

# VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG

KURSPROGRAMM 2023/2024

## **WERKSTADT WIESELBURG**

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

## **31 NEUE KURSE & VORTRÄGE**

Gesunde Jause & Snacks, Vortrag zu Black-out-Stromausfall, Grafikkurse, Pflegevorträge „Community Nurse“ 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)

## LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER DER VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG!

Die Volkshochschule Wieselburg bietet auch im Kursjahr 2023/2024 ein breit gefächertes Programm für Wissensvermittlung im Bildungs-, Kultur-, Sport- und Freizeitsektor. Die Beiträge der einzelnen Kursleiterinnen und Kursleiter sorgen dafür, dass die Volkshochschule Wieselburg über die Stadtgrenzen hinaus einen sehr guten Ruf genießt. Für das Engagement und den Einsatz aller Beteiligten möchte ich mich recht herzlich bedanken.



Die Anforderungen im täglichen Leben befinden sich im stetigen Wandel. Persönliche und berufliche Weiterentwicklung bzw. -bildung gewinnen immer mehr an Bedeutung. Auf neue Möglichkeiten und Chancen sollte man bestmöglich vorbereitet sein. Die Kurse der Volkshochschule Wieselburg sollen dabei unterstützen. Die Inhalte des Programmes werden Jahr für Jahr angepasst, um eine aktuelle und zukunftsorientierte Bildungsarbeit gewährleisten zu können.

Im abwechslungsreichen Angebot möchte ich vor allem auf die neuen Kurse mit dem Schwerpunkt „Ernährung“ hinweisen (siehe Seiten 25 bis 27). Darüber hinaus bietet die Wieselburger „Community Nurse“ Manuel Wurm eine interessante Reihe an Pflegevorträgen an. Details entnehmen Sie bitte den Seiten 69 und 70 dieses Programmverzeichnisses.

Ich freue mich, wenn unser Bildungsprogramm auf Ihr Interesse stößt.

Mit freundlichen Grüßen

*Bgm. Josef Leitner  
Wieselburg, im August 2023*

## INHALT

5-8

WERKSTADT WIESELBURG

9-16

ELTERN & KIND

17-18

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

19-21

KOCHEN & ERNÄHRUNG

22-29

KULTUR & KREATIVITÄT

30-52

SPORT & FITNESS

53-57

SPRACHEN

58-71

VORTRÄGE & VERANSTALTUNGEN

72-75

ZWEITER BILDUNGSWEG

76-80

INFO & ANMELDUNG

# WERKSTADT WIESELBURG



Jugendliche (ab der dritten Klasse Mittelschule/Gymnasium) und Erwachsene können im Kursjahr 2023/2024 wieder ihr kreatives und handwerkliches Geschick in der WerkStadt Wieselburg ausprobieren und erweitern.

Die Workshops finden ein bis zwei Mal im Monat in verschiedenen Wieselburger 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, 15. September 2023, 14.30-17.00 Uhr Freitag, 22. September 2023, 14.30-17.00 Uhr

NEU

## STOFF-WERKSTADT

Einführung in die Technik des Stoffdrucks. Teilnehmer/-innen können mitgebrachte Stoffe wie Geschirrtücher, Tischtücher, Taschen in der WerkStadt der Handarbeitsrunde bedrucken. Stoffe bitte vorher waschen und bügeln!

---

Ort	Handarbeitsrunde Gerlinde Brod, Grestner Straße 4/5
Termin	Samstag, 14. Oktober 2023, 9.00-12.00 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	Freitag, 24. November 2023, 14.00-18.00 Uhr

## SPENGLER-WERKSTADT

Ausschneiden, erhitzen, in Form biegen und löten sind einige der Fertigkeiten, die in diesem Workshop zum Einsatz kommen.

---

Ort	Fa. Tuppinger, Rottenhauser Straße 33
Termin	Freitag, 12. Jänner 2024, 14.00-17.00 Uhr

## SCHMIEDE-WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen erlernen eine grundlegende Schmiedetechnik und schmieden einen Schürhaken oder Schuhlöffel.

---

Ort	Werkstatt FTZ Francisco Josephinum, Rottenhauser Straße 1, 3. Einfahrt
Termin	Samstag, 20. Jänner 2024, 8.00-11.30 Uhr

## LEDER-WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen arbeiten an einem Werkstück aus Leder (z.B. Armband oder Gürtel). Dabei werden die Lederarten und grundlegende Techniken wie gerben, haltbar machen, ausklopfen erklärt.

---

Ort	Werkstatt Christian Faschingleitner, Weinzierlweg 10
Termin	Samstag, 24. Februar 2024, 9.00-12.00 Uhr

NEU

## ELEKTRO-WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen erhalten erste Einblicke in die Reparatur von Haushaltsgeräten.

---

Ort	Scheibelbauer KG, Scheibbser Straße 2
Termine	Freitag, 22. März 2024, 14.30-17.00 Uhr

NEU

## KAROSSERIE-WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen bekommen einen ersten Eindruck von Karosserie-Reparaturen und dürfen auch selbst kleine Reparaturen durchführen.

---

Ort	ROTH KSL, Gewerbestraße 1 3373 Kimmelbach
Termin	Freitag, 19. April 2024, 14.00-17.00 Uhr

## BACK-WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen formen und backen unter Anleitung von Karl Neubacher jun. Wieselburger Spezialitäten.

---

Ort	Bäckerei Neubacher, Manker Straße 23
Termin	Freitag, 17. Mai 2024, 15.00-18.00 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, 4. September 2023, 17.00 Uhr
Winterkurs	Montag, 8. Jänner 2024, 17.30 Uhr
Sommerkurs	Montag, 10. Juni 2024, 17.30 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 112,00 (Herbst und Winterkurs) € 84,00 (Sommerkurs mit 6 Einheiten)

## 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, 16. Oktober 2023, 9.30 Uhr
Winterkurs	Montag, 8. Jänner 2024, 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, 4. September 2023, 19.20 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 8. April 2024, 19.20 Uhr
Sommerkurs	Montag, 10. Juni 2024, 18.40 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 168,00 (Herbst und Frühjahrskurs) € 126,00 (Sommerkurs mit 6 Einheiten)

## MAMAFIT - DAS MAMAWORKOUT

Der Kurs ist für alle Frauen, die nach einer Geburt Lust auf deutlich mehr Kräftigung haben. Auch wenn dein Kind schon älter ist, bist du herzlich willkommen. Die ideale Brücke zwischen bekannten Rückbildungsübungen und intensiver Fitness. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte als Unterlage, Trinkflasche, evtl. T-Shirt zum Wechseln

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Kindergarten Handel-Mazzetti-Weg (Abendkurs) Musikschule Wieselburg, Tanzraum (VM - Kurs)
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Herbstkurs	Montag, 4. September 2023, 18.10 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 8. April 2024, 9.30 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 112,00

## GEBURTSVORBEREITUNG

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 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 2023, 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	€ 80,00 (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, 3. Oktober 2023, 10.10 Uhr
Frühjahrskurs	Dienstag, 5. März 2024, 10.10 Uhr
Sommerkurs	Dienstag, 7. Mai 2024, 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, 14. September 2023, 17.20 Uhr
Winterkurs	Donnerstag, 25. Jänner 2024, 17.20 Uhr
Frühjahrskurs	Donnerstag, 11. April 2024, 17.20 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 144,00

## TURNMÄUSE: ELTERN-KIND-TURNEN FÜR 1-3,5 JÄHRIGE KINDER (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. 2023: <a href="http://www.b-l-austria.at">www.b-l-austria.at</a>
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00 für Nichtmitglieder € 60,00 für Mitglieder

## FAMILIENYOGA

Yoga für die ganze Familie. Alle dürfen mit! Mama, Papa, Baby, Kindergarten- und Volksschulkinder. Gemeinsam verbringen wir eine schöne Zeit mit Spielen, mit fantasievollen Geschichten, die in Yogastellungen und Entspannungsübungen verpackt werden.

