Bildung, Bewegung und Kultur

für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten

Programm
Herbst • Winter
2026/27



penspower.goed.at

GÖD
GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

KAUFKRAFT ERHALTEN,
DISKRIMINIERUNG VERHINDERN



Auf ein Wort

Liebe Kollegin!
Lieber Kollege!

Zum neuen Bildungsprogramm Herbst-Winter darf ich Sie sehr herzlich einladen. Kollege Karlheinz Fiedler, Bildungsreferent, hat gemeinsam mit den Mitgliedern des Wiener Ausschusses für Sie ein attraktives Programm zusammengestellt.

In diesem Programm werden bewährte, bekannte und gut besuchte Sprachkurse wieder angeboten. Weniger gebuchte Kurse wurden nicht in das Programm aufgenommen. Daher gibt es neue interessante Kursangebote, damit Sie zukünftig länger aktiv und gesund bleiben. Im Inhalt finden Sie ein Formular, mit dem Sie sich direkt bei der BVAEB für Kurse anmelden können oder Ihr Interesse an Kursen der BVAEB bekanntgeben können (siehe Seite 25 „Interessensbekundung"). Lesen Sie bitte das neue Programm gründlich durch, es gibt darin sicher etwas für Sie.

Hier finden Sie auch wieder Angebote, bei denen Sie die Geschichte der Stadt Wien mit ausgezeichneten Stadtführern besser kennenlernen oder an Reisen teilnehmen können.

Änderung des Programms oder schon ausgebuchte Angebote sowie neue Kursangebote finden Sie auf unserer Website penspower.goed.at. Besuchen Sie unsere Website, damit sind Sie immer am besten informiert.

Machen Sie von den vielen Angeboten reichlich Gebrauch, denn wer Körper und Geist fit hält, hat mehr und länger ein besseres Leben. Ich wünsche Ihnen mit diesem Programm viel Vergnügen und Erfolg.

Ich habe noch ein Anliegen an Sie: Schicken Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse inkl. Mitgliedsnummer und Wohnadresse an office.bs22@goed.at, sollte sie uns nicht schon von Ihnen bekannt gegeben worden sein. Ihre Daten sind über den ÖGB und die GÖD geschützt. So ist es uns möglich, Ihnen die aktuellsten Informationen und Angebote auf kurzem Weg direkt zuzusenden.

Mit kollegialen Grüßen

Ihr
Johann Büchinger
Vorsitzender der BV22

Für die Datenschutzbestimmungen scannen Sie bitte den QR-Code!

Coverfoto: Yuri Arcurs/vege_fotolia.com (Cover); Foto innen: Walter Riegler

Aus dem Inhalt

Auf ein Wort – Vorsitzender Johann Büchinger 2
Bestimmungen zum Datenschutz 3
Allgemeines – Karlheinz Fiedler, BEd, Vorsitzender-Stellvertreter 4
So finden Sie uns im Internet 5
Kursprogramm an der Volkshochschule Penzing 6
Rückenschule mit der BVAEB 6
Gesundheitskurse 7
Kreativkurse 9
Sprachkurse: Englisch, Französisch, Italienisch 11
Science Card und Kursangebot-Ermäßigungen an allen VHS Wien 12
Kursprogramm im Schulungszentrum der GÖD 13
Sprachkurse: Englisch, Italienisch, Spanisch, Griechisch, Französisch 13
Sportangebote des ASKÖ WAT Wien 16
Impressum 16
ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining 17
A1 Gratiskurse Smartphone 18
Terminaviso Pensionistenforum 18
A1 Seniorenakademie 19
Museumsprogramm Wien 20
Reisen Vorschau 2027 21
Wien-Rundgänge mit Führung 22
BVAEB 24
Wanderwoche Oktober 2026 26
ÖBV – kostenlos und unverbindlich 27
Wir über uns 28

BESTIMMUNGEN ZUM DATENSCHUTZ: Die GÖD BV22 organisiert Reisen sowie Bildungs- und Kulturveranstaltungen als Serviceleistung (siehe Datenschutzbestimmungen des ÖGB/Mitgliederservices: oegb.at/datenschutz/datenschutzerklaerung-fuer-mitgliederservices). Mit Ihrer Anmeldung beauftragen Sie uns, Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten (entweder E-Mail-Adresse oder Wohnadresse) an den Anbieter zu übermitteln. Jeder Anbieter hat seine eigenen Datenschutzbestimmungen veröffentlicht, denen Sie bei der Buchung zustimmen müssen.

Allgemeines

Unsere Website der GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten finden Sie unter penspower.goed.at**. Alternativ können Sie den nebenstehenden QR-Code scannen.**

ZUR BUCHUNG VON KURSEN AN DER VHS PENZING BZW. DEM SCHULUNGSZENTRUM FISCHERSTIEGE



Werte Kolleginnen und Kollegen!
Gemeinsam mit der VHS Penzing stehen Ihnen in dieser Broschüre verschiedene Kurse zur Auswahl, die teils an der VHS Penzing, 1140 Wien, Hütteldorfer Straße 122, teils im GÖD-Schulungszentrum, 1010 Wien, Fischerstiege 9/Ecke Salzgries, angeboten werden. **Buchung/Anmeldung für alle Kurse an der VHS Penzing inkl. der Kurse im GÖD-Schulungszentrum. E-Mail: penzing@vhs.at,** Tel.: 01/891 74-114000. Die Angabe von Name, Wohnadresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse ist zur Verständigung bei Kursterminverschiebungen unbedingt notwendig.

Bezahlung der Beiträge:
Die Kurse 01–03, 23–26: Überweisung auf das Erste-Bank-Konto lautend auf „GÖD-Pensionist:innen-PensPower“,
IBAN: AT34 2011 1838 3243 2300. Als Verwendungszweck bitte die Kursnummer eintragen.
Die Kurse 04–22 werden direkt in der VHS Penzing bar einbezahlt.

Absage eines Kurses bei zu geringen Anmeldungen und Stornierung einer Anmeldung Ihrerseits bis eine Woche vor Kursbeginn: Retournierung des Kursbeitrags**.**
Teilnahmeberechtigung: Die Teilnahme an einem Kurs ist ausnahmslos nur nach Bezahlung des Kursbeitrages für GÖD-Mitglieder sowie deren Lebenspartner:innen/Begleitpersonen möglich.
Teilnahmevoraussetzung: Nachweis der Bezahlung der Seminargebühr zu Kursbeginn bei der Seminarleitung. **Achtung!** Die Anmeldung zu einem Kurs ist bindend. Sollten Sie trotz Anmeldung den Kurs nicht besuchen, ist die Kursgebühr trotzdem zu entrichten.
Bildungsbeitrag der GÖD: bis zu € 65,– pro Kalenderjahr. Der Bildungsbeitrag der GÖD

