



Frühjahr 2026

# Gablitzer Bildungswerk



Bildungsprogramm



... will  
planted his  
ast the board

... became rest-  
less, and forced out one  
end of the cage, when

the injur  
the syste  
At th

# WARENHAUS

Seit 1979

## Gstöttner

SCHREIBWAREN - SCHULARTIKEL  
GESCHENKE - HANDARBEITEN - BASTELN  
SPIELWAREN - NÄHZUBEHÖR

Textilservice



HERMES  
LOGISTIK  
GRUPPE

warenhaus@gstoettner.net Tel 02231 63420  
3003 Gablitz, Linzerstrasse 62

# fish & trips REISEBÜRO

info@fish-trips.com Tel 02231 65450  
3003 Gablitz, Linzerstrasse 62



Mag. pharm. Dr. M. Reza Kamyar  
Hauptstraße 23, 3003 Gablitz

Tel: 02231/67640

Fax: 02231/67640 - 30

Email: [office@apowaldstern.at](mailto:office@apowaldstern.at)

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



# RUDI DRÄXLER

IMMOBILIENBERATUNG

Seit über 23 Jahren Ihr  
Immobilien-Spezialist im Wienerwald



Ob Verkauf, Kauf oder Vermietung - unser kompetentes Team begleitet Sie von Anfang an!

#### Auhof Center

1140 Wien, Albert Schweitzer Gasse 6  
Montag - Freitag 9 - 17 Uhr  
01/577 44 34

#### Fuhrmann Center

1140 Wien, Linzer Straße 383-385  
Montag - Freitag 9 - 12 Uhr  
[www.haus-haus.at](http://www.haus-haus.at)

## Dorfcave Gablitz

Inh. Reinhard Eggner  
Hauptstraße 17  
3003 Gablitz  
Tel: 0676 / 736 74 82  
[www.dorfcave.at](http://www.dorfcave.at)



## KAISER TEAM ELEKTROTECHNIK

Kaiserteam Elektroinstallationen GesmbH  
3003 Gablitz, Kirchengasse 1  
[gablitz@kaiserteam.at](mailto:gablitz@kaiserteam.at)  
01/812 30 12 & 02231/638 87  
[www.kaiserteam.at](http://www.kaiserteam.at)

## Kühiba HANDWERKSKUNST

3003 Gablitz, Kirchengasse 1

in den Räumlichkeiten der KAISERTEAM Elektroinstallationen  
Sascha Nehiba, +43 699 18 12 30 52  
[www.kuehiba.at](http://www.kuehiba.at)

EXKLUSIVE  
LEUCHTEN,  
SPIEGEL  
U. V. M.



SeniorInnenYoga  
HathaYoga  
YinYoga

mobiler Yogadienst  
Privatstunden  
Gruppenkurse



- Wielandgasse 32, 3003 Gablitz
- 0699/11 11 03 33
- sukhinoyoga3003@gmail.com
- www.sukhinoyoga.at



Bio Jausenplatzl  
und mehr

### Bio Jausenplatzl

#### 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  
office@amhaselhof.at



WIR SIND ÖFFENTLICH  
FREISCHBÄU!



## Kleinregion Wienerwald

---



Zu einer **Kleinregion „Wir 5 im Wienerwald“** haben sich 2017 die Gemeinden **Gablitz, Mauerbach, Purkersdorf, Tullnerbach und Wolfsgaben** zusammengeschlossen, um gemeinsam auf infrastrukturelle Herausforderungen zu reagieren und ressourcenschonend zusammenzuarbeiten.

### Gemeindeübergreifende Projekte wie

- ein alljährlicher Wienerwald Beachvolleyball-Cup;
- EBike-Kompetenzregion im Rahmen der Sanierung von Mountainbikestrecken im Wienerwald;
- Aktualisierung von Wanderkarten rund um den Troppberg;
- Auszeichnung als Kleinregion für das Projekt „5 Trittsteine für mehr Biodiversität“ - durch Informationstafeln auf den Ökoflächen wird auf die Bedeutung des Biosphärenparks Wienerwald hingewiesen sowie
- mit 01. Juli 2021 Start der Kleinregion als „Demenzregion“

sind Auszüge aus der Arbeit der **Kleinregion „Wir 5 im Wienerwald“**.



