



ISGS DREHSCHEIBE KAPFENBERG

Sozial & gesund am Punkt

Infos
unter
03862 21500
www.isgs.at



Programm
09/2025 -
02/2026

YOGAKURSE

Familienyoga mit Martina Zündel und Karin Kienesberger

Montag, ab 6.10.2025, **16:00 - 17:00**

€ 65,-
5 Einheiten

Anmeldung
0680 2009973

Yoga mit Astrid Kottek-Saini

für alle Erfahrungsstufen geeignet.
Einstieg jederzeit möglich!

Dienstag, ab 9.9.2025, **16:15 - 17:30**

€ 18,- 1 Einheit
€ 160,- 10 Einheiten

Anmeldung
0676 7418668

HERZENSANGELEGENHEIT - HERZ- GESUNDHEIT VON FRAUEN STÄRKEN

mit Marlene Pretis-Schader

Dienstag, 16.11.2025, **18:00 - 19:30**

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Schlagen Frauenherzen anders?
Herzkrankheiten weisen bei
Frauen oft andere Symptome
auf und werden deshalb zu spät
erkannt. Was kann ich selbst tun,
um meine Herzgesundheit zu
stärken?

VORTRAG ZU ENDOMETRIOSE

mit Marlene Pretis-Schader

Dienstag, 21.10.2025, **18:00 - 19:30**

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Was ist das und wie wird
die Krankheit festgestellt?
Welche Therapie- und
Bewältigungsstrategien gibt
es? Was kann ich selbst tun und
wohin kann ich mich wenden?

SESSELGYMNASTIK

mit Annemarie Schrotter, Physiotherapeutin

Mittwoch, 17.9., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.2025,
14:00 - 15:15

€ 20,-
1 Einheit

€ 80,-
5 Einheiten

Anmeldung
0664 1128461

Körper, Geist und Seele mit
verschiedensten Übungen
wieder ins Gleichgewicht
bringen. Mit sanften Bewegungen
aller Gelenke im Sitzen, bei
Gleichgewichtsübungen, dem
Kräftigen und Dehnen tust du
deinem Körper viel Gutes.

QIGONG

mit Ulrike Brosch, Qigonglehrerin

Freitag ab 12.9.2025, **10:15 - 11:30**

€ 100,-
10er-Block

€ 12,-
1 Einheit

Anmeldung
0664 73018455

Entspannend, vorbeugend,
konzentrations- und
gleichgewichtsfördernd,
langsam im Stehen ausgeführt:
Das ist Qigong. Du lernst zudem,
Akupressur-Punkte für guten
Energiefluss zu drücken.

WIRBELSÄULENTURNEN

mit Susanne Mandl, Trainerin für Wirbelsäule

Donnerstag ab 25.9.2025, **16:15 - 17:15**

€ 120,-
10er-Block

Anmeldung
03862 21500

Diese Übungen können helfen,
Rückenschmerzen vorzubeugen
und zu lindern. Stärke und
mobilisiere deine Wirbelsäule
und löse Verspannungen!

NADA UND KLANG

mit Christa Pichler

11.9., 18.9., 25.9., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.,
13.11., 27.11. und 11.12.2025, **18:30 - 20:00**

€ 28,- /Termin
Anmeldung
0664 1611880

Entdecke die harmonische
Verbindung von Ohrakupunktur
und Klang. Nada wird
angewandt bei Stress/
Unruhe, Schlafstörungen,
Schmerzen, Suchtproblemen,
Verspannungen und Blockaden.

HOSPIZ-TEAM KAPFENBERG

kostenlos

Anmeldung

0676 9264414

Andrea Lammer

Ehrenamtliche begleiten dich zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim.

LEBEN MIT DEMENZ TREFFEN FÜR ANGEHÖRIGE

mit **Silke Tanzmeister/Martina Hölbling**
und **Community Nurses**

16.9. und 2.12.2025, 15:00 - 17:00

Büro Kieselstein, Wiener Straße 6, Kapfenberg

kostenlos

Anmeldung

0664 5170797



Du brauchst Rückhalt? Einen Raum für vertrauten Erfahrungsaustausch? Ob du selbst betroffen oder mitbetroffen bist – die Gruppentreffen und Gesprächsrunden unter der Leitung von Demenzprofis sind genau dafür da!

HERZGESUNDHEIT

Vortrag mit **Dr. Georg Parsche**

Donnerstag, 20.11.2025, 18:00 - 19:30

Kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11



Wie arbeitet das Herz? Welche Risikofaktoren für Herzerkrankungen bestehen und wie kann unser Herz durch eine bewusste Lebensführung geschützt werden?