Foto: Angela Dvorak-Fiedler

kann für die ausgeschriebenen Kurse 04–26, für alle angebotenen Kurse der Volkshochschulen in Wien sowie anderer Bildungseinrichtungen und für jene des ASKÖ WAT Wien beansprucht werden. Dazu sind der Zahlungsbeleg (Bestätigung der BV22 oder Kontoauszug), die Anwesenheitsbestätigung und das Formular „Ansuchen um Bildungsförderungsbeitrag für Pensionist:innen“ per E-Mail office.bs22@goed.at oder bildung@goed.at bzw. an die GÖD-Bildung, Teinfaltstraße 7, 1010 Wien, vorzuweisen. Einreichungen für das Kalenderjahr 2026 bis spätestens Ende Februar 2027 auf dem Postweg oder direkt per E-Mail (bildung@goed.at) an das Bildungsreferat der GÖD, 1010 Wien, Teinfaltstraße 7. Die Kurse 01–03 werden von der BVAEB unterstützt (siehe Kursbeschreibung 01–03), daher ist eine Einreichung beim Bildungsreferat der GÖD nicht möglich; Einreichung direkt bei der BVAEB/Abteilung Leistungen, 1080 Wien, Josefstädter Straße 80 mit Zahlungs- und Teilnahmebestätigung samt Angabe der Kontonummer einzureichen.

Ansprechpartner für den Bereich PensPower-Bildungsinitiative:
Kollege Karlheinz Fiedler, BEd, Vorsitzender-Stv. und Referent für Schulung,
Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD,
1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8
E-Mail: office.bs22@goed.at, karlheinz.fiedler@goed.at
Tel.: 0664/886 81 761. **Sprechstunden:** Dienstag und Donnerstag 9:00 bis 12:00 Uhr
Tel.: 01/534 54-311 DW.

Viel Vergnügen bei den Kursen wünscht Ihnen
Ihr Schulungsreferent
Karlheinz Fiedler, BEd
Vorsitzender-Stv. der BV22

Wir sind für Sie verlässlicher Partner und für Sie da.

So finden Sie uns im Internet: penspower.goed.at

Website der Bundesleitung der GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten jetzt auch für Smartphones optimiert!

Informationen zum Bundesland Wien: Gehen Sie auf penspower.goed.at, klicken Sie auf das Menü (drei Striche rechts oben), dort finden Sie „Angebote“ und „Aktuelles“ – tippen Sie auf den Pfeil.

Kursprogramm an der VHS Penzing

Kursort: VHS Penzing, Hütteldorfer Straße 112, 1140 Wien
Anreise: U3 bis Station Hütteldorfer Straße oder mit Tram-Linien 10, 49 bis U3-Station Hütteldorfer Straße, dann kurz stadtauswärts bis zur RAIKA/Billa Plus-Filiale, dort rechts hinein.
PKW: Parkplätze Mangelware, Kurzparkzone
Kursanmeldungen: **VHS Penzing**, Tel.: 01/891 74 11 4000 oder E-Mail: penzing@vhs.at
Codewort „GÖD-Seminare“

Gesundheit durch Training

Die BVAEB – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau refundiert allen Versicherten den Kursbeitrag der Kurse 01–03 gegen Vorlage der Teilnahme- und Zahlungsbestätigung sowie Sozialversicherungsnummer und Bankverbindung, sollte in den letzten zwei Jahren kein derartiger Kurs gebucht worden sein. Die Kurskosten können auch bei einem anderen Versicherungsträger (z. B. ÖGK) oder einer privaten Versicherung eingereicht werden.

Rückenschule

Die Muskulatur unserer Wirbelsäule ist für einen schmerzfreien und beweglichen Alltag von großer Bedeutung. Im Kurs werden Übungen gezeigt und geübt, die man später auch daheim in das tägliche Training einbauen kann, um die Wirbelsäule zu entlasten. Sportkleidung notwendig – absperrbare Umkleidekabinen sind gratis vorhanden.

KURS 01:

Kursleitung: Susanne Gallistl
Kurstag: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 5. 10. bis 14. 12. 2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 115,–, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD**
Anmeldungen bis: 29. 9. 2026

Termin abgelaufen

KURS 02:

Kursleitung: Susanne Gallistl
Kurstag: Montag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 5. 10. bis 11. 1. 2027



Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 90,– Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 29.9.2026

Termin abgelaufen

KURS 03:
Kursleitung: Susanne Gallistl
Kurstag: Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 6.10.2026 bis 12.1.2027
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 90,–, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD**
Anmeldungen bis: 29.9.2026

Termin abgelaufen

Gesundheitskurse

KURS 04: BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER

In diesem speziell auf Männer ausgerichteten Kurs lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt zu kräftigen und deren Zusammenspiel mit anderen Muskelgruppen zu verbessern. Durch regelmäßiges Training lassen sich Beschwerden im Beckenbodenbereich wirksam vorbeugen. **Ziel des Kurses:** Eine starke Beckenbodenmuskulatur kann Inkontinenz verhindern und trägt maßgeblich zur allgemeinen körperlichen Stabilität und Lebensqualität bei.

Kursleitung: Kurt Rabitsch
Kurstag: Dienstag, 16:00 bis 17:00 Uhr, pro Teil 5 Termine (10) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 6.10. bis 3.11.2026 | **Teil 2:** 17.11. bis 22.12.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmern
Seminarkosten: **2 x € 40,– (€ 80,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 28.9.2026

Termin abgelaufen

KURS 05: SICHER DURCHS LEBEN – STURZPRÄVENTION

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko in alltäglichen Situationen deutlich an. Die Gefahr, zu stürzen und sich dabei zu verletzen, lässt sich aber mit gezieltem Training deutlich reduzieren. Unabhängig von Kondition und Alter können Sie mit diesem Übungsprogramm Gleichgewicht und Standfestigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Reaktion trainieren. Das Ziel ist mehr Sicherheit im Alltag und mehr Lebensqualität.

Zum Kennenlernen: 6.10. bis 13.10.2026 / Di 9:00 bis 10:00 Uhr – **kostenlos!**
Kursleitung: Kurt Rabitsch
Kurstag: Dienstag, 9:00 bis 10:00 Uhr, pro Teil 5 Termine (10) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 20.10. bis 17.11.2026 | **Teil 2:** 24.11.2026 bis 12.1.2027

Termin abgelaufen

Foto: GettyImages

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 40,– (€ 80), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 14. 10. 2026

Termin abgelaufen

KURS 06: YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN NEU

In Verbindung mit gezielter Atmung trainieren die Körperübungen (Asanas) des Hatha Yoga die Beweglichkeit, Kraftausdauer, Koordination, Haltung und das Gleichgewicht. Durch die Konzentration auf die jeweilige Übung kommen auch die Gedanken zur Ruhe. In diesem Kurs orientiert sich das Programm an den jeweils vorhandenen körperlichen Voraussetzungen, die Übungen werden behutsam angepasst.

