



HERBST 2025



# Gablitzer Bildungswerk

## Bildungsprogramm



**Kultur**  
gemeinsam  
leben.

KULTUR . REGION .  
NIEDERÖSTERREICH

KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH



**BhW** Bildung  
hat Wert.

KULTUR . REGION . NIEDERÖSTERREICH

VERBINDEN  
MOTIVIEREN  
ERLEBEN  
BEWEGEN



am haselhof

Bio Jauseplatzl  
und mehr

### Bio Jauseplatzl

#### Familienfeiern - Firmen Events - Seminare

Gekocht wird am Holzofen - unserer "Fanny", sie zaubert gemeinsam mit der Köchin Bio-Hausmannskost

Unsere Spezialität: PULLED PORK VOM WILDSCHWEIN



### Das Ponyplatzl

Reitwichtel - Pony 1x1 - Pony Waldparcours -  
Pferdewanderungen

Pony Frühstück - Pony Picknick - Feriencamps

Wir sind da für alle Kinder-mit allen Bedürfnissen!



### Das Seminar- und Ferienplatzl

Keramik - Sternschnuppenwanderungen

Fotos mit der Lochkamera - Koch- und

Kräuterseminare, uvm.

Unser Hof und seine romantischen Plätze können  
auch für Seminare gebucht werden.

Auszeit am Haselhof- unsere Ferienwohnung



Am Haselhof

Familie Seebacher

Tulbingerkogel 12; 3001 Mauerbach

[www.amhaselhof.at](http://www.amhaselhof.at)

[office@amhaselhof.at](mailto:office@amhaselhof.at)

WIR SIND ÖFFENTLICH  
ERREICHBAR!



## Veranstaltungen

**13. SEPTEMBER**

**Don Kosaken Chor Serge Jaroff**

19:00 Uhr, Pfarrkirche Gablitz

**20. SEPTEMBER**

**Gablitzer Oktoberfest**

Ferdinand Ebner Gasse

**26. OKTOBER**

**Gablitzer Fitlauf**

Ferdinand Ebner Gasse

**18. & 19. OKTOBER**

**Tage des offenen Ateliers**

## Herzlich willkommen zum Herbstsemester 2025!

Es ist die perfekte Zeit, um Neues zu entdecken, Fähigkeiten zu erweitern und gemeinsam spannende Erfahrungen zu sammeln. Unser vielfältiges Kursprogramm bietet für jede und jeden etwas – von inspirierenden Sprachkursen über kreative Musikkurse bis hin zu abwechslungsreichen Angeboten für Kinder und Bewegungsliebende. Außerdem erwarten Sie spannende Workshops, die Ihre Neugier wecken und Sie motivieren, Neues auszuprobieren. Lassen Sie sich von unserem Angebot begeistern und melden Sie sich an – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen einen inspirierenden und erfüllenden Herbst zu erleben!



Manuela Dundler-Strasser  
Vizebürgermeisterin  
GGRin für Bildung und Kultur  
Leiterin des  
Gablitzer Bildungswerkes

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Dundler-Strasser'.



Bürgermeister  
Ing. Michael W. Cech

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Michael W. Cech'.



**EINSCHREIBUNG:**  
**18.08. - 15.09.2025**

**Anmeldungen ausschließlich bei:**

**Email:** turic@gablitz.gv.at

**Telefon:** 02231-63466-130 Frau Turic

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Musik</b>	<b>ab Seite 2</b>
<b>Sprachen</b>	<b>ab Seite 7</b>
<b>Kinder &amp; Jugendliche</b>	<b>ab Seite 9</b>
<b>Kreatives</b>	<b>ab Seite 11</b>
<b>Yoga/ Tanz</b>	<b>ab Seite 12</b>
<b>Kampfkunst</b>	<b>ab Seite 13</b>
<b>Gsunde Gemeinde</b>	<b>ab Seite 15</b>
<b>Workshops/Seminare</b>	<b>ab Seite 17</b>
<b>Vorträge</b>	
<b>Gymnastikklub/GTV</b>	<b>ab Seite 25</b>
<b>Teilnahmebedingungen</b>	<b>ab Seite 28</b>

**102 KLARINETTE**

Klarinette (deutsches System) ab 9-99 Jahren und mehr. Klassik, Popular- und Worldmusic (Klezmer). Der Unterricht wird auch durch aufwändige Computer-Programme gestaltet.

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag</b> ab 22.09.	<b>13x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 13:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 344,--/30 Min., € 516,--/45 Min.	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Horst Hausleitner</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab Seite 28!

**103 SAXOPHON**

Saxophon ab 9-99 Jahren und mehr. Klassik, Jazz und Populärmusic. Der Unterricht wird auch durch aufwändige Computer-Programme gestaltet.

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag</b> ab 22.09.	<b>13x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 13:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 344,--/30 Min., € 516,--/45 Min.	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Horst Hausleitner</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**105 GITARRE, E-GITARRE & UKULELE****für Anfänger und Fortgeschrittene**

Gemeinsames Musizieren und Freude am Instrument stehen im Vordergrund!

Liedbegleitung und Melodienspiel, musikalische Grundlagen, Songwriting und Improvisation. Folk, Blues, Rock und Pop. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

<b>Kurstag:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 08.10.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 13:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 345,--/30 Min., € 480,--/45 Min.	
<b>Kursleitung:</b>	<b>B.A. Mishal Al-Faiz</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**ACHTUNG: KURSANMELDUNG!**

**Bitte melden Sie sich zu jedem Kurs an!** Bei Frau Turic bevorzugt per Email: turic@gablitz.gv.at oder gerne auch

telefonisch unter: 02231 63466-130. **Dies gilt auch, wenn**

**Sie eine Schnupperstunde besuchen möchten!**

Kursteilnehmer ohne Anmeldung können bei einem ausgebuchten Kurs nicht berücksichtigt werden.

**WICHTIG:**

**Jedes Semester anmelden, auch wenn man einen Kurs schon länger besucht! Jene Kursteilnehmer, die sich anmelden, werden bevorzugt. Eine Überweisung ohne Anmeldung sichert keinen Kursplatz!**

## **108 KLAVIER VON KLASSIK BIS POP**

Klavier für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene, von Anfänger bis Fortgeschrittene auf jeden Schüler individuell. Klavier Grundlagen, Notenlesen, Spieltechnik erlernen. Bei Bedarf beinhaltet der Unterricht eine Kombination mit Rhythmus Training und Solfeggio. Alle Stilrichtungen von Klassik bis Pop, Blues, Boogie, Latin, Jazz und Improvisation - mit oder ohne Akkorde.

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 16.09.	<b>13x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 13:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 300,--/30 Min., € 450,--/45 Min.	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Sayuri Kato</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **110 SCHLAGZEUG**

Einzelunterricht für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Flexibler Unterricht – **Kinder bereits ab 3 Jahren**. Antiaging Drumming (für Senioren sehr geeignet). Es werden die Grundtechniken des Schlagzeugspiels wie Stick Control, Double Bass, Finger Control, Up/Downstroke, Moeller-Stroke, Rudiments und deren Interpretation am Drumset unterrichtet. Wir befassen uns mit den wichtigsten Rhythmen des Jazz, Metal, Punk, Rock, Pop und der lateinamerikanischen Musik. Wir üben Koordination, Unabhängigkeit, Arrangementspiel und Improvisation/Soloing Play-along. Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

<b>Kurstag 1:</b>	<b>Montag</b> ab 22.09.	<b>15x</b>
<b>Kurstag 2:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 24.09.	<b>15x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 15:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 290,--/30 Min., € 435,--/45 Min.	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Thomas Böröcz</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **112 GESANGSUNTERRICHT "Singen mit Spaß"**

**Für alle Altersstufen** von Modern bis Klassik. Stimm-, Atem-, und Entspannungstraining. Erarbeitung eines kleinen Repertoires für individuelle Bedürfnisse. Bei Bedarf Vorbereitung für die Aufnahmeprüfung an Musikuniversitäten und pädagogischen Lehranstalten. Eine gesunde Atemführung und ein korrekter Gebrauch der Stimme ist die Basis für die Weiterentwicklung der Stimme.