## Herzlich willkommen zum Frühjahrssemester 2026!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Start ins neue Jahr und heißen Sie willkommen im Frühjahrssemester 2026. Auch dieses Jahr starten wir mit teils altbewährten Kursen und teilweise neuen Angeboten und versuchen Ihnen eine breite Spanne von Sprachen zu Musik, Tanzen, Gedankentraining bis hin zu einem großen Bewegungsangebot und vielen Workshops. Damit für Jeden/Jede was dabei ist von jung bis alt. :)

Viel Spaß beim entdecken der neuen Angebote.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien alles Liebe und viel Gesundheit für das Jahr 2026!



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:**  
**12.01. - 09.02.2026**

**Anmeldungen ausschließlich bei:**

**Email:** [turic@gablitz.gv.at](mailto: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 6</b>
<b>Kinder &amp; Jugendliche</b>	<b>ab Seite 8</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 18</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 16.02.	<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 Populärmusik. Der Unterricht wird auch durch aufwändige Computer-Programme gestaltet.

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag</b> ab 16.02.	<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 11.02.	<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 1:</b>	<b>Dienstag</b> ab 17.02.	<b>13x</b>
<b>Kurstag 2:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 18.02.	<b>13x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Dienstag</b> ab 13:00	
<b>Zeit:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 14:00	<b>Schn</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 09.02.	<b>15x</b>
<b>Kurstag 2:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 11.02.	<b>15x</b>
<b>Zeit:</b>	ab 15:00	<b>Schn</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 24.02.	<b>12x</b>
<b>Kurstag 2:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 25.02.	<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!

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

## **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 24.02.	<b>12x</b>
<b>Kurstag 2:</b>	<b>Mittwoch</b> ab 25.02.	<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 28.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	14:00 - 15:30	<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>	
Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!		

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **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 28.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	13:00 - 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>	
Die Kursleiterin ist ausgebildete, aktive Konzertsängerin!		

\*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!!**



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**  
 musikschule@mv-gablitz.at  
 Prof. Dr. Joachim Luitz  
 0699-17090999





## **206 SPANISCH für Anfänger ohne Vorkenntnissen A1**

Lehrbuch "Ene A1".

<b>Kurstag:</b>	<b>Dienstag</b> ab 17.02.	<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 17.02.	<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 17.02.	<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 12.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	20:30- 21:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<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 09.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	20:30- 21:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<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 09.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	18:30 - 19:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<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 09.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	19:30 - 20:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<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 12.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	18:30 - 19:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<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 12.02.	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	19:30 - 20:30	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 188,--	
<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 17.02.	<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 13.02.	<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>	Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge English Preparation Centre 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 4. Klasse Volksschule gedacht.

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> ab 13.02.	<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>	Learning Events Hausleitner e.U. Cambridge English Preparation Centre www.learningevents.at	

\*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 10.02.	<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!



**306.1 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 10.02.	<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 10.02.	<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 23.02.	<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!**

## **520 WASSERSCHEU-SCHWIMMKURSE IM FREIBAD GABLITZ-für einen erfrischenden & spannenden Sommer**

Im **Sommer 2026** bietet der Sportwissenschaftler und staatlich diplomierte Schwimmtrainer, Mag. Stephan Dvorak im Freibad Gablitz ein feines Schwimmkurs-Programm an.

- **Intensiv-Schwimmkurse für KINDER (3 ½ - 8 Jahre)**
- **Intensiv-Schwimmkurse für JUGENDLICHE (9-14 Jahre)**
- **Intensiv-Schwimmkurse für ERWACHSENE**

Zu folgenden Kursperioden finden die Schwimmkurse statt:

- **Kursperiode 1 - Kurstage:** Di 2.6., Mi 3.6., Sa 6.6., So 7.6., Di 9.6., Mi 10.6., Fr 12.6. und Sa 13.6.
- **Kursperiode 2 - Kurstage:** Mo 15.6., Di 16.6., Mi 17.6., Do 18.6., Fr 19.6., Mo 22.6., Di 23.6., und Mi 24.6.
- **Kursperiode 3 - Kurstage:** Mo 27.7., Di 28.7., Mi 29.7., Do 30.7., Fr 31.7., Sa 1.8., Mo 3.8., und Di 4.8.
- **Kursperiode 4 - Kurstage:** Mi 5.8., Do 6.8., Fr 7.8., Sa 8.8., Mo 10.8., Di 11.8., Mi 12.8. und Do 13.8.