Family time = Quality time

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Mag. Birgit Schuster (zertif. Yogatrainerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: <a href="mailto:birg.schuster@gmail.com">birg.schuster@gmail.com</a>
Herbstkurs	alle 2 Monate Freitag, 15.00-16.00 Uhr 22.09.2023, 24.11.2023
Frühjahrskurs	alle 2 Monate Freitag, 15.00-16.00 Uhr 19.01.2024, 22.03.2024, 24.05.2024
Kursbeitrag pro Termin	€ 15,00 für Nichtmitglieder Erwachsene € 12,00 für Mitglieder Erwachsene € 5,00 für Nichtmitglieder Kind € 4,00 für Mitglieder Kind Kinder unter 3 Jahren gratis

## MA WIBA@ MIX KURS - FÜR SCHWANGERE, MAMA MIT BABYS IN DER TRAGE, FÜR ALLE FRAUEN



MA WIBA@ ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für alle Frauen in jeder Lebensphase, also für Schwangere, Mama mit Babys in der Trage und allen Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Zusammen mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MA WIBA@ spezielle Choerografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung an, wodurch auch die körperliche Fitness optimiert wird und der Spaß beim Tanzen nicht zu kurz kommt!

Es gibt 3 Kursarten:

- Mawiba Pre (Tanzen für Schwangere)  
bleibe fit in der Schwangerschaft und lerne deinen Beckenboden kennen
- Mawiba mit Baby (Tanzen für Mamas mit Babys in der Trage)  
werde fit nach der Geburt und trainiere sanft deinen Beckenboden
- Mawiba Solo (Tanzen für alle Frauen)  
tanz dich fit und hol dir Kraft und Energie für deinen Alltag

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Daniela Höller
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 664) 996 84 89 E-Mail: DHoeller@mawibatrainer.com
Herbstkurs	Dienstag, 19. September 2023, 9.00 Uhr
Frühjahrskurs	Dienstag, 16. Jänner 2024, 9.00 Uhr
Kursdauer	6 Einheiten à 75 Minuten
Kursbeitrag	€ 78,00 für Nichtmitglieder € 68,00 für Mitglieder



## BECKENBODENTRAINING

Entdeckung und Stärkung der Kraft der Frauenmitte! Dieser Kurs dient zur Vorbeugung und Heilung von Senkungsbeschwerden, sexuellen Problemen oder Blasenschwäche. 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, 6. November 2023, 18.10 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 8. April 2024, 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, 8. Jänner 2024, 18.40 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 168,00

## 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, 4. Dezember 2023, 19.20 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	Mittwoch, 20. September 2023, 19.00 Uhr in der Steven´s Taverne Vor Anmeldung erforderlich!
Kursbeginn	Samstag, 23. September 2023, 8.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 180,00

## GESUNDE JAUSE UND SNACKS, „BRAINFOOD“

NEU

Rezeptideen inkl. gemeinsames Kochen & Backen, Kostproben und Rezepte. Bitte bei der Anmeldung Unverträglichkeiten, etc. bekannt geben.

Kursleitung	Regina Heindl
Kursort	Regina Heindl, Weinzierl-Weinzierlweg 32/2, 3250 Wieselburg-Land
Anmeldung	Tel. (0 676) 945 75 94 E-Mail: regina@hean.at
Kursbeginn	Freitag, 15. September 2023, 18.00 Uhr oder Samstag, 16. September 2023, 14.30 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 2,5 Stunden
Kursbeitrag	€ 20,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## LOW CARB - FIT IN DEN FRÜHLING

NEU

Rezeptideen für Frühstück, Mittagessen und Jause. Kohlenhydratreduziert, aber trotzdem lecker und gesund. Inkl. gemeinsames Kochen, Kostproben und Rezepte. Bitte bei der Anmeldung Unverträglichkeiten, etc. bekannt geben.

Kursleitung	Regina Heindl
Kursort	Regina Heindl, Weinzierl-Weinzierlweg 32/2, 3250 Wieselburg-Land
Anmeldung	Tel. (0 676) 945 75 94 E-Mail: regina@hean.at
Kursbeginn	Freitag, 16. Februar 2024, 18.00 Uhr oder Samstag, 17. Februar 2024, 14.30 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 2,5 Stunden
Kursbeitrag	€ 20,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

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



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, die wichtigsten Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte. In diesem Kurs werden wir Erfahrungen mit dieser Lebensmittelgruppe sammeln. Wir verkosten unterschiedliche Linsen- und Bohnensorten, Tofu, Räuchertofu, Tempeh, lernen neue Gerichte und Kochtechniken kennen, erweitern unseren Geschmacks- und Genusshorizont - und tun uns selbst und dem Planeten damit Gutes!

Mitzubringen: Schürze, Schraubgläser (für Essensreste)

Kursleitung	Theres Rathmanner
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Kursbeginn	Donnerstag, 19. Oktober 2023, 18.00 Uhr
Kursdauer	2 Abende à 3 Stunden
Kursbeitrag	€ 45,00 pro Abend



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. (0650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kursbeginn	25. November 2023, 14.00 Uhr oder 1. Dezember 2023, 8.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 50,00 (Im Kursbeitrag enthalten: 1 Rezeptheft inkl. Übersicht zum Ersetzen von Milch, Ei, Butter etc..)

## THEATER WORKSHOP MIT STEFFI PASCHKE

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.Theaters Wieselburg mitzuwirken.

Kursleitung	Steffi Paschke (SchauspielerIn, Sängerin, Kabarettistin und Regisseurin) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	24. November 2023, 19.30-21.30 Uhr 25. November 2023, 10.00-17.00 Uhr 26. November 2023, 9.00-13.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 150,00 für Mitglieder € 160,00 für Nichtmitglieder

## THEATER-TANZ-GESANG WORKSHOP



Versuche dich auf der Bühne! Als Darsteller/-in, mit einer kleinen Tanzeinheit, mit Musik, im Chor oder auch alleine. Für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene.

Kursleitung	Emilia Heigl (diplomierte Musicaldarstellerin) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	10. November 2023, 19.00-21.00 Uhr 11. November 2023, 10.00-18.00 Uhr 12. November 2023, 9.00-13.00 Uhr, 14.00-15.00 Uhr Präsentation
Kursbeitrag	€ 50,00 für Jugendliche und Studierende € 120,00 für Erwachsene

## WORKSHOP 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 lernen einander in unterschiedlichen Rollen zu begegnen.

