

Rathauspost

Amtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr. 6/2010 | Zugestellt durch Post.at



AKTIVES ZWENTENDORF



Volkshochschule



Kneipp-Verein



Gesunde
Gemeinde

Vorwort

Werte GemeindebürgerInnen!
Liebe Jugend!

Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben hohen Stellenwert, sind Lebensqualität und deshalb bieten Volkshochschule, Kneipp-Club und Gesunde Gemeinde auch 2010-2011 ein umfangreiches Angebot.

GGR Manfred Bichler und Christian Richter haben mit ihren PartnerInnen wieder ein tolles, abwechslungsreiches und kostengünstiges Programm zusammengestellt. Bestimmt ist für viele was dabei; auch Gäste aus der Region sind herzlich willkommen.

Natürlich muß ich auch unbedingt hinweisen auf Musikschule, Gemeindebücherei, Krea-Gruppe, Vereine, Feuerwehren, Donauhof, usw., usw. Unsere Home-Page www.zwentendorf.at informiert laufend über alle Veranstaltungen und Termine.

Nehmen Sie aktiv teil, besuchen Sie uns und fühlt euch ganz einfach wohl in Zwentendorf wünscht

der Bürgermeister



Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut!



Nichts ist wichtiger für die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden als unsere Gesundheit. Jeder von uns nimmt immer wieder Anläufe, gesünder zu leben, interessiert sich für Gesundheitsberatung in den Medien oder der öffentlichen Hand. Doch oft kommen wir über gute Vorsätze nicht hinaus.

Als sehr wirkungsvolles Instrument zur Hebung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitsprophylaxe erweist sich des Projekt „**Gesundes NÖ**“ mit den zentralen Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Vorsorge, Psyche, aber auch Natur und Umwelt.

In der **Gesunden Gemeinde** kann „Jeder“ ZwentendorferIn Ideen und Vorschläge einbringen und mitmachen, der Interesse am eigenen Wohl und am Wohle der Mitmenschen hat. (Ansprechpartner Fr. Török Marion)

Liebe Kneipp-Freunde!

Wie bisher bietet Kneipp wieder zwei moderne Bewegungsarten an. Die altbewährte Hockergymnastik, erweitert durch Beckenbodenturnen, langsamere Bewegungsübungen, die zielführend für den Körper sind und zu einer beliebten Turnart in unserer Heimatgemeinde geworden sind.

Turnen mit Kneipp für Gesundheit und Wohlergehen bis ins hohe Alter.

Aber auch einen neuen, modernen Fitnesstrend wollen wir anbieten.

Line-Dance, moderne rhythmische Übungen mit Musik für Jung und Alt, die leicht erlernbar sind. Tanzen trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und ist eine gesunde Form, um den Körper in Schwung zu halten. Bewegung ist Freude und fördert die sozialen Kontakte, was für jede Altersgruppe wichtig ist. Lassen Sie sich begeistern.



Die Obfrau Anna Cervenka

KINDER- und JUGENDKURSE

Mutter-Kind-Treff

Das MUKI Treff bietet jungen Müttern mit ihren Kindern (zwischen 0 und ca. 3 Jahren) die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre Erfahrungen im Muttersein auszutauschen. Neben nützlichen Informationen zu den Themen Stillen, Babymassage, Ernährung und Pflege von Kleinkindern und natürliche Heilmaßnahmen für Kinder, gibt es jede Menge Raum und Zeit für Eure Sprösslinge zum Spielen mit Gleichaltrigen.



Kursleiterin: Fr. Dipl. Krankenschwester Mohnl Martina
Treffpunkt: Sozialzentrum Zwentendorf
Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:
20.09., 18.10., 15.11., 13.12., 24.01.
Teilnahme: **! KOSTENLOS !**

Helen Doron Early English

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind spricht Englisch ohne Hemmungen, hat einen umfangreichen Wortschatz und Freude am Lernen. Das ist nicht unmöglich! Mit der spielerischen Methode von Helen Doron „erspielen“ sich die Kinder die neue Sprache wie eine zweite Muttersprache. Je früher ein Kind beginnt, desto einfacher und natürlicher nimmt es die zusätzliche Sprache, deren Aussprache und Grammatik auf. Mit viel Musik, Bewegung und mit allen Sinnen macht Englisch lernen richtig Spaß!

