

# Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.1/2016 | Zugestellt durch Post.at



# AKTIVES ZWENTENDORF Frühling 2016



Volkshochschule



Kneipp-Aktiv-Club  
Zwentendorf

# Vorwort

Werte Gemeindebürger und Gemeindebürgerinnen!  
Liebe Jugend!

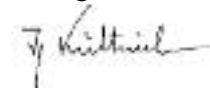
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben heute hohen Stellenwert bei den Menschen, deshalb bieten Volkshochschule, Aktives Zwentendorf und Kneipp-Club auch 2016 ein umfang- und abwechslungsreiches Programm an.

GGR Manfred Bichler und Christian Richter haben mit ihren Partner/Innen wieder tolle und kostengünstige Angebote zusammengestellt. Bestimmt ist für jeden was dabei; auch Gäste aus der Region sind herzlich willkommen.

Natürlich muss ich auch unbedingt auf Veranstaltungen und Einrichtungen wie Hallenbad, Sauna, Music & Dance-Factory, Gemeindebücherei, Vereine, Feuerwehren, Donauhof usw., hinweisen. Unsere Home-Page [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) informiert laufend über alle Veranstaltungen und Termine.

Nehmen Sie aktiv teil, nutzen Sie die vielen Möglichkeiten und fühlen Sie sich ganz einfach wohl bei uns in Zwentendorf, das wünscht sich

der Bürgermeister



---

## Liebe Kneipp Aktiv-Club Freunde!

Der KAC Zwentendorf bietet auch für das Jahr 2016 wieder ein vielfältiges Programm an! Es gibt wieder unsere bewährten Kurse, wie Hockergymnastik, Tanzen ab der Lebensmitte und Line Dance. Aber auch einige Neuerungen!

"BaBoom! Legends" - ein neuer Kurs - einfach und macht Spaß - ein Tanzprogramm für jeden und jedes Alter!

Regelmäßiges Training schützt Herz und Kreislauf, beugt Osteoporose vor, baut Stress ab und entspannt. Bewegung fördert einen erholsamen Schlaf und bringt Verdauung und Stoffwechsel in Schwung!

Kneipp aktiv & gesund bietet Bewegung die Freude macht - komm und mach mit!!  
Wissenswertes und Informationen über unsere Kurse, Veranstaltungen, Fotos Berichte..... gibt es auch auf unserer neuen Webseite:

[www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)

**Josef Hofmarcher (Obmann)**



# Kreative Kurse

## Die süße Seite Zwentendorf's **TRADITIONELLER BACKKURS**

Seit 2015 bringt uns Konditormeister Gottfried Kadlec aus Sieghartskirchen die Kunst des Backens näher und er wird unsere traditionellen Backkurse auch im Jahr 2016 begleiten. Wir werden folgende Köstlichkeiten backen:

- Topfen-Soufflee-Torte
- Variationen von Brandteig (süß und sauer)

### **Termine:**

Donnerstag, 18. Februar 2016, 14.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 25. Februar 2016, 18.00 – 22.00 Uhr

### **Ort:**

Schulküche der Neuen Mittelschule in Zwentendorf, Goetheplatz, 3435 Zwentendorf

**Preis:** € 25,--

Anmeldungen bis **10. Februar 2016** am Gemeindeamt bei Frau Weiker, Tel.Nr. 02277/2209-12.



# Kinder- und Jugendkurse

## Mutter-Kind-Treff

Mamas/Papas und ihre Kinder (0-3 Jahre) sind eingeladen, in angenehmer Atmosphäre Erfahrungen rund ums Elternsein auszutauschen. Die Kleinen haben jede Menge Zeit zum Spielen mit Gleichaltrigen und nebenbei gibt es Beratung über Stillen, Ernährung und Pflege von Babys und Kleinkindern. Termine zu interessanten Vorträgen werden kurzfristig bekannt gegeben.

Kursleiterin: Fr. DGKS Doris Schwarz

Treffpunkt: Sozialzentrum Zwentendorf

Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:

11. Jänner 2016

15. Februar 2016

14. März 2016

18. April 2016

30. Mai 2016

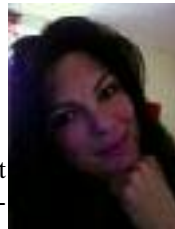


Teilnahme: **! KOSTENLOS ! (Kurskosten übernimmt die Gemeinde)**

# Schwimmen

## Baby- und Kleinkindschwimmen – (ab 2 Monaten bis zum „Schwimmenkönnen“)

... mit Spiel und Spaß im Wasser – mit den Eltern und anderen Babys!!!



Es wird kind- und altersgerecht geübt (spezielle Übungen, Lieder und Spiele) mit dem Ziel, dass sich die Kinder so bald wie möglich im und unter Wasser wohlfühlen, selbständig werden, sich selbst retten können, bis hin zum eigenständigen über Wasser halten, was ab einem Alter von ca. 2 ½ Jahren bei regelmäßigem Training möglich sein wird.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 1x pro Woche) können positive Effekte nachgewiesen werden, wie Beschleunigung der motorischen Entwicklung, Kräftigung der Muskeln und Atemwege, Anregung des Kreislaufs, Training des Gleichgewichts, Schulung des Selbstvertrauens und vieles mehr. In Österreich bildet der Verein ABA (Austrian Babyswim Association) Instruktoressen aus und gibt einheitliche Richtlinien vor, um die Qualität des Babyschwimmens zu gewährleisten. Laufende Fortbildungen sind Voraussetzung.

Bei den Baby- und Kleinkindschwimmkursen ist die Wassertemperatur höher als bei normalem Badebetrieb!! Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Mitzubringen ist eine spezielle Babyschwimmbadehose bzw. eine Schwimmwindel (+Reserve). Es sind auch Quer- bzw. Wiedereinsteiger bis zu einem Alter von max. 4 Jahren willkommen!

Die Einteilung der Kurse erfolgt nach Einlangen der Anmeldungen, Kinder aus Zwentendorf werden bevorzugt.

Kursleiterin: Pengl Sabine  
Kursbeginn: 13.02.2016  
Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr, bei vielen Anmeldungen kann ein Kurs auch am Donnerstag stattfinden  
Kursbeitrag: € 100,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind  
Kursdauer: 10 Einheiten  
Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder  
Kursort: Hallenbad

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Schwimmkurs für Kinder

(ohne Vorkenntnisse ab 6 Jahre, mit Vorkenntnissen ab 5 Jahre nach  
Rücksprache)

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Pengl Sabine

Kursbeginn: 11.02.2016

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 100,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad

Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)



## Turnen

### Kinderturnen – für Kinder von 2-6 Jahren für Kinder von 6-10 Jahren

Wir freuen uns sehr Euch zu Spiel, Spaß und Bewegung einladen zu dürfen und darauf mit Euch abwechslungsreiche und lustige Stunden zu verbringen!

Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften, spielen verschiedene Bewegungsspiele und üben zahlreiche Bewegungsformen.

Das Miteinander steht dabei stets im Vordergrund!

Jeder der Lust und Laune an der Bewegung hat und gerne mit anderen Kindern zusammen ist, kann mitmachen.

Als Kindergartenpädagoginnen können wir täglich Erfahrungen mit Kindern und dem Interesse an der Bewegung sammeln.

Wir freuen uns darauf diese Begeisterung an Euch weiterzugeben.

Bewegung macht Spaß! Gemeinsam in einer Gruppe Bewegung machen, noch mehr.

Wir freuen uns auf Euch!

Kursleiterin: Ines Silewinaz (27 Jahre) und Claudia Figl (27 Jahre)

Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Donnerstag, 11.02.2016 – 15.30 - 16.30 Uhr

f. 6-10 Jahre Donnerstag, 11.02.2016 – 16.30 - 17.30 Uhr

Kursbeitrag: € 75,--

Kursdauer: Sept. - Jänner

Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule

**Neuer Kurstag**

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe



Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)

# Tanzen

## Kindertanzen (3-10 Jahre)

Sie wollen Ihr Kind in der Musikalität, Rhythmik und Bewegung fördern bzw. ihr Kind kann bei Musik einfach nicht still sitzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Ihr Kind lernt spielerisch in Mini-Choreografien (kombinierte Bewegungsabläufe), unter anderem mit kinesiologicalen Übungen, und durch animierende „Mitsing-Lieder“ zu tanzen.

Die Großen ab 8 Jahre schnuppern zusätzlich in die Welt der erwachsenen Tänze wie zB.: Cha Cha, Polka, usw.

Am Ende des Kurses können die Kinder im Rahmen einer Zuschauerstunde, wo Eltern, Verwandte und Freunde herzlichst eingeladen sind, ihr erlerntes präsentieren.

Die Kindertanzkurse werden von Nathalie Zeilinger, dipl. Tanzmeisterin für Gesellschaftstänze, geleitet. Als Mutter zweier kleiner Töchter kann sie bereits auf mehr als 15 Jahre Unterrichtserfahrung zurückblicken. Sie ist eine gefragte Seminarleiterin für Kinder- und Jugendtänze an der Pädagogischen Hochschule Wien und unterrichtet auch direkt in den Schulen.

**Mitzubringen: sportliche Kleidung, Wasser-Trinkflasche**

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger

Kursbeginn: **Mittwoch, 10.02.2016**

17.00-17.45 - Kids 1 (6,5-8 J.),

17.55-18.40 - Kids 2 (8,5-10J.)

**Donnerstag, 11.02.2016**

17.00-17.35 - Minis (3-4 J.)

17.45-18.25 - Midis (4,5-6 J.)



Kursbeitrag: Minis € 30,--, Midis € 40,--, Kids 1 + 2 € 45,--

Kursdauer: 12 Einheiten

Kursort: Donauhof

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Geist und Körpertraining

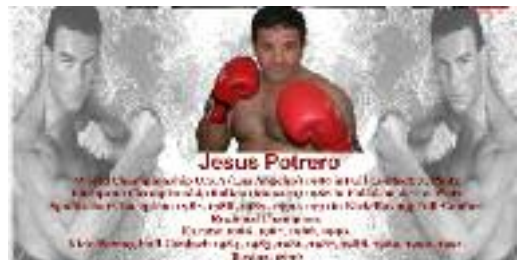
## Karate für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)

Karate (dt. leere Hand) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jhdt. zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen (Tode) mit chinesischen (Shaolin Quanfa) und japanischen Einflüssen (Yawara, Koryu Ju Jutsu, Bujutsu) verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt verbreitet. Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken, sowie Fußfegetechniken. Diese Technikategorie bildet den Kern des Karatetrainings. Einige wenige Hebel und Würfe werden (nach ausreichender Beherrschung der Grundtechniken) ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt. Manchmal wird die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudowaffen geübt, wobei das Waffentraining kein integraler Bestandteil des Karate ist. Jedoch ist die Kenntnis einiger Karatetechniken für das Erlernen von Kobudo hilfreich, da das Kobudo zum Beispiel viele Kampfstellungen beinhaltet, die auch im Karate angewendet werden.

Kursleiter: Jesus Potrero  
Kursbeginn: 09.02.2016  
Kurstag: Dienstag und Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 102,--  
Kursdauer: Feb. - Jun.  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## KICK BOXING



Kursleiter: Herr Jesus Potrero  
Kursbeginn: 08.02.2016  
Kurstag: immer Montag + Donnerstag, von 20.00-21.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 161,--  
Kursdauer: Feb. - Juni (ca. 30 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# ERWACHSENENKURSE

## Fitness und Body-Styling

### Body-Work für Männer und Frauen:

„body work“ ist ein gesundheits- und fitnessorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und zur Straffung und Definition der Muskulatur. Mit abwechslungsreichem Cardio-Training wird zu motivierender Musik die Ausdauer gesteigert. Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichtes sowie von Hilfsmitteln werden die Hauptmuskulgruppen intensiv gekräftigt sowie die Koordination und Beweglichkeit trainiert. Ein entspannender Stretching-Teil beendet die Stunde.



**Ausbildung:**  
Dipl. Aerobic Instructor,  
ständige Weiterbildung an div.  
Aerobic-Veranstaltungen

Kursleiterin: Marion Langsteiner  
Kursbeginn: ab Montag, 08.02.2016, 18.30 - 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 57,-- (Februar - Mai), ca. 15 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
Zielgruppe: sportbegeisterte Frauen und Männer, die gerne in der Gruppe zu cooler Musik trainieren

**Einstieg jederzeit möglich - Bitte Handtuch, Matte und Trinkflasche mitbringen!**

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

---

### P.I.I.T.

#### (Professional Intensive Intervall Training)

Maximale Belastung – aktive Erholung – maximale Belastung... dieses effektive und schweißtreibende 30-minütige Intervalltraining ist für all jene perfekt, die Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren möchten. Jede Übung dauert ca. 3 Minuten und besteht aus 4 Sätzen im maximalen Belastungsbereich. Zwischen den Sätzen gibt es eine kurze Pause zum Verschnaufen. Pro Übung gibt es 3 Schwierigkeitsstufen, zwischen denen gewechselt werden kann. Jeder bestimmt somit selbst die Intensität seines Trainings. Die Übungen für Beine, Bauch, Po und Core-Muskulatur werden mit und ohne Step ausgeführt. Die pushenden Musiktracks, die genau auf die Intervalleinheiten abgestimmt sind, führen durch das Workout und erhöhen die Motivation!

