



Herbst/Winter Programm 2017/2018

**präsentiert vom
Gesunden Gemeinde-Team**

Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch Post.at



Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger!



Sie halten nun das neue Herbst/Winter-Programm 2017/2018 des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde Wöbling in Ihren Händen. Bitte nehmen Sie sich Zeit zum Lesen und Gustieren, vielleicht ist auch etwas für Sie dabei.

Ab September 2017 wird Bürgermeisterin Karin Gorenzel die Agenden des Arbeitskreises während meines Mutterschutzes übernehmen. Ab Beginn März 2018 stehe ich voraussichtlich wieder für Sie zur Verfügung.

„Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur die Seite umblättert.“
(Pavel Korsorin, 1964)

Mit freundlichen Grüßen

GR Karin Graf-Brunnthaler

Tel. Nr. 0676/3382352

E-Mail: grafkarin2002@gmail.com



Kinder-ZUMBA-Kurs ***NEU***

Petra Kloiber-Bartusek

Für Kinder ab 6 Jahren

Liebt Ihr Kind es zu tanzen, dann ist Zumba-Kids genau das Richtige.

In diesem Kurs lernen die Kinder schnell die ersten Schritte und finden Spaß daran sich zu coolen Rhythmen zu bewegen.

Termin: Ab Dienstag, **3. Oktober 2017**, 17.30 bis 18.20 Uhr

Ort: Kindergarten Turnsaal (Haupteingang)

Kursdauer: 8 Einheiten

Kosten: € 45,-- pro Teilnehmer für 8 Einheiten

Anmeldung am Gemeindeamt unter 02786/2309

Selbstverteidigungskurs für Jede/Jeden ***NEU***

Roland Gschaider, Smart Guard Trainer

Gefahren einschätzen und erkennen, Verhalten in Gefahrensituationen; Abwehrtechniken, Befreiungsgriffe.

Termin: Ab Mittwoch, **4 Oktober 2017**, 20.00 Uhr

Ort: wird bekanntgegeben

Kursdauer: 10 Einheiten

Kosten: € 110,-- pro Teilnehmer für 10 Einheiten

Anmeldung am Gemeindeamt unter 02786/2309

Selbstverteidigungskurs für Damen und Jugendliche ***Folgekurs***

Roland Gschaider, Smart Guard Trainer

Gefahren einschätzen und erkennen, Verhalten in Gefahrensituationen; Abwehrtechniken, Befreiungsgriffe.

Termin: Ab Mittwoch, **4. Oktober 2017**, 19.00 Uhr

Ort: wird bekanntgegeben

Kursdauer: 10 Einheiten

Kosten: € 110,-- pro Teilnehmer für 10 Einheiten

Anmeldung am Gemeindeamt unter 02786/2309



Yoga im Mondrhythmus ***NEU***

Margit Zauner

Jedes Wesen auf der Erde wird von den Zyklen des Mondes beeinflusst. Wir nutzen diese heilsame Kraft des Mondes in jeder Einheit und üben sanfte und gezielte Körperübungen (Asanas) für die verschiedenen Körperregionen, begleitet von Atemübungen und Meditationen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Matte, Decke und Polster mitbringen.

Kosten: 10 Einheiten € 110,-; kostenlose Schnuppereinheit
Beginn: ab **2. Oktober 2017** jeden Montag jew. von 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Anmeldung und Information unter: 0677/62190823

Hatha Yoga und Chakraharmonisierung

Monika Gruber (Sportwissenschaft und Yoga)

Mit Atemübungen, den Asanas (Körperübungen), Meditationen, Entspannung und Mantras (heilende Klänge) harmonisieren wir unsere Chakras und die dazugehörigen Lebensthemen. Wir spüren dies im Alltag durch mehr Gelassenheit, verbesserter Körperwahrnehmung und dadurch weniger Verspannungen. Wir stärken unsere Lebensenergie und bleiben so mehr und mehr in unserer Mitte. Auch für Anfänger geeignet. Bitte Matte, Decke und Sitzkissen/Polster mitbringen.

