

# JUGEND THEMA

DAS MAGAZIN ZUR  
JUGEND:KARTE  
NIEDERÖSTERREICH



Ausgabe 03/2025



## Liebeskummer

... lohnt sich nicht,  
oder doch?

Seite 5

## Druck in der Schule

Mental Health  
im Schulalltag

Seite 12



## ■ Inhaltsverzeichnis

- 3 **Gemeinsam lösen wir's!**  
Probleme gemeinsam bewältigen
- 4 **LENEGURU**  
App zu deiner Lehrstelle
- 5 **Liebeskummer**  
... lohnt sich nicht, oder doch?
- 8 **The Invaders**  
Football und Cheerleading
- 10 **AppTrends zum Schulstart**
- 12 **Druck in der Schule**  
Wie du am besten damit umgehst
- 14 **Events und Music News**
- 16 **Bandvorstellung**  
Laidt
- 18 **Neu im Kino**
- 21 **Kurz notiert**
- 22 **Vereine**  
Wir unterstützen in jeder Vereinslage
- 23 **Buchtipps**



Titelfoto:  
© Niklas Kickl



Foto: © Karl Glöckler & General Invaders



Foto: © Nicole Schoen Visconti



PHOTO SHANNA BESSON © 2025 LBP



### Hallo Jugendkartenbesitzer und Jugendkartenbesitzerinnen!

Die Schule hat gerade erst angefangen und Druck & Stress setzen dir schon zu? Oder macht dich gerade Liebeskummer fertig? Wir haben Infos für dich, die dir dabei helfen sollen, das Ganze gelassener zu nehmen und dich gut durch den Herbst bringen. Außerdem erfährst du, wie du deine Freizeit im Herbst voll auskosten kannst. Schnapp dir dein liebstes Spaßgetränk, mach es dir gemütlich und genieße die nächsten Seiten!

**Michaela Berthold**, Redaktion  
michaela.berthold@jugendinfo-noe.at

### Impressum

Magazin zur Jugend:karte NÖ

Medieninhaber und Herausgeber:

Jugend:info NÖ

3100 St. Pölten, Kremser Gasse 2

Tel.: 02742/245 65

[www.jugendinfo-noe.at](http://www.jugendinfo-noe.at)

Redaktion: Jugend:info NÖ

3100 St. Pölten, Tel.: 02742/245 65

Druck: Gugler GmbH

Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau

Grafik, Satz, Layout:

„Die Layouter“ Exenberger & CO KG

Florianiweg 9/12, 3100 St. Pölten

office@dielayout.at, [www.dielayout.at](http://www.dielayout.at)

Inserate: Marketingservice

Thomas Mikscha GmbH

Messestraße 6, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/768 96, Fax: DW 20

office@mstm.at, [www.mstm.at](http://www.mstm.at)

Titelbild: © Niklas Kickl, unsplash.com

# GEMEINSAM LÖSEN WIR'S!

Neue Kampagne soll bei psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen helfen.



Lutz Köllner, Geschäftsführer der Jugend:info NÖ, Henriette Höfner, Leiterin der Fachstelle für Gewaltprävention des Landes NÖ, Abteilungsleiterin Ulrike Hanka vom Jugendrotkreuz, Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Bildungsdirektor Karl Fritthum und Wolfgang Juterschnig vom Landesjugendreferat NÖ präsentieren die neue Kampagne. Foto: © NLK Pfeiffer

**A**nfang September hat in Niederösterreich für rund 210.000 Kinder und Jugendliche das neue Schuljahr begonnen. Zeitgleich wurden im NÖ Landhaus die für 2025/2026 gesetzten Schwerpunkte präsentiert und die vom Land NÖ, der Bildungsdirektion und dem Jugendrotkreuz ins Leben gerufene Kampagne „Gemeinsam lösen wir's!“ vorgestellt.

Neben Digitalisierung und Smartphone-Nutzung wird der Gewaltschutz zentrales Thema sein. Immerhin gab es allein im vergangenen Schuljahr 64 abstrakte Amokbedrohungen an Niederösterreichs Schulen. „Das Land und die Bildungsdirektion unterstützen die Schulen intensiv bei derartigen Bedrohungen. Wir wollen Schülerinnen und Schülern sowie Lehrenden die Gewissheit geben, dass die Schule immer noch ein sicherer Ort ist“ informierte Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

„Hierbei gehe es vor allem um die psychische Gesundheit der jungen Menschen und das Schulklima. Es gibt in diesem Zusammenhang viele Hilfsangebote und ein gutes Netz“, setzte die Landesrätin fort.

Das Projekt „Gemeinsam lösen wir's!“ beinhaltet Ausbildungskurse in Erster Hilfe für Lehrerinnen und Lehrer, die dann Lehrende sowie Lernende ausbilden. Für Schülerinnen und Schüler stehen kostenlose Intensiv-Workshops für psychische Erste Hilfe zur Verfügung, die nach dem Prinzip „Look, Listen, Link“ sensibilisieren sollen, belastende Situationen in ihrem Umfeld zu erkennen und Betroffene zu unterstützen. Zusätzlich umfasst das Projekt noch viele weitere Maßnahmen, wie etwa Folder und theaterpädagogische Workshops. Das Ziel ist, die psychische Gesundheit zu fördern und sicherzustellen, dass ein sicheres und erfolgreiches Schuljahr gelingen kann. ■

## Gemeinsam lösen wir's!

**Wenn dich Probleme belasten oder es in deinem Leben einmal nicht so rund läuft...**

Hier findest du wichtige Hilfsangebote. Anonym, kostenlos und vertraulich. Denn es geht darum, dass du und deine Freundinnen & Freunde Unterstützung bekommen.

**BERATUNG VON JUGENDLICHE**

**Rat auf Draht**

Tel: 147  
0-24 Uhr,  
www.rataufdraht.at

**GEWALTTHEMEN: HILFE + PREVENTION**

**die möwe**

Tel: 01 532 15 15  
Mo-Do: 9-17 Uhr,  
Fr: 9-14 Uhr  
www.die-moewe.at

**CHATTE BEI PROBLEMEN + SOGGE**

**time4friends**

WhatsApp:  
0664 1070 144  
tägl. 18-22 Uhr

**KINDERRECHTLICHE BERATUNG**

**NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft**

Tel: 02742 90811  
www.kija-noe.at

**HILFE ZU SERVICEANGEBOTEN**

**JUGEND:INFO NÖ**

Tel: 02742 245 65  
Mo-Fr: 9-15 Uhr,  
www.jugendinfo-noe.at

**VOR ORT IN DEINER SCHULE**

In deiner Schule gibt es Personen, die bei Problemen & Sorgen für dich da sind!

**Das gibt es in unserer Schule:**

**HIER GEHT'S ZU WEITEREN ANLAUFSTELLEN:**

# lenaguru®

## Mit einer App zu deiner Lehrstelle!

Seit ein paar Jahren gibt es lenaguru, eine App, die Lehrstellensuchende und Unternehmen zueinanderfinden lässt. Das Ganze funktioniert ganz einfach: Lehrstellensuchende sehen registrierte Unternehmen in Karten- und Listenansicht. Dabei kann nach Umkreis und bestimmten Kriterien gefiltert werden. Kommt ein Unternehmen infrage, kann es schnell zu den Favoriten hinzugefügt oder einfach sofort genauer unter die Lupe genommen werden. Für all jene unter euch, die ebenfalls auf der Suche nach einer passenden Lehrstelle sind, haben wir uns mit dem Gründer der App unterhalten.



### Wir haben schon einmal von der lenaguru-App zur Lehrstellensuche berichtet.

#### Was hat sich seither getan?

**Manfred von lenaguru:** Wir waren schon in sehr vielen Schulen und haben dort die App vorgestellt. Man kennt uns dort schon. Langsam, aber stetig werden die Lehrbetriebe auch mehr, allerdings sind wir vorerst nur hauptsächlich im Mostviertel aktiv, wollen jetzt aber auch im Waldviertel tätig werden.

#### Noch einmal für die, die den Artikel aus 2024 nicht kennen: Was genau macht die App?

**Manfred:** Wir öffnen mit der App die Türen zu den Lehrbetrieben. Das „lena“ in

lenaguru steht für „Lehrstellennavigator“ und zeigt passende Lehrbetriebe in der Nähe des Wohnortes. Mit ein paar Klicks kann man sich über den Lehrbetrieb informieren und einen Kontakt für ein Schnupperpraktikum bzw. eine offene Lehrstelle herstellen.

