



**VOLKSHOCHSCHULE
ZWENTENDORF**

zwentendorf.at



AKTIVES ZWENTENDORF

Das Programm der
Volkshochschule

**FRÜHJAHR
2022**

Amtliche Nachrichten und Information der Bürgermeisterin
Rathauspost, Nr. 1/2022 | Zugestellt durch Verteiler_innen

Keltischer Baumkreis in der Marktgemeinde Zwentendorf



Das aus 21 Arten bestehende Baumhoroskop ordnet jedem Menschen basierend auf seinem Geburtsdatum einen Lebensbaum zu. Diesem Kalender liegt die Philosophie zugrunde, dass wir Menschen Teil der Natur sind und unser Lebensbaum unter anderem Aufschluss über unsere Persönlichkeit gibt.

Gute Reise zu den 21 Bäumen in unseren 11 Dörfern!

zum Spazieren  Radfahren  "Bankerl Sitzen"



Mehr Informationen unter:
[www.zwentendorf.at/
keltischerbaumkreis](http://www.zwentendorf.at/keltischerbaumkreis)
oder in der Vitalen Gemeinde.





Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Zwentendorf!

Liebgewonnene und altbewährte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene warten auf euch in diesem Frühling 2022, aber auch neue Angebote wie „Fitfun für Erwachsene“ oder mehr „Tanzen“. Ein umfassendes kreatives Programm hat Claudia Lehrner organisiert. Online-Vorträge für Ihre Ernährung und Spaziergänge in der Natur – auch entlang unserem „Keltischen Baumkreis“ – runden das vielfältige Programm ab.

Wie könnt ihr euch anmelden? Online unter www.zwentendorf.at/volkshochschule oder telefonisch im Bürgerservice unter 02277 2209-13. Wir hoffen, alle Kurse wie geplant durchführen zu können. Um eventuelle Änderungen bei Programmpunkten nicht zu versäumen, kann ich nur raten, sich auf www.zwentendorf.at oder auf unserer Gem2Go App laufend zu informieren. Auch unser Newsletter informiert aktuell. Registriert euch unter: www.zwentendorf.at/Unser_Zwentendorf/Allgemeines/Newsletter_bestellen

Besonders **bedanken** möchte ich mich bei dem zuständigen Referatsleiter Manfred Bichler und beim Leiter des Bürgerservices Christian Richter. Ohne euch gäbe es dieses umfangreiche Programm nicht. Die Corona-Vorgaben der Bundesregierung werden selbstverständlich beachtet. Ich wünsche uns allen einen **aktiven Frühling**. Denken wir an unsere Gesundheit und tun uns Gutes.

Marion Török
Bürgermeisterin

Covid-19

Unter Einhaltung der Vorgaben der Bundesregierung. Wir bitten um Verständnis, wenn Kurse abgesagt, verschoben oder in anderer Form abgehalten werden müssen. Aktuelle Änderungen finden Sie auf www.zwentendorf.at/volkshochschule oder im Newsletter.

Treff.Punkt.Familie
für alle Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

In gemütlicher Atmosphäre werden Mütter und Väter auf ihrem Weg der Elternschaft begleitet. Jedes Treffen widmet sich einem bestimmten Thema, zudem es grundlegende Informationen gibt. Ebenso widmen wir den alltäglichen Fragen viel Zeit, begleitet von lustigen Anekdoten aus dem Elternalltag, die einem oft zeigen können, dass nicht nur die eigene Welt manchmal Kopf steht. Interessiert am Austausch mit anderen Eltern? Dann sind Sie hier genau richtig.

Kursleiterinnen: Barbara Friedel und Ulrike Frühwirth

Veranstaltungsort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, 1. Stock, großer Raum

Kurszeiten: Montag, 9.00 bis 10.30 Uhr

Termine: 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 25.04., 09.05., 23.05., 20.06.2022

Themen: Sie umfassen Bereiche wie Entwicklung des Kindes, Ernährung des Kindes (von Brust, Flasche und Steak als Beikost), Trageberatung auch für Tragemuffel, Geschwister als Team, Schlafen – oder einfach mehr Kaffee?, Babypflege und Schmetterlingsmassage für Klein und Groß, Babyblues, wie viel „Glücklichsein“ ist normal? u.v.m.

Teilnahme: Das Treffen ist für Gemeindemitglieder kostenfrei. Die Kosten werden von der Marktgemeinde übernommen. Nicht Gemeindemitglieder werden um einen Unkostenbeitrag von € 8,- Euro gebeten. Nehmen Sie bitte eine kleine Decke mit.



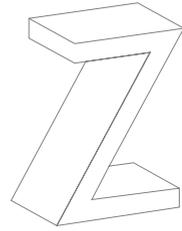
Barbara Friedel BSC

Geboren 1983, wohnhaft in Tulln, verheiratet seit 2011, 3 Kinder (9, 7 und 4 Jahre), Hebamme seit 2010, Freiberufliche Hebamme seit 2011, angestellt im KH Tulln seit 2019. Zusatzqualifikationen: Internationale Lactations- und Stillberaterin IBCLC, Trageberaterin für das Wochenbett der Trageschule Wien, Emotionelle Erste Hilfe – Basic Bonding Leiterin



Mag. Ulrike Frühwirth, MSc

Geboren 1983, wohnhaft in Asparn, verheiratet seit 2011, 2 Kinder (9 und 7 Jahre alt), Ausbildung zur Psychologin und Psychotherapeutin. Selbständige Psychotherapeutin seit 2015 im Gesundheitszentrum Zwentendorf. Zusatzqualifikationen: In Ausbildung zur Emotionellen Ersten Hilfe, SAFE (Sichere Ausbildung Für Eltern): Anleitung für Eltern zur Förderung der elterlichen Kompetenzen und Aufbau einer positiven Eltern-Kind Beziehung als Grundstein für die weitere Entwicklung des Kindes.



KINDERTURNEN MIT MANU RAUF UND RUNTER ... DRÜBER UND DRUNTER



„Ich freue mich sehr darauf, mit dir aktive und lustige Stunden, in denen Spiel, Spaß und gemeinsame Bewegung in der Gruppe im Vordergrund stehen, verbringen zu dürfen. Auf deine Bedürfnisse und Wünsche angepasst, biete ich verschiedenste Bewegungslandschaften und jede Menge Spiele. Wenn dir das Toben und Zusammensein mit anderen Kindern auch so Spaß macht, bist du hier genau richtig. Jeder kann mitmachen! Als Kleinkind-Betreuerin in unserer Krabbelstube, aber auch bei den Kinderfreunden habe ich ganz viel Erfahrung im Bereich Spiel, Spaß und

Bewegung in jeder Altersgruppe. Ich habe rund um die Uhr Kinder um mich und liebe es mit ihnen zu toben und Spaß zu haben. Ich freue mich schon sehr auf die lustigen Stunden mit dir! Kinder unter 2 Jahren auf direkte Anfrage unter ladner.manu@gmail.com“ Eure Manu

TURNEN FÜR KINDER VON 2 BIS 6 JAHREN

Kursleiterin: Manuela Ladner

Kursbeginn: Donnerstag, 17.02.2022, 16.00 bis 17.00 Uhr (in Erwachsenen-Begleitung)

Kursbeitrag: € 51,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

TURNEN FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Kursleiterin: Manuela Ladner

Kursbeginn: Donnerstag, 17.02.2022, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 51,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



