

VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG

KURSPROGRAMM 2025/2026

WERKSTADT WIESELBURG

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

36 NEUE KURSE & VORTRÄGE

„Tut gut!“- Gesundheitsvorträge,
Zeitgenössischer Tanz für Erwachsene,
Näh-Cafe, 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^{extra} 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

WERTE BESUCHERINNEN UND BESUCHER DER VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG!

Die Volkshochschule Wieselburg ist eine lebendige Plattform, um neue Fähigkeiten zu erlernen, Wissen zu vertiefen, die persönliche Entwicklung voranzutreiben und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Das Kursprogramm für das Jahr 2025/2026 ist abermals vielfältig gestaltet und deckt unter anderem die Bereiche „Bewegung & Gesundheit“, „Sport und Fitness“, „Kultur & Kreativität“, „Sprachen“ und vieles mehr ab. Bei den engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern möchte ich mich für die breite Angebotspalette und das Engagement sehr herzlich bedanken.



Im Speziellen möchte ich auf die aktuellen Pflegevorträge von Community Nurse Manuel Wurm hinweisen, welche Sie auf den Seiten 13 bis 15 finden. Besonders freut es mich, dass die Stadtspaziergänge (siehe Seite 60) abermals angeboten werden. Unter dem Motto „Wieselburg entdecken - Geschichte, Geschichten und Perspektiven“ gilt es dabei, unsere Heimatstadt aus unterschiedlichen Blickwinkeln kennenzulernen.

Ich freue mich, wenn unser Bildungsprogramm Ihr Interesse weckt und wir Sie bei dem einen oder anderen Kurs willkommen heißen dürfen.

Mit freundlichen Grüßen



Bgm. Josef Leitner

INHALT

5-8

WERKSTADT WIESELBURG

9-12

ELTERN & KIND

13-15

PFLEGE & BETREUUNG

16-17

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

18-19

KOCHEN & ERNÄHRUNG

20-27

KULTUR & KREATIVITÄT

28-54

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 2025/2026 wieder ihr kreatives und handwerkliches Geschick in der WerkStadt Wieselburg ausprobieren und erweitern.

Die Workshops finden einmal im Monat in verschiedenen Werkstätten und Betrieben statt und umfassen viele unterschiedliche Tätigkeiten: Von der Müller-Werkstatt bis zum Gärtnern, vom Schmieden bis zur Radio-Werkstatt 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
Tel.: (0 74 16) 523 19

NEU

GARTEN-WERKSTADT

In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Tipps vom Garten-Profi Manfred Bittner, wie Sie Naschhecken und Obstbäume richtig pflanzen, schneiden und pflegen.

Ort	Färberei Wieselburg, Anton-Fahrner-Gasse 4
Termine	Freitag, 19. September 2025, 14.00-17.00 Uhr

BACK-WERKSTADT

Formen Sie unter professioneller Anleitung Wieselburger Spezialitäten, wie Zeilweckerl, Brioche, oder Handsemmerl.

Ort	Bäckerei Neubacher, Mancker Straße 23
Termin	Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00-13.00 Uhr

NEU

PIZZA & PASTA-WERKSTADT

An diesem Nachmittag können Sie traditionelle italienische Spezialitäten wie Pizza und Pasta selbst zubereiten und verkosten.

Ort	Ristorante Della Vita, Hauptplatz 5
Termin	Freitag, 7. November 2025, 14.00-17.00 Uhr



MÜLLER-WERKSTADT

Vom Korn zum Mehl. In einer der größten Mühlen Österreichs sehen Sie, wie hochwertige Mehle und andere Mahlprodukte hergestellt werden.

Ort	Kittelmühle, Plaika 6, 3254 Bergland
Termin	Freitag, 5. Dezember 2025, 14.00-17.00 Uhr

KOCH-WERKSTADT

Kochen Sie gemeinsam mit Tom Kollmer regionale Gerichte, die kreativ und zugleich einfach zubereitet sind.

Ort	Schulküche Mittelschule Wieselburg
Termin	Freitag, 23. Jänner 2026, 14.00-17.00 Uhr

SCHMIEDE -WERKSTADT

Die Teilnehmer/-innen erlernen grundlegende Schmiedetechniken und schmieden ein Werkstück.

Ort	Werkstatt FTZ Francisco Josephinum Rottenhauser Straße 1
Termin	Samstag, 28. Februar 2026, 9.00-13.00 Uhr

NEU

FRÜHLINGS-WERKSTADT

Gemeinsam mit Gabriele Haugensteiner binden und gestalten Sie Frühlingskränze und Ostergestecke. Bitte Accessoires, Strohkränze und Gartenschere mitbringen.

Ort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Termin	Freitag, 13. März 2026, 14.00-17.00 Uhr

NEU

NUSS-WERKSTADT

Die Veredelung von Walnüssen steht im Mittelpunkt dieser WerkStadt: Vom richtigen Zeitpunkt des Nüsseknackens bis zur Herstellung von Nussmus und Grillsaucen.

Ort	Nussland, Dollbach 2, 3254 Bergland
Termin	Freitag, 17. April 2026, 14.00-17.00 Uhr

NEU

RADIO-WERKSTADT

Tauchen Sie ein in die Welt des Radios und kreieren Sie gemeinsam mit der Medienpädagogin Laura Aigner eine Radiosendung mit Beiträgen zu Wieselburg.

Ort	Intro, Hauptplatz 26
Termin	Freitag, 29. Mai 2026, 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, 8. September 2025, 17.00 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Montag, 16. März 2026, 17.00 Uhr 8 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 140,00 (Herbstkurs) € 112,00 (Frühjahrskurs)

MAMA - MOVE AND CHILL

Gesunde Bewegung in der Schwangerschaft: Spezielle Beckenübungen, gute Haltung und Rückenstärkung, Schwangerenbauchtanz und Yoga, Visualisierungsübungen, Bindungsstärkung und Atemtechniken. Eine Wegbegleitung, um gestärkt und gelassen der Geburt entgegen zu gehen. Offene Gruppe - Quereinstieg möglich. 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, 8. September 2025, 19.20 Uhr 10 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Montag, 16. März 2026, 19.20 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 210,00 (Herbstkurs) € 168,00 (Frühjahrskurs)

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. Offene Gruppe - Quereinstieg möglich. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Liegedecke fürs Baby

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, 22. September 2025, 9.30 Uhr
Winterkurs	Montag, 12. Jänner 2026, 9.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 210,00

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 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 September 2025, immer 19.00 Uhr genaue Termine und Infos auf: www.ziegler.hebamio.at/anmeldung
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, 30. September 2025, 10.10 Uhr
Frühjahrskurs	Dienstag, 3. März 2026, 10.10 Uhr
Kursdauer	3 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 57,00

LUNA YOGA-FRAUENWEISHEIT UND BECKENKRAFT

NEU

Übungsabläufe und Meditation fördern das Spüribewusstsein für den eigenen Körper und stärken das Selbstvertrauen. Heilsam harmonisierend werden alle Körpersysteme gleichsam in ihrem Energiefluss unterstützt. Der Atem wird leicht und frei, Weite und Geschmeidigkeit erfüllen den Körper. Tiefe Entspannung wird möglich, schenkt Erfrischung und frohen Mut! 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, 27. September 2025 oder Samstag, 11. Oktober 2025 immer ab 9.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 180 Minuten
Kursbeitrag	€ 50,00 pro Einheit

LUNA YOGA FÜR SCHWANGERE

Sanfte Körperübungen und Atemachtsamkeit geben Kraft, Halt und Beweglichkeit. Innere Ruhe und emotionale Stabilität erfreuen die werdende Mutter und ihr wachsendes Kind.