**WICHTIG > Singen muss Spaß machen und befreien!**

<b>Kurstag 1:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Kurstag 2:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 24.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 13:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 231,--/30 Min., € 294,--/45 Min.	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Zohreh Jooya-Schönleitner</b>	
<b>Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!</b>		

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

Die **Anmeldungen für Kurse** können nur während des im Programmheft angegebenen Zeitraumes erfolgen. **Bei Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Seminare oder Workshops bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn**, da bei nicht ausreichender Teilnehmer/- innenzahl die Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.

## **113 STIMM- UND SPRECHTRAINING BASICS**

### **"Die Stimme macht Stimmung"**

Die Stimme eines Menschen ist das wichtigste Mittel zur Kommunikation und ein Barometer für alles was sich in einem abspielt. Wir lernen Entspannungs-, Stimm- und Atemtraining sowie Tipps und Tricks für jede Sprechsituation.

**Eine klare, kraftvolle und lebendige Stimme macht frei, glücklich und kann andere begeistern.**

<b>Kurstag 1:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Kurstag 2:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 24.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 13:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 231,--/30 Min., € 294,--/45 Min.	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Zohreh Jooya-Schönleitner</b>	
<b>Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!</b>		

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **115 MUSICAL KLASSE**

### **"Die schönsten Lieder aus bekannten Musicals"**

Highlights aus den Musicals Arielle, Beauty & the Beast, Cabaret, Cats, Chorus Line, Elisabeth, Hair, König der Löwen, Lala Land, Mamma Mia, Mary Poppins, Pocahontas, The Sound of Music, Westsidestory. Gesang, Schauspiel und Tanz sowie die Möglichkeit an einer Aufführung teilzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig - neue Seiten an sich kennenlernen und viel Spaß haben ist das Motto dieses Kurses!

**Zeitliche Einteilung erfolgt durch die Kursleitung!**

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> ab 27.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	14:00 - 16:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 300,-- pro Semester	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Zohreh Jooya-Schönleitner</b>	
<b>Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!</b>		

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **116 KINDER MUSICAL KLASSE - NEU!**

### **"Die schönsten Lieder aus bekannten Kinder Musicals"**

Gesang, Schauspiel und Tanz, sowie die Möglichkeit an einer Aufführung teilzunehmen.

**Vorkenntnisse sind nicht notwendig!**

#### **Das Ziel:**

- Neue Seiten an sich kennen zu lernen
  - Freude und Spaß zu haben ist das Motto dieses Kurses!
- Zeitliche Einteilung erfolgt durch die Kursleitung!

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> ab 27.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	10:30 - 12:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 288,-- pro Semester	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Zohreh Jooya-Schönleitner</b>	
<b>Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!</b>		

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**WICHTIG: Jedes Semester anmelden, auch wenn man einen Kurs schon länger besucht! Jene Kursteilnehmer, die sich anmelden, werden bevorzugt. Eine Überweisung ohne Anmeldung sichert keinen Kursplatz!**

## **117 BAROCK LIEDER/ARIE ANTICHE**

### **Musik aus dem 17. und 18. Jahrhundert**

Charakteristisch für Barockmusik, ist die durchgehende Stimmung, und intensive Kontraste, um Spirituelle und Weltliche Botschaften, von Gefühlen zu vermitteln.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Zeitliche Einteilung erfolgt durch die Kursleitung!

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> ab 27.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	12:30 - 14:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 288,-- pro Semester	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Zohreh Jooya-Schönleitner</b>	
<b>Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!</b>		

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **Warteliste bei Musikkursen**

### **Sie möchten sich neu für einen unserer Musikkurse anmelden?**

Bei den angebotenen Musikkursen gibt es für neue Teilnehmer/innen Wartelisten. Stehen Sie auf der Liste werden Sie informiert, welche Zeiten frei und buchbar sind, um für Sie die beste Zeiteinteilung zu finden. Als bestehender Teilnehmer/in können Sie Ihren Termin behalten und weiterführen, wenn Sie bekanntgeben, dass Sie das wollen. Bitte jedes Semester anmelden, sonst könnte Ihr Platz vergeben werden.

#### **Die Kurskarte/Einzahlungsbeleg**

Bei Einzahlung am Gemeindeamt erhalten Sie eine Kurskarte, bei Überweisung des Kursbeitrages über Ihr Konto zählt der Einzahlungsbeleg als Berechtigung zur Teilnahme. Beides muss auf Verlangen vorgewiesen werden. **Mit Überweisung des Kursbeitrages unterliegt der Kursteilnehmer den allgemeinen Teilnahmebedingungen.**

Die **Anmeldungen für Kurse** können nur während des im Programmheft angegebenen Zeitraumes erfolgen. **Bei Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Seminare oder Workshops bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn**, da bei nicht ausreichender Teilnehmer/- innenzahl die Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.



I. Gablitzer Musikverein  
« d'Wienerwalder »

## MUSIKSCHULE

### Wintersemester 2025/2026

Ein Instrument zu spielen verbessert die Feinmotorik, schärft die Wahrnehmung, trainiert Konzentration und Gedächtnis, hilft beim gemeinsamen Musizieren auch die sozialen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Bereits die ersten erlernten Melodien schenken Selbstvertrauen.

Unsere ausgebildeten Instrumentalpädagogen bieten derzeit Unterricht für folgende Instrumente an:

- Klarinette
- Saxophon
- Geige, Bratsche
- Klavier
- Trompete, Flügelhorn
- Tenorhorn, Posaune, Tuba
- Gitarre, E-Gitarre, E-Bass
- Schlagzeug, Schlagwerk

Weitere Schwerpunkte sind Gehörbildung, Rhythmus, Improvisationen, Notenkunde und Instrumentenkunde.

Ein Instrument kann – bei Verfügbarkeit – vom Musikverein zur Verfügung gestellt werden.

#### Tarif Einzelunterricht pro Semester ( 15 UE)

Unterrichtsdauer	Gablitzer Kinder und Jugendliche bis 24	Erwachsene und Auswärtige
25 min	€ 280,-	€ 439,-
30 min	€ 329,-	€ 523,-
40 min	€ 416,-	€ 688,-
50 min	€ 523,-	€ 853,-

**Wann:** Wird mit dem Instrumentallehrer vereinbart.  
**Wo:** Musikschule, Lefnärgasse 1a, 3003 Gablitz

#### ANMELDUNG

[www.mv-gablitz.at](http://www.mv-gablitz.at)  
musikschule@mv-gablitz.at  
Prof. Dr. Joachim Luitz  
0699-17090999



## **206 SPANISCH für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1**

Lehrbuch "Ene A1".

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	19:30 - 20:30	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 150,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Violeta Chivarova</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **207 SPANISCH für mäßig Fortgeschrittene A2**

Lehrbuch "Ene A1" ab Lektion 7.

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	18:30 - 19:30	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 150,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Violeta Chivarova</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **209 SPANISCH für Anfänger mit Vorkenntnissen A1+**

Lehrbuch "Ene A1" ab Lektion 3.

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	17:30 - 18:30	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 150,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Violeta Chivarova</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **210 ITALIENISCH für Fortgeschrittene II**

Einstufung durch den Kursleiter möglich.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> ab 25.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	20:30- 21:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 175,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Marco Robiati</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **211 ITALIENISCH für Anfänger**

Einstufung durch den Kursleiter möglich.

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag</b> ab 22.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	20:30- 21:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 175,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Marco Robiati</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**212 ITALIENISCH für Fortgeschrittene IV**

Einstufung durch den Kursleiter möglich.

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag</b> ab 22.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	18:30 - 19:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 175,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Marco Robiati</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**213 ITALIENISCH für Fortgeschrittene V**

Einstufung durch den Kursleiter möglich.

