

**GESUNDES
WÖBLING** |



Programm Herbst/Winter 2026/2027



Fotocredit: gfGR Birgit Hammerl

Gesunde Gemeinde - gemeinsam für mehr Wohlbefinden

Liebe Wölblingerinnen und Wölblinger,

der Herbst und der Winter laden dazu ein, bewusst auf sich zu achten, neue Energie zu sammeln und gemeinsam aktiv zu bleiben. Mit dem Programm der Gesunden Gemeinde möchten wir vielfältige Impulse für Gesundheit, Bewegung, Wohlbefinden und Begegnung setzen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Beteiligten, die mit ihren Angeboten, ihrer Zeit und ihrem Engagement dieses Programm möglich machen. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass Gesundheit in unserer Gemeinde lebendig, vielseitig und für alle erlebbar wird.

Wir freuen uns auf viele schöne Begegnungen und laden herzlich dazu ein, die Angebote zu nutzen und gut durch die kältere Jahreszeit zu kommen.

Alles Liebe,

Arbeitskreisleiterin gfGR Birgit Hammerl



Fotocredit: gfGR Birgit Hammerl



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





Nordic Walking Treff

Annemarie Grießler

Zwei Mal wöchentlich. Einstieg ist jederzeit möglich!

Info, Anmeldung und Treffpunkt Annemarie Grießler, 0664 / 136 33 20

Riegenprogramm der Sportunion Wölbling 2026/27

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	Familieturnen	Bauer Cornelia, Kerndler Bettina
Donnerstag, 17:15 – 19:30	Badminton	Eder Doris
Donnerstag, 19:30 – 21:00	Fußball (ab November 26)	Holzinger Lukas
Donnerstag, 19:00 – 20:00	Smovey (ab 10.9.26)	Schuh Brigitta
Freitag, 18:00 – 19:30	Basketball für Alle	Douda Clemens
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>

Yoga

Margit Zauner

Yoga verbindet bewusste Atmung mit sanfter Bewegung zu einer harmonischen Einheit, hilft Stress abzubauen und erhöht unser Wohlbefinden. So fließt wieder innere Stärke und Ausgeglichenheit in unser Leben ein.

Termin montags, ab 21. September 2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Kosten € 17,- je Einheit

Info & Anmeldung Margit Zauner, 0677 / 621 908 23

Bewegung für Junggebliebene

Ulrike Stern, MSc und die Weitblick Alpakas & Lamas Ambach

Warum nicht mal der Gesundheit und sich selbst un der Seele 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 die „Junggebliebenen“ in unserer Gemeinde Spaziergänge - alleine oder in der Gruppe - mit meinen Tieren an, und wir genießen dabei unsere Gegend und das Zusammen-sein mit den Tieren.

Bei den Spaziergängen kann ich auf die individuellen Ressourcen - die Länge der Gehstrecke, Kondition - eingehen. - Bitte gutes Schuhwerk mitbringen.

Termine	Individuell ab September 2026
Ort	in Ambach - wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
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	€ 90,-

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 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 Körper ausgerichtet, beweglicher, gestärkt und entspannt.

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

Termin jeden Dienstag ab 29. September 2026; 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort Cohousing Pomali, Stilleraum, 3124 Landersdorf 108

Kosten € 160,- für 10 Einheiten

Mitbringen lockere Sportkleidung, Yogamatte (falls vorhanden),

Info & Anmeldung bis Sonntag, 20.9.2026

Petra Kirchner,
0664 / 499 1330,
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. Weil Rückenschmerzen, Verspannungen und ständiger Stress kein Muss sind. Yoga stärkt und entspannt dich – körperlich und mental.