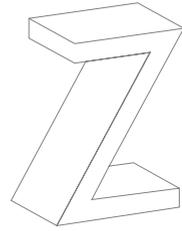
HALLENBAD ZWENTENDORF

SPORT UND ERHOLUNG | SCHWIMMBECKEN (CA. 16 X 9,5 M) |
KNEIPPANLAGE | KLEINKINDBEREICH | BIO- UND FINNISCHE
SAUNA | DAMPFBAD | SOLE-INHALATORIUM | INFRAROTKA-
BINE | BUFFET | SIE KÖNNEN DAS HALLENBAD MONTAGS
AUCH MIETEN |

www.zwentendorf.at/hallenbad

HALLENBAD & SAUNALANDSCHAFT





... mit Spiel und Spaß im Wasser – mit den Eltern und anderen Babys!!! Wir üben kind- und altersgerecht mit dem Ziel, dass sich die Kinder im und unter Wasser wohlfühlen, selbständig werden, sich selbst retten können – bis hin zum eigenständigen „Über-Wasser-halten“, was ab einem Alter von zweieinhalb Jahren bei regelmäßigem Training möglich ist. Bei regelmäßiger Teilnahme zeigen sich positive Effekte wie Beschleunigung der motorischen Entwicklung, Kräftigung der Muskeln und Atemwege, Anregung des Kreislaufs, Training des Gleichgewichts oder Schulung des

Selbstvertrauens. **Bei den Baby- und Kleinkindschwimmkursen ist die Wassertemperatur höher als bei normalem Badebetrieb.** Das Material wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen ist eine spezielle Babyschwimmbadehose bzw. eine Schwimmwindel (+Reserve). Es sind auch Quer- bzw. Wiedereinsteiger bis zu einem Alter von max. 6 Jahren willkommen! Die Einteilung der Kurse erfolgt nach Einlangen der Anmeldungen, Kinder aus Zwentendorf haben Vorrang.

BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN AB 2 MONATEN BIS ZUM „SCHWIMMENKÖNNEN“

Kursleiterin: Sabine Pengl, Baby- und Kinderschwimminstruktorin

Kursbeginn: 19.02.2022

Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 135 inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind

Kursdauer: 12 Einheiten

Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Sabine Pengl, Baby- und Kinderschwimminstruktorin

Kursbeginn: 17.02.2022

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 112,- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Kind

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

NEU: Erwerb des „Frühschwimmers“ und „Freischwimmers“ ist möglich!

**NEU! FREISCHWIMMER
MÖGLICH**

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

Spielerisch Sport und Bewegung erfahren

**KOORDINATION | GLEICHGEWICHT | KONZENTRATION |
SCHNELLIGKEIT | SPASS | REAKTIONSVERMÖGEN | SPRINGEN |
FANGEN | WERFEN | LAUFEN**



„Ein breites Repertoire an motorischen Bewegungsfertigkeiten ist der Grundstein für eine verletzungsfreie, aktive Freizeitgestaltung und die Basis für das Erlernen jeder spezifischen Sportart (wie Tennis, Fußball, Basketball). Durch eine spielerische Herangehensweise werden Kindern/Jugendlichen verschiedene Bewegungsfertigkeiten beigebracht und Sport mit Spaß verknüpft. Mein Ziel ist es, der Jugend (wieder) die Freude an Bewegung zu vermitteln und diese anzuregen auch eigenständig Sport in einer der vielen Einrichtungen unserer Gemeinde zu betreiben. Dadurch erhoffe ich mir, Kinder und Jugendliche zu inspirieren, damit sie selbst herausfinden können, welche Fertigkeiten (und in weiterer Folge auch Sportarten) ihnen am besten liegen, was ihnen Spaß macht oder wo eventuell sogar verborgene Talente schlummern. Dazu gehören auch nicht nur rein körperliche Elemente, sondern auch die Förderung von logischem Denken, Merkfähigkeit, sowie Konzentrations- und Auffassungsvermögen, was sich positiv auf schulische Erfolge auswirkt. So lege ich bei jeder Einheit Wert auf Kreativität um niemals Langeweile aufkommen zu lassen und jede Stunde einzigartig zu gestalten.“

Kursleiter: Andreas Grubmüller, staatlich geprüfter Trainer

Kursbeginn: Freitag, 18.02.2022

Kursdauer: 10 Termine, Freitag von 16.00 bis 17.00 Uhr (für Kinder von 8 bis 10 Jahren) bzw. von 17.10 bis 18.10 Uhr (für Jugendliche von 10-13 Jahren)

Kursbeitrag: € 70,-

Altersvoraussetzungen: 8 bis 10 Jahre bzw. 10 bis 13 Jahre
(2 separate Kurse bei entsprechender Teilnehmerzahl!)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf oder auf dem Leichtathletik-, Streetsoccer-, oder Fußballplatz (bei Schönwetter)

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

FITFUN FÜR ERWACHSENE



Willst du schon lange wieder einmal nach Herzenslust und so wie früher in einer Turnhalle klassische Sportspiele wie Völkerball, Merkbball, etc. betreiben, ohne Druck und nur zum Spaß und dabei ordentlich Kalorien verbrennen? Hier hast du die Möglichkeit! Seit ich angefangen habe, spielerisch orientierte Sportkurse für Kinder und Jugendliche zu veranstalten, kam auch immer mal wieder der Wunsch nach einem ähnlichen Kurs für Erwachsene auf. Die Nachfrage ist berechtigt, denn Spielen macht unheimlich Spaß und die Zeit verfliegt, während man fitter wird und der Fettverbrennungsmotor richtig Gas gibt!

Inhalte:

- Aufwärmen (mit oder ohne Spielgerät)
- Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur
- Erklärung: Grundtechniken & Grundregeln des jeweiligen Sportspiels
- Spielen und Spaß haben
- Dehnen der beanspruchten Muskulatur

„Ich versuche mir für jede Übungseinheit neue Sportspiele oder Varianten zu überlegen, um einerseits Langeweile und Monotonie vorzubeugen und andererseits eine möglichst vielfältige Förderung der Koordination und Fitness zu gewährleisten. Der Kurs richtet sich daher sowohl für sportliche Quereinsteiger als auch für Vereinssportler (Fußball, Tennis, etc.), die sich während der Wintermonate/Offseason fit halten möchten.“ Andreas Grubmüller

Kursleiter: Andreas Grubmüller, staatlich geprüfter Trainer

Kursbeginn: Freitag, 18.02.2022

Kursdauer: 10 Termine (mit Option auf Verlängerung) Freitag, 18.30 bis 19.30 oder 20.00 bis 21.00 Uhr. Es werden 2 Termine angeboten (zur Evaluierung des beliebteren Timeslots) und ggf. zusammengelegt!

Kursbeitrag: € 80,-

Kursort: Turnsaal VS Zwentendorf bzw. nach Absprache auf dem Leichtathletikplatz

Voraussetzung: Ausreichende körperliche Fitness, um eine Spielsportart ca. 40min zu spielen

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

BODYWORK



Gesundheits- und fitnessorientiertes Ganzkörpertraining zum Erhalt und Verbesserung der körperlichen Fitness sowie zur Straffung und Definition der Muskulatur. Mit fordernden und abwechslungsreichen Cardioübungen wird die Ausdauer gesteigert. Zusätzlich zum eigenen Körpergewicht werden verschiedene Hilfsmittel zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen eingesetzt. Funktionelle Elemente trainieren die Koordination und Beweglichkeit. Ein entspannender Stretching-Teil rundet das Training ab. Bitte Handtuch, Matte und Trinkflasche mitbringen!