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag</b> ab 22.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	19:30 - 20:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 175,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Marco Robiati</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**214 ITALIENISCH Konversation I**

Lernen Sie italienisch vom Italiener.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> ab 25.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	18:30 - 19:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 175,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Marco Robiati</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**215 ITALIENISCH Konversation II**

Sie möchten sich aus italienischen Zeitungen oder Zeitschriften aktuell informieren und verfügen über die entsprechenden Vorkenntnisse, dann ist dies der ideale Kurs für Sie!

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> ab 25.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	19:30 - 20:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 175,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Marco Robiati</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**217 FRANZÖSISCH für Fortgeschrittene A2**

Französisch lernen und praktizieren mit modernen Methoden.

Lehrbuch: Rencontres en français A2.

Der Schwerpunkt liegt auf Sprechen in Alltagssituationen und auf Landeskunde, Kultur, Chansons, aktuellen Themen.

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 16.09.	<b>14x</b>
<b>Zeit:</b>	18:30 - 20:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 150,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Brigitte Pater-Heger</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

### **309 ENGLISCH FÜR KINDER**

**"PREPARING FOR SECONDARY SCHOOL - 3.Klasse"**  
**NUR VOLKSSCHÜLER DER 3. KLASSE!**

Eine oft schwierige Hürde ist der Sprung von der Volksschule in die AHS oder NMS. Unsere bestens ausgebildeten Trainer bereiten Ihr Kind auf den Englischunterricht in der 1. Klasse Unterstufe vor. Die 4 Skills Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören werden dabei besonders berücksichtigt und spielerisch vermittelt. Dieser Kurs ist nur für Schüler/-innen der 3. Klasse Volksschule gedacht.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> ab 12.09.	<b>13x</b>
<b>Zeit:</b>	11:45 - 12:35	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge English Preparation Centre</b> www.learningevents.at	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

### **310 ENGLISCH FÜR KINDER**

**"PREPARING FOR SECONDARY SCHOOL - 4.Klasse"**  
**NUR VOLKSSCHÜLER DER 4. KLASSE!**

Eine oft schwierige Hürde ist der Sprung von der Volksschule in die AHS oder NMS. Unsere bestens ausgebildeten Trainer bereiten Ihr Kind auf den Englischunterricht in der 1. Klasse Unterstufe vor. Die 4 Skills Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören werden dabei besonders berücksichtigt und spielerisch vermittelt. Dieser Kurs ist nur für Schüler/-innen der 3. Klasse Volksschule gedacht.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> ab 12.09.	<b>13x</b>
<b>Zeit:</b>	12:45 - 13:35	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge English Preparation Centre</b> www.learningevents.at	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

### **304 CAPOEIRA FÜR KLEINKINDER**

**(3 Jahre)**

Capoeira ist eine tolle Kampfsportart mit Tanz- und Musikelementen, die ihre kulturellen Wurzeln in Brasilien hat. Mit viel **Musik, Spaß und Lebensfreude** werden **die Kids** in Selbstverteidigung, Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit unterrichtet. Selbstbewusstsein, wie auch Respekt anderen Menschen gegenüber sowie kulturelles Bewusstsein sind auch wichtige Teile dieses Kurses.

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 09.09.	<b>17x</b>
<b>Zeit:</b>	15:15 - 16:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 95,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Adilson Ferreira Dos Santos</b> (Instructor China)	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**305 CAPOEIRA FÜR KINDER****(4 - 6 Jahre)**

Capoeira ist eine tolle Kampfsportart mit Tanz- und Musikelementen, die ihre kulturellen Wurzeln in Brasilien hat. Mit viel **Musik, Spaß und Lebensfreude** werden **die Kids** in Selbstverteidigung, Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit unterrichtet. Selbstbewusstsein, wie auch Respekt anderen Menschen gegenüber sowie kulturelles Bewusstsein sind auch wichtige Teile dieses Kurses.

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 09.09.	<b>17x</b>
<b>Zeit:</b>	16:15 - 17:00	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 95,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Adilson Ferreira Dos Santos</b> (Instructor China)	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**306 CAPOEIRA FÜR KINDER & JUGENDLICHE****(7 - 14 Jahre)**

Capoeira ist eine tolle Kampfsportart mit Tanz- und Musikelementen, die ihre kulturellen Wurzeln in Brasilien hat. Mit viel **Musik, Spaß und Lebensfreude** werden **die Kids** in Selbstverteidigung, Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit unterrichtet. Selbstbewusstsein, wie auch Respekt anderen Menschen gegenüber sowie kulturelles Bewusstsein sind auch wichtige Teile dieses Kurses.

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 09.09.	<b>17x</b>
<b>Zeit:</b>	17:15 - 18:15	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 125,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Adilson Ferreira Dos Santos</b> (Instructor China)	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**307 SCHACH für KINDER****(ab 6 Jahren)**

Das beste Alter, um mit dem königlichen Spiel zu beginnen. Es fördert die Konzentration und die Kombinationsgabe. Lassen Sie Ihr Kind einmal schnuppern!

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag</b> ab 08.09.	<b>15x</b>
<b>Zeit:</b>	17:30 - 18:30	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule , Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 12,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dipl.-Ing. Gottfried Lamers</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**Schnupperstunde (Schn)**

**Eine Schnupperstunde kann nur in der ersten Stunde konsumiert werden** und auch nur dann, wenn sie im Programmheft ausdrücklich durch **Schn** gekennzeichnet ist. Der Besuch einer Schnupperstunde ist an eine Anmeldung während der Einschreibungsfrist gebunden. An der nächstfolgenden Kurseinheit darf nur dann teilgenommen werden, wenn der Kursbeitrag vollständig und **nachweislich** bezahlt wurde. **Auch für Schnupperstunden muss man sich anmelden!**

**Kurse in Zusammenarbeit mit dem  
HILFSWERK NÖ BETRIEBS GmbH**


**Anmeldungen und Einzahlungen zu diesen Kursen nur  
beim Hilfswerk NÖ**

**Tel. 0676/ 87 87 15136**

**E-Mail: ekiz.wiental@noe.hilfswerk.at**

**HUKI-TUKI-TURNEN**

Kinder haben einen großen, natürlichen Bewegungsdrang, der in unserer Gesellschaft oft zu wenig Platz hat. Beim gemeinsamen Turnen, bei Spaß und Bewegung mit den Eltern und anderen Kindern soll dem Rechnung getragen werden. Dadurch kann die Beziehung zum eigenen Körper, auch jene zwischen Mutter/Vater und Kind sowie der Teilnehmer untereinander positiv beeinflusst werden. Omas, Opas, Tanten und Onkel sind herzlichst eingeladen.

**Für 1 ½ - 3 jährige KINDER MIT ELTERN**

**Kursbeginn:** Dienstag 23 Sep. 2025 **10x**  
**Zeit:** 15:00 - 15:55  
**Kursort:** Turnsaal d. Volksschule Gablitz  
**Kursbeitrag:** € 80,-- (Geschwister € 50,--)  
**Teilnehmer:** Mind. 12 Kinder, max. 18 Kinder  
**Trainerinnen:** Birgit Alföldi und Melanie Brunner

**Für 3 - 6 jährige KINDER MIT ELTERN**

**Kursbeginn:** Donnerstag 25. Sep. 2025 **15x**  
**Zeit:** 14:30 - 15:25  
**Kursort:** Turnsaal d. Volksschule Gablitz  
**Kursbeitrag:** € 125,-- (Geschwister € 80,--)  
**Teilnehmer:** Mind. 12 Kinder, max. 18 Kinder

**718 EINFÜHRUNG INS PORTRAITZEICHNEN**

Mit der Methode nach Betty Edwards erforschen wir das menschliche Gesicht. Was sehen wir wirklich, was macht das Gesicht des Menschen besonders und wie ist die Anatomie dahinter. Mit Kohle und Bleistift nähern wir uns der konkreten Form und auch dem, was dahinter liegt. Denn das Portrait ist die persönlichste Form der Kunst.

Kurs für Anfänger geeignet. Jugendliche ab 13 Jahren sehr willkommen.