Die Verbindung von Körper, Geist und Seele wird in der Meditation 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, 11. September 2025, 17.20 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 12. Februar 2026, 17.20 Uhr 10 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 152,00 (Herbstkurs) € 190,00 (Frühjahrskurs)

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: iris.m.reingruber@gmail.com
Kursbeginn	ersichtlich in der zweiten Septemberwoche 2025: www.b-l-austria.at
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00 für Nichtmitglieder € 60,00 für Mitglieder

Telemedizin, digitale Notrufsysteme und Pflege-Roboter - neue Technologien verändern zunehmend Gesundheitswesen und Pflege. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über aktuelle Entwicklungen, deren Vorteile im Alltag sowie über Grenzen, Datenschutz und ethische Fragen.



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: community-nursing@wieselburg.at
Vortragstermin	Mittwoch, 5. November 2025, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

WENN ANGEHÖRIGE PFLEGEN - UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG FINDEN

NEU

Der Vortrag bietet Orientierung, praktische Tipps und Entlastungsangebote für alle, die sich um nahestehende Menschen kümmern. Im Fokus stehen Unterstützungsmöglichkeiten und Wege zur Entlastung im Pflegealltag.



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: community-nursing@wieselburg.at
Vortragstermin	Dienstag, 3. Februar 2026, 19.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

PFLEGE UND BETREUUNG IN DER REGION - WAS ES GIBT UND WO MAN HILFE FINDET

NEU

Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über Pflege- und Betreuungsangebote in Wieselburg und Umgebung. Ideal für alle, die sich informieren, vorsorgen oder Angehörige begleiten möchten.



Vortragender	Manuel Wurm, BSc Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Community Nursing - Wieselburg
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Information	Tel. (0660) 155 51 74 E-Mail: community-nursing@wieselburg.at
Vortragstermin	Dienstag, 14. April 2026, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

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

INFORMATIONSVORANSTALTUNG DEMENZ ALLTAG - GEMEINSAM - GESTALTEN



Die dritte Demenz-Informationsvoranstaltung in Wieselburg informiert betroffene Familien und steht unter dem Motto "Zuerst die Seele bewegen, dann das Bein!". Im Fokus steht, wie sich Beschäftigung positiv auf das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz auswirkt. Gezeigt werden praktische Ideen, wie Gedächtnistraining, kreative Aktivitäten, Erinnerungspflege und Spiele - mit Anschauungsmaterial von Mag. Monika Lindner.

Vortragende	Gabriele Nemeth Demenzservice NÖ
Vortragsort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Information	Tel. (0676) 838 446 08 E-Mail: demenzservicenoe@noegus.at
Vortragstermin	Donnerstag, 2. Oktober 2025, 19.30 Uhr
Dauer	1 Einheit à 120 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

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, 8. September 2025, 18.10 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Montag, 16. März 2026, 18.10 Uhr 8 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 140,00 (Herbstkurs) € 112,00 (Frühjahrskurs)

BECKENBODEN UND RÜCKENFIT DURCH BAUCHTANZ

Mit südlicher Weltmusik und lebendigen Bauchtanzbewegungen sich den "Winter" wärmen. Der Beckenboden, die Rückenmuskulatur und die Haltung werden gestärkt, Verspannungen gelockert. Visualisierungsübungen motivieren im Frauenalltag. Keine Tanzvorkenntnisse notwendig.

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
Winterkurs	Montag, 12. Jänner 2026, 19.15 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten
Sommerkurs	Montag, 1. Juni 2026, 19.15 Uhr 5 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 168,00 (Winterkurs) € 105,00 (Sommerkurs)

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, 1. Dezember 2025, 19.15 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 25,00

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: rosa.tuechler@therapeutictouch.at Tel. (0 660) 644 43 36 www.therapeutictouch.at
Vortragstermin	Donnerstag, 4. September 2025, 19.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 15,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

Wir laden Sie ein: Finden Sie heraus, wie vielfältig Sie schon essen, wie es spielerisch mehr werden kann, welche gesundheitlichen Vorteile das hat und vor allem, wie hervorragend die pflanzliche Vielfalt schmeckt!

Kursleitung	Katharina Seiser Kochbuchautorin und Kulinarik-Journalistin
	Dr. ⁱⁿ Theres Rathmanner Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin
Kursort	Carlos Cook Wieselburg Handel-Mazzetti-Weg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich) max. 40 Personen
Kursbeginn	Donnerstag, 16. Oktober 2025, 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Abend à 2 Stunden
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme



VEGANE KEKSE BACKEN

Ohne Eier und Milch kann man nicht backen? Ich zeige euch, dass man auf keine Weihnachtskekseklassiker verzichten muss! Egal ob Vanillekipferl, Lebkuchen oder klassische Mürbteigkekse. Ihr bekommt eine kleine Übersicht, welche Zutaten man wodurch ersetzen kann, und wir werden gemeinsam backen.

Kursleitung	Doris Buchegger
Kursort	Erlenstraße 4/2 (Buntes Haus) 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 650) 621 64 97 E-Mail: office@andersein.at
Kurstermin	29. November 2025, 14.00 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..)

ZUCKERFREI GLÜCKLICH



Zucker begleitet uns täglich - oft mehr, als uns guttut. In diesem Workshop findest du heraus, warum das so ist und wie du achtsam und genussvoll den Zuckerkonsum reduzieren kannst. Wir bereiten gemeinsam Gerichte zu, die Lust auf weniger Zucker machen - ohne Verzicht aber mit viel Geschmack. Mitzubringen: Schürze, Schraubgläser (für Essensreste)

Kursleitung	Panja Grünauer Ernährungspädagogin
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Anmeldung und Information	Tel. (0 676) 400 48 61 E-Mail: office@panja-saphira.at www.panja-saphira.at
Kurstermin	22. September 2025, 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 3 Stunden
Kursbeitrag	€ 38,00 (zzgl. ca. € 10,00 anteilige Lebensmittelkosten)

SPRACHE, KÖRPERSPRACHE, PRÄSENTATION - VOM LAMPENFIEBER ZUR BÜHNENPRÄSENZ

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	Färberei Wieselburg, Anton-Fahrner-Gasse 4
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	15. November 2025 16. November 2025, jeweils 10.00-14.00 Uhr
Kursbeitrag	€ 120,00

THEATER WORKSHOP REVUE

Ein Kurs für schauspielinteressierte Menschen, die Freude daran haben, in andere Rollen zu schlüpfen und Bühnenerfahrung zu sammeln. Im Rahmen des Workshops werden kurze Stücke für die Sketch-Revue des Stadt.Theater.Wieselburg erarbeitet.

