



ISGS DREHSCHEIBE KAPFENBERG

Sozial & gesund am Punkt

Infos
unter
03862 21500
www.isgs.at



Programm
03 - 08/2026

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.

Alle Angebote
-50% mit der



FÜHL DICH WOHL! - VORTRAG FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT IM LEBEN

mit **Robert Gürtler, Styria vitalis**
Dienstag, 14.4.2026, 10:00 - 11:30

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Wie kann man trotz Belastungen und steigender Anforderungen gesund und glücklich bleiben? In diesem Vortrag lenken wir den Blick aufs Wohlbefinden: Erhalte Tipps und Tricks, wie man die psychische Widerstandskraft stärken kann!

GEMEINSAM GESUND ESSEN

mit **Daniela Kreimer, Styria vitalis**
Montag, 9.3.2026, 16:00 - 18:00

€ 3,-
Materialbeitrag
pro Person
Anmeldung
03862 21500-9

Erhalte theoretisch und praktisch Tipps und Tricks sowie Rezeptideen für eine ausgewogene Ernährung für die ganze Familie. Nach einem Informationsteil wird das Gelernte gleich erprobt und du kannst gesunde Speisen für Kinder zubereiten und genießen.

BEWEGUNG IM ALTER

mit **Margit Nußbaumer, dipl. Senioren-Gesundheitstrainerin**

Mittwoch ab 18.3.2026, 9:30 - 10:30

€ 96,-
8 Einheiten
Anmeldung
0664 88517040

Übungen zur Bewältigung des Alltages, leichtes Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining, Gedächtnistraining in spielerischer Form.

YOGAKURSE

Gesundes Yoga mit Daniela Viehböck
Harmonie für Körper, Geist und Energie
Dienstags, 18:15 - 19:30

€ 168,-
8 Einheiten
Anmeldung
0664 5094459

Yoga mit Astrid Kottek-Saini
für alle Erfahrungsstufen geeignet.
Einstieg jederzeit möglich!
Dienstags, 16:15 - 17:30

€ 18,- 1 Einheit
€ 160,- 10 Einheiten
Anmeldung
0676 7418668

QIGONG

mit **Ulrike Brosch, Qigonglehrerin**
Freitags, 10:15 - 11:30

€ 12,-
1 Einheit
Anmeldung
0664 73018455

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

WECHSELJAHRE - JA UND?!



mit **Anita Adamiczek,**
Frauengesundheitszentrum Graz
Donnerstag, 12.3.2026, 18:00 - 19:30

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Wissenswertes und Tipps für diese Lebensphase.

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**

9.4., 3.6., 2.9.2026, **15:00 - 17:00**

Büro Kieselstein, Wiener Straße 6, Kapfenberg

**Freiwillige
Spende**

Anmeldung

0664 5170797

Du brauchst Rückhalt?
Einen Raum für vertrauten
Erfahrungsaustausch?
Ob du selbst betroffen
oder mitbetroffen bist – die
Demenzprofis sind für dich da!

TREFFPUNKT BEWEGUNG & GESUNDHEIT

mit den **Community Nurses Kapfenberg**

Montag, 27.4.2026, **10:00, Haus der Begegnung
Walfersam, Heinrich-Waggenerl-Weg 4**

Kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11



Gemeinsames Gehen stärkt Herz,
Kreislauf und Wohlbefinden
– und macht in der Gruppe
gleich doppelt Freude. Ein
gemütlicher Spaziergang mit
praktischen Gesundheitstipps
und persönlicher Beratung.

10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

mit **Verena Reitbauer, Go on**

Montag, 20.4.2026, **10:00 im ISGS**

Kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11



Ein Spaziergang, bei dem
du lernst, dein seelisches
Wohlbefinden noch mehr
zu stärken und selbst zur
Stärkung der psychischen
Widerstandsfähigkeit
beizutragen.

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, Community Nurse (DGKP)
und Claudia Feichtenhofer, Psychologin**

11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5., 3.6., 17.6., 1.7.,
15.7., 5.8., 19.8., 2.9.2026, **14:00 - 16:00**

Pfarrsaal Schirmitzbühel



kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11

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

VORSORGE FÜRS LEBENSENDE

mit **Marion Hackl, Juristin**

Montag, 8.6.2026, **10:00 - 11:30**

kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11



Information über Patienten-
verfügung, Vorsorgevollmacht
und Sterbeverfügung, nieder-
schwelliger Zugang zu wirk-
samer Vorsorge!

SESSELGYMNASTIK

mit **Annemarie Schrotter, Physiotherapeutin**

Mittwoch, 4.3., 29.4., 20.5., 3.6.2026

14:00 - 15:15

**€ 20,-
1 Einheit**

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.

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“.