Für **Kinder, Jugendliche und Erwachsene** reicht das Angebot von **“Schwimmen beginnen”** bis hin zu **“Kraul und Rückenschwimmen”**

### **Das Kursprogramm für Kinder:**

- **Kurs:** “Wassergefühl entwickeln”- Alter: 3 ½ Jahre - 8 Jahre - 8 Einheiten zu 30 min  
**Gruppengröße:** max. 6 Kinder/Kurs - **keine Vorkenntnisse** nötig - **Preis:** 99€
- **Kurs:** “Schwimmbasis erlernen”- Alter: 4 Jahre - 8 Jahre - 8 Einheiten zu 50 min  
**Gruppengröße:** max. 6 Kinder/Kurs - **Vorkenntnisse** siehe Homepage - **Preis:** 169€
- **Kurs:** “Schwimmbasis festigen” - Alter: 4 Jahre - 8 Jahre - 8 Einheiten zu 50 min  
**Gruppengröße:** max. 6 Kinder/Kurs - **Vorkenntnisse** siehe Homepage - **Preis:** 169€
- **Kurs:** “Kraul und Rückentechnik 1” - Alter: 4 Jahre - 8 Jahre - 8 Einheiten zu 50 min  
**Gruppengröße:** max. 6 Kinder/Kurs - **Vorkenntnisse** siehe Homepage - **Preis:** 169€

### **Das Kursprogramm für Jugendliche (9 - 14 Jahre) und Erwachsene:**

- **Kurs:** “Schwimmbasis erlernen” - 8 Einheiten zu 60 min  
**Gruppengröße:** max. 6 Teilnehmer:innen/Kurs - **Vorkenntnisse** siehe Homepage - **Preis:** 189€
- **Kurs:** “Kraul und Rückentechnik 1” - 8 Einheiten zu 60 min  
**Gruppengröße:** max. 6 Teilnehmer:innen/Kurs - **Vorkenntnisse** siehe Homepage - **Preis:** 189€
- **Kurs:** “Kraul und Rückentechnik 2” - 8 Einheiten zu 60 min  
**Gruppengröße:** max. 6 Teilnehmer:innen/Kurs - **Vorkenntnisse** siehe Homepage - **Preis:** 189€

Genaue und übersichtliche Details, sowie Informationen und **die Anmeldung** finden sie unter:

<https://wasserscheu-schwimmen.at/de/gablitz>

Bis bald im Wasser!



### 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**

<b>Kursbeginn:</b>	<b>Dienstag 17 Feb. 2026</b>	<b>15x</b>
<b>Zeit:</b>	15:00 - 15:55	
<b>Kursort:</b>	Turnsaal d. Volksschule Gablitz	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 125,-- (Geschwister € 80,--)	
<b>Teilnehmer:</b>	Mind. 12 Kinder, max. 18 Kinder	
<b>Trainerinnen:</b>	Birgit Alföldi und Melanie Brunner	

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

<b>Kursbeginn:</b>	<b>Donnerstag 12. Feb. 2026</b>	<b>15x</b>
<b>Zeit:</b>	14:30 - 15:25	
<b>Kursort:</b>	Turnsaal d. Volksschule Gablitz	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 125,-- (Geschwister € 80,--)	
<b>Teilnehmer:</b>	Mind. 12 Kinder, max. 18 Kinder	

## **712 KREATIVES SCHREIBEN ALS RESSOURCE ENTDECKEN**

Schreiben wirkt befreiend, eröffnet neue Blickwinkel und kann so gut wie überall durchgeführt werden. An insgesamt 4 Nachmittagen erproben wir gemeinsam Warmschreibmethoden aus der Welt des kreativen Schreibens und gelangen über das Vorlesen unserer Texte zu weiterführenden Schreibimpulsen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

<b>Kurstag:</b>	<b>Montag den 09.02., 16.02., 23.02., 02.03.</b>
<b>Kurszeit:</b>	14:00 - 17:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 63,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Regina Reiter</b> Trainerin und Autorin

