

Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.07/2011 | Zugestellt durch Post.at



AKTIVES

ZWENTENDORF

Herbst 2011



Volkshochschule



Kneipp-Verein



Gesunde
Gemeinde

Vorwort

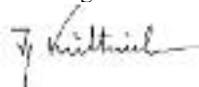
Werte GemeindebürgerInnen!
Liebe Jugend!

Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben hohen Stellenwert, sind Lebensqualität und deshalb bieten Volkshochschule, Kneipp-Club und Gesunde Gemeinde auch 2011-2012 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 das Projekt „**Gesundes NÖ**“ mit den zentralen Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Vorsorge, Psyche, aber auch Natur und Umwelt.

In der **Gesunden Gemeinde** kann „Jede(r)“ ZwentendorferIn Ideen und Vorschläge einbringen und mitmachen, der Interesse am eigenen Wohl und am Wohle der Mitmenschen hat. (Ansprechpartner Fr. Ursula Weiker)

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. Ebenfalls werden wir wieder Kochkurse anbieten.

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:
19.09., 17.10., 14.11., 12.12., 16.01., 13.02., 12.03., 16.04., 14.05., 18.06.
Teilnahme: **! KOSTENLOS !**



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: Sabine Pengl 0664 15 27 049 / www.HelenDoron.at

Schnupperstunden Helen-Doron-Englisch

Englisch- von Natur aus ein Kinderspiel!

09.00 Uhr für Kinder von 3 – 5 Jahren,

09.20 Uhr für Kinder von 5 – 8 Jahren,

09.40 Uhr für Kinder von 8 – 10 Jahren

Im Sozialzentrum

Kinder & Babys von 3 - 16 Monaten Schnupperstunden auf Anfrage

Anmeldung erforderlich: Tel: 0664 15 27 049

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) Instrukto:ren 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!

Kursleiterin: Fr. Pengl Sabine + Fr. Windl Carina
Kursbeginn: 01.10.2011
Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr
Kursbeitrag: € 90,- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten



Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Fr. Pengl Sabine + Fr. Windl Carina
Kursbeginn: 01.10.2011
Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr
Kursbeitrag: € 90,- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten



Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Turnen

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



Kursleiterin: Veronika Beran
Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Dienstag, 20.09.2011 – 16.00 - 17.00 Uhr
f. 6-10 Jahre Dienstag, 20.09.2011 – 17.00 - 18.00 Uhr
Kursbeitrag: € 22,-
Kursdauer: 10 Stunden
Kursort: Turnsaal Volksschule Teilnehmer: 10 Kinder

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

VIDEO DANCE

Du möchtest tanzen wie die Stars?

In diesem Kurs lernst Du die neuesten Moves zu den aktuellen Liedern der Charts.

Bei einer professionellen Aufführung kannst Du dann die einstudierte Choreografie Deiner Familie und Deinen Freunden zeigen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, können aber auch nicht schaden!

Falls Du jetzt Lust bekommen hast zu tanzen, dann begib Dich doch mit Trainingsgewand in den Turnsaal und dann kann der Spaß auch schon losgehen!

Ein genaueres Bild kannst Du Dir bei der gratis Schnupperstunde machen.

Kursleiterin: Barbara Kalteis
Kursbeginn: 20. September 2011
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf
Altersgruppen:
Anfänger: Ab 8 Jahre (16.00 - 17.00 Uhr)
Fortgeschrittene: Ab 12 Jahre (17.00 - 18.00 Uhr)
Kursbeitrag: € 25,--

Anmeldung bis 09.09.2011 am
Gemeindeamt erforderlich – 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

**Ausbildung:**

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

Kursleiterin: Fr. Brigitte Hinko
Kursbeginn: Mittwoch, 21.09.2011,
18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr
Kursbeitrag: Kurs 1: € 35,-- Kurs 2: € 50,--
Kursdauer: 10 Einheiten
Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

Mitzubringen sind: Matte sowie viel Freude und Spaß!!!

