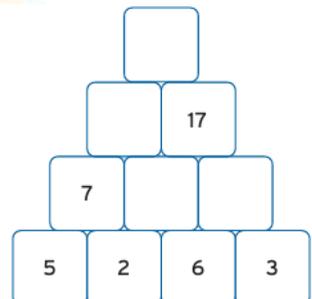
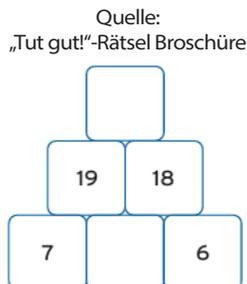
Kosten € 25,-

Info und Anmeldung bis Freitag, 17. Okt. 2025

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

Zahlenpyramide

Die Aufgabe bei der Zahlenpyramide besteht darin, die freien Felder so mit Zahlen zu belegen, dass die jeweilige Summe zweier nebeneinander stehender Zahlen immer die mittig darüber stehende Zahl ergibt.



Zimt & Zeit für dich – ein entspannter Nachmittag für alle Sinne mit Maria Hasinger und Lena Gießwein, Diätologin

Dein Auftakt in eine besinnliche Winterzeit – zum Auftanken, Loslassen und Genießen.

Gönn dir eine kleine Auszeit voller Achtsamkeit, Bewegung und Genuss. Gemeinsam mit Maria und Lena starten wir mit Entspannungsübungen, atmen durch und spüren in uns hinein. Im Anschluss geht's in die Küche: Achtsam, kreativ und mit viel Freude backen wir köstliche Kekse.

Termin Samstag, 8. November 2025, 13:30 bis 17:30 Uhr
Ort Schulküche SMS Wöbling, 3124 Oberwöbling, Oberer Markt 15
Kosten € 79,-



Brunch your Mind – Dein Morgen voller Achtsamkeit mit Maria Hasinger und Lena Gießwein, Diätologin

Starte deinen Tag mit einem bewussten Moment nur für dich – beim achtsamen Brunch laden wir dich ein, innezuhalten, zu genießen und neue Energie zu tanken.

- Freu dich auf einen köstlichen veganen Brunch, der Körper und Seele nährt
- Entdecke praktische 5-Minuten-Achtsamkeitstools für deinen Alltag
- Lerne einfache Rituale kennen, die dich stärken – ohne Druck, mit viel Genuss

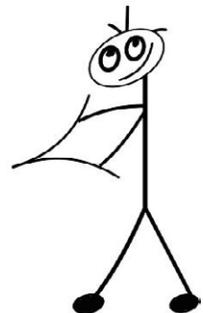
Termin Samstag, 17. Jänner 2026, 9:00 bis 13:00 Uhr
Ort Wöbling (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)
Kosten € 79,-

Infos und Anmeldungen für beide Angebote

Lena Gießwein, 0650 / 455 02 64,
info@ernaehrung-mit-lena.com
Maria Haslinger, 0699 / 116 111 24, www.beyouyoga.at
Verein - Be You – Entfaltung des wahren Ichs, ZVR: 1522 900 178

Mit Hilfe der **Wünschelrute** spüre ich als zertifizierter Geomant **Wasseradern, Verwerfungen, Gitternetzkreuzungen, Störzonen uvm...** auf. Diese können ihren Schlaf und ihre Gesundheit ungünstig beeinflussen. **Interessiert?**

Franz Scheibelreiter Tel: **0650/9711711**





Offener Raum - Machen wir was gemeinsam!

Verein Miteinder Zukunft Bauen &
Verein ebi - Eigenständige Bildungsinitiativen

Komm vorbei - zu Austausch & Kennenlernen -
ein buntes Programm erwartet dich:

* Schreibgruppe, * Reparaturwerkstatt, * Kleidertausch – Bazar und * Nähcafé
Für die Reparaturwerkstatt suchen wir noch Reparateure.
Bei Interesse bitte melden!

Termin Samstag, 27. September 2025; 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

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, 27. September 2025 (Offener Raum);
18. Oktober 2025 und 15. November 2025; 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk,
3124 Oberwöbling, Wachaustraße 29

Info und Anmeldung Elisabeth Erber, 0650 / 96 26 464



Schreibgruppen - Schreiben in stürmischen Zeiten

Bettina Reinisch

Schreiben beruhigt. Und Schreiben verbindet. Uns mit uns selbst. Und uns mit
anderen. Alle, die gerne mehr schreiben und sich darüber auch mit anderen aus-
tauschen möchten, sind herzlich willkommen. Um Rechtschreibung und Gram-
matik geht's hier nicht.