\*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!**



## 406 FASZIENYOGA



**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 ab 24.02.</b>	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>08:15 - 09:45</b>	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 175,--</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Fas. Yoga Trainerin</b>	

**Schnupperstunde nur am 17.02./18:30-19:00 möglich!**

\*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. **Neu - Verlängerung um 15 Minuten für Balance-Training und Stretching.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Mittwoch ab 18.02.</b>	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>19:00 - 20:15</b>	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 185,--</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dipl. Päd. Integrative Tanzpäd., MA Ute Albert</b>	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

### **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.

### **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.**

**419 LINE DANCE - und Plauderei für Senioren**

Gemeinsam tanzen zu abwechslungsreicher Musik mit einfachen Schritten und zwischendurch genügend Zeit zum Plaudern und Ausruhen. Hält Körper, Geist und Seele fit!

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag</b> ab 12.02.	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	10:00 - 11:30	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Glashalle, Linzerstraße 89</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 100,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Sabina Nowotny, Dipl. Mentaltrainerin</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 12.02.	<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, Dipl. Mentaltrainerin</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 12.02.	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	18:45 - 19:45	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Glashalle, Linzerstraße 89</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 100,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Sabina Nowotny, Dipl. Mentaltrainerin</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 19.02.	<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!

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



## **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.

Tag: Dienstag den 17.02. 1x  
 1.Pilatestraining: 18:00 - 18:20  
 2.Faszientraining/Faszienyoga: 18:30 - 19:00  
 Ort: Seminarzentrum, Linzerstraße 165b  
 Beitrag: € 0,--!  
 Kursleitung: Gertrude Kaindl,  
 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.

Kurstag: Dienstag ab 24.02. 12x  
 Zeit: 18:00 - 19:10  
 Ort: Seminarzentrum, Linzerstraße 165b  
 Kursbeitrag: € 135,--  
 Kursleitung: Gertrude Kaindl, Dipl. Pilatetrainerin

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

**Schnupperstunde nur am 17.02./18:00-18:20 möglich!**

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

Hier findest du weitere Kurse und Kurszeiten



**AKEON**  
KINESIOLOGIE

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

**Gertrude Kaindl** Wohlfühlpraxis Gablitz  
 Dipl. Kinesiologin, Humanenergetikerin  
 Zert. Faszien- und Pilates- Coach  
 +43 676 624 96 81 · [gertrude.kaindl@akeon.at](mailto:gertrude.kaindl@akeon.at)

**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 ab 25.02.</b>	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>08:30 - 09:45</b>	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 135,--</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Pilatetrainerin</b>	

**Schnupperstunde nur am 17.02./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 ab 24.02.</b>	<b>12x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>19:15 - 20:15</b>	
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 145,--</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Fascial Fitness Trainerin</b>	

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

**Schnupperstunde nur am 17.02./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 ab 11.02.</b>	<b>8x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>18:00 - 19:00</b>	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 110,--</b>	
<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 ab 11.02.</b>	<b>8x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>19:00 - 20:00</b>	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Vereinstreff, Lefnärgasse 1a</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 110,--</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Mag. Susanne Hammer-Kroiss MSc,</b> Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatescoach, NLP-Lehrtrainer, Feldenkraispractitioner	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **720 GEDÄCHTNISTRaining für Erwachsene und Senioren**

Bringen sie ihr Denkorgan spielerisch in Topform, ich zeige ihnen sinnvolle Übungen und Techniken mit Alltagsbezug zu allen Hirnleistungen. Wahrnehmung, merken, ordnen, erinnern, Wortfindung, Konzentration, logisches Denken,.... Das soziale Miteinander zählt, der Mensch und seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Teilnehmerorientiert und ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß.

<b>Kurstag:</b>	<b>Donnerstag ab 12.02.</b>	<b>10x</b>
<b>Zeit:</b>	<b>09:30 - 11:00</b>	<b><u>Schn</u></b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 175,--</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Christine Thumberger</b> Zert. Gedächtnistrainerin www.denkdichschlau.at	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!



