

Bildung, Bewegung und Kultur

für GÖD-Pensionistinnen
und -Pensionisten

Programm
Frühjahr • Sommer
2026



PensPower



GÖD

GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

**MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT**



Auf ein Wort

Liebe Kollegin!

Lieber Kollege!

Das Herbst/Winter-Programm geht zu Ende, und Sie haben bereits das neue Bildungsprogramm für Frühjahr/Sommer in Händen. Dieses Programm beinhaltet nicht nur Bildung, sondern auch Kultur, Reisen und wie man lange fit und gesund bleibt.

Unser Bildungsreferent Kollege Fiedler hat, wie auch in den vergangenen Jahren, mit dem Wiener Arbeitsausschuss ein informatives Bildungsprogramm für Sie zusammengestellt.

Im Programm Frühjahr/Sommer 2026 gibt es wieder viele Neuigkeiten, und es ist wert, dass man die vielen günstigen Angebote bucht oder ausprobiert. Es fördert Körper und Geist und damit auch ein längeres, gesundes, selbständiges Leben.

Am 11. März gibt es in der Schenkenstraße den Gesundheitstag, in Zusammenarbeit mit der BVAEB. Bei dem Gesundheitstag werden Sie auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Gesamtcholesterin, Blutzucker, Harnsäure, Körperfett und Carotis etc. untersucht. Es wird auch einen Vortrag von einem Arzt geben. Eine Verlosung mit einem schönen Preis in der Mittagspause ist auch geplant.

Zu dieser Veranstaltung werden Sie gesondert eingeladen.

Auf unserer Homepage penspower.goed.at finden Sie viele Informationen und aktuelle Angebote zu den Themen Gesundheit sowie Gesundheitsförderung.

Etwaige Programmänderungen werden kurzfristig auf der Website veröffentlicht.

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, Vorsitzender-Stellvertreter	4
Kursprogramm an der Volkshochschule Penzing	6
Rückenschule mit der BVAEB	6
Gesundheitskurse	7
Kreativkurse	10
Sprachkurse: Englisch, Italienisch	12
Science Card und Kursangebot-Ermäßigungen an allen VHS Wien	13
Vorträge an der VHS Penzing	13
Kursprogramm im Schulungszentrum der GÖD	14
Sprachkurse: Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch	14
Sportangebote des ASKÖ WAT Wien	16
A1 Seniorenakademie	17
Museumsprogramm Wien	18
Wien-Rundgänge mit Führung	20
Dritte Wanderwoche im südlichen Waldviertel	22
Terminavisio: Gesundheitstag der BV 22 und der BVAEB	23
Reisen 2026	24
BVAEB: Altern mit Zukunft	26
ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining	27
Gesund informiert mit der BVAEB	28
ÖBV – Unfallschutz für Senior:innen	29
GÖD-Hotels	30
Radio GÖD	31
Impressum	32

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 01–04, 18 und 22–25: 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 05–17 und 19–21 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 05–25, 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 € 65,-. 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 01–04 werden von der BVAEB unterstützt (siehe Kursbeschreibung 01–04), daher ist eine Einreichung beim Bildungsreferat der GÖD nicht möglich; 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 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, 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: 23.2. bis 11.5.2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 115,-, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 13.2.2026

KURS 02:

- Kursleitung:** Susanne Gallistl
Kurstag: Montag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 23.2. bis 1.6.2026

Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 90,-, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 13.2.2026

KURS 03:

Kursleitung: Susanne Gallistl
Kurstag: Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 24.2. bis 19.5.2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 90,-, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 13.2.2026



KURS 04 (ZUSATZ ZU KURS 01):

Kursleitung: Susanne Gallistl
Kurstag: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 5 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 1.6. bis 29.6.2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 57,-, Zahlung auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 18.5.2026

Gesundheitskurse

KURS 05: 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, 5 Termine zu 1 UE
Termine: 24.2. bis 24.3.2026, eine Verlängerung ist auf Wunsch möglich
Kursgröße: ab 8 Teilnehmern
Seminarkosten: € 40,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 17.2.2026

KURS 06: 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.

Kursleitung: Kurt Rabitsch

Kurstag: Dienstag, 9:00 bis 10:00 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE

Termine: **Teil 1:** 17.2. bis 24.3.2026 | **Teil 2:** 7.4. bis 12.5.2026

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 47,- (€ 94,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 10.2.2026

KURS 07: FELDENKRAIS® BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

NEU

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept, das davon ausgeht, dass sensible Selbstwahrnehmung zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führt. Im Mittelpunkt der Kurse stehen Spür- und Wahrnehmungsübungen und das praktische Erproben und Erforschen von Bewegungen und Bewegungszusammenhängen. Ziel: Sie sind in der Lage, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten für sich zu finden, um so Beschwerden aufgrund von Fehlhaltungen und falschen Bewegungsbelastungen vorzubeugen.

