

# VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG

KURSPROGRAMM 2024/2025

## **WERKSTADT WIESELBURG**

Erlernen und erweitern Sie Ihr kreatives und handwerkliches Geschick in Wieselburger Werkstätten und Betrieben.

## **35 NEUE KURSE & VORTRÄGE**

„Tut gut!“- Gesundheitsvorträge,  
„Stadtspaziergänge“ in Wieselburg,  
Malkurse, Pflegevorträge u.v.m.



RUFEN SIE  
UNS AN!  
05 7171-29000

**MEHR GELD**

**FÜR MEINE**

**WEITERBILDUNG!**

Foto: AdobeStock

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH

**DIE AK NIEDERÖSTERREICH  
FÖRDERT KURSE,**  
die in diesem Kursprogramm AK-gekennzeichnet sind.

**AK** Bildungsbonus

**AK<sup>extra</sup>** Digi- und Lernhilfe-Bonus

Auf der Homepage der AK Niederösterreich finden Sie nähere Informationen und den Online-Antrag. Über das AK-extra Digi-Konto werden zusätzlich vertiefende Digitalisierungskurse gefördert (auch ohne AK-Kennzeichnung).

ERWACHSENENBILDUNG

[noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen](https://noe.arbeiterkammer.at/akbeihilfen)

## WERTE BESUCHERINNEN UND BESUCHER DER VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG!

Das Kursprogramm der Volkshochschule Wieselburg ist auch im Kursjahr 2024/2025 breit gefächert und abwechslungsreich. Der Bogen an Beiträgen der einzelnen Kursleiterinnen und Kursleiter spannt sich unter anderem von Bewegung, Sport, Ernährung & Gesundheit über Kultur & Kreativität bis hin zu Sprachen und Naturwissenschaften. Für die Angebotsvielfalt und den Einsatz möchte ich mich bei allen Beteiligten sehr herzlich bedanken. Sie garantieren, dass die Volkshochschule Wieselburg Jahr für Jahr erfolgreich bilanzieren kann.



In diesem vielfältigen Angebot möchte ich vor allem auf die neuen Kurse mit dem Schwerpunkt „Gesundheit“ und auf die interessante Reihe an Pflegevorträgen von Community Nurse Manuel Wurm hinweisen. Details entnehmen Sie bitte den Seiten 68 bis 71 des Programmheftes. Unter dem Titel „Wieselburg entdecken – Geschichte, Geschichten und Perspektiven“ darf ich auch auf die neuen Stadtpaziergänge hinweisen (siehe Seite 60), bei denen es mehr über unsere Heimatstadt zu erfahren gibt.

Lernen, Neues erfahren, Wissen vertiefen und neugierig bleiben ist wichtig für die persönliche Entwicklung einer/eines jeden Einzelnen. Es eröffnet neue Möglichkeiten und Perspektiven. Die Kurse der Volkshochschule sollen dabei unterstützen, aber auch ein Ort des sozialen Austausches sein.

Ich freue mich, wenn unser Bildungsprogramm auf Ihr Interesse stößt und wir Sie bei dem einen oder anderen Kurs begrüßen dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

*Bgm. Josef Leitner*

## INHALT

5-8

WERKSTADT WIESELBURG

9-13

ELTERN & KIND

14-16

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

17-18

KOCHEN & ERNÄHRUNG

19-30

KULTUR & KREATIVITÄT

31-54

SPORT & FITNESS

55-59

SPRACHEN

60-71

VORTRÄGE & VERANSTALTUNGEN

72-75

ZWEITER BILDUNGSWEG

76-80

INFO & ANMELDUNG

# WERKSTADT WIESELBURG



Jugendliche (ab der dritten Klasse Mittelschule/Gymnasium) und Erwachsene können im Kursjahr 2024/2025 wieder ihr kreatives und handwerkliches Geschick in der WerkStadt Wieselburg ausprobieren und erweitern.

Die Workshops finden ein bis zwei Mal im Monat in verschiedenen Werkstätten und Betrieben statt und umfassen viele unterschiedliche Tätigkeiten, von der Karosserie-Werkstatt bis zum Gärtnern, vom Schmieden bis zum Stoffdruck, vom Backen bis zur Radwerkstatt und einiges mehr.

Die WerkStadt Wieselburg soll Raum für Handwerk, Austausch, Kreativität und gemeinsames Schaffen bieten und steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung.

## ANMELDUNG

Anmeldungen für einzelne Workshops werden ab sofort entgegengenommen!  
Da die Gruppengrößen begrenzt sind, bitte rechtzeitig anmelden.

E-Mail: [office@wieselburg.at](mailto:office@wieselburg.at)

Tel.: (0 74 16) 523 19

## RAD-WERKSTADT

Wie mache ich mein Rad winterfit? Anleitung für ein kleines Radservice, Schlauch flicken, Bremsen & Schaltung einstellen, Schrauben kontrollieren, etc.

---

Ort	Fa. Radsport Weichberger
Termine	Freitag, 13. September 2024, 14.30-17.00 Uhr

---

NEU

## FILM-WERKSTADT

In der Film-WerkStadt bekommen die Teilnehmer/-innen einen Einblick in die Produktion von Videos, Reels und TV-Beiträgen. Bernhard Wangler von Wangler Media begleitet die Produktion von eigenen kleinen Filmen: von der Idee, über die Konzeption bis zum fertigen Video.

---

Ort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Termin	Freitag, 11. Oktober 2024, 14.00-17.00 Uhr

---

## ADVENTGARTEN-WERKSTADT

Gemeinsam mit Gabriele Haugensteiner können die Teilnehmer/-innen eigene Adventkränze binden und gestalten. Bitte Kerzen und Accessoires wie Schleifen oder Kugeln bzw. Strohkränze und eine Gartenschere mitbringen.

---

Ort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Termin	Samstag, 23. November 2024, 14.00-17.00 Uhr

---

## STOFF-WERKSTADT

In der Stoff-WerkStadt mit Gabriela Gerersdorfer verwandeln die Teilnehmer/-innen alte Kleidungsstücke oder Stoffreste in neue Lieblingsstücke.

---

Ort	Mittelschule Wieselburg, Karl-Hager-Platz 2
Termin	Mittwoch, 11. Dezember 2024, 14.00-17.00 Uhr

---



## METALLTECHNIK-WERKSTADT

In der Metalltechnik-WerkStadt bekommen die Teilnehmer/-innen einen ersten Einblick in die Metall- und Blechbearbeitung.

---

Ort	Metalltechnik Gschwandegger, Ybbser Straße 11, 3370 Waasen
Termin	Freitag, 24. Jänner 2025, 14.00-17.00 Uhr

---



## HOLZ-WERKSTADT

Sägen, Bohren, Hobeln, Schleifen und Leimen - in der Holz-WerkStadt entstehen kleine Werkstücke aus Holz.

---

Ort	Tischlerei Martin Heilos Henning 4, 3254 Bergland
Termin	Freitag, 21. Februar 2025, 14.00-17.00 Uhr

---

NEU

## KOCH-WERKSTADT

In dieser Werkstatt mit Tom kochen die Teilnehmer/-innen, regionale Gerichte die kreativ und zugleich einfach sind.

---

Ort	Mittelschule Wieselburg, Karl-Hager-Platz 2
Termin	Freitag, 14. März 2025, 14.00-17.00 Uhr

---

## ELEKTRO-WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen führen unter fachkundiger Anleitung Wartung und Reparaturen bei diversen Haushaltsgeräten wie Geschirrspüler oder Waschmaschinen durch.

---

Ort	Scheichelbauer KG, Scheibbser Straße 2
Termin	Freitag, 25. April 2025, 14.00-17.00 Uhr

---

## LEDER-WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen arbeiten an einem Werkstück aus Leder und erfahren von Paul Meierhofer Wissenswertes über Lederarten und grundlegende Techniken der Lederbearbeitung.

---

Ort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Termin	Samstag, 10. Mai 2025, 9.00-12.00 Uhr

---

NEU

## KI-WERKSTADT

Wie funktioniert Künstliche Intelligenz, welche Chancen und Grenzen gibt es und wie kann ich KI in Schule, Beruf und Alltag sinnvoll einsetzen?

---

Ort	Fachhochschule Wieselburg, Zeiselgraben 4
Termin	Freitag, 6. Juni 2025, 14.00-17.00 Uhr

---



## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Mit Hilfe von ganzheitlichen Übungen, die in den Alltag eingebaut werden können, wird die Rückbildung nach der Geburt gefördert.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte als Unterlage, Trinkflasche

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Herbstkurs	Montag, 7. Oktober 2024, 17.00 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 17. März 2025, 17.00 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 112,00

## BAUCHTANZ MIT BABY

Nach der Geburt fördert dieser Tanz die Rückbildung der Gebärmutter und kräftigt den Beckenboden und die Bauchdecke. Die gemeinsame Bewegung zur Musik schafft neues Körpergefühl und Leichtigkeit im Alltag und unterhält das Kind.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Liegedecke fürs Baby, eventuell Tuch für Hüfte

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Musikschule Wieselburg, Tanzraum
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Herbstkurs	Montag, 9. September 2024, 9.30 Uhr
Winterkurs	Montag, 13. Jänner 2025, 9.30 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 168,00

## MAMA - MOVE AND CHILL

Gesunde Bewegung in der Schwangerschaft: Spezielle Becken- und Beckenbodenübungen, gute Haltung und Rückenstärkung. Schwangerenbauchtanz und Yoga, Visualisierungsübungen für Geburt oder Kaiserschnitt. Bindungsstärkung, Mentaltraining, Wehen- und Tiefenentspannungsatmung. Die Übungen werden auf die Gruppenteilnehmerinnen zur Vorbeugung und Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden abgestimmt. Eine Wegbegleitung, um gestärkt und gelassen der Geburt entgegen zu gehen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte als Unterlage, ev. Polster, Trinkflasche

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Herbstkurs	Montag, 7. Oktober 2024, 19.20 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 17. März 2025, 19.20 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 168,00

## GEBURTSPREBEREITUNG

Alles über Geburt (Ablauf, Entspannungsmöglichkeiten, Geburtspositionen), Atmung, Gymnastik, Stillen, Wochenbett und Säugling (Pflege, Babymassage) bzw. Partnerabend, sowie Besichtigung der Geburtshilfe im Landeskrankenhaus Scheibbs. Empfehlenswert ab der 25. Schwangerschaftswoche. Mitzubringen: Decke, Polster

Kursleitung	Hebamme Judith Ziegler
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg
Anmeldung und Information	Tel. (0 650) 993 05 12 E-Mail: judith.ziegler@wibs.at ab Oktober 2024, immer 19.00 Uhr genaue Termine und Infos auf: <a href="http://www.ziegler.hebamio.at/anmeldung">www.ziegler.hebamio.at/anmeldung</a>
Kursdauer	1 Einheit à 120 Minuten
Kursbeitrag	€ 100,00 (für 4 Doppelstunden) Barzahlung am 1. Abend bei der Kursleiterin

## BABY YOGA – YOGA FÜR MAMA UND BABY

Entspannende Yogaübungen haben eine große Erholungswirkung für Mutter und Kind. Sie bringen frische Energie in den Körper, fördern die Rückbildung, stärken die Muskulatur des Körpers, bringen Freude und Gelassenheit.

Mitzubringen: Decke, Polster, Gymnastik- oder Yogamatte

Kursleitung	Gabriele Olle (Zertifizierte Yogalehrerin)
Kursort	Musikschule Wieselburg, Ballettsaal
Anmeldung und Information	Tel. (0 650) 515 10 12 E-Mail: gabriele_olle@hotmail.com www.yoga-gabriele-olle.at
Herbstkurs	Dienstag, 1. Oktober 2024, 10.10 Uhr
Frühjahrskurs	Dienstag, 25. März 2025, 10.10 Uhr
Kursdauer	3 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 54,00

## LUNA YOGA FÜR SCHWANGERE

Yoga bietet eine ideale Vorbereitung für die Geburt. Sanfte und kräftigende Körperübungen und Atemachtsamkeit geben Kraft, Halt und Beweglichkeit. Yoga tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Die Übende findet leicht einen Zustand innerer Ruhe und emotionaler Stabilität. Die Verbindung von Körper, Geist und Seele wird spürbar.