Kursleitung	Steffi Paschke (SchauspielerIn, SängerIn, KabarettistIn und RegisseurIn) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Färberei Wieselburg, Anton-Fahrner-Gasse 4
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	ab Februar 2026, genaue Termine nach Anmeldung

SCHAUSPIEL-WORKSHOP FÜR JUGENDLICHE

In diesem Workshop haben Jugendliche ab 13 Jahre die Möglichkeit, die Welt des Theaters und des Schauspiels kennenzulernen, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und ihre Kreativität und ihr Improvisationstalent zu stärken. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Decken

Kursleitung	Steffi Paschke (SchauspielerIn, SängerIn, KabarettistIn und RegisseurIn) Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Färberei Wieselburg, Anton-Fahrner-Gasse 4
Anmeldung	office@stadttheater-wieselburg.at
Kurstermine	6. März 2026, 13. März 2026 20. März 2026, jeweils 15.00-18.30 Uhr
Kursbeitrag	€ 60,00

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 Lepusch Veranstalter: Stadt.Theater.Wieselburg
Kursort	Färberei Wieselburg, Anton-Fahrner-Gasse 4
Anmeldung	luise.lepusch@zweitblick.at
Kurstermine	24.09.2025, 22.10.2025, 26.11.2025, 17.12.2025, 21.01.2026, 18.02.2026, 18.03.2026, 22.04.2026, 20.05.2026, 24.06.2026, 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 2025/26, Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mittwoch, 10. September 2025, „Der Pinguin meines Lebens“ (The Penguin Lessons) OmU

Mittwoch, 24. September 2025, „Sieben Chancen“ (Seven Chances)

Stummfilm mit Live - Klavierbegleitung

Mittwoch, 8. Oktober 2025, „Happy“

Mittwoch, 15. Oktober 2025, „Der Vollposten“ (Avanti Beamti) OmU

Mittwoch, 22. Oktober 2025, „Nosferatu - Der Untote“ OmU

Mittwoch, 5. November 2025, „Otto Lechner - Der Musikant“

Mittwoch, 19. November 2025, „Der Lehrer, der uns das Meer versprach“

(El maestro que prometió el mar), OmU

Mittwoch, 3. Dezember 2025, „Monsieur Aznavour“ OmU

Mittwoch, 10. Dezember 2025, „Flow - Wie die Katze ihre Angst vor dem Wasser verlor“

(Straume), Animationsfilm ohne Dialog

Mittwoch, 17. Dezember 2025, „Like A Complete Unknown“ (A Complete Unknown), OmU

Mittwoch, 7. Jänner 2026, „Könige des Sommers“ (Vingt Dieux), OmU

Mittwoch, 14. Jänner 2026, „Der phönizische Meisterstreich“ (The Phoenician Scheme), OmU

Programmänderungen vorbehalten.

Adresse	Kinostraße 1, 3250 Wieselburg
Kontakt	E-Mail: klub@filmklub-wieselburg.at
Homepage	https://www.filmklub-wieselburg.at
Facebook	@filmklub.wieselburg

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, 20. September 2025, 13.00-18.00 Uhr "Stadt, Land spielt" Haus der Zukunft, Manker Straße 5 Anmeldung ist nicht erforderlich.
	Mittwoch, 8. Oktober 2025, 9.00 Uhr Buchstart-Lesung für Kinder von 1-3 Jahren (mit Eltern), Voranmeldung erforderlich!
	Science Afternoon Veranstaltungen: Samstag, 11. Oktober 2025, 10.30-12.30 Uhr Thema: Baum zu Buch
	Samstag, 15. November 2025, 10.00-12.00 Uhr Thema: Astronomie
	Teilnahme an den Science Afternoon Veranstaltungen nur gegen Voranmeldung. 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	Scheibbsner Straße 12, 3250 Wieselburg
Kontakt	E-Mail: buecherei_wieselburg@gmx.at Tel. (0 74 16) 520 75 - nur während der Öffnungszeiten erreichbar
Homepage	www.buecherei-wieselburg.noebib.at

TÖPFERN IM WOHNZIMMER

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	3.11.2025 und 24.11.2025 oder 16.02.2026 und 9.03.2026, jeweils ab 17.00 Uhr
Kursdauer	2 Einheiten: à 4 Stunden (töpfern) bzw. 2 Stunden (glasieren)
Kursbeitrag	€ 90,00 pro Einheit (zzgl. Material- und Brennkosten)

OFFENES ATELIER

NEU

Das offene Atelier bietet Raum und Zeit zum Entdecken, Arbeiten und Verfeinern der eigenen künstlerischen Tätigkeit. Es kann völlig frei gearbeitet werden und sich jederzeit Hilfe/Input/Herausforderungen von der Kursleiterin Maria geholt werden. Mitzubringen: Lieblingsmal- oder Zeichenutensilien. Material wird prinzipiell zur Verfügung gestellt.

Kursleitung	Maria Huemer-Malaschofsky (KulturERleben)
Kursort	Färberei Wieselburg, Anton-Fahrner-Gasse 4
Anmeldung	Tel. (0 676) 880 886 77 E-Mail: maria.hm@wibs.at
Kurstermine	6.09.2025 und 4.10.2025, jeweils 14.00-17.00 Uhr
Kursdauer	2 Einheiten à 180 Minuten
Kursbeitrag	€ 30,00



Du möchtest mehr über Poetry Slam erfahren und wolltest schon immer mal einen Text für die Bühne verfassen? Oder weißt du schon Bescheid und würdest gern mit Gleichgesinnten neue Textideen spinnen? Hier im Workshop geht's um die Freude an Sprache und Schreiben!

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	17. November 2025, 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 3 Stunden
Kursbeitrag	€ 50,00

STEMPELSCHNITZEN

An diesem Abend lerne ich dir, wie du dir ganz ohne Vorkenntnisse deine eigenen und individuellen Stempel schnitzen kannst - zum Bestempeln von Geschenkpapier, schönen Grußkarten uvm. 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
Kurstermin	27. Oktober 2025, 17.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 4 Stunden
Kursbeitrag	€ 80,00 (Im Kursbeitrag enthalten: sämtliche Kursmaterialien vor Ort)

KLANGMEDITATION

Zu Beginn jeder Klangmeditation werden wir unsere Aufmerksamkeit der Atmung widmen, bevor wir in liegender Position in die Klangmeditation eintauchen (diese wird mit verschiedenen Klanginstrumenten wie Klangschalen, Monochord, Hapi, Koshis, Zimbel begleitet). Augen schließen, einatmen, ausatmen und beim Lauschen der Klänge entspannen. Mitzubringen: Matte, bei Bedarf leichte Decke, kleinen Polster

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 12. September 2025, 19.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 10,00 pro Einheit

DRUM POWER WORKSHOP

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	5. Oktober 2025 18. Jänner 2026 26. April 2026, immer ab 18.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 160 Minuten
Kursbeitrag	€ 50,00 pro Einheit

MALORT WIESELBURG

Der Malort, gegründet von Arno Stern (arnostern.com) ist ein Raum der Geborgenheit, in dem sich Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren gemeinsam ohne Themenvorgabe, Erwartung, Belehrung und Bewertung ganz dem Malspiel hingeben und 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 4 Jahren.

Kursleitung	Ulrike Niklas-Lechner Elementarpädagogin (Ausbildung bei Arno Stern)
Kursort	Augasse 6, 3250 Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 677) 639 889 29

MALSPIEL ZUM KENNENLERNEN

Kursbeginn	Donnerstag, 9. Oktober 2025, 14.45 Uhr oder 16.30 Uhr
Kursdauer	3 Einheiten à 75 Minuten
Kursbeitrag	€ 42,00 (inkl. Material)

MALSPIEL - ENTDECKE DEINE NATÜRLICHE SPUR

Herbstkurs	Donnerstag, 6. November 2025, 14.45 Uhr oder 16.30 Uhr
Winterkurs	Donnerstag, 15. Jänner 2026, 14.45 Uhr oder 16.30 Uhr
Frühjahrskurs	Donnerstag, 12. März 2026, 14.45 Uhr oder 16.30 Uhr
Kursdauer	7 Einheiten à 75 Minuten
Kursbeitrag	€ 98,00 pro Kurs (inkl. Material)

MALSPIEL - KREATIVE AUSZEIT AM ABEND

Kurstermine	22. Oktober 2025, 19. November 2025, 25. Februar 2026 oder 25. März 2026 jeweils um 18.30 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 75 Minuten
Kursbeitrag	€ 14,00 pro Einheit (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, 24. September 2025, 19.10 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 18. Februar 2026, 19.10 Uhr
Kursdauer	5 Abende à 110 Minuten
Kursbeitrag	€ 115,00 pro Person

