

Bildung, Bewegung und Kultur

für GÖD-Pensionistinnen
und -Pensionisten

Programm
Herbst • Winter
2025/26



PensPower



GÖD

GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

**MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT**



Auf ein Wort

Liebe Kollegin!

Lieber Kollege!

Das Bildungsprogramm für den Herbst/Winter 2025/26 halten Sie bereits in Ihren Händen. Der Bildungsreferent hat, gemeinsam mit den Mitgliedern des Wiener Ausschusses, für Sie ein großartiges Programm zusammengestellt.

In diesem Kursprogramm gibt es außer den bereits bekannten und bewährten Sprachkursen wieder viele neue Angebote. Ein großer Teil der Kurse ist für Ihre zukünftige Gesundheit und Fitness gedacht. Es gibt auch wieder Angebote, bei denen Sie die Geschichte der Stadt Wien mit ausgezeichneten Stadtführerinnen und Stadtführern sowie bei Museumsführungen besser kennenlernen. Auch haben wir wieder eine Reise im Programm. Zusätzlich gibt es Kurse, bei denen Sie Ihre Kreativität üben oder ausbauen können. Auch die Digitalisierung kommt bei den Angeboten nicht zu kurz.

Änderungen im Programm oder schon ausgebuchte Angebote sowie neue Kursangebote finden Sie auf unserer Website penspower.goed.at. Besuchen Sie unsere Website, denn damit sind Sie immer am besten informiert.

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

Mit kollegialen Grüßen

Ihr

Johann Büchinger

Vorsitzender der BV 22



**Für die Datenschutz-
bestimmungen scannen
Sie bitte den QR-Code!**

Aus dem Inhalt

Auf ein Wort – Vorsitzender Johann Büchinger	2
Bestimmungen zum Datenschutz	3
Allgemeines – Karlheinz Fiedler BEd, Vors.-Stv.	4
Kursprogramm an der Volkshochschule Penzing	6
Rückenschule mit der BVAEB	6
Gesundheitskurse	7
Kreativkurse	9
Sprachkurse: Englisch, Italienisch	12
Kursangebot-Ermäßigungen an allen VHS Wien	12
Kursprogramm im Schulungszentrum der GÖD	13
Sprachkurse: Englisch, Italienisch, Französisch	13
Vorträge an der VHS Penzing	15
Sportangebote des ASKÖ WAT Wien	15
A1 Seniorenakademie	16
Museumsprogramm Wien	17
Wien-Rundgänge mit Führung	19
Gesund durch Bewegung: Wandern im Waldviertel	20
Mehrtagesreise im Herbst 2025: Stimmungsvoller Advent in Bayern	22
Gesund älter werden mit der BVAEB	24
ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining	25
BVAEB „Leicht durchs Leben“	26
ÖBV – Unfallschutz für Senior:innen	27
Impressum	28
Bundesvertretung BV 22 – Infos über uns	28

BESTIMMUNGEN ZUM DATENSCHUTZ: Die GÖD BV 22 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 folgenden QR-Code scannen:



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

Werte Frau Kollegin! Werter Herr Kollege!



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 wegen Verständigung bei

Kursterminverschiebungen unbedingt notwendig.

Bezahlung der Beiträge:

Die Kurse 01–03, 17 und 20–22: 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 04–16 und 18–19 werden direkt in der VHS Penzing bar einbezahlt.

Bei Absage eines Kurses wegen zu geringer Auslastung wird der einbezahlte Kursbeitrag rückerstattet. Bei **Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn** wird der gesamte Kursbeitrag retourniert. Sollte danach wegen eines unerwarteten Vorfalls eine Stornierung Ihrerseits nötig sein, wenden Sie sich per E-Mail an penspower@goed.at oder Tel.: 0664/886 81 761. **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: Der Bildungsbeitrag der GÖD kann für die ausgeschriebenen Kurse 04–22, 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 BV 22 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.

Höhe der Förderung: Für Kurse in den Kalenderjahren 2025 und 2026 höchstens € 60,-. Einreichungen für das Kalenderjahr 2025 bis spätestens Ende Februar 2026, für das Kalenderjahr 2026 bis spätestens Ende Februar 2027 auf dem Postweg oder direkt per E-Mail 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.

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 oder -384 DW.

Datenschutzbestimmungen: Bei den Anmeldungen zu den Kursen in der VHS Penzing und im Schulungszentrum Fischersiege der GÖD bitten wir alle Kolleginnen und Kollegen das **Datenschutzblatt** auszufüllen. Scannen Sie dazu den nebenstehenden QR-Code oder gehen Sie auf die Website oegb.at/datenschutz/datenschutzerklaerung-fuer-mitgliederservices.



Viel Vergnügen bei den Kursen wünscht Ihnen

Ihr Schulungsreferent,
Karlheinz Fiedler BEd
Vorsitzender-Stv. der BV 22

Kursprogramm an der VHS Penzing

- Kursort:** VHS Penzing, Hütteldorferstraße 112, 1140 Wien
Anreise: U3 bis Station Hütteldorferstraße oder mit Tram-Linien 10, 49 bis U3-Station Hütteldorferstraße, 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, 8 Termine zu 1½ UE
Termine: 6.10.2025 bis 29.11.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 95,-, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 29.9.2025

Anmeldefrist abgelaufen

KURS 02:

- Kursleitung:** Susanne Gallistl
Kurstag: Montag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 6.10.2025 bis 12.1.2026

Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 95,-, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 29.9.2025

KURS 03:

Kursleitung: Susanne Gallistl
Kurstag: Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 11.12.2024 bis 2.1.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 95,-, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 30.9.2025



Gesundheitskurse

KURS 04: BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER

NEU

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, 5 Termine zu 1 UE
Termine: 11.12.2024 bis 11.1.2025, eine Vertagung bei Auf Wunsch möglich
Kursgröße: ab 8 Teilnehmern
Seminarkosten: € 39,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 30.9.2025

KURS 05: STURZPRÄVENTION

NEU

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.