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!

SPRACHENCAFÉ

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

Montag und Donnerstag ab 2.3.2026
15:00 - 17:00

kostenlos

Anmeldung

03862 21500

Hier triffst du andere Erwachsene
jeden Alters. In der Gruppe lernst
du Deutsch für den Sprachkurs
und den Alltag in Österreich.

DIGITALE AMTSWEGE



mit Marlene Wohlmuth

Montag, 27.4., 4.5., 11.5. und Dienstag, 12.5.2026
9:00 - 12:00

kostenlos

Anmeldung

03862 21500

Schritt für Schritt erklären
wir die App "Digitales Amt".
Bring mit: dein Smartphone
mit installierter App und
aktivierter ID Austria (!). Den
Zugang erhältst du bei einer
Registrierungsbehörde.

DEINEN ALLTAG GESUND MEISTERN

von Annemarie Schrottner, Physiotherapeutin

Mittwoch, 1.4.2026, 14:00 -15:30

**freiwillige
Spende**

Anmeldung

0664 1128461

Gerade im Alter ist gezielte Aktivi-
tät besonders wichtig. Bei diesem
Workshop erhältst du wertvolle
Hilfestellungen, wie du Körper,
Geist und Seele anhand gezielter
Alltagsübungen wieder ins
Gleichgewicht bringen kannst.

GEDÄCHTNISTRaining

mit Karin Kornhoff, LIMA-Trainerin

jeden Donnerstag ab 19.3.2026
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!

GEMEINSAM SICHER IM ALTER

mit der Polizei Kapfenberg

Montag, 16.3.2026, 10:00 - 11:30

kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11



Tipps und Tricks der Polizei bei
diesem Termin helfen dabei,
selbstbewusster durchs Leben zu
gehen und kein "leichtes Opfer"
von Straftaten zu sein.

KRÄUTERWORKSHOP

mit Karin Kornhoff, Kräuterpädagogin

Dienstag, 21.4.2026, 10:00 - 13:00

**€ 37,-
pro Person**

Anmeldung

0676 5215599

Bei einem gemütlichen Spazier-
gang (bei jedem Wetter) lernen
wir einige Frühlingskräuter
genauer kennen. Mit den ge-
sammelten Kräutern stellen wir
gemeinsam im Anschluss zwei
Produkte zum Mitnehmen her.
Inkl. Materialien und Unterlagen!

DIE MAGIE DES JAHRESKREISES

mit Margit Nußbaumer, Ritualleiterin
keltischer Jahreskreis

Freitag, 27.3., 8.5., 26.6., 7.8.2026, 15:00

€ 15,-
1 Einheit

Anmeldung
0664 88517040

Gemeinsam mit der Natur schöpfen wir wieder Kraft, Vertrauen, inneren Frieden und finden Lebensfreude im modernen Alltag. Lerne wie du Jahreskreisfeste für deine persönliche Entwicklung nutzen kannst und wie sie heilsam, erdend und stärkend wirken.

SICHERER UMGANG MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ

mit Patrick Pichler, ehrenamtlicher EDV-Trainer

Montag, 23.3.2026, 14:00 - 16:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Betrugsversuche, falsche Nachrichten oder unsichere Internetangebote nutzen heute Künstliche Intelligenz. Erfahre in einfacher Sprache, wo KI im Alltag vorkommt, welche Gefahren es gibt und wie du dich selbst schützen kannst.

ORDNUNG TUT DER SEELE GUT!

mit Anita Böheim, Styria vitalis

Dienstag, 19.5.2026, 10:00 - 11:30

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11



Der Autoschlüssel ist unauffindbar? Der Kleiderschrank geht über? Ordnung wirkt sich positiv auf unser Leben und Wohlbefinden aus. Einfache Methoden, wie wir Chaos in den Griff bekommen und Tipps, wie wir Konsum reduzieren und etwas Gutes für die Gemeinschaft tun können.

SPIELENACHMITTAG - ZEIT FÜR SPASS UND GUTE GESELLSCHAFT

mit Sozialarbeiterinnen ISGS Drehscheibe

Mittwoch, 11.3., 10.6.2026, 16:00 - 19:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-10

Ob Karten-, Brett- oder Würfelspiel – bei unseren Spieleabenden geht es ums gemeinsame Erleben und Spaß haben in gemütlicher Atmosphäre. Lerne neue Spiele kennen, bring deine Lieblingsspiele von zu Hause mit und triff nette Menschen aus der Umgebung!

BEGEGNUNGSCAFÉ

mit Sozialarbeiterinnen ISGS Drehscheibe

letzter Mittwoch im Monat, 15:30 - 17:30

kostenlos
Ohne
Anmeldung

Du möchtest andere Menschen aus verschiedenen Nationen kennenlernen? Komm zum Treffpunkt für Menschen mit und ohne Kinder, die Lust auf Begegnung und Austausch haben. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet dich!