Mitzubringen: Decke, kleiner Polster, Gymnastik- oder Yogamatte

Kursleitung	Gabriele Olle (Zertifizierte Yogalehrerin)
Kursort	Kindergarten Breiteneicher Straße
Anmeldung und Information	Tel. (0 650) 515 10 12 E-Mail: gabriele_olle@hotmail.com www.yoga-gabriele-olle.at
Herbstkurs	Donnerstag, 12. September 2024, 17.20 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 6. März 2025, 17.20 Uhr 9 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 144,00 (Herbstkurs) € 162,00 (Frühjahrskurs)

## TURNMÄUSE: ELTERN-KIND-TURNEN FÜR 1-3,5 JÄHRIGE (AB LAUFALTER)

Hier können die Kleinsten mit Hilfe von Mama/Papa vieles ausprobieren, wichtige Bewegungserfahrungen sammeln und mit Gleichaltrigen laufen, spielen und tanzen. Die Kinder sollen Spaß an der Bewegung haben und ihre Koordination bei freiem Spiel, mit Gerätelandschaften und Rhythmik-Einheiten fördern.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Iris Reingruber, BEd
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: <a href="mailto:iris.m.reingruber@gmail.com">iris.m.reingruber@gmail.com</a>
Kursbeginn	ersichtlich ab Sept. 2024: <a href="http://www.b-l-austria.at">www.b-l-austria.at</a>
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 75,00 für Nichtmitglieder € 60,00 für Mitglieder

## BECKENBODENTRAINING

Dieser Kurs dient zur Vorbeugung und Heilung von Senkungsbeschwerden, Blasenschwäche u.v.m. Die ganzheitlichen Übungen verleihen mehr Sicherheit, Ausstrahlung und gesunde Körperhaltung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte als Unterlage, Trinkflasche

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Herbstkurs	Montag, 7. Oktober 2024, 18.10 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 17. März 2025, 18.10 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 112,00

## BECKENBODEN UND RÜCKENFIT DURCH BAUCHTANZ

Mit südlicher Weltmusik und lebendigen Bauchtanzbewegungen werden der Beckenboden, die Rückenmuskulatur und die Haltung gestärkt, Verspannungen gelockert. Visualisierungsübungen motivieren im Frauenalltag.

Keine Tanzvorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte als Unterlage, Babydecke, Trinkflasche

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Kursbeginn	Montag, 26. Mai 2025, 19.15 Uhr
Kursdauer	5 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 105,00

## LICHTERTÄNZE IM ADVENT

Ein Abend außerhalb des Vorweihnachtstrubels. Die Qualität dieser lichtvollen Zeit wollen wir durch verschiedene Tänze im Kerzenschein in entspannter Atmosphäre bewusst machen. Keine Tanzvorkenntnisse notwendig.

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Kursbeginn	Montag, 9. Dezember 2024, 19.15 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 25,00

## BODY´N BRAIN

Dieser Kurs bietet Schulkindern die Möglichkeit, mittels eines spielerischen Bewegungsprogrammes die schulischen Herausforderungen wie Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit zu verbessern.

Kursleitung	Erwin Heigl
Kursort	Kindergarten Mühling-Bahnstraße
Anmeldung und Information	Tel. (0 664) 454 51 85 E-Mail: erwin.heigl@gmx.at
Infoabend	Freitag, 13. September 2024, 19.00 Uhr in der Steven´s Taverne Voranmeldung erforderlich!
Kursbeginn	Samstag, 21. September 2024, 8.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 180,00

## THERAPEUTIC TOUCH

Therapeutic Touch (TT) „Die Kunst der heilsamen Berührung“ ist eine holistische (ganzheitlich) Therapie basierend auf mehreren traditionellen Medizinlehren und Heilweisen aus verschiedenen Kulturen. Eine sanfte Methode, um die körpereigene Vitalenergie zu harmonisieren.

Wirkungen: Entspannung, Förderung des Wohlbefindens, Reduktion von Ängsten und Unruhe, Stressabbau, Schmerzreduktion, Verbesserung der Schlafqualität u. v. m.

Vortragende	Rosa Tüchler (Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Therapeutic Touch Praktikerin)
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung und Information	E-Mail: <a href="mailto:rosa.tuechler@therapeutictouch.at">rosa.tuechler@therapeutictouch.at</a> Tel. (0 660) 644 43 36 <a href="http://www.therapeutictouch.at">www.therapeutictouch.at</a>
Vortragstermin	Freitag, 13. September 2024, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 15,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)



## GESUND UND UMWELTFREUNDLICH: KOCHEN UND ESSEN NACH DER PLANETARY HEALTH DIET



Die Planetary Health Diet ist eine Ernährungsweise auf wissenschaftlicher Basis, die ausgewogen und gesund für uns Menschen ist und gleichzeitig die planetaren Grenzen respektiert, also umweltfreundlich ist. Sie ist pflanzenbetont und enthält viel Gemüse, Obst, Getreide, Schwammerl, Hülsenfrüchte und Nüsse. In diesem Kurs kochen wir pro Abend ein viergängiges Menü nach Planetary Health Diet und spannen dabei den geschmacklichen Horizont über mehrere Weltgegenden. Besonderes Augenmerk legen wir auf den Nährstoff Eiweiß. Mit Verkostungen und ernährungswissenschaftlichen Infos zu verschiedenen Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Pflanzendrinks, besonderen Getreidesorten und Nüssen runden wir die Abende ab.

Rezepthandouts sind inkludiert.

Mitzubringen: Schürze, Schraubgläser (für Essensreste)

Kursleitung	Dr. <sup>in</sup> Theres Rathmanner Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Kursbeginn	Donnerstag, 10. Oktober 2024, 18.00 Uhr
Kursdauer	2 Abende à 3 Stunden
Kursbeitrag	€ 60,00 (mit 40 % Förderung von TutGut)

## VEGANE KEKSE BACKEN

Da ich immer wieder höre, dass man ohne Eier nicht backen kann, zeige ich euch gern, dass das ganz leicht geht und man auf keine Weihnachtskekseklassiker verzichten muss! Vanillekipferl, Lebkuchen und klassische Mürbteigkekse... das alles ist auch in der veganen Küche kein Problem. Ihr bekommt von mir eine Übersicht, welche Zutaten man wodurch gut ersetzen kann, und wir werden gemeinsam das ein oder andere Rezept ausprobieren.

Kursleitung	Doris Buchegger
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kursbeginn	30. November 2024, 14.00 Uhr oder 7. Dezember 2024, 8.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 60,00 (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Zutaten vor Ort, 1 Rezeptheft inkl. Übersicht zum Ersetzen von Milch, Ei, Butter, etc..)

## SPRACHE, KÖRPERSPRACHE, PRÄSENTATION - VOM LAMPENFIEBER ZUR BÜHNENPRÄSENZ

NEU

Der Workshop kombiniert Schauspiel- und Improvisationstechniken, um in Vorträgen, Verhandlungen und Gesprächen sicher und selbstbewusst aufzutreten. Die Teilnehmer/-innen arbeiten an ihrer Körpersprache, optimieren Artikulation, Stimm Sitz und Atmung und gewinnen Sicherheit im freien Reden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Kursleitung	Steffi Paschke (SchauspielerIn, SängerIn, KabarettistIn und RegisseurIn) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	22. November 2024, 19.00-21.00 Uhr 23. November 2024, 9.00-15.00 Uhr 24. November 2024, 9.00-13.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 150,00 für Mitglieder € 160,00 für Nichtmitglieder

## THEATER WORKSHOP REVUE

NEU

Ein Kurs für schauspielinteressierte Menschen, die Freude daran haben, in andere Rollen zu schlüpfen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu erarbeiten. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, nach Ende des Kurses an der Revue-Produktion des Stadt.Theater. Wieselburg mitzuwirken.

Kursleitung	Steffi Paschke (SchauspielerIn, SängerIn, KabarettistIn und RegisseurIn) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	10. Jänner 2025, 19.30-21.30 Uhr 11. Jänner 2025, 10.00-17.00 Uhr 12. Jänner 2025, 9.00-13.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 150,00 für Mitglieder € 160,00 für Nichtmitglieder

## GRUNDLAGENTECHNIKEN DES SCHAUSPIELS

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Grundlagentechniken des Schauspiels und aktivieren dabei nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Phantasie. Wir entdecken die Kraft unserer Stimme und die Stärke unserer Ausstrahlung und lernen, einander in unterschiedlichen Rollen zu begegnen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Decken

Kursleitung	Christina Meister-Sedlinger (Schauspielerin und Moderatorin) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	29. März 2025, 10.00-17.00 Uhr 30. März 2025, 10.00-13.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 130,00 für Mitglieder € 140,00 für Nichtmitglieder

## IMPRO.THEATER

In ungezwungener Atmosphäre lernen die Teilnehmer/-innen die wichtigsten Impro-Tools kennen, erweitern dabei ihre Kreativität und haben vor allem eines - sehr viel Spaß!

Kursleitung	Luise Leputsch Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	luise.leputsch@zweitblick.at
Kurstermine	25.09.2024, 16.10.2024, 20.11.2024, 18.12.2024, 22.01.2025, 26.02.2025, 26.03.2025, 23.04.2025, 21.05.2025, 25.06.2025, von 19.00-21.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursbeitrag	€ 10,00 pro Abend (vor Ort zu bezahlen)

## FILMKLUB WIESELBURG

Der Filmklub versteht sich als Ergänzung zur Programmauswahl durch das „Kino mal vier“ und will mit seiner Vielfalt an Themen und Genres möglichst viele Menschen ansprechen. Karten sind an der Kinokasse erhältlich.

Mitglieder des Filmklubs erhalten eine Ermäßigung.

Wintersemester 2024/25, Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mittwoch, 11. September 2024, „What a Feeling“

Mittwoch, 25. September 2024, „Maria Montessori“ (La nouvelle femme) OmU

Mittwoch, 9. Oktober 2024, „Mädchenscheu“ (Girl Shy)

Stummfilm mit Klavierbegleitung Gerhard Gruber

Mittwoch, 23. Oktober 2024, „Die guten Jahre“ (Schnitt, Dramaturgie: Gerhard Daurer)

Mittwoch, 6. November 2024, „One Life“ OmU

Mittwoch, 13. November 2024, „Die Herrlichkeit des Lebens“

Mittwoch, 20. November 2024, „Morgen ist auch noch ein Tag“ (C'è ancora domani) OmU

Mittwoch, 4. Dezember 2024, „Radical - Eine Klasse für sich“ (Radical) OmU

Mittwoch, 18. Dezember 2024, „The Holdovers“ OmU

Mittwoch, 15. Jänner 2025, „Es sind die kleinen Dinge“ (Les Petites Victoires) OmU

Mittwoch, 29. Jänner 2025, „Mit einem Tiger schlafen“

Adresse	Kinostraße 1, 3250 Wieselburg
Kontakt	E-Mail: <a href="mailto:klub@filmklub-wieselburg.at">klub@filmklub-wieselburg.at</a>
Homepage	<a href="https://www.filmklub-wieselburg.at">https://www.filmklub-wieselburg.at</a>
Facebook	<a href="https://www.facebook.com/filmklub.wieselburg">@filmklub.wieselburg</a>

## ÖFFENTLICHE BÜCHEREI WIESELBURG

### ICH LEIH DIR WAS...

Nach diesem Motto bietet die Öffentliche Bücherei Wieselburg Bücher, Spiele, Hörspiel-CDs, DVDs und E-Medien zum Ausleihen an. Seit Neuestem können auch Tonie-Hörfiguren entlehnt werden. Tun Sie Ihrer Geldbörse und unserer Umwelt etwas Gutes, indem Sie verschiedenste Medien einfach ausleihen statt kaufen - kostengünstig und nachhaltig.

Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich. Stöbern Sie in dem reichhaltigen Angebot und lassen Sie sich von den engagierten Mitarbeiter/-innen des Bücherei-Teams beraten. Weitere Informationen zu Veranstaltungsterminen finden Sie auf der Homepage der Bücherei Wieselburg.

Termine	Samstag, 12. Oktober 2024, 14.00-17.00 Uhr Science Afternoon Workshop für Kinder, Jugendliche sowie Familien zum Thema Luft Mehr Infos unter: <a href="http://noe.gv.at">noe.gv.at</a> Themen - Wissenschaft und Forschung
	Mittwoch, 16. Oktober 2024, 10.00-11.00 Uhr Vorlesestunde für Kinder von 0-3 Jahren im Dorfstadl Dürnbach
	Donnerstag, 24. Oktober 2024, 19.00 Uhr Lesung mit Mavie Lorie
	Samstag, 9. November 2024, 13.00-17.00 Uhr Robotersumo: Wer baut den stärksten Lego Roboter? Mehr Infos unter: Science Center - Wissenschaft in der Freizeit ( <a href="http://noe.gv.at">noe.gv.at</a> )
Öffnungszeiten	Dienstag, 10.00-14.00 Uhr, Donnerstag, 10.00-14.00 Uhr, Freitag, 15.30-19.00 Uhr, Sonntag, 9.00-11.30 Uhr
Adresse	Scheibbser Straße 12, 3250 Wieselburg
Kontakt	E-Mail: <a href="mailto:buecherei_wieselburg@gmx.at">buecherei_wieselburg@gmx.at</a> Tel. (0 74 16) 520 75 - nur während der Öffnungszeiten erreichbar
Homepage	<a href="http://www.buecherei-wieselburg.noebib.at">www.buecherei-wieselburg.noebib.at</a>

Du wolltest schon immer selbst töpfern, aber dachtest, es sei zu kompliziert und aufwändig? Ich zeig dir in diesem Workshop, dass du dafür gar nicht viel brauchst.., und vor allem kein riesiges Atelier... Wir töpfern gemeinsam in meinem Wohnzimmer dein erstes selbstgemachtes Keramikstück. Am 1. Abend wird getöpft - am 2. Abend wird glasiert.