Kursleitung: Kurt Rabitsch
Kurstag: Dienstag, 9:00 bis 10:00 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE
Termine: Teil 1: 7.10. bis 11.11.2025 | Teil 2: 25.11.2025 bis 13.1.2026

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 47,- (€ 94,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 30.9.2025

KURS 06: YOGALATES

NEU

Yogalates vereint Prinzipien aus dem asiatischen Yoga und dem europäischen Pilates. Übungen aus beiden Konzepten werden zu einem wirkungsvollen Training verbunden. Dabei werden Kraftausdauer, Körperhaltung, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Kursleitung: Veronika Kulcsar
Kurstag: Freitag, 17:30 bis 18:30 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE
Termine: Freitag, 11.11.2025 | 18.11.2025 | 25.11.2025 | 2.12.2025 | 9.12.2025 | 16.12.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 47,- (€ 94,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 26.9.2025

Anmeldefrist abgelaufen

KURS 07: TANZFITNESS MIT MUSIK DER 70ER

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 ganz nebenbei seine Motorik und das Herz-Kreislauf-System.

Kursleitung: Miguel Salas Fune
Kurstag: Donnerstag, 14:30 bis 15:30 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE
Termine: Donnerstag, 11.11.2025 | 18.11.2025 | 25.11.2025 | 2.12.2025 | 9.12.2025 | 16.12.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 50,- (€ 100,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 2.10.2025

Anmeldefrist abgelaufen

KURS 08: ZUMBA® GOLD FÜR ANFÄNGER:INNEN

NEU

Bei Zumba® Gold wird das Tempo an die Bedürfnisse und die Kondition von älteren Personen oder Sportanfänger:innen angepasst. Was gleich bleibt, ist das Zumba-Fitnesskonzept als eine Kombination von Fitnesstraining und Tanz, das einfach Spaß macht.

Kursleitung: Miriam Del Carmen Jimenez Lagunas
Kurstag: Montag, 15:00 bis 16:00 Uhr, jeweils 5 Termine zu 1 UE
Termine: Montag, 11.11.2025 | 18.11.2025 | 25.11.2025 | 2.12.2025 | 9.12.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 43,- (€ 86,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 29.9.2025

Anmeldefrist abgelaufen

KURS 09: BAUCHTANZ FÜR FRAUEN – ANFÄNGERINNEN**NEU**

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 Anfängerinnen lernen Sie die Grundelemente des Orientalischen Bauchtanzes kennen.

Kursleitung: Iryna Stankovic, BA MA
Kurstag: Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr, 7 Termine zu 1,5 UE
Termine: 13. 10. bis 24. 11. 2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmerinnen
Seminarkosten: € 81,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 6. 10. 2025

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.

Der zweite Kurs-Teil wird zur Wiederholung und Vertiefung des Gelernten genutzt.

Kursleitung: Mag.^a Felicitas Pexa
Kurstag: Dienstag, 12:30 bis 14:00 Uhr, jeweils 5 Termine zu 1,5 UE
Termine: 10. 11. bis 12. 12. 2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 58,- (€ 116,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 30. 9. 2025

Anmeldefrist abgelaufen

Kreativkurse**KURS 11: NÄHEN – ANFÄNGER:INNEN****NEU**

Ganz nach dem Motto „learning by doing“ lernen Sie grundlegende Schneiderkenntnisse, die Sie gleich an einem Kleidungsstück in die Praxis umsetzen. Kursschwerpunkte sind das Abnehmen von Schnitten aus Modezeitschriften, das Abändern auf Ihre Figur und das Zuschneiden und Anfertigen einfacher Kleidungsstücke. Schnittmusterhefte und Nähmaschinen sind vorhanden, es können auch eigene mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Seidenpapier oder Schnittpapier, Bleistift, Lineal und falls vorhanden Nähzeug (Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide), Schnitt, Stoff, Reststoffe, Zipper, Knöpfe, Bänder, Perlen etc.

Kursleitung: Konstanze Schromm
Kurstag: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
 10:00 bis 13:00 Uhr, 3 Termine zu 3 UE
Termine: 14.10. bis 16.10.2025
Kursgröße: ab 6 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 78,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 7.10.2025

Anmeldedfrist abgelaufen

KURS 12: ACRYLMALEREI

In diesem Kurs experimentieren Sie mit verschiedenen Techniken. Sie erlernen die richtige Handhabung diverser Materialien und grundlegende Kenntnisse der Material- und Handwerkskunde der Acrylmalerei. Das Malen mit Acrylfarben eröffnet unendlich viele Möglichkeiten.

Reihane Hosseini hat Grafik und Druckgrafik an der Akademie der Bildenden Künste Wien sowie Philosophie an der Universität von Teheran studiert.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel (rund/flach), Spachtel, diverse Malmittel, Bildträger und Arbeitskleidung.