Kosten: 10 Einheiten € 120,-
Start: Donnerstag, **14. September 2017**, 19.15 bis 20.45 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Information und Anmeldung unter 0660/6507653

Yoga-Coaching

Monika Gruber (Sportwissenschaft und Yoga)

Individuelle Yogaeinheit, wenn

- Du lieber einzeln mit individueller Betreuung Yoga üben und lernen willst
- Du keine Zeit für die Gruppentermine hast
- Du gerne ein individuelles Yogaprogramm hättest, abgestimmt auf deine Bedürfnisse und eventuellen gesundheitlichen Einschränkungen

Nach individueller Vereinbarung 0660/6507653

Nordic Walking Treff

Annemarie Griebler

Jeden **Dienstag und Freitag**. Sie erfahren den Treffpunkt unter 02786/2877

YOGA FÜR SCHWANGERE ***NEU***

Sandra Recktenwald (Physiotherapeutin)

Sanfte Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind. Einstieg ohne Yogavorkenntnisse jederzeit möglich.

Termin: Jeden Montag ab **18. September 2017** um 17 Uhr, Dauer 90 Min.

Kosten: € 12,-- /Einheit, 10er Block € 110,--

Ort: Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling

Voranmeldung erforderlich unter 0699/10844477

Stepptanz-Training

Heidi Zöchinger und Olga Maier

Jeden **Dienstag** von 18 bis 19 Uhr; Mehrzweckraum Kindergarten

Info: Heidi Zöchinger 0664/2802134 oder Olga Maier 0664/6371368

Boogie-Training

Heidi Zöchinger und Olga Maier

Jeden **Mittwoch** von 19 bis 22 Uhr; Mehrzweckraum Kindergarten

Info: Heidi Zöchinger 0664/2802134 oder Olga Maier 0664/6371368

Gesundheit braucht Bewegung - Bewegen heißt leben - Pilates

Hermann Berger (staatl. gepr. Lehrwart, lizenz. Aerobic- u. Wellness-Trainer)

Kräftiges und stabiles Körperzentrum; Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden; verbessertes Körperbewusstsein; weniger Haltungsprobleme.

Jeden Dienstag um 19.30 Uhr; kleine Turnhalle der NÖ SMS Wölbling

Kosten: € 2,-- pro Einheit

Gesund & Fit mit BAUCHTANZ für Frauen jeden Alters

Evelyn Varkonyi (Sportwissenschaft und Yoga)

Bauchtanz stärkt, erfrischt, entspannt und ist ein guter Ausgleich für Frauen in sitzenden Berufen / mit Rückenverspannungen und -Problemen. Er wird von vielen Gynäkologen und Orthopäden empfohlen. Bauchtanz - ein weiblicher Weg zu Fitness - Beweglichkeit - Selbstvertrauen und Power!

KURS: jeden **Dienstag** von 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten



Weltweiter Schutz nach Arbeits- und Freizeitunfällen

Sie fühlen sich sicher. Aber: Unfälle passieren. Immer wieder. Überall. Am Arbeitsplatz, zu Hause, draußen, beim Sport. Die gesetzliche Unfallversicherung übernimmt nur bei Arbeitsunfällen die Folgekosten. Mit dem s Unfall-Schutz sind Sie weltweit gegen die Folgen von Unfällen abgesichert. Egal, wann und wo der Unfall passiert. Wenn er passiert.

Beste Betreuung direkt vor Ort

Was zählt, sind die Menschen. Unter diesem Motto verstehen wir unsere Kundenbetreuung. Wir laden Sie herzlich ein, sich davon selbst zu überzeugen.