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13



Hockergymnastik

Seit 15 Jahren bin ich als Kneipp-Übungsleiter tätig. Vor 8 Jahren begann ich mit der Hockergymnastik in Nußdorf. Seit Frühjahr 2010 habe ich auch eine Ausbildung als Beckenbodentrainer. Gymnastikstunden mit Schwerpunkt "Wirbelsäule" halte ich in Nußdorf und Getzersdorf. Seit 3 Jahren bin ich nun schon in Zwentendorf, was für mich eine große Bereicherung ist.



Vortragende: Fr. Doris Brunthaler
Kursbeginn: Mittwoch, 21.09.2011 um 16.45- 17.45 Uhr
Kursbeitrag: 45 € Nichtmitglieder, 35 € Mitglieder (Kneippverein)
Kursdauer: 12 Einheiten
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf
Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 09.09.2011 bei Fr. Anna Cervenka 02277/2490 od.

0664/1760821

Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin: Fr. Kastner Christine
Kursbeginn: ab Montag, 19.09.2011, 18.30 Uhr
Kursbeitrag: € 50,-- (Sept. - Dez.)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

**Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich –
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: Fr. Wegl Elisabeth
Kursbeginn: Dienstag, 20.09.2011, 18.20 – 19.20 Uhr
Kursbeitrag: € 40,-- (Sept. - Dez.)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 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: Fr. Wegl Elisabeth
Kursbeginn: Dienstag, 20.09.2011, 19.20 – 20.35 Uhr
Kursbeitrag: € 40,-- (Sept. - Dez.)
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 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

Mein Name ist Mühlbauer Elisabeth und ich wohne in Erpersdorf. Ich tanze seit ca. 9 Jahren Line Dance und habe vor einigen Jahren bereits die Ausbildung zur Dipl. Tanztrainerin erfolgreich absolviert. Ich unterrichte auch in meinem Verein, den Lucky Liners.

Ich freue mich, auf die Weiterführung des Line Dance Kurses, und die gute Zusammenarbeit mit dem Kneippverein in Zwentendorf, der diese Kurse organisiert.



Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung

Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2011 um 19.00 Uhr
Kursbeitrag: 50 € Nichtmitglieder, 40 € Mitglieder (Kneippverein)
Kursort: Donauhof Zwentendorf

Anmeldung bis 09.09.2011 bei Fr. Anna Cervenka 02277/2490 od. 0664/1760821

Zumba

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

Zumba ist einfach!!!!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn die Tanzschritte sind leicht nachzumachen. Es kann jeder mitmachen, da wir mit leichten Schritten beginnen und uns von Woche zu Woche gesteigert wird!!!!



Ausbildung:
Smovey Coach
MFT- Koordinationstrainerin
Aqua-Fitness-Trainerin
Zumba Instructor

Kursleiterin: Petra Peneder
Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2011 um 18.45 - 19.45 Uhr
Kursbeitrag: € 40,-
Kursdauer: 12 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

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: Dienstag, 20.09.2011 um 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,-- (richtet sich nach Teilnehmer, max. 15)
Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 ½ Stunden
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Breema in Zwentendorf

Breema ist eine traditionelle Körperarbeit, deren Ziel es ist, den Körper, die Seele und die Gefühle in Einklang zu bringen. Breema erinnert an die Weisheit des Körpers, weckt Lebensfreude und Lebenslust. Es werden dabei sowohl Einzelübungen als auch Partnerübungen gelehrt, die aus aktiven und passiven Bewegungsabläufen bestehen. Alle Bewegungen und Körperhaltungen in Breema sind dem Körper entsprechend. Der Verstand beobachtet aufmerksam diese natürlichen Bewegungen des Körpers. Das Gefühl trägt deine Bewegung mit Freude und Präsenz. Körper, Verstand und Gefühl so zusammen zu führen, dass sie gemeinsam arbeiten - auch darum geht es bei Breema.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und Decke)

Kursleiter: Herr Werner Krulla
Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2011 um 18.30 - 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 40,--
Kursdauer: 12 Kursabende zu 1 Stunde
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf



Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Ju Jutsu

Ju Jutsu (dt. „Die sanfte/nachgebende Kunst“) ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Ju Jutsu kann unabhängig vom Alter und Geschlecht trainiert werden und bietet ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung und – unter anderem durch Stärkung des Charakters und Selbstbewusstseins – auch zur friedlichen Konfliktlösung.



