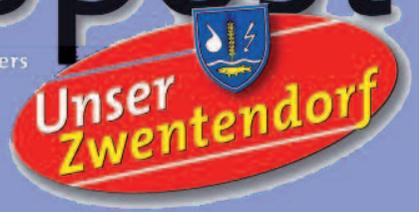


# Rathauspost

Amtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr 5/2016 | Zugestellt durch Post.at



## AKTIVES ZWENTENDORF Herbst/Winter 2016



Volkshochschule



Kneipp-Aktiv-Club  
Zwentendorf

# Vorwort

Werte Gemeindebürger und Gemeindebürgerinnen!  
Liebe Jugend!

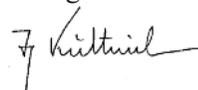
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben heute hohen Stellenwert bei den Menschen, deshalb bieten Volkshochschule, Aktives Zwentendorf und Kneipp-Club auch 2016 ein umfang- und abwechslungsreiches Programm an.

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) und die HandyAPP Gem2Go informieren laufend über alle Veranstaltungen und Termine.

Nehmen Sie aktiv teil, nützen 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 für den Herbst 2016 wieder ein vielfältiges und aktives Programm an! Es gibt unsere bewährten Kurse, wie Hockergymnastik, Tanzen ab der Lebensmitte und Line Dance. Aber auch etwas Neues!  
„BaBoom!“ - ein schwungvoller 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 den Geist, sorgt für einen erholsamen Schlaf, bringt die Verdauung und den Stoffwechsel in Schwung!  
Kneipp aktiv & gesund bietet Bewegung die Freude macht – komm und mach mit!!

Wissenswertes und Informationen über uns, über unsere Kurse, Veranstaltungen, Fotos, Berichte.... gibt es auch auf unserer Webseite:

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

**Josef Hofmarcher**  
Obmann



# Kreative Kurse

Die süße Seite Zwentendorf's

## BACKKURS 6. Oktober 2016

Unser nächster Backkurs mit Konditormeister Gottfried Kadlec wird am 6. Oktober 2016 stattfinden. Wir zaubern diesmal folgendes:

- Obers-Cremeschnitten
- Strudelvariationen

### Termin:

Donnerstag, 6. Oktober 2016, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Schulküche der Neuen Mittelschule in Zwentendorf  
Goetheplatz, 3435 Zwentendorf

Preis: € 25,--

Anmeldungen bitte bis **23. September 2016** am Gemeindeamt bei Frau Weiker,

Tel.Nr. 02277/2209/DW 12.



# Kinder- und Jugendkurse

## Mutter-Kind-Treff

Hier haben alle Mamas und Papas die Möglichkeit sich mit ihren Kindern (0 - 3 Jahre) in gemütlicher Runde zu treffen und Erfahrungen über das Elternsein auszutauschen.

Neben Beratung über Stillen, Ernährung und Pflege von Babys und Kleinkinder, werden auch interessante Vorträge abgehalten.

Termine für diese werden kurzfristig vor Ort bekannt gegeben.

Als Mutter von drei Kindern, stehe ich gerne bei Fragen zur Seite.

Kursleiterin: Fr. DGKS Sandra Kreuzspiegel  
Treffpunkt: Gesundheitszentrum Zwentendorf  
Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:

12. September 2016

10. Oktober 2016

14. November 2016

12. Dezember 2016

13. Februar 2017

13. März 2017

10. April 2017

15. Mai 2017



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



## Babymassage

Wenn du als Mama oder Papa Lust hast

- eine berührende hautnahe kuschelige wunderbare Zeit mit deinem Baby zu verbringen,
- aus dem Alltag auszubrechen und dich voll und ganz auf dein kleines Zwucki einlassen möchtest,
- auf einer anderen Ebene mit ihm kommunizieren magst und
- Griffe und Punkte kennenlernen möchtest, mit denen du dein Baby bei seiner körperlichen und geistigen Entwicklung unterstützen magst (und noch vieles mehr), dann bist du bei mir richtig!

Warum Babymassage?

- stärkt und festigt das körperliche und emotionale Band zwischen Eltern und ihren Kindern
- stärkt die Klarheit und Orientierung durch immer wiederkehrende Rituale
- wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus
- fördert die körperliche und psychische Entwicklung und verbessert die Regulationsfähigkeit
- fördert die Verarbeitung von negativen Erlebnissen rund um Schwangerschaft und Geburt

Kursleiterin: Evelyn Patscheider

Kursstermine: Mittwoch 07.09.2016 Allgemeines zur Babymassage/ Aktivität

Mittwoch 14.09.2016 Bauchweh

Mittwoch 21.09.2016 Entwicklung

Mittwoch 28.09.2016 Schlafen/ Entspannung

Mittwoch 05.10.2016 Erkältung/ Krankheit

Kursdauer: 5 Einheiten á 75 Minuten, jeweils 10:00- 11:15 Uhr

Weitere Termine: nächster Kursstart am 12.10.2016 und 16.11.2016

Kursbeitrag: 85 € / Kursreihe á 5 Einheiten (beinhaltet alle Öle, Ölsperder und

Aromamischungen, die verwendet werden, ausführliche Unterlagen, Kirschkernkissen und Brustwickel)

Kursteilnehmer: max. 5 Babys mit Mama/ Papa (bei großem Interesse besteht die Möglichkeit eines weiteren Kurses) Für Babys ab der Geburt bzw. dem Zeitpunkt, zu dem sich Mama/ Papa dazu in der Lage fühlen 75 Minuten lang am Boden zu sitzen, bis zum Krabbelalter.