Info und kostenlose Schnupperstunde: Doris Stahl 0650 81 81 108 / www.HelenDoron.at

Schnupperstunden Helen-Doron-Englisch

Englisch- von Natur aus ein Kinderspiel!
Schnupperstunde für Kinder von 1 – 6 Jahren,
Samstag, 18.09.2010 um 15.00 Uhr
Im Sozialzentrum
Anmeldung erforderlich: Tel: 0650 / 81 81 108

Schwimmen

Da wir bis voraussichtlich Sommer 2010 die Volksschule mit dem Hallenbad umbauen, wird es derzeit leider keine Schwimmkurse geben. Natürlich werden wir die Kurse wie gewohnt nach Fertigstellung der Arbeiten wieder anbieten. Wir bitten um Verständnis und freuen uns auf das neue Hallenbad.

Turnen ist...



Turnen ist aber auch



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

Kursleiterin: Veronika Beran
Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Dienstag,
21.09.2010 – 16.00 Uhr
f. 6-10 Jahre Dienstag,
21.09.2010 – 17.00 Uhr
Kursbeitrag: € 22,--
Kursdauer: 10 Stunden
Kursort: Turnsaal Hauptschule
Teilnehmer: 10 Kinder

Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindevorstand
erbeten – 02277/2209-13

Leistungstraining, Ballspiele, Koordination, Kondition für Schüler von 5 – 14 Jahren **Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche**

Leichtathletik und Spiele (Kinder 5-10)

Die Leichtathletik bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen, elementaren Bewegungserfahrungen, die gerade im Kindes- und Jugendalter eine große Bedeutung für die motorische Entwicklung eines Menschen darstellen.

Ausgehend davon soll die Koordination geschult werden und die Inhalte in spielerischer Form aufbereitet werden. Die Kinder erwarten ein abwechslungsreiches und spannendes Programm.

Leichtathletik und Spiele 2 (Fortgeschrittene 10-14)

Leichtathletik und Spiele ist ein spezielles Programm für Fortgeschrittene und HauptschülerInnen. Aufbauend auf den leichtathletischen Grundformen, Wurf, Lauf und Sprung, sowie neuen, kreativen Spielen soll das Programm zusammengestellt werden. Neue Spielformen und koordinatives Training stehen im Vordergrund.

Das Training ist abwechslungsreich und soll die Jugendlichen zu Sport und Spiel anregen.

Kursleiter/in: Mrazek Stefanie
Kursbeginn: 17.09.2010 um 14.00 Uhr
Kursbeitrag: € 30,--/Kind + Halbjahr
Kursdauer: 2. Halbjahr 2010 (je 1,5 Std.)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Du hast Power, Teamgeist und Lust zu tanzen???

Dann bist du HIER genau richtig!
Komm in den Donauhof zu

Pop-Dance

und lerne eine richtige Choreografie zu aktueller Musik zu tanzen!

Es sind **KEINE Vorkenntnisse** nötig – alles was du brauchst ist

Trainingsgewand und gute Laune.

Kinder (ab 4 Jahre) Anfänger Mittwoch um 15 Uhr

Kinder Fortgeschrittene Mittwoch 16 Uhr

Jugendliche Mittwoch um 17 Uhr

Kursbeginn: Mittwoch, 15.09.2010

Kursort: Donauhof



LATIN FIT & FUN

Sie wollen fit bleiben und exotisches Urlaubsfeeling auch im Winter nicht vermissen?

- Dann sind Sie hier genau richtig!
- Wir dehnen und stretchen zu flotten Rhythmen und mitreißender Musik; bald kombinieren sich Salsa, Merengue & Co und jazzig lateinamerikanische Schrittfolgen zu einer fetzigen Choreografie! (für Damen und Herren)



Für alle Kurse:

Leitung: Evelyn Isis Varkonyi (dipl. Trainerin)

Kursdauer: Semesterkurs (Sept. - Dez.)

Kursbeitrag: € 60,--

Kursbeginn: Mittwoch, 15.09.2010 um 18.00 Uhr

Kursort: Donauhof

Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindeamt erbeten - 02277/2209-13

ERWACHSENENKURSE

Turnen

„Vorsorge ist die bessere Medizin“ - Gesundheitsgymnastik:

Bewegung, Ernährung, Stressvermeidung sind wesentliche Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen. Bewegungsmangel lassen sämtliche Bauteile der Wirbelsäule verkümmern.

- Wirbelkörper werden porös
- Bänder werden schlaff, Muskeln verkümmern
- Schmerzen sind die Folge

Kursleiterin: Fr. Brigitte Hinko
Kursbeginn: Mittwoch, 15.09.2010, 18.00 - 19.00 Uhr und
19.00 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 35,- (richtet sich nach Teilnehmerzahl)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf
Mitzubringen sind: Matte sowie viel Freude und Spaß!!!