FORTGESCHRITTENE

Winterkurs	Mittwoch, 5. November 2025, 19.10 Uhr
Kursdauer	5 Abende à 110 Minuten
Kursbeitrag	€ 120,00 pro Person

ZEITGENÖSSISCHER TANZ FÜR ERWACHSENE



In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Vielfalt des zeitgenössischen Tanzes - fließende Bewegungen, bewusste Körperwahrnehmung, kleine Choreografien und Improvisation stehen im Mittelpunkt. Mit Elementen aus Tanztechnik, Floorwork und Contact Improvisation fördern wir Beweglichkeit, Ausdruckskraft und innere Balance. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Freude an Bewegung genügt!
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kursleitung	Lisa Bunderla, BA
Kursort	Messegelände Wieselburg Tanzhalle/Europahalle
Anmeldung	Tel. (0 650) 403 83 84 E-Mail: lisa.bunderla@gmx.at
Infoabend	Mittwoch, 24. September 2025, 18.35 Uhr
Kursbeginn	Mittwoch, 8. Oktober 2025, 18.35 Uhr
Kursdauer	12 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 190,00

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 Instruktoren

RENNRAD

individuell

TISCHTENNIS

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

STAND UP PADDELING

Infos: www.tomssupbase.at

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: www.b-l-austria.at

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

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@gmx.at
Herbstkurs	Dienstag, 9. September 2025
Frühjahrskurs	Dienstag, 10. Februar 2026
Kursdauer	8 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 105,00 für Nichtmitglieder € 95,00 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, 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	Dienstag, 7. Oktober 2025, 19.00 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Dienstag, 13. Jänner 2026, 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

FIT AND DANCE

Flotte Rhythmen, mitreißende Musik, einfache Schritte - eine perfekte Mischung aus Dance-Aerobic und Zumbaschritten, bringt das Herzkreislaufsystem in Schwung und baut Stress ab!

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, 20. Oktober 2025, 17.15 Uhr 5 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Montag, 19. Jänner 2026, 17.15 Uhr 5 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 50,00 für Nichtmitglieder € 40,00 für Mitglieder

BAUCH-BEIN-PO

Ganzkörpertraining zu Musik, teilweise mit Kleingeräten wie Theraband, Hanteln, Black Roll, um Kraft aufzubauen und als Abwechslung zum sitzenden Alltag.

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, 17. September 2025, 18.30 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 7. Jänner 2026, 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@gmx.at
Herbstkurs	Donnerstag, 11. September 2025, 16.00 Uhr
Frühjahrskurs	Donnerstag, 12. Februar 2026, 16.00 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 Grundschrirte.
- Du hörst über Führung, Takt, Rhythmus und Betonung.
- Du erweiterst deine Musikkenntnisse.
- 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

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, 12. September 2025, 20.00 Uhr
Frühjahrskurs	Freitag, 13. Februar 2026, 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@gmx.at
Herbstkurs	Dienstag, 9. September 2025
Frühjahrskurs	Dienstag, 10. Februar 2026
Kursdauer	5 Einheiten à 120 Minuten
Kursbeitrag	€ 125,00 für Nichtmitglieder € 105,00 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 3. September 2025
Kursbeitrag	€ 3,00 pro Einheit Einstieg jederzeit möglich

YOGA MIT BIRGIT MÜLLER - MORGENKURS

Schaffe mit Yoga am Morgen die besten Voraussetzungen für einen sonnigen Tag. In fließenden Vinyasa Yoga Einheiten wird dein Bewegungsapparat gestärkt, deine Flexibilität verbessert, dein fasziales Gewebe gelockert und somit Energieblockaden gelöst, dein Energiefluss optimiert und deine Gesundheit verbessert. Du lernst immer besser in dich hinein zu spüren, Gedanken los zu lassen und im Moment zu sein. Ein Yoga Herzensthema begleitet die Einheit, wodurch es dir ganz leicht fällt, dich zu entspannen und im Moment anzukommen. Ideal für Yoga-Anfänger und fortgeschrittene Yogis.

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Birgit Müller (bekannt aus NÖN-TV und Gemeinde-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 www.birgitmueller.at
Kursbeginn	jeden Dienstag, 10.00-11.00 Uhr ab 2. September 2025 fortlaufend
Kursbeitrag	für 5 Einheiten € 75,00 (Vereinsmitglieder 10 % ermäßigt) Einstieg, Einzelstunde und kostenloses Schnuppern jederzeit möglich!

YOGA MIT BIRGIT MÜLLER - ABENDKURS

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 verbinden wir in den 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 und Gemeinde-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 www.birgitmueller.at
Kursbeginn	jeden Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr ab 4. September 2025 fortlaufend
Kursbeitrag	für 5 Einheiten € 75,00 (Vereinsmitglieder 10 % ermäßigt) Einstieg, Einzelstunde und kostenloses Schnuppern jederzeit möglich!

GANZHEITLICHES YOGA MIT LISI

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, 3. Oktober 2025, 9.30 Uhr
Frühjahrskurs	Freitag, 9. Jänner 2026, 9.30 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 - SPASS UND FITNESS

Willst du Spaß haben, während du jede Menge Kalorien verbrennst? Dann ist Zumba genau das Richtige für dich! Mit Zumba trainierst du deinen ganzen Körper, verbrennst Kalorien und lässt den Alltagsstress hinter dir. Mit stimmungsvoller Musik, guter Laune und einfachen Choreografien bringt dich dieses Workout ins Schwitzen und zum Lächeln. Ganz egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Hier zählt vor allem der Spaß an der Bewegung! Vorkenntnisse sind nicht nötig - einfach kommen und mitmachen!

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: lisaschulz9@gmail.com Voranmeldung erforderlich!
Herbstkurs	Montag, 6. Oktober 2025, 19.45 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 12. Jänner 2026, 19.45 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 100,00 für Nichtmitglieder € 90,00 für Mitglieder

STRONG NATION UND CIRCL MOBILITY - STARK UND FIT

Du willst stärker, fitter und ausdauernder werden? Dann ist Strong Nation genau das richtige Workout für dich! Mit intensiven Cardio- und Kraftübungen im Takt zur Musik trainierst du mit deinem eigenen Körpergewicht, straffst deinen Körper und baust gezielt Muskeln auf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - das Training ist für Anfänger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene. Zum Abschluss folgt eine 12-minütige Circl Mobility-Einheit: Hier mobilisierst du deine Muskeln, förderst deine Beweglichkeit und bringst Körper und Geist in Einklang. Fühl dich stärker, flexibler und ausgeglichener - mit jedem Training!

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: lisaschulz9@gmail.com Vor Anmeldung erforderlich!
Herbstkurs	Mittwoch, 8. Oktober 2025, 19.30 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 14. Jänner 2026, 19.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 100,00 für Nichtmitglieder € 90,00 für Mitglieder

QIGONG - DIE ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT TAGESWORKSHOP FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Einfache, fließende Bewegungen helfen, Körper und Geist zu stärken, die Mitte zu zentrieren und neue Energie zu schöpfen. Qigong ist ein ideales Antistressprogramm für Jung und Alt - alltagstauglich, wohltuend und leicht erlernbar. Es unterstützt die eigene Gesundheitsvorsorge, fördert innere Ruhe und lädt die Energieakkus rasch wieder auf. Der Kurs eignet sich für alle, die Verantwortung für ihr Wohlbefinden übernehmen und mit kleinen Schritten viel für sich tun möchten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche und warme Socken/bequeme Schuhe

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Mag. Christoph Hudl zertifizierter QiGong-Lehrer (De Hai Wu/Shi Xinggui)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg, Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg Gymnastiksaal 1 von „wellness aktiv“
Anmeldung	E-Mail: christoph.hudl@gmx.at Vor Anmeldung erforderlich!
Kurstermin	Samstag, 13. September 2025, 10.00-12.00 Uhr und 13.30-16.30 Uhr
Kursbeitrag	€ 75,00 (Vereinsmitglieder 10 % ermäßigt)