#### Gibt es auch was Neues in der App?

**Manfred:** Oh ja. Wir haben super neue Ideen, die wir gerade ausprogrammieren und in den nächsten Monaten aktiv schalten. Zum Beispiel war es für die Lehrbetriebe immer ein großes Problem, Bewerber nach einer Anfrage auch telefonisch zu kontaktieren. In Kürze kann das Unternehmen nach einer lenaguru-Mailbewerbung direkt in der App antworten. So können wir die Kommunikation massiv verbessern.

#### Wie sehen deine Pläne für die nächsten Jahre aus?

**Manfred:** Wir schauen, dass wir noch viel mehr Lehrbetriebe in ganz Niederösterreich motivieren, bei lenaguru mitzumachen.

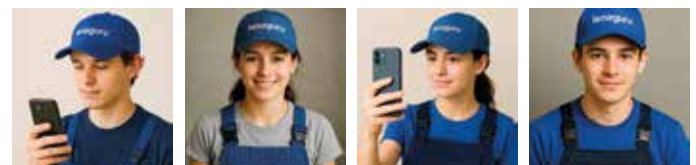
#### Hat sich eigentlich am Arbeitsmarkt für Lehrlinge etwas verändert?

**Manfred:** Ja, Unternehmen sind generell zurückhaltender geworden, Arbeitskräfte einzustellen. Das wirkt sich auch da und dort auf die Anzahl der offenen Lehrstellen aus. Auch merken wir,

dass sich mittlerweile mehr Schülerinnen und Schüler für eine Lehre entscheiden als früher. Hier ist die Unsicherheit, einen passenden zukünftigen Arbeitsplatz zu finden, wohl auch ein Grund dafür.

#### Hast du zusätzlich noch Tipps für Lehrstellensuchende?

**Manfred:** Ja, ein ganz wichtiger Aspekt ist Verlässlichkeit. Werden Termine mit Lehrbetrieben vereinbart und dann diese – ohne begründete Absage – nicht eingehalten, demotiviert das verständlicherweise die Verantwortlichen in den Lehrbetrieben. Einige Unternehmen haben deswegen sogar beschlossen, generell auf die Einstellung von Lehrlingen zu verzichten.



lenaguru®

Nähere Infos zur lenaguru-App findest du unter [www.lena.guru](http://www.lena.guru)

# LIEBESKUMMER

**... LOHNT  
SICH NICHT,  
ODER DOCH?**



## Von Wolke sieben zum gebrochenen Herzen

Irgendwann geht es uns allen einmal so: die Beziehung zerbricht und wir durchleben alle möglichen Gefühle, die mehr als unangenehm sind. Liebeskummer ist eine der intensivsten emotionalen Erfahrungen, die ein Mensch durchleben kann. Schmerz, Wut und Trauer sind kaum auszuhalten. In diesem Artikel haben wir uns mit Psychotherapeutin und Supervisorin Ines Wagner unterhalten. Sie begleitet in ihrer Praxis schon jahrelang Erwachsene und Jugendliche in schwierigen Lebenslagen. Unter anderem bietet sie auch Beratung bei Liebeskummer an.

Foto: © Yuris Alhamaydy, unsplash.com

### **Liebeskummer kann bekanntlich jeden treffen. Gibt es Unterschiede zwischen Jungs und Mädels wie sie damit umgehen?**

Liebeskummer tut allen weh – Mädchen wie Jungen. Unterschiede gibt es oft darin, wie damit umgegangen wird: Mädchen suchen häufiger das Gespräch mit Freundinnen und verarbeiten so ihre Gefühle. Jungen neigen eher dazu, stiller zu bleiben und ihre Traurigkeit nach innen zu

tragen. Das heißt aber nicht, dass sie weniger leiden. Entscheidend ist, dass beide Geschlechter Unterstützung finden und ihre Gefühle ernst genommen werden.

### **Warum können manche Menschen eine Trennung besser wegstecken als andere?**

Wie gut jemand eine Trennung verkraftet, hängt von mehreren Faktoren ab: der eigenen Persönlichkeit, bishe-

rigen Beziehungserfahrungen und der inneren Stabilität. Menschen mit einem starken Selbstwert und einem guten sozialen Netz können Liebeskummer meist schneller bewältigen. Wer hingegen stark abhängig von der Beziehung war oder wenig Unterstützung hat, leidet oft intensiver. **Wichtig ist:** Liebeskummer ist immer ein sehr persönlicher Prozess – und kein Zeichen von Schwäche.

### **Warum empfinden wir Liebeskummer eigentlich? Gibt es einen Sinn dahinter?**

Liebeskummer ist schmerzhaft – und trotzdem hat er einen Sinn. Gefühle wie Trauer, Sehnsucht oder Wut zeigen uns, wie wichtig Bindungen für uns Menschen sind. Evolutionspsychologisch war das überlebenswichtig: Wer den Verlust einer Partnerin oder eines Partners stark gespürt hat, war motiviert, wieder Nähe zu suchen und nicht allein zu bleiben. Heute hilft uns Liebeskummer dabei, Erfahrungen zu verarbeiten, Abschied zu nehmen und innerlich wieder Platz für Neues zu schaffen.



Foto: © Isaac Quesada, unsplash.com

## Man sagt immer, bei Liebeskummer durchläuft man verschiedene Phasen.

### Stimmt das, Ihrer Erfahrung nach?

Ja, aus therapeutischer Sicht lässt sich Liebeskummer oft in Phasen beobachten – ähnlich wie Trauerprozesse. Am Anfang steht häufig der Schock: Man will nicht wahrhaben, dass die Beziehung vorbei ist. Darauf folgen intensive Gefühle wie Trauer, Wut oder Verzweiflung. Danach beginnt langsam eine Phase der Neuorientierung, in der Betroffene Abstand gewinnen und wieder mehr nach vorne blicken können. Schließlich kommt die Akzeptanz – die Erfahrung wird Teil der eigenen Geschichte, ohne ständig weh zu tun. Diese Phasen verlaufen nicht bei allen gleich, und jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Zeit.

#### Kurz gesagt:

So unangenehm er ist – Liebeskummer ist ein natürlicher Teil von Wachstum und Entwicklung.



Foto: © Francesca Zama, unsplash.com

**Wichtig ist aber auch:** Nicht alle beginnen diesen Prozess erst nach der Trennung. Manche spüren schon während der Beziehung, dass sie in eine Sackgasse geraten sind. Sie trauern dann innerlich bereits um das, was fehlt, und gehen unbewusst durch Teile dieser Phasen. Wenn sie sich schließlich trennen, überwiegt oft Erleichterung – weil die innere Arbeit schon vorher begonnen hat. Für den verlassenen Partner kommt die Trennung dagegen meist überraschender und schmerzhafter.

## Kontakt oder nicht? Was würden Sie empfehlen?

Ob Kontakt zu der oder dem Ex sinnvoll ist, hängt stark von der Situation ab. In der akuten Phase des Liebeskummers ist Abstand meist das Beste: Nachrichten oder Treffen reißen die Wunden sonst immer wieder auf und erschweren das Loslassen. Eine klare Pause gibt Raum, Gefühle zu verarbeiten und wieder Stabilität zu finden.

Langfristig kann Kontakt möglich sein – etwa, wenn man gemeinsame Freundeskreise hat oder wirklich eine freundschaftliche Verbindung bestehen bleibt. Wichtig ist dabei Ehrlichkeit: Tut mir der Kontakt gut oder verletzt er mich noch? Wer merkt, dass er innerlich immer wieder Hoffnung schöpft, sollte sich besser schützen und auf Distanz bleiben.

## Welche Symptome können nach oder bei so einem Gefühlschaos auftreten?

Liebeskummer ist mehr als nur Traurigkeit – er kann starke psychische und körperliche Symptome auslösen. Viele Betroffene schlafen schlecht, verlieren den Appetit, können sich kaum konzentrieren oder kreisen gedanklich ununterbrochen um die Trennung. Manche spüren Herzklopfen, Druck im Brustkorb oder Magenprobleme.