## **721 HYPNOSE- DER DIREKTE WEG INS UNBEKANNTE**

Hypnose ist die wohl älteste aller Therapieformen und sicherlich - empirisch abgesichert die wohl Effizienteste. Viele Naturvölker pflegten Rituale in tranceähnlichen Zuständen - um ihr Bewusstsein zu erweitern. Bitte nicht mit Showhypnose verwechseln, wo die speziellen Situationen vor Publikum ausgenutzt werden um den Probanden unter Druck zusetzen den Anordnungen des "Hypnotiseurs" Folge zu leisten. Was mit ein Grund war warum sich Freud nach anfänglichen Erfolgen zur "Analyse" weiter entwickelt hat. In den 50er Jahren hat der US-Arzt Milton Erickson herausgefunden warum der "Ur"vater der Psychotherapie nicht immer erfolgreich war. Auf einem neuen permissiven Sprachmodell hat er darauf die aktuelle Hypnotherapie entwickelt. Unter Berücksichtigung tiefenpsychologischer Erkenntnisse gilt die aktuelle Variante als das effiziente Verfahren um Ängste, Zwänge & Süchte zu bearbeiten. Lernen Sie die Möglichkeiten & Chancen in entspannter Atmosphäre in diesem Kurs kennen. Durchschnittliche psychische Belastbarkeit wird auf Grund des Gruppendynamischen Settings vorausgesetzt. Überzeugen Sie sich bei unserer Schnupperstunde. Bis dahin!

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> den 06. März	<b>6x</b>
<b>Kurszeit:</b>	ab 18:00	<b>Schn</b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>	
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 380,--	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Michael M. Reithoffer</b> Hypnosepsychotherapeut	

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **702 FELDENKRAIS - WORKSHOP**

### **Freie Schultern - Schmerzfreier Rücken**

Durch Bildschirmarbeit ist unser Rücken besonders gefordert. Stress macht unseren Brustkorb fest, dadurch entstehen Verspannungen und der Nacken kann sich nicht mehr frei bewegen. Wie immer bei Feldenkrais werden mit kleinen sanften Bewegungen die Schultern in Bewegung gebracht und in Folge auch der Brustkorb. Dadurch entsteht eine neue Freiheit im Nacken, mehr Beweglichkeit in den Schultern und ein größeres Atemvolumen, das sich wiederum positiv auf Stress auswirkt. **Bitte bequeme Kleidung und Socken sowie eine Matte und Handtuch anziehen/mitnehmen.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> den 28. Februar
<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!

### **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!!**

## **703 FELDENKRAIS - WORKSHOP**

### **Kraft aus der Mitte**

Die Körpermitte ist jene Region, welche die größte Knochenmasse aufweist: Das Becken. Es bildet das Gravitationszentrum des Körpers. Wenn dieser Bereich sich bewegt, muss alles andere folgen, umgekehrt ist es für die anderen Körperteile schwer, diese große Struktur in Bewegung zu setzen. Die meisten von uns verbringen wenig Zeit damit, die Koordination und Effizienz unseres "Zentrums" zu verbessern und setzen stattdessen Arme und Beine, Hände und Füße mit übermäßiger Kraft ein, was zu Abnützungen führt, da sie ohne die Unterstützung unserer kraftvollen Mitte auskommen müssen. In diesem WS erfahren Sie die Leichtigkeit der Bewegung aus unserem Zentrum heraus.

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

<b>Kurstag:</b>	<b>Samstag</b> den 21. März
<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 24. April
<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!

## **500 NEU: DISCO-TANZ-ABEND FÜR TANZBEGEISTERE LADIES JEDEN ALTERS**

Von Soul bis Latin - von Disco bis Schlager! Ein Abend für alle, die Lust haben, mal so richtig abzushaken! Es gibt gemeinsam Warm-Up und eine Getränke - Insel in der Aula. Anmeldungen bitte zu Semesterbeginn!

<b>Kurstag:</b>	<b>Freitag</b> den 27.02. und 20.03.2026
<b>Zeit:</b>	17:00 - 19:00
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 55,-- beide Abende € 40,-- Einzelbuchung
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dipl. Päd. Integrative Tanzpäd., MA Ute Albert</b>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**607 AUSZEIT VOM ALLTAG NEHMEN -****entspannen und runterkommen**

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

Schwerpunkte dieses Workshops

- Wohlfühlen
- Entspannung
- Lockerung der Muskulatur
- Stresserzeugende Gedanken und Verhaltensweisen erkennen - "aus dem Hamsterrad aussteigen"

Praxisübungen

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

Kinesiologischer Energie-Check am Beginn und am Ende des Workshops

Du erhältst bis zum 30.06.2026 10% Rabatt auf die 1. Einzelsitzung Stressabbau.

**Bitte mitbringen: Matte, lockere Kleidung, kleines Handtuch, Faszienrolle und Faszienball klein, ev. Socken. Wir werden uns ca. 45 Min. auch in der Natur bewegen- zusätzlich wetterabhängige Kleidung.**

<b>Kurstag:</b>	<b>Sonntag den 15.03.</b>
<b>Zeit:</b>	<b>13:00 - 18:00</b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 75,--</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Gertrude Kaindl, Dipl. Fascial Fitness Trainerin</b>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

**620 K-POWER: DIE KRAFT DER KINESIOLOGIE****Stressabbau leicht gemacht****Erste Hilfe für Ihre Seele**

Mit den einfachen und wirkungsvollen Techniken von K-Power werden Sie Belastungen leichter bewältigen, Ihre Lebensenergie aufladen, sich schneller erholen und Stress im Alltag effektiver bewältigen.

In diesem Workshop lernen Sie:

- Emotionaler Stressabbau (ESR)
- Alarmpunkte, Meridiane und Emotionen
- Glaubenssätze dauerhaft verändern
- Sich selbst kinesiologisch testen
- Kinesiologischer Muskeltest an anderen und anderes mehr

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 den 21. März</b>
<b>Zeit:</b>	<b>10:00 - 18:00</b>
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	<b>€ 81,--</b>
<b>Wiederholer*innen:</b>	<b>€ 55,--</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Anna Köck Kinesiopraktikerin,<sup>®</sup> K-Power-Instruktorin www.annakoeck.com</b>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

<b>KURSEINZAHLUNG AM GEMEINDEAMT NUR MEHR MIT BANKOMAT MÖGLICH!</b>
---



## **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 unbekannten) 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 13. März <b>oder</b> <b>Freitag</b> den 22. Mai
<b>Kurszeit:</b>	18:30 - 20:30
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 20,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <a href="http://www.soulhouse.wien">www.soulhouse.wien</a>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **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 26. März <b>oder</b> <b>Donnerstag</b> den 11. Juni
<b>Kurszeit:</b>	18:30 - 20:30
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 20,--
<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!**

## **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 02. April <b>oder</b> <b>Donnerstag</b> den 25. Juni
<b>Kurszeit:</b>	18:30 - 20:30
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 20,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <b>www.soulhouse.wien</b>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

## **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 zusammensetzten, 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>Donnerstag</b> den 30. April
<b>Kurszeit:</b>	18:30 - 20:30
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 20,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <b>www.soulhouse.wien</b>

\*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>Freitag</b> der 08. Mai
<b>Kurszeit:</b>	18:30 - 20:30
<b>Ort:</b>	<b>Seminarzentrum, Linzerstraße 165b</b>
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 20,--
<b>Kursleitung:</b>	<b>Dr. Reinhard Fuchs</b> <a href="http://www.soulhouse.wien">www.soulhouse.wien</a>

\*Siehe die Teilnahmebedingungen ab S. 28!

Wir bitten Sie fair zu unseren Kursleiterinnen und Kursleitern zu sein und Ihren **Kursbeitrag rechtzeitig einzuzahlen**. Sobald Sie wissen, dass Sie den Kurs/Workshop fix besuchen möchten können Sie die Überweisung/Bankomatzahlung am Amt tätigen. Dies gilt bitte auch umgekehrt! Zahlen Sie nicht ein solange Sie nicht wissen, ob Sie fix einen Platz bekommen, Sie die Schnupperstunde nicht besucht haben und den Kurs/Workshop nicht kennen.

**Wenn der Kursbetrag nach wiederholter Aufforderung nicht einbezahlt wird, sehen wir uns gezwungen Sie des Kurses zu verweisen und für weitere Kurse/Workshops zu sperren.**

Dies ist im Namen unserer Kursleiterinnen und Kursleiter die Ihnen Ihr Angebot entgegenbringen und Ihr Honorar verdient haben nur fair!