Kursleitung	Doris Buchegger Grafikdesignerin und Kunsthandwerkerin
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kurstermine	30.09.2024 und 21.10.2024, 28.10.2024 und 18.11.2024 oder 20.01.2025 und 10.02.2025 immer ab 17.00 Uhr
Kursdauer	2 Einheiten à 4 Stunden (töpfern) bzw. 2 Stunden (glasieren)
Kursbeitrag	€ 90,00 pro Einheit (zzgl. Material- und Brennkosten)

Der eigenen Energie freien Lauf lassen! Es sind keine Vorkenntnisse oder kreative Talente notwendig. Das Einzige, das du brauchst, ist Neugierde und Lust auf ein paar bunte Stunden. Was erwartet dich? Wir verbinden traditionelle kreative Techniken miteinander, und du hast so die Möglichkeit, dich voll auszuleben. Acrylfarben, Leinwände, Papier, Karton, Stoff, Stempel, Transferdruck, Collagen, Naturmaterialien,... alles, was ich in meinen anderen Kreativkursen anbiete, findest du hier zum Reinschnuppern!

Kursleitung	Doris Buchegger Grafikdesignerin und Kunsthandwerkerin
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kurstermine	23. September 2024, 4. November 2024 oder 24. Februar 2025, immer ab 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 80,00 pro Einheit (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Kursmaterialien vor Ort)





Dieses Jahr werden keine 0-8-15 Weihnachtskarten gekauft... keine Standard-Geschenkanhänger... nicht mal kitschiges Geschenkpapier kaufen wir! Wir machen alles selbst! In diesem Workshop stelle ich dir alle meine selbstgemachten Stempel zur Verfügung und wir stempeln und drucken drauf los!

Kursleitung	Doris Buchegger Grafikdesignerin und Kunsthandwerkerin
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kurstermin	2. Dezember 2024, 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 3 Stunden
Kursbeitrag	€ 65,00 (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Kursmaterialien vor Ort)



Vielleicht kennst du Linolschnitt noch aus deiner Schulzeit und hast es geliebt? Na dann komm...lass es uns wieder tun! Oder hast du es gehasst... na dann komm... ich zeig dir, dass es richtig Spaß macht und man wunderschöne Drucke damit machen kann! Du lernst, wie du dein Wunschmotiv einfach auf das Linoleum überträgst und wie du mit dem Schnitzwerkzeug umgehst, um aus der Vorlage eine immer wieder verwendbare Druckplatte zu machen. Diese werden wir natürlich gleich ausprobieren und deinen ersten Druck damit erstellen.

Kursleitung	Doris Buchegger Grafikdesignerin und Kunsthandwerkerin
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kurstermine	7. Oktober 2024 oder 27. Jänner 2025, immer ab 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 80,00 pro Einheit (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Kursmaterialien vor Ort)



Hier lernst du, wie du Schritt für Schritt ein Mandala selbst zeichnen kannst. Noch dazu dein ganz persönliches. Du kannst dir aus meinen Unterlagen Symbole und Zeichen suchen, die dir gefallen oder etwas für dich bedeuten und diese dann in dein Mandala einbauen. Ich zeige dir mit Tipps und Tricks, wie du das am besten machst und stelle dir alles, was du dafür brauchst, zur Verfügung. Ziel ist es, nach diesen vier gemeinsamen Stunden mit einem eigenen Mandala nach Hause zu gehen.

Kursleitung	Doris Buchegger Grafikdesignerin und Kunsthandwerkerin
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kurstermine	11. November 2024 oder 13. Jänner 2025, immer ab 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 65,00 pro Einheit (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Kursmaterialien vor Ort, Vorlagenheft)



An diesem Abend lerne ich dir, wie du dir ganz ohne Vorkenntnisse deine eigenen und individuellen Stempel schnitzen kannst. Du kannst damit dein individuelles Geschenkpapier gestalten oder schöne Grußkarten bestempeln. Außer Neugierde und Motivation brauchst du nichts mitzunehmen... alle notwendigen Materialien und Werkzeuge stelle ich dir zur Verfügung... das Stempelfieber wird dich ziemlich sicher packen!

Kursleitung	Doris Buchegger Grafikdesignerin und Kunsthandwerkerin
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kurstermine	16. September 2024, 14. Oktober 2024 oder 17. Februar 2025, immer ab 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 80,00 pro Einheit (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Kursmaterialien vor Ort)

## KLANGMEDITATION

NEU

Zu Beginn jeder Klangmeditation werden wir mit Atemübungen beginnen, bevor wir in einer liegenden Position in die Klangmeditation eintauchen (diese wird mit verschiedenen Klanginstrumenten wie Klangschaalen, Monochord, Hapi, Koshis, Zimbel begleitet). Augen schließen, einatmen, ausatmen und beim Lauschen der Klänge entspannen.

Kursleitung	Bernadette Pöcksteiner
Kursort	Musikschule Wieselburg, Ballettsaal
Anmeldung	Tel. (0 676) 375 15 33 E-Mail: bernadette.poecksteiner@gmx.at
Herbstkurs	jeden 2. Freitag im Monat ab 13. September 2024, 20.00 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 10,00 pro Einheit

## DRUM POWER WORKSHOP

NEU

Die reiche Welt der Rhythmen erschließen wir uns mit Djembés, Drumsets, Congas, Dunduns und Small Percussion. Neben Schlagtechnik- und Rhythmustraining erleben wir die Freude am mehrstimmigen Zusammenspiel in der Gruppe und die Kraft zahlreicher feiner Trommelgrooves.

Kursleitung	Klaus Zalud und Benno Sterzer
Kursort	Musikschule Wieselburg, Schlagwerkraum und Proberaum
Anmeldung und Information	Klaus Zalud, Tel. (0 699) 180 596 36 E-Mail: klaus.zalud@gmx.at Benno Sterzer, Tel. (0 676) 736 08 48 E-Mail: office@trommelstudio.at
Kurstermine	20. Oktober 2024 16. Februar 2025, immer ab 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 160 Minuten
Kursbeitrag	€ 50,00 pro Einheit

Der Malort, gegründet von Arno Stern (arnostern.com), ist ein Raum der Geborgenheit, in dem sich Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren ohne Themenvorgabe, Erwartung, Belehrung und Bewertung ganz dem Malspiel hingeben und für 90 Minuten in die Welt der Farben eintauchen können. Die Freude am kreativen Tun steht im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Nähere Informationen zum Malort Wieselburg auf Facebook und Instagram. Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren. Schnupperstunde jederzeit möglich.

Kursleitung	Ulrike Niklas-Lechner Elementarpädagogin (Ausbildung bei Arno Stern)
Kursort	Augasse 6, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 677) 639 889 29 E-Mail: ulli.niklas@gmx.at
Infoabend	Montag, 7. Oktober 2024, 18.30 Uhr

### MALSPIEL - ENTDECKE DEINE NATÜRLICHE SPUR

Kursbeginn	Donnerstag, 7. November 2024, 15.30 Uhr
Kursdauer	6 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 86,00 (inkl. Material)

### MALSPIEL ZUM KENNENLERNEN

Kursbeginn	Donnerstag, 10. Oktober 2024, 15.30 Uhr
Kursdauer	3 Einheiten à 75 Minuten
Kursbeitrag	€ 41,00 (inkl. Material)

### MALSPIEL - KREATIVE AUSZEIT AM ABEND

Kursbeginn	Donnerstag, 10. Oktober 2024, 18.00 Uhr
Kursdauer	3 Einheiten à 75 Minuten
Kursbeitrag	€ 41,00 (inkl. Material)

## TANZEN FÜR PAARE - ANFÄNGER/-INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Die Tanzschule Frank Koza garantiert mit der Abhaltung der Tanzkurse Spaß bis in die Fußspitzen. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vorkenntnisse Fortgeschrittenenkurs: Ein Anfängerkurs in einer Tanzschule.

Mitzubringen: saubere Schuhe mit einer glatten Sohle!

KEINE weichen Gummisohlen oder Turnschuhe

Kursleitung	Frank Koza (Absolvent der Wiener Meisterschule, Staatlich geprüfter Dipl. Tanzmeister)
Kursort	Mittelschule Wieselburg (kleiner Turnsaal)
Anmeldung und Information	Tel. (0 676) 519 20 24 E-Mail: tanzschule@koza.at www.koza.at

### ANFÄNGER

Herbstkurs	Mittwoch, 25. September 2024, 19.15 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 19. Februar 2025, 19.15 Uhr
Kursdauer	5 Abende à 105 Minuten
Kursbeitrag	€ 100,00 pro Person

### FORTGESCHRITTENE

Winterkurs	Mittwoch, 6. November 2024, 19.15 Uhr
Kursdauer	5 Abende à 105 Minuten
Kursbeitrag	€ 100,00 pro Person

## VINYASA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Bei diesem dynamischen Yogastil spüren wir die Einheit von Atmung und Bewegung. Einzelne Übungen werden harmonisch miteinander verbunden, sodass immer neue, kreative Sequenzen entstehen. Im Vordergrund steht hierbei nicht die „perfekte“ äußerliche Ausführung der Haltung. Vielmehr lässt dieser Yogastil jedem die Freiheit, entsprechend der eigenen Bedürfnisse zu üben. Begleitet von Musik wird die Yogapraxis zu einem meditativen Fluss, kraftvoll und befreiend zugleich. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet die Stunde.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Yogablock

Kursleitung	Ulrike Handl (Dipl. Yogalehrerin)
Kursort	Volksschule Wieselburg, Turnsaal
Anmeldung	Tel. (0 650) 433 84 45
Herbstkurs	Donnerstag, 19. September 2024, 19.15 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 9. Jänner 2025, 19.15 Uhr 13 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 180,00 (Herbstkurs), € 195,00 (Frühjahrskurs)

## WELLNESS-AKTIV – B-L-AUSTRIA

### LAUFEN

jeden Montag, 18.30 Uhr (außer Feiertage) und individuell, inkl. Laufberatung  
Ansprechpartner: Manfred Haabs (0 664) 838 21 74

### WALKEN

individuell nach Vereinbarung der Vereinsmitglieder und Instruktoeren

### RENNRAD

individuell

### TISCHTENNIS

jeweils individuell nach Vereinbarung, Infos unter (0 676) 340 46 88

### STAND UP PADDLING

Infos: [www.tomssupbase.at](http://www.tomssupbase.at)

**Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: [www.b-l-austria.at](http://www.b-l-austria.at)**



## KINDERKLETTERKURS FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Klettertechnik, Sicherungstechnik und viel Spaß. Richtiges Steigen und Greifen, Schwerpunktverlagerung, stabile Körperposition, frontaler Kletterzug, Routengehen. Sicherungstechnik: Aufbau von Vertrauen und Verantwortung, Materialkunde, relevante Kletterregeln, Top-Rope-Sichern und Ablassen im 3er-Team.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria DI Thusnelda Reinisch-Rotheneder (Übungsleiterin Sportklettern)
Kursort	Kletteranlage Bodensdorf Haag 21, 3250 Wieselburg-Land
Anmeldung	Tel. (0 660) 145 25 12 E-Mail: thusnelda.r@a1.net
Herbstkurs	Dienstag, 10. September 2024
Frühjahrskurs	Dienstag, 11. Februar 2025
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 95,00 für Nichtmitglieder € 90,00 für Mitglieder
Termine	Die Uhrzeiten werden nach der Anmeldung mit den Teilnehmer/-innen festgelegt

## SLINGTRAINING

Schwerpunkte: Training der die Gelenke und Wirbelsegmente stabilisierenden Tiefenmuskulatur durch ein Seil-Schlaufen-System, welches schnelle aggressive Reize auf diese Stabilisatoren ausübt. Das Trainingsprogramm ist äußerst vielfältig. Das Spektrum reicht von einfachen Übungen (z.B. nach Verletzungen bzw. Wirbelsäulenbeschwerden) bis zu höchst anspruchsvollen Varianten für Leistungssportler/-innen.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Prof. Mag. Wilhelm Müller (Staatlich geprüfter Trainer)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 676) 340 46 88 E-Mail: mulwi57@gmail.com bzw. vor Ort nach der 1. Übungsstunde
Herbstkurs	Dienstag, 8. Oktober 2024, 19.00 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Dienstag, 14. Jänner 2025, 19.00 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 110,00 für Nichtmitglieder € 100,00 für Mitglieder Bezahlung nach der 1. Übungsstunde Termine für Einzelstunden und Vereine nach Vereinbarung

## KAMPFSPORT

FightingArts Wieselburg bietet Kickbox-Training für alle Leistungsklassen - vom absoluten Anfänger bis zu erfahrenen Wettkämpfern. Von reinen Fitnesskursen über Klassen nur für Damen bis hin zu Technik-Kursen deckt FightingArts das gesamte Spektrum ab. Spaß, Respekt und ein gutes Miteinander stehen dabei im Vordergrund. Genauere Infos bezüglich Trainingsterminen, Trainingszeiten, Kursleiter, Kursbeiträge unter: [www.fightingarts.at](http://www.fightingarts.at)

## FIT AND DANCE

Flotte Rhythmen, mitreißende Musik, einfache Schritte - wer gerne tanzt, ist hier richtig!