Kursleitung	Christina Meister-Sedlinger (Schauspielerin und Moderatorin) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	19. Jänner 2024, 19.00-21.00 Uhr 20. Jänner 2024, 10.00-17.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 130,00 für Mitglieder € 150,00 für Nichtmitglieder

## IMPRO.THEATER

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

Kursleitung	Luise Leputsch Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Musikschule Wieselburg
Anmeldung	luise.leputsch@zweitblick.at
Kurstermine	20.09.2023, 18.10.2023, 22.11.2023, 20.12.2023, 24.01.2024, 21.02.2024, 20.03.2024, 17.04.2024, 22.05.2024, 19.06.2024, 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 2023/24, Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mittwoch, 6. September 2023, „The Fabelmans“ (OmU)

Mittwoch, 27. September 2023, „Vera“ (OmU)

Mittwoch, 4. Oktober 2023, „Die Ehe im Kreise“ (The Marriage Circle)

Stummfilm mit Klavierbegleitung

Mittwoch, 18. Oktober 2023, „Die Kairo Verschwörung“ (Walad Min Al Janna) (OmU)

Mittwoch, 8. November 2023, „Maria träumt“ (Maria rêve) (OmU)

Mittwoch, 15. November 2023, „Das Lehrerzimmer“

Mittwoch, 22. November 2023, „Asteroid City“ (OmU)

Mittwoch, 6. Dezember 2023, „20.000 Arten von Bienen“ (20.000 especies de abejas) (OmU)

Mittwoch, 13. Dezember 2023, „Living - Einmal wirklich leben“ (OmU)

Mittwoch, 17. Jänner 2024, „Nostalgia“ (OmU)

Mittwoch, 31. Jänner 2024, „It Works/It Works II“

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	Mittwoch, 13. September 2023, 10.00 Uhr Buchstart-Lesung für Kinder von 1-3 Jahren (mit Eltern)
	Samstag, 23. September 2023, 11.00 Uhr Lyriklesung mit Eva Lugbauer, Bodo Hell und Margret Kreidl
	Im Herbst 2023 wird es wieder für Kinder und Jugendliche Science Afternoon Workshops geben. Mehr Infos unter: Science Center - Wissenschaft in der Freizeit (noe.gv.at)
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 bist total un kreativ? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!  
Du bist der/die totale Kreativling? Dann ist dieser Kurs auch genau der richtige für dich!  
Du möchtest gerne kreativ sein, weißt aber nicht wie? Auch dann bist du hier richtig!  
Was erwartet dich in diesem Kurs? Mixed Media verbindet traditionelle kreative Techniken miteinander und gibt dir so die Möglichkeit, dich voll auszuleben. Ich gebe dir einen kleinen Einblick in das Thema und einen Überblick über die verschiedenen Techniken. Acrylfarben, Leinwände, Papier, Karton, Stoff, Stempel, Transferdruck, Collagen, Naturmaterialien usw... 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. Oktober 2023, 8.00 Uhr oder 27. Oktober 2023, 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 80,00 pro Einheit (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Kursmaterialien vor Ort)

In diesem Workshop wird nicht selbst geschnitzt, wie in den Stempel-Schnitzkursen, sondern ich stelle dir alle meine selbstgeschnitzten Stempel zur Verfügung und zeige dir, was man damit alles machen kann. Wir stempeln gemeinsam Postkarten und dekorative Bilder. Abgesehen vom Druck auf Papier kann mit den Stempeln eigentlich auch alles andere bestempelt werden. Du lernst verschiedene Materialien kennen und gehst mit Sicherheit mit dem einen oder anderen selbstgemachten Kunstwerk nach Hause.

Kursleitung	Doris Buchegger Grafikdesignerin und Kunsthandwerkerin
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: <a href="mailto:office@andersein.at">office@andersein.at</a>
Kursbeginn	27. Oktober 2023, 9.00 Uhr, 24. November 2023, 17.00 Uhr oder 18. Dezember 2023, 8.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 60,00 pro Einheit

An zwei Abenden bzw. Vormittagen zeige ich dir in einer kleinen Gruppe, wie du dir ganz ohne Vorkenntnisse deine eigenen und individuellen Stempel schnitzen kannst. Außer Neugierde und Motivation brauchst du nichts mitzunehmen. Alle notwendigen Materialien und Werkzeuge stelle ich dir zur Verfügung. Bist du neugierig geworden?

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
-----------	---

### **ANFÄNGER**

Herbstkurs	18.09.2023 und 25.09.2023, 9.00 Uhr oder 22.09.2023 und 29.09.2023, 17.00 Uhr
------------	--

Kursdauer	2 Einheiten à 2 Stunden
-----------	-------------------------

Kursbeitrag	€ 80,00
-------------	---------

### **FORTGESCHRITTENE**

Herbstkurs	2.10.2023 und 9.10.2023, 9.00 Uhr oder 13.10.2023 und 20.10.2023, 17.00 Uhr
------------	--

Kursdauer	2 Einheiten à 2 Stunden
-----------	-------------------------

Kursbeitrag	€ 80,00
-------------	---------

### **WEIHNACHTSWORKSHOP**

Winterkurs	8.12.2023, 17.00 Uhr oder 11.12.2023, 8.30 Uhr
------------	---

Kursdauer	1 Einheit à 3 Stunden
-----------	-----------------------

Kursbeitrag	€ 60,00
-------------	---------



Was ist Foto-Transferdruck? Was kann man damit alles machen? Hier lernst du, wie du zuhause mit nur wenigen Hilfsmitteln all deine Lieblingsbilder auf verschiedene Untergründe drucken kannst. Egal, ob auf eine Steinfliese, auf Holz oder irgendeinen Dekogegenstand, mit der Transfertechnik ist das ganz einfach, und es sieht wunderschön aus.

- Überblick über verschiedene Drucktechniken
- Motivsuche
- Durchführung deines ersten eigenen Transferdrucks

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 2023, 14.00 Uhr oder 6. Oktober 2023, 9.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 3 Stunden
Kursbeitrag	€ 80,00 pro Einheit (Im Kursbeitrag enthalten: Materialliste, Laserpapierausdrucke, Transferdruckmedium, sämtliche Kursmaterialien vor Ort)

## TANZEN FÜR PAARE - ANFÄNGER/-INNEN

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

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: <a href="mailto:tanzschule@koza.at">tanzschule@koza.at</a> <a href="http://www.koza.at">www.koza.at</a>
Herbstkurs	Mittwoch, 27. September 2023, 19.15 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 21. Februar 2024, 19.15 Uhr
Kursdauer	5 Abende à 105 Minuten
Kursbeitrag	€ 96,00 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, 21. September 2023, 19.30 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 11. Jänner 2024, 19.30 Uhr 15 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 168,00 (Herbstkurs), € 210,00 (Frühjahrskurs)

## WELLNESS-AKTIV – B-L-AUSTRIA

### LAUFEN

jeden Montag, 18.30 Uhr (außer Feiertag) 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)

## KINDERTURNEN - ATTRAKTIVE BEWEGUNGSSPIELE UND ÜBUNGEN FÜR 4 BIS 6-JÄHRIGE

Kinder entdecken die Welt in und durch Bewegung. Durch eine fantasiereiche Stunde mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern sie ihre motorischen Fähigkeiten, Kraft, Gelenkigkeit und Ausdauer. Lustige Fang- und Ballspiele, laufen, springen, klettern, verschiedene Übungen mit Jongliertüchern, Reifen usw. stehen in unserem Kurs auf dem Programm. Bewegung auf Gerätelandschaften oder zur Musik runden die Stunden ab. Diese Einheiten finden ohne Eltern statt.