Kursinfo: Interessiert aber skeptisch, ob eine Babymassage für dich und dein Baby passen? Dann kontaktiere mich und sei bei einem Kurs deiner Wahl dabei. Schnupperstunden: 16 €

Kurstreffpunkt: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a

Kursanmeldung: direkt bei mir unter 0660/466 42 04 oder [hautnah-praxis@gmx.at](mailto:hautnah-praxis@gmx.at). Nähere Infos unter [www.hautnah.me](http://www.hautnah.me)



Mein Name ist Evelyn Patscheider. Obwohl ich bereits als zweifache Buben- Mami den wundervollsten Job der Welt habe, möchte ich mich auch beruflich mit den Menschen umgeben, deren Wegbegleiter wir Großen in dieser weiten lauten Welt sein sollten: unsere Kinder.

Ich biete an: Babymassagekurse/ Kindermassagekurse/ Geschwisterkurse/ TCM- Kinder-Praktikerin/ Ernährungstrainerin i.A./ Bachblütenberaterin i.A.

# 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) Instruktoeren 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:	24.09.2016
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 09.09.2016 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: 22.09.2016

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

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

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad

Anmeldung bis 09.09.2016 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



Ich freue mich sehr darauf, mit dir abwechslungsreiche und lustige Stunden, in denen Spiel, Spaß und Bewegung in der Gruppe im Vordergrund stehen, verbringen zu dürfen. Unter anderem stehen tolle Bewegungslandschaften, unterschiedlichste Bewegungsspiele und zahlreiche Bewegungsformen am Programm. Besonders große Bedeutung hat hier vor allem das Turnen in der Gruppe. Wenn dir Bewegung und das Zusammensein mit anderen Kindern Spaß macht, bist du hier genau richtig. Jeder kann mitmachen!

Als ausgebildete Grundschulpädagogin verfüge ich über die notwendigen Erfahrungen mit Kindern und kann das Interesse an Bewegung teilen.

Meine Begeisterung an Bewegung möchte ich dir in diesen Stunden weitergeben. Du wirst sehen, wie viel Spaß das Turnen in der Gruppe machen kann.

Ich freue mich schon auf dich!

Kursleiterin: Verena Engelbrecht

Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Donnerstag, 22.09.2016 – 15.30 - 16.30 Uhr

f. 6-10 Jahre Donnerstag, 22.09.2016 – 16.30 - 17.30 Uhr

Kursbeitrag: € 50,--

Kursdauer: Sept. - Jänner

Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

**Neue Kursleiterin**

Anmeldung bis 09.09.2016 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 Krems und unterrichtet auch direkt in den Schulen. **Mitzubringen: sportliche Kleidung, Wasser-Trinkflasche**

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger

Kursbeginn: Dienstag, 13.09.2016

16.40-17.15 - Minis (3-4 J.)

17.15-17.55 - Midis (5-6 J.)

17.55-18.40 - Kids (7-11 J.),

Kursbeitrag: Minis € 30,--, Midis € 40,--, Kids € 45,--

Kursdauer: 12 Einheiten

Kursort: Donauhof



---

## Hiphop/Videoclipdancing (11-16 Jahre)

Du findest Hiphop und R'n'B Musik cool und möchtest dich „richtig“ dazu bewegen? Dann mach bei diesem Kurs mit! Die Hiphoptanzlehrerin Nathalie Zeilinger ist eine erfolgreiche Tänzerin. Sie hat an diversen Meisterschaften teilgenommen und ist mehrfache Staats- und Vizemeisterin in Showdance und Hiphop und auch als Tanztrainerin konnte sie in Dance4Fans Videoclipdancing ihre Tanzcrew zum Europameistertitel führen.

Ihr tänzerisches Können hat sie durch Weiterbildungen und Workshops mit internationalen Tänzern wie zB.: Storm (Popping, Locking, Breakdance), Archie Burnett (Voguing), David Moore, Nick Bass, Kenny Wormald, Misha Gabriel (Step Up Miami Heat),etc. weiterentwickelt.