Kursleiterin: Marion Langsteiner  
Kursbeginn: ab Montag, 08.02.2016, 19.45 - 20.15 Uhr  
Kursbeitrag: € 28,50 (Februar - Mai), ca. 12 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
Zielgruppe: P.I.I.T ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene ein tolles Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor!!!

**Einstieg jederzeit möglich - Bitte Handtuch, Matte und Trinkflasche mitbringen!**

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



## Wirbelsäulengymnastik/Pilates

Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, sowie zur Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung kombiniert mit vielen Pilatesübungen. Durch Pilates wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule trainiert. Für Damen und Herren aller Altersgruppen.



**Mitzubringen:**            **Matte, Handtuch, Trinkflasche**

Kursleiterin:            Wegl Elisabeth

Kursbeginn:            Dienstag, 09.02.2016, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursbeitrag:            € 57,-- (Feb. - Mai)

Kursort:                 Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
**Einstieg jederzeit möglich**

**Ausbildung:**  
Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin  
MFT Professional Instructorin  
MFT Testleiterin  
Hot Iron Instructor  
Rückenfit Instructor  
Lauf Instructor  
ständige Weiterbildung an div.  
Aerobic Veranstaltungen  
Pilates professionel Instructor

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



## Langhanteltraining:

Die Basis für einen athletischen Körper. Kraftausdauersport mit der Langhantelstange in der Gruppe, welche die optimale Verbindung zwischen Aerobic und Kräftigung ohne Choreographie bietet.

Ziel: Straffung und Kräftigung der wichtigen Muskelgruppen. Senkung des Körperfettanteiles. Verbesserung der Nährstoffaufnahme in der Muskulatur. Für Damen und Herren aller Altersgruppen.



**Mitzubringen:**            **Matte, Handtuch, Trinkflasche**

Kursleiterin:            Wegl Elisabeth

Kursbeginn:            Dienstag, 09.02.2016, 19.35 – 20.35 Uhr

Kursbeitrag:            € 57,-- (Feb. - Mai)

Kursort:                 Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf



**Einstieg  
jederzeit  
möglich**

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# „Vorsorge ist die bessere Medizin“ - Gesundheitsgymnastik:

Mit gezielten Übungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Wir wollen alle Muskeln (Rücken, Beckenboden, Bauch, Arme, Beine ..... ) stärken, dehnen und mobilisieren, damit wir leistungsfähig bleiben und die Herausforderungen des Alltags problemlos bestehen können.

## **Muskeln reparieren sich nicht von alleine.**

Mit Hilfe von Gymnastik, Theraband, MFT-Brett, Smovey und Pilates-Bällen, macht gezielte Bewegung Spaß!  
Haltung, Koordination und deine Körperwahrnehmung verbessern sich. **Du fühlst dich aktiver und jünger!!!!**



<b>Ausbildung:</b> Heilmasseurin und Dipl. Bewegungstherapeutin Übungsleiter für Gesundheitsgymnastik Pilates Basis Instruktor MFT-Koordinationstrainer Aqua-Fitness-Trainerin Smovey Coach
---

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Mittwoch, 10.02.2016, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeitrag: Kurs 1: € 39,-- Kurs 2: € 51,--

Kursdauer: Feb. - Mai (10 Einheiten)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Mitzubringen sind: Matte, viel Freude und Spaß!!!**

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

---

## Wassergymnastik

Bei Wassergymnastik geht es insbesondere um gezielten Aufbau und Stärkung der Muskulatur mit funktionellen Bewegungen, wobei wir gesunde Haltung lernen.

Unter Wasser wiegt alles nur noch ein Zehntel des Gewichtes, wie an Land.

-Schont die Gelenke

-Erleichtert die Bewegung

-Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Kondition werden verbessert

**-Es macht Riesenspaß- für Jung und Alt!!**

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Freitag, 12.02.2016 von 14.00 - 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 58,-- (10 Einheiten)

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Hockergymnastik

Bereits seit 2008 wird die Hockergymnastik angeboten. Spezielle Übungen für den Beckenboden und gegen Osteoporose, aber auch Dehn- u. Kräftigungsübungen werden in der Stunde ausgeführt. Unser Anliegen, vital und gesund bis ins hohe Alter.

Kursleiterin: Doris Brunthaler  
Kursbeginn: Dienstag, 12.01.2016, 16.30 - 17.30 Uhr  
(Einstieg jederzeit möglich)  
Kursbeitrag: € 35,-- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 45,-- Nichtmitglieder  
Kursdauer: 11 Einheiten mind. 20 Teilnehmer  
Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf  
**Schnupperstunde möglich**



**Information und Anmeldung bei Anna Cervenka 02277/2490 oder 0664/1760821,  
[office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at), [www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)**

## wöchentlicher Lauftreff

Vor allem während der kalten Jahreszeit stärkt die Bewegung an der frischen Luft die **Immunabwehr**, kurzelt den Kreislauf und die **Fettverbrennung** an. So können kleine „Feiertagssünden“ der Figur nichts anhaben und die **Kondition** bleibt den Winter über erhalten.

Im bevorstehenden Frühjahr ist Laufen nicht nur ein effektives Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit und **überschüssige Kilos anzukämpfen**, es bringt ebenso Körper und Seele in Gleichklang, wobei **Stress abgebaut** und die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt wird.

Außerdem gibt der Lauftreff die Möglichkeit sich mit gleichgesinnten Sportbegeisterten auszutauschen, wodurch neue Kontakte geknüpft werden und die dadurch entstehende Gruppendynamik motiviert zusätzlich zur regelmäßigen Bewegung.

Aus diesem Grunde treffen wir uns jeden

**Donnerstag um 19.00 Uhr beim Parkplatz des Kohlekraftwerkes.**

**(Ab 31.03.2016 ist wieder beim Parkplatz des Donauhof)**

Wir würden uns freuen mit euch, liebe Laufbegeisterte und Neueinsteiger, den Winter „zu verlaufen“ und fit ins kommende Frühjahr zu starten.

Die Teilnahme ist an keine Mitgliedschaft gebunden und kostenlos!