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. 2023: <a href="http://www.b-l-austria.at">www.b-l-austria.at</a>
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00 für Nichtmitglieder € 60,00 für Mitglieder



## 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, 12. September 2023
Frühjahrskurs	Dienstag, 13. Februar 2024
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	E-Mail: <a href="mailto:mulwi57@gmail.com">mulwi57@gmail.com</a> Vor Anmeldung erforderlich!
Herbstkurs	Dienstag, 10. Oktober 2023, 19.00 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Dienstag, 9. Jänner 2024, 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 und Kalorien verbrennt, 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: <a href="mailto:dorisscharner@gmx.at">dorisscharner@gmx.at</a>
Herbstkurs	Montag, 16. Oktober 2023, 17.30 Uhr 5 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Montag, 12. Februar 2024, 17.30 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: <a href="mailto:dorisscharner@gmx.at">dorisscharner@gmx.at</a>
Herbstkurs	Mittwoch, 20. September 2023, 18.30 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 10. Jänner 2024, 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, Therabandgymnastik, 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, 14. September 2023, 16.30 Uhr
Frühjahrskurs	Donnerstag, 15. Februar 2024, 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 wollen!

- Du lernst Figuren und Grundschritte
- Du hörst über Führung, Takt, Rhythmus und Betonung
- Du erweiterst deine Musikkennnisse
- 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 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
Frühjahrskurs	Freitag, 16. Februar 2024, 20.00 Uhr
Kursdauer	5 Einheiten à 120 Minuten - mit Pause
Kursbeitrag	€ 65,00 für Nichtmitglieder € 55,00 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, 12. September 2023
Frühjahrskurs	Dienstag, 13. Februar 2024
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 6. September 2023
Kursbeitrag	€ 3,00 pro Einheit Einstieg jederzeit möglich



Mit Yoga den ganzen Körper mobilisieren, kräftigen und dehnen, den Geist beruhigen und die Seele baumeln lassen. Dabei wünsche ich mir, dass du ganzheitlich profitierst. Ich verbinde in meinen Yoga-Einheiten Übungssequenzen mit einer Mischung aus Flow und Stretch zu Herzensthemen, die einerseits körperlich fordern und einen gleichzeitig wunderbar abschalten und entspannen lassen.

Ich freue mich, mit euch gemeinsam anzukommen, abzuschalten und in die Yogapraxis einzutauchen.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Birgit Müller (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>
Morgenkurs	Mittwoch, 6. September 2023, 9.00 Uhr
Abendkurs	Donnerstag, 7. September 2023, 18.00 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 60 Minuten Beide Kurse fortlaufend bis März 2024
Kursbeitrag	€ 128,00 für Nichtmitglieder € 120,00 für Mitglieder Einstieg jederzeit möglich

Durch die Praxis von Integralelem Yoga kannst du deine Flexibilität und Kraft verbessern, deine Atemtechnik optimieren, dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und deutlich mehr Lebensqualität erreichen. Ganzkörperübungen, Förderung der Mobilisation, Förderung der Flexibilität, Atemübungen und Entspannungsübungen.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Elisabeth Müller (Zertif. Yogalehrerin)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg (1. Stock), Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 660) 472 67 60 E-Mail: lisimueller@email.com
Morgenkurs	Freitag, 15. September 2023, 10.00 Uhr
Abendkurs	Donnerstag, 14. September 2023, 19.30 Uhr
Kursdauer	5 Einheiten à 60 Minuten Beide Kurse fortlaufend bis März 2024
Kursbeitrag	€ 75,00 (Vereinsmitglieder 10 % ermäßigt) Einstieg jederzeit möglich



Zumba bringt gute Laune, erhöht die Produktion deiner Glückshormone und lässt dich allen Alltagsstress vergessen. Die Musik umfasst lateinamerikanische inspirierende Lieder und Rhythmen, als auch aktuelle populäre Musik.

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, 2. Oktober 2023, 19.45 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 15. Jänner 2024, 19.45 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00 für Nichtmitglieder € 70,00 für Mitglieder

Bei Strong Nation trainierst du mit kraftvollen Beats deine Ausdauer, Kraft und die Beweglichkeit deiner Muskeln sowie dein Herz-Kreislauf-System. Wir kurbeln die Fettverbrennung an und steigern unser Fitnesslevel.

Circl Mobility ist ein Mobilitäts- und Flexibilitäts-Programm. Es hilft dabei Stress abzubauen und den Bewegungsumfang wieder herzustellen. Die zuvor beanspruchten Muskeln werden hier mobilisiert und gedehnt.

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, 4. Oktober 2023, 19.30 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 17. Jänner 2024, 19.30 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 60 Minuten (30 Min. Strong Nation, 30 Min. Circl Mobility)
Kursbeitrag	€ 80,00 für Nichtmitglieder € 70,00 für Mitglieder

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	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“
Herbstkurs	Montag, 9. Oktober 2023, 18.30 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 8. Jänner 2024, 18.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00

## KARAMBOL BILLARD FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Einführung in die Grundregeln des Karambol-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@aon.at
Kursbeginn	Montag, 2. Oktober 2023, 18.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursdauer	5 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 30,00

## **PILATES - DAS SANFTE GANZKÖRPERTRAINING FÜR ANFÄNGER/-INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

Das Innovative dieser Methode liegt im Training der tiefliegenden Haltungsmuskulatur, kombiniert mit bewusster Atmung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

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

---

Kursort	Mittelschule Turnsaal (klein)
---------	-------------------------------

### **ANFÄNGER**

Herbstkurs	Donnerstag, 14. September 2023, 17.30 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten
------------	--

---

Frühjahrskurs	Donnerstag, 18. Jänner 2024, 17.30 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten
---------------	---

---

Kursbeitrag	€ 120,00
-------------	----------

### **FORTGESCHRITTENE**

Herbstkurs	Donnerstag, 14. September 2023, 18.45 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten
------------	--

---

Frühjahrskurs	Donnerstag, 18. Jänner 2024, 18.45 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten
---------------	---

---

Kursbeitrag	€ 120,00
-------------	----------

## TURNVEREIN WIESELBURG - TRAININGSZEITEN 2023/2024

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

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

Kursleitung	Laura Probst
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Montag, 16.30-17.30 Uhr

## **HALLEN-BALLSPORT FÜR TEENAGER (11-16 JAHRE)**

Kursleitung	Doris Pirringer-Groll
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Montag, 17.30-19.00 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
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**

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

## **FAUSTBALL**

Kursleitung	Monika Trauner, Robert Gnant
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Mittwoch, 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