Kursleitung: Jutta Karger

Kurstag: Freitag, 11:00 bis 12:30 Uhr, jeweils 7 Termine zu 1,5 UE

Termine: **Teil 1:** 27.2. bis 17.4. 2026 | **Teil 2:** 24.4. bis 12.6.2026

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 83,- (€ 166,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 20.2.2026

KURS 08: 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: Valerie Kleinschuster

Kurstag: Donnerstag, 14:30 bis 15:30 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE

Termine: **Teil 1:** 26.2. bis 9.4.2026 | **Teil 2:** 16.4. bis 28.5.2026

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 50,- (€ 100,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 19.2.2026

KURS 09: VITAL & ENTSPANNT – YOGA, TANZ & STRETCHING LEICHT GEMACHT NEU

In diesem sanften, schonenden und vitalisierenden Bewegungskurs werden von der Kursleiterin Elemente aus Yoga, Tanz, Stretching und Gymnastik gezielt eingesetzt und kombiniert. Das Angebot richtet sich an alle, die sich mit einfachen Übungen fit für den Tag machen wollen. Kursziel ist ein gesteigertes Wohlbefinden durch eine verbesserte Beweglichkeit und Körperhaltung.

Kursleitung: Henriette Wachtberger
Kurstag: Montag, 15:00 bis 16:00 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE
Termine: Teil 1: 23.2. bis 13.4.2026 | Teil 2: 20.4. bis 1.6.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 48,- (€ 96,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 16.2.2026

KURS 10: ORIENTALISCHER TANZ/BAUCHTANZ GRUNDKURS FÜR ANFÄNGER:INNEN 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 Anfänger:innen lernen Sie die Grundelemente des Orientalischen Bauchtanzes kennen.

Kursleitung: Ingeborg Prause
Kurstag: Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr, 7 Termine zu 1 UE
Termine: 18.3. bis 6.5.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 55,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 11.3.2026

KURS 11: 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: Teil 1: 3.3. bis 7.4.2026 | Teil 2: 14.4. bis 12.5.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 59,- (€ 118,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 24.2.2026

Kreativkurse

KURS 12: CANADIAN SMOCKING – KUNSTVOLLE STOFFMANIPULATION

NEU

Canadian Smocking ist eine faszinierende Textiltechnik, die Stoff in kunstvolle, dreidimensionale Muster verwandelt. Sie ist eine Form der Stoffmanipulation, bei der gezielte Handstiche den Stoff zusammenziehen und so geometrische oder organische Muster entstehen lassen. Das Ganze ist Handarbeit pur: Die Muster werden Punkt für Punkt vorgezeichnet und anschließend von Hand genäht. So entsteht ein 3D-Effekt, denn der Stoff bleibt nicht flach – er wird durch die Raffungen lebendig und voluminös. An diesem Nachmittag können ein oder zwei selbstgewählte Muster ausprobiert werden und der Prozess des Smockens kennengelernt werden.

Bitte mitbringen: Nähnadeln, Bleistift, wenn möglich Lineal oder Geodreieck und eine gute Portion Geduld.

Stoffe und Nähseide werden gestellt, bei speziellen Vorstellungen können auch gerne eigene Webstoffe mitgebracht werden. **Ein Materialbeitrag von maximal € 10,- wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet.**

Kursleitung: Mag.^a Anna Zeilinger

Kurstag: Freitag, 15:30 bis 20:30 Uhr, 1 Termin zu 5 UE

Termin: 12.6.2026

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: € 47,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen

Anmeldungen bis: 5.6.2026

KURS 13: KREATIVWERKSTATT FÜR SENIOR:INNEN

NEU

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 Perspektivzeichnen. 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, 5 Termine zu 1,5 UE
Termine: 18.3. bis 22.4.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 66,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 11.3.2026

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, Kurzmemoiern und kleinen Texten umwandeln.

Kursleitung: Stephan Lack
Kurstag: Dienstag, 10:00 bis 12:00 Uhr, 4 Termine zu 2 UE
Termine: 3.3. bis 24.3.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 67,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 24.2.2026

KURS 15: SCHREIBWERKSTATT – YOGA TRIFFT SCHREIBEN

NEU

Bewegung, Atem, Wort: In diesem Kurs verbinden wir sanftes Yoga mit achtsamem Schreiben zu einer ganzheitlichen Praxis. Wir beginnen mit einer Yogaeinheit, die den Körper öffnet, den Atem vertieft und innere Ruhe schafft. Anschließend findet eine Schreibsession statt: mit meditativen, achtsamen Schreibimpulsen, die den Moment einfangen, Klarheit schenken und den inneren Dialog stärken. Gefolgt von einer weiteren Yogaeinheit, die den Kopf befreit und Leichtigkeit zurückbringt.