**Ausbildung:**

Heilmasseurin und Dipl. Bewegungstherapeutin
Übungsleiter für Gesundheitsgymnastik
Pilates Basis Instructor
MFT-Koordinationstrainer



Anmeldung bis 12.09.2010 am Gemeindeamt erbeten- 02277/2209-13

Hockergymnastik

Kursbeginn: Mittwoch, 15.09.2010 um 16.45- 17.45 Uhr
Kursbeitrag: 45 € Nichtmitglieder, 35 € Mitglieder (Kneippverein)
Kursdauer: 12 Einheiten
Kursort: Kindergarten I, Zwentendorf
Einstieg jederzeit möglich

**Anmeldung bis 08.09.10 bei Fr. Anna Cervenka 02277/2490 od.
0664/1760821**

Kneipp Verein
aktiv & gesund

Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin:  Fr. Kastner Christine
Kursbeginn: ab Montag, 20.09.2010, 18.30 Uhr
Kursbeitrag: € 40,- (Sept. - Dez)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindeamt erbeten- 02277/2209-13

Ausbildung:

Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin
Aerobic Instructorin
Hot Iron Instructorin
Pilates Basic Instructorin
ständige Weiterbildung an div.
Aerobic Veranstaltungen

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.



Kursleiterin:

Kursbeginn:

Kursbeitrag:

Kursort:



Fr. Wegl Elisabeth

Dienstag, 21.09.2010, 18.15 – 19.15 Uhr

€ 40,-- (Sept. - Dez)

Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

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.

Kursleiterin:

Kursbeginn:

Kursbeitrag:

Kursort:



Fr. Wegl Elisabeth

Dienstag, 21.09.2010, 19.15 – 20.30 Uhr

€ 40,-- (Sept. - Dez)

Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

| |
|--|
| 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 |
|--|

Line Dancing

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Sitzkissen oder fester Polster,
Decke für die Entspannung,



Kursbeginn: Donnerstag, 30.09.2010 um 19.00 Uhr
Kursbeitrag: 50 € Nichtmitglieder, 40 € Mitglieder (Kneippverein)
Kursort: Donauhof Zwentendorf

Anmeldung bis 22.09.2010 bei Fr. Anna Cervenka 02277/2490 od. 0664/1760821

Fitness für Körper und Geist

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: Frau Maria Lackner-Gallee (Mitglied des BOY)
Kursbeginn: Donnerstag, 23.09.2010 um 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 65,- (richtet sich nach Teilnehmer, max. 15)
Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 ½ Stunden
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

Sprachen

Deutsch für Menschen mit nicht deutscher Muttersprache

Kostenloser Kurs für Mitbürger mit nicht deutscher Muttersprache. Einfach zum Schnupperkurs kommen!

Kursziel:

- Vermittlung von Grundkenntnissen
- einfachste Gespräche führen.
- Alltagssituationen leichter bewältigen

Kursleiter: Mag. Walter Braun

Treffpunkt: Montag, 13.09.2010, 19.00 Uhr, Hauptschule

Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

Kreative Kurse

Kreatives Arbeiten

Zeichnen, Aquarell, Acrylmalerei und Schnitzen

Kursleiter:

Ernest Lehmann & Leopold Himsel

Kurszeit:

jeden Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr
(Einstieg jederzeit möglich)

Treffpunkt:

ehemaliges Gasthaus Rabl

Vom Knipsbild zum Foto!

(analog - digital)

Wir lernen etwas Technik, Fragen zur Kamera, Licht, Motivgestaltung, Bildaufbau, Landschaft, Urlaub, Portrait usw.

Sowie Grundlagen der Bildbearbeitung am Computer!

Kursleiter:

Hans Eder

Kursbeginn:

Donnerstag, 23.09.2010 um 19.00 - 21.00 Uhr

Kursbeitrag:

€ 45,-

Kursdauer:

5 Kursabende zu 2 Stunden

Kursort:

Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 08.09.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13



Allgemeine Kursbedingungen:

Ermäßigungen:

Für alle Erwachsenenurse ist von Schülern, Lehrlingen, Präsenzdienern, Studenten 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,--

Der Kursbeitrag muss vor dem Kurs mittels Zahlschein einbezahlt werden.

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 Bürgern der Marktgemeinde Zwentendorf der Vorzug erteilt, erst dann werden die freien Plätze mit Auswertigen aufgefüllt.