Termine 9:30 bis ca. 13:00 Uhr; **vor Ort:** Samstag, 27. September 2025;
Online via Zoom; 11. Okt., 8. Nov., 29. Nov. 2025, 10. Jän. 2026

Ort vor Ort: Cohousing Pomali, 3124 Landersdorf 108

Kosten freiwillige Spende

Mitbringen Papier und Stift (möglichst Füllfeder oder weicher Kuli)

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

Wöblinger Lesemäuse

Vorlesen - Singen - Basteln - Schmökern - Spielen
für Kinder von 3 bis 7 Jahre

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



NEU!!! KIDDY-TREFF am Montag

für Kinder von 2 bis 6 Jahre

Termin Jeden 1. Montag im Monat 17:00 Uhr

Ort Bücherei Wöbling, 3124 Oberwöbling, Oberer Markt 15
woebling@bibliotheken.at;
buecherei-woebling.noebib.at
facebook: Wöbling liest
instagram: woebling_liest



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



Bachblüten - Hilfe für die Kinderseele

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Hat Ihr Kind * Lernschwierigkeiten? * zu nichts Lust? *ist nicht von Compter oder Handy wegzubringen? - Dies sind nur 3 Dinge, bei denen Bachblüten helfen können. Im Vortrag werden die wichtigsten Bachblüten vorgestellt.

Termin Mittwoch, 1. Oktober 2025, 18:30 bis ca. 19:30Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 15,-

Anmeldung bis 30. Sept. 2025

Anschließend Möglichkeit zu einem Gespräch und Zusammenstellung einer Blütenmischung für Ihr Kind (€ 15,- f. Beratung/Einnahmefläschchen).

Wildkräuter und Wildfrüchte im Herbst

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Bei einem Spaziergang erfahren wir interessante Details und spannende Geschichten über die wichtigsten Heilpflanzen im Herbst.

Termin Sonntag, 5. Oktober 2025, 14:00 Uhr

Treffpunkt Bushaltestelle Anzenhof

Kosten € 15,-

Anmeldung bis 5. Okt. 2025, 12 Uhr

Mit den wichtigsten Heilkräutern - auf humorvolle Art durchs Jahr

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

So haben Sie Heilkräuter noch nie erlebt. Die wichtigsten Heilpflanzen (alle in Wölbling zu finden) stellen sich selbst vor, erzählen was sie alles können, was sie (mit Markus) erleben und was sie uns mitteilen wollen.

Freuen Sie sich auf die spannende Welt der heimischen Kräuter.

Im Nachhinein besteht die Möglichkeit Markus lustige Kräuterbücher zu erwerben.

Termine Dienstag, 14. Oktober 2025, 18:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 15,- pro Person

Anmeldung bis 14. Okt. 2025, 12 Uhr

Infos und Anmeldungen für alle Angebote Markus Dürnberger, 0677 / 616 32 623
oder wohlfuehlimpuls@hotmail.com

INS GESPRÄCH KOMMEN



Aus Liebe zum Menschen.

Psychische-Erste-Hilfe - EINFÜHRUNGSKURS

Österreichisches Rotes Kreuz

Bei Notfällen müssen oft nicht nur die sichtbaren Wunden versorgt werden, sondern auch die psychischen Verletzungen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen Möglichkeiten der psychischen Ersten Hilfe kennen, Angebote zur Unterstützung und Selbstfürsorge in psychischen Ausnahmesituationen.

- Termin** Samstag, 13. September 2025; 13:00 bis 17:00 Uhr;
- Ort** Bewegungsraum Kindergarten Oberwöbling (Haupteingang)
3124 Oberwöbling, Kindergartenstraße 5
- Kosten** € 50,- pro Person
- Info und Anmeldung** bis Freitag, 5. Sept. 2025
Gemeindeamt, Roswitha Salzer, 0664/ 23 12 864 oder
gfGR Birgit Hammerl 0664/ 14 50 584

**100€
BONUS*
BEI KONTO-
WECHSEL**

**Raiffeisenbank
Region St. Pölten**

**VOM DU ZUM WIR.
EINE BANK
ZUM
VERLIEBEN.**

**JETZT ZUR RAIFFEISENBANK REGION
ST. PÖLTEN WECHSELN, EIN KONTO
ERÖFFNEN UND 100€ WECHSELBONUS*
KASSIEREN.**

WIR MACHT'S MÖGLICH.

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

*Den 100 Euro Wechselbonus erhalten Sie bei Neueröffnung eines Raiffeisen Bonuskontos (Komfort oder Premium) als Gehalts- oder Pensionskonto im Aktionszeitraum bis zum 31.12.2025. Gilt nur, sofern noch kein Girokonto bei der Raiffeisenbank Region St. Pölten besteht (kann nicht auf eine bestehende Kontoverbindung angerechnet werden). Der Bonus wird nach mindestens drei Gehalts- oder Penseinseingängen automatisch auf das neu eröffnete Konto überwiesen. Die Raiffeisenbank Region St. Pölten kann eine Kontoeröffnung, ohne Angabe von Gründen, ablehnen. Jetzt online Termin vereinbaren auf www.rbstp.at oder persönlich in unseren Bankstellen. Stand Jänner 2025

Impressum: Raiffeisenbank Region St. Pölten, Kremsier Landstraße 18, 3100 St. Pölten.



Einladung

zur

Arbeitskreissitzung der Gesunde Gemeinde Wölbling

am Dienstag, 4. November 2025
um 19:00 Uhr
in der Bücherei Wölbling

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung
- 2) Bericht Tut gut!-Regionalbetreuerin Lisa Völker
- 3) Rückblick über Programm Herbst/Winter 2025/2026
- 4) Erstellung Programm Frühjahr/Sommer 2026
- 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