Team der Geschäftsstelle Statzendorf (Dorfstraße 6, 3125 Statzendorf):



Robert Graf
Bereichsleiter
Tel.: 05 0100 – 25128



Eveline Schneider-Kaplenig
Kundenbetreuerin
Tel.: 05 0100 – 25185

Team der Geschäftsstelle Wöbling (Oberer Markt 5-7, 3124 Wöbling):



Bernhard Topf
Individualkundenbetreuer
Tel.: 05 0100 – 25164



Natasa Klaffl
Kundenbetreuerin
Tel.: 05 0100 – 25151



Sonja Tischer
Kundenbetreuerin
Tel.: 05 0100 – 25147

Fun Aerobix by Karin Walter

Fitness-, Aerobic-, Personal- und SpiraldynamikTRAINERIN

MO:	18.30 - 19.30 Uhr	FIT IM RÜCKEN
DI:	19.00 - 20.00 Uhr	TAEBOX-WORKOUT
DO:	17:45 - 18:45 Uhr	FIT IM RÜCKEN
DO:	19:00 - 20:00 Uhr	BODYWORK
FR:	09:00 - 10:00 Uhr	SANFTES GANZKÖRPERTRAINING
SA:	08:30 - 09:30 Uhr	FIT IM RÜCKEN
SA:	09:45 - 10:45 Uhr	DANCE MIX

KOSTEN: Einzeltraining/Ausprobieren: € 8,-- = 60 min.
10 er Block: € 60,-- = 10 mal 60 min.

FIT IM RÜCKEN/ SANFTES GANZKÖRPERTRAINING: Der ganze Körper wird mit speziellen Kraftübungen mit viel Spaß durchtrainiert. So können wir Rückenschmerzen vorbeugen und für den Alltag ist man gerüstet.

TAEBOX-WORKOUT: Spezielles Ganzkörpertraining mit Punch- und Kickelementen. Besonders gut gegen Stress- und Aggressionsabbau. Kleine Schrittkombinationen und mitreißende Musik lässt das Herz höher schlagen.

BODYWORK: Mit diversen Trainingsutensilien kann man ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining genießen, die Gruppendynamik lässt dich mitreißen zu mehr ...

DANCE MIX: Für mehr Gehirn- und Koordinationstraining, bietet dir eine Choreografie die Schritt für Schritt aufgebaut wird, so kann man mit abwechslungsreicher Musik mit viel Spaß ganzheitlich trainieren.

PERSONALTRAINING mit Spiraldynamik: Heißt sich intelligent zu bewegen, der Intelligenz des anatomischen Bauplans zu folgen! Der Mensch kann letztlich wählen, ob er sich anatomisch koordiniert oder unkoordiniert bewegen will.

Kosten: Einzeltraining mit 90 Min: € 50,--

Weiterführend: 60 min. € 40,--

Ort: Landersdorf 105

**Anmeldung und Informationen
unter 0676/9191935.**

www.funaerobix.at

Hans-Peter Medizinische Heilmassagen	Hans-Peter WALTER
	gewerblich medizinischer Heilmasseur
	Landersdorf 105 3124 Oberwölbling
	Mobil: 0676 / 91 91 934 email: hp@heilmassagen.info
	www.heilmassagen.info



Das Café im Zentrum Oberwöblings mit Hauptaugenmerk auf **Regionalität, Qualität** und **Gemütlichkeit**. Sie erwartet ein umfangreiches Frühstücksangebot, selbstgemachte Mehlspeisen und Schmankerl, fruchtig- cremiges Bioeis, sowie Spezialitäten aus der Kaffeebohne und ausgefallene Teesorten.

Auch vegane, gluten- und koffeinfreie Wünsche erfüllen wir Ihnen sehr gerne.

Öffnungszeiten:

Mo.: Ruhetag
Di. bis Fr. : 07:00 bis 19:00Uhr
Sa., So. und Feiertag: 08:00 bis 19:00Uhr

Für Tortenanfragen, Reservierungen und alles andere stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung



LG, Ihre Kucheninsel
Sandra Müllner

Waldbadstrasse 1
3124 Oberwöbling
Mobil: 0676 / 5 91 91 93

Yoga & Fitness by Teresa

zert. Yogalehrerin, Fitnesstrainerin und Klangmassagepraktikerin

- Montag** 18.30 - 19.00 **H.I.T.T.**
High Intensity Intervall Training für den gesamten Körper mit funktionellen Ganzkörperübungen zur Konditionssteigerung
19.00 - 20.00 **Pilates**
optimales Training für einen starken Rücken und flachen Bauch mit Hilfe des anatomisch funktionellen Haltungs- und Bewegungsübungen der Spiraldynamik
- Dienstag** 19.00 - 20.30 **Hatha Yoga**
Ganzheitliche Übungspraxis für Körper, Geist und Seele bestehend aus Körper-Atem-Entspannungs- und Meditationsübungen
- Mittwoch** 19.00 - 20.00 **Bodywork**
funktionelle Ganzkörperkräftigung mit verschiedenen Kleingeräten
20.00 - 20.30 **Faszientraining**
Training der myofaszialen Strukturen mit Hilfe von Dehnungen und Massagen mit Faszienrollen und Bällen zur schnelleren Regeneration, Lösen von Verspannungen und Straffen des Gewebes
- Donnerstag** 19.00 - 20.30 **Hatha Yoga**
Ganzheitliche Übungspraxis für Körper, Geist und Seele bestehend aus Körper-Atem-Entspannungs- und Meditationsübungen
- Kosten:** 90 Min. Yoga € 15,-- , 10 Einheiten € 120,-- ;
60 Min. Fitness € 10,-- , 10 Einheiten € 80,--;
30 Min. Fitness € 5,-- , 10 Einheiten € 40,--;
60 Min. Personal Training € 50,--;
60 Min. Klangmassage € 50,--
(alle Preise inkl. 20% MwSt.)

Info und Anmeldung:



Yoga & Fitness
Gruppen & Personaltraining
Klangmassagen

Teresa Wutzl
Sonnenweg 4, 3124 Oberwölbling
+43 664/3828785
teresa_wutzl@gmx.at
www.facebook.com/yogaundfitnessbyteresa



Näh-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Elisabeth Erber

Anfertigen eines einfacheren Kleidungsstückes (Rock oder Hose) bzw. eines Dirndls; umändern bzw. ausbessern eines vorhandenen Kleidungsstückes

6 x 3 Stunden - die Kurstage können auch einzeln besucht werden.

Beginn: ab **Oktober 2017**
jeweils samstags
von 9 bis 12 Uhr
Ort: Fa. Florella,
Unterwöbling -
Hohe Brücke 1A
Kosten: 80,- € (6 x 3 Stunden)
bzw. 15,- € pro Einheit
Anmeldung und Info bei Elisabeth
Erber unter: 0650/9626464 bzw.
e.erber@gmx.at



Handelsgesellschaft m.b.H.
A- 3124 Unterwöbling, Hohe Brücke 5
+43 (0) 2786 77145 www.florella.at
Ihr Spezialist für Heimtextilien

SCHNITTLOS GLÜCKLOS - Näh dir dein Designerstück

Michaela Sonnberger

Du wolltest dir schon immer mal ein schickes Top, einen schwingenden Rock oder eine lässige Jacke nähen? Aber die Anleitungen sind einfach zu kompliziert? Jetzt kannst du dir deine Wünsche ganz einfach erfüllen! Was du dafür brauchst? Ein bisschen Zeit, einen schönen Stoff und ein paar Nähutensilien.

Wir treffen uns jeweils am **Dienstag, 2.10., 10.10., 17.10. und 24.10.2017** von 18.00 - 21.00 Uhr im Werkraum der NMS Oberwöbling. Nähmaschinen und Bügeleisen sind vorhanden, aber du kannst gerne deine eigene Nähmaschine mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist mit 6 Personen begrenzt. Der Kursbeitrag ist 50 €. Für eine **Vorbesprechung** treffen wir uns am **Dienstag, 26.9.2017** um 17:00 Uhr im Kaffeehaus "Kucheninsel" in Oberwöbling.

Anmeldung und Info bei Michaela Sonnberger unter 0664/5958978

Immer auf der sicheren Seite.