Was dich erwartet: * Lockerung von Rücken, Nacken, Schultern & Hüfte;

* Mehr Kraft, Beweglichkeit & Gleichgewicht; * Bessere Haltung & freiere Atmung;

* Stressabbau; * Einstieg ohne Vorkenntnisse

Termin jeden Donnerstag, ab 1. Oktober 2026; 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort Cohousing Pomali, Stilleraum,
3124 Landersdorf 108

Kosten € 160,- für 10 Einheiten

Mitbringen lockere Sportkleidung,
Yogamatte (falls
vorhanden)

Info & Anmeldung

bis Sonntag, 20.09.2026
Petra Kirchner,
0664 / 499 1330,
petra.kirchner@gmx.at



Petra Kirchner
Physiotherapie

Gemeinschaftspraxis Herzhandwerk
Wachaustraße 29, 1. Stock
3124 Wölbling

+43 664 499 1330

petra@physiotherapie-kirchner.at
physiotherapie-kirchner.at

Hatha Yoga

Mag. Monika Gruber, Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

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

Verbessere deine Beweglichkeit und Kraft und lass dich unterstützen mit Atemübungen dein Energiesystem für mehr Balance und Freude in deinem Leben.

Kurs 1 ab 30. September, 1. und 2. Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurs 2 ab 2. Oktober, 1. und 2. Freitag, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort Begegnungsraum Haus Mitmannsgruber, 3124 Landersdorf 110

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

Mitbringen Matte, Decke und Sitzkissen

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653



Parcours für Jung und Alt (3-99 Jahre)

Ute Schiffer - KinderErgotherapeutin, Natur- und Waldpädagogin

Spaß und Fitness für Körper und Gehirn.

Über Wackelpölster, Körnerkissen und ein dickes Seil balancieren, mit dem Pedalo vor- und rückwärts fahren, klettern, rutschen, durch einen Tunnel kriechen, im Bohnenbad blind Gegenstände ertasten und eigene Ideen mit einbringen. So trainieren wir spielerisch mit deinen Geschwistern, Mama, Papa, Oma, Opa, oder Freund*innen gemeinsam unseren Gleichgewichtssinn & unser Gehirn.

Das macht so richtig Spaß und hält uns fit in Körper, Geist und Seele!

Termin Samstag, 10. Oktober 2026;
15:00 bis 18:00 Uhr

Ort Gemeinschaftspraxis
Herzhandwerk,
3124 Oberwölbling,
Wachaustraße 29

Kosten Freier Beitrag für 2 Durchgänge
€ 6,00 pro Kind und
€ 8,00 pro Erw. für 30 min.

Info & Anmeldung bis 08.10.2026
Ute Schiffer, 0664/7399 7270,
ute.schiffer@outlook.com



Vitamine & Co -Nahrungsergänzungen verstehen & anwenden

Daniela Schabasser, BSc, Diätologin, Vital- und Nährstoffcoach (i.A), Angewandte Psychoneuroimmunologie

Das Potenzial der Nährstoffe erkennen. Gibt es in unserer heutigen Zeit tatsächlich Nährstoffmängel? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie mögliche Defizite erkannt werden können – nach dem Prinzip „Messen – Wissen – Handeln“. Zudem erhalten Sie Orientierung bei der sicheren Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln, lernen wichtige Qualitätskriterien kennen und erfahren, worauf bei der richtigen Anwendung sowie bei möglichen Wechselwirkungen und Kontraindikationen zu achten ist.

Termin Donnerstag, 26. November 2026, 18:00 bis ca.19:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 45,-

Info und Anmeldung erforderlich bis 25.11.2026 (begrenzte Plätze)

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

Rezeptidee: GEFÜLLTE EIER

Rezept von Barbara Emsenhuber

Zutaten für 6 Eier:

6 Eier

50 g Topfen

30 g Naturjoghurt

2 EL Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie,
Schnittlauch, Basilikum)

Salz, Pfeffer

Kräuter zum Garnieren

Wer möchte, kann für die gelbe Farbe
gemahlenen Kurkuma dazugeben



Fotocredit: Barbara Emsenhuber

Zubereitung:

Die Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Danach kalt abschrecken und schälen. Die geschälten Eier der Länge nach halbieren. Die Eigelb herausholen und in eine Schüssel geben. Die Kräuter waschen, etwas trocken schütteln oder tupfen und klein hacken. Die gehackten Kräuter mit Topfen und Joghurt zum Eigelb geben und mit der Gabel alles zerdrücken und vermengen (geht auch mit einem Pürierstab), mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Bei Bedarf hier auch den Kurkuma hinzufügen).