Kursleitung: Kurt Rabitsch
Kurstag: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 28. 9. bis 9. 11. 2026 | **Teil 2:** 23. 11. 2026 bis 11. 1. 2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 71,– (€ 142–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 23. 9. 2026

Termin abgelaufen

KURS 07: TANZFITNESS MIT MUSIK DER 70ER – TANZFITNESS FÜR JUNGGEBLIEBENE

In diesem Kurs ist kein Tanzpartner notwendig. Es werden verschiedene Tanzchoreografien zu verschiedenen Musikrichtungen (vorrangig aus den 70er-Jahren) gelernt. Neben dem Spaß an der Musik und der Bewegung trainiert man seine Motorik und das Herz-Kreislauf-System.

Kursleitung: Valerie Kleinschuster
Kurstag: Donnerstag, 13:00 bis 14:00 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 8. 10. bis 12. 11. 2026 | **Teil 2:** 26. 11. 2026 bis 14. 1. 2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 50,– (€ 100,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 29. 9. 2026

Termin abgelaufen

KURS 08: MUSIK UND BEWEGUNG – RHYTHMIK FÜR SENIOR:INNEN NEU

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie wohltuend Bewegung in Verbindung mit Musik sein kann. Mit einfachen, gut nachvollziehbaren Übungen fördern wir Beweglichkeit, Koordination und Körpergefühl. Die Rhythmik in diesem Kurs basiert auf der von Jaques-Dalcroze entwickelten Methode, die Musik und Bewegung auf natürliche Weise verbindet. So entsteht ein spielerisches, kreatives Bewegungserlebnis. Musik begleitet uns dabei durchgehend, teilweise sogar live am Keyboard.

Kursleitung: Mag.ª art. Tijen Didem Demirgüc
Kurstag: Freitag, 13:30 bis 14:30 Uhr, pro Teil 5 Termine (10) zu je 1,5 UE

Termine: **Teil 1:** 9.10. bis 6.11.2026 | **Teil 2:** 20.11. bis 18.12.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 40,– (€ 80,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 29.9.2026

Termin abgelaufen

KURS 09: ORIENTALISCHER TANZ / BAUCHTANZ-GRUNDKURS FÜR ANFÄNGER:INNEN

Die Übungen im Orientalischen Tanz bzw. Bauchtanz kräftigen die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule kann verbessert werden, was wiederum Verspannungen vorbeugen kann. Durch das regelmäßige Training werden zusätzlich die Ausdauer und die Koordination verbessert. Im Kurs für Anfänger:innen lernen Sie die Grundelemente des Orientalischen Bauchtanzes kennen.

Kursleitung: Mag.ª Lise Arradon
Kurstag: Mittwoch, 13:30 bis 15:00 Uhr, 7 Termine zu 1,5 UE
Termine: 14.10. bis 25.11.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 83,–, direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 7.10.2026

Termin abgelaufen

KURS 10: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOR:INNEN

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Strategien zum Selbstschutz sowie Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen anzuwenden. Sie können Situationen, die bedrohlich werden können, erkennen und spezifische Methoden einsetzen, die Auseinandersetzungen vorbeugen und deeskalierend wirken. Die Auswahl der Übungen orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Kursleitung: Mag.ª Felicitas Pexa
Kurstag: Dienstag, 12:30 bis 14:00 Uhr, pro Teil 5 Termine (10) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 6.10. bis 3.11.2026 | **Teil 2:** 10.11. bis 15.12.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 59,– (€ 118,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 29.9.2026

Termin abgelaufen

Kreativkurse

KURS 11: KREATIVWERKSTATT FÜR SENIOR:INNEN

Entdecken Sie Ihre kreative Seite in unserem speziell für Senior:innen konzipierten Kreativkurs! Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen des Malens und Zeichnens zu erlernen oder Ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten zu vertiefen. In einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre können Sie Ihrer Fantasie freien

Lauf lassen und neue Techniken ausprobieren. **Kursinhalte**: Grundlagen des Zeichnens – Erlernen Sie die Techniken des Skizzierens, Schattierens und Perspektivzeichnens. Maltechniken – Entdecken Sie verschiedene Maltechniken wie Aquarell, Acryl und Pastell. Egal, ob Sie Anfänger:in sind oder bereits Erfahrung haben – bei uns sind Sie herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Außer einer Malschürze müssen Sie nichts mitbringen – alle Materialien (Pastellkreiden, Acrylfarben usw.) werden von der Kursleitung mitgebracht. **Der Materialbeitrag von maximal € 15,– ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird direkt mit der Kursleitung verrechnet.**

Kursleitung: Andrea Martinek
Kurstag: Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr, 6 Termine zu 1,5 UE
Termine: 14.10. bis 18.11.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 79,–, direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 7.10.2026

Termin abgelaufen

KURS 12: KREATIVES SCHREIBEN FÜR SENIOR:INNEN

Wer schreibt, kann Geschichten aus der Vergangenheit für die nächste Generation erhalten. Geschichten können uns eigene Stärken entdecken lassen. Möchten Sie Ihre Erfahrungen zu Papier bringen? Ihre Erinnerungen festhalten? Oder Ihre eigene Lebensgeschichte niederschreiben? An diesen Vormittagen werden wir gemeinsam Geschichten unserer Vergangenheit entdecken und sie zu Schlagzeilen, Kurzmemoiren und kleinen Texten umwandeln.

Kursleitung: Stephan Lack
Kurstag: Dienstag, 10:00 bis 12:00 Uhr, 4 Termine zu 2 UE
Termine: 22.9. bis 13.10.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 67,–, direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 17.9.2026

Termin abgelaufen

KURS 13: THEATER FÜR 50+

Wir erlernen lustvoll die Ausdrucksmöglichkeiten auf der Bühne, arbeiten an Paar-Szenen und choreografischer Gruppenperformance, improvisieren, sammeln Ideen und biografisches Material nach Themen, die uns interessieren. Grundlagen der Sprechtechnik, Körpersprache und Stimmbildung werden vermittelt. Es müssen keine langen Texte auswendig gelernt werden. Am Ende fügen wir unsere besten Ergebnisse zu einem Stück zusammen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Mag.ª Sandy Tomsits
Kurstag: Samstag, 12:00 bis 14:00 Uhr, 6 Termine zu 2 UE

Termine: 7.11. bis 12.12.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 107,–, direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 2.11.2026

Termin abgelaufen

KURS 14: KLAVIER, KEYBOARD, KORREPETITION (6 X 25 MIN) NEU

Einzelunterricht. Kurssprachen: Deutsch, Englisch oder Italienisch.
Ob Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen oder Fortgeschrittene – der Einzelunterricht (25 Minuten Unterricht und 5 Minuten Pause) eignet sich für jedes Alter und Niveau und erfolgt in Abstimmung mit den jeweiligen Vorkenntnissen und Wünschen. Der Kursleiter ist ein erfahrener Korrepetitor mit langjähriger Erfahrung in Begleitung, Interpretation und musikalischer Arbeit mit Sänger:innen und Instrumentalist:innen. Die angegebenen Zeiten sind Rahmenzeiten, innerhalb derer Sie Ihre Kurszeit (Block) wählen können. Für die Buchung Ihres gewünschten Blocks – Ihrer gewünschten Zeit – kontaktieren Sie bitte Ihren VHS-Standort. Tel.: 01/891 74 11 4000 oder E-Mail: penzing@vhs.at.
Zum Kennenlernen 2 Termine: 9.9.2026 und 16.9.2026 zwischen 10:00 und 14:30 Uhr: € 49,– pro Teilnehmer:in.
Kursleitung: Mauro Filippo Zappala, MA MA
Kurstag: Mittwoch, 10:00 bis 14:30 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) à 25 Min.
Termine: **Teil 1:** 7.10. bis 11.11.2026 | **Teil 2:** 25.11.2026 bis 20.1.2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 146,– (€ 292,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 29.9.2026

Termin abgelaufen

Sprachkurse

KURS 15: ENGLISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE

Sie wollen beginnen, die englische Sprache zu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen und in kurzer Zeit sind Sie Englisch-fit. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.
Kursleitung: Christian Helnwein
Kurstag: Montag, 11:00 bis 12:30 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 28.9. bis 9.11.2026 | **Teil 2:** 23.11.2026 bis 11.1.2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 81,– (€ 162,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 21.9.2026

Termin abgelaufen

KURS 16: FRANZÖSISCH A1 – FÜR ANFÄNGER*INNEN OHNE VORKENNTNISSE **NEU**

Sie wollen mit Französisch neu beginnen? Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Kursleitung: Dr.in Christine Anderle
Kurstage: Mittwoch, 13:30 bis 15:00 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 7.10. bis 11.11.2026 **Teil 2:** 21.1.2026 bis 20.1.2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 81,– (162,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 29.9.2026

Termin abgelaufen

KURS 17: ITALIENISCH A2+ FÜR FORTGESCHRITTENE

Sollten Sie schon Sprachkenntnisse mitbringen, so sind Sie hier gleichfalls willkommen. Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen.

Kursleitung: Mag.a Birgit Küffner
Kurstage: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 28.9. bis 9.11.2026 **Teil 2:** 25.1.2026 bis 11.1.2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 81,– (162,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 21.9.2026

Termin abgelaufen

Diese Karte macht viel Vergnügen: erhältlich an allen VHS-Standorten
Eine Karte – viele Vorträge
Mit der VHS Science Card (€ 36,–) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Vorträge besuchen. Infos über die einzelnen Vorträge unter der Website vhs.at/science oder der VHS-Tel.: 01/891741140000.

Ermäßigung für alle VHS-Kurse wienweit
Alle GÖD-Mitglieder erhalten gegen Vorweis der GÖD-Mitgliedskarte für alle weiteren VHS-Kurse in allen Wiener Volkshochschulen eine Ermäßigung von 5 %. Ausgenommen sind folgende Kurse: Instrumentalkurse, Einzelunterricht, Science Card sowie Kurse im Angebot von PensPower und der BV22/GÖD.

Die Website der VHS Penzing finden Sie unter vhs.at/de/e/penzing.
Alternativ können Sie den nebenstehenden QR-Code scannen.

Kurse im Schulungszentrum der GÖD

Schulungs-zentrum Fischerstiege



Kursort: 1010 Wien, Fischerstiege 9 / Ecke Salzgries, 1. Stock mit Lift
Anreise: 1) Bis Schwedenplatz, dann mit dem City-Bus 2A bis „Concordiaplatz", von dort zu Fuß über Salzgries bis Fischerstiege.
2) Bis Schottenring, dann mit dem City-Bus 3A bis „Salzgries", danach kurzer Fußweg zurück zur Fischerstiege.
Kursanmeldungen: **VHS Penzing**, Tel.: 01/891 74 11 4000 oder E-Mail: penzing@vhs.at
Codewort „GÖD-Seminare"

Sprachkurse

KURS 18: ENGLISCH TEA-TIME B1+ / B2 CONVERSATION

In B2-Kursen üben Sie unter anderem, detaillierte Informationen zu verstehen und Meinungen korrekt, spontan und fließend zu äußern. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen. In diesem Konversationskurs liegt der Schwerpunkt auf den Fertigkeiten Sprechen und Hörverstehen.

Kursleitung: Christian Helnwein
Kurstag: Donnerstag, 11:00 bis 13:00 Uhr, 7 Termine zu 2 UE
Termine: 22. 10. bis 3. 12. 2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 126,–, direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 15. 10. 2026

Termin abgelaufen

KURS 19 ITALIENISCH A1 – FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE NEU

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache Schritt für Schritt. Die Kursleitung erklärt langsam und einfach. Sie üben Wörter, Sätze und kleine Gespräche. So entdecken Sie die Schönheit und Leichtigkeit der italienischen Sprache. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Kursleitung: Micaela Nardi
Kurstag: Freitag, 9:00 bis 10:30 Uhr, pro Teil 7 Termine (14) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 9. 10. 2026 bis 20. 11. 2026 | **Teil 2:** 27. 11. 2026 bis 22. 1. 2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Foto: vege – stock.adobe.com

Seminarkosten: **2 x € 94,– (€ 188,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 5. 10. 2026

Termin abgelaufen

KURS 20: ITALIENISCH A1++ FÜR PERSONEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache Schritt für Schritt. Die Kursleitung erklärt langsam und einfach. Sie üben Wörter, Sätze und kleine Gespräche. So entdecken Sie die Schönheit und Leichtigkeit der italienischen Sprache. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Kursleitung: Micaela Nardi
Kurstag: Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr, pro Teil 7 Termine (14) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 9. 10. bis 20. 11. 2026 | **Teil 2:** 27. 11. 2026 bis 22. 1. 2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 94,– (€ 188,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 5. 10. 2026

Termin abgelaufen

KURS 21: SPANISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE NEU

Sie wollen neu beginnen, Spanisch zu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Schritt für Schritt wird Ihnen die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache nähergebracht. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Kursleitung: wird noch bekanntgegeben
Kurstag: Dienstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 6. 10. bis 10. 11. 2026 | **Teil 2:** 24. 11. 2026 bis 19. 1. 2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 81,– (€ 162,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 29. 9. 2026

Termin abgelaufen

KURS 22: GRIECHISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE NEU

Sie wollen neu beginnen, die griechische Sprache zu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Kursleitung: wird noch bekanntgegeben
Kurstag: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, pro Teil 6 Termine (12) zu je 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 5. 10. bis 16. 11. 2026 | **Teil 2:** 30. 11. 2026 bis 18. 1. 2027
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **2 x € 81,– (€ 162,–), direkt in der VHS Penzing bezahlen**
Anmeldungen bis: 29. 9. 2026

Termin abgelaufen

KURS 23: FRANZÖSISCH A1+ FÜR PERSONEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen.