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Mag. Doris Scharner (Aerobic, Piloxing, Dance-Instruktorin, Sportlehrerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: dorisscharner@gmx.at
Herbstkurs	Montag, 4. November 2024, 17.15 Uhr 5 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Montag, 20. Jänner 2025, 17.15 Uhr 5 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 50,00 für Nichtmitglieder € 40,00 für Mitglieder

## BAUCH-BEIN-PO

Ganzkörpertraining zu Musik, mit und ohne Kleingeräte wie Theraband, Hanteln, Black Roll, Schwerpunkt Core.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Mag. Doris Scharner (Aerobic, Piloxing, Dance-Instruktorin, Sportlehrerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: dorisscharner@gmx.at
Herbstkurs	Mittwoch, 18. September 2024, 18.30 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 15. Jänner 2025, 18.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00 für Nichtmitglieder € 70,00 für Mitglieder

## RÜCKEN- UND KnieGYMNASTIK

Körperliches Fitnesstraining zur Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur mit viel Spaß. Dieses Bewegungsprogramm ist speziell für Personen ab 50 Jahren ausgerichtet, die gesund und fit ihren Alltag gestalten wollen. Durch einen Mix an Übungen aus den Bereichen Rücken- und Kniegymnastik, Therabandübungen, Kräftigungsübungen und Koordinationstraining haben Sie die Möglichkeit, gezielt Ihren Rücken- und Knieproblemen entgegenzuwirken.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria DI Thusnelda Reinisch-Rotheneder (Gesundheitstrainerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 660) 145 25 12, E-Mail: thusnelda.r@a1.net
Herbstkurs	Donnerstag, 12. September 2024, 16.30 Uhr
Frühjahrskurs	Donnerstag, 13. Februar 2025, 16.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 55,00 für Nichtmitglieder € 45,00 für Mitglieder

## ROCKABILLY-BOOGIE FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Für alle, die gerne zu Rock´n´ Roll, Boogie oder Rockabilly Musik mit einem Partner tanzen lernen wollen!

- Du lernst Figuren und Grundschritte
- Du hörst über Führung, Takt, Rhythmus und Betonung
- Du erweiterst deine Musikkennntnisse
- Du erfährst, wie man sich auf einer Tanzfläche verhält
- Du verbesserst deine Balance und deine Fitness
- Du machst viele neue Bekanntschaften und oft ergeben sich daraus Freundschaften

Anmeldung ist eventuell auch ohne Partner möglich!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und saubere Schuhe mit glatter Sohle (nichtfärbend) oder Tanzschuhe (wenn vorhanden)

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Alois Geissberger (Luigi)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 664) 450 50 30 oder (0 74 12) 532 31 E-Mail: office@militarypartner.com
Herbstkurs	Freitag, 13. September 2024, 20.00 Uhr
Frühjahrskurs	Freitag, 14. Februar 2025, 20.00 Uhr
Kursdauer	5 Einheiten à 120 Minuten - mit Pause
Kursbeitrag	€ 75,00 für Nichtmitglieder € 65,00 für Mitglieder

## KLETTERN ALS GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Eine Sportart für eine ganzheitliche Kräftigung aller Muskelgruppen des Körpers, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder entgegenzuwirken. In diesem Kurs steht neben der Kletter- und Sicherungstechnik die Schulung der Bewegungsabläufe im Mittelpunkt.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria DI Thusnelda Reinisch-Rotheneder (Übungsleiterin Sportklettern)
Kursort	Kletteranlage Bodensdorf Haag 21, 3250 Wieselburg-Land
Anmeldung	Tel. (0 660) 145 25 12 E-Mail: thusnelda.r@a1.net
Herbstkurs	Dienstag, 10. September 2024
Frühjahrskurs	Dienstag, 11. Februar 2025
Kursdauer	5 Einheiten à 120 Minuten
Kursbeitrag	€ 115,00 für Nichtmitglieder € 100,00 für Mitglieder
Termine	Die Uhrzeiten werden nach der Anmeldung mit den Teilnehmer/-innen festgelegt.

## AUCH MIT 50 MACHT BEWEGUNG SPASS

Funktionsgymnastik (Rücken-Fit), Sanftes Krafttraining (Theraband, Bälle, etc.), Gleichgewichts- und Balancetraining, Spiele, Tänze.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Kursleitung	Gertrude Hincziza (Seniorenübungsleiterin)
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg
Kursbeginn	jeden Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr ab 11. September 2024
Kursbeitrag	€ 3,00 pro Einheit Einstieg jederzeit möglich

Schritt für Schritt näherst du dich einem immer kräftiger und beweglicher werdenden Körper, einem klaren Geist und lernst immer besser im Moment zu leben. Dabei verbinde ich in meinen Vinyasa Yoga Einheiten wunderbare Yoga Übungssequenzen mit Herzensthemen, die einerseits körperlich fordern und dich gleichzeitig wunderbar abschalten und entspannen lassen. Yoga Herzensthemen wie Offenheit & Liebe, Energie & Lebenskraft, Dankbarkeit & Zufriedenheit und vieles mehr. Ideal für Yoga Anfänger und Fortgeschrittene Yogis.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Birgit Müller (bekannt aus NÖN-TV, Zertif. Yoga-Mentaltrainerin, Dipl. Fitnesstrainerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung und Information	Tel. (0 650) 850 36 48 <a href="http://www.birgitmueller.at">www.birgitmueller.at</a>
Kursbeginn	jeden Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr ab 5. September 2024 fortlaufend
Kursbeitrag	für 5 Einheiten € 75,00 (Vereinsmitglieder 10 % ermäßigt) Einstieg, Einzelstunde und kostenloses Schnuppern jederzeit möglich!

## YOGA FÜR GESUNDHEIT & VITALITÄT - SANFTES YOGA FÜR JEDES ALTER MIT LISI



Willkommen bei Yogatime mit Lisi (Elisabeth Allinger, zertifizierte Yogalehrerin). Erlebe Yoga, das Körper und Geist in Einklang bringt. Egal ob Anfänger oder erfahrener Yogi - hier findest du Entspannung und Stärkung in einer unterstützenden Atmosphäre.

Schwerpunkte:

- Stärkung und Dehnung aller Muskelgruppen
- Mobilisation: Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke
- Atemübungen: fördern Entspannung und innere Ruhe
- Flexibilität: Erhöhung der Beweglichkeit durch sanfte Dehnungen
- Entspannungsübungen: reduzieren Stress und fördern mentale Ausgeglichenheit
- Spaß an der Bewegung: Freude an sanften, achtsamen Bewegungen

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Elisabeth Allinger (Zertif. Yogalehrerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg, Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg Gymnastiksaal 1 von „wellness aktiv“
Anmeldung	Tel. (0 660) 472 67 60 E-Mail: lisimueller@email.com
Herbstkurs	Donnerstag, 3. Oktober 2024, 17.15 Uhr
Frühjahrskurs	Donnerstag, 9. Jänner 2025, 17.15 Uhr
Kursdauer	5 oder 10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	für 5 Einheiten € 65,00 für Mitglieder € 75,00 für Nichtmitglieder für 10 Einheiten € 120,00 für Mitglieder € 140,00 für Nichtmitglieder Gratis schnuppern jederzeit möglich!





Willkommen bei Yogatime mit Lisi (Elisabeth Allinger, zertifizierte Yogalehrerin). In dieser integrativen Yogastunde erlebst du die Vereinigung von Hatha Yoga und den Prinzipien des Integralen Yoga. Durch eine vielfältige Mischung aus Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen erforschst du die tiefe Verbindung zwischen Körper, Geist und Energie. Egal, ob du Yoganeuling bist oder bereits Erfahrung hast, diese Stunde ist für alle geeignet. Diese Yogaeinheiten ermöglichen es dir, deine eigene Praxis zu vertiefen und deine innere Stabilität zu finden.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Elisabeth Allinger (Zertif. Yogalehrerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg, Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg Gymnastiksaal 1 von „wellness aktiv“
Anmeldung	Tel. (0 660) 472 67 60 E-Mail: lisimueller@email.com
Herbstkurs	Freitag, 4. Oktober 2024, 10.00 Uhr
Frühjahrskurs	Freitag, 10. Jänner 2025, 10.00 Uhr
Kursdauer	5 oder 10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	5 Einheiten € 65,00 für Mitglieder € 75,00 für Nichtmitglieder 10 Einheiten € 120,00 für Mitglieder € 140,00 für Nichtmitglieder Gratis schnuppern jederzeit möglich!

## ZUMBA FITNESS

Willst du Spaß haben, während du jede Menge Kalorien verbrennst? Dann ist Zumba genau das Richtige für dich! Diese mitreißende Tanzfitness ist für jeden geeignet, der sich bewegen, tanzen und dabei fit werden möchte. Tauche ein in die pulsierende Welt der Rhythmen von Zumba und erlebe, wie du mit einem Lächeln im Gesicht in Bestform kommst!

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Lisa Schulz (Zumba Instructor, Strong Nation Instructor, Circl Mobility Instructor)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 664) 168 79 06 E-Mail: <a href="mailto:lisaschulz9@gmail.com">lisaschulz9@gmail.com</a> Vor Anmeldung erforderlich!
Herbstkurs	Montag, 30. September 2024, 19.45 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 13. Jänner 2025, 19.45 Uhr
Kursdauer	9 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 90,00 für Nichtmitglieder € 80,00 für Mitglieder

## STRONG NATION UND CIRCL MOBILITY

Willst du dein Training auf das nächste Level bringen und dabei Muskeln aufbauen und dein Herz-Kreislauf-System stärken? Dann ist Strong Nation genau das Richtige für dich! Mit einem Mix aus Cardio-Intervallen und Kraftübungen zu motivierender Musik wirst du dich fühlen, als könntest du Berge versetzen. Und das Beste? Am Ende jeder Einheit erwartet dich eine 12-minütige Circl-Session, die darauf abzielt, die beanspruchten Muskeln zu mobilisieren und Körper und Geist frei zu machen. Komm vorbei und spüre, wie sich deine Stärke und Ausdauer mit jedem Beat steigern!