Wenn's ums Wohnen oder Sparen, Ihren Versicherungsschutz, Ihr Auto, Ihre Gesundheit oder Ihre Pension geht: Gemeinsam finden wir die richtige Lösung für Ihr Leben.

Bez.Dir. Peter Gleiss
0664/141 38 68, Fax: 057070 107-3040
peter.gleiss@wuestenrot.at,
Homepage: glp.adma.wuestenrot.at

wüstenrot

Elterntisch - Eltern sind die Spezialisten für ihr Kind

Sandra Recktenwald (Physiotherapeutin)

Begegnungsraum für Erwachsene mit Zeit für einen offenen Austausch zu Beziehungsthemen mit Kindern (mind. 4 und max. 8 Teilnehmende).

Termine:

Samstag, **23. September 2017**; Thema: „**Kinder stark machen**“

Samstag, **18. November 2017**; Thema: „**Geschwister**“

Samstag, **16. Dezember 2017**; Thema: „**Was mich trägt und hält**“

jeweils um 17.00 Uhr,

Dauer ca. 1,5 Stunden

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Informationen und Anmeldung bis eine Woche vorher bei Sandra Recktenwald unter 0699/10844477.



Walter Hillebrand

Steinmetzmeister

Lange Gasse 13, 3124 Oberwöbling

Tel. 0 27 86/67 28-0, Fax 67 28-4, E-Mail: office@hillstone.at

• GRABANLAGEN

• GRAVIERUNGEN

• GRABSCHMUCK

• KÜCHENARBEITSPLATTEN



• RESTAURIERUNGEN

• STUFEN • PORTALE

• SCHWIMMBADEINFASSUNGEN

• INNEN-UND AUSSENSTIEGEN

Kommen Sie doch einfach vorbei, wir beraten Sie gerne!

**Raiffeisenbank
Region St. Pölten**



Bankstelle Oberwölbling



**Jetzt kostenlos zum
Konto mit dem regionalen
Plus wechseln.**



Das Konto mit dem Plus für alle in Niederösterreich.

Wir helfen Ihrem Geld beim Überledeln. Nutzen Sie den kostenlosen Kontoumzugsservice von Raiffeisen und sichern Sie sich die vielen Vorteile des Kontos mit dem regionalen Plus – wie ermäßigte Tickets für viele Musik-, Sport- und Kulturevents. www.rbstp.at

Kräuterführungen und Themenwanderungen 2017

Heidelies Zöchinger

Dienstag = Wandertag:

Wöchentliche Wanderung mit verschiedenen Zielen und Anforderungsstufen. Wird im Unimarkt und bei Pomali in Landersdorf ausgehängt.

Kräuterwanderung:

Heckenlandschaft, multifunktional!

Termin: Donnerstag, 5. Oktober 2017

Treffpunkt: 17 Uhr, Schule Oberwölbling

Themenwanderung:

Vom Hinterland zur Donau - Klingelbach, Schenkenbrunnerbach - Kupfertal - Mitterarnsdorf. 5 Std. Gehzeit

Termin: Samstag, 7. Oktober 2017

Treffpunkt: 9 Uhr, Weißes Kreuz

Bergtour:

Hohenstein von Schrammbach über Himmel - rote Mauer. Abstieg über Engleitengraben. 6 Std. Gehzeit

Termin: Samstag, 21. Oktober 2017

Treffpunkt: 8 Uhr, Unimarkt

Anmeldung und Info unter 0664/2802134

VORTRAG

Gesundheit nach dem Rhythmus des Mondes

Markus Dürnberger (zertifizierter Naturvermittler, Energetiker und Kräuterpädagoge)

Vortrag über die Kraft des Mondes für unsere Gesundheit. Wir erfahren an welchen Tagen man welche Teile des Körpers besonders stärken sollte, an welchen Tagen Operationen ideal oder schlecht sind und was man sonst noch alles für seinen Körper mit Hilfe des Mondes tun kann.