Bei Rückfragen bitte melden: Familie Kerschbaumer:0676/81032970

# Fitness für Körper und Geist

## Pilates mit Yogaelementen



Pilates ist eine Trainingsmethode für den gesamten Körper, wobei primär die Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur gekräftigt wird. Durch fließende, kontrollierte Bewegungen erfolgt die Stärkung der Körpermitte. Es zählt die Präzision und Qualität der Übungen. Eine gesunde, aufrechte Wirbelsäule und ein flacher Bauch sind die Erfolge eines regelmäßigen Trainings. Yoga verbessert die Beweglichkeit und die innere Ausgeglichenheit. Eine Einheit die Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

Formt & strafft den Körper, stärkt die Körpermitte, kräftigt den Rücken, verbessert die Beweglichkeit und Körperhaltung, Förderung Koordination und Gleichgewicht

**Bitte Matte mitbringen!!!**

Kursleiterin: Claudia Wallak  
Kursbeginn: Montag, 08.02.2016 von 17.50-18.50 u. 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 67,--  
Kursdauer: Feb. - Mai  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

Dipl. Wellness- u. Fitnesstrainerin, Pilates Basic u. Professional Coach, div. Yogaworkshops und laufende Weiterbildung, bei Fragen erreichbar unter 0664/8194308

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist ein körperorientierter Yogastil. Im Mittelpunkt stehen Asanas (Körperhaltungen), die präzise und statisch ausgeführt oder zu einem dynamischen Fluss verbunden werden. Dabei wird der Atem zunehmend vertieft und verfeinert. Im Unterschied zum westlichen Sport fördert Hatha-Yoga nicht nur die physische Gesundheit, sondern stellt auch eine Schulung der Aufmerksamkeit dar, die zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung und innerer Ruhe führt.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Sitzkissen oder fester Polster, Decke für die Entspannung.

Kursleiterin: Maria Lackner-Gallee (Mitglied des BOY)  
Kursbeginn: Donnerstag, 03.03.2016 von 09.45 - 11.15 Uhr  
Kursbeitrag: € 90,-- (12 Einheiten)  
Kursdauer: März - Juni zu 1 ½ Stunden  
Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a, 3435 Zwentendorf



**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Hatha Yoga mit Elementen aus Anusara Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger bzw. Teilnehmer mit Yogaerfahrung. Hatha Yoga mit Anusara Elementen vereint Körperübungen (Asanas) mit Yogaphilosophie und ermöglicht dir als Teilnehmer wieder ganz bei dir anzukommen und das was wir auf der Matte praktizieren auch in den Alltag mitzunehmen und zu integrieren.



**Information: Matte bitte selber mitbringen. Weiters eventuell eine Decke oder ein Sitzkissen/Block.**

Kursleiterin: Julia Feketitsch  
Kursbeginn: Donnerstag, 11.02.2016 von 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 121,--  
Kursdauer: 14 Einheiten (Feb. - Mai)  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

Zertifizierte Yogatrainerin RYT 500+, Anusara Yoga Workshops bei Katchie Ananda, Barbara Noh, Bridget Woods Kramer, Marc Holzmann, Tara Judell, Ross Rayburn
--

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**Sie können selbst entscheiden, Kurs Vormittag oder Nachmittag?  
Geben Sie Herrn Krulla bescheid, wann es bei ihnen am besten  
passt:**

VORMITTAG von 10:00 – 11:30 – für Menschen, die um diese Uhrzeit Zeit haben um sich etwas GUTES zu tun (Urlauber, Menschen die sich Zeitausgleich gönnen, Pensionisten, Schichtarbeiter, Mütter deren Kinder in der Schule oder Kindergarten sind, usw.).

NACHMITTAG von 15:00 – 16:30 – für Menschen, die um diese Uhrzeit „Zeit für sich haben“ um sich etwas GUTES zu tun.

ABENDS von 18:00 – 19:30 – für Menschen, die um diese Uhrzeit Zeit haben um sich etwas GUTES zu gönnen (Urlauber, Berufstätige und alle anderen Menschen die an dieser Körperarbeit Interesse haben).

Dies gilt für beide Kurse auf der nächsten Seite Breema (Kurstag Donnerstag) und Genusstraining (Kurstag Montag)

Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit dem Kursleiter Werner Krulla unter 0664/392 01 07 oder an die email [info@bodytalking.at](mailto:info@bodytalking.at)



### **Genusstraining – Entschleunigen**

- **Zeit- und Konfliktmanagement** inklusive „Denkanstöße“
- **Deine Geschwindigkeit – Dein Rhythmus** - entdecken des eigenen Rhythmus auf spielerische Art und Weise. Die Bewegungen sind deine Bewegungen, dein persönlicher Ablauf, deine Leichtigkeit, deine Freude.
- **Dein Genuss – dein Ausdruck**
- **Genuss bedeutet nicht nur Essen und Trinken**, sondern auch mit all unseren 5 Sinnen genießen. Es geht darum unseren Alltag genussvoll zu erleben.
- **Glaubenssätze – Denkmuster – Gedanken**  
Unsere Stressverstärker erkennen
- **Entschleunigen** – körperbezogenen Übungen (Breema);  
Entspannungsübungen

**Fragen bitte an Werner Krulla unter 0664/392 01 07 oder an die email [info@bodytalking.at](mailto:info@bodytalking.at)**

Kursleiter: Werner Krulla  
Kursbeginn: Montag 08.02. - wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Kursbeitrag: € 55,--  
Kursdauer: 8 Kursabende zu 1 1/2 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**

# Breema in Zwentendorf

Breema hält uns wach und fördert unsere bewusste Teilhabe in den verschiedensten Lebensbereichen.

Ich bin seit mehr als 18 Jahren Practitioner und Lehrer für die Breema Körperarbeit. Die Breema Haltung und das Praktizieren der Breema Prinzipien begleiten mich in meinem Alltag. In den unterschiedlichsten Lebensphasen hat mich Breema immer wieder unterstützt und auf die wesentlich Inhalte in meinem Leben hingewiesen.



Die ständigen Neuigkeiten, Veränderungen, hohe Leistungsanforderungen, enormer Leistungsdruck, Ängste und Sorgen, lange Arbeitstage, ständige Reizüberflutungen u.v.m. sind Themen, die in unserem Leben immer mehr Raum einnehmen.

- Wie können wir unsere Kraft, unser Potenzial und unsere Gesundheit erhalten bzw. stärken?
- Wie können wir in unserer Lebendigkeit bleiben?
- Wie kommen wir wieder zu mehr Erkenntnis für die wesentlichen Dinge im Leben?
- Wie können wir unsere Balance finden?
- Was macht uns wirklich Freude, stärkt uns, tut uns gut?
- Breema ist eine Methode der Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung und Zentrierung. Die Präsenz, die sich durch Breema einstellt unterstützt und fördert uns „im Mensch sein“.
- Teilnehmende sind oft überrascht, wie entspannend und zugleich belebend ein kurzer Breema Austausch sein kann. Tiefe körperliche, mentale und emotionale Entspannung, mehr Beweglichkeit, eine tiefere Beziehung zum Körper, ein Gefühl von Wohlbefinden, Offenheit und Akzeptanz, wird erlebt.
- Gelassenheit, innere Ruhe und Klarheit sind das natürliche Ergebnis der Harmonie zwischen Körper und Verstand.
- Die Breema Körperarbeit beruht auf einfachen Prinzipien, die gut im beruflichen und privaten Leben integriert werden können.