### Hinzu kommt die seelische Seite:

Wer verlassen wurde, erlebt oft einen Einbruch im Selbstwertgefühl – Gedanken wie „**Ich bin nicht gut genug**“ oder „**Mit mir stimmt etwas nicht**“ sind sehr belastend. Gefühle von Traurigkeit, Wut oder Hoffnungslosigkeit können wechseln oder gleichzeitig auftreten.

**All das zeigt:** Liebeskummer betrifft den ganzen Menschen – Körper, Gedanken und Gefühle.

Auch derjenige, der die Beziehung beendet, durchlebt starke Gefühle – nur anders. Wer verlassen wird, kämpft oft mit Trauer, Selbstzweifeln und einem Einbruch im Selbstwert. Dagegen spürt die Person, die Schluss macht, häufig Schuldgefühle, Unsicherheit oder Erleichterung – manchmal auch alles gleichzeitig.

Gerade bei einem einseitigen Ende ist die Situation für beide schmerzhaft: Die oder der Verlassene fühlt sich oft ohnmächtig



Foto: © Zhivko Minkov, unsplash.com

und nicht genug, während derjenige, der geht, die Verantwortung für den Bruch trägt. Auch hier können Schlafprobleme, innere Unruhe oder Grübelgedanken auftreten. Der Unterschied liegt eher darin, dass die Gefühle der oder des Verlassenen nach innen gerichtet sind, während beim Beendenden Schuld und Zweifel stärker im Vordergrund stehen.

## Sie bieten Beratung für Jugendliche, unter anderem auch bei Liebeskummer an.

### Wie läuft diese im Normalfall ab?

In der Beratung geht es zunächst darum, dass die Jugendlichen ihre Gefühle offen ausdrücken können. Wir klären gemeinsam, was sie belastet, welche Gedanken sie beschäftigen und wie stark der Liebeskummer ihren Alltag beeinflusst. Danach schauen wir, welche Strategien helfen können: zum Beispiel Gedanken sortieren, den Kontakt mit der oder dem Ex reflektieren, Selbstfürsorge stärken oder Wege finden, Unterstützung im Freundeskreis oder in der Familie zu nutzen.

### Wichtig ist, dass jede Beratung individuell ist:

Manche Jugendlichen brauchen nur ein paar Gespräche, andere länger, um ihre Gefühle zu verstehen und wieder Stabilität zu gewinnen. Das Ziel ist immer, dass sie sich ernst genommen fühlen und lernen, den Liebeskummer gesund zu verarbeiten.

## Online-Beratung ist bei Ihnen auch möglich, wird diese oft genutzt oder kommen die Jugendlichen lieber persönlich zu Ihnen in die Praxis?

Die meisten Jugendlichen kommen lieber persönlich in meine Praxis. Der direkte



Foto: © Priscilla da Preez, unsplash.com

**Wichtig ist:**

**Geduld mit sich selbst zu haben und sich die Zeit zu nehmen, die man wirklich braucht.**

Kontakt, die Atmosphäre und das Gespräch von Angesicht zu Angesicht geben ihnen ein stärkeres Gefühl von Sicherheit und Unterstützung. Online-Beratung wird dagegen nur sehr selten genutzt – für viele fehlt dabei das direkte menschliche Gegenüber, das gerade bei so emotionalen Themen wie Liebeskummer sehr wichtig ist.

**Was können Betroffene tun, um sich besser zu fühlen?**

Es gibt einige Strategien, die helfen, Liebeskummer besser zu verarbeiten. Bewegung, Hobbys und Zeit mit Freundinnen und Freunden können ablenken und das Wohlbefinden steigern. Wichtig ist auch, über die eigenen Gefühle zu sprechen, sie ernst zu nehmen und nicht zu verdrängen. Tagebuch schreiben oder kreative Tätigkeiten können zusätzlich helfen, Gedanken zu sortieren. Und: **Geduld mit sich selbst haben – es ist normal, dass der Schmerz Zeit braucht.**

**Gibt es so was wie einen Durchschnittswert, wie lange es dauern kann, bis alles wieder „gut“ ist?**

Es gibt keinen festen Durchschnittswert – Liebeskummer verläuft sehr individuell. Manche Jugendliche fühlen sich nach wenigen Wochen wieder stabil, andere brauchen mehrere Monate, um den Schmerz zu verarbeiten. Entscheidend sind Faktoren wie Dauer und Intensität der Beziehung, Unterstützung durch Freunde oder Familie und die eigene psychische Widerstandskraft. Auch frühere Trennungserfahrungen spielen eine Rolle: Wer in der Kindheit Trennungen der Eltern, Todesfälle oder Umzüge erlebt hat, kann besonders sensibel reagieren.

**Gute Ratschläge von Eltern oder Freunden, sinnvoll oder nicht?**

Ratschläge von Eltern, Freunden oder Freundinnen können in manchen Fällen hilfreich sein – zum Beispiel, wenn sie zuhören, Verständnis zeigen und emotionale Unterstützung anbieten. In den wenigsten Fällen lösen sie jedoch den Schmerz

direkt, denn Liebeskummer ist ein sehr persönlicher Prozess. Gut gemeinte **Tipps** wie „**Reiß dich zusammen**“ oder „**Denk nicht so viel darüber nach**“ wirken oft eher wie Schläge und **erhöhen den Druck**, anstatt zu helfen. Wichtig ist, dass Jugendliche die Freiheit haben, ihre Gefühle in ihrem eigenen Tempo zu verarbeiten, während sie zugleich einfühlsame Begleitung erfahren.

**Social Media in Bezug auf Liebeskummer, Fluch oder Segen?**

Social Media kann sowohl Fluch als auch Segen sein. Einerseits ermöglicht es, sich auszutauschen und Unterstützung zu finden. Andererseits kann ständiges „Reinschauen“ in das Leben des Ex-Partners oder Vergleiche mit anderen den Schmerz verstärken und das Loslassen erschweren. Wichtig ist, bewusst zu entscheiden, wann und wie man soziale Medien nutzt – **Abstand kann in der Trauerphase sehr hilfreich sein.**

**Das erste zufällige Treffen nach einer Trennung. Wie sollte sich Mann/Frau verhalten?**

Das erste zufällige Treffen nach einer Trennung kann sehr emotional sein. Wichtig ist, sich selbst zu schützen: bewusst zu bleiben, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und Grenzen zu setzen. Freundlich, aber zurückhaltend zu sein, ist meist sinnvoll – man muss nicht gleich tiefgehende Gespräche führen. Wer merkt, dass alte Gefühle hochkommen, kann das Treffen höflich kurzhalten und Abstand wahren. Ziel ist, sich selbst zu stabilisieren, ohne sich unter Druck zu setzen. ■



**Ines Wagner BA**

Psychotherapeutin und Supervisorin

Ines Wagner BA verfügt über ein weitreichendes Spektrum und jahrelange praktische und klinische Erfahrung im Bereich der Psychotherapie und der Supervision. Praxis in **St. Pölten, Kapelln** und **Wien.**

[www.ines-wagner.at](http://www.ines-wagner.at)



Seit Anfang der 80er-Jahre wird American Football auch in Österreich gespielt. Mittlerweile hat sich unser Land sowohl auf Nationalteam- als auch auf Clubebene in Europa einen großen Namen gemacht. Ein Highlight war auf jeden Fall die 2011 in Österreich ausgetragene 4. American Football Weltmeisterschaft. Spielorte waren Innsbruck, Graz und Wien. Das Finale fand im Wiener Ernst Happel Stadion statt. Während der EM, ein paar Jahre später, wurde auch in St. Pölten gespielt. Mittlerweile gibt es allein in Niederösterreich 15 Football-Vereine. Mit einem von ihnen haben wir uns unterhalten. Jacqueline Enk, die als aktive Cheerleaderin und Trainerin bei den St. Pölten Invaders tätig ist, hat uns viel über das Training der Cheerleader erzählt und uns einen Einblick in die Erfolge des Vereins der St. Pölten Invaders gegeben.