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

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger

Kursbeginn: Dienstag, 13.09.2016 - 18.45 - 19.35 Uhr

Kursbeitrag: € 50,--

Kursdauer: 12 Einheiten

Kursort: Donauhof

**Anmeldung bis 09.09.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter**

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

# Geist und Körpertraining

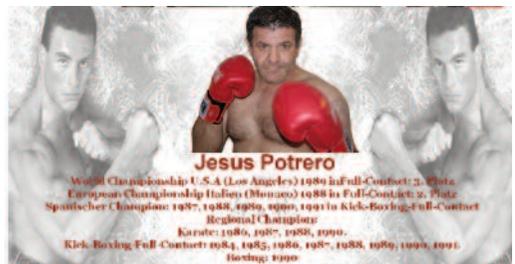
## Karate für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)

Karate (dt. leere Hand) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jhd. 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 Technikkategorie 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: 20.09.2016  
Kurstag: Dienstag und Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 102,--  
Kursdauer: Sept. - Jan.  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 09.09.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## KICK BOXING



Kursleiter: Herr Jesus Potrero  
Kursbeginn: 19.09.2016  
Kurstag: immer Montag + Donnerstag, von 20.00-21.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 161,--  
Kursdauer: Sept. - Jan. (ca. 30 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 09.09.2016 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 Hauptmuskelgruppen intensiv gekräftigt sowie die Koordination und Beweglichkeit trainiert. Ein entspannender Stretching-Teil beendet die Stunde.



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

Kursleiterin: Marion Langsteiner  
Kursbeginn: ab Montag, 19.09.2016, 18.30 - 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 57,-- (Sept - Jan.), 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 09.09.2016 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 – kurze 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, 26.09.2016, 19.45 - 20.15 Uhr  
Kursbeitrag: € 23,-- (Sept. - Jan.), 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 09.09.2016 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, 20.09.2016, 18.30 – 19.30 Uhr  
Kursbeitrag:            € 57,-- (Sept. - Jan.)  
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 09.09.2016 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, 20.09.2016, 19.35 – 20.35 Uhr  
Kursbeitrag:            € 57,-- (Sept. - Jan.)  
Kursort:                 Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf



**Einstieg  
jederzeit  
möglich**

**Anmeldung bis 09.09.2016 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!!!!**

### **Ausbildung:**

Heilmasseurin und Dipl. Bewegungstherapeutin  
Übungsleiter für Gesundheitsgymnastik  
Pilates Basis Instruktor  
MFT-Koordinationstrainer  
Aqua-Fitness-Trainerin  
Smovey Coach

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Mittwoch, 21.09.2016, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeitrag: Kurs 1: € 58,50 Kurs 2: € 76,50

Kursdauer: Sept. - Jan. (10 Einheiten)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

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

**Anmeldung bis 09.09.2016 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, 23.09.2016 von 14.00 - 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 58,-- (10 Einheiten) € 87,-- (15 Einheiten)

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

**Anmeldung bis 09.09.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Geburtsvorbereitungs- wochenende

An diesem Wochenende wollen wir uns intensiv mit der Ankunft unserer neuen Erdenbürger beschäftigen.

Beginnend am Freitag Abend sind wir Frauen unter uns. Wir besprechen die letzten Wochen der Schwangerschaft, geburtsvorbereitende Maßnahmen und die Rolle des Beckenbodens während der Geburt.

Am Samstag Vormittag dürfen die Männer dann dazu kommen. An diesem Tag ist unser Schwerpunkt die Geburt.

Sonntag Vormittag besprechen wir gemeinsam das Wochenbett, die Babypflege und das Stillen.

3 Einheiten je 3 Stunden

FR, 07.10.16 von 18.00-21.00 Uhr (nur Frauen)

SA, 08.10.16 von 9.30-12.30 Uhr (mit Partner)

SO, 09.10.16 von 9.30-12.30 Uhr (mit Partner)

3 Einheiten je 3 Stunden

FR, 13.01.17 von 18.00-21.00 Uhr (nur Frauen)

SA, 14.01.17 von 9.30-12.30 Uhr (mit Partner)

SO, 15.01.17 von 9.30-12.30 Uhr (mit Partner)

**Kursleiterin:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Anmeldung:** E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008

**Kursort:** Gesundheitszentrum Zwentendorf

**Kurskosten:** Paare € 150,- / Einzelpersonen € 120,-

Für die Geburtsvorbereitung gibt es eine Förderung der Marktgemeinde Zwentendorf von 50 % der aktuellen Tarife. Maximaler Förderbetrag ist € 60,-. Diese Förderung gilt nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Zwentendorf/Donau.

### Angelika Gugerell, Hebamme

Ich bin 1984 im Krankenhaus St. Pölten als Erste von fünf Geschwistern zur Welt gekommen. Nach meiner Matura arbeitete ich fünf Jahre als Assistentin für eine Gartenarchitektin.