Kursleitung: Mag.^a art. Reihane Hosseini
Kurstag: Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr, 5 Termine zu 2 UE
Termine: 11.11. bis 13.11.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 87,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 30.9.2025

Anmeldedfrist abgelaufen

KURS 13: KREATIVWERKSTATT FÜR SENIOR:INNEN

NEU

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

Der Materialbeitrag von maximal € 15,- ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

Kursleitung: Trevor Schleusner BFA
Kurstag: Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr, 5 Termine zu 1,5 UE
Termine: 12.11. bis 10.12.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: € 66,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 5. 11. 2025

KURS 14: 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: 4. 11. bis 25. 11. 2025

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: € 67,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 28. 10. 2025

KURS 15: 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. Sandy Tomsits ist Theaterpädagogin, Musiktheaterpädagogin und Regisseurin. Sie hat am Schauspiel Essen, Theater Duisburg, Volkstheater Wien u. a. mit Laien, Profi-Schauspieler:innen sowie Musiker:innen gearbeitet.

Kursleitung: Mag.^a Sandy Tomsits

Kurstag: Samstag, 13:00 bis 15:00 Uhr, 6 Termine zu 2 UE

Termine: 15. 11. bis 20. 12. 2025

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: € 104,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 8. 11. 2025

Sprachkurse

KURS 16: 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: Mag.^a Birgit Küffner

Kurstag: Mittwoch, 11:30 bis 13:00 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1,5 UE

Termine: 11.11.2025, 11.12.2025, 11.01.2026, 13.02.2026, 13.03.2026, 11.04.2026

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 78,- (€ 156,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 24. 9. 2025

Anmeldefrist abgelaufen

KURS 17: ITALIENISCH A2 FÜR LEICHT 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, 10 Termine zu 1,5 UE

Termine: 11.11.2025 bis 12.12.2025

Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: € 125,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD

Anmeldungen bis: 29. 9. 2025

Anmeldefrist abgelaufen

Diese Karte macht viel Vergnügen: Erhältlich an allen VHS-Standorten.

Eine Karte – viele Vorträge

Mit der VHS Science Card (€ 35,-) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Vorträge besuchen.



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 die Kurse im Angebot von PensPower und der BV22/GÖD.

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 „Concordia-platz“, 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 B2 / 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:** 30.10. bis 11.12.2025
- Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen
- Seminarkosten:** € 121,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
- Anmeldungen bis:** 23.10.2025

KURS 19: ITALIENISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE

Sie wollen beginnen, die italienische 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:** Micaela Nardi
- Kurstag:** Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr, jeweils 5 Termine zu 1,5 UE
- Termine:** **Teil 1:** 17.10. bis 14.11.2025 | **Teil 2:** 21.11.2025 bis 19.12.2025
- Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 69,- (€ 138,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 19.2.2025

KURS 20: FRANZÖSISCH A1+ ANFÄNGER:INNEN MIT LEICHTEN 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: 8.10.2025 bis 1.12.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 125,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 24.9.2025

Anmeldefrist abgelaufen

KURS 21: FRANZÖSISCH A1++ / A2

Sollten Sie schon Sprachkenntnisse mitbringen, so sind Sie hier gleichfalls willkommen. Ihre versierte Sprachpädagogin mit französischen Wurzeln bringt Ihnen diese bedeutende und melodische Sprache Schritt für Schritt bei und 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: 8.10.2025 bis 1.12.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 125,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 24.9.2025

Anmeldefrist abgelaufen

KURS 22 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 Französischkenntnisse, jedoch sind Sie etwas eingerostet? So besuchen Sie diesen Kurs und frischen Sie Ihre Kenntnisse neu auf.

Kursleitung: Florence Scouarnec BA
Kurstag: Mittwoch, 09:00 bis 10:30 Uhr, 14 Termine zu 1,5 UE
Termine: 8.10.2025 bis 1.12.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 125,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 24.9.2025

Anmeldefrist abgelaufen

**FOLGENDE VORTRÄGE SIND AN DER VHS PENZING KOSTENLOS,
ANMELDUNG ERFORDERLICH**

- **Buchpräsentation & Lesung: Vom Heimkind zum Akademiker** – ein Plädoyer für das Vertrauen in die eigene Kraft. Autor und Lesung: Johann Veith.
Freitag, 24. 10. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Buchpräsentation & Lesung: Schmankerl aus dem Vatikan** – Geniale Mischung aus Fakten und unterhaltsamen Anekdoten. Lesung: Sonja Warter, Marie Fröhlich.
Dienstag, 4. 11. 2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
- **Informationsveranstaltung zum Thema Sicherheit und Prävention** (Trickbetrug, falsche Polizist:innen etc.), Vortragender: Sicherheitskoordinator und Bezirksinspektor Stephan Schneider (Polizeiinspektion im 14./15. Bezirk).
Mittwoch, 19. 11. 2025, 11:30 bis 13:00 Uhr



Sportangebote 2025 des ASKÖ WAT Wien für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten

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 Frühjahrssemester 2025. 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.

A1 Online Schulungen

Jetzt verbindlich anmelden unter 0800 808810.



Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie auf **A1Seniorenakademie.at**



Basiskurs – Umgang mit Zoom.

Lernen Sie wie Sie Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bei einer Online-Veranstaltung ideal nutzen können.

15.07.2025	09:00 Uhr
21.09.2025	07:00 Uhr
09.09.2025	09:00 Uhr
24.09.2025	09:00 Uhr
21.10.2025	18:00 Uhr
11.11.2025	09:00 Uhr
10.12.2025	09:00 Uhr



ID Austria – Mein digitaler Ausweis.

Wie Sie Amtswege schnell und einfach online erledigen können.

23.07.2025	07:00 Uhr
07.08.2025	13:00 Uhr
30.09.2025	09:00 Uhr
07.10.2025	13:00 Uhr
12.11.2025	09:00 Uhr
03.12.2025	09:00 Uhr



Die faszinierende Welt der Apps.

Wie Sie die passende Anwendungen für Ihr Handy oder Tablet finden und nutzen.