Kursleiterin: Marion Langsteiner (Aerobic-, Kick Power-, FUNCTIONALFIT®- und Power-Yoga-Instruktor)

Kursbeginn: ab Montag, 14.02.2022, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Zielgruppe: sportbegeisterte Frauen und Männer, die gerne in der Gruppe zu pushender Musik trainieren

F.I.T. 4 U (FUNCTIONAL INTENSIVE TRAINING FOR YOU)

In diesem hochintensiven und knackigen Training wird der ganze Körper gefordert. Es beinhaltet Cardioübungen zur Verbesserung der Kondition, funktionelle Elemente zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag und der Beweglichkeit sowie Kraftausdauerübungen zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur. Intervalleinheiten, Tabata, Stationen mit vorgegebener Wiederholungszahl sowie auch niedrigintensive Sequenzen werden methodisch in das Workout eingebaut. Insgesamt also ein sehr abwechslungsreiches Programm, das dem Körper immer wieder neue Trainingsreize setzt und so für Abwechslung sorgt. Mit diesem Training steigertest du deine Fitness und Beweglichkeit. Gleichzeitig kannst du dich mit pushenden Musiktracks so richtig auspowern und fühlst dich danach ausgeglichener und happy!!! Bitte Handtuch, Matte und Trinkflasche mitbringen!

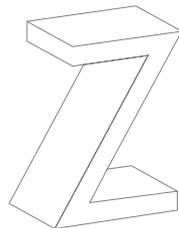
Kursleiterin: Marion Langsteiner (Aerobic-, Kick Power-, FUNCTIONALFIT®- und Power-Yoga-Instruktor)

Kursbeginn: ab Donnerstag, 17.02.2022, 19.15 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Zielgruppe: für sport- und gesundheitsorientierte Frauen und Männer



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. Bitte Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Kursleiterin: Elisabeth Wegl (Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin, MFT Professional Instructorin, MFT Testleiterin, Hot Iron Instructor, Rückenfit Instructor, Lauf Instructor, Pilates Professionel Instructor)

Kursbeginn: ab Dienstag, 15.02.2022, 18.15 bis 19.15 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Einstieg jederzeit möglich

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. Bitte Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen

Kursleiterin: Elisabeth Wegl (Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin MFT Professional Instructorin, MFT Testleiterin, Hot Iron Instructor, Rückenfit Instructor, Lauf Instructor, Pilates Professionel Instructor)

Kursbeginn: ab Dienstag, 15.02.2022, 19.20 bis 20.20 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung für alle Kurse auf dieser Seite bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

ZUMBA FITNESS



Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform. Zumba ist ein Ganzkörpertraining, das gezielt die Ausdauer stärkt und nahezu alle Muskelpartien des Körpers beansprucht. Je nach ausgewählter Musik und Dauer der Einheit kann aus dem musikalischen Bewegungsspaß sehr schnell eine anspruchsvolle und herausfordernde Sporteinheit werden und genau deswegen ist Zumba etwas für Sportanfänger wie auch echte Profisportler.

Kursleiterin: Michelle Simon

Kursbeginn: ab Dienstag, 15.02.2022, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 75,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

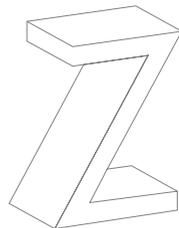
DO-NINE-TEEN IN ZWENTENDORF

Du willst eine wöchentliche ungezwungene Bewegungseinheit in deinen Alltag integrieren, doch dein innerer „SCHWEINEHUND“ besiegt dich zu oft? Dann lass uns deinen persönlichen Endgegner doch gemeinschaftlich bekämpfen! **Jeden Donnerstag hast du mit Gleichgesinnten des DO-19-ZWENTENDORF die Möglichkeit dazu.** Die Teilnahme ist ohne Verpflichtungen, ohne Mitgliedschaft, ohne Voranmeldung und auf eigene Verantwortung. Egal ob gehen, walken, laufen... du bestimmst für dich wie schnell und wie lange. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Nach der Bewegungseinheit von ca. 30 bis 40 Minuten treffen wir uns am Ausgangspunkt wieder. Danach genießen wir das wunderbare Gefühl den inneren „Schweinehund“ wieder mal in seine Schranken gewiesen zu haben. Durch die regelmäßige Bewegung im Freien gönnst du deinem Körper eine Extraportion Muskelarbeit und Sauerstoff. Du wirst dich fitter, ausgeglichener und zufriedener fühlen. Deine gesamte Ausstrahlung wird positiver!

Treffpunkt: DONNERSTAG, 19.00 Uhr, ZWENTENDORF, Parkplatz (hinter Donauhof) beim Fußball-Trainingsplatz (offizielle Adresse: 3435 Zwentendorf, Sportweg)

Noch Fragen? Einfach anrufen: Marianne Kerschbaumer 0676/7247455



GESUNDHEITSGYMNASTIK

Vorsorge ist die bessere Medizin



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. Bitte Matte, viel Freude und Spaß mitbringen.

Kursleiterin: Brigitte Hinko, Heilmasseurin, Dipl Bewegungstherapeutin, Übungsleiter für Gesundheitsgymnastik, Pilates Basis Instruktor, MFT-Koordinationstrainer, Aqua-Fitness-Trainer, Smovey Coach

Kursbeginn: ab Mittwoch, 02.03.2022, Kurs I 18.00 bis 19.00 Uhr und Kurs II 19.00 bis 20.00 Uhr, bei zu wenig Teilnehmern wird zusammen gelegt

Kursbeitrag: € 40,-- (März bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

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: ab Freitag, 04.03.2022, 14.00 bis 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 60,--

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

YOGA ALLGEMEIN AM VORMITTAG



Beginne den Tag mit Yoga und Achtsamkeit. Entspannende Asanas (Körperübungen) verbunden mit dem Atem können eine Verbindung und einen Einklang mit dir und deiner Ganzheit bieten. Die Beweglichkeit des Körpers, die Entspannung und die Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte sind ein Resultat daraus. Vorbereitende Übungen zur Meditation runden das Programm ab. Die Herausforderungen deines Alltags können dadurch besser bewältigt werden und das Leben darf dir in seiner vollen Fülle bewusst werden.

Kursleiterin: Maria Gallee (Mitglied des BOY)

Kursbeginn: ab Dienstag, 01.03.2022, 09.00 bis 10.30 Uhr

Kursbeitrag: € 105,-- (März bis Juni)

Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

HOCKERGYMNASTIK FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Mit Freude können wir mitteilen, dass die Hockergymnastik wegen der großen Nachfrage wieder statt finden wird. Übungen für den Beckenboden und gegen Osteoporose, aber auch Dehn- und Kräftigungsübungen werden in der Stunde angeboten. Balsam für die Seele, endlich wieder mit lieben Menschen zusammen kommen.

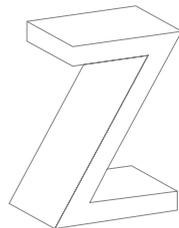
Kursleiterin: Doris Brunthaler

Kursbeginn: ab Dienstag, 15.02.2022 ab 16.30 Uhr

Kursbeitrag: € 105,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf, Schnupperstunde möglich

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



YOGA IMSCHNEIDERSITZ



Yogaplattform online - www.imschneidersitz.at

Stärke die Verbindung zur dir. Wann, wo und so oft du magst. Mache bei Livestreams zu dem jeweiligen Monatsthema mit oder hol dir unlimitiert Yogavideos wann immer du die Verbindung zu dir stärken möchtest. Es gibt Playlists zu bestimmten Themen, wo du deine Praxis vertiefen kannst. Außerdem eine persönliche Betreuung via einer privaten Facebook Gruppe und Austausch während den Yogaeinheiten.

Hol dir dein Testabo für 7 Tage um € 1,- pro Tag.