Wer kann teilnehmen?

- Breema richtet sich an alle Menschen,
  - o die Interesse an dieser Methode haben,
  - o die in helfenden – lehrenden Berufen tätig sind,
  - o die unternehmerische – und Führungsverantwortung innehaben.
- Auch in Zeiten von persönlichen Veränderungen und hohen Anforderungen wird die Breema Körperarbeit als eine wohltuende Unterstützung erlebt.

Was wird benötigt um einen entspannenden Breema Abend erleben zu können?

- Die Bereitschaft anzukommen und mitzumachen
- Bequeme Kleidung
- Warme Socken
- Eine Schaumstoffunterlage und / oder eventuell eine Decke

**Fragen bitte an Werner Krulla unter 0664/392 01 07 oder an die email [info@bodytalking.at](mailto:info@bodytalking.at)**

Kursleiter: Werner Krulla  
Kursbeginn: Donnerstag 11.02. - wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Kursbeitrag: € 60,--  
Kursdauer: 8 Kursabende zu 1 1/2 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**

## Fastenwoche in der Gemeinde Zwentendorf

### Die FASTENZEIT soll eine Ewigkeitsminute der **Stille** in unserem gehetzten Leben sein



Beginn:	<b>Freitag 19.02. 2016 bis Donnerstag 25.02.2016</b>
Räumlichkeiten:	<b>Sozialzentrum Zwentendorf- Kastanienallee</b>
Treffzeiten:	<b>17 – 19 Uhr</b>
Teilnehmer:	<b>mindestens 6 Personen bis max. 10 Personen</b>

FASTEN FÜR GESUNDE nach der Methodik Buchinger/Lützner

#### **Das Fastenpaket beinhaltet:**

- Telefonisches Erstgespräch
- Fasteninformationsschreiben – Einkaufsliste, Ernährung vor der Fastenwoche uvm.
- 7 Tage Fastenbegleitung – telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr
- Fastenverpflegung (Tee, Gemüse/Obstsäfte, Glaubersalz)
- 5 gemütliche Gesprächseinheiten
- Themenbezogener Fachvortrag
- Meditative Klang-Fantasiereise
- Schriftliche Fastenbroschüre und Fastenabschlussratgeber
- Feierliche Fasten-Abschlusszeremonie
- Rezepte und Tipps für einen erfolgreichen Start in den Alltag

### **MACH DICH LEICHT**

- Entgiftung und Entschlackung
- Stärkung des Immunsystems
- gesundes Hautbild
- Stoffwechselregulierung
- weniger Körpergewicht
- Optimierung der Darmtätigkeit

Preis für die ambulante Begleitung: € 220,- pro Teilnehmer



**Anmeldeschluss Donnerstag, 11. 02. 2016**

### **Veronika Sanda**

geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, Klangmasseurin  
Auskunft und Anmeldung direkt bitte unter 0699/1000 37 26  
oder [veronika.sanda@gmx.at](mailto:veronika.sanda@gmx.at)





## Selbstverteidigungstraining

KAPAP sowie das daraus hervorgegangene Krav Maga sind funktionell ausgerichtete Selbstverteidigungssysteme israelischer Herkunft. Als offene, modulare Systeme stellen sie weder Kampfsport noch Kampfkunst dar, sondern bedienen sich einfacher Techniken aus Judo, Karate, Boxen, Konditionstraining, Anatomie und anderen Bereichen zum Zweck der Selbstverteidigung. Unabhängig von körperlicher Statur und Vorkenntnissen sind sie für jedermann erlernbar, den Schwerpunkt dieses Kurses stellen folgende Aspekte dar:

- \* Erkennen, Vermeiden und Lösen von Konfliktsituationen
- \* Distanzgefühl, Körpersprache, Grundlagen des Notwehrrechts
- \* Abwehr und Erlernen einfacher Schlag-, Tritt-, Fixierungs- und Hebeltechniken

Ziel ist die bestmögliche Vorbereitung des Einzelnen auf Bedrohungssituationen im alltäglichen Leben und natürlich die Freude am Training samt Fitnessgewinn. Es existiert keine Hierarchie nach Gürtelsystem und keine Vorschrift einer Kampfkleidung.

**Wichtig:** Es wird sich vorbehalten Personen, die charakterlich ungeeignet erscheinen, abzuweisen. Man unterrichtet nicht jene Leute, vor denen man sich schützen will!

**Voraussetzungen:** vollendetes 14. Lebensjahr, Trainingsgewand, Indoor-Turnschuhe, Schutzkleidung (falls vorhanden)

**Kursleiter:** Sebastian Schuh, geb. 1988, Instruktor für KAPAP via MUT – Sportunion Krems, Bachelor of Education des Lehramtes für Deutsch und Geschichte.

**Kursbeginn:** Freitag, 12.02.2016 16.00 - 17.30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 97,--

**Kursdauer:** Feb. - Mai ca. 15 Einheiten

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf



**Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich –**  
**02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Sprachen

### Deutsch für Menschen mit nicht deutscher Muttersprache

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Teilnehmer\_innen lernen sowohl die Grundzüge der Grammatik, als auch den Basiswortschatz. Ein weiteres Kursziel ist die Verbesserung der Aussprache.

**Kursleiter:** Mag. Walter Braun

**Treffpunkt:** Mittwoch, 10.02.16, 18.00 Uhr Anfänger, 19.00 Uhr Fortgeschrittene

**Kursdauer:** Feb. - Juni (Einstieg jederzeit möglich)

**Kursort:** Neue Mittelschule

**Kursbeitrag:** Kostenlos

# Tanzen

## „Tanzen ab der Lebensmitte“ – die etwas andere Art zu tanzen – ist mehr als tanzen!

### „Tanzen ab der Lebensmitte“

Trägt dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern.

### „Tanzen ab der Lebensmitte“

Fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem und trainiert zusätzlich das Gedächtnis. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!

### „Tanzen ab der Lebensmitte“

Ist für jeden (Frau/Mann) in jedem Alter geeignet. Es wird Partnerunabhängig getanzt, dh. Sie sind auch alleine willkommen. Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu erlernen und lustvoll zu tanzen. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Tänze aus verschiedenen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz öffnen den Blick auf die Welt.