BAGUA-QIGONG I TAGESWORKSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE



Das Shaolin BaGua QiGong nach Meister Shi Xinggui stellt eine spezifische Weiterentwicklung des traditionellen BaGua-Stils dar. Dieses QiGong hilft dabei, Blockaden zu lösen, den Energiehaushalt zu revitalisieren und die Energieverteilung im Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen unterstützen die energetische Entfaltung des Herzens und fördern die geistige Erholung. Dadurch wird die Fähigkeit zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit gestärkt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche und warme Socken/bequeme Schuhe

Kursleitung	Wellness-aktiv - B-L-Austria Mag. Christoph Hudl zertifizierter QiGong-Lehrer (De Hai Wu/Shi Xinggui)
Kursort	Haus des Sports Wieselburg, Erlaufpromenade 3, 3250 Wieselburg Gymnastiksaal 1 von „wellness aktiv“
Anmeldung	E-Mail: christoph.hudl@gmx.at Vor Anmeldung erforderlich!
Kurstermin	Samstag, 21. März 2026, 10.00-12.00 Uhr und 13.30-16.30 Uhr
Kursbeitrag	€ 75,00 (Vereinsmitglieder 10 % ermäßigt)

GESUNDE WIRBELSÄULE

Praktische Anwendung medizinischer Trainingstherapien: sensomotorisches Training, Kräftigung lokaler und globaler Muskulatur, Mobilisierung inaktiver Wirbelsäulensegmente, Faszientraining, 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, 6. Oktober 2025, 18.30 Uhr
Frühjahrskurs	Montag, 12. Jänner 2026, 18.30 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 80,00

PILATESFLOWS - FÜR ANFÄNGER/-INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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 (Pilatesflows Instruktorin und Dipl. Pilatestrainerin Matwork)
-------------	--

VORMITTAG ANFÄNGER/-INNEN (AUCH FÜR SENIOREN/-INNEN GEEIGNET)

Kursort	Musikschule Wieselburg, Ballettsaal
Herbstkurs	Donnerstag, 25. September 2025, 9.00 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 15. Jänner 2026, 9.00 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten

ANFÄNGER/-INNEN

Kursort	Mittelschule Turnsaal (klein)
Herbstkurs	Donnerstag, 25. September 2025, 17.30 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 15. Jänner 2026, 17.30 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten

FORTGESCHRITTENE

Kursort	Mittelschule Turnsaal (klein)
Herbstkurs	Donnerstag, 25. September 2025, 18.45 Uhr 10 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 15. Jänner 2026, 18.45 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten

Kursbeitrag: € 130,00 (pro Herbstkurs), € 156,00 (pro Frühjahrskurs)

TURNVEREIN WIESELBURG - TRAININGSZEITEN 2025/2026

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.

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

Kursleitung	Juliane Pils, Sarah Oberndorfer
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Montag, 17.45-19.00 Uhr

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

Kursleitung	Patrick Bruckner, Raphael Berger
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Dienstag, 17.30-18.45 Uhr

ELTERN-KIND-TURNEN (AB 3 JAHREN)

Kursleitung	Juliane Pils
Kursort	Volksschule Turnsaal
Trainingszeit	Montag, 16.30-17.45 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, Raphael Berger
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

SENIOREN GYMNASTIK (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 2019)

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 - SPIEL, SPASS & BEWEGUNG FÜR ALLE

Du willst dich sportlich betätigen - ohne Leistungsdruck? Dann bist du bei uns richtig! Ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r: In lockerer Atmosphäre spielen wir regelmäßig Badminton - einfach zum Spaß und zur Bewegung. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen. Einstieg laufend möglich - auch ohne Anmeldung. Schnupper einfach mal rein!

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, 16. September 2025, 19.00-20.30 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursdauer	1,5 Stunden pro Trainingsabend Dauer: bis 24. März 2026 - Herbst-, Weihnachts- und Semesterferien kein Trainingsbetrieb
Kursbeitrag	Erwachsene: € 80,00 Kinder, Schüler, Studenten: € 60,00

KARAMBOL BILLARD FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Vermittlung der Grundbegriffe des Karambol Billardsports auf den drei zur Verfügung stehenden Kleinbillards mit Abschlussturnier.

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, 6. Oktober 2025, 18.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursdauer	5 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 30,00

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, 8. Juni bis Donnerstag, 11. Juni 2026 13.30-14.25 Uhr - Anfänger (ab 5 Jahre)
2. Kurs	Montag, 8. Juni bis Donnerstag, 11. Juni 2026 14.30-15.25 Uhr - Fortgeschrittene
3. Kurs	Montag, 3. August bis Donnerstag, 6. August 2026 10.00-10.55 Uhr - Anfänger (ab 5 Jahre)
4. Kurs	Montag, 3. August bis Donnerstag, 6. August 2026 11.00-11.55 Uhr - Fortgeschrittene
Kursbeitrag pro Kurs	€ 70,00 (jeweils Eintrittskarte exklusive)

KOMM ZUM FUSSBALL 2025

SC RAIKA TTI GROUP WIESELBURG

Einstieg jederzeit möglich

Fußballkindergarten für Kinder ab Jahrgang 2021

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 im Bereich Nachwuchs ersichtlich oder bei Nachwuchsleiter Markus Wippl, Tel.: (0 660) 547 59 09 bzw. E-Mail: markus_wippl@gmx.at zu erfragen.

Ort: Sportanlage TTI Arena in Wieselburg, Stadionstraße 8

Trainingsbeginn: August 2025 - Juni 2026

Trainingsdauer: jeweils ca. 60 - 90 Minuten

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 www.yoga-gabriele-olle.at E-Mail: gabriele_olle@hotmail.com

VORMITTAG

Kursort	Musikschule Wieselburg, Ballettsaal
Herbstkurs	Dienstag, 16. September 2025, 8.30 Uhr 9 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Dienstag, 10. Februar 2026, 8.30 Uhr 10 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 144,00 (Herbstkurs) € 160,00 (Frühjahrskurs)

ABEND

Kursort	Kindergarten Breiteneicher Straße
Herbstkurs	Donnerstag, 11. September 2025, 19.00 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 12. Februar 2026, 19.00 Uhr 10 Einheiten à 90 Minuten
Kursbeitrag	€ 128,00 (Herbstkurs) € 160,00 (Frühjahrskurs)

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, 11. September 2025, 19.30 Uhr 12 Einheiten à 60 Minuten
Frühjahrskurs	Donnerstag, 8. Jänner 2026, 19.30 Uhr 15 Einheiten à 60 Minuten
Kursbeitrag	€ 180,00 (Herbstkurs), € 225,00 (Frühjahrskurs)

Sanfte Spürübungen, kräftige Dehnungsübungen und dynamischen Zyklen, verbunden mit dem bewussten Atem, werden entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen geübt. Im Fokus steht auch die Erkundung des Atems, stille und geleitete Meditation. Beinhaltet wertvolle Impulse für Anfänger/-innen und Geübte.