Kursleiterin: Herr Jesus Potrero
Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2011 um 19.00 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 40,--
Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 Stunde
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Kobudo

Kobudo (dt. „alte Kriegskunst“) bezeichnet die Kampfkunst mit den auf Okinawa entwickelten Bauernwaffen, beispielsweise der Bo (ein 182cm langer Stab), das Sai (einer Art Dreizack), das Nunchaku (kurzer Dreschflegel) oder Tonfa (Schlagstock).

Kursleiterin: Herr Jesus Potrero
Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2011 um 20.00 - 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 40,--
Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 Stunde
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Informationen zum Trainer:

Jesus Potrero kommt aus Spanien und lebt seit 8 Jahren in Österreich (Michelhausen). Er trainiert seit seinem 8. Lebensjahr Ju Jutsu und verschiedene andere Kampfsportarten.

Er ist ausgebildeter Trainer und trainiert bereits seit 27 Jahren Kampfsport.

Selbstverteidigungskurs

Am 20. September 2011 beginnt um 19.00 Uhr in Pischelsdorf 34 ein Selbstverteidigungskurs für Erwachsene (ab 14 Jahren) mit Herrn Eduard Schwarz .

Bequeme Bekleidung und Turnschuhe mitbringen!

Kostenbeitrag für Mitglieder € 50,-- für Nichtmitglieder € 60,--.

Kursdauer: 10 Abende zu je 1 Stunde.

Auf Wunsch kann auch ein Kurs für Kinder organisiert werden.

Anmeldung bzw. Anfragen bis spätestens 10. 9. 2011 bei Frau Anna Cervenka 02277/2490 oder 0664/1760821



Schwimmen

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!!

Kursleiter: Frau Petra Peneder und Frau Brigitte Hinko

Kursbeginn: Samstag, 01.10.2011 um 14.00 - 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 25,-- inkl. Hallenbadeintritt

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 1 Stunde

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Sprachen

Deutsch für Menschen mit nicht deutscher Muttersprache

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

Kursleiter: Mag. Walter Braun
Treffpunkt: Mittwoch, 14.09.2011, 19.00 Uhr
Kursort: Hauptschule
Kursbeitrag: Kostenlos

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 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

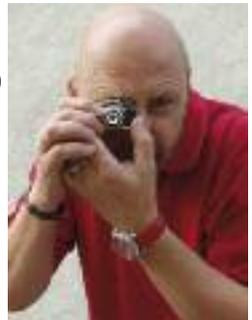
Vom Knipsbild zum Foto!

(analog - digital)

Wir lernen etwas über Technik, Fragen zur Kamera, Licht, Motivgestaltung, Bildaufbau, Landschaft, Urlaub, Portrait usw.
Sowie Grundlagen der Bildbearbeitung am Computer!

Kursleiter: Hans Eder
Kursbeginn: Dienstag, 27.09.2011 um 19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 50,--
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden
Kursort: Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 09.09.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13



Nordic-Walking



Ab Herbst (genauer Termin wird noch bekannt gegeben) wird wieder für Anfänger und alle die bereits fleißig Walken mit NW-Instruktor Bernhard Windl ein Kurs angeboten.. Sie erlernen die Gehtechnik und gewisse Grundregeln, um die gewünschte positive Wirkung zu erzielen.