**Ausbildung:**  
Tanzleiterin STÖ i.A.  
Dipl. Bewegungstherapien  
Dipl. Wirbelsäulenlehrerin  
Gew. Masseurin und freiberufliche Heilmasseurin  
Ständig Fortbildungen in all diesen Berufen

**Kommt zum „Tanzen ab der Lebensmitte“ und erfahre, wie „Tanzen ab der Lebensmitte“ Takt für Takt die Vitalität steigert und Lebensfreude schenkt!**

Kursleiterin: Margarete Kaufmann

Kursbeginn: Donnerstag 14.01.2016 von 9.00-10.30 Uhr

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursbeitrag: € 70,-- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf

€ 80,-- Nichtmitglieder

Kursort: Donauhof Zwentendorf

**Information und Anmeldung bei Anna Cerwenka, Tel. 0664/1760821 oder bei Frau Margarete Kaufmann Tel. 0699/12518566 oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at),**

**[www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)**



## BaBoom

### **BaBoom!® ist einfach!**

Du musst nichts können und nichts lernen, dir nicht einmal etwas merken! Jeder kann mitmachen! Du brauchst keinen Partner!

### **BaBoom!® macht Spaß!**

Lass dich mitreißen, vergiss alles andere und lass dich auf eine Reise verführen! Verlier dich in der Musik und im Tanz und lass dich fallen! Die Stimmung und Energie in einer Stunde wird dich begeistern!

### **BaBoom!® ist Tanzen!**

BaBoom!® wird deine Energie wecken und du fühlst dich wie neu aufgeladen! Es gibt kein vergleichbares Tanzprogramm! Spüre es selbst!

**Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Sportschuhe mit heller Sohle (keine Straßenschuhe oder hohe Absätze!), Handtuch, Trinkflasche**

Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer

Kursbeginn: Donnerstag, 07.01.2016  
(Einstieg jederzeit möglich) 19.00 -19.50 Uhr

Kursbeitrag: € 50,-- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 60,-- Nichtmitglieder

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
**Schnupperstunde möglich**

**Information und Anmeldung Elisabeth Mühlbauer 0664/5111570 oder Josef Hofmarcher (Obmann) 0664/1241711 oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at), [www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)**



## Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Wir bewegen uns zu den verschiedensten Musikrichtungen, wie z.B. Country-, Schlagermusik, aber auch zu moderner Musik aus Radio, Fernsehen oder Werbung.

Line Dance ist für jedes Alter geeignet – und man braucht keinen Partner!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Sportschuhe mit heller Sohle (keine Straßenschuhe oder hohe Absätze!), Handtuch, Trinkflasche

Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer

Kursbeginn: Freitag, 08.01.2016 (Einstieg jederzeit möglich)  
Anfänger 19.00 Uhr und Fortgeschrittene 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 35,-- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 45,-- Nichtmitglieder

Kursdauer: 10 Einheiten je Kurs

Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
**Schnupperstunde möglich**

**Information und Anmeldung Elisabeth Mühlbauer 0664/5111570 oder Josef Hofmarcher (Obmann) 0664/1241711 oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at), [www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)**



## Zumba

Zumba ist Aerobic gepaart mit feuriger Latino-Musik. Verschiedene Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue und Cuba, lassen die Hüften schwingen. Zumba ist einfach!!!!



Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Donnerstag, 10.02.2016, 19.00 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 65,--  
Kursdauer: 14 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

### Paare Kurs (Anfänger u. Fortgeschrittene)

#### **Bronzekurs**

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger nach kurzer Tanzpause.

Hier wird das bisher Erlernte gefestigt und Sie erhalten in jeder Einheit weitere Figuren aus dem Welttanzprogramm.

#### **Silberkurs**

Der Silberkurs ist die ideale Anschlussmöglichkeit an den Bronzekurs.

#### **Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle**

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: **Mittwoch, 10.02.2016,**  
Paare Bronze 19.00 - 21.00 Uhr

**Mittwoch, 13.04.2016**

Paare Silber 19.00 - 21.00 Uhr

Kursbeitrag: € 110,-- /Teilnehmer für Paare Bronze u. € 55,-- für Silber  
Kursdauer: 14 Einheiten für Bronze und 7 für Silber  
Kursort: Donauhof

- Dipl. Tanzmeisterin
- Zumba Fitness Instructor
- Zumba Kids und Kids Junior Instructor
- Zumba Sentao Instructor
- Bokwa Fitness Instructor
- Dance4Fans Instructor

### Blitzkurs

Ball, Firmenfeier oder Hochzeit - der Schnellkurs, der Sie in 3 Abenden fit fürs Parkett macht. Unterrichtet wird Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Boogie, Foxtrott, Chacha und Polka.

Dieser Tanzkurs ist ideal für Paare Anfänger und Paare Fortgeschritten. Auch individuelle Hochzeits-Choreographien auf Anfrage möglich.









Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Montag - Mittwoch, 01.02.-03.02. jew. 19.30 - 21.30 Uhr  
oder Montag - Mittwoch, 21.03.-23.03. jew. 19.30 - 21.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 25,--  
Kursdauer: 3 Einheiten zu 2 Stunden  
Kursort: Donauhof

**Für alle Kurse Anmeldung bis 22.01.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

Bringe Schwung  
in Dein Leben...  
mit SMOVEY



-  **AKTIVIERT** 97 % der gesamten Muskulatur = mehr Fettverbrennung
-  **STRAFFT** das Bindegewebe und den gesamten Körper
-  **FÖRDERT** den Stoffwechsel und das Verdauungssystem
-  **MASSIERT** und entlastet das Lymphsystem = Entschlackung
-  **STÄRKT** das Immunsystem und die Arbeit der Thymusdrüse
-  **LÖST** Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken
-  **TRAINIERT** die Tiefenmuskulatur
-  **VERBESSERT** die Koordinationsfähigkeit

**Kursort:** FF-Haus Traismauer, Gartenring 30, Lehrseel, 1. Stock  
**Trainerin:** Heidemarie Stanzel, smoveyCOACH  
**Kursdauer:** 10 Einheiten, jeweils Dienstag von 18:45 Uhr – 19:45 Uhr  
**Kursbeginn:** Dienstag, 16. Februar 2016, 18:45 Uhr  
**Was brauche ich mit:** Bequeme Bekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Decke oder Gymnastikmatte und ausreichend zum Trinken!

**Weiteres Kursangebot:**  
**Kursdauer:** 10 Einheiten, jeweils Donnerstag, von 09:00 Uhr – 10:00 Uhr  
**Kursbeginn:** Donnerstag, 18. Februar 2016, 09:00 Uhr

**Leih-Smoveys stehen zur Verfügung  
(2,- Euro Leihgebühr, pro Trainingseinheit)**

Mindestens 6 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag: 75,- Euro



## EDV-Powerpoint-Präsentation

Erstellen Sie Ihre eigene professionelle Präsentation. Wir zeigen Ihnen wie Sie anhand von anschaulichen Beispielen und Tipps diese Powerpoint-Präsentation selbst erstellen und ansprechend aufbereiten können.