Diese Kombination unterstützt dabei, aus dem Kopf in den Körper und von dort in den Schreibfluss zu kommen – frei von Leistungsdruck. Für alle geeignet, die sanfte Bewegung und bewusstes Schreiben verbinden möchten.

Es sind keine Yoga- oder Schreiberfahrungen nötig.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien. Yoga-Matten sind vor Ort vorhanden; wer möchte, kann aber gerne die eigene mitbringen.

Kursleitung: Laura Farrensteiner, MA
Kurstag: Samstag, 09:30 bis 13:30 Uhr, 1 Termin zu 4 UE
Termin: 21.3.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 34,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 14.2.2026

KURS 16: 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 Theater- und Musiktheaterpädagogin sowie Regisseurin. Sie hat am Schauspiel Essen, am Theater Duisburg, am Volkstheater Wien u. a. mit Laien, Profischauspieler:innen sowie Musiker:innen gearbeitet.

Kursleitung:	Mag. ^a Sandy Tomsits
Kurstag:	Samstag, 13:00 bis 15:00 Uhr, 6 Termine zu 2 UE
Termine:	7.3. bis 25.4.2026
Kursgröße:	ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten:	€ 107,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis:	28.2.2026

Sprachkurse

KURS 17: ENGLISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE

NEU

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, jeweils 6 Termine zu 1,5 UE
Termine:	Teil 1: 16.2. bis 23.3.2026 Teil 2: 13.4. bis 18.5.2026
Kursgröße:	ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten:	2 x € 81,- (€ 162,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis:	9.2.2026

KURS 18: 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, 10 Termine zu 1,5 UE
Termine:	23.2. bis 11.5.2026

Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 115,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 16.2.2026



**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-Mitglieds-karte für alle weiteren VHS-Kurse in allen Wiener Volkshochschulen eine Ermäßigung von 5 %. Ausgenommen sind folgende Kurse: Instrumental-kurse, Einzelunterricht, Science Card sowie die Kurse im Angebot von PensPower und der BV22/GÖD.

VORTRÄGE AN DER VHS PENZING: Folgende Vorträge sind mit der Science Card kostenlos, ohne diese betragen die Kosten € 7,-. Anmeldung erforderlich.

- **Long Covid – Wenn Corona nicht verschwindet:** Vortragende: Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Mariann Gyöngyösi-Pavone. Bei rund einem Drittel der Long-Covid-Betroffenen finden Ärzt:innen keine Ursache für teils schwerwiegende Symptome. Forschende in Wien versuchen nun, molekularbiologische Marker mit anderen Diagnoseverfahren zu verknüpfen – das könnte neue Therapien liefern.

Dienstag, 3.3.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

- **Der Wert der Kunst: Zwischen Schönheit, Markt und Spekulation:** Vortragende: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Alhmidi. Kunst hat neben ihrer ästhetischen Verlockung zunehmend auch eine wirtschaftliche Bedeutung. Der Vortrag bietet einen spannenden Überblick über die Entwicklung der wirtschaftlichen Bedeutung von Kunst.

Dienstag, 10.3.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

- **KI-Begleiter:innen (AI Companions) – Ein Heilmittel gegen Einsamkeit?:** Vortragender: Dr. Johannes Leitner. Künstliche Intelligenz wird immer mehr zur/zum digitalen Begleiter:in. KI-Systeme passen sich an unsere individuellen Bedürfnisse an und unterstützen uns im Alltag, Beruf sowie bei sozialen Interaktionen. Auch für eine der „Volkskrankheiten“ der modernen Zeit – Einsamkeit – sehen einige Wissenschaftler:innen die KI als die Lösung an. Ist sie das oder ist sie das Problem?

Dienstag, 9.6.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

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 19: 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:** 12.3. bis 30.4.2026
- Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen
- Seminarkosten:** € 126,-, direkt in der VHS Penzing bezahlen
- Anmeldungen bis:** 5.3.2026

KURS 20: ITALIENISCH A1+ FÜR PERSONEN MIT SEHR 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, jeweils 6 Termine zu 1,5 UE
- Termine:** **Teil 1:** 27.2. bis 10.4.2026 | **Teil 2:** 17.4. bis 29.5.2026
- Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 81,- (€ 162,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 20.2.2026

KURS 21: SPANISCH 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: Mara Wegenschimmel
Kurstag: Dienstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1,5 UE
Termine: **Teil 1:** 3.3. bis 14.4.2026 | **Teil 2:** 21.4. bis 26.5.2026
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 81,- (€ 162,-), direkt in der VHS Penzing bezahlen
Anmeldungen bis: 19.2.2026

KURS 22: FRANZÖSISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE

NEU

Sie wollen neu beginnen, 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: Florence Scouarnec, BA
Kurstag: Donnerstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 14 Termine zu 1,5 UE
Termine: 26.2. bis 25.6.2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 122,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 19.2.2026

KURS 23: FRANZÖSISCH A1+ FÜR PERSONEN MIT SEHR 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: 25.2. bis 3.6.2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 122,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 19.2.2026

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: 25.2. bis 3.6.2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 122,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 19.2.2026

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: 25.2. bis 3.6.2026
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 122,-, Zahlung direkt auf das Erste-Bank-Konto der GÖD
Anmeldungen bis: 19.2.2026



Sportangebote 2026 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 2026. 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.