Kursleitung: Florence Scouarnec, BA
Kurstag: Mittwoch, 13:00 bis 14:30 Uhr, 14 Termine zu 1,5 UE
Termine: 7.10.2026 bis 3.2.2027
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 122,–, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD**
Anmeldungen bis: 1.10.2026

Termin abgelaufen

KURS 24: FRANZÖSISCH A1++ / A2 FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Sollten Sie Sprachkenntnisse mitbringen, sind Sie hier willkommen. Die versierte Sprachpädagogin mit französischen Wurzeln bringt Ihnen die Sprache Schritt für Schritt bei. Sie werden begeistert von einer zur nächsten Unterrichtsstunde fiebern.

Kursleitung: Florence Scouarnec, BA
Kurstag: Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr, 14 Termine zu 1,5 UE
Termine: 1.10.2026 bis 3.2.2027
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 122,–, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD**
Anmeldungen bis: 13.10.2026

Termin abgelaufen

KURS 25: FRANZÖSISCH A2+ / B1 FÜR FORTGESCHRITTENE

Sie haben den Französischkurs im letzten Jahr und auch schon davor besucht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ihre bewährte Sprachpädagogin betreut Sie weiterhin so ausgezeichnet wie bisher. Sie haben gute, aber eingerostete Französischkenntnisse? Besuchen Sie diesen Kurs und frischen Sie Ihre Kenntnisse neu auf.

Kursleitung: Florence Scouarnec, BA
Kurstag: Mittwoch, 9:00 bis 10:30 Uhr, 14 Termine zu 1,5 UE
Termine: 7.10.2026 bis 3.2.2027
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: **€ 122,–, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD**
Anmeldungen bis: 1.10.2026

Termin abgelaufen

KURS 26: FRANZÖSISCH AB A2 / B1 „CONVERSATION AU PETIT DÈJEUNER“ **NEU**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Festigung des Sprechens und Hörverstehens in der Alltagskonversation. Sie üben unter anderem, sich mit den anderen Teilnehmer:innen auszutauschen, eigene Standpunkte zu äußern und das freie Sprechen zu stärken. Der Kurs wendet sich besonders an Teilnehmer:innen mit erweiterten Sprachkenntnissen.

Kursleitung: Florence Scouarnec, BA
Kurstag: Donnerstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 12 Termine zu 1,5 UE
Termine: 8.10.2026 bis 14.1.2027
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 117,–, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 1.10.2026

Termin abgelaufen

Sportangebote 2026 des ASKÖ WAT Wien

Der ASKÖ WAT Wien bietet allen interessierten **GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten** einen günstigeren Zugang zu seinen Sport- und Bewegungsangeboten. Gegen Vorweis des GÖD-Mitgliedsausweises bei der Anmeldung erhalten Sie eine **Preisvergünstigung von € 5,–** auf jedes gebuchte Angebot im Wintersemester 2026/27. Sie finden die Bewegungsangebote auf **askoewat.wien/de/fit-gesund/sportangebote** oder Sie wenden sich direkt an den ASKÖ WAT Wien und ersuchen um Zusendung des aktuellen Programms. **Information & Anmeldung:** Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 17:00 Uhr, Freitag, 9:00 bis 13:00 Uhr, 1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2, Tel.: 01/22 600 17. **E-Mail:** sportangebot@askoewat.wien.
Website: askoewat.wien/de/fit-gesundheitssport/sportangebot

Wichtiger Hinweis: Die Preisvergünstigung wird ausschließlich gegen Vorweis des GÖD-Mitgliedsnachweises und nur für GÖD-Mitglieder gewährt.

IMPRESSUM: Seminarprogramm Wintersemester 2026/27. Eigentümer, Verleger und Herausgeber: GÖD – Gewerkschaft Öffentlicher Dienst, Teinfaltstraße 7, 1010 Wien. Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst (BV 22), Vors. Johann Büchinger, Teinfaltstraße 4/2. Stock, 1010 Wien, Tel.: 01/534 54-311. Redaktionsleitung: Karlheinz Fiedler, BEd. Layout / Konzeption: Modern Times Media Verlags-gesmbH, 1030 Wien. Druck und Versand: Druckerei Piacek. Irrtum vorbehalten! Stand: August 2026.

Mobil sein – Mobil bleiben



Kursbeitrag exklusiv für GÖD-Mitglieder

~~statt € 120,–~~ **€ 105,–** für TeilnehmerInnen aus NÖ & BGLD

~~statt € 180,–~~ **€ 165,–** für TeilnehmerInnen aus Wien

Gefördert von der NÖ und BGLD Landesregierung

Fahrsicherheitstraining für mobile Menschen ab 60

KURSPROGRAMM 9.00 bis ca. 15.00 Uhr

- **Fahrtechniktraining**
  Allgemeine Information, Richtige Sitzposition, Brems- und Ausweichübungen, Stabilisierungsabläufe, Kurven fahren und Kurven bremsen
- **Mittagspause**
- **Neue Technologien** – Lernen Sie modernste Fahrassistenzsysteme kennen
- **Reaktions- und Konzentrationstraining**
  Im Anschluss an den fahrdynamischen Teil bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr Reaktions- und Konzentrationsvermögen anonym und unverbindlich zu trainieren.
- **Abschlussrunde** mit Informationen und Experten-Tipps rund um rechtliche Belange im Straßenverkehr, Verhalten bei Unfällen und im Pannenfall.
- **Übergabe der Teilnahmebestätigung**

Termine 2026

Driving Camp		
Donnerstag	29. Okt.	2471 Pachfurth

ÖAMTC Fahrtechnikzentrum		
Mittwoch	30. Sept.	2524 Teesdorf
Donnerstag	1. Okt.	2524 Teesdorf
Montag	19. Okt.	3390 Melk
Dienstag	20. Okt.	2524 Teesdorf
Dienstag	3. Nov.	2524 Teesdorf

Mittwoch	4. Nov.	2524 Teesdorf
Donnerstag	8. Okt.	3390 Melk
Mittwoch	28. Okt.	3390 Melk
Dienstag	10. Nov.	3390 Melk

Termin abgelaufen

Infos & Buchung: www.oeamtc.at/mobilsein oder Telefon +43 1 711 99 21679
Das Fahrsicherheitstraining absolvieren Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug.

Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

A1-Gratiskurse Smartphone

In Zusammenarbeit mit A1 finden zu folgenden Terminen **Smartphone-Gratiskurse (kein iPhone-Kurs!)** für unsere Mitglieder sowie deren Lebenspartnern statt, egal welcher Netzanbieter genutzt wird. Eigenes Smartphone mitbringen.

Termine:
15. 12. 2026: 9:00 bis 12:00 Uhr
„Was mein Smartphone alles kann!“
Termin ausgebucht
Mit deinem Smartphone kann jeder mehr als nur telefonieren. Viele Möglichkeiten der Kommunikation und der Nutzung bleiben oft im Verborgenen. Dieser Kurs zeigt die Vielfältigkeit der Benutzungsmöglichkeiten auf.