- Die größten Erfolge des Teams**
- **1989:** Im Finale um den Aufstieg in die oberste Spielklasse
  - **1992:** Meister der 2. Bundesliga
  - **2009:** Sieg Silverbowl in Salzburg und Aufstieg in die AFL
  - **2013:** Sieg Ironbowl in St. Pölten vor 900 Fans
  - **2013:** Staatsmeister Junioren und Cupsieger Schüler
  - **2017:** Finalist Silverbowl XX und Finalist U15 & U17 Cup
  - **2023:** Einzug in das Playoff der Division 1, drei Invaders U19-Spieler werden Junioren-Europameister; Cheerleader holen 3x NÖ Vizelandesmeistertitel
  - **2024:** Kampfmannschaft wird Silver Bowl Champion nach 15 Jahren; Invaders Snowdrops Cheerleader 1. Platz bei ICM, zwei Vizelandesmeistertitel und ein 3. Platz sowie ein 2. Platz bei den Bayern Cheer Masters
  - **2025:** Cheerleader holen zwei NÖ Landesmeistertitel und einen Vizelandesmeistertitel, beim Praha United Cheer Cup 2x Gold und 1x Silber

**GENERALI INVADERS ST. PÖLTEN**  
AMERICAN FOOTBALL

**FLAG TACKLE**  
AB 4 JAHREN AB 14 JAHREN

St. Pölten Invaders  
stpoelten\_invaders  
www.invaders.at

**INVADERS FIELD**  
Edlinggasse 1a, 3151 St. Georgen

Keine Vorerfahrung nötig - All genders & all Bodytypes

# St. Pölten INVADERS

### Wie lange gibt es euren Verein schon und wie seid ihr auf die Idee gekommen, ihn zu gründen?

Unser Verein wurde 1986 gegründet, damals war das Interesse an American Football in St. Pölten so groß, dass man beschloss, eine eigene Mannschaft ins Leben zu rufen.

### Du bist also als Trainerin der Cheerleader bei den Invaders tätig. Wie kann man sich so ein Training vorstellen?

Unsere Trainings starten, wie in jeder guten Sporteinheit, mit einem effektiven Warm-up, Mobilisationsübungen und Dehnen. Danach geht es an die Technik: Bodenturnen, Tanz, Sprünge und natürlich unsere spektakulären Hebefiguren.

### Welche Voraussetzungen sollten Cheerleader mitbringen?

Grundsätzlich braucht man bei uns keine Vorkenntnisse. Wer ein gutes Rhythmusgefühl oder Erfahrungen im Bodenturnen mitbringt, hat natürlich Vorteile, aber auch völlige Anfänger und Anfängerinnen erlernen die Grundlagen sehr schnell.

### Was erlernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Laufe des Trainings?

Neue Athleten und Athletinnen beginnen mit den Basics: Bodenturnen, Tänzen, Sprüngen und einfache Hebefiguren, auch Stunts genannt. Schritt für Schritt steigern wir das Niveau bis hin zu einer Meisterschaftsroutine, bei welcher alle Elemente des Cheersports, in



einer gesamten Choreografie von zwei Minuten, präsentiert werden.

### Cheerleading wird oft mit einem „Frauensport“ verbunden. Gibt es auch männliche Cheerleader?

Absolut! Viele wissen gar nicht, dass Cheerleading ursprünglich ein Männer-sport war. Auch in Österreich finden immer mehr Männer den Weg zurück in diesen Sport, was uns sehr freut, da gemischte Teams noch vielseitiger und stärker auftreten können.

### Wie oft und wo findet das Training statt?

Unsere Jüngsten (Buttercups, 5–7 Jahre) trainieren einmal pro Woche. Alle anderen Teams haben zwei Einheiten pro Woche à 2 Stunden. Trainiert wird in St. Pölten, meist in Bahnhofsnähe. Um unsere Kinder und Jugendlichen zu schützen, veröffentlichen wir keine genauen Trainingszeiten oder -orte online.

### Ist das Training der Football-Spieler zeitgleich, um alles abzustimmen?

Leider nein – die Hallensituation in St. Pölten erlaubt es uns nicht, die Trainingszeiten frei zu wählen. Deshalb überschneiden sich die Trainings nur manchmal zufällig.

### Wie viele Spiele begleitet ihr im Durchschnitt pro Jahr?

Unsere Cheerleader begleiten die Kampfmannschaft bei etwa vier bis sechs Heimspielen pro Saison. Dazu kommen rund acht bis zwölf Heimspiele der Nachwuchsteams.

### Gibt es eigentlich viele Mannschaften in Österreich?

Ja, aktuell sind rund 42 Vereine in ganz Österreich aktiv.

### Ab welchem Alter können Kinder mit dem Training beginnen – im Cheerleading und im Football?

In beiden Sparten ist der Einstieg bereits ab 4 Jahren möglich.

### Gibt es häufig Verletzungen? Worauf sollte man achten, um diese zu vermeiden?

Sowohl Football als Kontaktsport als auch Cheerleading als Extremsport bergen natürlich ein gewisses Verletzungsrisiko. Am besten vorbeugen kann man mit sauberem Training: Je besser die Muskulatur aufgebaut ist, desto besser schützt sie vor Verletzungen.

### Wie schätzt du die Zukunft von Football und Cheerleading in Österreich ein?

Die Entwicklung ist sehr positiv. Sowohl die sportlichen Erfolge – etwa in der AFL, EFL oder auch bei den Cheerleading-Weltmeisterschaften (ICU Worlds) als auch die stetig wachsenden Mitgliederzahlen zeigen, dass beide Sportarten stark im Aufwind sind. Auch wir selbst merken das deutlich! Manche Altersklassen sind bereits so voll, dass wir heuer erstmals Aufnahmestopps setzen müssen.

Fotos: © Karl Gloimüller & Generali Invaders



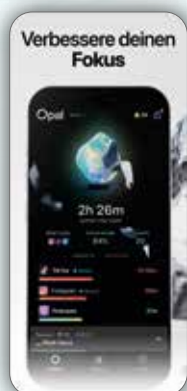
### Zu meiner Person

Mein Name ist **Jacqueline Enk**. Seit 2012 bin ich als aktive Cheerleaderin für unseren Verein im Einsatz. Darüber hinaus engagiere ich mich seit 2021 als Head of Operations Cheerleading im Vereinsvorstand sowie als Nachwuchstrainerin in der Cheerleading-Sparte.

Zu meinen Aufgaben als Head of Operations zählen die umfassende Planung, Organisation und Durchführung von internen sowie externen Veranstaltungen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Schulworkshops und Familienfesten wie dem NÖKISS.

Als Trainerin betreue ich mehrmals wöchentlich die Altersgruppe der 7- bis 8-Jährigen und bereite sie gezielt auf Meisterschaften vor.

# Perfekt zum Schulstart Apps



## Opal

Opal ist dein Handy-Coach. Du kannst einstellen, welche Apps dich am meisten ablenken, und Opal sperrt sie für eine bestimmte Zeit. Willst du trotzdem kurz rein, kannst du Pausen machen, in denen du die von dir gesperrten Apps für einen gewählten Zeitraum wieder nutzen kannst. So lernst du, bewusster mit deiner Handyzeit umzugehen, statt dich von TikTok, Insta oder Handyspielen komplett einnehmen zu lassen.



## Canva

Canva ist perfekt, wenn du kreativ sein willst, egal ob für Schule oder Freizeit. Du kannst damit Lernzettel gestalten, Plakate fürs Referat machen, Einladungen designen oder sogar eine richtig coole Bewerbung basteln. Das Beste hier ist, dass du kein Profi sein musst, weil es unzählige Vorlagen gibt, die du einfach anpassen kannst. Texte einfügen, Farben ändern, Fotos hochladen und fertig ist dein eigenes Design. So sparst du dir Zeit, hast trotzdem mega Ergebnisse und kannst dich kreativ austoben.



## Structured

Structured ist die App für alle, die ihren Tag wirklich durchplanen wollen. Du kannst deine To-dos in Blöcke einteilen – zum Beispiel: 15:00–16:00 Mathe lernen, 16:00–16:15 Pause, 16:15–17:00 Englisch-Referat. Klingt streng, hilft aber mega, weil du nicht alles gleichzeitig im Kopf haben musst. Structured macht's einfacher, den Überblick zu behalten und nicht in Stress zu geraten.