Auch für AnfängerInnen geeignet!

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer

Referent: Peter Vogl

Kursdauer: 4 Abende, jeweils Montag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kursbeginn: Montag, 15. Februar 2016, 18:00 Uhr

Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)

Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 129,- Euro

### Vortrag

#### „Stress lass nach!“ – 4 Schritte zur Entspannung

Lernen Sie sich ein wenig besser kennen. Müde und erschöpft zu sein, gehört zum Leben genauso wie das Schlafen, das Essen und die Freude. Oder fühlen Sie sich schon ausgebrannt? Oft sind besonders die Menschen betroffen, die in einem helfenden Beruf arbeiten und/oder ein hohes Maß an Hilfsbereitschaft zeigen. Die Devise lautet also: Von Anfang an dem Stress gegensteuern, bevor sich daraus eine totale Erschöpfung entwickelt!

Das Programm besteht aus 4 Einheiten mit den Themen:

- Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining
- Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – das Mentaltraining
- Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining



Erholen und genießen – das Genussstraining

Ort: Neue Mittelschule Traismauer

Referentin: Mag. Birgit Riedinger (Klinische- & Gesundheitspsychologin)

Termin: 1. Abend: Dienstag, 16. Februar 2016,  
18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

1. Vortragsabend: Dienstag, 16. Februar 2016 (18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr)

2. Vortragsabend: Dienstag, 01. März 2016 (18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr)

3. Vortragsabend: Dienstag, 15. März 2016 (18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr)

4. Vortragsabend: Dienstag, 05. April 2016 (18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr)

Mindestens 5 TeilnehmerInnen! Teilnehmerbeitrag 129,- Euro

# Vorträge

**10. Feb. 2016**

## Der Mensch „ICH“ im Mittelpunkt

Modul 1

„ICH“ Als ganzer Mensch – 24 Stunden

„Mein Berufsleben“ Was kann ich noch für mich tun um meinen Tagesablauf angenehmer zu gestalten?

„Mein Privatleben“ Wie kann ich es sinnvoll und angenehm gestalten?

„Mein ganz persönlicher Wunsch“ Wie und wann kann ich diesen real werden lassen?

Vortragender: Werner Krulla

Kursbeginn: Mittwoch, 10.02. um 19.00 - 20.30 Uhr

Kursort: Kneippkindergarten Zwentendorf

Mitzubringen: Decke und bequeme Bekleidung

**Anmeldung bis 03.02.2016 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**18. Feb. 2016**

## Erlebnis Donau

Multivisionsshow „Von den Quellen bis ins Delta“

Vortragender: Sepp Puchinger

Vortragsbeginn: Donnerstag, 18.02. um 19.30 Uhr

Kursort: Donauhof Zwentendorf

Info und Karten: [www.sepp-puchinger.at](http://www.sepp-puchinger.at)

**15. März 2016**

## Märchen, Mythen & anderer Irrglaube rund ums Essen & Trinken

Täglich hört, liest oder sieht man neue „Ernährungstrends“ oder bekommt Tipps, wie man mit Hilfe von Ernährung besser, gesünder, aktiver, bewusster oder länger leben kann. Daher werden wir uns Themen/Aussagen wie Lightprodukte, Dinnercanceling, Wellnessgetränke, böse Kohlenhydrate und einigen mehr widmen. Im Zuge dessen werden wir einige Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe betrachten und mit Hilfe anschaulicher Methoden gemeinsam bewerten.

Der Vortrag soll Ihnen einen Weg aus dem „Ernährungsirrgarten“ hin zu einer genussvollen Ernährung zeigen.

Vortragende: Katharina Kühtreiber, Diätologin

Kursbeginn: Dienstag, 15.03. um 19.00 Uhr

Kursort: Donauhof Zwentendorf

Unkostenbeitrag: € 5,-



**Anmeldung bis 07.03.2016 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

30. März 2016

## Stressfrei

Stressfrei? - Natürlich!

Zu viel, zu schnell, immer mehr - das ist das Motto unserer Zeit aber nicht das Motto unseres Körpers. Oft kommt unser persönlicher Rhythmus durcheinander, weil wir nicht mehr mithalten können. Die Folge sind kleinere und größer werdende Probleme, die sich im Verdauungsapparat, im Magen, im Kopf oder auf der Haut bemerkbar machen können.

Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, die individuelle Stress-Schwelle zu erkennen und Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten: Kräuter, Meditation, Anti-Stress-Haltepunkte sind nur einige davon, die wir an diesem Abend ansprechen werden und die jede/r als "erste Hilfe" zu Hause anwenden kann.



Vortragende: Doris Stahl, Praxis für Bioresonanz & Kinesiologie  
Kursbeginn: Mittwoch, 30.03. um 19.00 Uhr  
Kursort: Donauhof Zwentendorf

**Anmeldung bis 23.03.2016 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

19. April 2016

## **Herausforderung „gesunde & ausgewogene Ernährung“**

Die häufige Frage, welche Lebensmittel sollen eingekauft, welche Speisen zubereitet oder welches Gericht zum Mittag-/Abendessen bestellt werden, stellt für viele eine – oft tägliche – Herausforderung dar.

Daher werden wir uns u.a. Themen wie einem guten Start in den Tag, Lebensmitteleinkauf, Angaben auf Lebensmittelverpackungen oder dem Zusammenhang von Einkauf & Psychologie widmen.

Dieser Vortrag soll Ihnen die Basis einer gesunden Ernährung näher bringen und wertvolle Tipps geben, wie Sie sich der Herausforderung „gesunde & ausgewogene Ernährung“ gelassener stellen können.

Vortragende: Katharina Kührtreiber, Diätologin  
Kursbeginn: Dienstag, 19.04. um 19.00 Uhr  
Kursort: Donauhof Zwentendorf  
Unkostenbeitrag: € 5,-



**Anmeldung bis 11.04.2016 am Gemeindeamt  
erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

23. April 2016

## **Kulinarisches am Wegesrand erkennen und anwenden**

Bei dieser Wanderung werden die wichtigsten Wildpflanzen inkl. Beeren und Früchte gezeigt, und erklärt, was man damit machen kann.

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 23.04. um 09.30 Uhr  
Treffpunkt: Feuerwehrhaus Oberbierbaum



**27. April 2016**

**Die Organuhr oder Woher weiß das Herz,  
wie spät es ist?**

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass eine Welle von Energie durch unseren Körper fließt und dabei alle 2 Stunden ein anderes Organ-Energiesystem, auch Meridian genannt, erreicht. Das Wissen um diese aktiven Meridianzeiten können wir sowohl für unser Wohlergehen als auch für berufliche oder private Entscheidungen nutzen. Wann geh ich am besten zum Augenarzt, zu welcher Tageszeit sollte ich mich nicht operieren lassen, wann ist ein schwieriges Kundengespräch besonders einfach?