**Mitzubringen: verschiedene weiche Bleistifte, Kohlestifte, Radiergummi und Zeichenpapier.**

**Kurstag:** Dienstag ab 14.10. **7x**  
**Kurszeit:** 17:30 - 19:30  
**Ort:** Seminarzentrum, Linzerstraße 165b  
**Kursbeitrag:** € 163,--  
**Kursleitung:** Irina Maric, Kunsttherapeutin

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**ACHTUNG: KURSANMELDUNG!**

**Bitte melden Sie sich zu jedem Kurs an!** Bei Frau Turic bevorzugt per Email: turic@gablitz.gv.at oder gerne auch

telefonisch unter: 02231 63466-130. **Dies gilt auch, wenn Sie eine Schnupperstunde besuchen möchten!**

Kursteilnehmer ohne Anmeldung können bei einem ausgebuchten Kurs nicht berücksichtigt werden.

**406 FASZIENYOGA-Neu!**

**Frauen, Männer, aller Altersgruppen, auch 60+ sind herzlich willkommen!**

**Für Beginner und Fortgeschrittene.**

Dieser Yogakurs ist auf den neuesten Erkenntnissen der Faszienforschung aufgebaut. Körperübungen (Asanas) werden fließend ausgeführt und mit dehnenden, federnden und schwingenden Bewegungen ergänzt, so dass ganze Faszienketten deines Körpers trainiert werden. Dieses Training ist vorbeugend und auch schon bei bestehenden körperlichen Beschwerden wie Rücken/Muskelbeschwerden geeignet. Du lernst den richtigen Umgang mit der Faszienrolle und dem Blackrollball. Nach diesem Training fühlst du dich wieder entspannt und locker! Durch Atemübungen und Tiefenentspannung findest du deine innere Ruhe und dein Gleichgewicht. Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Faszienrolle, Blackrollball oder Tennisball. Am Schnupperabend erhältst du auch Informationen über Faszienrolle/Blackrollball. Schnuppern ist nur am Schnupperabend und nach vorheriger Anmeldung möglich!

**Bei Verhinderung der Kursleitung wg. Krankheit wird den KursteilnehmerInnen eine aufgezeichnete Kursstunde für ein Training zu Hause als Ersatz übermittelt.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	08:15 - 09:45	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 175,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Fas. Yoga Trainerin</b>	

**Schnupperstunde nur am 16.09./18:30-19:00 möglich!**

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**500 TANZ-BEWEGUNG-STILLE****Für Frauen jeden Alters!!**

Das sanfte Training mobilisiert, stärkt und lässt uns harmonisch in Balance kommen. Die Beweglichkeit wird erweitert und die Freude am Tanzen lässt dich wachsen und erblühen.

<b>Kurstag:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 24.09.	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	18:00 - 18:50	<b>Schn</b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 150,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dipl. Päd. Integrative Tanzpäd., MA Ute Albert</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**501 ORIENTALISCHER GESUNDHEITSTANZ****Für Frauen jeden Alters!! Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

Sanfte Dehnungsübungen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und harmonischer Balance. Wir nutzen die neu fließenden Energien für unseren lebendigen, freudvollen Tanz. Bitte Matte mitbringen.

<b>Kurstag:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 24.09.	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	19:00 - 20:00	<b>Schn</b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 169,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dipl. Päd. Integrative Tanzpäd., MA Ute Albert</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **420 LINE DANCE - Easy für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Für jedes Alter geeignet, es werden Tänze mit wenig Schrittkombinationen zu verschiedenen Musikrichtungen getanzt und Schritt für Schritt erklärt. Gleichzeitig wird Koordination und Gedächtnis gefördert.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> ab 11.09.	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	17:30 - 18:30	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Glashalle, Linzerstraße 89</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 100,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Sabina Nowotny</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **421 LINE DANCE für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Line Dance ist eine gesunde Aktivität, die Koordination, Gedächtnis und Ausdauer fördert. Es ist eine unterhaltsame Möglichkeit aktiv zu sein, Kalorien zu verbrennen und Spaß am Tanzen und der Musik zu haben.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> ab 11.09.	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	18:45 - 19:45	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 100,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Sabina Nowotny</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **511 JUDO FÜR KINDER UND ERWACHSENE**

### **Kinder ab 5 Jahren**

Judo als Wettkampfsport und als Selbstverteidigung **für Kinder und Erwachsene**. Graduierungsprüfungen und Anschluss an ÖJV oder SHOBUKAI möglich.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> ab 18.09.	<b>16x</b>
<b>Zeit:</b>	15:30 - 16:30	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Volksschule, Ferdinand-Ebner-G. 6</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 88,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Karl Schwingenschlögl</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**WICHTIG: Jedes Semester anmelden, auch wenn man einen Kurs schon länger besucht! Jene Kursteilnehmer, die sich anmelden, werden bevorzugt. Eine Überweisung ohne Anmeldung sichert keinen Kursplatz!**

Die **Anmeldungen für Kurse** können nur während des im Programmheft angegebenen Zeitraumes erfolgen. **Bei Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Seminare oder Workshops bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn**, da bei nicht ausreichender Teilnehmer/-innenzahl die Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.

# Jiu Jitsu, Goshindo, BJJ und Krav Maga/Selbstverteidigung



Wir starten ab dem 08. September wieder mit dem Training!

## jeweils an SCHULTAGEN:

**Montag und Dienstag in der Gablitzer Glashalle  
Donnerstag im Turnsaal der Volksschule Gablitz  
Einstieg jederzeit möglich!**

Sport, Kampfkunst und Selbstverteidigung **für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.**

Wir trainieren je nach Anzahl und Können in Gruppen aufgeteilt meist ohne Waffen, durch geschickte Griffe und Techniken Angreifer abzuwehren, Fallschule zur Verhinderung von Verletzungen, Hebel-, Wurf- und Schlagtechniken, Koordinations- und Konzentrationsübungen zur Körperbeherrschung sowie richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen.

International anerkannte Prüfungen in allen Disziplinen werden abgenommen, ebenso ist zusätzlich die Teilnahme an Sondertrainings, Lehrgängen, Sommercamps und Wettkämpfen möglich.

### Montag - in der Gablitzer Glashalle:

**16:45 bis 18:15 > Jiu Jitsu/SV:** für Kinder ab ca. 6 Jahren, Anfänger bis Fortgeschrittene

**18:45 bis 20:15 > Jiu Jitsu/SV:** für Jugendliche und Erwachsene

### Dienstag - in der Gablitzer Glashalle:

**17:15 bis 18:30 > Jiu Jitsu/SV:** für Jugendliche ab ca. 12 Jahren, Anfänger bis Fortgeschrittene

**18:45 bis 19:45 > Fit for Jiu:** für alle, die ihre Kraft und Kondition verbessern möchten

### Donnerstag - im Turnsaal der Volksschule Gablitz:

**16:45 bis 18:15 > Jiu Jitsu/SV:** für Kinder ab ca. 6 Jahren, Anfänger bis Fortgeschrittene

**18:30 bis 20:00 > Jiu Jitsu/SV:** für Jugendliche und Erwachsene

zusätzlich **Kata- und Schwerpunkttraining: Zeiten nach Absprache**

**SEMESTERBEITRAG: € 145,-** für **ein Training**/Woche oder **€ 235,-** für **zwei Tage**, (inklusive Verbandsbeitrag, zuzügl. Prüfungsgebühren)

**Selbstverteidigung und Fit for Jiu:** je **€ 130,-**

**Nähere Infos und ANMELDUNGEN** bei Sensei Gerhard IVAN, Tel: 0664/4328687 oder [info@jiu-gablitz.at](mailto:info@jiu-gablitz.at)

**603 INFORMATIONS- UND SCHNUPPERABEND:****1.Pilatestraining, 2.Faszientraining und Faszien Yoga**

Nutzen Sie die Möglichkeit, die Trainerin persönlich kennen zu lernen. Hier können Sie sich über das Training informieren und einfache Basisübungen auch gleich ausprobieren. Sie erhalten auch Informationen bezüglich **des Pilatesballs, der Faszienrolle, des Blackrollballs und der Trainingsbänder.**