## **JUDO – TRAINING FÜR ERWACHSENE**

Kursleitung	Rainer Aichinger
Kursort	Mittelschule Turnsaal (klein)
Trainingszeit	Montag, 19.30-20.30 Uhr Freitag, 19.30-20.30 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	Roland Sterkl
Kursort	VS-Turnsaal (Eingang Schulsiedlung)
Anmeldung und Information	Roland Sterkl, Tel. (0 664) 261 94 56 Michael Sieberer, Tel. (0 664) 400 76 87 E-Mail: badminton.wieselburg@A1.net Eine Anmeldung am Stadtamt ist nicht erforderlich.
Kursbeginn	Dienstag, 12. September 2023, 19.00-20.30 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursdauer	1,5 Stunden pro Trainingsabend Die Einheiten dauern bis 12. März 2024 Weihnachts- und Semesterferien kein Trainingsbetrieb
Kursbeitrag	Erwachsene: € 80,00 Kinder, Schüler, Studenten: € 60,00

## YOGA - FÜR FRAUEN UND MÄNNER (FÖRdert HEITERKEIT UND LEBENSLUST) INSPIRIERT DURCH LUNA YOGA UND YOGA NACH B.K.S. IYENGAR

NEU

B.K.S. Iyengar steht für klare Ausrichtung und Genauigkeit. Luna steht für das Zyklische, für die verschiedenen Befindlichkeiten und Kreativitäten, die im Laufe des Tages, des Monats, des Jahres und des Lebens unser Sein beeinflussen. Mondzyklen und Mondrhythmen begleiten uns dabei. Altes und neues Wissen verbinden sich mit der Übungspraxis.

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, 16. September 2023, 9.00 Uhr
Frühjahrskurs	Samstag, 27. Jänner 2024, 9.00 Uhr
Kursdauer	3 Einheiten à 180 Minuten
Kursbeitrag	€ 49,00

## 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, 19. September 2023, 8.30 Uhr 9 Einheiten à 90 Minuten
Winterkurs	Dienstag, 23. Jänner 2024, 8.30 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Dienstag, 9. April 2024, 8.30 Uhr 9 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 144,00 (Herbstkurs)   € 128,00 (Winterkurs) € 144,00 (Frühjahrskurs)

### ABEND

Kursort	Kindergarten Breiteneicher Straße
Herbstkurs	Donnerstag, 14. September 2023, 19.00 Uhr
Winterkurs	Donnerstag, 25. Jänner 2024, 19.00 Uhr
Frühjahrskurs	Donnerstag, 11. April 2024, 19.00 Uhr
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 128,00

## KINDERSCHWIMMKURSE

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

Kursleitung	Simone Biber, ausgebildete Schwimmlehrerin, Baby- und Kleinkinderinstruktorin
Kursort	Freibad Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 664) 524 08 16 E-Mail: s.biber@aon.at
1. Kurs	Montag, 17. Juni bis Freitag, 21. Juni 2024 14.00-14.55 Uhr - Anfänger (ab 5 Jahre)
2. Kurs	Montag, 17. Juni bis Freitag, 21. Juni 2024 15.00-15.55 Uhr - Fortgeschrittene
3. Kurs	Montag, 29. Juli bis Freitag, 2. August 2024 14.00-14.55 Uhr - Anfänger (ab 5 Jahre)
4. Kurs	Montag, 29. Juli bis Freitag, 2. August 2024 15.00-15.55 Uhr - Fortgeschrittene
Kursbeitrag pro Kurs	€ 70,00 (jeweils Eintrittskarte exklusive)

## KOMM ZUM FUSSBALL 2023

### SC RAIKA TTI GROUP WIESELBURG

Einstieg jederzeit möglich

Fußballkindergarten für Kinder ab Jahrgang 2019

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, E-Mail: [markus\\_wippl@gmx.at](mailto:markus_wippl@gmx.at) zu erfragen.

Ort: Sportanlage TTI Arena in Wieselburg, Stadionstraße 8

Trainingsbeginn: August 2023 - Juni 2024

Trainingsdauer: jeweils ca. 60 - 90 Minuten

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

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
Kursort	Neue Mittelschule Wieselburg
Infoabend	Freitag, 8. September 2023, 19.00 Uhr (verpflichtende Teilnahme)
Herbstkurs	Freitag, 15. September 2023, 17.00 Uhr: Anfänger/-innen, 19.00 Uhr: Fortgeschrittene
Infoabend	Freitag, 23. Februar 2024, 19.00 Uhr (verpflichtende Teilnahme)
Frühjahrskurs	Freitag, 1. März 2024, 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, eigene Schreibsachen, 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, 11. September 2023 13.15 Uhr: Fortgeschrittene 2. + 3. Volksschule 14.10 Uhr: Fortgeschrittene Kindergarten + 1. Volksschule 15.05 Uhr: Fortgeschrittene 4. Volksschule + 1. Mittelschule 16.00 Uhr: Anfänger/-innen Volksschule  Donnerstag, 14. September 2023 13.15 Uhr: Anfänger/-innen Kindergarten 14.10 Uhr: Fortgeschrittene Kindergarten + 1. Volksschule 15.05 Uhr: Fortgeschrittene 2. + 3. Volksschule 16.00 Uhr: Schularbeitsbetreuung
Kursdauer	15 Einheiten à 45 Minuten Der Frühjahrskurs startet im Februar 2024 (Voranmeldung jederzeit möglich).
Kursbeitrag	€ 190,00 für Kleingruppe bis 3 Kinder € 230,00 für 2-er Gruppe € 260,00 für Einzelunterricht (plus € 25,00 für Arbeitsmaterial) Schularbeitsbetreuung auf Anfrage

## FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Erlernen eines Basiswortschatzes und vereinfachter Grammatik;  
Angaben zur eigenen Person; an einfachen Gesprächen teilnehmen.  
Mitzubringen: On y va! A1 Der Französischkurs/Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber, 2015)

Kursleitung	Sophia Widhalm, MA
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Infoabend	Montag, 18. September 2023, 18.30 Uhr
Kursbeginn	Montag, 25. September 2023, 18.30 Uhr Weiterführung im Frühjahr 2024 möglich
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 85,00

## 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, 18. September 2023, 18.30 Uhr
Kursbeginn	Montag, 25. September 2023, 18.30 Uhr Weiterführung im Frühjahr 2024 möglich
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 85,00

## 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, 20. September 2023, 18.00 Uhr
Herbstkurs	Mittwoch, 27. September 2023, 18.00 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 28. Februar 2024, 18.00 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 85,00

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER/-INNEN

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 Lebard
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Kursbeginn	Freitag, 6. Oktober 2023, 16.50 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 75 Minuten Weiterführung im Frühjahr 2024 möglich
Kursbeitrag	€ 95,00



## 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, 20. September 2023, 18.00 Uhr
Herbstkurs	Dienstag, 26. September 2023, 18.00 Uhr
Frühjahrskurs	Dienstag, 27. Februar 2024, 18.00 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 85,00

## ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER/-INNEN

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, 6. Oktober 2023, 18.15 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 75 Minuten Weiterführung im Frühjahr 2024 möglich
Kursbeitrag	€ 95,00