Mit einem Dressiersack die Fülle in die ausgehöhlten Eier füllen. Mit den restlichen frischen Kräutern garnieren.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Eiweiß - einfach, lecker und alltagstauglich

Workshop mit Diätologin Barbara Emsenhuber

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Ernährung bewusst gestalten und mehr über eine eiweißreiche Ernährung erfahren möchten – ganz ohne komplizierte Ernährungsregeln.

Wir starten mit einem kleinen Impulsvortrag und gehen dann in die Praxis über. Freu dich auf Anregungen für die Speiseplangestaltung, wertvolle Ernährungstipps und einfache Rezeptideen.

Termin	Freitag, 15. Jänner 2027, 17:30 bis 20:00 Uhr
Ort	Schulküche SMS Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 15
Kosten	€ 65,- pro Person inkl. Lebensmittelkosten und Informations- und Rezeptbroschüre (die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen)
Mitzubringen	evtl. Kochschürze, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben



Info und Anmeldung bis 08.01.2027
(begrenzte Teilnehmerzahl)
Barbara Emsenhuber, Diätologin,
0664 / 21 62 035, office@essbalance.at

Omega 3 verstehen und nutzen - eine Reise zu mehr Gesundheit

Daniela Schabasser, BSc, Diätologin, Angewandte Psychoneuroimmunologie, Expertin für Darmgesundheit und Mikrobiomtherapie

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 gezielt in der Therapie entzündlicher Erkrankungen sowie zur Prävention eingesetzt werden kann.

Ein kompakter Überblick für alle, die ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen möchten.

Termin	Donnerstag, 21. Jänner 2027, 18:00 bis ca.19:30 Uhr
Ort	Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1
Kosten	€ 45,-

Info und Anmeldung erforderlich bis spätestens 20.01.2027 (begrenzte Plätze!)
Daniela Schabasser, BSc unter schabasser.daniela@gmail.com
oder 0681 / 107 89 378 per SMS/WhatsApp

Kleine Lebensmittelforscher: Getreide und Hülsenfrüchte

Workshop für Volksschulkinder mit Diätologin Barbara Emsenhuber

Auf spielerische und kreative Weise will ich gemeinsam mit den Kindern entdecken, welche Getreidesorten es außer Weizen, Dinkel und Roggen noch so gibt. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Hülsenfrüchten, schauen uns verschiedene Sorten an und wie man diese kreativ im Speiseplan einsetzen kann. Natürlich kommt auch das Verkosten nicht zu kurz!.

- Termin** Freitag, 22. Jänner 2027, 15:30 bis 17:00 Uhr
- Ort** Schulküche SMS Wölbling,
3124 Oberwölbling, Oberer Markt 15
- Kosten** € 49,- pro Kind inkl. Lebensmittelkosten und
Informations- und Rezeptbroschüre
(die Kursgebühr ist im Voraus zu überweisen)
- Mitzubringen** gute Laune, evtl. Kochschürze
- Infos und Anmeldungen** bis 15.01.2027
(begrenzte Teilnehmerzahl)
Barbara Emsenhuber, Diätologin,
0664 / 21 62 035, office@essbalance.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

FLORELLA

NACHT FÜR NACHT

SEIT 1985

OUTLET

bis zu
60%
reduziert

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

* auf die UVP

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

Wechselhaft - wenn Körper und Seele wanken

Sabine Haslinger, Wechseljahre-Coaching, Psychosoziale Beratung, Mal- und Gestaltungstherapie



Der Wechsel ist ein großer körperlicher und seelischer Wandlungsprozess im Leben einer Frau. In diesem Vortrag erhalten Frauen Information und Orientierung nach aktuellen Erkenntnissen, um die eigene Situation besser einschätzen und selbstbestimmt mit dem Wechsel umgehen zu können. Wir besprechen u.a.:

- * Warum kommen wir in den Wechsel?
- * Welche Phasen gibt es und welche Symptome gehören dazu?
- * Welche Veränderungen finden im Wechsel statt?
- * Welche gesundheitlichen Risiken entstehen im Wechsel?
- * Wie können wir mit Symptomen und Veränderungen umgehen?
- * Was können Frauen selbst für sich tun?