COMMUNITY NURSES



Kontakt:

Barbara Sterlinger
03862 21500-11

Guido Prosegger
03862 21500-13

Erreichbarkeit:

Mo-Fr 8:00 - 12:00
bzw. nach Vereinbarung

**Grazer Straße 3
in der ISGS Drehscheibe**

KREBS-SELBSTHILFEGRUPPE



mit **Barbara Rathgeb**

jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 - 19:00

kostenlos

Anmeldung

0664 4851794

In der Gruppe findest du Stärkung, Austausch und Hilfe. Ob erkrankt oder familiär betroffen: Du bist nicht allein!

AKTIVGRUPPE GEGEN VERGESSLICHKEIT



mit **Christa Pichler** und **Community Nurse (DGKP)** und **Claudia Feichtenhofer, Psychologin**

10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.,
17.12.2025, 14:00 - 16:00

Pfarrsaal Schirmitzbühel



kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11

Abwechslung im Alltag und zeitgleich kurze Pause für Angehörige. Nutze das abwechslungsreiche Programm!

NIKOTINFREI



Irmgard Ehweiner, **Styria vitalis**

Mittwoch, 1.10. - 29.10.2025, 18:00 - 19:30

kostenlos*

Anmeldung

0699 11110914

6 Wochen Unterstützung mit professioneller Hilfe, um nikotinfrei zu leben und von Nikotinprodukten wie Zigaretten, E-Zigaretten o.a. wegzukommen!
*für alle Versicherten ab 18 Jahren

KLEIDERTAUSCHPARTY

in der **ISGS Drehscheibe**

Freitag, 14.11.2025, 15:00 - 17:00

Ohne Anmeldung

Du möchtest etwas Gutes für unsere Umwelt tun? Ganz nach dem Motto „Statt neu kaufen, einfach tauschen!“ Macht mit, räumt euren Kasten aus, um Platz für Neues zu schaffen. Es kann getauscht, gebracht oder genommen werden - ob gratis oder zu einem symbolischen Preis, das bleibt euch überlassen!

REPARATUR-CAFÉ

mit ehrenamtlichen Mitarbeitern

jeden 3. Donnerstag im Monat, 13:30 - 15:30
Jugend am Werk, Wiener Straße 130a, neben Lidl

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Reparieren statt wegwerfen:
Im Reparatur Café helfen dir
Ehrenamtliche dabei, dein
defektes Haushaltsgerät
„wiederzubeleben“.

DIGITAL ÜBERALL!

mit Angelika Strasser, bit Schulungszentrum

Dienstag, 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.2025
9:00 - 12:00  

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Erlerne im Workshop Amtswege
mit Smartphone, Tablet oder
Computer zu erledigen. Erlange
Sicherheit durch praktische
Übungen und Begleitung!

MITEINANDER LERNEN & LEBEN

mit Marlene Wolmuth, Verein bit social 

6.10., 8.10., 13.10., 15.10., 20.10.2025
9:00 - 15:00 inkl. Mittagspause

kostenlos

Anmeldung
0660 5445560

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

 Wissen.
Weitergeben.
Wirken.
Erfahrung teilen. Zukunft gestalten.

Du willst dein Wissen und deine
Erfahrungen weitergeben?
In diesem Kurs erhältst du
in praxisnaher Ausbildung
das nötige Handwerkzeug
um dein Wissen gezielt zu
übermitteln. Egal ob Töpfern,
Rechnungswesen oder
Gartenarbeit... Bei uns hat alles
seinen Platz!

FAMILIENPROBLEM ALKOHOL

Vortrag mit Josef Lehner

Dienstag, 28.10.2025, 18:30

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Josef Lehner spricht über
seine Erfahrungen und zählt
Möglichkeiten auf, die Situation
zu verändern bzw. besser
auszuhalten.

SENIORENBASTELN

mit Andrea Lammer

Montag, 20.10., 3.11.2025 und 12.2.2026
16:00 - 18:00

€ 9,-
1 Einheit

Anmeldung
03862 21500

Dekoration selbst gestalten - für
zu Hause oder als Geschenk!

NÄHCAFÉ

volkshilfe.

mit Brigitte Fölzer und Annemarie Fürtinger

Jeden 1. und 3. Mittwoch ab 1.10.2025,
16:00 - 19:00

€ 10,-
1 Einheit

Anmeldung
03862 21500

In gemütlicher Atmosphäre treffen
sich Hobbyschneider:innen, um
gemeinsam kreative Projekte zu
gestalten. Mach mit und entdecke,
was du alles erschaffen kannst,
wir unterstützen dich!