Die digitale Welt erwartet Sie.



Entdecken Sie unser kostenloses Kursprogramm unter **A1Seniorenaademie.at** oder scannen Sie den **QR-Code**.



Basiskurs – Umgang mit Zoom.

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



Sicherheit im Internet.

Unbeschwert und sorgenfrei
im Internet bewegen.



ID Austria – Mein digitaler Ausweis.

Amtswege schnell und
einfach online erledigen.



Künstliche Intelligenz entdecken.

Grundlagen, Anwendungen,
Chancen und Risiken von KI
verständlich aufbereitet.



Die faszinierende Welt der Apps.

Passende Anwendungen für
Ihr Handy oder Tablet finden?
Ganz einfach!



Sicher unterwegs mit meinem Smartphone.

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



Videotelefonie mit Smartphone und Tablet.

Beim Telefonieren den
Gesprächspartner sehen?
Nichts einfacher als das!



Wie erstelle ich ein einfaches und sicheres Passwort?

Persönliche Daten schützen!
Infos zu Erstellung von
einfachen und gleichzeitig
sicheren Passwörtern.



WLAN verstehen und die Vorteile für sich nutzen.

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



Ihr Smartphone und Sie.

Tippen, Wischen, Verstehen:
Smartphone-Nutzung leicht
gemacht.



Bezahlen im Internet.

Online einkaufen, online
zahlen – wir erklären, wie es
funktioniert.

Voraussetzung für die Teilnahme an den A1 Webinaren:

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

- Wir empfehlen, mit dem Basiskurs „Umgang mit Zoom“ zu starten, bevor weitere Webinare besucht werden.
- Eine Kurseinheit dauert 75–90 Minuten.
- Gleich unter **0800 80 88 10** verbindlich anmelden!



Museumsprogramm Wien, Frühjahr 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 Führungs-

gebühr 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.



K. U. K. HUTMUSEUM IM PIARISTENKELLER

Donnerstag, 19.3.2026, 17:30 Uhr

Treffpunkt: 17:15 Uhr vor dem Lokal, Piaristengasse 45, 1080 Wien.

Dauer: ca. 45 Minuten. (Anfahrt: 13A Station Theater in der Josefstadt, Linie 2 Station Lederergasse)

Eintrittspreis mit Führung: € 20,- pro Person, bitte abgezahlt bereithalten.

Das erwartet Sie: Bei diesem Besuch des Weinkellers erleben

Sie das zum Restaurant gehörige Kaiser-Franz-Joseph-Hutmuseum. Die Besucherinnen und Besucher können die Kostbarkeiten aus der Hutsammlung persönlich probieren und dabei ein Glas Sekt aus der Vinothek der K. u. K. Weinschatzkammer verkosten. Der Herr Geschäftsführer ist uns sehr entgegengekommen, da diese Führung sonst nur in Verbindung mit einem Abendessen möglich ist.

ÖSTERREICHISCHES STAATSARCHIV

Mittwoch, 22.4.2026, 11:00 Uhr

Treffpunkt: 10:45 Uhr im Inneren des Gebäudes (vor der Kassa) Minoritenplatz 1, 1010 Wien. (Anfahrt: U3 Station Herrngasse, Ausgang Minoritenplatz)

Dauer: ca. 1 Stunde.

Eintritt: € 5,- pro Person, bitte abgezahlt bereithalten.

Das erwartet Sie: Die Führung durch die Bestände des Österreichischen Staatsarchivs ist nicht barrierefrei und Personen mit Gehhilfen können nicht alle Stockwerke besichtigen. 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.



MINORITENKIRCHE

Mittwoch, 20. 5. 2026, 10:00 Uhr

Treffpunkt: 9:45 Uhr vor dem Hauptportal der Kirche, Minoritenplatz 1, 1010 Wien. (Anfahrt: U3 Station Herrngasse, Ausgang Minoritenplatz)

Dauer: ca. 1 Stunde.

Eintritt: € 10,- pro Person, bitte abgezählt bereithalten.

Das erwartet Sie: Die Minoritenkirche ist eine römisch-katholische Hallenkirche am Minoritenplatz und Heimat der italienischsprachigen Gemeinde Wiens. Anfang des 19. Jahrhunderts entstand die Mosaikkopie von Leonardo da Vincis Letztem Abendmahl, die 1845–1847 in der Minoritenkirche angebracht wurde. Napoleon hatte sie bei Giacomo Raffaelli in Auftrag gegeben, sie wurde aber wie einige andere Kunstwerke erst nach seinem Sturz beendet.