Termin Mittwoch, 16. September 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling, 3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 30,- inkl. Unterlagen zum Mitnehmen

Info und verbindliche Anmeldung bis Montag, 14.09.2026

Gemeindeamt, Roswitha Salzer, 0664/ 23 12 864, oder
Sabine Haslinger, 0680/ 12 76 432,
willkommen@sabine-haslinger.at

Fehlersuche

Die beiden Bilder sehen nur auf den ersten Blick gleich aus. Man muss schon ganz genau hinschauen, um alle 5 Fehler in den beiden Abbildungen zu entdecken.

Wir wünschen viel Spaß beim Auflösen der Rätselaufgaben.

Fotocredit: Martina Graf



Meditationsabende

Mag. Monika Gruber, Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

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

Termine Donnerstag, 1. Oktober, 15. Oktober, 1. November,
17. Dezember 2026, jeweils um 19 Uhr

Ort Begegnungszentrum, Mag. Hannsgruber,
3124 Langenlois, 1700

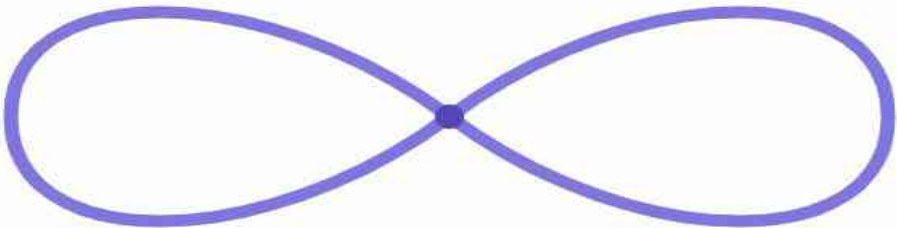
Kosten Einzeleinheit € 20,-; alle 4 Termine € 70,-

Mitbringen Matte, Decke und Sitzkissen

Info & Anmeldung Monika Gruber, 0660 / 65 07 653

ABGESAGT

Die Kraft der liegenden Acht - Übung



Ziel der Übung ist die Verbindung der linken und der rechten Gehirnhälfte. Dazu wird eine große Acht, auf der Seite liegend, in die Luft gezeichnet: Die Hand führt, die Augen folgen, der Kopf bleibt ruhig. Die Linie kreuzt in der Mitte die Körpermitte und läuft ohne Anfang und Ende.

Das Training soll eine Verbesserung der Konzentration, Hand-Auge Koordination und der Gedächtnisleistung bewirken. In Folge können Nervenverbindungen aktiviert werden. Die Bewegung fordert Aufmerksamkeit, ohne anzustrengen: ein kurzes Ritual, das Beruhigung fördert.

Luftübung:

- Aufrecht hinstellen oder bequem hinsetzen. Den Kopf ganz ruhig halten und nur mit den Augen der Bewegung folgen.
Einen Arm nach vorne ausstrecken und eine Faust machen, wobei der Daumen nach oben zeigt.
Auf Augenhöhe eine liegende Acht in die Luft malen, Start in der Mitte nach oben links. 5-8 Durchgänge pro Hand, danach beide Hände zusammen.
- Auch als Papierübung
- Mit den Füßen: Auf einem Bein stehen und mit dem anderen Fuß eine Acht in die Luft oder auf den Boden zeichnen.

Probieren Sie die Übungen aus, halten Sie einen Moment inne und beobachten Sie die Wirkung.

Singen mit Aussicht

Offenes Singen mit Sonja Gottschlich & Gästen

Singen verbindet, macht Freude und schenkt neue Energie. Erleben wir unbeschwerte Momente voller Musik, Gemeinschaft und Lebensfreude. Liederhefte werden von der Volkskultur NÖ zur Verfügung gestellt.