Die Teilnahme ist für Kneipp-Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder beträgt der Regiebeitrag € 3,-- pro Abend.

wöchentlicher Lauftreff

Seit mehr als vier Jahren besteht der Zwentendorfer Lauftreff. Mehr als 60 Laufbegeisterte konnten wir in dieser Zeit verbuchen.

Durchschnittlich besteht unsere wöchentliche Gruppe aus zehn Läufern.

Der Lauftreff findet das ganze Jahr über statt. Wir treffen uns wie gewohnt, jeden **Donnerstag um 19.00 Uhr** beim Parkplatz des **Donauhofes**, jedoch ab **30.09.2011 beim Parkplatz des Kraftwerkes Dürnröhr (Kohlekraftwerk)**.

Vor allem im Winter 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.

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

Bei Rückfragen:

Kerschbaumer/Hintermayer: 0676/81032970

Allgemeine Kursbedingungen:

Ermäßigungen:

Für alle Erwachsenenkurse 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.

Preisgestaltung:

Die Preise berechnen sich immer bei 15 Teilnehmern, die tatsächlichen Kurskosten werden dann nach tatsächlichen Kursteilnehmern in 5er Schritten berechnet.

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

Vorträge

15. September „Was bringt den Darm in Balance!“



„Präbiotika und ihre hervorragende Bedeutung für die Gesundheit!“
Was haben

-Reizdarm, -Verstopfung, -Übergewicht, -Immunabwehr
mit der Darmflora zu tun? All das und noch einiges mehr über den Darm
erfahren Sie beim Vortrag.

Vortragender: Dr.med. Gerhard Wallner (Stoffwechselexperte)

Beginn: 19.00 Uhr

Treffpunkt: Sozialzentrum

Veranstalter: Gesunde Gemeinde

02. Oktober

Herbstwanderung



Am 2. Oktober 2011, 9.00 Uhr Treffpunkt beim Donauhof mit Privat-
PKW – (Mitfahrmöglichkeit): Wir wandern gemütlich am
Panoramawanderweg in Gerolding im Dunkelsteinerwald. (ca. 2 – 3
Stunden) Einkehrmöglichkeiten werden eingeplant.

Bitte um Anmeldung bei Wilhelm Fikar 02277/2363.

Veranstalter: Kneipp-Aktiv-club

04. Oktober

Kochen „schnelle Küche“



Für alle die wenig Zeit haben und doch gut und gesund essen wollen.

Am 4. Oktober 2011 um 18.30 Uhr in der Schauküche Tischlerei

Weissmann, Zwentendorf. Veranstalter:

Kneipp-Aktiv-Club

Unkostenbeitrag für Mitglieder € 15,-- , für Nichtmitglieder € 18,--.

Anmeldung bei Frau Anna Cervenka 02277/2490 oder 0664/1760821

06. Oktober

„Meditieren ist ganz leicht“



Meditation hilft Ruhe, Balance und Zufriedenheit in unser Leben zu bringen.
Stress und Angst werden reduziert, die Gesundheit und Lebensfreude
gesteigert. Einfache Übungen, die jeder auch zu Hause praktizieren kann,
beruhigen die Gedanken und lassen uns tatsächlich abschalten.

Vortrag mit praktischen Übungen für Jung und Alt.

Vortragende: Doris Stahl, langjährige Meditationserfahrung und
Leitung von Meditationsgruppen

Beginn: 19.00 Uhr

Treffpunkt: Donauhof

Veranstalter: Gesunde Gemeinde

20. Oktober

„Die Kraft des positiven Denkens“



Ein Weg zu Gesundheit und Erfolg

Vortragender: Ing. Günther Tuppinger

Beginn: 19.00 Uhr

Treffpunkt: Sozialzentrum

Veranstalter: Gesunde Gemeinde

17. November „Beschwerden des Bewegungsapparates“



Ursachen und ganzheitliche Therapiemöglichkeiten
- Manuelle Medizin, TCM (Traditionelle chinesische Medizin),

Homöopathie, Bewegungslehre

Vortragender: Dr. Jürgen Hörhan

Beginn: 19.00 Uhr

Treffpunkt: Sozialzentrum

01. Dezember „Ernährung nach den fünf Elementen“



Die traditionell chinesische Medizin (TCM) gehört zu einem der ältesten (seit 3000 Jahren) ganzheitlichsten Gesundheitssystemen die wir kennen. Wichtiger Teile der TCM sind das Wissen und die Wirkungsweisen der Lebensmittel und Kräuter.