Anmeldung: <https://imschneidersitz.at/online-yoga/>

Yogakalender: <https://imschneidersitz.at/yoga-kalender/>

WORKSHOPS Online

1) Komme limitierenden Gedanken auf die Spur - Mindset Week online

In dieser Mindset Week finden wir heraus, warum du immer wieder in einer bestimmten Situation landest, obwohl du dir fest vorgenommen hast, es diesmal sicher anders zu machen.

- Was haben deine Gedanken über dich und diese Situation damit zu tun?
- Welches Gefühl steckt dahinter, dass dich immer wieder gleich handeln lässt?
- Wie kannst du dieses Muster endlich auflösen um befreiter und leichter leben zu können?

Du bist entweder live dabei oder holst die Aufzeichnung, die dir unlimitiert zur Verfügung steht.

Kurstermin: 21.02. bis 25.02.2022, Montag, Mittwoch, Donnerstag, 18.30 Uhr, Dienstag und Freitag 09.30 Uhr, circa 45 Minuten

Kursinhalt: 5 live Webinare inklusive Aufzeichnung

Kursbeitrag: € 145,-

2) Yoga & Detox online

Wir stellen die Fastenzeit heuer wieder unter das Thema Yoga & Detox. Yoga, Meditation, Atemübungen und Mindset Impulse unterstützen dich dabei, nicht nur körperlich überschüssige Spannung und alte Muster zu lösen, sondern auch ganz bewusst neue Gedanken und Gefühle zu wählen und im wahrsten Sinne des Wortes toxische Muster und Wiederholungen aufzulösen und Platz für Neues zu schaffen. Anmeldung ab 22.02.2022 <https://imschneidersitz.at/online-yoga/>

Kurstermin: 01.03. bis 31.03.2022

Kursinhalt: 31 Yogaeinheiten, Playlist für 31 Tage

Kursbeitrag: € 42,- als Monatsabo

Anmeldung für die Workshops: <https://imschneidersitz.at/workshops/>

Infos & Fragen: Kursleitung Yoga.imschneidersitz.at

Julia Feketitsch, julia@imschneidersitz.at oder 0699/111 87 063

SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING



self-defence based on KAPAP/Krav Maga

KAPAP sowie Krav Maga sind Selbstverteidigungssysteme israelischer Herkunft. Sie nutzen einfache Techniken aus Judo, Karate, Boxen, Stress-Training, Anatomie und anderen Bereichen zur Selbstverteidigung. Diese sind unabhängig von körperlicher Statur und Vorkenntnissen erlernbar. Schwerpunkte dieses Trainings: - Warm-up mit Bodyweight- und Körper-spannungsübungen, - Distanzgefühl, Körpersprache, Selbstbehauptung, Grundlagen Notwehrrecht, - Shadow Boxing für Schlag-, Tritt- und Abwehrtechniken, - Individuelles Pratzentraining, Dehnungsübungen

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 (Instructor für KAPAP via MUT Krems, BA of Education)

Kursbeginn: ab Montag, 14.02.2022, 19.15 bis 20.15 Uhr (Februar bis Mai)

Kursbeitrag: € 100,--

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

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

Aufgrund der aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Situation wird der Körperkontakt im Training zu anderen Teilnehmern auf ein Mindestmaß beschränkt und vorwiegend mit fixen Pratzen und Trittpöhlern trainiert.

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



TANZEN AB DER LEBENSMITTE



Die etwas andere Art zu 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. „Tanzen ab der Lebensmitte“ wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. „Tanzen ab der Lebensmitte“ trainiert zusätzlich das Gedächtnis. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

„Tanzen ab der Lebensmitte“ ist für Jeden (Frau/Mann) in jedem Alter geeignet. Es wird partnerunabhängig getanzt, d.h. Sie sind auch alleine willkommen. Eine besondere methodische Vorgehensweise 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 und erfahre wie „Tanzen ab der Lebensmitte“ Takt für Takt die Vitalität steigert und Lebensfreude schenkt! Der erste Kurstag ist „Schnuppertag“, entscheide erst danach, ob du den Kurs besuchen willst! Susanne Muck

Kursleiterin: Susanne Muck

Kursbeginn: ab Donnerstag, 03.03.2022 ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,--

Kursdauer: 11 Einheiten zu je 1,5 Stunden

Kursort: Donauhof Zwentendorf, Papellallee

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

TANZEN MIT DORIS EBERSBERGER



Mein Name ist Doris Ebersberger. Ich tanze seit ca. 15 Jahren Line Dance. Zuerst einige Zeit bei den Rose Fountain Line Dancers in Tulln, dann bei den Lucky Liners in Gemeinlebarn und Pottenbrunn. Ich habe viele Auszeichnungen. In der Corona Zeit war das gemeinsame Tanzen im Verein nicht möglich. Da ich trotzdem tanzen wollte, habe ich mich persönlich umorientiert und erarbeite seitdem die Choreografien anhand der Dance Sheets selbst. Ich stelle meine Tanzvideos zu Unterhaltungs- bzw. Lehrzwecken kostenfrei online zur Verfügung. Bist du bereit für ein Abenteuer? Dann lass uns ein Tanzvideo kreieren! Schau mal! Youtube siehe QR-Code. Instagram: <https://www.instagram.com/dancing.doris>
Facebook: <https://www.facebook.com/doris.ebersberger>



BASISWORKSHOP

Workshop-Inhalte: in erster Linie Freude am Tanzen, Erlernen der Choreografie, nach Lust und Laune 1 bis max. 3 Tänze (Tanzschritte und Armbewegungen), Erlernen einfacher Tanztechniken, die zur Musik und zur Choreografie passen: z.B. HipHop, Contemporary, ChaCha, Walzer, Samba, Swing, Polka usw., Tanzimprovisation (freies Tanzen zur Musik): um sich in die Musik einzufühlen um dem Tanz mehr Gefühl/Ausdruck zu verleihen, zur Befreiung des Körpers von gewohnheitsmäßigen Bewegungsmustern, Abschlussstanz/tänze innerhalb der Gruppe

Kursleiter: Doris Ebersberger

Kursbeginn: Freitag, 18.02.2022

Kursbeitrag: € 55,-

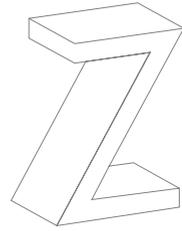
Kursdauer: 8 Einheiten, Freitag von 19.00 bis 19.30 Uhr

Kursort: Turnsaal Kneippkindergarten II, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

Mitzunehmen: eine Trinkflasche, ev. ein Handtuch, Sportschuhe und Sportbekleidung

ERWEITERUNGSWORKSHOP

Zielgruppe: für Tanzbegeisterte, die gern ihre Freude am Tanzen zum Ausdruck und in die Welt bringen möchten. Für Menschen, die sich gerne verkleiden/schminken und in andere Rollen schlüpfen möchten. Für Tanz-, Musik-, Film-, und/oder Theaterliebhaber, die sich schon immer einmal selbst vor die Kamera wagen wollten. Bereitschaft zur Kamera- und ev. Social Media Präsenz. **Voraussetzung:** Basisworkshop und die schriftliche Einverständniserklärung zu Foto- und/oder Videoaufnahmen **Workshop-Inhalte:** jede Menge Spaß, der/die Abschlussstanz/tänze vom Basisworkshop wird/werden innerhalb der Gruppe geprobt und vor der Kamera präsentiert, gemeinsame Video-Analyse in lockerer Atmosphäre, gemeinsames Erarbeiten eines einfachen Tanzoutfits für die Gruppe (keine Zusatzkosten): Kleidung aus dem persönlichen Kleiderschrank, eventuell persönliches Make-Up, eventuell persönlicher Schmuck



Kursleiter: Doris Ebersberger

Kursbeginn: Freitag, 18.02.2022

Kursbeitrag: € 27,50

Kursdauer: 8 Einheiten, Freitag von 19.00 bis 19.30 Uhr

Zielgruppe: für tanzbegeisterte Menschen, keine Vorkenntnisse nötig

Kursort: Turnsaal Kneippkindergarten II, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

Mitzunehmen: eine Trinkflasche, ev. ein Handtuch, Sportschuhe und Sportbekleidung

Anmeldung bis 28.01.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

MANTRAILING FÜR FAMILIENHUNDE



Für unsere Hunde ist das Lesen von Spuren ein Kinderspiel, denn es steckt in ihren Genen. Aus diesem Grund bietet uns diese Art der Beschäftigung die Möglichkeit, unsere Vierbeiner auf natürliche Weise auszulasten und ihre angeborenen Fähigkeiten der Spurensuche – welche nur minimalst eingeschränkt werden (Leine) – zu fördern.