Kursbeitrag: 0,--, **Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich!**

**Bitte mitbringen: Matte und lockere Kleidung. Wenn Sie bereits eine Faszienrolle besitzen, bitte diese für Kurs 2 und 3 mitbringen.**

<b>Tag:</b>	<b>Dienstag</b> den 16.09.	<b>1x</b>
<b>1.Pilatestraining:</b>		18:00 - 18:20
<b>2.Faszientraining/Faszienyoga:</b>		18:30 - 19:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Beitrag:</b>	€ 0,--!	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl,</b> Fascial Fitness Trainerin	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**604 PILATES Fortgeschrittene****Klassische Pilatesübungen nach Joseph H. Pilates**

...mit Ball und Trainingsbänder sind sie noch effektiver. Spezielle Aufwärmübungen verstärken und intensivieren die nachfolgenden Pilatesübungen, der Energiefluss im Körper wird gesteigert. Dadurch spürst du rascher deinen Erfolg, wie Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Rückenproblemen und der Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration, Stärkung von Bauch- und Beckenbodenmuskeln, das Abnehmen wird unterstützt. Durch Atemübungen bringst du deine Lebensenergie in Fluss und Entspannungstechniken helfen dir Stress abzubauen und damit dein persönliches Wohlbefinden zu steigern!

**Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, ev. Socken, Wasserflasche, Pilates-Ball und Trainingsbänder ab der 2. Stunde.** Tipp: Nutze das Kombiangebot Pilates und Faszientraining! Schnuppern ist nur am Schnupperabend und nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

**Bei Verhinderung der Kursleitung wg. Krankheit wird den KursteilnehmerInnen eine aufgezeichnete Kursstunde für ein Training zu Hause als Ersatz übermittelt.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	18:00 - 19:10	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 135,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Pilatestrainerin</b>	

**Aktion: 604 Pilates Kurs und 606 Faszientraining zusammen € 270,--!!**

**Schnupperstunde nur am 16.09./18:00-18:20 möglich!**

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**ACHTUNG: KURSANMELDUNG!**

**Bitte melden Sie sich zu jedem Kurs an!** Bei Frau Turic bevorzugt per Email: turic@gablitz.gv.at oder gerne auch

telefonisch unter: 02231 63466-130. **Dies gilt auch, wenn**

**Sie eine Schnupperstunde besuchen möchten!**

Kursteilnehmer ohne Anmeldung können bei einem ausgebuchten Kurs nicht berücksichtigt werden.

**605 PILATES für Beginner/leicht****Fortgeschrittene****Klassische Pilatesübungen nach Joseph H. Pilates**

...mit Ball und Trainingsbänder sind sie noch effektiver.

Spezielle Aufwärmübungen verstärken und intensivieren die nachfolgenden Pilatesübungen, der Energiefluss im Körper wird gesteigert. Dadurch spürst du rascher deinen Erfolg, wie Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Rückenproblemen und der Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration, Stärkung von Bauch- und Beckenbodenmuskeln, das Abnehmen wird unterstützt. Durch Atemübungen bringst du deine Lebensenergie in Fluss und Entspannungstechniken helfen dir Stress abzubauen und damit dein persönliches Wohlbefinden zu steigern!

**Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, ev. Socken, Wasserflasche Pilates-Ball und Trainingsbänder ab der 2. Stunde. Schnuppern ist nur am Schnupperabend und nur nach Voranmeldung möglich! Bei Verhinderung der Kursleitung wg. Krankheit wird den KursteilnehmerInnen eine aufgezeichnete Kursstunde für ein Training zu Hause als Ersatz übermittelt.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 24.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	08:30 - 09:45	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 135,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Pilatetrainerin</b>	

**Schnupperstunde nur am 16.09./18:00-18:20 möglich!**

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**606 FASZIEN TRAINING****Für einen gesunden Rücken und Körper!**

...ist ein praktisches Übungsprogramm, in dem wir die Faszien **federn, dehnen, beleben und verfeinern**, und so verklebte und verfilzte Faszien wieder lösen und gleichzeitig chronischen Schmerzen (wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Nervenschmerzen,...) vorbeugen. Du lernst den richtigen Umgang mit der Faszienrolle und den gezielten Einsatz von Trainingsbändern, um deine Faszien wieder in Form zu bringen, die Elastizität und Beweglichkeit zu verbessern und damit den gesamten Körper zu kräftigen. Am Ende jeder Stunde spürst du eine angenehme körperliche Entspannung. Der Trainingseffekt ist wesentlich größer, wenn du im Faszientraining mit gestärkten und aktivierten Bauchmuskeln trainierst! Stärke und kräftige auch du deine Faszien - beginne jetzt mit deinem Training!

**TIPP:** Nutze das Kombinationsangebot Pilates und Faszientraining!

**Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, Handtuch, Faszienrolle (Blackroll), Blackroll-Ball oder Tennisball, Wasserflasche und Trainingsbänder ab der 2. Stunde. Schnuppern ist nur am Schnupperabend und nur nach Voranmeldung möglich! Bei Verhinderung der Kursleitung wg. Krankheit wird den KursteilnehmerInnen eine aufgezeichnete Kursstunde für ein Training zu Hause als Ersatz übermittelt.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 23.09.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	19:15 - 20:15	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 145,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Fascial Fitness Trainerin</b>	

**Aktion: 604 Pilates Kurs und 606 Faszientraining zusammen € 270--!!**

**Schnupperstunde nur am 16.09./18:30-19:00 möglich!**

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**621 FELDENKRAIS - Wochenkurs**

Durch das regelmäßige Praktizieren der Feldenkrais-Methode wird durch zumeist kleinste Bewegungen das Bewusstsein unseres Körpers, unserer Gedanken und Wahrnehmungen sensibilisiert. Deshalb wirkt sich Feldenkrais ebenso auf die körperliche wie auf die seelische Gesundheit aus und gibt neuen Antrieb für eine bewusste Lebensgestaltung. Neue körpergerechte Bewegungsmuster werden erlernt, und damit eine neue Qualität Ihrer Bewegungen, Ihres Fühlens und Ihres Denkens. **Bitte bequeme Kleidung und Socken sowie eine Matte und Handtuch anziehen/mitnehmen.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 01.10.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	18:00 - 19:00	<b>Schn</b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 165,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Susanne Hammer-Kroiss MSc,</b> Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach, NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**622 SANFTES KRAFTTRAINING UND SENSOMOTORIK**

Sie kräftigen mit sanften Übungen mit und ohne Hanteln Ihre Bewegungsmuskulatur, Gleichgewichtsübungen stärken die tiefe Muskulatur, die Reaktionsfähigkeit wird verbessert. So steigern Sie Ihre Fitness und beugen Verletzungen vor. **Bitte bequeme Kleidung und Socken sowie eine Matte und Handtuch anziehen/mitnehmen.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 01.10.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	19:00 - 20:00	<b>Schn</b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 165,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Susanne Hammer-Kroiss MSc,</b> Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach, NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**702 FELDENKRAIS - WORKSHOP****Bewegliches Becken - Stabile Beine**

Unsere Beine leisten im Laufe unseres Lebens Schwerarbeit, sie tragen uns, bewegen uns und sind für unsere Stabilität verantwortlich. Die enge Verbindung zwischen Beinen, Becken und Rumpf ist für unser Gangbild verantwortlich. Erfahren Sie diesen Zusammenhang bewusst und können so Überlastungen bzw. Fehlbewegungen und in weiterer Folge Schmerzen vorbeugen.