16.07.2025	13:00 Uhr
07.08.2025	09:00 Uhr
10.09.2025	07:00 Uhr
23.10.2025	09:00 Uhr
18.11.2025	09:00 Uhr
02.12.2025	18:00 Uhr



Sicher unterwegs mit meinem Smartphone.

Ihr Leitfaden für die sichere Nutzung von A wie Abreise bis Z wie zurück zu Hause.

05.08.2025	09:00 Uhr
02.10.2025	07:00 Uhr
13.11.2025	09:00 Uhr



Videotelefonie mit Smartphone und Tablet.

Beim Telefonieren den Gesprächspartner sehen? Nichts einfacher als das!

25.09.2025	09:00 Uhr
19.11.2025	09:00 Uhr



Top-Thema: Sicherheit im Internet. (2 Kurs-Einheiten)

Wie Sie sich ganz einfach unbeschwert und sorgenfrei im Internet bewegen.

22. 23.07.2025	13:00 Uhr
08. 09.10.2025	07:00 Uhr
04.-05.11.2025	09:00 Uhr
10.-11.12.2025	09:00 Uhr



Wie erstelle ich ein sicheres Passwort?

Schützen Sie Daten und Dokumente mit einem sicheren und einfachen Passwort.

06.08.2025	13:00 Uhr
01.10.2025	09:00 Uhr
11.12.2025	09:00 Uhr



WLAN verstehen und die Vorteile für sich nutzen.

Was ist der Unterschied zwischen Internet und WLAN? Und wofür ist es gut?

22.07.2025	09:00 Uhr
11.09.2025	07:00 Uhr
22.10.2025	09:00 Uhr

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen:

PC, Laptop oder Tablet mit Internetzugang und E-Mail-Adresse, Mikrofon, Lautsprecher, Kamera (optional).

- Wir empfehlen, mit dem Basis-kurs „Umgang mit Zoom“ zu starten, bevor weitere Kurse besucht werden.
- Eine Kurseinheit dauert 75–90 Minuten.

Gleich QR-Code scannen:



Museumsprogramm Wien, Herbst 2025



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.

bindlich 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.



WIENER KRIMINALMUSEUM

Mittwoch, 17. 9. 2025, 11:00 Uhr

Treffpunkt: 10:45 Uhr vor der Kassa im Wiener Kriminalmuseum, Große Sperlgasse 24, 1020 Wien.

Dauer: ca. 1 Stunde. **Eintrittspreis mit Führung:** € 25,- pro Person, bitte abgezahlt bereithalten.

Das erwartet Sie: Das Museum mit 20 Räumen zeigt die Geschichte der Justiz, des Polizeiwesens und die Kriminalität

von Mittelalten bis in die Neuzeit, von mittelalterlichen Strafvollzug bis zur letzten öffentlichen Hinrichtung in Wien. Weitere interessante Kriminalfälle (Giftmörder Hofrichter, der Fall Josefine Luner aus der Zwischenkriegszeit) werden dokumentiert. Zu den Exponaten zählen Originaldokumente und Reproduktionen zu Kriminalfällen, Tatortfotos und Gerichtstexte. Ebenfalls ausgestellt ist das Skelett der „schönsten Mörderin Wiens“, Theresia Kandl. Im Dezember 1808 erschlug sie ihren gewalttätigen Ehemann mit einer Axt und endete als erste Frau in Wien am 16. März 1809 am Galgen.

JOHANN-STRAUSS-MUSEUM

Mittwoch, 15. 10. 2025, 11:00 Uhr

Treffpunkt: 10:45 Uhr in 1010 Wien, Friedrichstraße 7 (gegenüber Secession, ehemals Verkehrsbüro).

Dauer: ca. 1 Stunde. **Eintritt:** € 20,- pro Person, bitte abgezahlt bereithalten.

Termin abgelaufen

Das erwartet Sie: Vor etwa drei Jahren, im Jahr 2021, reifte die Idee, ein Johann Strauss-Museum in Wien zu gründen, da 2025 sein 200. Geburtstag gefeiert wird. In Wien gab es bisher kein solches Museum, was die Entscheidung beflügelte, moderne Technologien zu nutzen, um Strauss' Leben, Werk und die damit verbundenen Emotionen auf innovative Weise zu präsentieren. Das Ergebnis ist die Art & Tech-Exhibition „Johann Strauss – New Dimensions“. Diese Ausstellung verfolgt das Ziel, das Leben und Werk von Johann Strauss chronologisch zu zeigen, eingebettet in ein umfassendes Zeitpanorama, das die politischen und gesellschaftlichen Ereignisse seiner Ära veranschaulicht.



ALBERTINA – FASZINATION PAPIER

Dienstag, 16. 12. 2025, 13:00 Uhr

Treffpunkt: 12:45 Uhr vor der Kasse, 1010 Wien, Albertinaplatz 1.

Dauer: ca. 1 Stunde. **Eintritt:** € 18,- pro Person, bitte abgezählt bereithalten.

Das erwartet Sie: Die ALBERTINA beherbergt weltweit eine der größten Sammlungen an Zeichnungen, Druckgrafiken und künstlerischen Arbeiten auf Papier. Aus diesem reichhaltigen Fundus schöpfend, widmet sich diese außergewöhnliche Schau der Vielfalt und Faszination des Papiers in all ihren Facetten. Epochenübergreifend, mehrere

Jahrhunderte vom 15. Jahrhundert bis in die Gegenwart, vereint die Ausstellung Werke aus der Grafischen Sammlung, der Architektursammlung und der Sammlung zeitgenössischer Kunst: Kupferstiche zu Spielkarten, monumentale mehrteilige und dreidimensionale Objekte sowie selten gezeigte Werke veranschaulichen die Bandbreite dieser einzigartigen Sammlung und Kunstgattung. Durch überraschende Gegenüberstellungen wird die Vielseitigkeit des Mediums Papier in Szene gesetzt.