GEDÄCHTNISTRaining

mit Karin Kornhoff, LIMA-Trainerin

jeden Donnerstag ab 11.9.2025
2 Kurse: 9:00 - 10:00 und 10:00 - 11:00

€ 6,- / € 50,-
1 Einheit/
10er-Block

Anmeldung
03862 21500

Bei diesem Training bekommen
deine grauen Zellen den
richtigen Stoff, um auf
Hochtouren zu bleiben.
(Vor-)merken und ausprobieren!

MALKURS

mit Rosemarie Hirtenlehner

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 24.9.2025,
18:00 - 21:00

€ 320,- / € 450,-
5 Einheiten/
9 Einheiten

**Anmeldung
bis 20.9.**
0676 5922700

Tauche ein in die Welt der Farben
und entdecke deine kreative
Ader! Hier lernst du verschiedene
Maltechniken und kannst
unter Anleitung deine eigenen
Kunstwerke schaffen. Egal ob
Anfänger oder Fortgeschrittene!

AUFGABENBETREUUNG

mit ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen

jeden Dienstag und Donnerstag, (ausgenommen Schulferien und Feiertage), **14:00 - 16:00**

kostenlos

Anmeldung

03862 21500-1

Dein Kind geht in die Volksschule und braucht Hilfe bei der Hausübung?

Unser ehrenamtliches Team unterstützt gerne dabei! Beim Erstbesuch freuen wir uns, auch die Eltern kennenzulernen.

INFOABEND

"PATIENTENVERFÜGUNG"

mit **Marion Hackl**

Donnerstag, 23.10.2025, **16:30 - 18:00**

kostenlos

Anmeldung

03862 21500

Information über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Sterbeverfügung, niederschwelligem Zugang zu wirksamer Vorsorge!

SPRACHENCAFÉ

mit **Ingeborg Kalch und Christa Stix**, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

jeden Montag und Donnerstag ab 2.10.2025, **15:00 - 17:00**

kostenlos

Anmeldung

03862 21500

Lernen macht mehr Spaß in Gesellschaft! Hier triffst du andere Erwachsene jeden Alters. In der Gruppe lernst du Deutsch für den Sprachkurs und den Alltag in Österreich. Komm vorbei und lerne mit!

ELTERNBILDUNG & BERATUNG

› ZWEI UND MEHR Elterntreffs

Mit Kindern über sensible Themen sprechen

Mittwoch, 24.9.2025
19:00 - 20:30

Kinder die verhaltensauffällig sind, haben Probleme

Mittwoch, 15.10.2025
19:00 - 20:30

Kindliche Mediennutzung

Donnerstag, 20.11.2025
19:00 - 20:30

› Ernährungsworkshops der ÖGK

Ernährung Schwangerschaft/ Stillzeit

Mittwoch, 8.10.2025
Mittwoch, 4.2.2026
14:00 - 16:30

Ernährung im 1. Lebensjahr & Beikost

Mittwoch, 26.11.2025
14:00 - 16:30

Ernährung 1-3 Jähriger

Mittwoch, 3.12.2025
14:00 - 16:30

ELTERN-KIND-ZENTRUM FAMILIENWOHNZIMMER



ZWEI & MEHR
ELTERN-KIND-ZENTRUM STEIERMARK



↳ Bundeskanzleramt

› Hebammenberatung Eltern-Kind-Pass	nach Vereinbarung	Anmeldung 0650 4428340	kostenlos
› Hebammensprechstunde	2. Mittwoch im Monat, 8:30 - 9:30	Anmeldung 0650 4428340	kostenlos
› Geburtsvorbereitungskurs 6-stündig	Montag, 6. und 13.10.2025 Montag, 2.2. und 9.2.2026 je 16:00 - 19:00	Anmeldung 0650 6905694	€ 90,- Frauen € 120,- Paare
› Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung	jeden Mittwoch (außer Feiertage), 9:30 - 11:00	ohne Anmeldung	kostenlos
› Krabbelkäfer-Spielgruppe (ab 6 Monaten)	Dienstag 14:00 - 15:30 Freitag 9:00 - 10:30	Anmeldung 0650 6905694	€ 15,- für 5x
› Regenbogen-Spielgruppe (ab 18 Monaten)	Dienstag und Donnerstag 9:00 - 11:00 Dienstag 15:45 - 17:45	ohne Anmeldung	€ 3,- für 1x € 27,- für 10x
› offene Spielgruppe (von 0-6 Jahren)	Donnerstag 14:00 - 17:00 (ausgenommen Schulferien, Feiertage)	ohne Anmeldung	kostenlos
› Papa* Café	Freitag, 26.9., 24.10., 28.11.2025 und 30.1., 27.2.2026 15:30 - 17:30	ohne Anmeldung	€ 3,- pro EW
› KREATIV Gruppe	5 Montage, 6.10. - 10.11.2025 9:30 - 10:30	Anmeldung 0650 6905694	€ 15,- für 5x