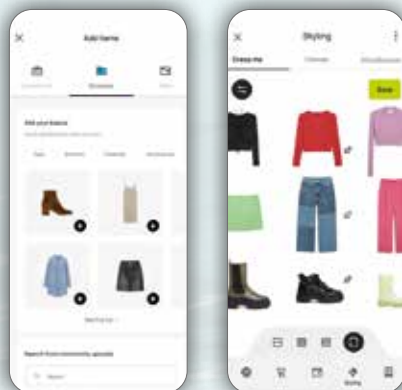
Text:  
Maya Kittel  
maya.kittel@jugendinfo-noe.at



Foto: © David Ehrlich, unsplash.com



## Whering: Digitale Garderobe



Whering ist deine digitale Garderobe. Du fotografierst deine Klamotten, speicherst sie in der App und kannst Outfits virtuell zusammenstellen. Das heißt: Schon im Bett kannst du checken, was du am nächsten Tag anziehen willst, ohne vorm Schrank zu stehen und verzweifelt rumzuprobieren. Gerade morgens, wenn es eh schon stressig ist, sparst du dir Zeit und Nerven. Außerdem macht es Spaß, neue Kombis auszuprobieren und deinen Style zu planen – und so fühlst du dich in der Schule gleich wohler.



## TickTick

TickTick ist wie dein persönlicher Organizer. Du trägst deine Aufgaben ein, setzt Deadlines und verbindest alles direkt mit deinem Kalender. So siehst du sofort, welche Hausübungen, Tests oder Termine anstehen und wann noch Zeit für Sport oder Freunde bleibt. Besonders praktisch ist, dass du Aufgaben in kleine Schritte zerlegen kannst. Außerdem kannst du Gewohnheiten festhalten, zum Beispiel jeden Tag ein paar Minuten Vokabeln lernen. Die App ist leicht zu bedienen, übersichtlich und in der Basisversion kostenlos. Genau richtig, wenn du Schule und Alltag entspannt im Blick behalten willst.



## Spotify Lern Playlist

Musik macht vieles leichter – auch das Lernen. Auf Spotify findest du unzählige Playlists, die speziell dafür zusammengestellt wurden. Von entspannenden LoFi Beats über sanfte Piano Sounds bis hin zu klassischer Musik ist alles dabei. So kannst du dich besser konzentrieren, störende Geräusche ausblenden und gleichzeitig in deinem eigenen Flow bleiben. Such einfach nach Begriffen wie Study, Focus oder LoFi und schon hast du den perfekten Soundtrack für deine nächste Lernsession.



## Forest

Forest ist eine App, die dich vom Handy weg und hin zum Lernen bringt. Die Idee: Du pflanzt einen virtuellen Baum, der langsam wächst, solange du dein Handy nicht für andere Apps benutzt. Willst du währenddessen z. B. Instagram öffnen, geht der Baum ein und das willst du natürlich nicht! Je öfter du dich konzentrierst, desto mehr Bäume kommen dazu, und am Ende hast du einen ganzen digitalen Wald. Das Coole daran ist, dass du auf einen Blick siehst, wie viele Lern-Sessions du schon durchgezogen hast. Forest macht aus „Handy weglegen“ ein kleines Spiel, das dich motiviert, dranzubleiben.

## Mental Health im Schulalltag

# So gehst du besser mit Druck um

Schule bedeutet weit mehr als Matheformeln, Vokabeln und Tafelbilder. Oft fühlt sie sich an wie ein permanenter Wettlauf zwischen Prüfungen, Hausaufgaben, Leistungsdruck und den Erwartungen von Eltern oder Lehrkräften. Und als wäre das nicht genug, kommen Hobbys, Freundschaften und familiäre Verpflichtungen noch obendrauf. Kein Wunder, dass es manchmal einfach zu viel wird. Doch das Wichtigste ist: Du bist mit diesen Gefühlen nicht allein und es gibt Strategien, die dir helfen können, den Schulstress leichter zu meistern.



Foto: © Verne Ho, unsplash.com

### STRESS ERKENNEN

Oft wird Jugendlichen erst spät bewusst, wie sehr sie unter Druck stehen. Der Körper sendet zwar früh Signale, doch die werden leicht überhört. Müdigkeit, Bauchschmerzen, schnelle Gereiztheit oder das Gefühl, ständig hinterherzuhinken zeigen deutlich, dass der Stress das Steuer bereits übernommen hat.



Foto: © Vitodla Klein, unsplash.com

„VOR MATHESCHULARBEITEN KRIEG ICH OFT SO BAUCHWEH, DASS ICH NIX RUNTERBEKOMME. FRÜHER DACHTE ICH, DAS IST NORMAL, ABER JETZT CHECK ICH, DASS ES STRESS IST.“ – LINA, 15

Wenn du solche Signale spürst, heißt das nicht, dass du schwach bist. Dein Körper zeigt dir nur: Hey, mach mal langsamer!

### KLEINE PAUSEN SIND GOLD WERT

Es ist ein Mythos, dass man fünf Stunden am Stück durchlernen muss. Viel effektiver ist es, regelmäßig kurze Pausen zu machen.



Foto: © Cansu Hangul, unsplash.com

„ICH LERNE IMMER SO 40 MINUTEN, DANN CHILL ICH FÜNF MINUTEN AUF DEM BETT ODER GEH KURZ RAUS. DANACH KLAPPT'S MIT DEM KONZENTRIEREN VIEL BESSER.“ – ELIAS, 16

## ORDNUNG HILFT GEGEN CHAOS IM KOPF

Ein chaotischer Schreibtisch sorgt oft auch für Chaos im Kopf. Viele Jugendliche helfen sich mit einfachen Plänen oder To-do-Listen.

„ICH SCHREIBE ALLE HAUSAUFGABEN IN 'NE APP. WENN ICH WAS ABHAKE, FÜHLT ES SICH RICHTIG GUT AN.“ – SOPHIE, 14

## BEWEGUNG MACHT FREI

Sport oder Bewegung bauen Stresshormone ab. Und das muss kein Leistungssport sein. Schon kleine Aktivitäten wie ein Spaziergang, Radfahren oder einfach draußen mit Freunden abhängen, können den Kopf freimachen und den Stress reduzieren.



Foto: © Martin Lee, unsplash.com

„WENN ICH NACH DER SCHULE MIT FREUNDEN BASKETBALL SPIELE, FÄLLT DER GANZE STRESS SOFORT AB. DANACH KANN ICH WIEDER KLAR DENKEN.“ – AHMED, 15

## REDEN HILFT WIRKLICH

Manchmal hilft Reden am meisten. Viele Jugendliche erzählen, dass sie erst nach einem Gespräch mit Freunden oder Eltern gemerkt haben, dass sie mit ihrem Stress nicht allein sind.



Foto: © Elliott Reyna, unsplash.com

„ICH HABE MEINER BESTEN FREUNDIN ERZÄHLT, DASS ICH ANGST VOR DER ENGLISCHPRÜFUNG HABE. SIE MEINTE, SIE FÜHLT SICH AUCH SO - UND JETZT FÜHL ICH MICH BESSER.“ – MARA, 14

## REALISTISCHE ERWARTUNGEN

Der Wunsch, perfekt zu sein, setzt viele Jugendliche unter enormen Druck. Aber Noten sind nicht alles, denn Persönlichkeit, Interessen und Wohlbefinden sollen nicht unterschätzt werden.

„ICH WOLLTE UNBEDINGT NUR EINSEN SCHREIBEN, ABER DAS HAT MICH TOTAL FERTIG GEMACHT. JETZT BIN ICH HAPPY, WENN ICH MEIN BESTES GEBE. DAS FÜHLT SICH VIEL BESSER AN.“ – JONAS, 17

## Hilfe suchen ist stark

Wenn der Stress dauerhaft zu viel wird, ist es kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen. Vertrauenslehrer, Schulpsychologen oder auch ein Arzt können gute Ansprechpartner sein.

## Fazit:

Stress gehört zum Schulalltag – aber du kannst lernen, besser damit umzugehen. Pausen, Ordnung, Bewegung, Gespräche und realistische Ziele sind kleine Schritte mit großer Wirkung. **Und vergiss nicht:** Deine Gesundheit ist wichtiger als jede Note.

# JEREMIAS



Foto: © Dominik Friess

## DIE TOUR DER EDLEN 2025

# RAMZEY

**09. 12. 2025**  
B72, Wien

Der Rapper wuchs in Frankfurt auf. Seine Mutter, aus der Republik Kongo, zog ihn und seine zwei Brüder allein auf. Über seinen großen Bruder kam Ramzey zur Musik und veröffentlichte 2022 seine Debüt-EP "God Bless Zucki". Mit "Cobalt" erschien zwei Jahre später sein erstes größeres Projekt, mit dem er brachial in den deutschen Rap-Untergrund einschlug. 2024 war generell ein erfolgreiches Jahr für Ramzey, das mit einem besonderen Highlight zu Ende ging: die erste eigene Headliner-Tour, welche auf Anhieb ausverkauft war.