Termine Freitag, 04. September 2026, 18:30 Uhr

Ort Die Gaumenfreunde,
3124 Unterwölbling 51

Info Freier Eintritt! Platzreservierung unter 0650 / 36 55 016

Schrittfit wird jeder Ball zum Hit

mit Alexandra Gassner und Mario Stöger

Tanzkenntnisse für die bevorstehende Ballsaison einmal wöchentlich auffrischen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur eine Tanzpartnerin bzw. einen Tanzpartner mitbringen.

Alexandra Gassner und Mario Stöger zeigen, wie Sie beim nächsten Ball eine tolle Figur machen und die Freude an der Bewegung aufs Parkett zaubern können.

Termin Dienstag (wöchentlich), ab 15. September 2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort Gasthaus Plank, 3124 Ambach 10

Kosten Stundenabrechnung in bar am Ende jedes Termins,
Tarif errechnet sich durch die Anzahl der teilnehmenden Paare
(ca. 20-40€ / Paar)

Info und Anmeldung für den Ersttermin bis 08.09 2026!

Alle weiteren Termine werden über eine WhatsApp-Gruppe abgestimmt (mind. 5, max. 12 Paare pro Termin). Keine verpflichtende Anmeldung notwendig, da die Gruppe offen gehalten werden und auch Quereinsteiger möglich sein sollen.

Mario Stöger, 0670 / 559 2856r

Lesemäuse

kleine Geschichten, **große** Abenteuer! Für Kinder von 3 bis 7 Jahren

vorlesen - singen - basteln - schmökern - spielen

Keine Anmeldung - gratis! Wir freuen uns auf dich!

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



Bücherei
Wölbling

Offener Raum - Machen wir was gemeinsam!

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

Komm vorbei zu Austausch und Kennenlernen, ein buntes Programm erwartet dich. Für die Technik-Reparaturwerkstatt suchen wir noch Reparatere. Bei Interesse bitte melden!

Schreibgruppe, Technik, Reparaturwerkstatt, Kleidertausch-Bazar und Nähcafé

Termin Samstag, 19. September 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



www.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, 19. September („Offener Raum“ im Cohousing Pomali),
17. Oktober, 21. November 2026; 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort Gemeinschaftspraxis HerzHandWerk,
3124 Oberwölbling, Wachaustraße 29

Info und Kontakt Elisabeth Erber, 0650 / 96 26 464



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, 12. Okt., 9. Nov., 14. Dez. 2026;
11. Jänner, 8. Februar 2027: 19:00 bis 21:30 Uhr;
vor Ort: Samstag, 19. September 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

Farbanalyse

Martina Bina, Farbenstilberaterin

Finden Sie heraus, welche Farben und Stilrichtungen Ihre natürliche Ausstrahlung unterstreichen.

Termin Samstag, 19. September 2026 ODER Samstag, 3. Oktober 2026;
jeweils 10:00 Uhr

Ort Frisörsalon Rapunzel, 3123 Großrust, Steinfeldstraße 16

Kosten € 45,- / Person

Info und Anmeldung bis Freitag, 11.09.2026

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



**JETZT
BERATUNGS-
TERMIN
SICHERN!**

**Raiffeisenbank
Region St. Pölten**

**VERSICHERT?
AM BESTEN
MIT RAIFFEISEN.**

Ob Unfall, Gesundheit oder Haus –
wir schützen, was Ihnen wichtig ist.

[f @ rbstp.at](https://www.raiffeisen.at)

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

Gasthof

Plank

3124 OBERWÖBLING

AMBACH 10

GASTHOF_PLANK@GMX.AT +43 2786 2307

Schaugartentage „Herbstzauber“

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

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

Termin Samstag, 19. September 2026 und Sonntag, 20. September 2026, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort 3124 Unterwölbling 76
Freier Eintritt! Keine Anmeldung erforderlich!