› Familien-Info-Nachmittage

Gut gespielt ist doch ein Kinderspiel

Mittwoch, 1.10.2025
14:30 - 17:00

Stress bei Kindern

Mittwoch, 22.10.2025
14:30 - 16:30

› Sprechstunden

Schlaf-Sprechstunde

Montag, 29.9.2025
9:00 - 11:00

Mediensprechstunde

Montag, 6.10.2025
9:00 - 11:00

Kinderpsychotherapie

Sprechstunde
Dienstag, 7.10.2025
9:00 - 11:00 Uhr

kostenlos

Anmeldung

0650 6905694

... in der Freiwilligenbörse der ISGS Drehscheibe

Bist du dabei? Ein Ehrenamt tut einfach gut. Alles, was du brauchst, ist ein wenig Zeit. Du kannst bei Hausübungen helfen, Lesepatin oder Lesepate werden, im Reparatur Café aktiv sein oder Menschen besuchen, die sich sehr auf dich freuen.

Du hast die Wahl und wir die Ehre, dich in unserem Team zu haben!

Gut zu wissen – du bist während deiner Tätigkeit unfallversichert.

Kontakt: Susanne Mandl, 03862 21500
susanne.mandl@isgs.at

Im Handumdrehen an der richtigen Stelle

Bei uns bist du im Handumdrehen an der richtigen Stelle. Was auch immer du suchst, um weiterzukommen: Bei uns wirst du fündig. Wir sind deine Kapfenberger Anlaufstelle für Gesundheit und Soziales, für Jung und Alt.

Unsere Kurse, Beratungen und Services sind alle kostenlos oder preisgünstig – aber nie umsonst! Mit der AktivCard kannst du diese noch günstiger nutzen.

Wir freuen uns auf dich.



ISGS DREHSCHLEIBE
KAPFENBERG

Präventive Sozialarbeit

Unsere Sozialarbeiterinnen beraten und unterstützen dich kostenlos und zielgerichtet. Deine Themen – unser Auftrag: Gesundheit, Wohnen, Finanzen, soziale Teilhabe, Arbeitssuche, Vermittlung der Unterstützung, die du brauchst.

Wir beraten anonym, telefonisch oder kommen zu dir nach Hause.

Kontakt: Petra Pipper-Krampl Sandra Zottler
03862 21500-5 03862 21500-7

Termine:

› offner Donnerstag - Sozialarbeiterische Beratung ohne Termin	jeden Donnerstag 8:00 und 12:00	ohne Anmeldung kostenlos
› Begegnungscafé - Ein Treffpunkt für alle, die Lust auf Begegnung haben. Mit Kameta Childova (Alpha Nova) und ISGS Sozialarbeiterinnen	Mittwoch, 24.9., 22.10., 19.11., 17.12.2025, 28.1., 25.2.2026 15:30 - 17:30	ohne Anmeldung kostenlos
› Herbst-Tee - Wir laden euch auf einen Spieleabend mit Tee und Snacks ein.	Dienstag, 7.10.2025 16:00 - 18:00	ohne Anmeldung kostenlos
› Winter-Tee - Gemeinsames Basteln für die Weihnachtsaktion der Gemeinde Kapfenberg.	Donnerstag, 13.11.2025 15:00 - 17:00	ohne Anmeldung kostenlos
› Mietrückstände? Beratung lieber früher als später im Gemysag Kundencenter!	29.9. und 27.11.2025 9:00 - 12:00	ohne Anmeldung kostenlos

M+H Service Dienstleistung für Mensch & Heim



**Vermittlung
kostenlos**

**Anfragen
unter
03862 21500
office@isgs.at**

Ein Service für alle, die legal in Haushalten arbeiten wollen und für **Senior:innen**, die Unterstützung im Haus oder Garten suchen.

Wir informieren Dienstleister:innen, vermitteln an Senior:innenhaushalte und beraten über die Abwicklung mit dem Dienstleistungsscheck.

Grazer Straße 3, Kapfenberg
03862 21500, office@isgs.at
www.isgs.at

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag - Freitag 9:00 - 12:00

Dienstag, Donnerstag 13:00 - 16:00