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
Frühjahrskurs	Samstag, 14. März 2026, 9.00 Uhr oder Samstag, 25. April 2026, 9.00 Uhr
Kursdauer	1 Einheit à 180 Minuten
Kursbeitrag	€ 50,00 pro Einheit

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, 5. September 2025, 19.00 Uhr (verpflichtende Teilnahme)
Herbstkurs	Freitag, 12. September 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, 8. September 2025 13.15 Uhr: Fortgeschrittene 1. Volksschule 14.10 Uhr: Fortgeschrittene 2. Volksschule 15.05 Uhr: Fortgeschrittene 3. + 4. Volksschule 16.00 Uhr: Fortgeschrittene 2. Mittelschule
	Donnerstag, 11. September 2025 13.15 Uhr: Anfänger Kindergartenkinder 14.10 Uhr: Fortgeschrittene 1. Volksschule 15.05 Uhr: Fortgeschrittene 3. + 4. Volksschule 16.00 Uhr: Anfänger 3. + 4. Volksschule
Kursort	Volksschule Wieselburg, Theaterraum
Kursbeginn	Mittwoch, 10. September 2025 14.10 Uhr: Anfänger Kindergartenkinder 15.05 Uhr: Fortgeschrittene 1. Volksschule 16.00 Uhr: Fortgeschrittene 2. + 3. Volksschule
Kursdauer	15 Einheiten à 45 Minuten Der Frühjahrskurs startet im Februar 2026 (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, 15. September 2025, 18.30 Uhr
Kursbeginn	Montag, 22. September 2025, 18.30 Uhr Weiterführung im Frühjahr 2026 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 Lebhard
Kursort	Mittelschule Wieselburg
Kursbeginn	Freitag, 26. September 2025, 16.50 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 75 Minuten Weiterführung im Frühjahr 2026 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, 24. September 2025, 18.30 Uhr
Herbstkurs	Dienstag, 30. September 2025, 18.00 Uhr
Frühjahrskurs	Dienstag, 24. Februar 2026, 18.00 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 100,00

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, 24. September 2025, 18.30 Uhr
Herbstkurs	Mittwoch, 1. Oktober 2025, 18.00 Uhr
Frühjahrskurs	Mittwoch, 25. Februar 2026, 18.00 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 100 Minuten
Kursbeitrag	€ 100,00

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, 26. September 2025, 18.15 Uhr
Kursdauer	10 Einheiten à 75 Minuten Weiterführung im Frühjahr 2026 möglich
Kursbeitrag	€ 95,00

STADTSPAZIERGANG: WIESELBURG - 1000-JÄHRIGE GESCHICHTE

NEU

Bei der Stadtführung durch Wieselburg erfahren Sie spannendes aus der über 1000-jährigen Geschichte der Stadt. Mit kleinen Anekdoten und "Geschichteln" über historische Ereignisse und Alltagsleben wird Geschichte lebendig und greifbar erzählt.

Vortragende	Sigrid Denk
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Termin	Samstag, 27. September 2025, 10.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Schlosspark
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

STADTSPAZIERGANG: WIESELBURG IM BANN DER ZEIT

NEU

Bei diesem Spaziergang wird die wenig bekannte Geschichte des großen Kriegsgefangenenlagers aus dem 1. Weltkrieg erzählt, das einst zehntausende Menschen aus ganz Europa beherbergte.

Vortragende	Sigrid Denk
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Termin	Freitag, 10. April 2026, 16.00 Uhr, Treffpunkt: gegenüber Bahnhof - Öko-Parkplatz
Kursbeitrag	kostenlose Teilnahme

Im neuen Näh-Café in Wieselburg haben Sie die Möglichkeit, Kleidungsstücke umzunähen, zu ändern oder festgefahrene Nähprojekte mit fachkundiger Unterstützung abzuschließen. Die freiwilligen Helfer/-innen des Reparatur-Cafés stehen Ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite. Wenn möglich, bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und Zubehör mit.

Veranstaltungsort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Termine	19.09.2025, 14.11.2025, 20.03.2026, 15.05.2026, freitags von 14.00-16.00 Uhr
Beitrag	kostenlose Teilnahme

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!
Termine	20.09.2025, 18.10.2025, 15.11.2025, 17.01.2026, 21.02.2026, 21.03.2026, 18.04.2026, 16.05.2026, 20.06.2026 samstags von 9.00-12.00 Uhr
Beitrag	kostenlose Teilnahme

NARBEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN

80 % aller äußerlichen und innerlichen Narben hinterlassen Verklebungen und Verwachsungen. Ursprünglich elastische Schichten werden fest und verursachen verschiedenen Beschwerdebilder. Im Vortrag werden die Auswirkungen von Narben auf den Körper erklärt und Grifftechniken nach dem Liedler-Konzept vorgestellt. Nähere Infos dazu unter: www.narbenzentrum.at

Vortragende	Narbentherapeutin Barbara Lang
Vortragsort	Weinzierlweg 39 3250 Wieselburg-Land
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Vortragstermin	Mittwoch, 4. März 2026, 19.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 25,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

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.

Vortragende	Hebamme und Tanzpädagogin Barbara Lang
Vortragsort	Weinzierlweg 39 3250 Wieselburg-Land
Anmeldung	Tel. (0 699) 126 361 63 E-Mail: perlen.fuer.frauen@gmx.at
Vortragstermine	Montag, 24. November 2025 Mittwoch, 11. Februar 2026, immer ab 19.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 30,00 pro Einheit, 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	Mittwoch, 28. Jänner 2026, 19.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 30,00 inkl. Unterlagen (Bezahlung bei der Kursleiterin)

APOTHEKE WIESELBURG - HORMONGLEICHGEWICHT NATÜRLICH UNTERSTÜTZEN - MIT PFLANZENKRAFT UND MIKRONÄHRSTOFFEN

NEU

- Was sind Hormone, und wie wirken Sie im Körper?
- Symptome bei Ungleichgewichten (Wechseljahre)
- Pflanzen mit hormonähnlicher Wirkung
- Rolle von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

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	Dienstag, 23. September 2025, 18.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 10,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

APOTHEKE WIESELBURG – HOMÖOPATHIE WORKSHOP SANFTE HEILUNG VON ERKÄLTUNGEN UND GRIPPALLEN INFEKTEN



- Grundlagen der Homöopathie
- Einsatzbereiche
- bekannte Arzneien für die kalte Jahreszeit

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	Dienstag, 18. November 2025, 16.00 Uhr
Dauer	1 Einheit á 210 Minuten
Beitrag	€ 50,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

APOTHEKE WIESELBURG – STRESS LASS NACH NÄHRSTOFFE UND PFLANZEN FÜR STARKE NERVEN



- Nährstoffbedarf bei Stress
- Cortisolhaushalt - Was ist das?
- Welche Nährstoffe und Pflanzen erhöhen die Stressresistenz?

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	Dienstag, 14. Oktober 2025, 18.30 Uhr
Dauer	1 Abend á 90 Minuten
Beitrag	€ 10,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

EFFIZIENTES GIESSEN IM GARTEN

NEU

Es wird immer heißer und trockener. Wie gieße ich am besten wassersparend meinen Gemüsegarten, meine Blumen usw.?

Mitzubringen: Notizblock und Stift

Vortragende	Gabriele Haugensteiner
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	E-Mail: gaertnerei@haugensteiner.com Tel. (0 74 16) 523 34
Vortragstermin	Dienstag, 24. März 2026, 18.30 Uhr
Dauer	1 Abend à 90 Minuten
Beitrag	€ 10,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

ELTERNSEIN MIT HERZ UND KLARHEIT - MEINE GRENZE GIBT MEINEM KIND HALT

NEU

Wenn du lernen möchtest, bei dir zu bleiben und trotzdem offen für dein Kind zu sein, bist du hier richtig. Ein Raum für dich - für echte Verbindung, klare Grenzen und liebevolle Begleitung.