Durch die Hausgeburt meines jüngsten Bruders (2007) konnte ich das umfassende Arbeitsfeld der Hebamme kennen lernen und habe mir gedacht, das will ich auch machen. Seit dem erfolgreichen Abschluss meiner Hebammenausbildung (2011) arbeite ich als freiberufliche Hebamme.

Ich bin Mutter von 3 Sternenkinder (2013, 2014).

Meine zweite Leidenschaft gilt den Pflanzen. Ob als Heilpflanze, in der Küche, in der Kosmetik, im Garten oder in der Natur, sie werden mich immer faszinieren.

## Schwangerschaft- Rückbildungskurs

Durch die Schwangerschaft und die Geburt unterliegt unser Körper einem großen Wandlungsprozess. Im Wochenbett und den darauf folgenden Monaten werden diese Veränderungen großteils wieder zurückgebildet.

In diesem Kurs unterstützen wir diese natürlichen Rückbildungsprozesse des Körpers durch verschiedenste Körperübungen und das richtige Verhalten im Alltag. Es werden praktische Übungen erlernt, die auch Zuhause angewendet werden können.

ab 8 Wochen nach der Geburt

Falls kein Babysitter zur Hand ist, kann das Kind gerne zu dem Kurs mitgenommen werden.

6 Einheiten je 1 Stunde immer dienstags von 9.30-10.30 Uhr, beginnend mit 04.10.16

6 Einheiten je 1 Stunde immer dienstags von 9.30-10.30 Uhr, beginnend mit 10.01.17

**Kursleiterin:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Anmeldung:** E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008

**Kursort:** Gesundheitszentrum Zwentendorf

**Kurskosten:** € 75,-



# 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**, 13.09.2016 von 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**



## Informationen und Anmeldung:

**Anna Cervenka 02277/24 90 od. 0664/176 08 21**  
oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at)  
[www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)

## wöchentlicher Lauftreff

Der seit Sommer 2007 bestehende ZWENTENDORFER LAUFTREFF findet das ganze Jahr über statt. Der Lauftreff ist keine fixe Gruppe, du kannst jederzeit einsteigen und nach Lust und Laune teilnehmen. Einfach zum Treffpunkt kommen - jeden **Donnerstag um 19.00 Uhr beim Parkplatz des Donauhofes** – und mitlaufen.

Wir starten gemeinsam los. Jeder läuft soweit er mag und in seinem Tempo. Nach ca. 30 – 40 Minuten treffen wir uns wieder am Parkplatz. Danach wird noch gemeinsam getrunken und geplaudert.

**Ab 29.09.2016** wechseln wir auf unsere Winterlaufstrecke und treffen uns beim **Parkplatz des Kohlekraftwerkes Dürnrohr**.

Vor allem im Winter stärkt die Bewegung an der frischen Luft die Immunabwehr, verhindert den „Winter-Blues“, kurbelt den Kreislauf und die Fettverbrennung an. So können kleine „Feiertagssünden“ der Figur nichts anhaben und die Kondition bleibt dem Winter über erhalten.

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

Bei Rückfragen bitte melden:

Marianne 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, 19.09.2016 von 17.50-18.50 u. 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 67,--  
Kursdauer: Sept. - Jan.  
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 09.09.2016 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, 13.09.2016 von 09.00 - 10.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 90,-- (12 Einheiten)  
Kursdauer: Sept - Jan. zu 1 ½ Stunden  
Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a, 3435 Zwentendorf



**Anmeldung bis 09.09.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Hatha Yoga mit Elementen aus Anusara® Yoga

- \*\* Stressabbau & Entspannung
- \*\* Körperbewusstsein stärken
- \*\* Bewusstes Atmen
- \*\* Verbesserter Schlaf & innerer Frieden



Anusara® Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der Yogaübungen mit Philosophie verbindet. Es ermöglicht dir als Teilnehmer, dich wieder bewusst wahrzunehmen und das was wir auf der Matte praktizieren auch sinnvoll in deinen Alltag zu integrieren.

„Yoga das Körper und Herz verbindet“ (Kursteilnehmerin, 2016)

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

Kursleiterin: Julia Feketitsch (RYT®500)  
Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2016 von  
18.30 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 90,--  
Kursdauer: ca. 10 Einheiten (Sept. - Jan.)  
Kursort: Kindergarten II, Kneippkindergarten, Erpersdorf, Kneippweg 6

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

**Anmeldung bis 09.09.2016 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 09:30 – 11:00 – 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.).

**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

**Für Fragen steh ich gerne unter 0664 / 392 01 07 zur Verfügung**

**Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen**

Kursleiter: Werner Krulla  
Kursbeginn: Montag - wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Kursbeitrag: € 60,--  
Kursdauer: 4 Kursabende zu 1 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 09.09.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**



## B R E E M A

Breema® ist eine traditionelle Körperarbeit und beruht auf einfachen Prinzipien, die auch sehr gut im täglichen Leben angewendet und integriert werden können.