Haftpflicht:

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

wöchentlicher Lauftreff

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

Aus diesem Grunde treffen wir uns jeden

Donnerstag um 19.00 Uhr, beim Parkplatz des Donauhofes.
(Ab 30.09.2010 treffen wir uns wieder am Parkplatz des Kohlekraftwerkes)

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

Bei Rückfragen bitte melden:

Martin Kerschbaumer: 0676/81032970
Marianne Hintermayer: 02277/2209-15

9. Zwentendorfer Donaulauf der Volkshochschule Zwentendorf 25. September 2010

ab 13.00 Uhr

Bewerbe:

Knirpsenlauf – 200 m,
Volksschullauf – 200 m,
Kinderlauf I – 1 Runde 616 m,
Kinderlauf II – 2 Runden 1.232 m,
Kinderlauf III – 3 Runden 1.848 m,
Kinderlauf IV – 4 Runden 2.464 m,
Volkslauf – 3 Runden 5.286 m,
Hauptlauf – 6 Runden 10.572 m,

Preise:

Kinderläufe:

Volkslauf:

Hauptlauf:

70,--

1. - 3. der Altersklassen m/w
1. - 3. der Altersklassen m/w
1. - 3. Beste(r) Zwentendorfer(in)
Gesamtwertung m/w - 1. € 350,--, 2. € 200,--, 3. €

Beste(r) Österreicher(in)

1. - 3. Beste(r) Zwentendorfer(in)

Beste Zwentendorfer Mannschaft

Beste auswärtige Mannschaft

Beste Damen-Mannschaft

Info und Anmeldung:

Gemeindeamt Zwentendorf

Rathausplatz 4

3435 Zwentendorf

Tel. Nr. 02277/2209-0

Fax. Nr. 02277/2209-4

marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at

www.zwentendorf.at

Start u. Zielbereich:

Donauhof Zwentendorf, Pappelallee, für alle Läufe

Strecke:

Flacher Rundkurs am gesperrten Radweg entlang der Donau und durch den Ortskern von Zwentendorf

Zeitnehmung:

proTIMING – Mit Champion Chip

Verpflegung:

Iso-Getränk, Mineralwasser, Müsliriegel, Obst, "Donauweckerl" im Start/Zielbereich

Für jeden Starter gibt es ein reichlich gefülltes **Startersackerl**

Bitte beachten Sie die aktuellen Aussendungen und Flyer!

www.zwentendorf.at

Vorträge

23. September Wie kann man das Immunsystem stärken



Vortragende: Dr. Fiona Kirk
(Arzt f. Allgemeinmedizin, Notarzt, Palliativ Medizin,
Onkologie (komplementäre Krebsbegleittherapie)
Orthomolekulare Medizin (Vitamine, Spurenelemente,
Mineralstoffe)
Beginn: 19.30 Uhr
Treffpunkt: Rosencafe
Veranstalter: Gesunde Gemeinde

21. Oktober



Demenz u. Alzheimer

- Entwicklung der Krankheit
- Krankheitsbilder, ihre Auswirkungen und was für die Betreuenden daran so anstrengend ist
- Möglichkeiten zur Betreuung, finanzielle Möglichkeiten
- Übungen zum Gedächtnistraining

Vortragende: Isabella Thiel vom Hilfswerk
(Dipl. Krankenschwester, Demenzausbildung)
Beginn: 19.30 Uhr
Treffpunkt: Rosencafe
Veranstalter: Gesunde Gemeinde

04. November



Der Mond und die Gesundheit

Schon seit geraumer Zeit ist der Menschheit bekannt, dass der Mond eine Wirkung auf die Erde (Gezeiten - Ebbe/Flut) hat, ebensolange ist es der Menschheit bewusst, dass der Mond das Leben der Menschen beeinflusst.

Anhand seiner Zeichenstellung bzw. der Mondphasen gibt uns der Mond Auskunft.

In diesem Vortrag erfahren Sie, an welchen Tagen Sie auf welche Organe achten müssen, an welchen Tagen Operationen günstig oder ungünstig wären, an welchen Tagen man mit welchen Mitteln man sich die Kraft des Mondes zu nutzen machen kann, um gewisse Organe/Körperteile zu stärken und an welchen Tagen man welche einfachen Gymnastikübungen machen kann, die den Körper stärken.

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: 19.30 Uhr
Treffpunkt: Rosencafe
Veranstalter: Gesunde Gemeinde