Vortragende	Erna Mangeng (psychosoziale Beraterin, Organisations- und Aufstellungsleiterin) Andrea Schiefer (psychosoziale Beraterin, Elternberaterin)
Vortragort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 676) 479 14 36 E-Mail: andrea@herzensglueckskind.com
Vortragstermin	Mittwoch, 19. November 2025, 18.30 Uhr
Dauer	1 Abend à 120 Minuten
Beitrag	€ 30,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

TIPPS UND TRICKS ZUR ARBEITNEHMER/-INNENVERANLAGUNG

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Abschreibungsmöglichkeiten 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	Steuerexpert/-innen der AKNÖ
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Dienstag, 7. Oktober 2025, 17.00 Uhr
Beitrag	kostenlose Teilnahme

DAS ZEITALTER DER "KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ (KI) HAT BEGONNEN: GRUNDLAGEN, MÖGLICHKEITEN, HERAUSFORDERUNGEN & RISIKEN



Heutzutage sind KI's in aller Munde und deren Potential erscheint grenzenlos. Doch welche Konsequenzen bringt diese Technologie für unsere Gesellschaft mit sich und welche neuen Entwicklungen gab es im Bereich KI in den letzten Wochen und Monaten?

Vortragender	Mag. Dr. Johannes Leitner
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Montag, 10. November 2025, 19.00 Uhr
Dauer	1 Abend à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

KLICKS UND TRICKS: DIGITALE KOMPETENZ FÜR DAS BESTE ALTER

NEU

Ein Workshop für Senior/-innen, die digitale Fähigkeiten alltagsnah und sicher erlernen möchten. Mit der LifeDesign-Methode und praktischen Übungen stärken Sie Ihr Vertrauen in digitale Medien und fördern Ihre Selbstständigkeit. Mitzubringen: Eigenes Handy, Tablet oder Notebook

Vortragende	Roswitha Riedler
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Mittwoch, 8. Oktober 2025, 17.00 Uhr
Dauer	1 Abend à 180 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

TÄUSCHEND ECHT?! WENN DIE LÜGE WIE WAHRHEIT KLINGT

NEU

In einer Welt, in der Künstliche Intelligenz täuschend echte Bilder, Videos und Stimmen erzeugen kann, wird es immer schwieriger, zwischen Wahrheit und Fälschung zu unterscheiden. Wie beeinflusst KI, was wir für wahr halten? Mit Blick hinter die Kulissen zeigen eine Medienpädagogin und ein Medienschaffender, wie KI-generierte Inhalte unser Weltbild verändern - und warum es immer schwerer wird, Fälschung von Wahrheit zu unterscheiden. Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren, Eltern, Pädagogen/-innen und alle Interessierten.

Vortragende/-r	Laura Aigner BA Medienpädagogin, Bernhard Wangler
Vortragsort	Fachhochschule Wieselburg
Anmeldung	laura-aigner@gmx.net
Vortragstermin	Donnerstag, 15. Jänner 2026, 17.30 Uhr
Dauer	1 Abend à 150 Minuten
Beitrag	€ 15,00 (Bezahlung bei der Kursleiterin)

SMART INS NETZ: HANDYFÜHRERSCHEIN - DEIN ERSTER SCHRITT IN DIE DIGITALE WELT



Du hast gerade dein erstes Smartphone bekommen? In diesem interaktiven Workshop lernen Kinder und Eltern gemeinsam den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Im Zentrum stehen wichtige Themen wie Datenschutz, Kommunikationsregeln, der Umgang mit Desinformationen sowie Schutz vor digitalen Risiken. Zielgruppe: Smartphone-Einsteigerkinder mit begleitendem Elternteil

Vortragende	Laura Aigner, BA Medienpädagogin
Vortragsort	Haus der Zukunft, Manker Straße 5
Anmeldung	laura-aigner@gmx.net
Vortragstermin	Samstag, 11. Oktober 2025, 9.30 Uhr
Dauer	1 Abend à 150 Minuten
Beitrag	€ 45,00 pro Eltern mit Kind (Bezahlung bei der Kursleiterin)

ZIVILSCHUTZVORTRAG-BLACKOUT

NEU

In diesem Vortrag geht es um das Risiko eines Blackout. Wie kommt es zu Blackouts?
Wie kann man sich auf Blackouts vorbereiten und was soll man tun? "Hilfe zur Selbsthilfe".

Vortragender	Franz Zehetgruber NÖ Zivilschutzverband
Vortragsort	Brauhaus Wieselburg
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Vortragstermin	Donnerstag, 23. Oktober 2025, 19.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 60 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

INTERNETKRIMINALITÄT

NEU

Wie erkenne ich Fake oder Pishing E-Mails? Was sind sogenannte "Love Scams"?
Wie schütze ich mich vor Telefonbetrug z.B.: durch "Enkeltrick"?

Vortragender	Alexander Stroblmayr Polizeiinspektion Gaming
Vortragsort	Brauhaus Wieselburg
Anmeldung	ist nicht erforderlich!
Vortragstermin	Donnerstag, 25. September 2025, 19.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 60 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

MENTALTRAINING IM JUGENDSPORT (INFOABEND)

NEU

Wenn man in jüngeren Jahren spielerischen Umgang mit Emotionen lernt, die Entstehung dieser versteht und schneller erkennt, kann man sie später leichter beeinflussen. Wir arbeiten spielerisch an Erwartungshaltungen, Emotionsregulation, Fokus und vielem mehr. Dieses Seminar ist für Eltern und sportbegeisterte Kindern zwischen 12-18 Jahren gedacht.

Vortragender	Mag. Johann Schiefer (Diplomierter Mentaltrainer)
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung und Information	Tel. (0 676) 452 00 08 E-Mail: mentalcoachingjs@gmail.com www.johannschiefer.at
Vortragstermin	Freitag, 19. September 2025, 16.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 120 Minuten Am Infoabend werden die Termine für den Herbstkurs bekannt gegeben.
Beitrag	€ 12,00 (Bezahlung beim Kursleiter)

MENTALTRAINING UND SEIN EINSATZ IM SPORT (INFOABEND)

NEU

Viele Spitzensportler haben ein vermindertes Leistungsvermögen durch ihre eigene hohe Erwartungshaltung und zu wenig Selbstvertrauen. Ein Mentaltrainer unterstützt den Sportler unter anderem seine Emotionen zu regulieren, den Fokus auf die relevanten Dinge zu setzen und Selbstvertrauen aufzubauen. Dieser Kurs ist als Infoabend für Vereine und Sportler gedacht.

Vortragender	Mag. Johann Schiefer (Diplomierter Mentaltrainer)
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung und Information	Tel. (0 676) 452 00 08 E-Mail: mentalcoachingjs@gmail.com www.johannschiefer.at
Vortragstermin	Freitag, 19. September 2025, 18.30 Uhr
Dauer	1 Einheit à 120 Minuten Am Infoabend werden die Termine für den Herbstkurs bekannt gegeben.
Beitrag	€ 12,00 (Bezahlung beim Kursleiter)

WEISHEIT KENNT KEIN ALTER! DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE MIT FREUDE MEISTERN



GESUNDES
WIESELBURG



Lebensverändernde Ereignisse sind die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung! Lassen Sie sich bei diesem Thema darauf ein, wie Sie Umbrüche als Chance sehen können. Aktivieren Sie dabei Ihren Humor und nutzen Sie ihn als guten Begleiter durch Höhen und Tiefen. Ihr Erfahrungsschatz, Ihre Kontakte zu Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis sowie Ihre innere Stärke stützen Sie dabei.