Die Hunde dürfen sehr eigenständig arbeiten und nahezu die gleiche Technik der Spurensuche ausüben, die sie beim Aufspüren und der Verfolgung von Beutetieren anwenden. Trotzdem ist die Zusammenarbeit im Team mit dem Hundeführer unerlässlich, was zusätzlich die Bindung enorm stärkt. Deshalb ist nicht nur große Freude angesagt, sondern auch körperliche sowie geistige Auslastung. Da diese Form der Beschäftigung auf den natürlichen Anlagen der Hunde basiert, sind alle Spurensucher unabhängig von Rasse, Alter oder Handicap dafür zu begeistern. Die Zwentendorfer Mantrailer treffen sich einmal wöchentlich im näheren Umkreis für die Spurensuche! Mit jedem Hund wird einzeln und individuell gearbeitet, so ist der Einstieg in das Training jederzeit möglich!

**Bei Interesse bitte per Telefon/SMS/WhatsApp Kontakt aufnehmen:
Christina Melanidis, International Dog Trainer nach Anne Lille KVAM,
Telefon 0650/5057775**

ARCHÄOLOGISCHE UND ANTHROPOLOGISCHE HIGHLIGHTS AUS DEM RÖMISCHEN GRÄBERFELD STOLLHOFEN



Wie haben die Römer ihre Toten im antiken Traismauer bestattet? Welche Grabbeigaben wurden ihnen mitgegeben und wie kann man sich die Grabbauten vorstellen? Im Vortrag präsentiert die Grabungsleitung die neuesten Ergebnisse der 2020 und 2021 durchgeführten Ausgrabungen am römischen Gräberfeld Stollhofen. Originalfundstücke veranschaulichen die antiken Grabsitten und Bräuche. Mindestens 10 Teilnehmer_innen

Kursleiter: Alexander Stagl, Dominik Bochatz, Lilla Ferenczi, Jasmin Hangartner

Termin: Donnerstag, 12.05.2022, 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 9,--

Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer

WIE WAR ES WIRKLICH? AUGENZEUGEN BERICHTEN VON DER OSMANENINVASION 1683 IM UNTEREN TRAISENTAL



Ein weiterer Vortrag zur Ortsgeschichte von Traismauer und Umgebung entführt uns dieses Mal in die Zeit der sogenannten „2. Türkenbelagerung 1683“. Elisabeth Eder berichtet von ihren intensiven Recherchen in Augenzeugenberichten, verschiedenen Archivakten und sogar einem türkischen Tagebuch, das die damaligen Ereignisse aus einer anderen Sicht beschreibt. Besonders die Aufzeichnung des Herzogenburger Chorherrn Gregor Nast schildern eingehend die Vorgänge in Traismauer bzw. Stollhofen und in unserer unmittelbaren Umgebung. Spannende geschichtliche Details erwarten Sie! Mindestens 10 Teilnehmer_innen.

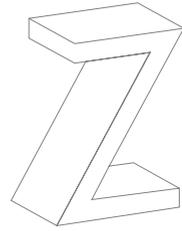
Kursleiterin: Elisabeth Eder, BA

Termin: Mittwoch, 25.05.2022, 18.30 Uhr

Kursbeitrag: € 9,--

Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 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)



HANDTASCHE

Wir fertigen in diesem Kurs eine wunderschöne Handtasche mit Hilfe der Schablonen-Technik. Aus Merino-Schafwolle und Viskose zauberst du dein Unikat um das dich all deine Freundinnen und Kolleginnen beneiden werden. Das Filzen einer kleineren Tasche ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 3 bis max. 6 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 23.04.2022, 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
(inkl. Mittagspause)

Kursbeitrag: € 80,- inkl. Materialkosten, (€ 20,00 bzw. € 15,00 für Kindertasche) für die Mittagspause bitte Jause mitbringen

Anmeldung: bis spätestens Freitag 15. April 2022

BABYELFE IN BUDDHANUSS-BETTCHEN

Ganz leise, dass wir das Baby nicht wecken, formen wir mit Hilfe der Filznadel den Körper des Mädchens oder des Buben und legen es dann in ein hübsches Bettchen in die Buddhanuss. Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 3 bis max. 6 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Montag, 02.05.2022, 9:00 bis ca. 12:00 Uhr
oder Montag 02.05.2022 von 16.30 bis ca. 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 25,- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 29.04.2022

SEIFE EINFILZEN

Durch die Schafwolle entsteht beim Waschen ein Peeling-Effekt, die Seife beginnt schön zu schäumen. Der Filz schrumpft beim Verbrauch gemeinsam mit der Seife. Wenn die Seife aufgebraucht ist (wenn kein Schaum mehr durch die Wolle kommt) kann die Schafwolle im Biomüll entsorgt werden. Du kannst deine eigene Lieblingsseifen in den Kurs mitbringen oder natürlich auch bei mir vor Ort welche kaufen. Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 3 bis maximal 8 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Montag, 09.05.2022, 9:00 bis ca. 12:00 Uhr
oder Montag, 09.05.2022, 16.30 bis ca. 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 20,- inkl. Materialkosten (€ 2,- für die Wolle je Seife plus bei Bedarf die Seifen zum Selbstkostenpreis)

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 06.05.2021

Kursort: Büroräumlichkeiten der Fa. Lehrner, Moosbierbaumerstraße 2,
3435 Zwettendorf an der Donau (direkt beim Kreisverkehr)
Anmeldungen bitte unter 0677/637 482 90 oder E-Mail: lehrner@lcreativ.at

RUCKSACK. FILZEN MIT CLAUDIA LEHRNER

Wir fertigen in diesem Kurs einen wunderschönen Rucksack mit Hilfe der Schablonen-Technik. Aus Merino-Schafwolle und Viskose zauberst du dein Unikat um das dich all deine Freundinnen und Kolleginnen beneiden werden. Das Filzen eines kleineren Rucksackes ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 3 bis maximal 6 Teilnehmer_innen.



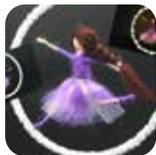
Kursdatum: Samstag, 14.05.2022, 9.00 bis ca. 18.00 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 80,-- plus Materialkosten (€ 20,-- bzw. € 15,-- für Kindertasche) für die Mittagspause bitte Jause mitbringen

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 06.05.2022

BALLERINA TANZEND IN EINEM RING MIT LICHTERKETTE

Zurzeit sind Metallringe mit Lichterketten hoch in Mode, diesem Trend wollen wir natürlich folgen und den Lichterring mit einer hübschen Ballerina schmücken. Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 3 bis maximal 6 Teilnehmer_innen. Mit Claudia Lehrner.