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.

Wien-Rundgänge mit Führung



Anmeldung für alle Wien-Rundgänge: karlheinz.fiedler@goed.at,
Tel.: 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.**
Überweisung an Erste Bank lautend auf GÖD-PensPower:
IBAN: AT34 2011 1838 3243 2300. Bitte Kennwort der Führung angeben. Anzahl der Teilnehmer:innen: mind. 20.
Alle Führungen finden unabhängig vom Wetter statt.



DAS ROTE WIEN

Montag, 6. 10. 2025, 9:45 Uhr

Treffpunkt: U4-Station Margaretengürtel, oben beim neuen Aufgang Bruno-Kreisky-Park.

Dauer: ca. 2 Stunden. **Anmeldung mit Kennwort:** Rotes Wien. **Das erwartet Sie:** Licht, Luft und Sonne – endlich bessere Wohnqualität für die Arbeiter! Für diese entstand am Gürtel ihre eigene Ringstraße, denn das Rote

Termin abgelaufen

Wien wollte alle Lebensbereiche verbessern. Ein ganzheitliches gesellschaftspolitisches Experiment, das die Arbeit, das Soziale, die Bildung und das Wohnen umfasste, wurde gestartet. Rund 380 Gemeindebauten prägen bis heute das Wiener Stadtbild. Die Wohnungen sind Teil des Gesamtkunstwerkes der Zeit des Wiener Jugendstils – sie verbinden die alte und neue Welt und brechen gleichzeitig radikal mit der Vergangenheit. Das passiert ganz im Sinne der teils sehr namhaften Architekten, von denen viele Otto-Wagner-Schüler waren.



DAS HIETZINGER VILLENVIERTEL

Donnerstag, 23. 10. 2025, 9:45 Uhr

Treffpunkt: Am Platz 1, vor der Kirche, 1130 Wien.

Dauer: ca. 2 Stunden. **Anmeldung mit Kennwort:** Hietzing. **Das erwartet Sie:** Alle wollten in der Nähe des Kaisers sein und so entstand gleich bei Schloss Schönbrunn ein traumhaftes Villenviertel, das bis heute noch einen faszinierenden Hauch von Exklusivität

versprüht. „Die Fledermaus“ von Johann Strauß entstand hier, während Kaiser Franz Joseph seine Geliebten mit prächtigen Villen ausstattete, allen voran die Schrott-Villa! Hier harmoniert Biedermeier-Architektur mit Gründerzeit und Jugendstil, Künstler, Adelige und Industrielle wohnten Tür an Tür. Eine traumhafte Zeitreise in die gute alte Kaiserzeit!



WIENER SAGEN, MYTHEN UND LEGENDEN

Mittwoch, 19. 11. 2025, 9:45 Uhr

Treffpunkt: vor der Alten Feldapotheke am Stephansplatz 8a.

Dauer: ca. 2 Stunden. **Anmeldung mit Kennwort:** Wiener

Sagen. Das erwartet Sie: Beginnend mit den Sagen über und um den Stephansdom herum – Stock im Eisen, Zahnweh-herrgott und viele andere – geht es weiter mit spannenden Mythen und Legenden, welche mit der Wiener Innenstadt verbunden sind. Protagonisten sind bekannte Wiener Persön-

lichkeiten, geheimnisumwitterte Gestalten und immer wieder der Teufel! In den kleinen, verwinkelten und romantischen Gassen Wiens finden sich die Spuren mancher alten Sage und man hat das Gefühl, dass jeden Moment der liebe Augustin um die Ecke kommen wird, den Basilisken am Halsband, begleitet von Gevatter Tod und dem Teufel.

Gesund bleiben durch Bewegung

WANDERWOCHE IM SÜDLICHEN WALDVIERTEL

Dienstag, 30. 9. bis Samstag, 4. 10. 2025

Das südliche Waldviertel ist für seine Wandermöglichkeiten berühmt. Anders als im nördlichen Waldviertel, das von einer Hochebene mit tief eingeschnittenen Kerbtälern wie z. B. dem Kamp geprägt wird, stellt sich das südliche Waldviertel als Mittelgebirge vor. Der Höhenzug des Ostrong im Nibelungengau zwischen Weiten und Persenbeug im Süden und der Böhmisches Masse im Norden machen den Reiz des Yspertales aus. Gleichfalls sind mit über 1000 m Seehöhe umgeben von Bergkuppen knapp unter 900 m Seehöhe bieten eine große Auswahl an Halbtags- wie Ganztagestouren in grandioser Naturszenerie und weiten Ausblicken ins Alpenvorland wie zu den nördlichen Kalkalpen. Mit einem wegekundigen Wanderleiter werden Sie die Gegend an fünf Tagen erwandern. Die Strecken gelten als mittlere „blaue“ bis mittelschwere „rote“ Wandertouren von 4 km bis höchstens 12 km Weglänge am Tag. Die täglich zu bewältigenden Höhenunterschiede betragen bis zu 500 m. Zwei geführte Wandergruppen nach Kondition sind geplant.