Nähere Infos: Auf der „Natur im Garten“-Webseite
<https://www.naturimgarten.at/unser-angebot/schaugartnerinnen/schaugarten/wasser-wald-weltall.html>

Frauen-Abend zur Herbst Tag- und Nacht-Gleiche

Birgit Walter, Sozialpädagogin, Kräuterfrau & Küchenfee

Das Jahreskreisfest „Mabon“ zur Herbst Tag- und Nacht-Gleiche steht für die perfekte Balance zwischen Licht und Dunkelheit! Wir danken der Fülle des Lebens und bereiten uns achtsam auf die dunklere Jahreshälfte vor!

* Geschichten und Phantasiereisen * Einfache Körperübungen * Kräuterinfos und Kostproben * Herstellung deiner persönlichen Salbe oder Lippenpflege

Termin Mittwoch, 23. September 2026, 18:00 Uhr

Ort Tischlerei Walter, 3125 Absdorf, Meierhofstraße 11

Kosten € 35,-

Infos und Anmeldung bis 21. September 2026
Birgit Walter, 0699/ 11 69 05 18

Duftender Advent - ätherischen Öle für die dunkle Jahreszeit

Birgit Walter, Sozialpädagogin, Kräuterfrau & Küchenfee

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle die Advent- und Weihnachtszeit bereichern können! Entdecken wir gemeinsam wohltuende Düfte für Entspannung und festliche Stimmung! Auch die Stärkung unseres Immunsystems kommt nicht zu kurz! Sie erhalten praktische Tipps und Rezepte für die Anwendung der ätherischen Öle im Alltag!

Termin Dienstag, 24. November 2026, 17:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Wölbling,
3124 Oberwölbling, Oberer Markt 1

Kosten € 7,-

Infos und Anmeldung bis Freitag, 20. November 2026
Birgit Walter, 0699/ 11 69 05 18

Buchpräsentation: Jede Runde eine Stunde - Durch ganz Nieder-österreich in einer Stunde

Markus Dürnberger, zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge

Um die Schönheiten Niederösterreichs zu entdecken, braucht es nur eine Stunde. Markus Dürnberger hat für sein Buch "Jede Runde – eine Stunde" alle Bezirke Niederösterreichs entdeckt und festgestellt, dass viele Schönheiten des Landes in einer Stunde Gehzeit zu bewältigen sind. Er nimmt die Besucher mit auf eine Reise quer durch Niederösterreich.

Sein Buch "Jede Runde eine Stunde" ist im Anschluss bei ihm für € 23,- € erhältlich.

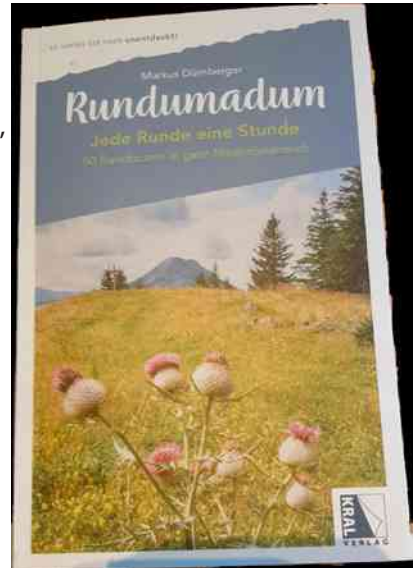
Termin Mittwoch, 18. November 2026,
19:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Ort Bücherei Wölbling,
3124 Oberwölbling,
Oberer Markt 15

Kosten freiwillige Spende

Infos und Anmeldung bis 18.11.2026, 12:00 Uhr

Markus Dürnberger,
0677 / 616 32 623 oder
markusduernberger@hotmail.com



Bauaufsicht - Projektmanagement - Beratung - Ausschreibung



DI Florian Hirschböck

CRESCO
Bau

office@cresco-bau.at



www.cresco-bau.at

VORANKÜNDIGUNG

Wölblinger Gesundheitstag

Samstag, 7. November 2026, 13:30 bis 17:00 Uhr

Turnhalle der SMS Wölbling
3124 Oberwölbling, Oberer Markt 15

Mit den Anbietern der verschiedenen
Gesundheitsbereiche ins Gespräch kommen

GESUNDES
WÖBLING



VORANKÜNDIGUNG

Bücherei
Wölbling

Einladung zum **Bücherei Frühstück** für Leute ab 60 Jahren

Gemeinsam frühstücken und schöne Gespräche.