Kursdatum: Montag, 16.05.2022 von 9.00 bis ca. 13.00 Uhr

oder Montag, 16.05.2022, 16.30 bis ca. 20.30 Uhr

Kursbeitrag: € 35,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 08.10.2021 od. Freitag, 13.05.2022

RÜCKENTASCHE. FILZEN MIT VIKTORIA FRÜHWIRTH

Lust auf eine nicht alltägliche Tasche, die du bequem am Rücken tragen kannst? Dann bist du bei diesem Workshop gerade richtig! Wir filzen aus Tiroler Bergschafwolle eine Tasche in Form eines Dreiecks, welche mit einem Tragegurt bequem am Rücken getragen wird. Die Färbung der Wolle reicht von Naturtönen bis hin zu knalligen Mischungen. Durch Akzentmaterial wie Artyarn oder Schaflocken kannst du je nach Belieben deine Tasche aufpeppen. Tiroler Bergschaf filzt schnell an, erfordert aber im Walkprozess etwas Muskelkraft von dir! Aber am Ende entsteht ein wunderschönes Unikat, das dich lange begleiten wird. Mind. 3 bis maximal 6 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 28.05.2022, 9.30 bis ca. 17.30 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 80,-- inkl. € 15,-- Materialkosten für die Mittagspause bitte Jause mitbringen

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 20.05.2022

Kursort für alle Workshops: Büroräumlichkeiten der Fa. Lehrner, Moosbierbaumerstraße 2, 3435 Zwentendorf an der Donau (direkt beim Kreisverkehr)

Anmeldungen bitte unter 0677/637 482 90 oder E-Mail: lehrner@lcreativ.at

Für die Mittagspause bitte Jause mitnehmen.

BUCHHÜLLE UND STIFTETASCHE SO INDIVIDUELL WIE DU FILZEN MIT VIKTORIA FRÜHWIRTH

Darum wird analog nie aus der Mode kommen: Unzählige Gestaltungsmöglichkeiten für unsere Notizbücher oder Kalender bietet uns die Filztechnik. Passend zum Thema der Notizen, oder in den Farben des Lieblingsverein, deiner Gestaltungsphantasie sind keine Grenzen gesetzt. An diesem Tag entsteht eine Buchhülle in A4 sowie eine der beiden Stiftetaschen (Schüttelpenal od. Federmäppchen). Merinowolle zählt zu den weichsten Schafwollarten und wird dein kuscheliger Begleiter bei zukünftigen Terminen. Mindestens 3 bis maximal 6 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 04.06.22, 9.30 bis ca. 17.30 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 80,-- inkl. € 15,-- Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 27.05.2022

WALDELFE. FILZEN MIT CLAUDIA LEHRNER

Wir zaubern eine wundervolle Elfe deren Kleidchen und Haare aus naturfarbenen Schaflocken besteht. Danach schmücken wir sie noch mit getrocknetem Moos und hübschen Perlen. Ein kleiner Zauberstab darf natürlich auch nicht fehlen. Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 3 bis maximal 6 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Montag, 13.06.2022, 9.00 bis ca. 13.00 Uhr
oder Montag, 13.06.2022, 16.30 bis ca. 20.30 Uhr

Kursbeitrag: € 29,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 30.06.2022

SITZFELL. FILZEN MIT CLAUDIA LEHRNER

Wir verbinden wunderschöne natur-belassene Schaflocken mit Hilfe von Tiroler Bergschafwolle zu einem Sitzfell. Kein Sitzfell wird wie ein anderes aussehen. Ob als Deko oder als wärmende Unterlage für kühlere Sommerabende, ein Sitzkissen aus Schafwolle kann man (oder frau) immer brauchen. Auch Katzen oder kleinere Hunde werden dieses Sitzfell als Schlafstelle lieben. Bei Schönwetter werden wir das Filzen in den Garten verlegen. (Min. 3 bis 6 Teilnehmer_innen)



Kursdatum: Samstag, 18.06.2022, 9.00 bis ca. 17.00 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 90,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 10.06.2022

VEGGIE-SCHAFFELL. FILZEN MIT CLAUDIA LEHRNER

Für dieses Fell muss kein Schaf sterben. Nach der Schafschur nutzen wir gut zusammenhängende Vliese um diese mit Hilfe von Tiroler Bergschafwolle zu einem schönen Fell zu filzen. Kein Fell wird wie ein anderes aussehen. Die Mindestgröße eines fertigen Schaffelles wird ca. 140 cm x 90 cm betragen. Auch Katzen oder Hunde werden dieses Fell als Schlafstelle lieben. Bei Schönwetter werden wir das Filzen in den Garten verlegen. Mindestens 2 bis maximal 6 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 25.06.2022, 9.00 bis ca. 18.00 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 150,- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 17.06.2022

SPINNEN AM SPINNRAD FÜR ANFÄNGER. BARBARA TANSIL

Für diesen Kurs habe ich die Referentin Barbara Tansil zu uns eingeladen! Barbara zeigt dir, wie du mit Freude und Begeisterung dieses alte Handwerk erlernen kannst. Sie erzählt uns einiges über die Geschichte des Spinnens, verschiedene Materialien und ihre Ideen. Durch das Entstehen deines Wollknäuels, der individuell und einzigartig ist, erfährst du Wertschätzung und Zufriedenheit. Du wirst in deinem TUN bestätigt und kannst dich so richtig daran erfreuen! Wenn das Spinnrad gleichmäßig dahinsurrt, kommen Entspannung und innere Balance. Du wirst erkennen, wie meditativ „Spinnen“ sein kann. Claudia Lehrner. Mind. 4 bis maximal 6 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 12.02.22, 10.00 bis ca. 17.00 Uhr (Mittagspause)
oder Samstag, 07.05.2022, 14:00 bis ca. 20.45 Uhr

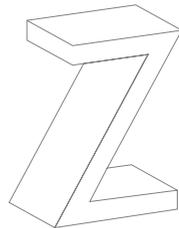
Kursbeitrag: € 120,- inkl. Materialkosten, Spinnrad wird für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt

Anmeldung: bis spätestens Montag, 07.02.22 oder Freitag, 29.04.2022

NÄHKURS „MODERNER TRACHTENROCK“. MIT LISSY POMASSL

Gemeinsam mit Lissy Pomaßl nähen wir eine moderne Variante eines Trachtenrockes, der breite Bund mit seitlichem Knopfverschluss oder Reißverschluss passt jedem Alter und jeder Größe. Mit den breit gelegten Falten und 2 zusammenpassenden Trachtenstoffen ist er, super zum Kombinieren mit verschiedenen Oberteilen. Auch mit Jeansjacke ein echter Hingucker und manchmal alltagstauglicher als ein Dirndl. Es stehen drei Bundvarianten zur Auswahl: elastischer Bund, Wickelrock, breiter Bund mit Reißverschluss oder Knöpfen. Mitzubringen wären: Nähmaschine (2 Stück können zur Verfügung gestellt werden), Knöpfe 6-8 Stück ca. 1,5cm (falls breiter Bund mit Knöpfen gewünscht) Bleistift, Maßband, Schere, wenn vorhanden Stoffschere und Dreifachverteiler-Steckdose. (Min. 4 bis 6 max. TN)