Termin abgelaufen

Folgende Touren sind geplant:

- Gesteinsnaturweg – Waldkapelle (Architekt Roland Rainer) – Naturlehrpfad
- Peilstein (1.062 m) – Kaiserstein – Surpichlkreuz
- Ostrong-Querung – Münichreith – Haselbräu – Aussichtswarte – VOR-Bus zum Hotel
- Neue Welt – Edelsreith – Obererlaa – Maria Taferl – VOR-Bus zum Hotel



- Ysperklamm – Weinsberger Forst – Kampleitenteich – Stifterteich – Edelsberger Teich Gutenbrunn – VOR-Bus zum Hotel.
- Hotel – Alte Straße nach Hofamt Priel über Altes Grab – Römerbrücke – Kraftwerk Ybbs-Persenbeug (Führung) – VOR-Bus zum Hotel.

Programmänderungen vorbehalten!

Ausrüstung: festes Schuhwerk, Rucksack, wetterfeste Kleidung. Wir wandern nach dem Motto: „Es gibt kein Schlechtwetter, nur falsche Kleidung!“ Nordic-Walking-Stöcke, falls vorhanden. Seniorenkarte oder/und Österrichticket mitnehmen. Die Abfolge der Wanderrouen ist wetterabhängig.

Unterkunft: Gasthof-Hotel zur Linde, Ortsteil Altenmarkt Hauptplatz 1, 3683 Yspertal, Tel.: +43 (0) 7415 7248, E-Mail: willkommen@hotelzurlinde.at, Web: hotelzurlinde.at

Basis Halbpension, kein Einbettzimmerzuschlag, alle Führungen inklusive.

Kosten: € 395,- HP für 5 Tage, 4 Nächtigungen und ein Mittagessen am Tag der Anreise. Anzahlung : € 100,- auf das Konto vom Gasthof-Hotel zur Linde:

IBAN: AT55 3293 9000 0430 5660, **Kennwort: Penspower Wandern.**

Überweisung bedeutet fixe Anmeldung. Die Teilnahme von Partner:in ohne GÖD-Mitgliedschaft oder einer anderen Teilgewerkschaft des ÖGB ist möglich.

Anmeldung: bis zum 8.9.2025 unter E-Mail: office.bs22@goed.at, Tel.: 0664 / 886 81 76, oder per Post: Karlheinz Fiedler, BV22 in der GÖD, Teinfaltstraße 4 / 2.Stock / 8, 1010 Wien

Stornierungen: Bis inklusive 15.9.2025 gratis, danach Verfall der Anzahlung. Weitere Informationen (An- und Abreise, Wanderrounenkarte, Infos zur Marktgemeinde etc.) werden nach der Anmeldung zugeschildt.

Reise Herbst 2025



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Auch im 2. Halbjahr 2025 haben wir versucht, ein interessantes Programm zusammenzustellen. Für den Spätherbst 2025 bieten wir eine mehrtägige Reise nach Bayern mit Besuch von Weihnachtsmärkten an. Diese Reise wird wie üblich in einem komfortablen Reisebus angeboten. **Abfahrtsort bei dieser Reise:** Der Buseinstieg erfolgt üblicherweise in 1010 Wien zwischen Rathauspark und Universität. Dort endet die Tour auch.

Anmeldungen bitte schriftlich an:

Gerda Ecker, Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8, 1010 Wien oder per E-Mail an gerda.ecker@goed.at.

Mit Ihrer **Anmeldung** ist ein Reisevertrag abgeschlossen. Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie das genaue Programm samt Reisebedingungen übermittelt.

Für diese Fahrt fungieren wir als Vermittler zum jeweiligen Reiseveranstalter, mit dem wir die Reise gemeinsam vorbereitet haben. Dessen Allgemeine Geschäftsbedingungen liegen der Reise zugrunde. Aufgrund der strengen Datenschutzbestimmungen seitens der GÖD geben wir an den Reiseveranstalter nur die Namen der Teilnehmenden weiter. Bei Ihrer Anmeldung teilen Sie mir bitte auch gleich mit, ob Sie eine Reiseversicherung mitabschließen wollen.

STIMMUNGSVOLLER ADVENT IN BAYERN VON 4. BIS 7. DEZEMBER 2025

Von der mittelalterlichen Kunststadt Landshut aus werden wir die Region erkunden. Dazu zählen Wasserburg mit seiner prächtigen Altstadt, die Barockstadt Neuburg / Donau, das sehenswerte Ingolstadt, der berühmte Wallfahrtsort Altötting und vieles mehr. Überall hier können wir die stimmungsvolle Adventzeit genießen.

1. Tag: Wasserburg – Landshut: Fahrt vorbei an Salzburg und Traunstein nach Wasserburg am Inn, einer mittelalterlichen Stadt an der Innschleife. Stadtbesichtigung: Schloss, Pfarrkirche, Kernhaus am Marienplatz, Rathaus, wenn möglich Führung durch den Großen und Kleinen Rathaussaal mit aufwändigen Wandmalereien. Weiterfahrt nach Landshut.

2. Tag: Landshut mit Burg Trausitz und Naturlandhof Osterwind: Rundgang in der altbayerischen Residenzstadt Landshut mit Rathaus, Stadtresidenz, St. Martin und danach Besichtigung der Burg Trausnitz oberhalb von Landshut, von 1255 bis 1503 Residenz und Regierungssitz der Herzöge von Niederbayern. Ausflug ins nahe gelegene Osterwind. Hier sehen wir einen typischen Hallertauer Vierseithof. Wir besuchen das Bauernhofmuseum, besteigen die Stufen zum Uhrwerk der historischen Hofuhr, bestaunen die Balkenkonstruktion des alten Stadels und den schön ausgemalten



Die Burg Trausitz in Landshut, Herzogsschloss und Weihnachtsmarkt in Neuburg a.d. Donau (v.l.n.r.)