Breema kann uns helfen den Körper, die Gefühle und den Verstand so zu unterstützen, dass sie zusammenwirken und dadurch der Mensch mehr Klarheit und Achtsamkeit zu erfahren kann. Eine Atmosphäre von Akzeptanz zu schaffen, den Kontakt zur instinktiven Weisheit des Körpers wieder herzustellen und der Kraft unserer wahren Natur zu vertrauen ist eine mögliche Erfahrung.

Die Erfahrung von "Ich habe einen Körper, der Körper hat Gewicht" lernen wir auch in Beziehung zu einem Partner beizubehalten. So entsteht eine wertfreie und ausgeglichene Atmosphäre. Die Einzel- und Partnerübungen bestehen aus einer Abfolge einfacher Bewegungen und Berührungen, wie z.B. lehnen, halten, dehnen, streichen und wiegen. Die Übung kann auch nur aus einem einfachen, bewusstem „HALTEN“ bestehen. Die Übungen werden sowohl von der gebenden Person, als auch vom Partner, der Breema bekommt, als angenehm, entspannend und belebend erfahren.

Breema® wirkt entspannend, stärkt die vitalen Kräfte, erhöht unsere Lebensfreude und ermöglicht es uns, von der Komplexität in die Einfachheit zu kommen.

**Für Frage stehe ich gerne unter 0664 / 392 01 07 zur Verfügung**

**Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen**

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

**Anmeldung bis 09.09.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**



# self-defence

based on KAPAP/Krav Maga

## Selbstverteidigungstraining **BASIC**

KAPAP sowie Krav Maga sind Selbstverteidigungssysteme israelischer Herkunft. Sie nutzen **einfache Techniken** aus Judo, Karate, Boxen, Stresstraining, Anatomie und anderen Bereichen zur Selbstverteidigung. Diese sind **unabhängig von körperlicher Statur und Vorkenntnissen** erlernbar. Schwerpunkte dieses Kurses:

- ◆ Erkennen, Vermeiden und Lösen von Konfliktsituationen
- ◆ Distanzgefühl, Körpersprache, Selbstbehauptung, Grundlagen Notwehrrecht
- ◆ Abwehr und Erlernen einfacher Schlag-, Tritt-, Hebeltechniken

Ziel ist die bestmögliche Vorbereitung auf Bedrohungssituationen und natürlich die Freude am Training samt Fitnessgewinn. Es existiert keine Hierarchie nach Gürtelsystem.

**Wir behalten uns vor, Personen, die charakterlich ungeeignet erscheinen, abzuweisen.  
Wir unterrichten nicht jene, vor denen wir uns schützen wollen.**

**Kursleiter:** Sebastian Schuh, geb. 1988, Instruktor für KAPAP via MUT Krems, Bachelor of Education

**Kursbeginn:** Montag, 12.09.2016 von 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 100,-

**Kursdauer:** September bis Januar

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Voraussetzungen:** vollendetes 16. Lebensjahr, Indoor-Sportschuhe, Schutzkleidung (falls vorhanden), lange Trainingshose



# self-defence

based on KAPAP/Krav Maga

## Selbstverteidigungstraining **PLUS**

**Grundlegende KAPAP sowie Krav Maga-Techniken werden in diesem Kurs vorausgesetzt.**

Schwerpunkte dieses Kurses:

- ◆ Abwehr und Erlernen erweiterter Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken
- ◆ Fixierungen, Hebelketten, Entwaffnungstechniken
- ◆ Konditions-, Szenario- und Pratzentraining
- ◆ Umgang mit gängigen Selbstverteidigungsmitteln

**Wir behalten uns vor, Personen, die charakterlich ungeeignet erscheinen, abzuweisen. Wir unterrichten nicht jene, vor denen wir uns schützen wollen.**

**Kursleiter:** Sebastian Schuh, geb. 1988, Instruktor für KAPAP via MUT Krems, Bachelor of Education

**Kursbeginn:** Freitag, 16.09.2016 von 17:30 bis 18:30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 70,-

**Kursdauer:** September bis Januar

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Voraussetzungen:** vollendetes 16. Lebensjahr, Indoor-Sportschuhe, Schutzkleidung (falls vorhanden), lange Trainingshose



**Anmeldung bis 09.09.2016 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, 21.09.16, 19.00 Uhr Anfänger, 20.00 Uhr Fortgeschrittene

Kursdauer: Sept. - Jan (Einstieg jederzeit möglich)

Kursort: Neue Mittelschule

Kursbeitrag: Kostenlos

# Tanzen

## „Tanzen ab der Lebensmitte“

- die etwas andere Art zu tanzen

„Tanzen ab der Lebensmitte“ 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.

Erfolgslebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein!

„Tanzen ab der Lebensmitte“ ist für **Jeden** (Frau / Mann) in **jedem Alter** geeignet. Es wird Partner-unabhängig getanzt, d.h.: 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, Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz öffnen den Blick auf die Welt.