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Lisa Schulz (Zumba Instructor, Strong Nation Instructor, Circl Mobility Instructor)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 664) 168 79 06 E-Mail: <a href="mailto:lisaschulz9@gmail.com">lisaschulz9@gmail.com</a> Vor Anmeldung erforderlich!
Herbstkurs	Mittwoch, 2. Oktober 2024, 19.30 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 15. Jänner 2025, 19.30 Uhr
Kursdauer	9 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 90,00 für Nichtmitglieder € 80,00 für Mitglieder

Ideales Anti-Stress-Programm für Alt und Jung: QiGong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt ein neues Lebensgefühl und Lebensfreude, baut Ärger ab und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Lebensenergie Qi kann an erkrankte Stellen des Körpers geleitet und so Bewegungsapparat, Immunsystem, Nerven- und Kreislaufsystem positiv beeinflussen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist QiGong deshalb seit jeher eine essenzielle Behandlungsmethode. Durch die entspannende und heilende Wirkung ist QiGong für jeden geeignet. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche, ev. warme Socken

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Mag. Christoph Hudl
Kursort	Haus des Sports Wieselburg, Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg Gymnastiksaal 1 von „wellness aktiv“
Anmeldung	Tel. (0 677) 640 520 04 E-Mail: christoph.hudl@gmx.at Anmeldung bis 3 Tage vor Kursbeginn erforderlich!
Herbstkurs	Dienstag, 1. Oktober 2024, 17.30 Uhr Schnuppern am 1. Oktober kostenlos möglich
Frühjahrskurs	Dienstag, 14. Jänner 2025, 17.30 Uhr Schnuppern am 14. Jänner kostenlos möglich
Kursdauer	9 Einheiten à 75 Minuten
Kursbeitrag	€ 150,00 (Vereinsmitglieder 10 % ermäßigt)

## GESUNDE WIRBELSÄULE

Praktische Anwendung medizinischer Trainingstherapien: sensomotorisches Training, Kräftigung lokaler und globaler Muskulatur, Mobilisierung inaktiver Wirbelsäulensegmente, Verbesserung der Koordination, Ausgleichen von muskulären Dysbalancen, asymmetrische Rumpfkraftigung, Myofascial Release mit der Blackroll

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Prof. Mag. Wilhelm Müller (Geprüfter Wirbelsäulenlehrer und Gesundheitstrainer) Prof. Mag. Monika Müller
Kursort	Haus des Sports Wieselburg, Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg Gymnastiksaal 1 von „wellness aktiv“
Anmeldung	Tel. (0 676) 340 46 88 E-Mail: mulwi57@gmail.com bzw. vor Ort nach der 1. Übungsstunde
Herbstkurs	Montag, 7. Oktober 2024, 18.30 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 13. Jänner 2025, 18.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00

## CARAMBOL BILLARD FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Einführung in die Grundregeln des Carambol-Billardspiels unter Anleitung eines Übungsleiters des Wieselburger Billard-Sportclubs.

Kursleitung	Wolfgang Karner
Kursort	Wieselburger Billard-Sportclub, Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung und Information	Tel. (0 664) 822 36 43 E-Mail: karner.wies@gmail.com
Kursbeginn	Montag, 30. September 2024, 18.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursdauer	5 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 30,00

Die Pilatesflows Methode wurde von Pascale Blunier entwickelt. Pilatesflows basiert auf den neuesten Faszien- und Sportwissenschaften. Es ist ein sicheres und sehr effektives Training und ist für jede Frau und jeden Mann von jung bis alt möglich. Durch gezieltes Ansteuern der Muskulatur, insbesondere der tiefen-Muskulatur, wird dein Körper in einen gesunden, starken und ausgeglichenen Körper geführt. „Willst du es selber fühlen: Komm und probiere es aus!“  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Kursleitung                      Ing. Eva Maria Maitz  
   (Dipl. Pilatetrainerin Matwork)

---

**VORMITTAG ANFÄNGER + FORTGESCHRITTENE**

Kursort                              Musikschule Wieselburg, Ballettsaal

---

Herbstkurs                        Donnerstag, 19. September 2024, 9.00 Uhr  
10 Einheiten à 60 Minuten

---

Frühjahrskurs                    Donnerstag, 16. Jänner 2025, 9.00 Uhr  
12 Einheiten à 60 Minuten

**ANFÄNGER**

Kursort                              Mittelschule Turnsaal (klein)

---

Herbstkurs                        Donnerstag, 19. September 2024, 17.30 Uhr  
10 Einheiten à 60 Minuten

---

Frühjahrskurs                    Donnerstag, 16. Jänner 2025, 17.30 Uhr  
12 Einheiten à 60 Minuten

**FORTGESCHRITTENE**

Kursort                              Mittelschule Turnsaal (klein)

---

Herbstkurs                        Donnerstag, 19. September 2024, 18.45 Uhr  
10 Einheiten à 60 Minuten

---

Frühjahrskurs                    Donnerstag, 16. Jänner 2025, 18.45 Uhr  
12 Einheiten à 60 Minuten

**Kursbeitrag:** € 120,00 (pro Herbstkurs), € 144,00 (pro Frühjahrskurs)

## TURNVEREIN WIESELBURG - TRAININGSZEITEN 2024/2025

### Anmeldungen für alle Angebote des ATV:

Für die Angebote des Turnvereines ist keine Anmeldung am Stadtamt erforderlich.  
Die Anmeldung erfolgt direkt beim Übungsleiter/bei der Übungsleiterin vor dem Training.

### Kursstarts

Die Kurse beginnen in der zweiten Schulwoche bzw. Mutter/Vater-Kind-Turnen, Aerobic und „Gern bewegen“ erst in der dritten Schulwoche.

### Jahresmitgliedsbeitrag

bis 18 Jahre: € 35,00 | Erwachsene: € 65,00 | Familienaktion: € 100,00  
unterstützende Mitglieder: € 20,00

Jahresbeitrag für Judo und Sportakrobatik aus dem Infoblatt der Sektion ersichtlich.  
Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des ATV Wieselburg unter [www.atv-wieselburg.at](http://www.atv-wieselburg.at).

### TURNEN MÄDCHEN 6-10 JAHRE (AB DER 1. SCHULSTUFE)

Kursleitung	Wolfgang Huber
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Dienstag, 17.30-19.00 Uhr

### TURNEN BURSCHEN 6-10 JAHRE (AB DER 1. SCHULSTUFE)

Kursleitung	Patrick Bruckner
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Montag, 17.45-19.00 Uhr

## **ELTERN-KIND-TURNEN (AB 3 JAHREN)**

Kursleitung	Juliane Pils
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Montag, 16.30-17.30 Uhr

## **TURNEN FÜR MÄDCHEN UND BURSCHEN 10 – 14 JAHRE**

Kursleitung	Georg Palme, Slawomir Wiaderek
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Freitag, 17.30-18.45 Uhr

## **JUDO – TRAINING FÜR ANFÄNGER**

Kursleitung	Rainer Aichinger
Kursort	Mittelschule Turnsaal (klein)
Trainingszeit	Montag, 17.00-18.10 Uhr Freitag, 17.00-18.10 Uhr

## **JUDO – TRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE**

Kursleitung	Rainer Aichinger
Kursort	Mittelschule Turnsaal (klein)
Trainingszeit	Montag, 18.15-19.25 Uhr Freitag, 18.15-19.25 Uhr



## **KÜR- UND LEISTUNGSTURNEN (DAMEN/HERREN/JUGEND)**

Kursleitung	Wolfgang Huber, Gerald Pirringer
Kursort	Mittelschule Turnsaal (groß)
Trainingszeit	Freitag, 19.00-22.00 Uhr

## **FREESTYLE MOVES (AB 14 JAHREN)**

Kursleitung	Patrick Bruckner, Günther Brandl, Mario Aigner
Kursort	Mittelschule Turnsaal (groß)
Trainingszeit	Donnerstag, 18.30-20.30 Uhr

## **STEP-AEROBIC**

Kursleitung	Heidi Vyskocil, Carmen Hofmann, Anna Losbichler, Joachim Haselmayer
Kursort	Mittelschule Turnsaal (groß)
Trainingszeit	Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr

## **GERN BEWEGEN (KRÄFTIGUNG UND BEWEGLICHKEIT FÜR SIE+IHN)**

Kursleitung	Carmen Hofmann, Heidi Vyskocil
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr

## **VOLLEYBALL – MIXED (AB 15 JAHREN)**

Kursleitung	Wolfgang Kriener Erwin Kletzl
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Montag, 19.00-21.30 Uhr

## **FAUSTBALL**

Kursleitung	Monika Trauner, Robert Gnant
Kursort	Mittelschule Turnsaal (groß)
Trainingszeit	Dienstag, 18.30-20.30 Uhr

## **SPORTAKROBATIK WETTKAMPFGRUPPE (AB JAHRGANG 2018)**

Kursleitung	Bernadette Zehetner
Kursort	Mittelschule Turnsaal (groß)
Trainingszeit	Montag, 16.30-19.00 Uhr Dienstag, 16.30-18.30 Uhr Freitag, 16.30-19.00 Uhr

## BADMINTON

Jedes Jahr nehmen rund 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Trainingsangebot des Wieselburger Badmintonvereines in Anspruch, um mit dieser beliebten Sportart über die Herbst- und Wintermonate ihre Fitness zu stärken. Da das Training nicht leistungsbezogen ausgerichtet ist, kann vom Anfänger bis zum Routinier jeder mitmachen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Kursleitung	Andreas Graf
Kursort	VS-Turnsaal (Eingang Schulsiedlung)
Anmeldung und Information	Andreas Graf, Tel. (0 676) 951 65 38 Michael Sieberer, Tel. (0 664) 400 76 87 E-Mail: badminton.wieselburg@A1.net Eine Anmeldung am Stadtamt ist nicht erforderlich.
Kursbeginn	Dienstag, 17. September 2024, 19.00-20.30 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursdauer	1,5 Stunden pro Trainingsabend Die Einheiten dauern bis 18. März 2025. Herbst-, Weihnachts- und Semesterferien kein Trainingsbetrieb
Kursbeitrag	Erwachsene: € 80,00 Kinder, Schüler, Studenten: € 60,00

In verschiedenen Körperübungszyklen und Haltungen, in angeleiteter und in stiller Meditation, begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise zu den 7 Energiezentren (Chakren) des Körpers. Ausgleichend und harmonisierend werden dadurch alle Systeme des Körpers unterstützt. Die Atmung vertieft sich, Weite und Geschmeidigkeit erfüllen den Körper und tiefe Entspannung stellt sich ein. Mitzubringen: Decke, Polster, Gymnastik- oder Yogamatte

Kursleitung	Gabriele Olle (Zertifizierte Yogalehrerin)
Kursort	Musikschule Wieselburg, Ballettsaal
Anmeldung und Information	Tel. (0 650) 515 10 12 E-Mail: gabriele_olle@hotmail.com www.yoga-gabriele-olle.at
Herbstkurs	Samstag, 19. Oktober 2024, 9.00 Uhr Samstag, 16. November 2024, 9.00 Uhr
Frühjahrskurs	Samstag, 15. März 2025, 9.00 Uhr Samstag, 31. Mai 2025, 9.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 180 Minuten
Kursbeitrag	€ 50,00 pro Einheit

## YOGA AM VORMITTAG/ABEND

Das Yogaangebot richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Yogapraxis vertiefen wollen, und es bietet Einsteigern die Möglichkeit, auf sanfte und kraftvolle Weise ihr Körperbewusstsein durch Yoga zu entwickeln. Mitzubringen: Decke, Polster, Gymnastik- oder Yogamatte

Kursleitung	Gabriele Olle (Zertifizierte Yogalehrerin)
Anmeldung und Information	Tel. (0 650) 515 10 12   <a href="http://www.yoga-gabriele-olle.at">www.yoga-gabriele-olle.at</a> E-Mail: <a href="mailto:gabriele_olle@hotmail.com">gabriele_olle@hotmail.com</a>

### VORMITTAG

Kursort	Musikschule Wieselburg, Ballettsaal
Herbstkurs	Dienstag, 17. September 2024, 8.30 Uhr 9 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Dienstag, 11. März 2025, 8.30 Uhr 10 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 144,00 (Herbstkurs) € 160,00 (Frühjahrskurs)

### ABEND

Kursort	Kindergarten Breitereicher Straße
Herbstkurs	Donnerstag, 12. September 2024, 19.00 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 6. März 2025, 19.00 Uhr 9 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 128,00 (Herbstkurs) € 144,00 (Frühjahrskurs)

## KINDERSCHWIMMKURSE

Mitzubringen: Eigene Schwimmhilfe, Badebekleidung, Handtuch, Badeschlapfen, Getränk

Kursleitung	Simone Biber, ausgebildete Schwimmlehrerin, Baby- und Kleinkinderinstructorin
Kursort	Freibad Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 664) 524 08 16 E-Mail: s.biber@aon.at
1. Kurs	Montag, 23. Juni bis Donnerstag, 26. Juni 2025 14.00-14.55 Uhr - Anfänger (ab 5 Jahre)
2. Kurs	Montag, 23. Juni bis Donnerstag, 26. Juni 2025 15.00-15.55 Uhr - Fortgeschrittene
3. Kurs	Montag, 4. August bis Donnerstag, 7. August 2025 10.00-10.55 Uhr - Anfänger (ab 5 Jahre)
4. Kurs	Montag, 4. August bis Donnerstag, 7. August 2025 11.00-11.55 Uhr - Fortgeschrittene
Kursbeitrag pro Kurs	€ 70,00 (jeweils Eintrittskarte exklusive)

## KOMM ZUM FUSSBALL 2024

### SC RAIKA TTI GROUP WIESELBURG

Einstieg jederzeit möglich

Fußballkindergarten für Kinder ab Jahrgang 2020

Alle ball- und bewegungsbegeisterten Kinder, die ihre Freizeit mit Freunden verbringen wollen, sind herzlich willkommen. Für die Jüngsten und alle Anfänger/-innen gibt es jeden Samstag, um 10.30 Uhr einen Fußballkindergarten bzw. ein Schnuppertraining.