Wann?

Termin wird noch bekanntgegeben



Wo?

Bücherei Wölbling, Oberer Markt 15, 3124 Oberwölbling
(eventuell Lift bei Sporthalle)



Freie Spenden!

GESUNDES
WÖBLING



Wir freuen uns auf einen schönen Vormittag!

Herzliche Grüße aus der Bücherei

INS GESPRÄCH KOMMEN



8 Stunden ERSTE-HILFE-Kindernotfallkurs

Sandra Böhmer, Ortsstellenleiterin Rotes Kreuz Wöbling

Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen. Der Kindernotfallkurs vermittelt praxisnah die wichtigsten Basismaßnahmen, Wiederbelebungstechniken und das richtige Handeln bei typischen Verletzungen und plötzlichen Erkrankungen im Säuglings- und Kindesalter.

Termin Samstag, 17. Oktober 2026
jeweils 08:00 bis 16:00 Uhr

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

Kosten vorbehaltlich € 75,-

Info und Anmeldung bis Mittwoch, 14. Oktober 2026

Kursfinder des Roten Kreuzes www.rotekreuz.at
Gemeindeamt, Roswitha Salzer, 0664/ 23 12 864

Ehrenamtlicher Besuchsdienst

Verein Hilfswerk Herzogenburg

DAMIT EINSAMKEIT KEINE CHANCE HAT.

Es ist eine Freude, Zeit mit lieben Menschen verbringen zu können – vor allem im Alter, wenn man nicht mehr so mobil ist oder soziale Kontakte abnehmen.

Sie möchten besucht werden?

Im Rahmen des Besuchsdienstes leisten Ihnen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen Gesellschaft. Dies ist für Sie **kostenlos!**

Unser Angebot an ehrenamtliche Besucher*/innen:

- Seminare vor Ort
- Laufende Begleitung und Austausch im Team
- Versicherungsschutz
- Ermäßigte NÖ Card (unterstützt von der NÖ Versicherung)
- Gemeinsame Veranstaltungen und Ausflüge



v.l.n.r.: Dir. Bernhard Moser, Vorsitzender Verein Hilfswerk Herzogenburg, Besuchsdienstleiterin Birgit Hammerl, Pflegemanagerin Renate Weissenberger, Michaela Pasching, Servicestelle Ehrenamt

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Wir freuen uns auf Sie!

Hilfswerk Herzogenburg
Birgit Hammerl | T 0664 14 50 584
birgit.hammerl@outlook.com

www.no.e.hilfswerk.at



„TUT GUT!“-SCHRITTEWEG

Ob „Tut gut!“-Schrittweg oder die herrlichen Wanderwege in unserem erhol-samen Dunkelsteinerwald - jeder Schritt zählt!

Tanke Kraft, mach dich auf den Weg und erreiche dein persönliches Schritteziel!



Elektro - Schramm

Ratzersdorf 22, 3124 Wölbling
office@blitzpiz.at | 0660 5611365



blitzpiz.at



**Smarte Technik
lautet unsere Devise**

RUHM
ARCHITEKTEN

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

**GESUNDES
WÖBLING** |



**Einladung
zur**

Arbeitskreissitzung Gesunde Gemeinde Wöbling

Dienstag, 3. November 2026, 19.00 Uhr

**Clubhaus der Sportunion Wöbling, Oberwöbling,
Waldbadstraße 40**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht Tut gut!-Regionalbetreuerin Claudia Hoffmann
3. Rückblick über Herbst/Winter 2026/2027
4. Erstellung Programm Programm Frühjahr/Sommer 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