**** WICHTIG **** WICHTIG **** WICHTIG ****

Sind Sie übersiedelt oder werden in nächster Zeit eine neue Wohnanschrift haben, so ersuche wir Sie um Mitteilung der neuen Adresse mit Angabe der Hausnummer und der Türnummer, wenn in einem Mehrparteienhaus, Tel.-Nummer und/oder E-Mail-Adresse. Dann erreichen Sie alle Mitteilungen aus der GÖD und der BV 22 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!

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 und Person. 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.



JOSEFINE MUTZENBACHER – AUF DEN WEGEN DER LUST IM ALTEN WIEN

Montag, 13. 4. 2026, 9:45 Uhr (Anmeldung bis spätestens 9. 4.)

Treffpunkt: Michaelerplatz, vor dem Looshaus.

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

Das erwartet Sie: Josefina Mutzenbacher ist die berühmteste Wiener Dirne, die sich äußerst erfolgreich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts emporliebte. Das Literatencafé Griensteidl war vor hundert Jahren der Entstehungsort ihrer „Memoiren“ und sie zählen bis heute zu den Bestsellern der erotischen Literatur!

Wie und wo die Schwestern im Geiste der Josefina Mutzenbacher

im Laufe der Jahrhunderte auf ihre mehr oder weniger vornehmen Kunden trafen, wird heiter in den Gassen und Plätzen der Wiener Altstadt erzählt. Man bekommt einen Einblick in die gesamte Sittengeschichte der Wiener: Die Bordelle der Römerzeit, die Badstuben des Mittelalters, die verklemmte Doppelmoral der Neuzeit und die ersten „Verhüterlis“, die Casanova in Wien bewarb. Natürlich erzählen wir auch über die heutige Szene und Sie werden während dieser erotischen Führung zu richtigen Wiener „Sexperten“. Dieser lustigen, sündigen Führung liegen die Recherchen von Anna Ehrlich zugrunde, die als gleichnamiger Bestseller im Amalthea Verlag erschienen sind.

PRATERSTRASSE UND UMGEBUNG

Dienstag, 12. 5. 2026, 9:45 Uhr (Anmeldung bis spätestens 8. 5.)

Treffpunkt: vor der Urania.

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

Das erwartet Sie: Ein gemütlicher Spaziergang rund um eine der ersten Adressen des 19. Jahrhunderts – die Praterstraße. Zahlreiche Vergnügungsbetriebe wie der Zirkus

Renz, das Odeon sowie das berühmte Carltheater machten das Areal zum Broadway Wiens. Raimund, Nestroy, Therese Krones, Luise Gleich – die Stars der Bühne von damals – trafen sich im Gasthaus Zur Weintraube. Die Gräfin Larisch, in Ungnade bei Sisi gefallen, da sie die Affäre Rudolfs mit Mary Vetsera eingefädelt hatte, wohnte hier, sowie Henriette Treffz, Jetty genannt, die erste Frau von Johann Strauß (Sohn), der hier, auf der Praterstraße den Donauwalzer komponierte! Angeblich hat hier auch der Hauptprotagonist der Sage „Schab den Rüssel“ seine Lippen für Goldstücke verschandelt und Viktor Frankl wurde um die Ecke geboren. Drei Kaiser haben einander hier getroffen, um **das** Ereignis Anfang des 19. Jahrhunderts einzuleiten – den Wiener Kongress! Eindrucksvolle Erinnerungen an das jüdische Erbe der Gegend sind auch zu sehen. Wir schlendern, entdecken und staunen ...



CHIRURGEN, KEIME, DIAGNOSEN – SPANNENDE WIENER MEDIZINGESCHICHTE

Mittwoch, 10. 6. 2026, 9:45 Uhr

(Anmeldung bis spätestens 8. 6.)

Treffpunkt: Währingerstraße/Ecke Boltzmanngasse.

Dauer: ca. 2 Stunden.

Anmeldung mit Kennwort: Altes AKH.

Das erwartet Sie: Lernen Sie, wie die Wiener Medizinische Schule in den romantischen Höfen des Alten AKH

die Welt heilte. Bei dieser Führung liegt der Schwerpunkt auf der Medizingeschichte ab Kaiser Josef II, örtlich auch im Wiener Bezirk Alsergrund und das Augenmerk wird u.a. auf die sogenannten Bader und Scharlatane gelegt, die ohne viel medizinisches Fachwissen um teures Geld Heilung vieler Krankheitssymptome versprochen haben. In den romantischen Innenhöfen des Alten AKH wird Sie die Geschichte der Wiener Medizin und großer Ärztepersönlichkeiten wie Brambilla, Billroth und Semmelweis in ihren Bann ziehen und die Wiener Geschichte damit um eine Facette reicher machen. Eine Führung für wahre Wiengeschichte-Verliebte!