Detaillierte Trainingspläne sind unter [www.sc-raika-wieselburg.at](http://www.sc-raika-wieselburg.at) im Bereich Nachwuchs ersichtlich oder bei Nachwuchsleiter Markus Wippl, Tel.: (0 660) 547 59 09 bzw. E-Mail: [markus\\_wippl@gmx.at](mailto:markus_wippl@gmx.at) zu erfragen.

Ort: Sportanlage TTI Arena in Wieselburg, Stadionstraße 8

Trainingsbeginn: August 2024 - Juni 2025

Trainingsdauer: jeweils ca. 60 - 90 Minuten

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE (FÜR ANFÄNGER/-INNEN UND FORTGESCHRITTENE) **AK**

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die Deutsch als Zweitsprache lernen möchten. Voraussetzung: Kenntnis der lateinischen Schrift. Anfängerinnen und Anfänger üben Gespräche in Alltagssituationen, wie zum Beispiel beim Einkaufen, bei einem Arztbesuch, bei Behördenwegen. Einfache schriftliche Übungen werden durchgeführt. Fortgeschrittene, die bereits über Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen (Niveau A2), erweitern ihren Wortschatz und ihre Grammatikkenntnisse. Mitzubringen: Schreibutensilien

Kursleitung	Theresia Lanzenberger, BEd
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Infoabend	Freitag, 6. September 2024, 19.00 Uhr (verpflichtende Teilnahme)
Herbstkurs	Freitag, 13. September 2024, 17.00 Uhr: Anfänger/-innen, 19.00 Uhr: Fortgeschrittene
Infoabend	Freitag, 21. Februar 2025, 19.00 Uhr (verpflichtende Teilnahme)
Frühjahrskurs	Freitag, 28. Februar 2025, 17.00 Uhr: Anfänger/-innen, 19.00 Uhr: Fortgeschrittene
Kursdauer	12 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 65,00

## RENATES ENGLISH CLUB FÜR KINDER

Bei diesem Kurs werden die Kinder in einer Kleingruppe spielerisch unter Einbeziehung aller Sinne unterrichtet (muttersprachliche Unterrichtsmethode). Da verschiedene Leistungs- und Altersstufen angeboten werden, können Kinder von 4 bis 12 Jahren an den Kursen teilnehmen. Wichtig: Je nach Alter und Wissensstand erfolgt die Zuteilung in eine entsprechende Leistungsgruppe. Die Voranmeldung ist unbedingt telefonisch bei Kursleiterin Frau Renate Hofer-Gruber erforderlich. Änderungen in der Kurseinteilung vorbehalten. Die 1. Stunde ist eine Schnupperstunde.

Mitzubringen: rutschfeste Hausschuhe, bequeme Kleidung

Kursmappe wird am 1. Kurstag ausgeteilt und ist im Preis inbegriffen.

Kursleitung	Renate Hofer-Gruber Anmeldung unbedingt erforderlich unter Tel. (0 650) 777 37 67
Kursort	Kindergarten Breiteneicher Straße
Kursbeginn	Montag, 9. September 2024 13.15 Uhr: 2. Semester Kindergartenkinder 14.10 Uhr: Fortgeschrittene Kindergarten + 1. Volksschule 15.05 Uhr: Fortgeschrittene 4. Volksschule 16.00 Uhr: Fortgeschrittene 4. Volksschule + 1. Mittelschule Donnerstag, 12. September 2024 13.15 Uhr: 2. Semester Kindergartenkinder 14.10 Uhr: 1. Grammatikkurs 2. + 3. Volksschule 15.05 Uhr: 2. Grammatikkurs 2. + 3. Volksschule 16.00 Uhr: 4. Gymnasium
Kursort	Volksschule Wieselburg, Theaterraum
Kursbeginn	Mittwoch, 11. September 2024 15.00 Uhr: Anfänger Kindergartenkinder 15.55 Uhr: Anfänger Volksschulkinder
Kursdauer	15 Einheiten à 45 Minuten Der Frühjahrskurs startet im Februar 2025 (Voranmeldung jederzeit möglich).
Kursbeitrag	€ 195,00 für die Kleingruppe ab 3 Kinder € 235,00 für die 2-er Gruppe € 265,00 für Einzelunterricht (Im Kursbeitrag enthalten: € 25,00 für Unterrichtsmaterial) Schularbeitsbetreuung auf Anfrage



## FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Konversation, Texte, Chansons zu interessanten und aktuellen Themen.  
Kursmaterial: wird im Kurs bekanntgegeben

Kursleitung	Mag. Jutta Hartmann
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Infoabend	Montag, 16. September 2024, 18.30 Uhr
Kursbeginn	Montag, 23. September 2024, 18.30 Uhr Weiterführung im Frühjahr 2025 möglich
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 85,00

## SPANISCH FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Wir lernen in leicht verständlichen Schritten, uns im Alltag zurechtzufinden und erlernen dabei einen soliden Grundwortschatz sowie auch die Grundlagen der spanischen Grammatik. Auch Wissenswertes zur Geschichte und Kultur des Landes wird ergänzend vermittelt.

Mitzubringen: Caminos Neu A1 - Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514954-0)

Kursleitung	Mag. Anca Leibold
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Kursbeginn	Freitag, 4. Oktober 2024, 16.50 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 75 Minuten Weiterführung im Frühjahr 2025 möglich
Kursbeitrag	€ 95,00

## RUSSISCH FÜR ANFÄNGER/-INNEN **AK**

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine Vorkenntnisse in der russischen Sprache haben. Der Kurs soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der kyrillischen Schrift vertraut machen und sie befähigen, einfache Texte zu verstehen und einfache Dialoge zu führen.

Inhalt: Schrift, Aussprache, Grammatik, Lese- und Sprachübungen, Erlernen des notwendigen Wortschatzes für den Tourismus und für die Alltagskommunikation, Führen von Dialogen (sich gegenseitig vorstellen und über sich erzählen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, etc.).

Mitzubringen: Kursbuch und Arbeitsbuch Otlitschno von Carola Hamann

Kursleitung	Veronika Gebrial, PhD
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Infoabend	Mittwoch, 25. September 2024, 18.30 Uhr
Herbstkurs	Dienstag, 1. Oktober 2024, 18.00 Uhr
Frühjahrskurs	Dienstag, 25. Februar 2025, 18.00 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 85,00

## RUSSISCH FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist für Personen, die mäßige Vorkenntnisse in der russischen Sprache haben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten mit der kyrillischen Schrift vertraut sein, einfache Texte verstehen und einfache Dialoge führen können. Auf dieses Basiswissen wird aufgebaut. Ausgehend von Fallannahmen aus dem privaten oder aber auch beruflichen Umfeld werden Dialoge erarbeitet.

Inhalt: Weiterführende Grammatik, Lese- und Sprachübungen, Erlernen eines erweiterten Wortschatzes aus dem privaten und beruflichen Umfeld, Führen von Dialogen in verschiedenen privaten und beruflichen Situationen.

Mitzubringen: Kursbuch und Arbeitsbuch Otlitschno von Carola Hamann

Kursleitung	Veronika Gebrial, PhD
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Infoabend	Mittwoch, 25. September 2024, 18.30 Uhr
Herbstkurs	Mittwoch, 2. Oktober 2024, 18.00 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 26. Februar 2025, 18.00 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 85,00

## ITALIENISCH FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Wir lernen in leicht verständlichen Schritten, Einblicke in eine der wohlklingendsten Sprachen der Welt zu gewinnen. Ein grundsolider Wortschatz wird dabei vermittelt, sowie tiefe Einblicke in die Kultur und Kulinarik unserer Nachbarn. Die Grammatik wird ergänzend trainiert.

Mitzubringen: Con piacere A1 - Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525180-9)

Kursleitung	Mag. Anca Lebard
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Kursbeginn	Freitag, 4. Oktober 2024, 18.15 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 75 Minuten Weiterführung im Frühjahr 2025 möglich
Kursbeitrag	€ 95,00

## WIESELBURG ENTDECKEN - GESCHICHTE, GESCHICHTEN UND PERSPEKTIVEN

Die neuen Wieselburger Stadtpaziergänge bieten die Gelegenheit, Geschichte(n), Kultur und versteckte Plätze zu erkunden. Ob Sie neu in Wieselburg sind oder schon lange hier leben - unsere Touren sind offen für alle, die mehr über Wieselburg erfahren möchten.

Vortragende	Sigrid Denk
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Termine	1. Spaziergang: Wieselburg im Laufe der Geschichte Samstag, 12. Oktober 2024, 15.00 Uhr, Treffpunkt: Rathaus 2. Spaziergang: Wieselburg Stadt der Brücken Freitag, 11. April 2025, 16.00 Uhr, Treffpunkt: Gymnasium Parkplatz
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## AHNENFORSCHUNG

NEU

In diesem Seminar werden Genealogie im Detail erklärt und Problemlösungen aufgezeigt. Für Beginnende wie auch für Fortgeschrittene. Mit 35-jähriger Berufserfahrung erklärt Ihnen der Vortragende und Berufsgenealoge Prof. Felix Gundacker (bekannt aus der ORF-Serie „Meine Vorfahren“) die Grundlagen der Familienforschung. Als Skriptum wird das Buch „Der Weg in die Vergangenheit“ empfohlen. Man kann es über die Internetseite [www.GenBuch.eu](http://www.GenBuch.eu) beziehen oder direkt beim Seminar um € 38,00 (+ Versand).  
Mitzubringen: einfaches Schreibmaterial und Konzentration

Vortragender	Prof. Ing. Felix Gundacker
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 676) 401 10 59 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@FelixGundacker.at">kontakt@FelixGundacker.at</a> Mehr Infos auf: <a href="http://www.Genealogiekurse.at">www.Genealogiekurse.at</a>
Vortragstermin	Samstag, 5. April 2025, 9.00-17.00 Uhr
Beitrag	€ 95,00 (Bezahlung beim Kursleiter)

## REPARATUR-CAFE

Im Reparatur-Cafe werden Sie von freiwilligen Helfer/-innen dabei unterstützt, kaputte Gebrauchsgegenstände selbst zu reparieren. Notwendige Ersatzteile müssen selbst besorgt werden, verschiedene Kleinteile und Werkzeug haben wir vor Ort. Großgeräte sind von der Reparatur ausgeschlossen. Auch Kleidungsstücke können im Reparatur-Cafe wieder einsatzfähig gemacht werden (kaputte Reißverschlüsse, kleine Risse und Löcher, etc.).

Veranstaltungsort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Veranstaltungstermin	21.09.2024, 19.10.2024, 16.11.2024, 18.01.2025, 15.02.2025, 15.03.2025, 26.04.2025, 17.05.2025, 21.06.2025 samstags von 9.00-12.00 Uhr
Beitrag	kostenlose Teilnahme

## ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN NATÜRLICH AUSHEILEN

Halsschmerzen, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Husten, Fieber - wie kann ich mich oder mein Kind natürlich behand 10365W24076 eln? Besprochen und veranschaulicht werden heilvolle und unkomplizierte Anwendungen mit Wickel und Auflagen, Infos über Möglichkeiten und Grenzen bei hohem Fieber und anderen Beschwerden. Interessant für jede Mama und Schwangere und jeden/jede, der/die gerne ohne „viel Chemie“ auskommen mag.

Vortragende	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Vortragstermin	Montag, 27. Jänner 2025, 19.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 30,00 inkl. Unterlagen (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## MENTAL LOAD - DAS HERAUSFORDERNDE MANAGEMENT VON HAUSHALT & FAMILIE

Den Zustand, sich Millionen Dinge merken zu müssen, erfahren wir oft: Haushalt, Familienorganisation, Kindererziehung, Beruf und v.a.m. Aufgaben sammeln sich zusammen und bleiben oft unausgesprochen. Einzeln betrachtet, scheinen sie oft unerheblich, aber in Summe können sie zur Last (mental load) werden. In meinem Vortrag möchte ich transparent machen, was diese mentale Arbeit ist und bedeutet, was sie aus uns macht, und wie wir uns helfen können, nicht mit dieser Last auszubrennen. Es besteht die Möglichkeit, auch Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Zum Schluss wird es Übungen geben zum Visualisieren und Krafttanken.