Damit war klar: Ramzey ist hier, um zu bleiben. Vor allem Live können sich seine Fans auf jede Menge Konzertpower freuen!

Foto: © Niclas Lemhardt

## EVENTKALENDER

### JEREMIAS

13. und 14. 11. 2025

Raiffeisenhalle Gasometer, Wien

### FOLKSHILFE

16. 10. 2025

Raiffeisenhalle Gasometer, Wien

### MY UGLY CLEMENTINE

24. 10. 2025

Freiraum, St. Pölten



Foto: © Nicole Schoen Visconti

### THE HIVES

26. 10. 2025

Raiffeisenhalle Gasometer, Wien

### OG KEEMO

29. 10. 2025

Arena Wien

### YUNGBLUD

29. 10. 2025

Stadthalle Wien

### D4VD

01. 11. 2025

Raiffeisenhalle Gasometer



Foto: © Arcadia

### YUNG LEAN

10. 11. 2025

Gasometer

### ONE REPUBLIC

11. 11. 2025

Stadthalle Wien

### ROYEL OTIS

15. 11. 2025

Raiffeisenhalle Gasometer

### JAMIROQUAI

15. 11. 2025

Stadthalle Wien

### KONTRA K

17. 11. 2025

Stadthalle Wien

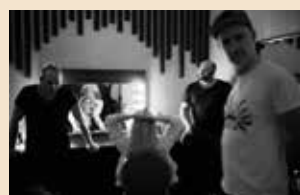


Foto: © Philipp Gadsome

### GUANO APES

24. 01. 2026

Raiffeisenhalle Gasometer

Foto: © Ledinger Matthias

Foto: © Adrian Walter

# BADCHIEFF

## „HEUTE ODER GESTERN“

Am 1. August 2025 war es so weit: Mit „HEUTE ODER GESTERN“ legte BADCHIEFF (bürgerlich: Shivan Darouiche) das bislang persönlichste Album seiner Karriere vor. Die 14 Songs sind eine Momentaufnahme zwischen Rückblick und Aufbruch, Familie und Freundschaft, Überforderung und Euphorie. „Es geht um das, was man nicht sieht“, sagt der deutsche Musiker und Rapper. „Wenn man bei jedem emotionalen Schlag auch äußerlich gezeichnet wäre, würden Leute vieles anders verstehen. Aber du läufst rum, funktionierst – und niemand sieht, wie es wirklich in dir aussieht.“ Genau darin liegt die Kraft von „HEUTE ODER GESTERN“: Es lebt von Kontrasten. Von Licht und Dunkel, Leichtigkeit und Schwere. Mittlerweile ist der Mittzwanziger vom gehypten Newcomer zu einer festen Konstante im Game um den vielleicht vielseitigsten Act seiner Generation geworden. Er schüttelt über EDM bis Punk-Pop oder House regelmäßig neue Styles aus dem Ärmel.

**18. 06. 2025**

**SiMMCity, Wien**

**WIR VERLOSEN  
1x 2 TICKETS**

# ANDA MORTS

## „ANS“

Seit 2022 veröffentlicht der 26-jährige Indie-Punk-Künstler aus Linz als Anda Morts seine eigene Musik. Nach zwei restlos ausverkauften Touren durch Deutschland und Österreich im Jahr 2024 erschien im September mit „ANS“ sein erstes Studioalbum.

Offen und direkt singt der Durchstarter darauf über seine Lebensbetrachtungen und persönlichen Gefühle. Damit spricht er seinen Zuhörern aus der Seele. Live darf man sich auf eine hochenergetische Punk Show und mitreißende Hooklines freuen – Mosh-Pits inklusive!

**24. 10. 2025**

**ARENA, Wien**

**WIR VERLOSEN  
1x 2 TICKETS**



Alle Gewinnspiele auf

[jugendinfo-noe.at/jugendkarte](https://jugendinfo-noe.at/jugendkarte)

# Vielfältiger Sound und einzigartige Bühnenshow

# LAiDT

**Tim Österreicher** (Vocals und Gitarre), **Stephan Fink** (Drums), **Andreas Papageorgiou** (Bass), **Andi Schraik** (Piano), **Daniel Pilz** (Gitarre) und **Maja Atzmüller** (Vocals und Gitarre): sie alle stammen aus der niederösterreichischen Rockprovinz St. Andrä-Wördern. Zusammen sind sie „LAiDT“, eine junge Band, die durch ihren Mix aus Eigenkompositionen und exquisiten Covers, ihrer Melange aus verschiedenen Musikstilen und großartigen Live-Performances auf sich aufmerksam macht. Wir haben nachgefragt, wie das Bandprojekt entstanden ist und was ihre Musik so besonders macht.

## Wie habt ihr euch kennengelernt?

**LAiDT:** Wir sind fast alle im selben Ort großgeworden, kennengelernt haben wir uns aber größtenteils über die Musikschule St. Andrä-Wördern.

## Seit wann gibt es LAiDT schon?

**LAiDT:** Den Namen „LAiDT“ gibt es seit ungefähr einem Jahr, in unserer jetzigen Konstellation spielen wir seit 2023. Davor waren wir allerdings schon „Last Aid“, die „Black Unicorns“ sowie die „Freaky Frogs“. Begonnen hat das Band-Projekt im Jahr 2012.

## Was bedeutet "LAiDT" und wie seid ihr auf euren Bandnamen gekommen?

**LAiDT:** „LAiDT“ ist eine Abwandlung vom ursprüng-

lichen „Last Aid“. Nachdem aber bereits eine andere Band unter diesem Namen tätig war, haben wir uns einen neuen, bisher so nicht vorhandenen Namen für die Veröffentlichung unserer geplanten Aufnahmen gesucht.

## Gibt es schon ein Album?

**LAiDT:** Nein, aber ist in Arbeit! Eigene Songs haben wir mittlerweile über 30, allerdings fehlten uns bis dato noch die finanziellen Möglichkeiten; Mitte März soll es für uns endlich ins Studio gehen!

## Musik ist für euch?

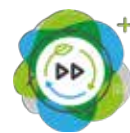
**LAiDT:** Musik ist für uns eine Ausdrucksweise und ein Ventil. Unsere wöchentlichen Sessions im Proberaum haben zeitweise den Charakter einer musikalischen Selbst-

hilfegruppe, hier finden wir gleichzeitig unsere innere Ruhe und einen Ausgleich zum Alltag, wo wir durch Musik ganz unzensiert rauslassen und ausdrücken können, was sich sonst manchmal

schwer in Worte fassen lässt. Wir leben für die Musik und die Musik lebt durch uns.

## Wer inspiriert euch?

**LAiDT:** Hauptsächlich wir einander! Natürlich werden alle



**HLW[N]**  
ZUKUNFT. NACHHALTIG. GESTALTEN.



## TAGE DER OFFENEN TÜR

Für den Tag der offenen Tür bitte voranmelden unter:  
[katharina.goeschl@hlw-wiener-neustadt.at](mailto:katharina.goeschl@hlw-wiener-neustadt.at)

- ▶▶ **Fr. 7. Nov. 2025 von 13:30 - 17:00 Uhr**
- ▶▶ **Sa. 8. Nov. 2025 von 09:00 - 12:00 Uhr**
- ▶▶ **Fr. 23. Jän. 2026 von 13:30 - 17:00 Uhr**

## DEINE AUSBILDUNG MIT ZUKUNFTSPERSPEKTIVE

- ▶▶ **Office- und Medienmanagement** | 5-jährig
- ▶▶ **Umweltbildung & Gesundheitsmanagement** | 5-jährig
- ▶▶ **Ernährung und Gesundheit** | 3-jährig
- ▶▶ **Administration & Office-Assistance** | 3-jährig

Städtische Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe, Burgplatz 1, 2700 Wiener Neustadt,  
+43 (0)2622 26570 DW 11  
[www.hlw-wiener-neustadt.at](http://www.hlw-wiener-neustadt.at)

individuell von eigenen Vorbildern inspiriert, aber der größte Ansporn lebt durch den Proberaum.