**Bitte bequeme Kleidung und Socken sowie eine Matte und Handtuch anziehen/mitnehmen.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> den 11. Oktober	
<b>Zeit:</b>	10:00 - 13:00	
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 66,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Susanne Hammer-Kroiss MSc,</b> Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach, NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner	

<b>Bei der Buchung beider Feldenkrais Workshops zusammen nur € 125--!!</b>
--

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **703 FELDENKRAIS - WORKSHOP**

### **Starker Rücken - aufrechte Wirbelsäule**

Rückenschmerzen jeglicher Form, Verspannungen im Nacken und Schulterbereich bis hin zu Bandscheibenvorfällen sind häufige Probleme in unserer Zeit geworden. Die Ursachen liegen oft in einem schlechten und ineffizienten Selbstgebrauch. Dieser Workshop beschäftigt sich unter Einbeziehung des gesamten Körpers und insbesondere der Augen gezielt mit Möglichkeiten, wie die Wirbelsäule als Stütze für eine mühelose Aufrichtung verwendet werden kann.

**Bitte bequeme Kleidung und Socken sowie eine Matte und Handtuch anziehen/mitnehmen.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> den 22. November
<b>Zeit:</b>	10:00 - 13:00
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 66,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Susanne Hammer-Kroiss MSc,</b> Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach, NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner

**Bei der Buchung beider Feldenkrais Workshops zusammen nur € 125--!!**

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **704 NORDIC WALKING**

### **Nach der ALFA Methode**

Das sehr effektive und gelenkschonende Ganzkörpertraining ist für alle geeignet, die gerne im Freien trainieren. Sie lernen Wege kennen, sich aufzuwärmen, Herz-Kreislauf-System und Ausdauer trainieren, Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur straffen, das Koordinationsvermögen verbessern. Die Fettverbrennung wird gesteigert. Sie setzen die gelernte Technik gleich in einer kleinen Nordic Walking Tour um. Den Abschluss bilden einfache Dehnübungen.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> den 10. Oktober
<b>Zeit:</b>	15:00 - 17:30
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 52,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Susanne Hammer-Kroiss MSc,</b> Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach, NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **712 PERSONEN MIT BEGINNENDEN**

### **DEMENZIELLEN ERKRANKUNGEN**

### **UNTERSTÜTZEN: Anregung zur Zeitgestaltung**

Lernen Sie Ideen zur Förderung der Feinmotorik, kleine Schreibanregungen und begleitete Naturerlebnisse für Personen mit beginnenden demenziellen Erkrankungen kennen. Diese Veranstaltung richtet sich an Angehörige und BetreuerInnen von Demenzgruppen und schließt mit einer Feedbackrunde ab.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> den 16. Oktober
<b>Kurszeit:</b>	15:00 - 19:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 25,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Regina Reiter</b> Zertif. Erwachsenenbildnerin, Autorin

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **620 STRESSABBAU LEICHT GEMACHT**

### **Erste Hilfe für die Seele mit der Kraft der Kinesiologie**

Was ist Stress und wie reagiert der Körper darauf? Mit diesem Wissen und einfachen sowie wirkungsvollen Techniken aus K-Power (Kraft der Kinesiologie) lernen Sie, Ihren Stress besser zu bewältigen, emotionale Belastungen abzubauen und Ihre Lebensenergie wieder aufzuladen.

In diesem Workshop lernen Sie:

- Emotionale Stressbewältigung
- Die Reaktion auf Stressauslöser verändern
- Gespeicherten Stress aus den Meridianen lösen
- Affirmation wirksam einsetzen
- Sich selbst kinesiologisch testen

Zur Selbsthilfe, als Fortbildung für pädagogische, soziale und gesundheitsbezogene Berufe oder einfach so.

**Zusätzlich zum Kursbeitrag sind 15 Euro für lizenzierte Kursunterlagen bei der Kursleiterin zu bezahlen.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> den 04. Oktober
<b>Zeit:</b>	10:00 - 18:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 80,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Anna Köck</b> Kinesiopraktikerin <sup>®</sup> <a href="http://www.annakoeck.com">www.annakoeck.com</a>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **607 EIN NACHMITTAG FÜR DICH**

### **MOVE, SWING & RELAX- bewegt und entspannt ins Wochenende**

Genieße den Moment, dich wieder locker, entspannt und stressfrei zu fühlen.

Schwerpunkte dieses Workshops

- Wohlfühlen
- Entspannung
- Lockerung der Muskulatur
- Stresserzeugende Gedanken und Verhaltensweisen erkennen

Praxisübungen

- Wahrnehmungsübungen
- Elemente aus Faszientraining und Faszienyoga (auch mit Faszienrolle)
- Entspannungstechniken
- "Erste Hilfe" Technik für Stresssituationen

Kinesiologischer Energie-Check am Beginn und am Ende des Workshops

Alle TeilnehmerInnen erhalten bis zum 31.12.2025 30% Rabatt auf die 1. Einzelsitzung Stressabbau.

**Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, kleines Handtuch, Faszienrolle ev. Socken.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> den 11.10.
<b>Zeit:</b>	13:00 - 18:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 75,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl,</b> Dipl. Fascial Fitness Trainerin

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **719 DANKBARKEITSWORKSHOP FÜR KINDER**

In unserem Dankbarkeitsworkshop erarbeiten wir gemeinsam mit Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren auf spielerische Weise, was Dankbarkeit für jeden Einzelnen bedeutet und welche Gefühle wir damit verbinden. Mit Unterstützung basteln die Kinder eine Dankbarkeitsbox, die anschließend als "Adventkalender" genutzt werden kann. Darin legen sie jeden Tag etwas hinein, wofür sie dankbar sind.

In dieser Kombination aus "mentaler Arbeit" und Kreativität können eure Kinder wertvolles Wissen und praktische Werkzeuge zur inneren Stärkung mitnehmen.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> den 27. November
<b>Kurszeit:</b>	16:00 - 17:30
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 28,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Irina Maric, Kunsttherapeutin &amp; Alexandra Purzner, Lebens- und Sozialberaterin</b>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **713 SAG HALLO ZU DEINER SEELE**

In unserem Leben werden wir immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert. Methoden, diese zu transformieren, gibt es unzählige. Sie entziehen sich der konstruktiven Bearbeitung, bzw. bei körperlichen Herausforderungen gibt es manchmal keine verlässliche Behandlungsmöglichkeit.

Das Bild, das wir von der Welt und unserem Leben haben, ist oft rätselhaft und unverständlich. Üblicherweise sind wir schwerpunktmäßig auf die materielle Welt im Außen fokussiert. Die Hinzunahme der weniger beachteten (oder sogar unbekannt) Ebenen unseres Seins wie z.B. Herz und Seele können ein ganzheitlicheres Weltbild generieren.

In diesem Vortrag bekommst du einen Überblick in die Möglichkeiten, die uns unsere Seele eröffnet, sowie die Wirkungsweise der Seelenheilung.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> den 26. September <b>oder</b> <b>Donnerstag</b> den 22. Jänner
<b>Kurszeit:</b>	18:00 - 20:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 19,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <a href="http://www.soulhouse.wien">www.soulhouse.wien</a>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

### **UNSERE BANKVERBINDUNG:**

**EMPFÄNGER: Marktgemeinde Gablitz**

**ERSTE BANK: IBAN: AT85 2011 1310 0270 0097**

**Bitte immer den Kursteilnehmer/-in UND welcher Kurs besucht wird, bei der Überweisung anführen!**

**DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN ZUGESENDET!!**

## **714 WOHLBEFINDEN DURCH SEELENHEILUNG**

Obwohl die Menschen oft dem Erfolg nachjagen, um genug oder auch noch mehr aus Ihrem Leben herauszuholen, ist dennoch darunter oft unbewusst die Sehnsucht nach einem glücklichen und zufriedenen Leben. Die Grundlagen für ein glückliches und erfülltes Leben lernen wir nicht in der Schule, auch werden sie uns selten von anderen Bezugspersonen vermittelt. In unserer Zeit wird Glück und Zufriedenheit oft verbunden mit Besitz und Konsum.

Gesundheit und Wohlbefinden gehören zu den höchsten Gütern in unserem Leben, was wir oft erst durch deren Abwesenheit erkennen. Ein wichtiger Aspekt ist, nicht erst im Krankheitsfall zu agieren, sondern schon durch unsere Lebensweise Krankheiten vorzubeugen.