Vortragende	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Vortragstermin	Donnerstag, 13. Februar 2025, 19.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 30,00 inkl. Unterlagen (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## NARBEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN

NEU

80 % aller äußerlichen und innerlichen Narben hinterlassen Verklebungen und Verwachsungen. Ursprünglich elastische Schichten werden fest und verursachen verschiedene Beschwerdebilder. Im Vortrag werden die Auswirkungen von Narben auf den Körper erklärt und Grifftechniken nach dem Liedler-Konzept vorgestellt. Nähere Infos dazu unter: [Narbenzentrum.at](http://Narbenzentrum.at)

Vortragende	Hebamme und Narbentherapeutin nach Liedler Barbara Lang
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Vortragstermin	Montag, 17. Februar 2025, 19.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 30,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## APOTHEKE WIESELBURG – TANZ MIT DEN HORMONEN

Was sind Hormone? Welche Auswirkungen haben Hormone auf unser Wohlbefinden? Wie regulieren sie unseren Körper, wie werden sie gesteuert und was bedeutet ein Hormonmangel oder Überschuss für unsere Gesundheit?

Vortragende	Mag. Petra Kronsteiner
Vortragsort	Apotheke Wieselburg, Bahnhofstr. 13 Seminarraum (im Haus neben der Apotheke)
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 16 E-Mail: info@apotheke-wieselburg.at
Vortragstermin	Donnerstag, 5. September 2024, 18.30 Uhr
Dauer	1 Einheit á 90 Minuten
Beitrag	€ 10,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## APOTHEKE WIESELBURG – FOLLOW UP WORKSHOP „BIOIDENTE HORMONTHERAPIE“

NEU

Ergänzungskurs über bioidente Hormontherapien mit Hormonexpertin Dr. Katharina Burkhardt.

Vortragende	Mag. Petra Kronsteiner
Vortragort	Apotheke Wieselburg, Bahnhofstr. 13 Seminarraum (im Haus neben der Apotheke)
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 16 E-Mail: info@apotheke-wieselburg.at
Vortragstermin	Mittwoch, 18. September 2024, 13.00 Uhr
Dauer	1 Abend á 240 Minuten
Beitrag	€ 170,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin) Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt

## VON CHATGPT BIS DALL.E - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ: MÖGLICHKEITEN, HERAUSFORDERUNGEN, GEFAHREN

NEU

Heutzutage sind KI's in aller Munde und deren Potential erscheint nahezu grenzenlos. Durch diesen technologischen Fortschritt ergibt sich aber auch die Frage, wie unser Alltag mit KI's in Zukunft aussehen wird. Im Rahmen dieses Vortrages werden wir die wichtigsten Systeme und deren Möglichkeiten kennenlernen und das Potential, aber auch eventuelle Gefahren, das KI's innewohnt, diskutieren.

Vortragender	Mag. Dr. Johannes Leitner
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Donnerstag, 17. Oktober 2024, 19.00 Uhr
Dauer	1 Abend à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

## UFOS - SCIENCE ODER FICTION?

NEU

In den vergangenen Monaten und Jahren ist das Thema der Ufos (oder UAPs) immer präsenter geworden. Neue Sichtungen, Anhörungen im US-amerikanischen Kongress und eine zunehmende Zahl von Whistleblower führten dazu, dass die Untersuchungen mittlerweile auf wissenschaftliche Beine gestellt wurden. In diesem Vortrag begeben wir uns auf die Spur der UAPs und lernen einige der populärsten Theorien und Studien dazu kennen.

Vortragender	Mag. Dr. Johannes Leitner
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Mittwoch, 12. März 2025, 19.00 Uhr
Dauer	1 Abend à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme



## TIPPS UND TRICKS ZUR ARBEITNEHMER/-INNENVERANLAGUNG

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Abschreibungsmöglichkeiten wie beim „Steuerausgleich“. Vor allem der Familienbonus Plus, der Alleinverdienerabsetzbetrag, Krankheitskosten und die beruflichen Ausgaben werden dabei erörtert. Im Anschluss können individuelle Fragen an den Steuerexperten gestellt werden.

Vortragende/r	Steuerexperte/-innen der AKNÖ
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18.00 Uhr
Beitrag	kostenlose Teilnahme

## DER GEMÜSEGARTEN - TIPPS ZUR VERARBEITUNG

Was ist wann und wie zum Ernten? Gemüse - Tipps zur Verarbeitung - Rezepte,...  
Richtige Lagerung von Wintergemüse  
Mitzubringen: evtl. Schreibmaterial für Notizen

Vortragende	Gabriele Haugensteiner
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: gaertnerei@haugensteiner.com Tel. (0 74 16) 523 34
Vortragstermin	Dienstag, 25. Februar 2025, 19.30 Uhr
Dauer	1 Abend à 90 Minuten
Beitrag	€ 10,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## GEBÄUDEBEGRÜNUNG ALS SCHUTZ FÜR DAS GEBÄUDE

- Überblick über die möglichen Anwendungsformen von Dach- und Fassadenbegrünungen (extensiv, intensiv, Biodiversitätsdach, Retentionsdach,...) inkl. Solargründach
- Qualitätssicherung, zertifizierte Bauweisen und Gütesiegel, Normen, Beiblätter, rechtliche Grundlagen, Vorgaben, Leitfäden und Förderungen
- Förderungen von Bund, Land und Stadt Wieselburg
- Markttrends, Handlungsbedarf, Städtestrategien (Ergebnisse vom Green Market Report)
- Demonstrationsbeispiele, Lernen von zukunftsweisenden Umsetzungsprojekten, Best Practice Sharing
- Klimawandel und Schäden abwenden mit Grün-Blauen Infrastrukturen und Nature Based Solutions

Vortragende	DI Susanne Formanek GRÜNSTATTTGRAU Forschungs- und Innovations GmbH
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Freitag, 15. November 2024, 13.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

Zahlreiche Tiere in unseren Gärten sind für uns von großem Nutzen, weil sie Blattläuse, Schnecken und viele andere Tiere fressen. Im Rahmen des Vortrages stellen wir Ihnen die wichtigsten Nützlinge vor und informieren Sie darüber, welche potenziellen Schädlinge diese Nützlinge in Ihrem Garten dezimieren. Wir geben Ihnen Einblick in die Lebensweise dieser faszinierenden Tiere und Sie erhalten viele praktische Tipps, wie diese fleißigen Helfer unterstützt und vermehrt werden können. Damit gelingt es, Ihren persönlichen Grünraum gesund und lebenswert zu gestalten.

Vortragender	Mag. Bernhard Haidler
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Mittwoch, 19. Februar 2025, 19.00 Uhr
Dauer	1 Abend à 60 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

## BLACKOUT - STROMAUSFALL

Information der Bevölkerung im Bereich Prävention. Vorbereitung im Vorfeld von Krisen- und Katastrophenszenarien (Eigenverantwortung).

Vortragender	Franz Zehetgruber NÖ Zivilschutzverband
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Mittwoch, 9. Oktober 2024, 18.00 Uhr
Dauer	1 Abend à 60 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

## EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

NEU

Die Gruppe der hochaltrigen Personen wächst und somit auch der Bedarf an Leistungen. Diese können zeitweise bereits nicht mehr gänzlich durch bestehende Einrichtungen erbracht werden. Community Nurse Manuel Wurm lädt an diesem Abend zu einem Vortrag mit anschließender Diskussion, um Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements in der Stadtgemeinde Wieselburg darzustellen.

Vortragender	Manuel Wurm, BSc Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Community Nursing - Wieselburg
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Information	Tel. (0 660) 155 51 74 E-Mail: <a href="mailto:community-nursing@wieselburg.at">community-nursing@wieselburg.at</a>
Vortragstermin	Mittwoch, 23. Oktober 2024, 19.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

## GESUND UND GLÜCKLICH BIS INS HOHE ALTER

NEU

Community Nurse Manuel Wurm geht bei diesem Vortrag auf die positiven, schönen Perspektiven für das Älterwerden ein.

Vortragender	Manuel Wurm, BSc Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Community Nursing - Wieselburg
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Information	Tel. (0 660) 155 51 74 E-Mail: <a href="mailto:community-nursing@wieselburg.at">community-nursing@wieselburg.at</a>
Vortragstermin	Mittwoch, 6. November 2024, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 60 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme



Welche Möglichkeiten gibt es derzeit für altersgerechtes Wohnen in der Region, auch mit Hinblick auf einen etwaigen Pflege- oder Betreuungsbedarf? Welche erwähnenswerten Beispiele aus anderen Ländern gibt es?

Vortragender	Manuel Wurm, BSc Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Community Nursing - Wieselburg
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Information	Tel. (0660) 155 51 74 E-Mail: <a href="mailto:community-nursing@wieselburg.at">community-nursing@wieselburg.at</a>
Vortragstermin	Mittwoch, 27. November 2024, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 60 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

Transportmöglichkeit zu den drei Kursen bitte mit Community Nurse Manuel Wurm (0 660) 155 51 74 vereinbaren!

Was bedeutet fit sein? Lebenserwartung und Lebensqualität?

3 Botschaften: Iss nur etwas Gscheites! Turne!

Gehe langsam, wenn du es eilig hast!

Vortragender	OA Dr. Rudolf Paumann, MSc
Vortragsort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Vortragstermin	Mittwoch, 25. September 2024, 19.00 Uhr Im Anschluss Programmvorstellung „Vorsorge Aktiv“
Dauer	ca. bis 20.15 Uhr  kostenloser Eintritt

### **IM ANSCHLUSS: PROGRAMMVORSTELLUNG „VORSORGE AKTIV“ UNSER GESUNDHEITSPROGRAMM - MAG.A ULRIKE BRANDSTETTER**

„Vorsorge Aktiv“ richtet sich an Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schwerpunkte: Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit.

- Langfristige Verbesserung der Lebensqualität
- Mehr Lebensjahre in Gesundheit
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins
- Motivation in der Gruppe
- Senkung von Risikofaktoren

Vortragende	Mag.a Ulrike Brandstetter, Beraterin „Vorsorge Aktiv“ Tel. (0 676) 858 703 45 37 E-Mail: <a href="mailto:ulrike.brandstetter@noetutgut.at">ulrike.brandstetter@noetutgut.at</a>
Vortragort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Vortragstermin	Mittwoch, 25. September 2024, ab ca. 20.15 Uhr
Dauer	ca. bis 21.00 Uhr  kostenloser Eintritt

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

Vortragende	Sabine Edinger Sozialpädagogin, Trainerin, Integrative Bewegungstherapeutin
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Montag, 4. November 2024, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme (Förderung von TutGut)

## ICH - EINMAL ANDERS!



Es darf auch einmal um mich gehen! Welche Alltagsroutinen habe ich? Wie entstehen Routinen, und weshalb sollte ich etwas daran ändern?

Oft ist es uns gar nicht richtig bewusst, dass wir im Alltagstrott stecken und uns ein kleiner Perspektivenwechsel helfen kann, mehr Schwung in den Tag hineinzubringen.

Vortragende	Sabine Edinger Sozialpädagogin, Trainerin, Integrative Bewegungstherapeutin
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Montag, 7. April 2025, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme (Förderung von TutGut)

# BERUFSREIFEPRÜFUNG – MIT VIER FÄCHERN ZUR VOLLWERTIGEN MATURA

## Kostenlose Infoabende

BG/BRG Wieselburg, Erlaufpromenade 1

Mittwoch, 28.8.2024, 17.30-19.30 Uhr

Mittwoch, 27.11.2024, 17.30-19.30 Uhr

Mittwoch, 15.1.2025, 17.30-19.30 Uhr

## Weitere Infos

Nähere Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Berufsreifeprüfung - Ihr Weg zur Matura“ als Download im Internet unter [www.bfinoe.at](http://www.bfinoe.at) oder anzufordern im BFI Niederösterreich, Service-Center Amstetten, Franz-Kollmann-Straße 2/7, 3300 Amstetten, Tel. (0 74 72) 633 38, E-Mail: [amstetten@bfinoe.at](mailto:amstetten@bfinoe.at)

## 1. PRÜFUNGSANERKANNTE LEHRGÄNGE IM BFI NÖ

### DEUTSCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Mittwoch, 18.9.2024-21.5.2025 Mittwoch, 18.00-21.35 Uhr, 160 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

### DEUTSCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Mittwoch, 19.2.2025-21.1.2026 Mittwoch, 18.00-21.35 Uhr, 160 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

### ENGLISCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 16.9.2024-30.6.2025 Montag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 995,00



## ENGLISCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 17.2.2025-9.3.2026 Montag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

## MATHEMATIK

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Dienstag, 17.9.2024-16.9.2025 Dienstag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

## MATHEMATIK

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Dienstag, 18.2.2025-13.1.2026 Dienstag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

## BETRIEBSWIRTSCHAFT UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 26.9.2024-22.5.2025 Donnerstag, 18.00-21.35 Uhr, 120 UE
Kursbeitrag	€ 1.150,00

Weitere Fachbereiche werden im BFI Amstetten angeboten!