Kapellenraum. Wir beenden die Führung in der rustikalen Bauernstube bei Getränken und einem original Osterwinder Butterbrot. Rückfahrt nach Landshut und Besuch des traditionellen Landshuter Christkindlmarktes und Krippenweges.

3. Tag: Ingolstadt und Neuburg an der Donau: Fahrt nach Ingolstadt und Rundgang durch die sehenswerte Altstadt mit der gut erhaltenen Stadtmauer, Rathaus (mit Altem und Neuem Rathaus), altes Herzogsschloss, Asamkirche Maria de Victoria, St. Moritzkirche, Herzogskasten, Kreuztor, Herzogsschloss, u. a. Aufenthalt am Weihnachtsmarkt in der Altstadt. Nach Neuburg an der Donau, einer prächtigen Residenzstadt mit sehenswertem Schloss u a., zum Kloster Bergen, einem der schönsten Rokokoklöster Süddeutschlands. Besuch der Klosterkirche und Aufenthalt am Weihnachtsmarkt. Rückfahrt nach Landshut.

4. Tag: Altötting – Burghausen: Spaziergang durch Bayerns berühmtesten Wallfahrtsort mit Besuch der Gnadenkapelle und der Stiftspfarrkirche. Aufenthalt am traditionellen Altöttinger Christkindlmarkt. Nach der Mittagspause Heimreise nach Wien.

Unterbringung im Hotel Goldene Sonne, Neustadt 520, 84028 Landshut, Deutschland Tel.: +49 / 871 / 9253-0. **Unsere Leistungen:** Busreise im modernen Komfortreisebus inkl. aller Steuern und Autobahngebühren sowie Parkplatzgebühren; Reiseleitung ab/ bis Wien; 3 Nächtigungen/Halbpension im Hotel Goldene Sonne; Eintrittsgebühren Burg Trausitz und Naturlandhof Osterwind

Reisepreis im Doppelzimmer ab 20 Personen: € 795,- p. P.

Einbettzimmerzuschlag: € 85,- p. P.

Reiseversicherung bis € 800,-: € 52,- p. P.

Reiseversicherung bis € 1.000,-: € 63,- p. P.

Gültiger **Personalausweis oder Reisepass** erforderlich! **Anmeldung:** ab sofort bis längstens 5. Oktober 2025 (spätere Anmeldungen nur vereinzelt möglich).

TAGESFAHRTEN 2025: Aufgrund zu geringem Interesses mussten wir die beiden im Sommer geplanten Tagesfahrten nach Krems/Donau und Wr. Neustadt sowie die Reise nach Flandern stornieren. Somit haben wir für Herbst 2025 diesmal keine Tagesfahrten geplant, da der Aufwand für die Planung und auch die Stornokosten erheblich sind.

Gesund älter werden mit der BVAEB

Aktiv und gesund bleiben – das gelingt am besten mit körperlicher Fitness, mentaler Stärke, sozialen Kontakten und einem bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Genau dafür hat die BVAEB die richtigen Angebote!

BVAEB BEWEGT – ONLINE IN SCHWUNG KOMMEN

Mit der Online-Reihe „BVAEB bewegt“ bringt die BVAEB mehr Bewegung in den Alltag! Gezeigt werden einfache Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und zum Training des Gleichgewichts.

Termine: ~~16. 9.,~~ 21. 10., 18. 11., 16. 12. 2025, jeweils von 8:30 bis 9 Uhr.



seniorinnen.bvaeb.live/bewegt

BVAEB INFORMIERT – WISSEN, DAS STÄRKT

Die BVAEB bietet ab 2025 auch einen besonders praktischen Zugang zu spannenden Gesundheitsthemen: In Online-Vorträgen von Expertinnen und Experten zu den Schwerpunkten körperliche, psychische und soziale Gesundheit.

Termine: ~~25. 9., 9. 10.,~~ 27. 11., 11. 12. 2025, jeweils von 10 bis 11:30 Uhr.



seniorinnen.bvaeb.live/informiert

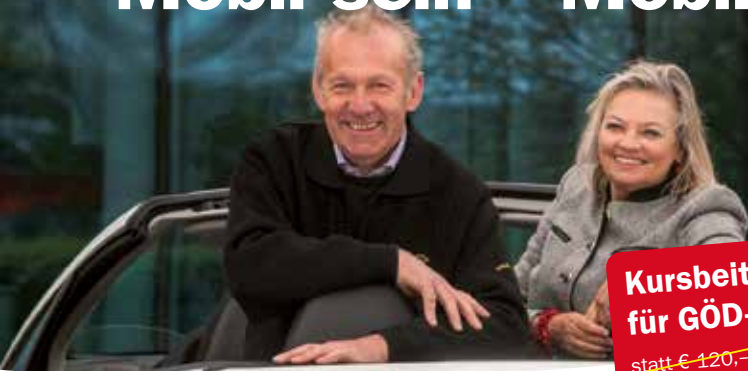
SYMPOSIUM „AKTIVES MITEINANDER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN“

Am 13. November 2025 lädt die BVAEB zum Symposium „Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“ in Wien ein. Unter dem Motto „Sturzprävention – Sicher durch den Alltag“ widmet sich der Tag der Frage, wie man auch im Alter mobil, aktiv und selbstständig bleiben kann. Neben einem Impulsvortrag und Gesundheitskabarett erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm mit Workshops zu Bewegung, Ernährung, Stimme und digitaler Gesundheitskompetenz.