16. 12. 2026: 9:00 bis 12:00 Uhr
„Die wunderbare Welt der Apps“
Termin ausgebucht
Apps bringen uns viele Vorteile und Möglichkeiten, die wir nutzen könnten, die wir aber aus verschiedenen Überlegungen heraus eher nicht annehmen. Dieser Kurs führt uns in die Möglichkeiten ein, die uns Apps bringen, und zeigt uns, wie sie unbedenklich nutzbar sind.

Ort der Veranstaltungen:
GÖD-Schulungszentrum, 1010 Wien, Fischerstiege 9 / Ecke Salzgries, 1. Stock (Lift).
Anmeldungen: karlheinz.fiedler@goed.at, 0664/886 81 761.

++++ TERMINAVISO ++++ TERMINAVISO ++++ TERMINAVISO ++++

In Zusammenarbeit mit dem
Evangelischen Krankenhaus Wien, 1180 Wien
findet am
Veranstaltung ausgebucht
14. Oktober 2026
das **GÖD-Pensionistenforum**
zum Thema „Hals über Kopf gesünder“

in den Vortragssälen der GÖD, 1010 Wien, Schenkenstraße 4, Parterre, statt.

Wir freuen uns schon jetzt auf Ihr Kommen.
Die Mitglieder des Arbeitsausschusses Wien



Webinare zu Künstlicher Intelligenz und ID Austria

Kostenlose Internetschulungen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.
Infos auf **A1 Seniorenakademie.at**
und unter **0800 80 8810**

Österreichischer Seniorenrat

GÜTESIEGEL

Museumsprogramm Wien, Herbst 2026



Im Rahmen des Kulturprogramms bieten wir unseren Mitgliedern aus Wien und Wien-Umgebung auch in diesem Herbst und Winter wieder spezielle Führungen zu kulturell bedeutsamen Objekten, Ausstellungen und besonderen Orten an. Wir freuen uns, Sie dabei begrüßen zu dürfen.
Allgemeine Hinweise: Allfällige Jahresermäßigungen sowie sonstige Ermäßigungen an den Veranstaltungsorten (z. B. NÖ-Card) können nicht berücksichtigt werden. Die Führungsgebühr ist verbindlich zu entrichten. **Anmeldungen:** schriftlich an Antonia Wöhrer, Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD, 1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8 oder **per E-Mail** antonia.woehrer@goed.at.
Interessierte mögen sich umgehend anmelden, da die Anzahl der Teilnehmer:innen begrenzt ist.



ÖSTERREICHISCHES STAATSARCHIV

Freitag, 25. September 2026, 11:00 Uhr
Treffpunkt: 10:45 Uhr, im Inneren des Gebäudes (Kassa), 1010 Wien, Minoritenplatz 1.
Dauer: ca. 1 Stunde, Eintritt € 5,– pro Person, bitte abgezählt bereithalten. Die Führung durch die Bestände des Österreichischen Staatsarchivs ist **nicht barrierefrei** und Personen mit Gehhilfen können **nicht alle Stockwerke** besichtigen.

Termin abgelaufen

Das erwartet Sie: Das erstmals 1578 erwähnte Hofkammerarchiv ist das älteste der Wiener Zentralarchive. Ursprünglich war die Hofkammer für die Verwaltung des landesfürstlichen Eigenbesitzes und die Finanzierung des Hofstaates zuständig, befasste sich dann mehr und mehr mit der Aufbringung der Gelder für die Staatsverwaltung und das stehende Heer. Im 18. Jahrhundert entwickelte es sich zu einem „Superministerium", das Finanzen, Handel, Wirtschaft, Bergbau und Verkehr gleichermaßen betreute. Die Zusammenfassung jenes Schriftguts, das bei den Zentralbehörden für innere Verwaltung in der Habsburgermonarchie (österreichische Abteilung der Reichshofkanzlei, ab 1620 Österreichische und Böhmische Hofkanzlei) angefallen war, erfolgte erstmals 1749 im Zuge der Schaffung des „Directorium in publicis et cameralibus", der zeitweiligen Fusion der Finanzverwaltung mit der politischen Verwaltung, in einem eigenen Hofkanzlei-Archiv.



WAGENBURG
Freitag, 23. Oktober 2026, 10:00 Uhr
Treffpunkt: 9:45 Uhr vor der Kassa. **Anfahrt:** U4, Straßenbahnen 10, 60 bis Kennedybrücke, Hietzing. Eingang Engelstor, Hietzinger Allee bis links zur Wagenburg.
Eintritt: € 20,– pro Person, bitte abgezählt bereithalten.
Termin abgelaufen
Das erwartet Sie: Zu sehen sind unter anderem der kaiserliche Fuhrpark, der Leichenwagen von Kaiserin Elisabeth, die Insignien auf vier Rädern sowie der Imperialwagen. Darüber hinaus können Besucher die prachtvollen Kleider Sisis aus nächster Nähe betrachten und die edlen Gala- und Staatswägen bestaunen – und noch vieles mehr.



BESTATTUNGSMUSEUM
Dienstag, 10. November 2026, 11:00 Uhr
Treffpunkt: 10:45 Uhr vor der Kassa, Aufbahrungshalle 2 über Tor 2, Simmeringer Hauptstrasse 234, 1110 Wien. **Dauer:** ca. 1,5 Stunden. **Eintritt:** € 15,– pro Person, bitte abgezählt bereithalten. **Das erwartet Sie:** Über 250 Originalobjekte sowie Bildmaterial – vieles zum ersten Mal ausgestellt – aus den Archiven der Bestattung Wien warten darauf, entdeckt zu werden. So sind ein originaler Fourgon (Kutsche für Leichentransport) aus der Zeit um die vorige Jahrhundertwende und zahlreiche Uniformen von der üppigen Tracht nach dem Spanischen Hofzeremoniell bis zum schlichten Talar der Gegenwart zu sehen. Skurrile Relikte wie ein Herzstichmesser und ein Rettungswecker aus einer Zeit, als man fürchtete, lebendig begraben zu werden sowie ein Klappsarg von 1784, aus der Zeit Josephs II., sind ebenfalls ausgestellt. U.v.m.

Reisen 2027 Vorschau



Folgende Reisen sind für das Kalenderjahr 2027 geplant:

Juni: 7 Tage **Ostsee**
Sept. / Okt.: 4 Tage **Gardasee**
Nov. / Dez.: 4 Tage **Advent im Erzgebirge**

Auskünfte und genaue Infos zu den Reisen:
Gerda Ecker, 1010 Wien, Teinfaltstr. 4/2. Stock,
gerda.ecker@goed.at, office.bv22@goed.at,
Tel.: 01 53454 DW 291 oder 311, Website: penspower.at

Fotos: Josef Strassner, Österreichisches Staatsarchiv, Kunsthistorisches Museum, Wagenburg, Niederösterreich-Card GmbH, beigestellt

Wien-Rundgänge mit Führung



Anmeldung für alle Wien-Rundgänge: karlheinz.fiedler@goed.at, Tel.: 01/534 54-311 oder 0664/886 81 761 (Mo. bis Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr) oder Karlheinz Fiedler, BEd, Bundesvertretung Pensionist:innen, 1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8.
Kosten: € 20,– pro Führung und Person. Überweisung an Erste Bank, lautend auf GÖD-PensPower: IBAN: AT34 2011 1838 3243 2300 spätestens eine Woche vor Führungstermin.
Bitte Kennwort der Führung angeben.
Anzahl der Teilnehmer:innen: mind. 20.
Alle Führungen finden unabhängig vom Wetter statt.