## 2. LEHRE MIT MATURA

Kostenlose Vorbereitungslehrgänge zur Berufsreifeprüfung für Lehrlinge.

### 3. EINSTIEGSKURSE (FÜR NEUEINSTEIGER/-INNEN VERPFLICHTEND)

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 7.10.2024-18.11.2024 Montag und Mittwoch, 18.15-21.50 Uhr
Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursbeginn	Dienstag, 4.03.2025-29.04.2025 Dienstag und Donnerstag, 18.15-21.50 Uhr

### 4. VORBEREITUNGSLEHRGÄNGE - LEHRE MIT MATURA:

#### ENGLISCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 25.11.2024-1.10.2025 Montag und Mittwoch, 18.15-21.50 Uhr

#### MATHEMATIK

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursbeginn	Dienstag, 13.05.2025-16.04.2026 Dienstag und Donnerstag, 18.15-21.50 Uhr

#### BETRIEBSWIRTSCHAFT UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 26.9.2024-22.5.2025 Donnerstag, fallw. Dienstag, 18.00-21.35 Uhr

## BETRIEBSWIRTSCHAFT UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 6.3.2025-15.1.2026 Donnerstag, fallw. Dienstag, 18.00-21.35 Uhr

## 5. KOSTENLOSE INFOABENDE - LEHRE MIT MATURA

Der Besuch einer kostenlosen Info-Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Vorbereitungskursen. Onlineteilnahme für Lehrlinge in der BS möglich.

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 12.9.2024, 17.30-19.30 Uhr Mittwoch, 22.1.2025, 18.30-20.00 Uhr

## BILDUNGSBERATUNG NÖ

Die Bildungsberatung NÖ unterstützt Sie bei der Suche nach geeigneten Bildungsangeboten, informiert Sie über finanzielle Förderungen und Beihilfen und begleitet Sie bei der Berufswahl oder beruflicher Veränderung. Diese Beratungsgespräche sind kostenlos, streng vertraulich und unverbindlich.

Nächster Beratungstag	Dienstag, 12. November 2024, 9.00-17.00 Uhr Rathaus Wieselburg, Zimmer 4
Information und Anmeldung	Mag.a Bettina Lanzenberger Tel. (0 676) 880 443 90 Email: <a href="mailto:bettina.lanzenberger@transjob.at">bettina.lanzenberger@transjob.at</a> <a href="http://www.bildungsberatung-noe.at">www.bildungsberatung-noe.at</a>



WICHTIG

## ANMELDUNG

**Per Telefon** (0 74 16) 523 19-0

**Per E-Mail** office@wieselburg.at

### **Per Anmeldekarte**

Bitte das Anmeldeformular auf der vorletzten Seite verwenden.

## ERKLÄRUNG ZU DEN TURNSÄLEN

### **VS-Turnsaal**

Eingang von der Schulsiedlung

### **MS-Turnsaal (groß)**

Eingang rechts bei der Neuen Mittelschule

### **MS-Turnsaal (klein)**

Eingang rechts bei der Neuen Mittelschule vorbei, über die Außensportanlage

## PROGRAMMÄNDERUNGEN

Die VHS behält sich vor, notwendige Änderungen des Programms sowie Druckfehlerberichtigungen vorzunehmen. Kurse werden nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl abgehalten.

## KURSBEITRAG

Der Kursbeitrag ist bei jeder Veranstaltung angegeben. Die Bezahlung des Kursbeitrages kann mittels Erlagschein bzw. schriftlichem Einziehungsauftrag erfolgen. Materialkosten, Lehrbücher und Skripten sind grundsätzlich nicht im Kursbeitrag enthalten (siehe jeweiliger Kurs). Bei Kursabbruch ist der Kursbeitrag ab der dritten Einheit in voller Höhe zu bezahlen.

## KURSBEGINN

Merken Sie sich bitte den Kursbeginn vor, da Sie von uns vor Kursbeginn nur dann hören, wenn der jeweilige Kurs verschoben oder abgesagt wird (etwa wegen zu geringer Teilnehmeranzahl oder Erkrankung des Kursleiters).

## KURSBESTÄTIGUNGEN

Nach regelmäßigem Besuch der Kursabende wird auf Wunsch nach Semesterschluss bzw. nach Ende des Kurses eine Kursbestätigung ausgestellt. Eine Bestätigung über den einbezahlten Kursbeitrag erhalten Sie ebenfalls in unserem Büro im Rathaus Wieselburg.

## NÖ BILDUNGSFÖRDERUNG

Die Volkshochschule Wieselburg ist vom Land NÖ als qualifizierter Bildungsträger anerkannt. Das heißt, die Kursteilnehmer/-innen der VHS Wieselburg können die NÖ Bildungsförderung in Anspruch nehmen. Die diesbezüglichen Richtlinien können unter <http://www.noef.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung> nachgelesen werden.

## HAFTUNG

Die VHS haftet nicht für den Verlust von Kleidungsstücken, Wertgegenständen und Requisiten. Jede/-r Teilnehmer/-in trägt die Verantwortung für seine Handlungen, haftet selbst für alle von ihr/ihm verursachten Schäden und stellt die Kursleitung von allen Haftansprüchen frei. Weiters übernimmt die VHS keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Leib und Gut, die Sie durch die Teilnahme an den Veranstaltungen erleiden könnten. In diesem Haftungsausschluss sind auch die Kursleiter/-innen einbezogen.

## DATENSCHUTZ

Wir weisen darauf hin, dass wir Ihre bei der Kurseinschreibung erfassten Daten ausschließlich auf Grundlage der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bzw. Ihrer Zustimmung und nur für den Zweck verarbeiten, Sie für die Kurse der VHS Wieselburg anzumelden und die notwendige finanzielle Abwicklung des Kursbeitrages durchzuführen. Ihre Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben. Der Schutz Ihrer Daten ist durch geeignete technische und

organisatorische Maßnahmen sicher gestellt. Weitere Informationen zu Ihren Rechten als betroffene Person sowie unserem Umgang mit Datenschutz finden Sie auch auf unserer Website [www.wieselburg.gv.at](http://www.wieselburg.gv.at) unter dem Link „Datenschutz“.

## VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG

Stadtgemeinde Wieselburg  
Hauptplatz 26  
3250 Wieselburg  
Tel. (0 74 16) 523 19-0  
Internet: [www.wieselburg.gv.at](http://www.wieselburg.gv.at)  
E-Mail: [office@wieselburg.at](mailto:office@wieselburg.at)

## BÜROZEITEN

Montag, Dienstag, Donnerstag und  
Freitag 8.00-12.00 Uhr  
Mittwoch 8.00-12.00 Uhr und  
13.00-17.00 Uhr

## WEITERE INFOS

Unser Volkshochschulprogramm finden Sie auch auf unserer Homepage:  
[www.wieselburg.gv.at](http://www.wieselburg.gv.at)

## A-Z KURSANGEBOT 2024/2025

<b>A</b>	Auch mit 50 macht Bewegung Spaß	38	<b>R</b>	Renates Englisch Club für Kinder	56
<b>B</b>	Baby Yoga	11		Reparatur-Cafe	61
	Badminton	51		Rockabilly-Boogie für Anfänger/-innen	37
	Bauch-Bein-Po	35		Rückbildungsgymnastik	9
	Bauchtanz mit Baby	9		Rücken- und Kniegymnastik	36
	Beckenbodentraining	14		Russisch für Anfänger/-innen	58
	Beckenboden und Rückenfit	14		Russisch für mäßig Fortgeschrittene	59
	Berufsreifeprüfung	72-75	<b>S</b>	Slingtraining	34
	Bildungsberatung NÖ	75		Spanisch für mäßig Fortgeschrittene	57
	Body'n Brain	15		Sprache, Körpersprache, Präsentation	19
<b>C</b>	Carambol Billard für Anfänger/-innen	45		Stempelschnitzen	28
<b>D</b>	Deutsch als Zweitsprache	55		Strong Nation und Circl Mobility	43
	Drum Power Workshop	29	<b>T</b>	Tanzen für Paare - Anfänger/-innen	31
<b>F</b>	Filmklub Wieselburg	21		Theater Workshop Revue	19
	Fit + Dance	35		Therapeutic Touch	16
	Französisch für Fortgeschrittene	57		Turnmäuse: Eltern-Kind-Turnen	13
<b>G</b>	Ganzheitliches Yoga mit Lisi	41		Turnverein Wieselburg	47-50
	Geburtsvorbereitung	10		Töpfern im Wohnzimmer	23
	Gemeinsam kreativ	24	<b>V</b>	Vegane Kekse backen	18
	Gesund und umweltfreundlich kochen	17		Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene	32
	Gesunde Wirbelsäule	45		Vortrag: Ahnenforschung	60
<b>I</b>	Impro.Theater	20		Vortrag: Apotheke (Hormontherapie)	63
	Italienisch für mäßig Fortgeschrittene	59		Vortrag: Apotheke (Tanz mit Hormonen)	63
<b>K</b>	Kampfsport	34		Vortrag: Arbeitnehmerinnenveranlagung	65
	Kinderkletterkurs für Anfänger/-innen	33		Vortrag: Blackout - Stromausfall	67
	Kinderschwimmkurse	54		Vortrag: ChatGPT bis Dall.e - Künstliche Intelligenz	64
	Klangmeditation	29		Vortrag: Der Gemüsegarten	65
	Klettern als Gesundheitsförderung	38		Vortrag: Ehrenamtliches Engagement	68
	Komm zum Fußball 2024	54		Vortrag: Erkältungskrankheiten ausheilen	61
<b>L</b>	Lichtertänze im Advent	15		Vortrag: Fit ein Leben lang	70
	Linolschnitt und Druck	26		Vortrag: Gebäudebegrünung	66
	Luna-Yoga-Chakra-Energie	52		Vortrag: Gesund & Glücklich bis ins hohe Alter	68
	Luna Yoga für Schwangere	12		Vortrag: Ich - einmal anders!	71
<b>M</b>	Malort Wieselburg	30		Vortrag: Mental Load	62
	Mama - Move and Chill	10		Vortrag: Narben und ihre Auswirkungen	62
	Mandalas entwerfen	27		Vortrag: Nützlige - Fleißige Helfer im Garten	67
<b>O</b>	Öffentliche Bücherei Wieselburg	22		Vortrag: Stress, lass nach!	71
<b>P</b>	Pilatesflows	46		Vortrag: Ufos - Science oder Fiction?	64
<b>Q</b>	QiGong - Tiefenentspannung für Körper & Geist	44		Vortrag: Wohnen im Alter	69
			<b>W</b>	Weihnachtskarten drucken	25
				Wellness-aktiv – B-L-Austria	32
				WerkStadt Wieselburg	5-8
				Wieselburg entdecken: Geschichten und Perspektiven	60
				Workshop: Grundlagentechniken des Schauspiels	20
			<b>Y</b>	Yoga am Vormittag/Abend	53
				Yoga für Gesundheit & Vitalität	40
				Yoga mit Birgit Müller	39
			<b>Z</b>	Zumba Fitness	42

## ANMELDEKARTE – Anmeldung auf der Rückseite

Mit diesem Formular kann eine Person Kurse für das Programm 2024/25 buchen, verschiedene Personen müssen verschiedene Formulare ausfüllen.

### Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Die Anmeldekarte ist für jede Buchung auszufüllen.

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldekarte erklären Sie sich einverstanden mit den Bedingungen für den Kursbesuch (laut aktuellem Kursprogramm) und mit der Speicherung Ihrer Daten.

Nutzen Sie die Möglichkeit eines Einziehungsauftrages!

Bitte als Brief  
frankieren

Stadtgemeinde Wieselburg  
Volkshochschule  
Hauptplatz 26  
3250 Wieselburg



## IMPRESSUM

**Eigentümerin, Herausgeberin, Verlegerin:** Stadtgemeinde A-3250 Wieselburg, Hauptplatz 26

**Für den Inhalt verantwortlich:** StA.-Dir. Mag. Franz Willatschek, Ipek Deniz

**Cover/Rückseite:** Foto designed by Freepik

**Druck:** QUEISER GmbH

# ANMELDUNG FÜR DIE KURSE 2024/2025

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen/Veranstaltungen an:

---

---

Ich erkläre mich mit den Kursbedingungen der VHS Wieselburg einverstanden.

## Angaben zur Person

Nachname \_\_\_\_\_ PLZ & Ort \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Haus-Nr. \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum & Unterschrift

## Einziehungsauftrag

Ich ermächtige die Bank zum einmaligen Bankeinzug des Kursbeitrages mittels Abbuchung von:

IBAN \_\_\_\_\_ Bankinstitut \_\_\_\_\_  
BIC \_\_\_\_\_ Kontoinhaber \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum & Unterschrift