### **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!!**

### **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.**





# LERNENDE GEMEINDE

Die Bildungsdatenbank für Niederösterreich

[www.lernende-gemeinde.at](http://www.lernende-gemeinde.at)



## ✓ **BILDUNG Finden**

Alle Bildungsangebote im Überblick

## ✓ **BILDUNG Veröffentlichen**

Online und Print

## ✓ **BILDUNG Managen**

Vernetzen und Planen

## ✓ **BILDUNG Anbieten**

Kurse und Referenten finden



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen  
Raums: Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



MINISTERIUM  
FÜR EIN  
LEBENSWEERTES  
ÖSTERREICH



**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 17. Februar 2026</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 17. Februar 2026</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 GTV**

**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 2/2026 – 6/2026**

**Anmeldung & INFO:**  
[julia.widhalm@transform.cc](mailto:julia.widhalm@transform.cc)

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

##### **ZUMBA Fitness**



**Kurstag:** Montag ab 9.2.                      16x                      € 96,-  
**Zeit:** 18:00 – 18:50                      nur noch wenige Restplätze!  
**Kursleitung:** Julia Widhalm  
 (Dipl. Zumba- und Fitnesstrainerin)

##### **BODYWORK**

**Kurstag:** Montag ab 9.2.                      16x                      € 96,--  
**Zeit:** 19:00 – 19:50                      nur noch wenige Restplätze!  
**Kursleitung:** Julia Widhalm

##### **KOMBIANGEBOT:**

<b>ZUMBA FITNESS + BODYWORK</b>	<b>€ 176,--</b>
---------------------------------	-----------------

##### **CIRCLE POWER**

**Kurstag:** Mittwoch ab 11.2.                      17x                      € 102,-  
**Zeit:** 18:00 – 18:50                      nur noch wenige Restplätze!  
**Kursleitung:** Julia + Sarah Widhalm

##### **RÜCKENFIT**

**Kurstag:** Mittwoch ab 11.2.                      17x                      € 102,--  
**Zeit:** 19:00 – 19:50                      nur noch wenige Restplätze!  
**Kursleitung:** Julia Widhalm

##### **KOMBIANGEBOT:**

<b>CIRCLE POWER + RÜCKENFIT</b>	<b>€ 187,--</b>
---------------------------------	-----------------

#### **Fun- und Action Days im TURNCAMP** für 6-10-Jährige

Unser Turncamp bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm mit vielen Turngeräten an. Abwechslungsreiche Übungen aus der Leichtathletik, dem Geräteturnen, sowie lustige Laufspiele garantieren gute Laune und Bewegung. Als Highlight gibt es zum Abschluss den Olympic Friday.

**Kurstage:** 6.7. - 10.7.2026                      € 95,--  
**Zeit:** 9:00 – 12:00  
**Kursleitung:** Sarah Widhalm  
 (Volksschullehrerin, Sport-Instruktorin)  
**Anmeldung & Info:** [sarah.widhalm@transform.cc](mailto:sarah.widhalm@transform.cc)



## **Gablitzer Turn Verein Programm 2 – 6 /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 **vordergründig** ist die Freude an der Bewegung!

**Kurstag:** Montag ab 23.2.2026

**Zeit:** 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.

**Kurstag:** Mittwoch ab 25.2.2026

€ 90,--

Geschwister

€ 50,--

**Zeit:** 16.50 – 17:50

**Kurseinzahlung erst NACH ANMELDUNG!**

**Kontonummer: AT98 2011 1310 0270 0542**

### **BASKETBALL für FORTGESCHRITTENE**

Min. 10 Teilnehmer

**Kurstag:** Montag ab 9.2.2026

€ 30,--

**Kurstag:** Mittwoch ab 11.2.2026

**Zeit:** 20:00 – 22:00

### **BADMINTON/ ERWACHSENE**

Training mit eigenem Schläger!

**Kurstag:** **Dienstag** ab 10.2.2026

**Jugendliche/** Zeit: 19:00

€ 35,--

**Erwachsene/** Zeit: 20:00 – 22:00

**Kurstag:** **Donnerstag** ab 12.2.2026

€ 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

**Kursbeginn:** ab 13.2.2026

€ 25,--

**Kurstag:** **Freitag**

**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.