HOFBURG UND IHRE GEHEIMNISSE: KAISER, INTRIGEN, SKANDALE

Montag, 28. 9. 2026, 9:45 Uhr
Anmeldung bis spätestens 22. 9. 2026.
Termin abgelaufen
Treffpunkt: Helmut-Zilk-Platz beim Mahnmal gegen Krieg und Faschismus. **Dauer:** ca. 2 Stunden.
Bei Überweisung Verwendungszweck „Hofburg“ angeben. **Das erwartet Sie:** Die Baugeschichte durch die Jahrhunderte – heute umfasst die Wiener Hofburg mehr als 2.600 Räume – begann im 13. Jahrhundert als klassische mittelalterliche Burganlage an der Stadtmauer Wiens. Auf unserem Spaziergang im weitläufigen Areal der Höfe entdecken wir, wie viel und wo dazugebaut und wo umgebaut wurde. Jede Epoche ist vertreten, jeder Habsburger Herrscher hinterließ Spuren. Rauschende Feste, tragische Schicksale, Geheimgänge und berühmte Plätze – die Wiener Hofburg ist bis heute ein Quell neuer Erkenntnisse und im Zuge von Renovierungs- und Umbauarbeiten gibt sie immer wieder alte Geheimnisse aus der Vergangenheit preis.



ENGELSWEGE UND TEUFELSPFADE – EIN HIMMLISCHER SPAZIERGANG

Dienstag, 20. 10. 2026, 9:45 Uhr
Anmeldung bis spätestens 13. 10. 2026.
Termin abgelaufen
Treffpunkt: 1010 Wien, Michaelerplatz vor dem Loos-haus/Raiffeisenbank. **Dauer:** ca. 2 Stunden. **Bei Überweisung Verwendungszweck „**Engelswege“angeben.
Das erwartet Sie: Engel begegnen uns in Stein, Stuck, Terrakotta, Mosaik und Öl. Oft hat man es mit einer

nicht sehr sanften Elite von Geistwesen zu tun, deren himmlische Heerscharen in Ränge eingeteilt sind wie bei irdischen Armeen. Der General ist Erzengel Michael, der den ungebärdigen Luzifer grob vom Himmel herabwirft und den Menschen gehörig Furcht vor den himmlischen Wesen einflößt. Die Hauszeichen, auf denen der Teufel dargestellt war, sind leider verschwunden – wir zeigen alte Bilder davon. Wir treffen aber auch viele freundliche Barockengerln, die wie Wiener Lausbuben aussehen und ungerührt das Martyrium der Heiligen betrachten oder die Himmelsleiter und die Himmelsschlüssel halten. Zum Abschied breitet ein wunderschöner sezessionistischer Schutzengel aus unzähligen Mosaiksteinchen glänzend seine Flügel aus.



LACHENDES WIEN – WIENFÜHRUNG IN ANEKDOTEN

Mittwoch, 11. 11. 2026, 9:45 Uhr
Anmeldung bis spätestens 3. 11. 2026. **Treffpunkt:** Helmut-Zilk-Platz, beim Mahnmal gegen Krieg und Faschismus, 1010 Wien. **Dauer:** ca. 2 Stunden. **Bei Überweisung Verwendungszweck** „Lachendes Wien" angeben.
Das erwartet Sie: Abseits von Jahreszahlen, Architekturstilen und ernster Theorie begeben wir uns auf Spurensuche von kaprizierten Künstlern, eigenbrötlerischen Habsburgern, spleenigen Politikern und Wiener Originalen. Sie werden staunen, was sich hinter den Fassaden der Wiener Innenstadt an humoristischen Geschichten verbirgt. Diese außergewöhnliche Wien Führung ist sehr heiter und kurzweilig! Ein gewisses geschichtliches Vorwissen sowie Kenntnisse über Wiener Schauspieler und Schriftsteller sind Voraussetzung. Für Kinder ungeeignet, weil viele der Personen, die in der Führung vorkommen, ihnen unbekannt sind.



WIEN VOM RÖMERLAGER ZUR BAROCKSTADT

Dienstag, 19. 1. 2027, 9:45 Uhr
Anmeldung bis spätestens 11. 1. 2027. **Dauer:** ca. 2 Stunden. **Bei Überweisung Verwendungszweck** „Wien Museum" angeben. **Das erwartet Sie:** Diese Führung durch das Wien Museum führt von den römischen Anfängen Wiens über das Mittelalter bis in die Barockzeit. Anhand ausgewählter Exponate und historischer Zeugnisse wird sichtbar, wie aus dem römischen Militärlager Vindobona eine bedeutende Stadt wurde. Die Tour zeigt die wichtigsten Stationen der Wiener Stadtentwicklung und macht anschaulich, wie sich Wien über Jahrhunderte von einer Siedlung an der Donau zur barocken Residenzstadt wandelte.

Fotos: beigestellt. OlegAlbinsky, Andreas Praefcke, Asife/gettyimages

Mehr Lebensfreude in jedem Alter!

Gesundheit ist der Schlüssel zu einem aktiven und erfüllten Leben. Wer sich regelmäßig bewegt, geistig fit bleibt und soziale Beziehungen pflegt, schafft beste Voraussetzungen für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Die BVAEB bietet dafür zahlreiche Möglichkeiten – ganz besonders einfach mit ihren Online-Angeboten, die speziell für Seniorinnen und Senioren konzipiert wurden.

BVAEB bewegt – kleine Bewegungseinheiten mit großer Wirkung

Bewegung muss nicht kompliziert sein. Die Online-Reihe „BVAEB bewegt“ zeigt, wie sich mit einfachen Übungen Mobilität, Muskelkraft und Gleichgewicht gezielt fördern lassen.

TERMINE & LINK

- ~~**29.09.2026** von 08:30 bis 09:00 Uhr~~ Termin abgelaufen
- ~~**20.10.2026** von 08:30 bis 09:00 Uhr~~ Termin abgelaufen
- **17.11.2026** von 08:30 bis 09:00 Uhr
- **15.12.2026** von 08:30 bis 09:00 Uhr

https://seniorinnen.bvaeb.live/bewegt

BVAEB INFOrmiert – Gesundheit neu entdecken

Man lernt nie aus – besonders wenn es um die eigene Gesundheit geht. Mit der Online-Reihe „BVAEB INFOrmiert“ bringt die BVAEB fundiertes Gesundheitswissen direkt nach Hause.