Da der Narrenturm nur über eine separate Führung besucht werden kann, wird er im Rahmen dieser Führung zwar besprochen, jedoch nicht besichtigt.

Dritte Wanderwoche im südlichen Waldviertel

Montag, 18. bis Freitag, 22. Mai 2026

Das südliche Waldviertel, und da ganz besonders das Yspertal und seine Umgebung, ist für seine Wanderwegen durch weitläufige Wälder mit interessanten Steinformationen berühmt. Der Höhenzug des Ostrong nach Süden und der Weinsberger Forst – das größte zusammenhängende Waldgebiet Österreichs – im Norden, wie die Talöffnungen der Ysper und Weiten zum Donautal / Nibelungengau beschreiben dem Yspertal ein für das Waldviertel ungewohnt mildes Klima. Vom Talboden bei 460 Höhenmetern erhebt sich die Mittelgebirgslandschaft bis auf über 1000 m Seehöhe. Das Hochland des Weinsberger Forsts, sowie der Ostrong bestehen beide aus Urgestein, Granit und Gneis und war in der Weltepoche der Thetis das höchste Faltengebirge der Welt und vom Urmeer umspült.

Wir werden diesmal besonders das Gebiet des Königswaldes, einem Teil des Weinsberger Forsts, in der Begleitung von zwei wegekundigen Wanderleitern erwandern. Neben der Naturschönheit der einzigartigen Landschaft werden wir die eine oder andere kulturhistorisch interessante Führung erleben, die uns den Alltag von Damals und Heute nahebringen wird. Bei genügend Anmeldungen werden wir in zwei Gruppen die Tagesstouren gehen. So soll den individuellen Geleistungen der Teilnehmer Beachtung geschenkt werden. Bei den Ganztagesstouren werden wir von einem Versorgungsmobil begleitet.

Folgende Wanderungen sind geplant:

- 1. Tag:** Anreise bis 13:00 Uhr mit anschließendem Mittagessen. Danach Einführung ins Programm und erste Wanderung Waldkapelle – Geierstein – Puschachenteich
- 2. Tag:** St. Oswald / Friedenskreuz (650 m) – Kräutergarten/Mittagsrast – Große Ysper – Maria Taferl-Wallfahrtssteig – Altenmarkt
- 3. Tag:** Transfer ins Kleine Yspertal – Holzhackerdorf- Dorfstetten – Imkerei – Mittagsrast im Gasthof Hofer– Venezianische Säge und Getreidemühle – Wiesenboden – Transfer nach Altenmarkt
- 4. Tag:** Gesteinslehrpfad – Panoramaweg (890 m) – Ruine Wimbürg – Pischling – Mittagsrast Gasthof Krenn / Schnapsbrennerei – Perndlschmiede – Transfer zum Hotel
- 5. Tag:** Surbichlkreuz (740 m) – Am Brand – Walkersberg – Hotel: Mittagsrast – Abreise (ca. ab 14:00 Uhr)

Programmänderungen (wetterbedingt) 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 Österreich-Ticket mitnehmen. Die Abfolge der Wanderwegen ist wetterabhängig.



Unterkunft: Gasthof-Hotel zur Linde, Ortsteil Altenmarkt Hauptplatz 1, 3683 Yspertal, Tel.: 07415 7248, E-Mail: willkommen@hotelzurlinde.at, Web: hotelzurlinde.at

Basis Halbpension, kein Einbettzimmerzuschlag, alle Führungen und Wanderführer inklusive, ohne Bustransfers. Kosten: € 412,- HP für 5 Tage, 4 Nächtingungen und das Mittagessen am Tag der Anreise. Anzahlung: € 100,- auf das Konto des Gasthof-Hotels 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 30. 4. 2026 unter E-Mail: office.bs22@goed.at, Tel.: 0664 / 886 81 761, oder per Post: Karlheinz Fiedler, BV22 in der GÖD, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8, 1010 Wien

Stornierungen: Bis inklusive 4. 5. 2026 gratis, danach Verfall der Anzahlung. Weitere Informationen (An- und Abreise, Wanderrouutenkarte, Infos zur Marktgemeinde etc.) werden nach der Anmeldung zugeschickt.

**** TERMINAVISO **** TERMINAVISO **** TERMINAVISO ****

Der diesjährige

Gesundheitstag der Bundesvertretung 22

in Zusammenarbeit mit der



findet am

11. März 2026

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

Eine gesonderte Einladung mit genauem Programm wird jedem Mitglied der BV 22 in Wien per Post Ende Februar zugeschickt.

Wir freuen uns schon jetzt auf Ihr Kommen.