## BIRDLIFE ÖSTERREICH

Die Kooperation zwischen BirdLife Österreich und den Österreichischen Volkshochschulen umfasst insgesamt 3 Kurse, welche zum „Hineinschnuppern“ in die Vogelwelt einladen! BirdLife Österreich:

- verwirklicht wissenschaftlich fundierte Natur- und Vogelschutzprojekte in den vier Kernbereichen: Artenschutz, Lebensräume, Nachhaltigkeit und Bewusstseinsbildung
- setzt sich für Vogel- und Naturschutz ein
- ist ein Partner von BirdLife International
- hat über 2,7 Millionen Mitglieder in 120 Ländern

### 1. KURS: VÖGEL AM FUTTERHAUS

So bunt wie die Vogelwelt selbst sind auch die Nahrungsansprüche der einzelnen Vogelarten. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen der Schnabelform der Vögel und ihren Nahrungsgewohnheiten? Welche Arten können am Vogelfutterhaus beobachtet werden? In diesem Kurs geben Ihnen Expertinnen und Experten von BirdLife Österreich Tipps und Tricks zur Vogelbestimmung und stellen Ihnen die häufigsten Gartenvögel des Winterhalbjahres vor!

Mitzubringen: warme Kleidung, Feldstecher (falls vorhanden)

Kursleitung	Laura Renner, MSc
Kursort	Vortrag: Gwölberl im Marktschloss Wieselburg Exkursion: Francisco Josephinum
Anmeldung	E-Mail: laurarenner.birding@gmail.com
Vortrag	Freitag, 17. November 2023, 18.00-19.00 Uhr
Exkursion	Samstag, 18. November 2023, 8.30-11.30 Uhr
Kursbeitrag	€ 29,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## 2. KURS: VOGELSTIMMENTRAINING FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Im Frühjahr ertönt ein Orchester an Vogelstimmen. Es ist mehr als nur eine angenehme Hintergrundmusik. Laut neuesten Studien tragen Vogelstimmen sogar zum menschlichen Wohlbefinden bei! Unsere Expertinnen und Experten leiten Sie durch den Dschungel an Stimmen und geben Ihnen Tipps und Tricks zur Vogelbestimmung.

Mitzubringen: warme Kleidung, Feldstecher (falls vorhanden)

Kursleitung	Laura Renner, MSc
Kursort	Vortrag: Gwölberl im Marktschloss Wieselburg Exkursion: Francisco Josephinum
Anmeldung	E-Mail: laurarenner.birding@gmail.com
Vortrag	Freitag, 5. April 2024, 18.00-19.00 Uhr
Exkursion	Samstag, 6. April 2024, 8.00-11.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 29,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## 3. KURS: GARTENVÖGEL: WELCHER VOGEL IST DAS?

Von den rund 212 Brutvogelarten Österreichs brüten einige in unserer unmittelbaren Umgebung, wie der Hausrotschwanz, Rauchschwalbe, Mauersegler oder der Girlitz! Bei einem Streifzug durch die Vogelwelt „vor unserer Haustüre“ erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die gefiederten Freunde.

Mitzubringen: warme Kleidung, Feldstecher (falls vorhanden)

Kursleitung	Laura Renner, MSc
Kursort	Vortrag: Gwölberl im Marktschloss Wieselburg Exkursion: Francisco Josephinum
Anmeldung	E-Mail: laurarenner.birding@gmail.com
Vortrag	Freitag, 3. Mai 2024, 18.00-19.00 Uhr
Exkursion	Samstag, 4. Mai 2024, 8.30-11.30 Uhr
Kursbeitrag	€ 29,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## REPARATUR-CAFE

Im Reparatur-Cafe werden Sie von freiwilligen Helfer/-innen dabei unterstützt, kaputte Gebrauchsgegenstände mit deren Hilfe selbst zu reparieren. Gegen eine freiwillige Spende reparieren wir, was zu reparieren geht. 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	30.09.2023, 28.10.2023, 25.11.2023, 20.01.2024, 17.02.2024, 16.03.2024, 20.04.2024, 18.05.2024, 15.06.2024 samstags von 9.00-12.00 Uhr
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN NATÜRLICH AUSHEILEN

Halsschmerzen, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Husten, Fieber - wie kann ich mich oder mein Kind natürlich behandeln? 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.

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Kursbeginn	Mittwoch, 10. Jänner 2024, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend á 120 Minuten
Kursbeitrag	€ 30,00 inkl. Unterlagen (Bezahlung bei der Kursleiterin)

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

NEU

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.

Kursleitung	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Kursort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Kursbeginn	Mittwoch, 22. November 2023, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend á 120 Minuten
Kursbeitrag	€ 30,00 inkl. Unterlagen (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## APOTHEKE WIESELBURG – DER TANZ MIT DEN HORMONEN

NEU

Was tun, wenn Hormone - egal, ob bei Mann oder Frau - aus dem Gleichgewicht sind?  
Wie merkt man, dass der Hormonhaushalt nicht stimmt?  
Wie kann ich Hormone natürlich regulieren?

Kursleitung	Mag. Petra Kronsteiner
Kursort	Apotheke Wieselburg, Bahnhofstr. 11/1.Stock
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 16 E-Mail: info@apotheke-wieselburg.at
Kursbeginn	Mittwoch, 27. September 2023, 18.30 Uhr
Kursdauer	1 Abend á 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 8,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## GESTERN, HEUTE, MORGEN - EIN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND AUF DIE TECHNOLOGIEN DER ZUKUNFT

NEU

Wie werden wir leben, in 10, 50 oder in 100 Jahren? Werden Roboter und intelligente Maschinen unsere Alltagsarbeit übernehmen? Werden wir in der Lage sein, die meisten Krankheiten, darunter auch Krebs, zu heilen, vielleicht durch winzig kleine Nanobots, die in unserem Blut zirkulieren? Wie werden wir im Jahr 2100 kommunizieren? Wie wird unsere Energieversorgung aussehen? Ein Blick in die Forschungseinrichtungen großer Technologiekonzerne und Universitäten auf der ganzen Welt erlaubt uns, einen ersten Eindruck von diesen Zukunftstechnologien zu gewinnen.

Kursleitung	Mag. Dr. Johannes Leitner
Kursort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Kursbeginn	Donnerstag, 5. Oktober 2023, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 90 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## MEHR ALS 50 JAHRE SETI: WO SIND SIE? - DIE SUCHE NACH AUSSERIRDISCHER INTELLIGENZ

NEU

Obwohl bereits vor mehr als 50 Jahren das erste moderne SETI-Projekt gestartet wurde, ist auch heute die wohl wichtigste Frage der Menschheit - Sind wir allein? - bis jetzt unbeantwortet. Noch immer werden große wissenschaftliche Anstrengungen in die Suche nach intelligentem Leben im All aufgewendet. Wie stehen die Erfolgchancen für ein solches Unterfangen und was steckt hinter dem WOW-Signal aus dem Jahre 1977?

Kursleitung	Mag. Dr. Johannes Leitner
Kursort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Kursbeginn	Mittwoch, 10. April 2024, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 90 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## SALBEN UND TINKTUREN

Herstellung von Kräuterauszügen, Salben, Lippenpflege, Traumasalbe, Pechsalbe,...