TERMINE & LINK

- ~~**17.09.2026** von 10:00 bis 11:30 Uhr~~ Termin abgelaufen
- ~~**08.10.2026** von 10:00 bis 11:30 Uhr~~ Termin abgelaufen
- **05.11.2026** von 10:00 bis 11:30 Uhr
- **03.12.2026** von 10:00 bis 11:30 Uhr

https://seniorinnen.bvaeb.live/informiert

Altern mit Zukunft – Senior:innengesundheit der BVAEB

Neben den Online-Angeboten bietet die BVAEB zahlreiche Kursreihen mit den Themenschwerpunkten Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit an. Wenn Sie gerne persönlich dabei sein möchten, füllen Sie bitte das Interessensbekundungsformular anbei oder auf unserer Homepage aus: www.bvaeb.at/aktivimalter

Kontaktieren Sie uns:
Telefonisch unter 050405–21720
oder per E-Mail unter aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Altern mit Zukunft

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



Interessensbekundung

Bitte kreuzen Sie an, woran Sie Interesse haben und teilnehmen möchten.

- ☐ Gesundheitsmodule
- ☐ Gedächtnistraining
- ☐ Ernährungsberatung
- ☐ Nordic Walking
- ☐ Miniband
- ☐ Online Angebote
- ☐ Sturzprävention „Trittsicher & Aktiv“
- ☐ Digitale Medien in unserem Alltag
- ☐ Bewegung und Mobilität im Alter
- ☐ Starke Körpermitte (Beckenboden)
- ☐ Symposium Senior:innengesundheit
- ☐ Gesunder Schlaf

Vor- und Nachname	
Titel (vor oder nach)	
Straße	
Postleitzahl und Ort	
Telefon	
E-Mail	

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass **pro Kursreihe** bzw. **pro Workshop** eine **einmalige Teilnahme** möglich ist.

Die erhobenen Daten werden ausschließlich für statistische Zwecke herangezogen. Sie haben uns Daten über sich freiwillig zur Verfügung gestellt und wir verarbeiten diese auf Grundlage der DSGVO gemäß Art. 5 Abs. 1. Sie können diese Einwilligung jederzeit widerrufen.

Kontaktieren Sie uns:

Telefonisch unter **050405** – DW: 21720 und DW: 21742 oder

per E-Mail unter aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Gesund bleiben durch Bewegung

WANDERWOCHE IM SÜDLICHEN WALDVIERTEL MIT KARLHEINZ FIEDLER

Montag, 12. bis Freitag, 16. Oktober 2026

Das südliche Waldviertel, und da ganz besonders das Yspertal und seine Umgebung, ist für seine Wanderrouten durch weitläufige Waldungen mit interessanten Steinformationen berühmt. Der Höhenzug des Ostrong nach Süden und der Weinsberger Forst – das größte zusammenhängende Waldgebiet Mitteleuropas – im Norden, wie die Talöffnungen der Ysper und Weitenthal zum Donautal, zum Nibelungengau bescheren dem Yspertal ein für das Waldviertel ungewohnt mildes Klima.

Termin abgelaufen

Ab 450 Höhenmetern ab Talboden erhebt sich die Mittelgebirgslandschaft auf bis zu 1.000 Meter Seehöhe. Wir bewandern diese Waldlandschaft mit ihren Naturschönheiten innerhalb dieser Woche mit über 2.200 Höhenmetern, was nur für geübte Wanderer keine besondere Herausforderung darstellt.

Unterkunft: Gasthof-Hotel „Zur Linde“, 3683 Marktgemeinde Yspertal, Ortsteil Altenmarkt, Hauptplatz 1.

Kosten: € 412,– im DZ und EZ (gleicher Preis) inkl. aller Führungen. Eventuelle Bustransfers sind nicht im Preis inbegriffen. Ortskundige Wanderbegleitung.

Anmeldung

sowohl bei: 1) karlheinz.fiedler@goed.at, 0664/886 81 761 Postanschrift: GÖD Penionist:innen, 1010 Wien, Teinfaltstr. 4/2. Stock jeweils mit Angabe von Wohnadresse, Telefonnummer, E-Mail wie GÖD-Mitgliedsnummer (oder ÖGB-Org.);
als auch bei: 2) willkommen@hotelzurlinde.at, Web: hotelzurlinde.at, Tel.: 07415/7248 samt Überweisung von € 100,– p. P. auf das Hotelkonto zwecks Reservierung an Hotel zur Linde Yspertal, IBAN: AT55 3293 9000 0430 5660 Verwendungszweck: Wanderwoche 2026. Bei etwaiger Verhinderung wird dieser Betrag bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung retourniert.

Ihre Begleitperson ist auch ohne Mitgliedschaft bei der GÖD willkommen.

Alle Angemeldeten erhalten umgehend per E-Mail / Post die Detailinformationen zugeschickt: Wochenprogramm, Anreise, Ortsinfos etc.



Foto: Karlheinz Fiedler

ÖBV
Meine Versicherung

www.oebv.com



ÖBV Service kostenlos und unverbindlich

Ausmisten und sparen – für Sie und Ihre Familie

Kümmern Sie sich jetzt um Ihren Versicherungsputz.

Produktinformationen finden Sie unter **www.oebv.com/bib**.

PENSIONISTINNEN UND PENSIONISTEN
GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

Bundesvertretung Pensionistinnen
und Pensionisten
1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8
T 01/534 54-311
E office.bs22@goed.at

++++ EIN WICHTIGER HINWEIS ZUM SCHLUSS ++++

Bildungsförderungsbeitrag für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten
Die genauen Informationen und den Antrag für die Bildungsförderung finden Sie auf der Website goed.at/bildungsfoerderung.

Mit unserem **Newsletter** stets über unsere Aktionen und Kampagnen informiert: **goed.at/newsletter**

Weitere Infos unter **goed.at**

Mit dem **Telegram-Infodienst** am Laufenden. Immer up to date: **goed_bot** (in der App Telegram).

Folgen Sie uns auch auf

GÖD GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

KAUFKRAFT ERHALTEN,
DISKRIMINIERUNG VERHINDERN

++++ WICHTIG ++++ WICHTIG ++++ WICHTIG ++++

Sind Sie übersiedelt oder werden in nächster Zeit eine neue Wohnanschrift haben, so ersuchen wir Sie um Mitteilung der neuen Adresse mit Angabe der Hausnummer und der Türnummer, wenn Sie in einem Mehrparteienhaus wohnen, Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse. Dann erreichen Sie alle Mitteilungen aus der GÖD und der BV22 weiterhin verlässlich. Alle Ihre Daten sind in der GÖD wie im ÖGB nach dem Datenschutzgesetz gesichert (siehe Seite 3 Datenschutzbestimmungen).

Wir danken Ihnen schon jetzt!

Österreichische Post AG · Info.Mail W · Entgelt bezahlt ·
Retouren an GÖD-BV Pensionist:innen, Teinfaltstraße 7, Poststelle, 1010 Wien