**Komm 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**, 15.09.2016 von 9.00 bis 10.30 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 80,- Nichtmitglieder

Kursdauer: 11 Einheiten

Kursort: Donauhof Zwentendorf



Tanzleiterin  
Seniorentanz Ö.

### Informationen und Anmeldung:

Josef Hofmarcher 0664/124 17 11 oder Margarete Kaufmann 0699/125 18 566  
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, 22.09.2016** von 19.00 Uhr – 19.50 Uhr  
**(Einstieg jederzeit möglich)**  
Kursbeitrag: € 55,- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 65,- Nichtmitglieder  
Kursdauer: 11 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf **(NEUER KURSORT!!)**  
**Schnupperstunde möglich**



### Informationen und Anmeldung:

**Josef Hofmarcher 0664/124 17 11 oder Elisabeth Mühlbauer 0664/511 15 70**  
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**, 23.09.2016  
19.00 Uhr Anfänger (keine Vorkenntnisse notwendig!)  
20.00 Uhr Fortgeschrittene  
Kursbeitrag: € 55,- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 65,- Nichtmitglieder  
Kursdauer: 11 Einheiten je Kurs  
Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf (**NEUER KURSORT!!**)



**Eine Schnupperstunde ist nach Absprache möglich – der Anfängerkurs findet nur bei genügend Teilnehmern statt! Anmeldung unbedingt erforderlich!**

## Informationen und Anmeldung:

Josef Hofmarcher 0664/124 17 11 oder Elisabeth Mühlbauer 0664/511 15 70  
oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at)  
[www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)

# Zumba

Zumba ist nicht nur ein übliches Training. Zumba ist Aerobic gepaart mit feurigen, lateinamerikanischen Tanzelementen. Es bedeutet auch pure Lebensfreude mit einem Hauch von Urlaubsfeeling (egal zu welcher Jahreszeit). Oder auch anders gesagt: ein Workout mit 3 S: Spaß, Schweiß und Stimmung!



Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Dienstag, 13.09.2016, 19.45 - 20.45 Uhr  
Kursbeitrag: € 65,--  
Kursdauer: 14 Einheiten  
Kursort: Donauhof Zwentendorf

## Tanzkurse / Workshops Paare Kurs (Anfänger, Fortgeschritten, Bronze)

### **Intensiv 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.

### **Blitzkurse Paare Anfänger:**

Ball, Firmenfeier oder Hochzeit - der Schnellkurs, der Sie in 2 Abenden fit fürs Parkett macht. Unterrichtet wird Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Boogie, Chacha.

Im **Blitzkurs Paare Fortgeschritten** werden die Tänze des Anfängerkurses vertieft und dazukommen noch Foxtrott und Rumba.

Auch individuelle Hochzeits-Choreographien auf Anfrage möglich.

**Mitzubringen:** Schuhe mit glatter Sohle

Termine:

Mo 19. + Mo 26. Sept	Paare Blitzkurs Fortgeschritten 1 - (2x 2 Std) - 19:30-21:30
Mi 26. + Do 27. Okt	Paare Blitzkurs Anfänger 1 - (2x 2 Std) - 19:30-21:30
Mo 02. + Di 03. Jän 2017	Paare Blitzkurs Anfänger 2 - (2x 2 Std) - 18:30-20:30
Mi 04. + Do 05. Jän 2017	Paare Blitzkurs Fortgeschritten 2 - (2x 2 Std) - 18:30-20:30
Mo 02. - Do 05. Jän 2017	Paare Intensivkurs Bronze 1 - (4x 1,5 Std) - 20:30-22:00
Mo 06. + Di 07. Feb 2017	Paare Blitzkurs Anfänger 3 - (2x 2 Std) - 18:30-20:30
Mi 08. + Do 09. Feb 2017	Paare Blitzkurs Fortgeschritten 3 - (2x 2 Std) - 18:30-20:30
Mo 06. - Do 09. Feb 2017	Paare Intensivkurs Bronze 2 (4x 1,5 Std) - 20:30-22:00

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: **siehe oben**  
Kursbeitrag: Blitzkurse € 25,-- / Person (2x2 Stunden)  
Intensivkurse € 40,-- /Person (4 x 1,5 Stunden)  
Kursort: Donauhof Zwentendorf

**Anmeldung bis 09.09.2016 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

## Auskunft und Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer

Wiener Straße 8

3133 Traismauer

Tel. 02783/8651 (Frau Mathilde Bauer, DW 11 oder Frau Alexandra Kaiser, DW 10)

## PILATES

Die effektivsten Übungen Das ausgiebige Training stärkt zum einen die tief liegende Stütz-, und Haltermuskulatur und führt zum anderen durch die entspannende Wirkung zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.