Kursleitung	Christa Györög (Dipl. Kräuterpädagogin, TEH Praktikerin)
Kursort	Christa Györög, Am Hauswald 2/4/10, 3250 Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: gyorogc@gmail.com Tel. (0 676) 711 63 74
Kursbeginn	Freitag, 16. Februar 2024, 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 59,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## BADEPRALINEN, SEIFEN UND CO

Herstellung einer echten Seife, Badepralinen, Giesseife, Seifenbar,...  
Mitzubringen: Transportbehälter

Kursleitung	Christa Györög (Dipl. Kräuterpädagogin, TEH Praktikerin)
Kursort	Christa Györög, Am Hauswald 2/4/10, 3250 Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: gyorogc@gmail.com Tel. (0 676) 711 63 74
Kursbeginn	Freitag, 24. November 2023, 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 59,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## NATURKOSMETIK

Herstellung einer Hautschutzcreme, Lippenpflegestick, Reinigungslotion, Gesichts- oder Körperpflege, Peeling,...

Kursleitung	Christa Györög (Dipl. Kräuterpädagogin, TEH Praktikerin)
Kursort	Christa Györög, Am Hauswald 2/4/10, 3250 Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: gyorogc@gmail.com Tel. (0 676) 711 63 74
Kursbeginn	Freitag, 26. Jänner 2024, 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 69,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)



## 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
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Vortragstermin	Mittwoch, 11. Oktober 2023, 18.00 Uhr
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## DER GEMÜSEGARTEN

Samen für Gemüse selbst ernten. Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Aussaat? Kerntemperatur, Standort der Pflanzen bei der Anzucht,...

Kursleitung	Gabriele Haugensteiner
Kursort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: <a href="mailto:gaertnerei@haugensteiner.com">gaertnerei@haugensteiner.com</a> Tel. (0 74 16) 523 34
Kursbeginn	Dienstag, 27. Februar 2024, 19.30 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 10,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## KLIMAWANDELANPASSUNGSMASSNAHME BAUWERKSBEGRÜNUNG

- Bauwerksbegrünung als Klimawandelanpassungsmaßnahme, Grün-blauen Infrastrukturen und Nature Based Solutions
- Überblick über die möglichen Anwendungsformen von Dach- und Fassadenbegrünungen; (extensiv, intensiv, Biodiversitätsdach, Solargründach, Retentionsdach,...)
- Qualitätssicherung, zertifizierte Bauweisen und Gütesiegel, Normen, Beiblätter, rechtliche Grundlagen, Vorgaben, Leitfäden und Förderungen
- Markttrends, Handlungsbedarf, Städtestrategien (Ergebnisse vom Green Market Report)
- Demonstrationsbeispiele, Lernen von zukunftsweisenden Umsetzungsprojekten, Best Practice Sharing

Kursleitung	DI Susanne Formanek GRÜNSTATTTGRAU Forschungs- und Innovations GmbH
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Vortragstermin	Freitag, 17. November 2023, 13.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 90 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## NATUR IM GARTEN - GÄRTEN KLIMAFIT MACHEN

Extreme Trockenheit, langanhaltende Hitze, heftige Starkregen: Unser Klima ändert sich und solche Wetterextreme fordern ein Umdenken in der Gestaltung unserer Gärten. Im Vortrag berichten wir über einfache und intelligente Wege zur Anpassung unserer Gärten an den Klimawandel. Besonders wichtig sind Bepflanzungen für mehr Verdunstung, Zurückhaltung von Wasser im Garten sowie Schließung und Nutzung von Kreisläufen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über das Mikroklima im Garten und wie Sie es positiv beeinflussen können.

Kursleitung	Bernhard Haidler
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Vortragstermin	Mittwoch, 4. Oktober 2023, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 60 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## THERAPEUTIC TOUCH

NEU

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, 8. September 2023, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 15,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

## BLACKOUT - STROMAUSFALL

NEU

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

Vortragender	Franz Zehetgruber NÖ Zivilschutzverband
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Vortragstermin	Mittwoch, 18. Oktober 2023, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 60 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## STÜRZE IM ALTER - RISIKOFAKTOREN ERKENNEN UND REDUZIEREN

NEU

Stürze sind im fortgeschrittenen Alter keine Seltenheit und können oft mit schwerwiegende Folgen verbunden sein. Bei dieser Veranstaltung werden Risikofaktoren und Möglichkeiten der Vorbeugung vor Stürzen beleuchtet.

Vortragender	Manuel Wurm, BSc Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Community Nursing - Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 660) 155 51 74 E-Mail: community-nursing@wieselburg.at
Vortragsort	Tagesbetreuungszentrum Wieselburg Getreidestraße 4/2
Vortragstermin	Donnerstag, 23. November 2023, 15.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 120 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

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

## GEBRECHLICHKEIT IM ALTER VERMEIDEN

NEU

Gebrechlichkeit im Alter erhöht die Wahrscheinlichkeit, pflegebedürftig zu werden, erhöht den Bedarf an Spitalsaufenthalten und führt generell zu einer geringeren Lebensqualität. Ab einem Alter von 65 Jahren ist bereits die Hälfte der Bevölkerung von einer Vorstufe der Gebrechlichkeit betroffen. Um diesem Phänomen vorzubeugen, werden in diesem Vortrag Risikofaktoren und Möglichkeiten, diese zu reduzieren, aufgezeigt.

Vortragender	Manuel Wurm, BSc Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Community Nursing - Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0660 155 51 74) E-Mail: community-nursing@wieselburg.at
Vortragsort	Tagesbetreuungszentrum Wieselburg Getreidestraße 4/2
Vortragstermin	Donnerstag, 11. Jänner 2024, 15.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 90 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## SELBSTBESTIMMUNG IM ALTER

NEU

Hier geht es um Informationen für Menschen, die selbstbestimmt ihre letzte Lebensphase gestalten wollen. Unter anderem werden Themen wie Sterbeverfügung, assistierter Suizid oder Testament behandelt.

Vortragende	Mag. Gerlinde Bieringer, Juristin Mag. (FH) Nicole Zainzinger-Jandl, Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Vortragort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Vortragstermin	Dienstag, 10. Oktober 2023, 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 90 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

## FORMEN DER ERWACHSENENVERTRETUNG

NEU

Durch Unfall oder Krankheit kann eine Situation entstehen, in der man plötzlich Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann und auf besondere Hilfe und Vertretung angewiesen ist. Der NÖ Verein für Erwachsenenschutz informiert Sie an diesem Abend darüber, welche unterschiedlichen Vertretungsformen es gibt und wie man diese auch einrichten kann.

Vortragende	Mag. Kristina Grabner NÖ Landesverein für Erwachsenenschutz
Anmeldung	Tel. (0660 155 51 74) E-Mail: <a href="mailto:community-nursing@wieselburg.at">community-nursing@wieselburg.at</a>
Vortragort	Tagesbetreuungszentrum Wieselburg Getreidestraße 4/2
Vortragstermin	Dienstag, 14. November 2023, 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 120 Minuten
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme



Spaziergang entlang der Erlauf mit der Einbeziehung der drei Wasserkraftwerke. Sie erfahren Wissenswertes zur Energiegewinnung und dem Leben in und an der Erlauf.