### Was würdet ihr sagen, was euch oder eure Musik von anderen Bands unterscheidet?

LAiDT: Dadurch, dass bei uns so gut wie alle als Songwriter tätig sind, haben wir ein wahnsinnig breites Spektrum an Stilen und Einflüssen. Unsere Nummern unterscheiden sich grundlegend jeweils stark voneinander, doch der gewisse LAiDT-Charme und Sound ist in jeder einzelnen Nummer greifbar. Eine\*r bringt mit, alle arbeiten gemeinsam drüber: es entsteht am Ende immer eine gemeinschaftliche LAiDT-Nummer.

### Wo würdet ihr gerne einmal spielen?

LAiDT: Am liebsten auf Tour,



quer über den Kontinent oder gleich die ganze Welt!

### Wie sehen eure Zukunftspläne aus?

LAiDT: Songs veröffentlichen, unsere Musik mit der Welt teilen und am besten so früh wie möglich aufs Nova Rock kommen. Ebenso ist ein

Auftritt auf dem Donauinselfest in Planung.

### Euer schönstes Konzert-Erlebnis war?

LAiDT: Letztes Jahr auf dem

Dorffest in St. Andrä-Wördern. Das erste Konzert, bei dem unsere Fans unsere eigenen Nummern mitgesungen haben. Das war ein Moment, der uns die Bestätigung dafür gegeben hat, weshalb wir das alles überhaupt machen. Unbeschreiblich.

Fotos: © Paula Schwendner



# dracula

## DIE AUFERSTEHUNG



Im 15. Jahrhundert wendet sich der transilvanische Prinz Vlad II, Graf von Drăcul (Caleb Landry Jones), nach dem grausamen Verlust seiner angebeteten Frau Elisabeta (Zoë Bleu), voller Zorn von der Kirche ab. In seiner unbändigen Trauer tötet er einen Priester, verflucht Gott – und wird zum ewigen Leben verdammt. Er wird zu Dracula. Als bluttrinkender Vampir muss er fortan durch die Jahrhunderte irren. Dracula ist von der finsternen Hoffnung besessen, irgendwann mit seiner großen Liebe wiedervereint zu sein. 400 Jahre später scheint er sie in Paris gefunden zu haben, in Gestalt der verführerischen Mina (Zoë Bleu).



© PHOTO SHANNA BESSON © 2025 LBP - EUROPA CORP. - TFI FILMS PRODUCTION - SND / LEONINE STUDIOS



Ab 30.10.2025  
NUR im Kino

Wir verlosen  
2 x 2  
Kinogutscheine\*



## NEO NUGGETS

### EINE PULLED PORK KOMÖDIE

Flo Kienzl (Paul Pizzera) und Eddi Kovac (Otto Jaus) wollten eigentlich ein ruhiges Leben führen – doch als Samira (Gizem Emre) plötzlich wieder auftaucht, inklusive einer Truppe schwerbewaffneter Gestalten und einem mysteriösen Schatz im Toplitzsee, bleibt den beiden keine Wahl, als ihrer totgeglaubten Schwester zu helfen.

Plötzlich geraten sie in ein Netz aus Geheimdiensten, Verschwörungen und dunklen Machenschaften. Ein legendärer Schatz im Toplitzsee, eine skrupellose Organisation und ihre eigene bewegte Vergangenheit zwingen die ungleichen Brüder, sich erneut zusammzutun – doch diesmal steht weit mehr auf dem Spiel als nur ihr eigenes Leben ...

Mit einer gelungenen Mischung aus Action, Humor und gesellschaftlicher Relevanz verspricht **NEO NUGGETS** eine Spy-Comedy bei den der österreichische Schmah nicht zu kurz kommt!



Ab 16.10.2025  
NUR im Kino

Wir verlosen  
2 x 2 Kinogutscheine\*

© 2025 Constantin Film Österreich / Samara Film / Ricardo Ostrein

Neu im KINO ■



**ALL DAS UNGESAGTE ZWISCHEN UNS – REGRETTING YOU** erzählt die parallel verlaufenden Geschichten von Morgan Grant (Allison Williams), einer jungen Mutter, und ihrer 16-jährigen Tochter Clara (Mckenna Grace), deren Welt von einer verheerenden Familientragödie erschüttert wird. Mit Warmherzigkeit und Humor verknüpft dieser bewegende Film Claras ergreifende Coming-of-Age-Geschichte mit Morgans emotionaler Reise, die mit Blick in ihre eigene Vergangenheit ihre Zukunft neu definiert.



© 2025 Constantin Film Vertrieb

Ab 23.10.2025  
NUR im Kino

Wir verlosen  
2 x 2  
Kinogutscheine\*



TRAILER

# SPONGEBOB SCHWAMMKOPF

PIRATEN AHOI!

In ihrem brandneuen und bisher größten Kinoabenteuer, **SPONGEBOB SCHWAMMKOPF: PIRATEN AHOI!**, stechen SpongeBob und seine Freunde aus Bikini Bottom in See! SpongeBob, der endlich auch zu den Großen gehören möchte und Mr. Krabs seinen Mut beweisen will, folgt dem Fliegenden Holländer – einem mysteriösen, verwegenen Geisterpiraten. Und so beginnt ein rasantes und witziges Seefahrts-Abenteuer, das ihn in die tiefsten Tiefen der Tiefsee führt, wo noch kein Schwamm zuvor gewesen ist.



© 2025 PARAMOUNT PICTURES AND VIACOM INTERNATIONAL INC. SPONGEBOB, SQUAREPANTS IS A TRADEMARK OF VIACOM INTERNATIONAL INC.



TRAILER

Ab 25.12.2025  
NUR im Kino

Wir verlosen  
2 x 2  
Kinogutscheine\*

Alle Gewinnspiele auf  
[jugendinfo-noe.at](http://jugendinfo-noe.at)

\* Die Kinogutscheine sind auf den jeweiligen Film ausgestellt und daher nicht ersetzbar. Die Kinogutscheine sind österreichweit einlösbar in jedem Kino, in dem der Film gespielt wird! **Gültigkeit:** solange der Film im jeweiligen Kino läuft!

# THE RUNNING MAN

In einer nahen Zukunft ist **The Running Man** die meistgesehene Show im Fernsehen. Ein tödlicher Wettbewerb, in dem die Mitspieler, die man Runner nennt, 30 Tage lang überleben müssen, während sie von Profikillern gejagt werden. Dabei wird jede ihrer Bewegungen einem blutrünstigen Publikum live übertragen. Jeder Tag, den sie durchhalten, wird mit mehr Geld belohnt. Ben Richards (Glen Powell) stammt aus der Arbeiterklasse und versucht verzweifelt, seine kranke Tochter zu retten. Daher lässt er sich von Dan Killian (Josh Brolin), dem charmanten, aber rücksichtslosen Produzenten der Show, als letzte Hoffnung überreden, bei dem Spiel mitzumachen. Bens Trotz, Instinkte und Mut machen ihn bald unerwartet zum Fan-Favoriten – und zu einer Bedrohung für das gesamte System. Während die Einschaltquoten durch die Decke gehen, steigt auch die Gefahr, und Ben muss nicht nur die Jäger überlisten, sondern auch eine ganze Nation, die süchtig danach ist, ihn scheitern zu sehen.



Wir verlosen  
2 x 2  
Kinogutscheine\*

Ab 13. 11. 2025  
NUR im Kino



© 2025 Paramount Pictures



Fotocredit: © Schafranek



**Beruf erlernen oder weiterführende Schule?**

Die SCHULE & BERUF möchte dich bei deiner Entscheidungsfindung unterstützen und stellt dir Informationen zu verschiedenen Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten kostenlos zur Verfügung.

Das Ausstellungsangebot umfasst unter anderem Lehre, Schulen, unabhängige Beratungsstellen, Weiterbildungsangebote und Studienangebote.

**Öffnungszeiten 2025**

- Donnerstag, **16. Oktober 2025**, 8:30 bis 14 Uhr
- Freitag, **17. Oktober 2025**, 8:30 bis 17 Uhr
- Samstag, **18. Oktober 2025**, 8:30 bis 14 Uhr

Der Eintritt ist frei.