Kursdatum: Samstag, 12.03.2022, 13:00 bis ca. 18:00 Uhr

Kursbeitrag: € 55,-- plus, wenn gewünscht Stoffpaket von € 30,--

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 25.02.2022

MUTTER-/VATERTAG BASTELWORKSHOP FÜR KINDER AB 6 JAHREN. MIT NICOLE PERATHONER

Im Kurs stellst du für deine Mama/Papa oder Oma/Opa selbst naturkosmetische Geschenke her, perfekt für den Muttertag/Vatertag. In diesem Naturkosmetik-Workshop lassen sich junge Teilnehmer von den „Geschenken der Erde“ verzaubern. So bunt, schnell und in lustiger Atmosphäre lässt sich bezaubernde Naturkosmetik selbst herstellen. Badeschokolade mit Lavendel, Rosenduschgel/Männerduschgel, Massageperlinen – Orangentraum, Himbeer-Herzseife, Lippenpflegestift, Lipgloss, Lidschatten, Knetseife, Badebomben, Bade-Marshmallows, Regenbogenbadesalz. Nicole Perathoner ist Dipl. Kinder- und Sozialpädagogin. Mind. 6 bis max. 10 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 09.04.2022, 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kursbeitrag: € 35,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 01.04.22

KNÜPFEN EINER HUNDELEINE, EINES BRUSTGESCHIRRES ODER HALSBANDES. MIT KATHARINA MASTALIR

Katharina Mastalir zeigt uns in diesem Workshop wie wir exklusives und schickes Hundezubehör ganz nach unserem Geschmack fertigen können. Von Leinen, über Halsbänder und Brustgeschirre aus sämtlichen Materialien wie Biothane, Paracord und Tau ist alles möglich. Natürlich nimmt jede(r) sein fertiges Unikat direkt mit nach Hause. (Min. 4 bis 6 max. TN)



Kursdatum: Freitag, 29.04.2022 von 15.00 bis ca. 20.00 Uhr
oder Samstag, 11.06.2022 von 9.00 bis ca. 14.00 Uhr

Kursbeitrag: € 69,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 15.04.2022 oder bis spätestens Freitag, 27.05.2022

Kursort für alle Workshops: Büroräumlichkeiten der Fa. Lehrner, Moosbierbaumerstraße 2, 3435 Zwentendorf an der Donau (direkt beim Kreisverkehr)

Anmeldungen bitte unter 0677/637 482 90 oder E-Mail: lehrner@lcreativ.at

ZWIRNKNOPF FÜR ANFÄNGERINNEN

Maria Pachler zeigt uns in diesem Workshop die Grundlagen der Zwirnknopfmacherei anhand des einfachen Wäscheknopfes. Mit diesem Wissen gestalten wir die ersten Zwirnknöpfe, schmücken sie mit bunten und dekorativen Zierstichen und vollenden sie zu einem attraktiven, textilen Kunstwerk. Mind. 8 bis max. 10 Teilnehmer_innen.



Kursleiterin: Maria Pachler

Kursdatum: Dienstag, 10.05.2022, 17.00 bis ca. 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 57,- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Dienstag, 03.05.2022

FEINSILBERSCHMUCK AUS METAL CLAY SILVER

Unter der Anleitung von Claudia Fritsch erlangen Sie in diesem Workshop die Basiskenntnisse der Schmuckherstellung aus Metal Clay Silver. Sie lernen das Material kennen, finden Ideen und setzen diese in individuelle, persönliche Schmuckstücke um. Mind. 4 bis max. 10 Teilnehmer_innen.



Kursleiterin: Claudia Fritsch

Kursdatum: Samstag, 21.05.2022, 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kursbeitrag: € 200,- inkl. 20 g Feinsilber

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 13.05.2022

POSAMENTKNOPF FÜR ANFÄNGERINNEN

In diesem Workshop führt uns Maria Pachler in die Welt der Posamentknöpfe. Für AnfängerInnen ideal geeignet ist der Sternknopf, welchen wir mit bunten Garnen wickeln. In einem weiteren Schritt vertiefen wir die Grundtechnik und verfeinern das sternförmige Muster mit einfachen, aber wirkungsvollen Akzenten. Mind. 8 bis max. 10 Teilnehmer_innen.



Kursleiterin: Maria Pachler

Kursdatum: Dienstag, 14.06.2022, 17.00 bis ca. 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 57,- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Dienstag, 07.06.2022

SPINNTREFFEN

Wir treffen uns jeden letzten Montag des Monates, um gemeinsam in gemütlicher Runde zu spinnen, quatschen, die Seele baumeln zu lassen und einfach Spaß miteinander zu haben. Bei Schönwetter verlegen wir das Spinnen in den Garten. Bitte die eigene Handspindel oder Spinnrad mitnehmen. Wolle kannst du gerne mitnehmen oder auch bei mir kaufen. Die Treffen werden entweder von 9:00 bis 12:00 Uhr oder von 16:00 bis 19:00 Uhr stattfinden, je nachdem wie es für euch zeitlich besser passt. Wenn es mir möglich ist, stehe ich dir gerne mit Rat zur Seite, dies ist aber kein Spinnkurs! Mindestens 2 Teilnehmer_innen.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Montag, 28.02.2022, Montag, 28.03.2022, Montag, 25.04.2022,
Montag, 30.05.2022, Montag 27.06.2022

Kursbeitrag: € 5,--

Anmeldung: bis spätestens zwei Tage vor dem Termin

FILZTREFFEN

Wir treffen uns jeden ersten Freitag des Monates, um gemeinsam in gemütlicher Runde zu filzen, quatschen, die Seele baumeln zu lassen und einfach Spaß miteinander zu haben. Bitte das eigene Filzwerkzeug mitnehmen. Wolle kannst du gerne auch bei mir kaufen. Die Treffen werden entweder von 9:00 bis 12:00 Uhr oder von 14:00 bis 17:00 Uhr stattfinden, je nachdem wie es für euch zeitlich besser passt. Wenn es mir möglich ist, stehe ich dir gerne mit Rat zur Seite, dies ist aber kein Filzkurs! Mindestens 2 Teilnehmer_innen.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Freitag, 04.03.2022, Freitag, 01.04.2022, Freitag, 06.05.2022,
Freitag, 03.06.2022

Kursbeitrag: € 5,--

Anmeldung: bis spätestens zwei Tage vor dem Termin

Kursort für alle Workshops: Büroräumlichkeiten der Fa. Lehrner, Moosbierbaumerstraße 2,
3435 Zwentendorf an der Donau (direkt beim Kreisverkehr)

Anmeldungen bitte unter 0677/637 482 90 oder E-Mail: lehrner@lcreativ.at



ONLINE-VORTRÄGE MIT KATHARINA KÜHTREIBER, DIÄTOLOGIN

Kursbeginn: 19 Uhr

Kursbeitrag: kostenfrei, die Kosten übernimmt die Marktgemeinde Zwentendorf.

Du kannst dem Webinar bequem auf deinem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone folgen. Technische Voraussetzungen sind lediglich eines dieser Geräte, ein Internetbrowser und ein Internetzugang.

DIENSTAG, 29. MÄRZ 2022 CIAO CIAO HEISSHUNGER

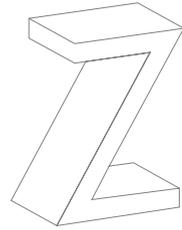
Kennst du dieses Gefühl, ständig Gusto auf was Süßes zu haben? Oder wenn du abends nicht aufhören kannst zu essen? Pikant, dann süß, dann wieder pikant und das fast jeden Abend? Heißhunger wird gerade von Frauen als „Problem“ angesehen. Das muss er jedoch nicht sein. Im Gegenteil, der kann dir eine große Stütze sein, wenn du weißt, woher er kommt und was dir dein Körper damit eigentlich sagen will. In diesem Vortrag erfährst du die Gründe für Heißhunger und bekommst alltagstaugliche Tipps, wie du dich vom Heißhunger verabschieden kannst!

Anmeldung bis 25.03.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

DIENSTAG, 26. APRIL 2022 FOOD FREEDOM – WIE STEHT ES UM DEINE BEZIEHUNG ZUM ESSEN?