Die Mitglieder des Arbeitsausschusses Wien

Reisen 2026



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Auch für das Kalenderjahr 2026 haben wir versucht, ein interessantes Programm zusammenzustellen. Unsere Reisen werden wie üblich in einem komfortablen Reisebus angeboten. Wie immer bleibt der **Abfahrtsort bei allen Reisen** in 1010 Wien zwischen Rathauspark und Universität. Dort endet auch jede Reise.

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.

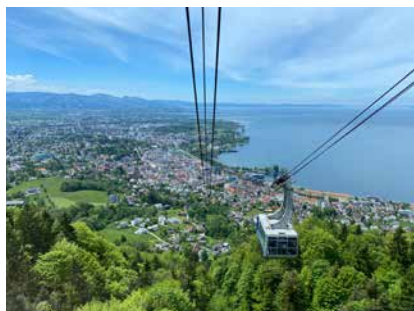
Für alle Reisen fungieren wir als Vermittler zum jeweiligen Reiseveranstalter, mit dem wir die Reisen gemeinsam vorbereitet haben. Dessen Allgemeine Geschäftsbedingungen liegen der Reise zugrunde. Aufgrund der strengen Datenschutzbestimmungen seitens der GÖD geben wir an den Reiseveranstalter nur die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

Anmeldungen zu allen Reisen sind ab sofort möglich.

VORARLBERG UND BODENSEE

Genussvolle Tage zwischen Bergen und Wasser

4. bis 7. Juni 2026



Vier Tage voller Natur, Genuss und Bodensee-Flair erwarten Sie in Vorarlberg. Entdecken Sie bei Rundfahrten die beeindruckende Landschaft des Bregenzerwaldes, kosten Sie regionale Spezialitäten in einer Käserei, schlendern Sie durch Bregenz und genießen Sie eine Schifffahrt am Bodensee und eine Seilbahnfahrt auf den Pfänder. Der Besuch der Inselstadt Lindau und viele weitere Erlebnisse machen diese Reise unvergesslich.

HERBSTZAUBER IN UND UM MÜNCHEN**Schlösser, Bierkultur und Seenromantik in und rund um die bayerische Metropole****13. bis 16. Oktober 2026**

Im stimmungsvollen Herbst entdecken wir die gemütliche Biermetropole München mit ihren zahlreichen Schlössern und Gärten. Zu den Höhepunkten zählen der prachtvolle Nymphenburger Schlosspark, der weitläufige Englische Garten, der farbenfrohe Viktualienmarkt, der Marienplatz mit Glockenspiel sowie das weltberühmte Hofbräuhaus.

Bereits während der Anreise unternehmen wir in Rosenheim einen Spaziergang zu den bekannten Schauplätzen der TV-Serie „Die Rosenheim-Cops“. Ein Ausflug führt uns in die Heimat Kaiserin Sisis an den idyllischen Starnberger See, wo herrliche Ausblicke und entspannte Momente am Wasser auf uns warten und noch einiges mehr.

ADVENTZAUBER IN SÜDTIROL**Stimmungsvolle Weihnachtsmärkte in Bozen, Meran und Brixen****28. November bis 1. Dezember 2026**

Wenn Lichter die Laubengassen erhellen und der Duft von Apfelstrudel und Bombino in der Luft liegt, beginnt unsere stimmungsvolle Adventreise nach Südtirol. Die festlichen und traditionsreichen Weihnachtsmärkte von Bozen, Meran und Brixen laden zum Genießen, Schlendern und Verweilen ein – ein unvergessliches Adventserlebnis in bester Gesellschaft.

Genaue Informationen zu Reiserouten, Hotels sowie Reisekosten erfahren Sie per E-Mail an gerda.ecker@goed.at, unter der Tel.-Nr. 01/534 54-385 oder per Post an die Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten, Teinfaltstraße 4/ 2. Stock/Tür 8, 1010 Wien.

Altern mit Zukunft

BVAEB-Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren

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: 20.1., 24.2., 24.3. und 21.4.2026 jeweils von 8:30 bis 9 Uhr



seniorinnen.bvaeb.live/bewegt

BVAEB INFORMIERT – WISSEN, DAS STÄRKT

Die BVAEB bietet auch einen besonders praktischen Zugang zu spannenden Gesundheitsthemen: In Online-Vorträgen informieren Expertinnen und Experten zu den Schwerpunkten körperliche, psychische und soziale Gesundheit. Im ersten Halbjahr 2026 widmet sich BVAEB INFOriert dem Themenbereich Ernährung.

Termine: 8.1., 12.2., 5.3. und 9.4.2026 jeweils von 10 bis 11:30 Uhr



seniorinnen.bvaeb.live/informiert

Interesse geweckt?