Kursleitung	Thomas Lichtenschopf
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Treffpunkt	Rathaus Wieselburg
Vortragstermin	Freitag, 19. April 2024, 14.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 120 Minuten
Kursbeitrag	€ 10,00 (Bezahlung beim Kursleiter)

## BERUFSREIFEPRÜFUNG – MIT VIER FÄCHERN ZUR VOLLWERTIGEN MATURA

### Kostenlose Infoabende

BG/BRG Wieselburg, Erlaufpromenade 1  
Dienstag, 22.8.2023, 17.30-19.30 Uhr  
Montag, 4.9.2023, 17.15-18.15 Uhr  
Montag, 20.11.2023, 17.30-19.30 Uhr  
Montag, 22.1.2024, 17.15-18.15 Uhr

### Online (ZOOM-Meeting)

Montag, 4.9.2023, 17.15-18.15 Uhr  
Montag, 22.1.2024, 17.15-18.15 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, 13.9.2023-8.5.2024 Mittwoch, 18.00-21.35 Uhr, 160 UE
Kursbeitrag	€ 920,00

### DEUTSCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Mittwoch, 21.2.2024-9.1.2025 Mittwoch, 18.00-21.35 Uhr, 160 UE
Kursbeitrag	€ 920,00

### ENGLISCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 11.9.2023-24.6.2024 Montag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 920,00



## ENGLISCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 19.2.2024-24.2.2025 Montag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 920,00

## MATHEMATIK

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Dienstag, 12.9.2023-10.9.2024 Dienstag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 920,00

## MATHEMATIK

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Dienstag, 20.2.2024-7.1.2025 Dienstag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 920,00

## BETRIEBSWIRTSCHAFT UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 21.9.2023-23.5.2024 Donnerstag, 18.00-21.35 Uhr, 120 UE
Kursbeitrag	€ 1.050,00

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, 2.10.2023-15.11.2023 Montag und Mittwoch, 18.15-21.50 Uhr Anmeldeschluss: 15.9.2023
Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Dienstag, 5.3.2024-20.4.2024 Dienstag und Donnerstag, 18.15-21.50 Uhr Anmeldeschluss: 23.2.2024

### 4. VORBEREITUNGSLEHRGÄNGE - LEHRE MIT MATURA:

#### MATHEMATIK

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 20.11.2023-18.9.2024 Montag und Mittwoch, 18.15-21.50 Uhr

#### DEUTSCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Dienstag, 23.4.2024-9.1.2025 Dienstag und Donnerstag, 18.15-21.50 Uhr

#### BETRIEBSWIRTSCHAFT UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 21.9.2023-23.5.2024 Donnerstag, fallw. Dienstag, 18.00-21.35 Uhr

## BETRIEBSWIRTSCHAFT UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 7.3.2024-9.1.2025 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	Montag, 4.9.2023, 18.30-20.00 Uhr Montag, 22.1.2024, 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	Mittwoch, 22. November 2023, 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 2023/2024

<b>A</b>	Auch mit 50 macht Bewegung Spaß	38
<b>B</b>	Baby Yoga	12
	Badminton	49
	Bauch-Bein-Po	35
	Bauchtanz mit Baby	9
	Beckenbodentraining	17
	Beckenboden und Rückenfit	17
	Berufsreifeprüfung	72-75
	Bildungsberatung NÖ	75
	BirdLife Österreich	58-59
	Body'n Brain	18
<b>D</b>	Deutsch als Zweitsprache	53
<b>F</b>	Familienyoga	15
	Filmklub Wieselburg	24
	Fit + Dance	35
	Foto-Transferdruck	29
	Französisch Anfänger/-innen und Fortgeschrittene	55
<b>G</b>	Geburtsvorbereitung	11
	Gesunde Jause und Snacks, „Brainfood“	19
	Gesunde Wirbelsäule	43
<b>I</b>	Impro.Theater	23
	Integrales Yoga	40
	Italienisch für Anfänger/-innen	57
<b>K</b>	Kampfsport	34
	Karambol Billard für Anfänger/-innen	43
	Kinderkletterkurs für Anfänger/-innen	33
	Kinderschwimmkurse	52
	Kinderturnen für 4 bis 6-Jährige	32
	Klettern als Gesundheitsförderung	38
	Kochen nach der Planetary Health Diet	20
	Komm zum Fußball 2023	52
<b>L</b>	Lichtertänze im Advent	18
	Low Carb - Fit in den Frühling	19
	Luna Yoga für Schwangere	13
<b>M</b>	Mamafit - Das Mamaworkout	11
	Mama - Move and Chill	10
	Ma Wiba@ Mix Kurs	16
	Mixed Media	26
<b>O</b>	Öffentliche Bücherei Wieselburg	25
<b>P</b>	Pilates	44
<b>R</b>	Renates Englisch Club für Kinder	54
	Reparatur-Cafe	60
	Rockabilly-Boogie für Anfänger/-innen	37
	Rückbildungsgymnastik	9
	Rücken- und Kniegymnastik	36
	Russisch für Anfänger/-innen	56
	Russisch für Fortgeschrittene	57
<b>S</b>	Slingtraining	34
	Spanisch für Anfänger/-innen	56
	Stempeldruck	27
	Stempelschnittkurs	28
	Strong Nation und Circl Mobility	42
<b>T</b>	Tanzen für Paare - Anfänger/-innen	30
	Theater-Tanz-Gesang Workshop	22
	Theater Workshop mit Steffi Paschke	22
	Turnmäuse: Eltern-Kind-Turnen	14
	Turnverein Wieselburg	45-48
<b>V</b>	Vegane Kekse backen	21
	Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene	31
	Vortrag: Apotheke (Tanz mit Hormonen)	62
	Vortrag: Arbeitnehmerinnenveranlagung	65
	Vortrag: Blackout - Stromausfall	68
	Vortrag: Bauwerksbegrünung	66
	Vortrag: Der Gemüsegarten	65
	Vortrag: Energie und Leben an der Erlauf	71
	Vortrag: Erkältungskrankheiten ausheilen	60
	Vortrag: Erwachsenenvertretung	70
	Vortrag: Gärten klimafit machen	67
	Vortrag: Gebrechlichkeit im Alter	69
	Vortrag: Mehr als 50 Jahre SETI	63
	Vortrag: Mental Load	61
	Vortrag: Selbstbestimmung im Alter	70
	Vortrag: Stürze im Alter	69
	Vortrag: Technologien der Zukunft	62
	Vortrag: Therapeutic Touch	68
<b>W</b>	Wellness-aktiv – B-L-Austria	31
	WerkStadt Wieselburg	5-8
	Workshop: Badepralinen, Seifen und Co.	64
	Workshop: Naturkosmetik	64
	Workshop: Salben und Tinkturen	63
	Workshop: Schauspiel - Grundlagentechniken	23
<b>Y</b>	Yoga am Vormittag/Abend	51
	Yoga für Frauen und Männer	50
	Yoga zu Herzensthemen	39
<b>Z</b>	Zumba Fitness	41

## ANMELDEKARTE – Anmeldung auf der Rückseite

Mit diesem Formular kann eine Person Kurse für das Programm 2023/24 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 2023/2024

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