Die Hinzunahme der weniger beachteten Ebenen unseres Seins wie z.B. Herz und Seele können ein ganzheitliches Weltbild generieren. In diesem Vortrag bekommst du einen Überblick über die Möglichkeiten, die uns unsere Seele eröffnet, sowie die Wirkungsweise der Seelenheilung.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> den 09.Oktober <b>oder</b> <b>Freitag</b> den 09. Jänner
<b>Kurszeit:</b>	18:00 - 20:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 19,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <b>www.soulhouse.wien</b>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **715 SPIRITUELLE HEILUNG**

Heilung aus spiritueller Sicht geht über die bloße Beseitigung von körperlichen Symptomen oder Krankheiten hinaus. Sie bezieht sich auf ein ganzheitliches Verständnis von Gleichgewicht und Harmonie auf allen Ebenen des Seins: körperlich, emotional, mental und spirituell.

Darüber hinaus ist bei Spiritueller Heilung nicht der Heiler der eigentliche Akteur, sondern die durch Ihn fließenden Kräfte. Man mag diese als "Heilige, Engel, etc." bezeichnen, die das Werk der Heilung und Transformation bewirken. Eine andere Sichtweise mit physikalischen Begriffen ist "Hochschwingende positive Felder", die unser eigenes niedriger schwingendes Feld durch die entstehende Verbindung anheben und somit Blockaden transformieren. Ein Vorteil ist, dass diese Form der Transformation nicht nur für körperliche Krankheiten anwendbar ist, sondern für jegliche Herausforderungen im Leben.

In diesem Vortrag geht es um Möglichkeiten, die uns diese Form des ganzheitlichen Zugangs eröffnet, sowie deren Wirkungsweise in der Praxis.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> den 24.Oktober <b>oder</b> <b>Donnerstag</b> den 06. Februar
<b>Kurszeit:</b>	18:00 - 20:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 19,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <b>www.soulhouse.wien</b>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE  
RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN ZUGESENDET!!**

## **716 TAO KALLIGRAFIEN ALS QUELLE DER KRAFT UND TRANSFORMATION**

Tao Kalligrafie ist Transformative Kunst und bietet tiefgründige Transformation und Heilung für alle Aspekte unseres Lebens.

Was ist Kalligrafie? Das Wort "Kalligrafie" stammt aus den Griechischen und bedeutet *die Kunst des schönen Schreibens*.

Eine besondere Form der chinesischen Kalligrafie ist Yi Bi Zi, bei der die vielen einzelnen Striche, aus denen sich die chinesischen Worte zusammensetzen, zu einer durchgehenden Linie verbunden werden.

Master Sha hat den Schriftzug der Kalligrafie mit der Essenz des Tao (Quelle der Schöpfung) verbunden und diese Qualität so in die Kalligrafie hineingeladen. Auf diese Weise entsteht aus der Kunstform "Kalligrafie" eine "Tao Kalligrafie", die durch die spirituelle Komponente eine transformierende Wirkung hat.

Die Essenz des Tao, die in die Kalligrafien übertragen wurde, kann alle Aspekte unseres Lebens transformieren. Dies beinhaltet Verstärkung der Energie, Ausdauer, Vitalität und Immunität, sowie Heilung des spirituellen, mentalen, emotionalen und physischen Körpers. Ebenso Vorbeugung aller Krankheiten, Transformation von Beziehungen, Steigerung von Intelligenz sowie Erfolg in allen Aspekten des Lebens. Auf der ganzen Welt haben tausende von Menschen durch diese Kalligrafien Lebenstransformation auf allen Ebenen erfahren dürfen.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> den 07.November
<b>Kurszeit:</b>	18:00 - 20:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 19,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <a href="http://www.soulhouse.wien">www.soulhouse.wien</a>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **717 KARMA VERSTEHEN**

Der Begriff Karma kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie "Tat" oder "Handlung". Das Gesetz des Karmas geht davon aus, dass sich gute Taten eines Menschen positiv auf sein Leben auswirken und seine Handlungen, die ihm selbst und anderen schaden, negative Konsequenzen für ihn haben werden. Es sind aber nicht nur Taten, die Konsequenzen nach sich ziehen, sondern alle Lebensäußerungen des Menschen wie Handeln, Fühlen, Reden und Denken. Karma ist nicht als Bestrafung oder Vergeltung zu verstehen, sondern als ein Gesetz von Ursache und Wirkung, das den Kreislauf von Handlungen und deren Folgen beschreibt. Die wichtigen Fragen: Sind wir unserem Karma ausgeliefert? Wie können wir unsere persönliche Karma Bilanz beeinflussen, damit sich unsere Lebenssituation verbessert?

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> den 04.Dezember <b>oder</b> <b>Freitag</b> den 13.Februar
<b>Kurszeit:</b>	18:00 - 20:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 19,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <a href="http://www.soulhouse.wien">www.soulhouse.wien</a>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**WICHTIG: Jedes Semester anmelden, auch wenn man einen Kurs schon länger besucht! Jene Kursteilnehmer, die sich anmelden, werden bevorzugt. Eine Überweisung ohne Anmeldung sichert keinen Kursplatz!**

## **720 SELBSTWIRKSAMKEIT - MENTALE & KÖRPERLICHE GESUNDHEIT - in Balance mit mir selbst**

### **WORKSHOPREIHE**

Die Module sind einzeln buchbar. Wenn du jedoch tiefer eintauchen und dich in deiner ganzen Vielschichtigkeit besser verstehen möchtest, empfehle ich dir die Teilnahme an allen drei Modulen.

#### **Teil 1: Mit Stress besser umgehen-Resilienz leben**

Was ist Stress und wie wirkt er auf Körper, Gedanken und Gefühle? In diesem Modul erfährst du, wie Stress entsteht, wie er sich zeigt und wie Bedürfnisse, Bindung und Autonomie zusammenhängen. Du erhältst einfache, Alltagsnahe Übungen zur Selbstregulation und zur Stärkung deiner Widerstandskraft.

#### **Teil 2: Zugehörigkeit verstehen-Systeme, die uns prägen**

Entdecke den Einfluss von Herkunft, Familie und Umfeld auf dein heutiges Leben. In diesem Modul geht es um das menschliche Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und was geschieht, wenn es nicht erfüllt wird. Du lernst, wie Systeme wirken (z.B. Familie, Organisation, Arbeitsplatz) und wie du deine Rolle darin bewusst gestalten kannst.

#### **Teil 3: Frau sein. Mann sein. Ich sein.**

Was heißt es, Frau oder Mann zu sein-jenseits von Klischees und Rollenbildern? In diesem Modul reflektierst du persönliche Prägungen, innere Muster und individuelle Qualitäten. Achtsame Übungen unterstützen dich dabei, deine Rolle neu zu sehen und stimmiger mit dir selbst und deinem Umfeld zu leben.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> den 14.11. <b>TEIL 1</b> <b>Samstag</b> den 15.11. <b>TEIL 2</b> <b>Sonntag</b> den 16.11. <b>TEIL 3</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Fr.: 18:00 - 21:00, Sa. &amp; So. 09:00 -12:00</b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 40,-- pro Modul € 90,-- alle 3 Module
<b>Kursleitung:</b>	<b>Sara Haden</b>  Dipl. Krankenschwester, Lebens- & Sozialberatung IA. USV. Beckenbodentrainerin, <a href="http://www.hadensara.at">www.hadensara.at</a>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

### **Schnupperstunde (Schn)**

**Eine Schnupperstunde kann nur in der ersten Stunde konsumiert werden** und auch nur dann, wenn sie im Programmheft ausdrücklich durch **Schn.** gekennzeichnet ist. Der Besuch einer Schnupperstunde ist an eine Anmeldung während der Einschreibungsfrist gebunden. An der nächstfolgenden Kurseinheit darf nur dann teilgenommen werden, wenn der Kursbeitrag vollständig und **nachweislich** bezahlt wurde. **Auch für Schnupperstunden muss man sich anmelden!**

### **Verspäteter Kurseintritt, Nichtteilnahme und Kursabbruch**

geben keinen Anspruch auf eine Reduktion des Kursbeitrages. Eine Rückzahlung des Kursbeitrages erfolgt nur, wenn der Kurs von der Gemeinde Gablitz abgesagt wird.