Für weitere Informationen zu unseren Angeboten schreiben Sie uns einfach ein E-Mail oder füllen das Kontaktformular auf der Internetseite aus. 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 2026

**ÖAMTC
Fahrtechnikzentrum**

Dienstag	17. März	3390 Melk
Mittwoch	18. März	2524 Teesdorf
Donnerstag	19. März	2524 Teesdorf
Mittwoch	1. April	2524 Teesdorf
Donnerstag	2. April	2524 Teesdorf

Dienstag	21. April	3390 Melk
Dienstag	28. April	2524 Teesdorf
Mittwoch	29. April	2524 Teesdorf
Donnerstag	30. April	3390 Melk
Dienstag	23. Juni	3950 Gmünd

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.

„Gesund informiert“ mit der BVAEB

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand!



Wie wertvoll unsere Gesundheit ist, wird uns oft erst bewusst, wenn diese gefährdet ist oder die Lebensqualität durch Krankheit eingeschränkt wird. Gesunde Lebensgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle: Die Präventionsberatungen der BVAEB unterstützen Sie dabei, ein ausgewogenes Leben zu führen.

Expertinnen und Experten geben in persönlichen Gesprächen Antworten auf Ihre konkreten Fragen. Präventionsberatungen werden zu folgenden Themen angeboten:

- Ernährung
- Bewegungsapparat
- Seelisches Wohlbefinden
- Rauchen und Nikotinkonsum

Die Teilnahme ist für alle BVAEB-Versicherten ab dem 18. Lebensjahr möglich und besonders bei bestehenden Risiken, Erkrankungen oder Beschwerden zu empfehlen. Die Beratung kann online per Videokonferenz, telefonisch oder vor Ort (an ausgewählten Standorten der BVAEB) in Anspruch genommen werden, ist kostenlos und dauert bis zu 50 Minuten.

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



Alle Informationen finden Sie unter:

bvaeb.at/beratung

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. Haushalts-hilfe, 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



ALPENHOTEL MOARALM



APPARTEMENTHAUS KIRCHBERG



HOTEL SPORTALM



GÖD-Hotels

„Eine Investition ins Reisen ist eine Investition in dich selbst.“

(Matthew Karsten)

Ob sportliche Tage in der Natur oder einfach nur Entspannung pur: In unseren GÖD-Hotels ist für jede und jeden etwas dabei. Hier lassen sich Erholung und Aktivurlaub auf höchstem Niveau verbinden.

Alpenhotel Moaralm: Plattenkarstraße 1, 5562 Tweng, Tel.: 06456/72160
(nur Winterbetrieb)

Appartementhaus Kirchberg: Stadlwies 7, 6365 Kirchberg in Tirol, Tel.: 05357/2773

Hotel Sportalm: Bachwinkl 6, 5761 Hintermoos, Tel.: 06584/7576

BUCHEN SIE JETZT IHRE AUSZEIT

- Erholungsurlaub zu günstigen Preisen für GÖD-Mitglieder
- Preise für Nichtmitglieder auf Anfrage
- Freie Termine auf Anfrage
- **Buchungen:** Tel.: 01/534 54 DW 274 | E-Mail: info@goed-hotels.at

Preise und Details finden Sie online unter:



goed-hotels.at

Radio GÖD



GOED.AT/RADIO

Besuche unsere Website goed.at/radio und höre direkt im Browser die besten Pop- und Rockklassiker aller Zeiten.

DAB+ RADIO

Steht auf dem Radiogerät „DAB“ oder „DAB+“, so ist es wahrscheinlich empfangsbereit. Führe einen automatischen Sendersuchlauf durch und höre „*Musiksender*GÖD“.

RADIO GÖD APP

Gehe in den App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android) und suche nach „Radio GÖD“. Klicke auf „Installieren“, um die App auf dein Smartphone zu laden.

DAB+ IM AUTO

Viele Neuwagen ab 2021 haben serienmäßig ein DAB+ Radio. Suche im Menü nach „DAB+“. Führe einen automatischen Sendersuchlauf durch und höre auch unterwegs „*Musiksender*GÖD“.

Jetzt Reinhören: Super Oldie der Stunde – jede halbe Stunde. Mehrmals täglich

- zwischen 5 und 9 Uhr
- um 12 Uhr
- zwischen 16 und 19 Uhr

Wenn es die gewerkschaftliche Situation erfordert, berichtet Radio GÖD live aus dem Studio zu Themen rund um den Öffentlichen Dienst.

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.



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 Sommersemester 2026. 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, Karlheinz Fiedler, BEd, Josef Strassner, APA-Images/OTS/Priesterbruderschaft St. Pius X., Österreichisches Staatsarchiv, wienfuehrung.at, getty images: juliawhite, pictore, artenove, sborisov, wmaster890, kitzcorner, GÖD/beigestellt. Layout / Konzeption: Modern Times Media VerlagsgesmbH, 1030 Wien. Druck und Versand: Druckerei Piacek. Irrtum vorbehalten! Stand: Jänner 2026.



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