Mehr Informationen und Anmeldemöglichkeiten
unter: bvaeb.at/aktivimalter

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 Ausweich-übungen, 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 2025		ÖAMTC Fahrtechnikzentrum
Dienstag	20. Okt.	2524 Teesdorf
Mittwoch	21. Okt.	2524 Teesdorf
Dienstag	21. Okt.	2524 Teesdorf
Mittwoch	22. Okt.	2524 Teesdorf
Dienstag	11. Nov.	2524 Teesdorf
Mittwoch	12. Nov.	2524 Teesdorf
Montag	6. Nov.	3390 Melk
Donnerstag	6. Nov.	3390 Melk
Donnerstag	7. Nov.	2524 Teesdorf

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



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Mit der BVAEB „Leicht durchs Leben“

DAS KOSTENLOSE PROGRAMM ALS START ZU MEHR LEBENSQUALITÄT!

Sie wollen Ihre Lebensgewohnheiten langfristig positiv beeinflussen? Sie haben einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 28 und 45 und möchten Ihr Gewicht in den Griff bekommen?

Im Programm „Leicht durchs Leben“ begleiten Sie Expertinnen und Experten zu den Themen Medizin, Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Professionelle Tipps und Unterlagen helfen Ihnen bei der Umsetzung von neuen Gewohnheiten. Fühlen Sie sich wieder „leicht“.

Das ambulante Programm dauert insgesamt 18 Monate und ist für BVAEB-Versicherte kostenlos (mit Ausnahme des üblichen Behandlungsbeitrages, der für ärztliche Untersuchungen zu bezahlen ist).

„Leicht durchs Leben“ findet österreichweit an ausgewählten Standorten der BVAEB statt.

Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit und melden Sie sich an!



Alle Informationen finden Sie unter:
bvaeb.at/leichtdurchsleben.



Damit nix passiert, wenn was passiert

Der ÖBV Unfallschutz speziell für Junggebliebene ab 65 Jahren

Unser ÖBV Unfallschutz sichert Sie rund um die Uhr und weltweit ab. Damit Sie sich um die finanziellen Folgen eines Hoppalas keine Sorgen machen müssen.

Die Facts:

- + Abschließbar bis 1 Tag vor dem 81. Geburtstag
- + Vereinfachte Gesundheitsprüfung (nur Ausschlussgründe anstelle von Gesundheitsfragen) bis zu einer Versicherungssumme (VS) für Dauernde Invalidität von € 100.000,–

Versicherbare Leistungsbausteine für Senior:innen:

- + Dauernde Invalidität mit folgenden Progressionsvarianten
 - bis 600% max. VS € 120.000,– (Variante basis oder standard)
 - bis 300% max. VS € 240.000,– (Variante basis oder standard)
 - bis 100% max. VS € 200.000,–
- + Todesfall bis VS € 250.000,– als finanzielle Hilfe für die Hinterbliebenen
- + Spitalgeld Plus bis VS € 300,– hilft, die erhöhten Ausgaben während eines Spitalsaufenthalts zu tragen
- + Unfallpauschale fixe VS € 5.000,– zur raschen finanziellen Hilfe bei Spitalsaufenthalt
- + Unfallkosten bis VS € 20.000,– für Heil-, Bergungs- und Rückholkosten bis zur VS und zahlreiche weitere beitragsfreie Deckungen
- + Unfallkosten Plus bis VS € 20.000,–
Zusätzlich zu allen Deckungen aus den Unfallkosten ist die Rückerstattung von z.B. Kosten für wahl- oder privatärztliche Behandlungen sowie Sonderklasse Zweibettzimmer im Spital bis zur VS versichert.

Unsere Highlights

- + 3 Sportpakete zur Auswahl
- + Sofortleistung für 29 definierte Verletzungen
- + Top Assistance-Leistungskatalog: z.B. Haushaltshilfe, häusliche Pflege, Essensversorgung, Wohnungssicherung, Haustierbetreuung u.v.m.



Ingrid Jellinek
ÖBV Beraterin
0699/114 64 748
ingrid.jellinek@oebv.com

Claudia Mayer
ÖBV Beraterin
0664/617 55 82
claudia.mayer@oebv.com

Martina Mondl
ÖBV Beraterin
0664/486 66 94
martina.mondl@oebv.com

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

Stand 02/2025

Zweck dieser Werbeunterlage ist eine kurze und geraffte Information. Verbindliche und vollständige Informationen finden Sie im Angebot, im Mitgliedsschein/in der Versicherungspolizze sowie in den zugrunde liegenden Versicherungsbedingungen und sonstigen Klauseln.

Impressum: Österreichische Beamtenversicherung, VVaG (ÖBV), Grillparzerstraße 11, 1016 Wien | Offenlegung nach § 14 UGB: registriert beim Handelsgericht Wien unter FN 86811p



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

Gewerkschaft Öffentlicher Dienst
1010 Wien, Teinfaltstraße 7

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

Folgen Sie uns auch auf

T 01/534 54

E goed@goed.at



**MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT**

IMPRESSUM: Seminarprogramm Wintersemester 2025. 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. Redaktion: Karlheinz Fiedler BEd. Fotos: Yuri Arcurs/vege_fotolia.com (Cover); Fotos innen: Walter Riegler, juliawhite/gettyimages, Karlheinz Fiedler BEd, Philipp Lipiarski, Johann Strauss Museum, ALBERTINA Wien, Wienfuehrung.at, Advent@pixabay, Landshut – Burg Trausitz@pixabay, Neuburg an der Donau@pixabay; nblx, Tero Vesalainen, Inna Limanskaya/Shutterstock.com beige stellt. Layout/Konzeption: Modern Times Media VerlagsgesmbH, 1030 Wien. Druck und Versand: Druckerei Piacek. Irrtum vorbehalten! Stand: August 2025.



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