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.

ELTERN-KIND-ZENTRUM FAMILIENWOHNZIMMER

Familie leben – nicht immer ein Kinderspiel. Du hast Fragen, suchst Austausch und Kontakte? Gemeinsam mit deinen Lieben, in entspannter Atmosphäre? Dann ist unser gemütliches FamilienWohnZimmer wie gemacht für dich!



BABYTREFF

mit Elisabeth Eichkitz, dipl. Hebamme
jeden Mittwoch, 9:30 - 11:00



kostenlos

**Ohne
Anmeldung**

Treffen in gemütlicher Runde mit Themen Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege uvm. Du bekommst Beratung und kannst dein Baby wiegen und messen lassen!

HEBAMMENBERATUNG



mit Elisabeth Eichkitz, dipl. Hebamme
Termine nach Vereinbarung

kostenlos

Anmeldung
0650 4428340

Deine ganz persönliche Beratung in der Schwangerschaft, rund um Geburt, Säuglingspflege, Ernährung oder Stillen. Damit alles rund läuft.

Beratung zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche ebenso möglich!

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

mit Elisabeth Eichkitz od. Viktoria Sabor,
dipl. Hebammen

Kurs 1: Freitag, 24.4., 16:30 - 19:30 und
Samstag, 25.4.2026, 9:00 - 12:00

Kurs 2: Montag, 29.6. und 6.7.2026, 16:00 - 19:00

**€ 90,- Frauen /
€ 120,- Paare**

Anmeldung
online oder
fawozi@isgs.at

Ein ganzheitlicher Kurs, bei dem du optimal auf deine restliche Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und ein entspanntes Familienleben vorbereitet wirst. Geburtserleichternde Maßnahmen, Atem- und Entspannungsübungen uvm.

BABYMASSAGE

mit Verena Stangl-Hörmann

Kurs 1: Donnerstag, 23.4., 30.4., 7.5.2026

Kurs 2: Donnerstag, 11.6., 18.6., 25.6.2026
je 11:30 - 12:30

**€ 45,- /
3 Einheiten**

Anmeldung
online oder
fawozi@isgs.at

Nutze die wohltuenden Berührungen, um die Bindung zu deinem Kind zu stärken und lerne, genau auf seine Bedürfnisse einzugehen. Für Babys ab 2 Monaten.

MAMA-BABY YOGA

mit Bernadette Thamer, Yogalehrerin

Freitag, 10.4, 17.4, 24.4., 8.5, 22.5. und 29.5.2026
11:00 - 12:00

**€ 60,- /
6 Einheiten**

Anmeldung
0670 2022735

Durch eine achtsame, aufbauende und spielerische Übungsreihe wird dein Baby liebevoll in deine Yogapraxis miteinbezogen – für Stressabbau und tiefe Entspannung bei Mutter und Kind.

NEU! VHS-
Kurse im ISGS



SCHWANGERSCHAFTS- GYMNASTIK

RÜCKBILDUNGSKURS

RÜCKENFIT IM MAMA ALLTAG

mit Stefanie Findenig, Gesundheitstrainerin

Mittwoch, ab 4.3.2026 (2 Kurse, je 8 Einheiten),
12:00 - 13:00

Freitag, ab 6.3.2026 (10 Einheiten), 13:30 - 14:30

Mittwoch, ab 4.3.2026 (2 Kurse, je 8 Einheiten)
10:45 - 11:45

Anmeldung unter vhsstmk.at!

MAWIBA® - MAMA-BABY-TANZ

mit Petra Radak, Mawiba-Trainerin

Kurs 1: Freitag, 8.5. - 3.7.2026, 15:00 - 16:15

Kurs 2: Freitag, 10.7. - 21.8.2026, 9:30 - 10:45

€ 48,- /
6 Einheiten

Anmeldung
0650 2406026

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas mit Babys in der Trage und für Frauen jeden Alters.

ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

mit Michaela Krenn, Kindergartenpädagogin
und Verena Stangl-Hörmann, Sozialpädagogin

€ 3,- /
1 Einheit

Anmeldung
online bzw.
fawozi@isgs.at

Vom Lauflern-Alter bis zur Vorbereitung auf den Kindergarten. Bei unseren Eltern-Kind-Spielgruppen stehen die Kontakte mit anderen Kindern sowie der Austausch zwischen den Eltern unter Begleitung des Fachpersonals im Vordergrund. Dein Kind kann die altersgerechten Materialien erforschen und das Bastel-, Sing- und Jausenangebot nutzen.