Vortragende: Doris Stahl, Praxis für Bioresonanz & Kinesiologie  
Kursbeginn: Mittwoch, 27.04. um 19.00 Uhr  
Kursort: Donauhof Zwentendorf

**Anmeldung bis 20.04.2016 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**10. Mai 2016**

**Ernährung & Genuss – ein Widerspruch?**

Von klein auf wird uns allen – im speziellen Mädchen/Frauen – ein anzustrebendes Schönheitsideal eingepreßt. Somit wird die Ernährung oftmals früher oder später zu einer täglichen Herausforderung, es entwickeln sich Essstörungen, der Spaß an Bewegung und Aktivität geht verloren und der Genuss bleibt viel zu oft sowieso auf der Strecke. Wir vergleichen uns mit anderen, fühlen uns schlecht und sind voller Selbstzweifel. Dieser Vortrag soll Ihnen diese Achterbahn der Gefühle bewusst machen und den Weg zu einer genussvollen Ernährung ebnet.

Vortragende: Katharina Kühtreiber, Diätologin  
Kursbeginn: Dienstag, 10.05. um 19.00 Uhr  
Kursort: Donauhof Zwentendorf  
Unkostenbeitrag: € 5,-



**Anmeldung bis 02.05.2016 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**17. Juni 2016**

**Heilsames am Wegesrand erkennen und  
anwenden**

Bei dieser Wanderung werden die wichtigsten Wildpflanzen inkl. Beeren und Früchte gezeigt, und erklärt, was man damit machen kann.

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Freitag, 17.06. um 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Feuerwehrhaus Pischelsdorf

# Allgemeine Kursbedingungen für Zwentendorf:

## **Ermäßigungen:**

Für alle Erwachsenenurse ist von Schüler\_innen, Lehrlingen, Präsenzdienern, Student\_innen und Inhabern der Jugendkarte 1424 nur der halbe Kursbeitrag zu entrichten (Ausweis erforderlich). Beim Besuch von mehreren Kursen bieten wir eine Ermäßigung von einmalig € 10,- pro Person. Der Kursbeitrag wird mittels Zahlschein vorgeschrieben.

## **Kursbestätigungen:**

Diese werden auf Antrag des Kursteilnehmers (beim Kursleiter einzubringen) von der Volkshochschule ausgestellt. Voraussetzung dafür ist der regelmäßige Besuch, der vom Kursleiter zu bestätigen ist.

## **Platzverteilung:**

Bei allen Kursen wird Bürger\_innen der Marktgemeinde Zwentendorf der Vorzug erteilt, erst dann werden die freien Plätze mit Auswärtigen aufgefüllt.

## **Haftpflicht:**

Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden haftet die Volkshochschule nicht.

## **Preisgestaltung:**

Die Preise berechnen sich immer bei 15 Teilnehmer\_innen, die tatsächlichen Kurskosten werden dann nach tatsächlichen Kursteilnehmer\_innen in 5er Schritten berechnet. Die unterschiedlichen Preise zwischen den Semestern ergeben sich aus den verschiedenen Kurslängen (=Stundenanzahl).

## **Anmeldung:**

Telefonisch am Gemeindeamt, über das Formular unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) oder, wenn gesondert angeführt, direkt bei Kursleiter/Kneipp Verein.

## **Absagen bzw. Verschiebungen:**

Falls ein Kurs wegen Krankheit oder ähnlichen abgesagt oder verschoben wird, wird dies im Internet bzw. beim Kursort kundgetan.

## **Fotos:**

Sollte jemand mit der Veröffentlichung von Fotos, welche im Zuge der Kurse gemacht werden, nicht einverstanden sein, muss dieses dem Gemeindeamt mitgeteilt werden.

## **Ferien und Feiertage:**

An Ferien und Feiertagen finden keine Kurse statt.

**Wenn Sie einen Kurs besuchen wollen, bitte unbedingt vorher anmelden, da es sonst passieren kann, dass ein Kurs nicht zustande kommt!**



# Gesundheitszentrum

*Körper · Geist · Sprache*

Hauptstraße 14a  
3435 Zwentendorf

[www.gesundheit-zwentendorf.at](http://www.gesundheit-zwentendorf.at)



## Petra Rösler

*Dipl. Cranio Sacral Praktikerin  
Raindrop Energetic, Meditation*

[www.im-gleichklang.at](http://www.im-gleichklang.at)  
[petra.roesler@ime.com](mailto:petra.roesler@ime.com)  
Tel.: 0676 / 59 45 176  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

---



## Michaela Rockenschaub MSc

*Logopädin*

[m.rockenschaub.com.at](http://m.rockenschaub.com.at)  
Tel.: 0680 / 210 65 95  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

---



## Alexandra Kleinsgüt

*Akad. Body- & Vitaltrainerin  
Dipl. Shiatsu Praktikerin, Dipl. Fitness- und  
Gesundheitstrainerin, Dipl. Kleinkindpädagogin,  
Humanenergetikerin, innerwise Praktikerin*

[www.lebensfreude-praktik.at](http://www.lebensfreude-praktik.at)  
[office@lebensfreude-praktik.at](mailto:office@lebensfreude-praktik.at)  
Tel.: 0676 / 32 32 895  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

---



## Claudia Kleinsgüt

*Dipl. Cranio Sacral Praktikerin  
Dipl. Body Vitalmasseurin  
Gewerbliche Masseurin*

[claudia.kleinsguet.com.at](http://claudia.kleinsguet.com.at)  
Tel.: 0676 / 78 78 079  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

---



## Irena Bagara

*Physiotherapeutin,  
Triggerpunkt-Therapie IMTT®*

[www.physio-bagara.at](http://www.physio-bagara.at)  
[irena.bagara@physio-bagara.at](mailto:irena.bagara@physio-bagara.at)  
Tel.: 0664 / 379 00 25  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

---



## Iris Wagner

*Dipl. Päd. akad. Lehrerin für lese- und  
rechtsschreibschwache Kinder*

[wagner-iris@gmx.at](mailto:wagner-iris@gmx.at)  
Tel.: 0650/361 24 03  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

---



## Mag. Ulrike Frühwirth

*Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Psychotherapeutin in Ausbildung unter  
Supervision (Integrative Gestalttherapie),  
Zertifizierte Skills Trainerin (DBT)*

[www.psychotherapie-fruehwirth.at](http://www.psychotherapie-fruehwirth.at)  
[kontakt@psychotherapie-fruehwirth.at](mailto:kontakt@psychotherapie-fruehwirth.at)  
Tel.: 0676 / 772 55 87  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

---