Kursort:

Turnraum Volksschule Gemeinlebarn

Trainerin:

Nadja Docsek, Bewegungscoach

Kursdauer:

10 Einheiten, jeweils Freitag von 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Kursbeginn:

Freitag, 7. Oktober 2016, 18:00 Uhr

Was brauche ich mit:

Bequeme Bekleidung, Turnmatte (oder Decke), Socken, keine Turnschuhe erforderlich

Mindestens 6 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag: 99,- Euro



## Yoga-Kurs

In diesen 10 Yogaeinheiten wird der Fokus auf den jeweiligen Themen der Teilnehmer liegen und wir gehen auf alles ein, was an dem jeweiligen Tag gebraucht wird. Ziel ist, dass alle Teilnehmer nach den 75 Minuten Yoga erholt sind und wieder im Einklang mit ihrem Körper stehen.



Kursort:

Turnsaal, Kindergarten Traismauer, Haus II

Trainer:

Rainer Steinbrenner, Yogalehrer i.A.

Kursdauer:

10 Einheiten, jeweils Dienstag von 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr

Kursbeginn:

Dienstag, 04. Oktober 2016 bis 13. Dezember 2016, 18:30 Uhr  
(01. November 2016 – Allerheiligen – kein Kurs)

Was brauche ich mit:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Yoga bzw. Turnmatte, keine Turnschuhe erforderlich

Mindestens 6 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 99,- Euro

## **AZIDOSE – Vortrag Haben Sie Lust auf einen vitalen Körper und auf gesunde Ernährung?**



Wir besprechen eine Ernährung die Ihnen gut tut und Ihrem Körper die Möglichkeit gibt zu entsäuern, sich zu erholen und zu regenerieren. Leberwickel, Darmkur, Ölziehen und Bauchselbstmassage sind Anwendungen die ebenso Thema dieses Vortrages sind. Somit bekommen Sie Möglichkeiten, ein deutlich höheres Wohlbefinden zu erlangen.  
Ich freue mich auf Ihr Kommen!



Ort: Neue Mittelschule Traismauer  
Referentin: Christine Harrauer, Azidose – Beraterin  
Termin: Donnerstag, 6. Oktober 2016, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Mindestens 8 TeilnehmerInnen! Teilnehmerbetrag 9,-- Euro

## **Kräuterwanderung Entdecken der Beeren, Sträucher Herbstwildfrüchte unserer Heimat**

Entdecken Sie mit dem Natur- und Landschaftsführer und Kräuterpädagogen Walter Knopf die herbstlichen Wildkräuter und Wildfrüchte und erfahren Sie deren Heilwirkung und Verwendung.

Treffpunkt: Parkplatz Eichberger Kellergasse beim Keller Schabasser  
Referent: Walter Knopf, Kräuterpädagoge  
Kurstag: Freitag, 7. Oktober 2016, 16:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung!

**Anmeldeschluss bis spätestens 4. Oktober 2016!!!!**

Mindestens 10 Personen, Teilnehmerbeitrag: € 5,--

## **Vortrag – „Wildkräuter - keine Angst vor Giftpflanzen“**

In diesem Vortrag werden die Wildkräuter welche zu den Giftpflanzen gehören anschaulich mit Bildern gezeigt. Die Geschichte der Giftpflanzen Mythen, Hexenkräuter und Betrachtung unbekannter Schönheiten sollen näher gebracht werden. Für Eltern, Kindergartenpädagoginnen und Aufsichtspersonen gibt es auch Ratschläge für ihre Kinder, wie eine Vergiftung durch diese Pflanzen vermieden werden kann.

Ort: Schloss Traismauer, Festsaal  
Referenten: Kräuterpädagoge Walter Knopf  
Termin: Freitag, 4. November 2016,  
18:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Anmeldefrist bis spätestens Montag, 30. Oktober 2016!!!**

Mindestens 10 Personen! Teilnehmerbeitrag: 9,-- Euro

# Vorträge

**22. Sept. 2016**

## **Wunderwerk Mensch** **einfach genial - genial einfach**

Einladung zum Vortrag von Frau Dr. univ. med. Theresia Maier-Dobersberger, Fachärztin für Innere Medizin  
Mit ihrem Wissen über die Gesundheit und die Zelle begeistert sie ihre Zuhörer / -innen. Die Eigenverantwortung für die Gesundheit wird spürbar ... Sie spricht über ein Gesundheitsprodukt der besonderen Art. „Seed based Nutrition“ („Samen basierende Ernährung“) Samen sind der Ursprung des Lebens!

Vortragender: Dr. univ. med. Theresia Maier-Dobersberger  
Kursbeginn: Donnerstag, 22.09. um 19.00 - 20.30 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf  
Eintritt: FREI

**Anmeldung bis 20.09.2016 bitte bei Ines Silewinaz**  
**0664/8942906**

**08. Okt. 2016**

## **Kräuter und Wildfrüchte im Herbst erkennen und kennenlernen.**

Kräuterwanderung bei der wir Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst entdecken und bestimmen.