Vortragende	Sabine Edinger Sozialpädagogin, Trainerin, Integrative Bewegungstherapeutin
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Montag, 20. Oktober 2025, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 90 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

ERNÄHRUNG IM (BERUFS-)ALLTAG - WOHLFÜHLERNÄHRUNG FÜR PRODUKTIVE TAGE



GESUNDES
WIESELBURG



Gutes Essen, gute Laune! So gehen Sie energiegeladen durch den (Arbeits-) Alltag. Folgende Inhalte erfahren Sie bei diesem Thema:

- Schnell und ausgewogen zubereiten
- Situationsangepasst das Richtige auswählen
- Was braucht mein Körper wirklich?
- Brainfood - kleine Snacks mit großer Wirkung

Vortragende	Leonie Meil, BSc Diätologin
Vortragsort	Gwölberl im Marktschloss Wieselburg
Anmeldung	Tel. (0 74 16) 523 19 (erforderlich)
Vortragstermin	Mittwoch, 22. Oktober 2025, 18.00 Uhr
Dauer	1 Einheit à 120 Minuten
Beitrag	kostenlose Teilnahme

BERUFSREIFEPRÜFUNG – MIT VIER FÄCHERN ZUR VOLLWERTIGEN MATURA

Kostenloser Infoabend

BG/BRG Wieselburg, Erlaufpromenade 1
Donnerstag, 28.08.2025, 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 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

1. PRÜFUNGSANERKANNTE LEHRGÄNGE IM BFI NÖ

DEUTSCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Mittwoch, 17.9.2025-6.5.2026 Mittwoch, 18.00-21.35 Uhr, 160 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

ENGLISCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Montag, 15.9.2025-29.6.2026 Montag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

MATHEMATIK

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Dienstag, 16.9.2025-8.9.2026 Dienstag, 18.00-21.35 Uhr, 180 UE
Kursbeitrag	€ 995,00

BWL UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 25.9.2025-28.5.2026 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, 29.09.2025-26.11.2025 Montag und Mittwoch, 18.15-21.50 Uhr

4. VORBEREITUNGSLEHRGÄNGE - LEHRE MIT MATURA:

BETRIEBSWIRTSCHAFT UND RECHNUNGSWESEN

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursdauer	Donnerstag, 25.9.2025-28.5.2026 immer Donnerstags 18.00-21.35 Uhr

DEUTSCH

Kursort	BG/BRG Wieselburg
Kursbeginn	Montag, 1.12.2025-14.09.2026 Montag fallw. Mittwoch, 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	Mittwoch, 10.9.2025, 17.30-19.30 Uhr Mittwoch, 22.10.2025, 18.30-20.00 Uhr Mittwoch, 21.01.2026, 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.

Nächste Beratungstage	Dienstag, 30. September 2025, 9.00-17.00 Uhr Dienstag, 18. November 2025, 9.00-17.00 Uhr Rathaus Wieselburg, Zimmer 2
--------------------------	---

Information und Anmeldung	Mag.a Bettina Lanzenberger Tel. (0 676) 880 443 90 Email: bettina.lanzenberger@transjob.at www.bildungsberatung-noe.at
------------------------------	--



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 unter dem Link „Datenschutz“.

VOLKSHOCHSCHULE WIESELBURG

Stadtgemeinde Wieselburg
Hauptplatz 26
3250 Wieselburg
Tel. (0 74 16) 523 19-0
Internet: www.wieselburg.gv.at
E-Mail: 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

A-Z KURSANGEBOT 2025/2026

A	Auch mit 50 macht Bewegung Spaß	36	R	Russisch für Anfänger/-innen	58
B	Baby Yoga	11		Russisch für mäßig Fortgeschrittene	59
	Badminton	50	S	Schauspiel - Workshop für Jugendliche	21
	Bagua-Qigong I	43		Slingtraining	32
	Bauch-Bein-Po	33		Spanisch für mäßig Fortgeschrittene	57
	Bauchtanz mit Baby	10		Sprache, Körpersprache, Präsentation	20
	Beckenbodentraining	16		Stadtspaziergänge	60
	Beckenboden und Rückenfit	16		Stempelschnitzen	25
	Berufsreifeprüfung	72-75		Strong Nation und Circl Mobility	41
	Bildungsberatung NÖ	74	T	Tanzen für Paare - Anfänger/-innen	28
D	Deutsch als Zweitsprache	55		Theater Workshop Revue	20
	Drum Power Workshop	26		Therapeutic Touch	17
F	Filmklub Wieselburg	22		Turnmäuse: Eltern-Kind-Turnen	12
	Fit + Dance	33		Turnverein Wieselburg	46-49
	Französisch für Fortgeschrittene	57		Töpfern im Wohnzimmer	24
G	Ganzheitliches Yoga mit Lisi	39	V	Vegane Kekse backen	19
	Geburtsvorbereitung	10		Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene	53
	Gesunde Wirbelsäule	44		Vortrag: Apotheke Hormongleichgewicht unterstützen	63
I	Impro.Theater	21		Vortrag: Apotheke Homöopathie Workshop	64
	Italienisch für mäßig Fortgeschrittene	59		Vortrag: Apotheke Stress lass nach	64
K	Kampfsport	30		Vortrag: Arbeitnehmerinnenveranstaltung	66
	Karambol Billard für Anfänger/-innen	50		Vortrag: Das Zeitalter der Künstlichen Intelligenz	66
	Kinderkletterkurs für Anfänger/-innen	31		Vortrag: Effizientes Giessen im Garten	65
	Kinderschwimmkurse	51		Vortrag: Elternsein mit Herz und Klarheit	65
	Klangmeditation	26		Vortrag: Erkältungskrankheiten ausheilen	62
	Klettern als Gesundheitsförderung	36		Vortrag: Ernährung im (Berufs-) Alltag	71
	Komm zum Fußball 2025	51		Vortrag: Informationsveranstaltung Demenz	15
L	Lichtertänze im Advent	17		Vortrag: Internetkriminalität	69
	Luna-Yoga-Frauenweisheit und Beckenkraft	11		Vortrag: Klicks und Tricks: Digitale Kompetenz	67
	Luna Yoga für Schwangere	12		Vortrag: Mentaltraining im Jugendsport	70
M	Malort Wieselburg	27		Vortrag: Mentaltraining und sein Einsatz im Sport	70
	Mama - Move and Chill	9		Vortrag: Mental Load	63
N	Näh-Cafe	61		Vortrag: Narben und ihre Auswirkungen	62
O	Offenes Atelier	24		Vortrag: Pflege und Betreuung in der Region	14
	Öffentliche Bücherei Wieselburg	23		Vortrag: Pflege von morgen	13
P	Pilatesflows	45		Vortrag: Smart ins Netz: Handyführerschein	68
	Poetry Slam Workshop	25		Vortrag: Täuschend echt?! Wenn die Lüge wie Wahrheit klingt	67
Q	QiGong - Die Entdeckung der Langsamkeit	42		Vortrag: Weisheit kennt kein Alter	71
R	Renates Englisch Club für Kinder	56		Vortrag: Wenn Angehörige pflegen	13
	Reparatur-Cafe	61		Vortrag: Zivilschutz-Blackout	69
	Rockabilly-Boogie für Anfänger/-innen	35	W	Wellness-aktiv – B-L-Austria	30
	Rückbildungsgymnastik	9		WerkStadt Wieselburg	5-8
	Rücken- und Kniegymnastik	34		Wir verkosten die Vielfalt: 30 Pflanzen pro Woche	18
			Y	Yoga am Vormittag/Abend	52
				Yoga-Lunayoga-Üben-Atmen-Sein!	54
				Yoga mit Birgit Müller - Abendkurs	38
				Yoga mit Birgit Müller - Morgenkurs	37
			Z	Zeitgenössischer Tanz	29
				Zuckerfrei glücklich	19
				Zumba - Spaß und Fitness	40

ANMELDEKARTE – Anmeldung auf der Rückseite

Mit diesem Formular kann eine Person Kurse für das Programm 2025/26 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 2025/2026

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