Wählst du die Speisen & Lebensmittel, die du isst, nach deinen Vorlieben oder deren Nährstoff- oder Kaloriengehalt aus? Wenn du überlegst, was du gerne isst, teilst du die Lebensmittel dann in gesund und ungesund ein? Wenn du im Restaurant bestellst, entscheidest du dich worauf du gerade richtig Gusto hast oder eher für die gesunde Variante? Diese Fragen können bereits eine Tendenz zeigen, wie es um deine Beziehung zum Essen steht und warum es so wichtig ist, den sogenannten Food Freedom in deinen Essalltag zu integrieren. Food Freedom stellt mehr oder weniger die Freiheit rund ums Essen dar. Es ist ein Gefühl von Ungezwungenheit & Leichtigkeit im Kopf – frei von all dem schlechten Gewissen & Zweifeln, die oftmals in Bezug auf Essen oder der Lebensmittelauswahl aufkommen. Wenn du erfahren willst, wie du deine Beziehung zum Essen positiv gestalten kannst und diese auch langfristig behältst, sei bei diesem Vortrag dabei.

Anmeldung bis 22.04.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



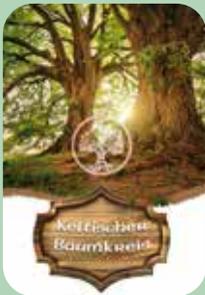
DIENSTAG, 17. MAI 2022 EINE SCHMERZHAFTE MENSTRUATION IST NICHT NORMAL

Der weibliche Zyklus und die dazugehörige Menstruation sind Tabuthemen. Quasi die halbe Weltbevölkerung ist früher oder später damit konfrontiert, trotzdem wird wenig darüber gesprochen. Frauen plagen sich Monat für Monat mit ihren Schmerzen herum, ohne oftmals zu wissen, woher sie kommen und was sie dagegen tun können. Das muss nicht sein! Je mehr du über deinen Zyklus, die einzelnen Phasen und Abläufe im Körper weißt, desto eher kannst du auf mögliche Symptome reagieren. Ernährung kann hierbei eine mögliche Säule der Therapie sein. In diesem Vortrag wird das Thema Menstruation, PMS, Schmerzen & Monatshygiene offen angesprochen, um dir wichtige Informationen, Tipps & Tricks mitzugeben.

Anmeldung bis 13.05.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



FREITAG, 06. MAI 2022 VON 15.00 BIS 17.00 UHR KELTISCHER BAUMKREIS BAUMKREISFÜHRUNG UND BAUMHEILKUNDE



Die heilende Kraft der Bäume, Weisheiten, Anwendung und Wissenswertes rund um unsere heimischen Bäume. Erfahre bei einem Spaziergang entlang des keltischen Baumkreises Wissenswertes über unsere heimischen Heil- und Medizinbäume. Du erfährst wie du Knospen, Blätter, Blüten und Rinde der meisten heimischen Bäume für Gesundheit, Küche und im Badezimmer verwenden kannst, um die wertvollen Inhaltsstoffe richtig zu verwenden. Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung! (Min. 6 bis 15 max. TN)
Eine Veranstaltung der Vitalen Gemeinde Zwentendorf.

Vortragende: DI Elisabeth Teufner, Naturheilkunde- und Kräuterexpertin
Treffpunkt: Haupteingang Donauhof, Pappelallee 1, 3435 Zwentendorf
Kursbeitrag: € 25,- inkl. Unterlagen.

www.wildwuchsnatur.at unter Shop – Kräuterwanderung, oder 0676/6444614 oder per Mail an info@wildwuchsnatur.at

SAMSTAG, 19. FEBRUAR 2022 UM 14.00 UHR KNOSPENWANDERUNG IN DER ZWENTENDORFER AU



Bevor der Frühling beginnt ist die Zeit der Baumknospen. Die Heil-anwendung der Knospen wird Gemmotherapie genannt. Gemmo bedeutet so viel, wie Edelstein, was die Anwendung der Knospen in der Heilkunde sehr gut beschreibt. Schließlich befindet sich in der Knospe die Kraft des ganzen Baumes. Auf diesem Spaziergang durch die Zwentendorfer Au lernen wir heimische Knospen von Bäumen und Sträuchern kennen und erfahren vieles über ihre Heil-anwendung. Im Nachhinein wird ein Skriptum über das Gesehene übermittelt.

Vortragender: Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge

Treffpunkt: beim Rathaus, Rathausplatz

Dauer: eineinhalb bis zwei Stunden

Kursbeitrag: € 10,--



Anmeldung bei Isabella Steiningher-Herzog (Tel.: 0699/17004273 ab 14 Uhr bis 17.02.2022)

Eine Veranstaltung der Vitalen Gemeinde Zwentendorf.

MONTAG, 27. JUNI 2022 UM 18.30 UHR HEILPFLANZEN AM WEGESRAND ERKENNEN UND KENNENLERNEN



Wir entdecken zusammen die Welt der Heilkräuter und erfahren Details und interessante Geschichte über die heimischen Wild-pflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten. Im Nachhinein wird ein Skriptum über das Gesehene übermittelt.

Einfach vorbeikommen. Keine Anmeldung erforderlich.

Vortragender: Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge

Treffpunkt: FF-Pischelsdorf

Kursbeitrag: Die Kosten übernimmt Ihre Marktgemeinde Zwentendorf.

Allgemeine Kursbedingungen

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.

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/volkshochschule oder wenn gesondert angeführt, direkt bei Kursleiter.

Absagen bzw. Verschiebungen. Falls ein Kurs wegen Krankheit oder ähnlichen abgesagt oder verschoben wird, wird dies auf www.zwentendorf.at und beim Kursort kundgetan.

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

Ferien und Feiertage. In den Ferien und an 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!

Impressum: Herausgeber, Verleger und Gestaltung: Marktgemeinde Zwentendorf / Donau, Bürgermeisterin Marion Török, 3435 Zwentendorf. Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Dockner GmbH, UW 1349, Kuffern 87, 3125 Statzendorf. Fotos: Gemeinde Zwentendorf (außer besonders gekennzeichnet). Grafik: Marika Ofner. Offenlegung lt. Mediengesetz: Die Zwentendorfer Rathauspost dient zur Information der Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger und entspricht der gesetzlichen Verpflichtung der Bürgermeisterin zur Herausgabe einer Gemeindezeitung. Fotohinweis: Es wird darauf hingewiesen, dass bei Veranstaltungen der Marktgemeinde Zwentendorf Fotos gemacht werden und diese in den Medien der Marktgemeinde (Rathauspost, Homepage, Facebook, Instagram, Gem2Go) veröffentlicht werden können. Provisorisches Gemeindeamt, Postgasse 12, 3435 Zwentendorf. Telefon: +43 2277 2209, marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at Öffnungszeiten: Montag 7-12 Uhr und 13-17 Uhr, Mittwoch 9-12 Uhr und 13-19 Uhr, Freitag 9-12 Uhr Stand: 12.01.2022



Marktgemeinde Zwentendorf
Im Provisorischen Gemeindeamt
Postgasse 12, 3435 Zwentendorf
Telefon +43 2277 2209 13
marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at
www.zwentendorf.at





ZUSAMMEN
ZWENTENDORF

zwentendorf.at

20. Zwentendorfer
DONAULAUF
der Volkshochschule
Zwentendorf

17.
SEPT.
2022

KINDERLAUF
VOLKSLAUF (5.286 m)
NORDIC WALKING
HAUPTLAUF (10.572 m)
STAFFELLAUF

Anmeldung und Infos unter:
www.zwentendorf.at/donaulauf