**GYMNASTIK-KLUB-GABLITZ**  
**Kursort für alle Kurse: Volksschule Gablitz**

**FIT & GESUND:**

Mobilisierung, Kräftigung, Stabilisierung und Entspannung soll ihr Körper in unseren Stunden erfahren. Das Aufwärmen erfolgt mit verschiedenen Handgeräten (Bällen, Smoveys, Schwungstäben, Reifen,..) und danach folgen Übungen auf der Matte mit Elementen aus Yoga und Pilates. Ideal auch für Wiedereinsteiger.

Wir freuen uns auf euch!

<b>Kurstag: Dienstag</b>	<b>ab 16. September 2025</b>	
<b>Damen:</b>	17:00 - 17:55 €65,--	<b><u>Schn</u></b>
	<b>im Turnsaal der Schule</b>	
<b>Gemischte Gruppe:</b>	18:00 - 18:55 €65,--	<b><u>Schn</u></b>
	<b>im Turnsaal der Schule</b>	

**Kursleitung:** Ulrike Schießl Tel.: 0676 7565273

**Anmeldung und Bezahlung (Erlagschein) direkt im Kurs.**

**KINDERGYMNASTIK:**

Spielerisches Erarbeiten der motorischen Grundeigenschaften und abwechslungsreiches Turnen an Geräten.

<b>Kurstag: Dienstag</b>	<b>ab 23. September 2025</b>
<b><u>Kinder 4 -6 Jahre:</u></b>	16:00 - 16:50 €80,-- /€50,-- <b><u>Schn</u></b>
	<b>im Turnsaal der Schule</b>

**Trainer:** Birgit + Melanie

**Anmeldung bei Edith Leitgeb Tel.: 0664 5683301**

**Bezahlung (Erlagschein) direkt im Kurs.**

**ACHTUNG:**

**Bezahlung der Kurse vom**

**GABLITZER TURNVEREIN**

**folgen bitte auf das Konto:**

**AT98 2011 1310 0270 0542**

**Einzahlung bitte erst NACH**

**ANMELDUNG!!**

**Einzahlen alleine garantiert Ihnen**  
**keinen Platz!**



# **Gablitzer Turn Verein**

## **Programm 9/2025 – 1/2026**

### **ANMELDUNG & INFO:**

**Edith Leitgeb: 0664/56 833 01**

### **PROGRAMM IM TURNSAAL VS GABLITZ**

#### **KINDERGERÄTETURNEN** für 7 - 10 Jährige mit CHRISTIAN + Team ( 3 Trainer pro Einheit)

**ACHTUNG: Max. 25 Kinder, bitte rechtzeitig anmelden!**  
In Kleingruppen werden Übungen an Geräten (**Boden, Sprung, Reck, Taue**) sowie sportmotorische Grundelemente erlernt, geübt und verfeinert. Das Niveau wird individuell angepasst, aber **vodergründig** ist die Freude an der Bewegung!

**Kurstag:** Montag ab 22.9.

<u><b>Zeit:</b></u> 1. Einheit 15:30 – 16:30	€ 90,--
2. Einheit 16:35 – 17:45	€ 100,--
Geschwister	€ 50,--

#### **KINDER TURNEN** für 6 – 10 Jährige mit Sarah + Fabian max. 20 Kinder

Wir bieten, Spiel, Spaß und Bewegung !!!  
Bewegungsspiele und abwechslungsreiche Schwerpunkte:  
Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer  
und verschiedene Geräte.

<u><b>Kurstag:</b></u> Mittwoch ab 24.9.	€ 90,--
Geschwister	€ 50,--

**Zeit:** 16.50 – 17:50

### **Kurseinzahlung erst NACH ANMELDUNG!** **Kontonummer: AT98 2011 1310 0270 0542**

#### **BASKETBALL für FORTGESCHRITTENE**

Min. 10 Teilnehmer

<u><b>Kurstag:</b></u> Montag ab 15.9.	€ 30,--
--	---------

**Kurstag:** Mittwoch ab 17.9.

**Zeit:** 20:00 – 22:00

#### **BADMINTON/ ERWACHSENE**

Training mit eigenem Schläger!

**Kurstag:** **Dienstag** ab 16.9.

<u><b>Jugendliche/</b></u> Zeit: 19:00	€ 35,--
--	---------

**Erwachsene/** Zeit: 20:00 – 22:00

<u><b>Kurstag:</b></u> <b><u>Donnerstag</u></b> ab 18.9.	€ 35,--
--	---------

**Zeit:** 20:05 – 22:00

#### **BADMINTON/ANFÄNGER 8-99Jahre**

Teilnehmer der BadmintonGRUPPE Gablitz

Mit THOMAS und HORST und Teilnehmer der Badmintongruppe Gablitz

Bitte mitbringen: Schläger und Bälle

<u><b>Kursbeginn:</b></u> ab 26.9.	€ 25,--
------------------------------------	---------

**Zeit:** 17:00 – 19:00

## **Anmeldung:**

### **ACHTUNG: KURSANMELDUNG!**

**Bitte melden Sie sich zu jedem Kurs an!** Bei Frau Turic bevorzugt per Email: turic@gablitz.gv.at oder gerne auch

telefonisch unter: 02231 63466-130. **Dies gilt auch, wenn**

### **Sie eine Schnupperstunde besuchen möchten!**

Kursteilnehmer ohne Anmeldung können bei einem ausgebuchten Kurs nicht berücksichtigt werden.

**WICHTIG: Jedes Semester anmelden, auch wenn man einen Kurs schon länger besucht! Jene Kursteilnehmer, die sich anmelden, werden bevorzugt. Eine Überweisung ohne Anmeldung sichert keinen Kursplatz!**

Die **Anmeldungen für Kurse** können nur während des im Programmheft angegebenen Zeitraumes erfolgen. **Bei Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Seminare oder Workshops bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn**, da bei nicht ausreichender Teilnehmer/- innenzahl die Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.

### **Die Kurskarte/Einzahlungsbeleg**

Bei Einzahlung am Gemeindeamt erhalten Sie eine Kurskarte, bei Überweisung des Kursbeitrages über Ihr Konto zählt der Einzahlungsbeleg als Berechtigung zur Teilnahme. Beides muss auf Verlangen vorgewiesen werden. **Mit Überweisung des Kursbeitrages unterliegt der Kursteilnehmer den allgemeinen Teilnahmebedingungen.**

### **UNSERE BANKVERBINDUNG:**

**EMPFÄNGER: Marktgemeinde Gablitz**

**ERSTE BANK: IBAN: AT85 2011 1310 0270 0097**

**Bitte immer den Kursteilnehmer/-in UND welcher Kurs besucht wird, bei der Überweisung anführen!**

**DIE KURSTEILNEHMER BEKOMMEN KEINE RECHNUNG ODER ERLAGSCHEIN ZUGESENDET!!**

**KURSEINZAHLUNG AM GEMEINDEAMT NUR MEHR MIT BANKOMAT MÖGLICH!**

### **Schnupperstunde (Schn)**

**Eine Schnupperstunde kann nur in der ersten Stunde konsumiert werden** und auch nur dann, wenn sie im Programmheft ausdrücklich durch **Schn.**

gekennzeichnet ist. Der Besuch einer Schnupperstunde ist an eine Anmeldung während der Einschreibungsfrist gebunden. An der nächstfolgenden Kurseinheit darf nur dann teilgenommen werden, wenn der Kursbeitrag vollständig und **nachweislich** bezahlt wurde. **Auch für Schnupperstunden muss man sich anmelden!**

### **Verspäteter Kurseintritt, Nichtteilnahme und Kursabbruch**

geben keinen Anspruch auf eine Reduktion des Kursbeitrages. Eine Rückzahlung des Kursbeitrages erfolgt nur, wenn der Kurs von der Gemeinde Gablitz abgesagt wird.