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 08.10. um 09.30 Uhr  
Treffpunkt: Tennisplatz Preuwitz

**17. Okt. 2016**

## **Frauen und Ernährung**

Täglich frisch & gesund kochen, immer gut aussehen, regelmäßige Bewegung, keine Speckröllchen haben und auch noch stets gut gelaunt sein!

Frauen beschäftigen sich meist ihr Leben lang mit ihrem Gewicht/Körper, täglich mit der eigenen aber auch mit der Ernährung für die Familie und fühlen sich oft schon schlecht, wenn die Tafel Schokolade nur angesehen wird.

Wie können wir eine gesunde Beziehung zu unserem Körper aufbauen, das Essen genießen und dies auch an unsere Kinder weitergeben – damit werden wir uns an diesem Abend beschäftigen.

Vortragende: Katharina Kühtreiber, Diätologin  
Kursbeginn: Montag, 17.10. um 19.30 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum  
Eintritt: FREI



**Anmeldung bis 14.10.2016 am Gemeindeamt erforderlich –**  
**02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**12. Nov. 2016**

**Die heilsame Kraft der Baumknospen -  
Baum- und Strauchwanderung**

Bäume und Sträucher bestimmen wir gemeinsam und wir erfahren über die Heilwirkung der Bäume insbesondere der Baumknospen.

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 12.11. um 09.30 Uhr  
Treffpunkt: Rosencafe Zwentendorf

**14. Nov. 2016**

**Genussvolles Essen ohne Reue**

Wie wirken sich kleine Veränderungen in meinem Ernährungsverhalten auf meinen Körper, meine Gesundheit und mein Wohlbefinden aus? Es muss nicht immer eine Radikaldiät oder ein Verbot von bestimmten Lebensmitteln sein, um zu mehr Wohlbefinden beizutragen. Lernen Sie mehr über ihr eigenes Essverhalten sowie Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit kennen.

Vortragende: Katharina Kührtreiber, Diätologin  
Kursbeginn: Montag, 14.11. um 19.30 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum  
Eintritt: FREI

**Anmeldung bis 09.11.2016 am Gemeindeamt  
erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



28. Nov. 2016

05. Dez. 2016

## Stress und Burnout



- Erschöpft und genervt sind wir alle schon mal gewesen. Lustlosigkeit in Bezug auf Familie und Beruf ist hin und wieder **normal**. Solche Gefühle können aber auch erste Anzeichen für ein beginnendes Burnout sein. Es geht uns die Kraft zum Leben aus. Oder wir leiden schon unter einem fortgeschrittenen Burnout. Wie können wir dieser Spirale entfliehen? Wie können wir unser Verhalten, in konkreten Lebenslagen verändern? Wie können wir uns besser vor der Gefahr des Ausbrennens schützen und neue Kräfte tanken.
- Klar darüber werden was Burnout ist und was die wesentlichen Hindernisse waren um aus der Burnout Spirale zu kommen.
- Wie können wir die Menschen unterstützen die wir lieben?
- Wie und wo können wir sie abholen und begleiten? Wieder Ausgeglichenheit und Balance in „unser Leben – Familienleben“ bekommen?

Dauerhafter Stress stellt eine enorme Gesundheitsgefahr dar und gipfelt nicht selten im Gefühl des „Ausgebrannt-Seins“ und der totalen Erschöpfung. Umso bedeutender ist es für alle Menschen Burn-out zu erkennen, Betroffene Mitmenschen, Familienangehörige usw. zu unterstützen. Eventuell auch präventive Maßnahmen zur Stressprävention ansprechen zu können. Dieser offene Abend kann helfen „früher zu erkennen um rechtzeitig und gezielt reagieren zu können“.

Das Deutsche Ärzteblatt 2011 brachte einen Artikel zur „Modediagnose Burnout“ heraus. Herbert Freudberger publizierte den ersten Artikel zum Thema Burnout schon 1975 heraus. H. Freudberger und North Gail entwickelten das 12-Phasen-Modell des Burnouts.

Der steigende Druck in unserem Alltag (beruflich und privat) öffnet dem Burnout Tür und Tor. Alle sind Betroffene, wenn sie nicht entsprechende Regelwerke gegen diese Belastung(en) einsetzen.

An diesem Abend werden die Hintergründe beleuchtet. Auf die Gefahren hingewiesen und mögliche Auswege aufgezeigt.

Referent: Werner Krulla, Dipl. Lebens- und Sozialberater  
Wo: im Sozialzentrum, 3435 Zwentendorf, Kastanienallee 4  
Wann: Montag den 28.11.2016 und Mittwoch den 05.12.2016  
Beginn: 19:00 Uhr  
Dauer: ca 2 Stunden  
Preis pro Teilnehmer: € 12, --  
[www.bodytalking.at](http://www.bodytalking.at)

# 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!**