Mit dem Wissen der thermischen Wirkung, dem Geschmack, ihre Wirkrichtung und dem Bezug der Nahrungsmittel auf die Organe, können wir unsere Gesundheit erhalten oder Unausgewogenheit (Krankheit), hervorgerufen durch konstitutionelle Veranlagung, falsche Ernährung, klimatische oder jahreszeitliche Einflüsse ausgleichen.

Ein chinesisches Sprichwort sagt:

„Jeder Arzt ist ein Koch und jeder Koch ist auch ein Arzt!“

Vortragender: Brigitte Hinko
Dipl. TCM Ernährungsberater nach den fünf Elementen

Beginn: 19.00 Uhr

Treffpunkt: Sozialzentrum

Veranstalter: Gesunde Gemeinde

weitere geplante Termine des Kneipp-Aktiv-Club:

Weinlese für Kinder

Alle Kinder die neugierig sind wie die Weintraubenernte abläuft bzw. wie die Trauben verarbeitet werden, laden wir an einem Nachmittag vorauss. Ende September / Anfang Oktober ein, mit uns in den Weingarten von Fam. Hauber, Bärndorf, zu fahren. Der genaue Termin wird kurzfristig bekannt gegeben. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Wir laden euch herzlich ein, einen gemütlichen und lehrreichen Nachmittag mit uns im Weingarten zu verbringen.

Anmeldung bzw. Anfragen bei Frau Anna Cervenka 02277/2490 oder 0664/1760821

„Hilfe mein Kind braucht eine Zahnsperre“

Vortrag der Zahnärztin Dr. Fürst-Fetka aus Michelhausen.

Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben.



Im Schaufenster des ehem. Gasthauses Rabl, auf der Home-Page

www.zwentendorf.at sowie in der Rathauspost finden sie immer alle aktuellen Neuigkeiten und Termine des Kneipp-Aktiv-Clubs.

Kulturprogramm 2. Halbjahr 2011

Die Lange Nacht des Kabarett 16.09.

Gregor Seberg -

Oh, du mein Österreich! 01.10.

Heilbutt & Rosen -

Chromosomensatz XY ungelöst 21.10.

Eva Maria Marold -

Working Mom 05.11.

Andreas Vitasek -

39,2° ein Fiebermonolog 12.11.

Karius und Baktus - Kinder 06.11.

www.zwentendorf.at



ENSEMBLE ANTJE KARON GROSSE OPERETTENGALA



Das Kulturreferat der Marktgemeinde Zwentendorf präsentiert

So. 16.10., 17.00 Uhr
im Donauhof Zwentendorf

VVK: € 10,- AK: € 14,-; **Vorverkauf:** Gemeindeamt Zwentendorf, Tankstelle Hummer, Donauhof, Ö-Ticket, ADEG Hafert
nähere Info: www.zwentendorf.at



Einlass: 16.00 Uhr

10. Zwentendorfer Donaulauf der Volkshochschule Zwentendorf 24. September 2011

ab 13.00 Uhr

Bewerbe: Knirpsenlauf – 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: 1. - 3. der Altersklassen m/w

Volkslauf: 1. - 3. der Altersklassen m/w

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

Hauptlauf: Gesamtwertung m/w - 1. € 350,-, 2. € 200,-, 3. € 70,-

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

www.pentek-timing.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

Moderation, Kinderbetreuung, Party-Bus - HitFM

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