Alle Gruppen und Termine unter www.familienwohnzimmer.at!

KREATIVGRUPPE

mit Verena Stangl-Hörmann

Gruppe 1: Donnerstag, 26.2. – 26.3.2026

Gruppe 2: Donnerstag, 9.4. – 21.5.2026

je 15:00 - 16:00

€ 15,- /
5 Einheiten

Anmeldung
online oder
fawozi@isgs.at

Dein Kind bastelt und malt gerne? Dann bist du hier genau richtig! In den 5 Einheiten könnt ihr gemeinsam unter Anleitung kreative Projekte starten und eurer Fantasie freien Lauf lassen. Für Kinder ab 2,5 Jahren.

ELTERNBILDUNG & BERATUNG

Anmeldung 0650 6905694 bzw. fawozi@isgs.at

› Kommunikationstipps für den Familienalltag

Montag, 9.3.2026
19:00 - 20:30

› Starke Gefühle = Ausdruck von Lebendigkeit

Montag, 23.3.2026
18:00 - 19:30

› Die lebhaften Jahre 4-6

Dienstag, 12.5.2026
19:00 - 20:30

› Kindernotfälle - Info

Dienstag, 17.3.2026
9:00 - 11:00

› Gesunde Milchzähne von Anfang an

Freitag, 10.7.2026
9:00 - 10:30

› Achtsame Kommunikation in der Familie

Fr, 17.4.2026
9:00 - 10:30

› Entwicklung im ersten Lebensjahr

Mo, 27.4. und Mi, 8.7.2026
16:00 - 17:30

› Ernährung im ersten Lebensjahr

Mittwoch, 18.3.2026
14:00 - 16:30

› Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Mittwoch, 6.5.2026
14:00 - 16:30

ELTERN-KIND-YOGA MIT KINESIOLOGISCHEN ÜBUNGEN

mit Marina Holzer und Manuela Fladl,
Kinderyogalehrerin und Kinesiologin

Freitag, 27.3. - 24.4.2026, 15:00 - 15:50

€ 70,- /
5 Einheiten

Anmeldung
0664 3458185

Erlebe gemeinsam mit deinem Kind aktives spielerisches Eltern- Kind-Yoga mit Übungen aus der Kinesiologie, viel Bewegung, Spaß und spannende Abenteuer Geschichten. Für Kinder von 2-5 Jahren.

PAPA*CAFÉ

mit Richard Wagner, Ehrenamtlicher

Samstag, 28.2., 28.3., 18.4., 30.5., 27.6.2026,
9:30 - 11:30

€ 3,- /
Erwachsenem
inkl. 1 Kaffee

Ohne
Anmeldung

Spielen, bauen, aktiv oder gemütlich sein, alleine oder in der Gruppe – im größten Wohnzimmer Kapfenbergs. Ein freier Treffpunkt für alle Papas* / Opas* unter sich, um Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen zu können.



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



... 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 Eltern-Kind-Zentrum Familienwohnzimmer

Wir sind deine Anlaufstelle für die Zeit vor und nach der Geburt, für Eltern-Kind-Gruppen für Kinder bis zu drei Jahren und für Elternbildung.

Wir sind offen für alle Lebensformen, freuen uns über Omas & Opas sowie alle anderen Familienmitglieder!

Du weißt nicht genau, welches Angebot das richtige für dich und deine Familie ist? Ruf oder sprich uns an und wir beraten dich gerne!

Kontakt: Verena Stangl-Hörmann, 03862 21500-9
Michaela Krenn, 03862 21500-9
fawozi@isgs.at
www.familienwohnzimmer.at

... durch die 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, 03862 21500-5
Sandra Zottler, 03862 21500-10
sozialarbeit@isgs.at



... mit den Community Nurses Kapfenberg

Im Alter lange und selbständig in den eigenen vier Wänden bleiben können? Mit diesem Angebot der Stadtgemeinde Kapfenberg wird dieses Ziel leichter!

Wir sind deine erste Anlaufstelle für Fragen zu Pflege und Erhaltung der Gesundheit. Ob Hausbesuch oder ein Besuch in unserem Büro – du entscheidest, was für dich passt!

Kontakt: Barbara Sterlinger, 03862 21500-11
Guido Prosegger, 03862 21500-13
community.nurse@isgs.at

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



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

Impressum | Herausgeber: ISGS Drehscheibe, ISGS-Integrierter Sozial- und Gesundheits-sprengel, Kapfenberg, Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg, Telefon: 03862 21500, ZVR-Zahl: 762982464. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Wolfgang Schabereiter MA, Geschäftsführung. Fotos: stock.adobe.com. Layout: Verena Stangl-Hörmann, MA. Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler. Stand Februar 2026.

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
Juli/August nachmittags geschlossen