**Schule und Beruf, Wiener Neustadt**

16. bis 18. Oktober 2025

Arena Nova, Wiener Neustadt

**SCHULBALL:GUIDE**

Die Organisation und Planung für den nächsten Schulball stehen kurz bevor. Ihr braucht Unterstützung und wollt euren Schulball mit einem Gütesiegel auszeichnen lassen? Mit dem Projekt „**WIR.FEIERN. SICHER!**“ helfen wir euch dabei, einen großartigen Ball zu organisieren und begleiten beim Weg zum Schulevent des Jahres!



MEHR INFO:



# htlkrems



*Gestalte deine Zukunft!*

**ba**

**Bautechnik**

hochbau holzbau tiefbau | fachschule

**it**

**Informationstechnologie**

informationstechnik medientechnik

**mi**

**Medizininformatik**

# OPEN DAYS

Krems	Freitag	<b>07. 11. 2025</b>	13:00-16:30h
	Samstag	<b>08. 11. 2025</b>	8:00-12:00h
Zwettl	Freitag	<b>23. 01. 2026</b>	13:30-16:00h
	Freitag	<b>14. 11. 2025</b>	13:00-16:00h



[htlkrems.at](http://htlkrems.at)

# Wir unterstützen in jeder Vereinslage!

Ihr wollt einen Verein gründen oder umgründen, eine Veranstaltung organisieren oder euch einfach allgemein über rechtliche Grundlagen informieren? Da seid ihr bei uns in der Jugend:info richtig!

### Gemeinsam statt einsam! Rechtliche Grundlagen für junge Vereine

Gemeinnützige Jugendvereine, auch oft „Jugendtreffs“ genannt, sind ein wichtiger und beliebter Treffpunkt sowie Aufenthaltsort für junge Menschen. Außerdem ist es ein Ort, an welchem Jugendliche gemeinsam überlegen können, wie sie ihr Leben, ihre Freizeit, ihren Alltag oder einfach nur das nächste Wochenende sinnvoll und vor allem gemeinsam mit Gleichgesinnten gestalten. Davon haben nicht nur die Mitglieder eines Vereins selbst etwas, sondern auch die Allgemeinheit. Gemeinnützige Vereine bringen sich mit diversen Aktionen, Veranstaltungen, Ideen oder indem sie einfach dort Unterstützung

bieten, wo sie dringend gebraucht wird, in das Gemeinschaftsleben ein. Dadurch können verschiedenste Werte, Traditionen und Institutionen erhalten bzw. gefördert werden.

Die Gründung, Verwaltung und Führung eines solchen Vereins sowie die Durchführung von Aktivitäten ist mit verschiedensten Herausforderungen verbunden.



### Wir unterstützen gerne!

#### Unsere Angebote:

- **Beratung** von Vereinen zu rechtlichen Themen und deren Einhaltung (bei einer größeren Anzahl von Interessent:innen ist auch die Abhaltung von Workshops möglich)
- Individuelle Hilfestellung bei **Vereinsgründung, Umgründung oder sonstigen Herausforderungen im Vereinsleben**
- Unterstützung und rechtliche Beratung bei geplanten **Veranstaltungen**

### Meldet euch einfach bei uns!

Als besonderes Zuckerl dürfen wir euch weiters unseren Vereins- und Veranstaltungsrecht-Newsletter ans Herz legen: Bleibt auf dem neuesten Stand, was rechtliche Updates zum Vereinsleben angeht – und das völlig kostenlos!

Hier könnt ihr euch zum Newsletter anmelden.



Foto: © Tim Mossholder, unsplash.com

**Naturfreunde Niederösterreich:  
Die Nummer 1 für deine Freizeit!**

Jetzt beitreten und 2 Monate geschenkt bekommen!

Naturfreunde Niederösterreich  
Hessstraße 4/2, 3100 St. Pölten  
[www.niederoesterreich.naturfreunde.at](http://www.niederoesterreich.naturfreunde.at)



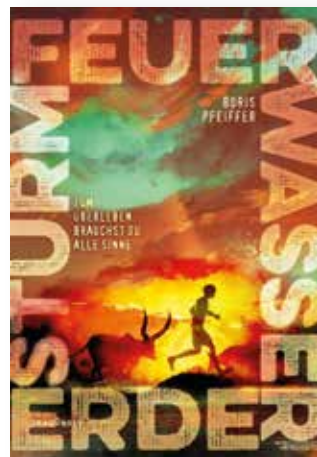
## Time Shifters

von **Davide Morosinotto**

Das Buch beginnt mit einer Explosion in einem Gymnasium in Bologna. Ein Amoklauf von unvorstellbarem Ausmaß.

Von da an versucht eine streng geheime Spezialeinheit dieses Ereignis rückgängig zu machen. Micaela Falco gehört zu diesen Agenten, die dazu autorisiert sind, die Zeit zurückzudrehen.

24 Stunden, mehr ist technisch nicht möglich. Es ist nicht Micaelas erstes Mal, dass sie in die Vergangenheit reist, doch noch nie war es für sie so schwierig, die Vergangenheit zu verändern und die Tat zu verhindern.



## Feuer. Wasser. Erde. Sturm.

**Zum Überleben**

**brauchst du alle Sinne**

von **Boris Pfeiffer**

Drdjuck lebt in der Zukunft. In einer Welt, die durch Stürme, Feuer und Überschwemmung zerstört wurde. Er ist der einzige Überlebende seiner Familie. Zusammen mit einer Büffelherde hat er gelernt, in dieser schwierigen Umgebung zu leben. Er zieht mit den Büffeln durch die Steppe, bis Jäger sie in eine Falle locken und gefangen nehmen. Sie werden in eine Bunkerstadt verschleppt. Nun steht er einer überlebenshungrigen, gnadenlosen Gesellschaft gegenüber, die mit Angst vor der Welt außerhalb der Stadt regiert wird.



## Beauty must die

von **Kira Licht**

Mae hat ganz schön Ärger. Um nicht wegen wiederholter Straftaten ins Gefängnis zu müssen, veranlasst der Richter, dass sie zu ihren Großeltern nach Tallahawney in Louisiana zieht, um dort Disziplin zu lernen und ihren Highschool-Abschluss nachzuholen. Mae ist alles andere als begeistert und fügt sich ihrem Schicksal. Kurz nach ihrer Ankunft in den Südstaaten wird ihre Mitschülerin Shirley tot im Sumpf aufgefunden. Die Polizei tappt im Dunkeln und geht zunächst von einem Unfall aus. Mae ist da anderer Meinung und stellt selbst Nachforschungen an. Der Einzige, der wie sie an einen Mord glaubt, ist Nathan, der sie bei der Suche nach der Wahrheit unterstützt.



## Today I'll talk to him

von **Bianca Wege**

Jecinta ist überall „dazwischen“ – zum Beispiel zwischen großer Schwester und kleinem Bruder. In der Schule sind ihre Noten weder besonders gut noch schlecht. Sie fühlt sich nicht glücklich, aber auch nicht unglücklich ...

Sie ist vierzehn Jahre alt und befindet sich mitten in einer Phase der Identitätsfindung. Als auch noch ihre beste Freundin Zineb einen Loyalitätsbeweis einfordert, wird ihr alles zu viel. Jecinta fasst den Entschluss, von nun an „nichts“ mehr zu sein. Keine beste Freundin, keine Feindin, kein Teil vom „Pausenclub“ – sie will nirgends mehr dazugehören und nichts mehr tun, was alle tun.

■ Wir verlosen von jedem vorgestellten Buch ein Exemplar.

Das Gewinnspiel findest du auf [jugendinfo-noe.at](http://jugendinfo-noe.at)





# Von Schubert zu KRAL

Ihr neuer Ansprechpartner rund um Bücher

Wiener Straße 6, 3100 St. Pölten | [www.kral-buch.at](http://www.kral-buch.at) | [buch@kral-stpoelten.at](mailto:buch@kral-stpoelten.at)

HOL DIR JETZT DIE  
**JUGEND:KARTE NÖ**

- » kostenloser Altersnachweis
- » viele Ermäßigungen in ganz NÖ
- » Tolle Gewinnspiele und vieles mehr ...



**JUGEND:INFO NÖ**

Kremser Gasse 2, 3100 St. Pölten

02742/245 65 | [info@jugendinfo-noe.at](mailto:info@jugendinfo-noe.at)

[jugendinfo-noe.at](http://jugendinfo-noe.at)

Österreichische Post AG, MZ19Z041616M,  
Jugend:info NÖ, Kremser Gasse 2, 3100 St. Pölten