Kosten: freie Spenden

Termin: Mittwoch, **17. Jänner 2018**, 18.30 Uhr

Ort: Gemeindeamt Sitzungssaal

Anmeldung am Gemeindeamt unter 02786/2309

A-3134 Nußdorf ob der Traisen

Zweigniederlassung Nußdorf

Industriestraße 1-3

Tel.-Nr.: 02783 / 50 331

Fax-Nr.: 02783 / 50 331 - 2430

Mail.: nussdorf@swietelsky.at



Swietelsky Baugesellschaft m.b.H.

www.swietelsky.com

Kräuterwanderung: Kulinarisches und Heilsames am Wegesrand

Markus Dürnberger (zertifizierter Naturvermittler, Energetiker und Kräuterpädagoge)

Jeden **1. Samstag** im Monat von April bis Oktober; Dauer ca. 2 Stunden
Wir lernen die heimische Pflanzenwelt kennen und erfahren wie wir diese für Küche und Gesundheit nutzen können.

Nach der Kräuterwanderung wird ein Skriptum erstellt, das mit Bildern, Kurzbeschreibung und Rezepten per Mail übermittelt wird.

Treffpunkt: Heuriger Thomas Müllner, Unterwölbling 51, 10.00 Uhr

Unkostenbeitrag: freiwillige Spende

Wildfrüchtewanderung in Wölbling

Markus Dürnberger (zertifizierter Naturvermittler, Energetiker und Kräuterpädagoge)

Bei dieser Wanderung durch den Dunkelsteinerwald lernen wir heimische Wildfrüchte und Wildpflanzen im Herbst kennen und erfahren einiges über ihre Verwendungsmöglichkeiten.

Kosten: freiwillige Spende

Termin: Samstag, **23. September 2017**, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Weißes Kreuz

Knospenwanderung in Wölbling

Markus Dürnberger (zertifizierter Naturvermittler, Energetiker und Kräuterpädagoge)

Bei dieser Wanderung lernen wir wichtige Bäume und Sträucher im Winter kennen und erfahren viel über deren Verwendungsmöglichkeiten. Besonders die Knospen der Bäume und Sträucher sind sehr heilkräftig, und wir erfahren darüber einiges.

Kosten: freiwillige Spende

Termin: Samstag, **17. Februar 2018**, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Weißes Kreuz



brantner

ENTSORGUNG. FACILITY SERVICES



Ihr verlässlicher Partner für

- Entsorgung und Verwertung sämtlicher Abfälle und Problemstoffe
- Abfallwirtschaftskonzepte
- Schadstoffeinsätze/Umweltalarm
- Mulden- und Containerdienst
- Büro- und Gebäudereinigung
- Grünflächenbetreuung
- Winterdienst
- Mobile WC-Anlagen
- Evententsorgung uvm.

☎ **059 444** www.brantner.com

SEPP LEITNER

Bautechnik GmbH



- **Projektleitung**
Der Ansprechpartner für Ihr Bauvorhaben - damit alles wie geplant läuft.
- **Planung und Bauführung**
Gut beraten - besser gebaut.
- **Ausschreibung und Preisvergleich**
Billig ist nicht immer günstig.
- **Bauaufsicht**
Für Qualitätsarbeit ohne Kompromisse.

Kontaktieren Sie uns für ein Erstgespräch:

Bmstr. DI(FH) Jürgen Rockenbauer: 0664/731 945 79

Bmstr. Ing. Stefan Spindler: 0664/887 314 58

Sepp Leitner Bautechnik GmbH
Josefstraße 120/2/4, 3100 St. Pölten
office@leitner-bautechnik.at
www.leitner-bautechnik.at

www.flexible-design.at - www.bergerholzbau.at

ihre Flexible-Designerhaus von BERGER

Flexible

Manfred Schubert
Verkauf

Mobil: 0664 495 72 64
E-mail: manfredschubert@gmx.at

BERGER GmbH | 5400 Hallen | Solvay Halvic Strasse 58
flexible@bergerholzbau.at | Tel. 062 45 / 807 70-01 Fax Dwh 15

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: kb.riesenhuber@aon.at

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung