



**VOLKSHOCHSCHULE
ZWENTENDORF**

zwentendorf.at



AKTIVES ZWENTENDORF

Das Programm der
Volkshochschule

**HERBST
2022**

Amtliche Nachrichten und Information der Bürgermeisterin
Rathauspost, Nr. 4/2022 | Zugestellt durch Verteiler_innen



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 **VolksLaufCup**



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Zwentendorf!

Liebgewonnene und altbewährte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene warten auf euch in diesem Herbst 2022, aber auch neue Angebote. Online-Vorträge, kreative Workshops und die traditionelle kostenfreie Kräuterwanderung 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 Herbst**. Denken wir an unsere Gesundheit und tun uns Gutes.



Marion Török
Bürgermeisterin

COVID

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: 12.09., 26.09., 10.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.22, 16.01. & 30.01.2023

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 (10, 8 und 5 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 (10 und 8 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, 22.09.2022, 16.00 bis 17.00 Uhr (in Erwachsenen-Begleitung)

Kursbeitrag: € 51,--

Kursdauer: September bis Jänner

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

TURNEN FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Kursleiterin: Manuela Ladner

Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2022, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 51,--

Kursdauer: September bis Jänner

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

Anmeldung bis 09.09.2022 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

Öffnungszeiten Halle: Montag: Hallenvermietung für Gruppen von 18 - 22 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag: 17 - 22 Uhr, Freitag: 16 - 22 Uhr, 15 - 16 Uhr: Seniorenschwimmen, Samstag: 14 - 22 Uhr, Sonn- und Feiertage: 14 - 19 Uhr

Öffnungszeiten Sauna: Montag: Saunavermietung für Gruppen von 18 - 22 Uhr,
Dienstag: Sauna gemischt, 17 - 22 Uhr, Mittwoch: Damensauna, 17 - 22 Uhr,
Donnerstag: Herrensauna, 17 - 22 Uhr, Freitag: Damensauna, 16 - 22 Uhr, Samstag:
Sauna gemischt, 14 - 22 Uhr, Sonn- und Feiertag: Sauna gemischt, 14 - 19 Uhr





... 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: 24.09.2022

Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 170,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind

Kursdauer: 15 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: 22.09.2022

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 115,-- 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 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

Geist- und Körpertraining

LITTLE YOGIS VON 4 BIS 6 JAHREN

Kinder lernen durch Yoga einen stillen Platz in sich selbst zu finden.



Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, welches durch alle Übungen, Spiele und Geschichten führt. Gemeinsam verwandeln wir uns spielerisch in unterschiedliche Tiere (Yoga-Asanas) und lernen dadurch unseren Körper auszurichten, in Balance zu bringen, zu dehnen und zu stärken. Wichtig dabei ist mir die Vermittlung der Bewegungsfreude, dass die Kinder Spaß am Yoga haben und dadurch auch die Zentrierung, Ruhe und Konzentration genießen können. Durch gruppendynamische Spiele und Aufgaben wird die Sozialkompetenz gefördert. Immer wieder kehrende Rituale und klare Regeln geben den Kindern Sicherheit und Vertrauen in der Yogastunde. Durch kunsttherapeutische Methoden und den Einsatz von haptischem Material wird die Kreativität und Phantasie angeregt und gefördert. Die

Stunde wird immer mit einer Ruhe- und Entspannungsphase in Form von Phantasiegeschichten, Massage oder Muskelentspannung abgeschlossen. Gemeinsam erleben wir bunte Abenteuer und spannende Reisen zwischen Ruhe und Bewegung. Ich freue mich sehr darauf!

Komm zum Infotag und Little Yogis Schnuppertermin am Montag, 19. September 2022 von 14.30 bis 15.30.

KOMM ZUM
INFOTAG AM 19.9.

Kursleiterin: Ghwnye Sabine Vizvary, Yogalehrerin, Pädagogin
Freischaffende Künstlerin, ghwyne.yoga@posteo.de

Kursbeginn: Montag, 19.09.2022, 14.30 bis 15.30 Uhr

Kursbeitrag: € 80,-

Kursdauer: 10 Einheiten zu 60 Minuten

19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 28.11., 05.12., 12.12.2022 und 09.01.2023

Gruppengröße: 6 bis maximal 12 Kinder

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf



Was ist das Yoga? Eine Eissorte? Eine Palme fürs Wohnzimmer? Komme zum Kinderyoga und wir finden es heraus! Es erwarten dich spannende Reisen zwischen Ruhe und Bewegung, mit Musik, Kreativität, Bewegung und ganz viel Spaß! Ich freue mich auf dich! Komm zum Schnuppertermin vorbei und schau ob Yoga auch etwas für dich ist. In meinen Stunden ist mir wichtig, dass die Kinder ohne Leistungsdruck lernen, ihren Körper zu spüren, sich zu zentrieren, Ruhe in sich zu erfahren und herausfinden, was ihnen guttut. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet! **Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Trinkflasche mitnehmen!**

KINDERYOGA VON 6 BIS 10 JAHREN

Komm zum Infotag und Kinderyoga Schnuppertermin am
Montag, 19. September 2022 von 15.45 bis 16.45 Uhr.

Kursleiterin: Ghwnye Sabine Vizvary

Kursbeginn: Montag, 19.09.2022, 15.45 bis 16.45 Uhr

Kursbeitrag: € 80,--

Kursdauer: 10 Einheiten zu 60 Minuten

19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 28.11., 05.12., 12.12.2022 & 09.01.2023

Gruppengröße: 6 bis max. 12 Kinder

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

TEENYOGA VON 10 BIS 14 JAHREN



Mach's dir leicht, wenn deine Welt Kopf steht! (Nicole Schröter)
Wild und mutig wie ein/e Krieger/in, verspielt und leicht wie ein/e Tänzer/in, gut und sicher wie ein Baum, oder alles steht Kopf im Handstand. Im Teenyoga werden wir uns herausfordern-
de Yogastellungen genauer anschauen, dabei ist der Fokus auf die Konzentration- und Aufmerksamkeitsschulung.

Für Eltern: Die Kids sind im Jugendalter oft mit großen Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene konfrontiert. Der Leistungsdruck in der Schule steigt, Beziehung zu

Familie und Freunde verändern sich. Teenyoga kann diesen Prozess unterstützen. In den Teenyogastunden wird der Raum für diese Themen geöffnet. Körperbewusstsein wird gestärkt, Ruhe und Entspannung erfahren, damit sich die Kinder im Ganzen wohler in ihrer Haut fühlen können. Neugierig geworden? Komm zum Schnuppertermin am 19. September von 17.00 bis 18.00 Uhr.

Kursbeginn: Montag, 19.09.2022, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 80,--

Kursdauer: 10 Einheiten zu 60 Minuten

19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 28.11., 05.12., 12.12.2022 & 09.01.2023

Gruppengröße: 6 bis max. 12 Kinder

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

Anmeldung für Ghwnye Sabine Vizvary bis 09.09.2022 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, 23.09.2022

Kursdauer: 10 Termine, Freitag, 16.00-17.00 Uhr (für Kinder von 8 bis 10 Jahren) bzw. von 18.10 bis 19.10 Uhr (für Jugendliche von 10 bis 13 Jahren) mit Option auf Verlängerung

Kursbeitrag: € 70,-

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

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf, Treffpunkt beim Seiteneingang Turnsaal

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



Du bist Tanz-Interessiert oder hast sogar schon etwas Erfahrung? Ihr wollt verschiedene Stile und neue „Moves“ kennenlernen? Dann seid ihr bei mir richtig!!!

Meine Leidenschaft gilt ein Leben lang schon dem Tanzen und diese würde ich gerne mit euch teilen! In der FUN-DANCE Stunde erwarten euch zunächst einfachere Schritte und Choreografien, die wir dann individuell steigern. Wir lernen verschiedene Stile kennen von Hip-Hop bis Contemporary und arbeiten spielerisch an eurer tänzerischen und körperlichen Fitness. Dies beinhaltet

musikalische Spiele zur Vorbereitung, Kräftigung/Körperdurdarbeitung und Rhythmusschulung und natürlich ist auch eure Kreativität und euer individueller „Style“ gefragt.

FUN-DANCE FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Kursleiterin: Birgit Geyer (Diplomierte Bewegungs- und Tanzpädagogin)

Kursbeginn: Mittwoch, 21.09.2022

Kurstag: Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr

Kursbeitrag: € 65,--

Kursdauer: September bis Jänner

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

FUN-DANCE FÜR KINDER AB 11 JAHREN

Kursleiterin: Birgit Geyer (Diplomierte Bewegungs- und Tanzpädagogin)

Kursbeginn: Mittwoch, 21.09.2022

Kurstag: Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 65,--

Kursdauer: September bis Jänner

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 09.09.2022 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, 19.09.2022, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

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 steigert 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: Donnerstag, 22.09.2022, 19.15 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

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, 20.09.2022, 18.15 bis 19.15 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

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, 20.09.2022, 19.20 bis 20.20 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung für alle Kurse auf dieser Seite bis 09.09.2022 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, 18.10.2022, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 75,-- (Oktober bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 14.10.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

FIT-MIT-MARION STUNDE

NEU !



Fit mit Marion ist ein Ganzkörper-Intervall-Training für jede Altersgruppe. Der Fokus liegt auf Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Jeder Teilnehmer kann sich die Intensität nach Fitnesslevel selbst bestimmen, daher ist dieses Training sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Als Heilmasseurin und Personal Trainerin lege ich viel Wert auf die gesunde und korrekte Ausführung der Übungen. Mitzubringen sind: eine Matte, ein Handtuch, eine Trinkflasche. Ich freue mich auf eure Teilnahme!

Kursleiterin: Marion Vizvary, heilmassage-marion.at

Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2022, 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,-- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

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: Mittwoch, 21.09.2022, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 40,-- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

WASSERGYMNASTIK

Bei Wassergymnastik geht es insbesondere um gezielten Aufbau und Stärkung der Muskulatur mit funktionellen Bewegungen, wobei wir gesunde Haltung lernen. Unter Wasser wiegt alles nur noch ein Zehntel des Gewichtes, wie an Land. - Schont die Gelenke, - Erleichtert die Bewegung, - Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Kondition werden verbessert, - Es macht Riesenspaß, - für Jung und Alt!!

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Freitag, 23.09.2022, 14.00 bis 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 60,--

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

FUNFIT-SPIELSPORT FÜR ERWACHSENE

VÖLKERBALL | MERKBALL | BASKETBALL | CAPTURE THE FLAG | VOLLEYBALL | DODGEBALL | FLAG FOOTBALL | ULTIMATE FRIS- BEE | SPEED BADMINTON



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

„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.“

Kursleiter: Andreas Grubmüller, staatlich geprüfter Trainer

Kursbeginn: Mittwoch, 21.09.2022

Kursdauer: 10 Termine (mit Option auf Verlängerung)

Jeweils Mittwoch ab 19.30 Uhr (Konkrete Termine werden beim ersten Termin bekannt gegeben bzw. vorab verschickt.)

Kursbeitrag: € 80,--

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf (Treffpunkt Seiteneingang) bzw. nach Absprache auf dem Leichtathletikplatz

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

XCO® SHAPE TRAINING



XCO® SHAPE TRAINING Ist ein effektives Kraftausdauer Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor; Ideales Training zur Fettverbrennung, löst Verspannungen, wirkt körperstraffend auf das tiefliegende Bindegewebe, schult die Koordination, Körperwahrnehmung und ist eine anerkannte Therapieform; Im Verlauf der Trainingseinheit werden lateinamerikanische Rhythmen mit athletischen Bewegungen kombiniert und damit wird eine erhöhte Kalorienverbrennung ausgelöst. Eine XCO® Hantel ist eine 26 cm lange u. 600 gr leichte Aluminiumröhre, die zu 2/3 mit losem Granulat gefüllt ist. Das Granulat in der Röhre bewegt sich in der Bewegung verzögert mit und erzeugt so einen positiven Reiz auf die Muskulatur. Weiters wirkt sich dieser zusätzliche Reiz auch sehr positiv und schonend auf die Gelenke aus. Zielgruppe: Dieser Kurs ist für jede Frau, jeden Mann - egal welchen Alters

Kursleiterin: Zuzana Meidlinger, Fitness- u. Personaltrainerin, Yoga- u. Pilatestrainerin, Indoor Cycling u. Jumping Instructor, Dipl. Ernährungstrainerin;

Kursbeginn: Mittwoch, 28.09.2022, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

FASZIEN- UND STRETCH-TRAINING

Das Faszien u. Stretch Training bietet sich für Einsteiger aber auch für Fortgeschrittene an. Da es sich um ein regeneratives Training handelt, kann es Ihre persönlichen Trainingsziele positiv unterstützen und ist wohltuend nach einer anstrengenden Trainingseinheit, Ausdauersport oder einem stressigen Tag. Unter Anleitung der Trainerin massieren bzw. rollen Sie bestimmte Muskelgebiete mit Hilfe einer Faszien Rolle sowie dem Faszien Ball aus. Diese Selbstmassage kann positive Auswirkungen auf die Nährstoffversorgung des Bindegewebes haben, beugt Verklebungen und Verhärtungen der Sehnen und Muskulatur vor, löst Verspannungen, fördert die Regeneration, verringert Wasseransammlungen im Gewebe, wirkt heilungsfördernd bei Verletzungen und bringt zusätzlich noch eine bessere Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag.

Kursleiterin: Zuzana Meidlinger

Kursbeginn: Mittwoch, 28.09.2022, 19.00 bis 20.15 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- (September bis Jänner)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Mitzubringen: Faszienrolle

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13
oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

TANZEN

TANZ- UND THEATERWORKSHOP MIT DORIS EBERSBERGER



Mein Name ist Doris Ebersberger. Ich tanze seit ca. 15 Jahren Line Dance, anfangs einige Jahre bei den Rose Fountain Line Dancers in Tulln. Bei den Lucky Liners in Gemeinlebarn und Pottenbrunn durfte ich anschließend nationale und internationale Competition (Wettkampf)-Erfahrung sammeln. Mein derzeitiges Ziel ist es, während meiner Tanzabende meine Freude am Tanzen auf andere Menschen zu übertragen.

Zusätzlich habe ich in meiner Freizeit Spaß daran, Social Media Tanzvideos zu erstellen - bei Interesse zu finden unter:

<https://www.youtube.com/channel/UCU8GMGi7ROgclXWGCAPAsZw>

<https://www.instagram.com/dancing.doris/?hl=en>

<https://www.facebook.com/doris.ebersberger>



WORKSHOP

Workshop-Inhalte: innerhalb einer angenehmen und lockeren Atmosphäre steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander ist mir wichtig.

Erlernen der Choreografie. Innerhalb des Semesters werden Tanzschritte und Armbewegungen von ca. 5 Tänzen erarbeitet. **Erlernen einfacher Tanztechniken.** Zum Tanz passende Elemente werden erarbeitet, z. B. HipHop, Modern Dance, Cha Cha, Walzer, Samba, Swing, Polka, Night Club,.... **Tanzimprovisation** (freies Tanzen ohne Choreografie zur Musik der jeweiligen Tänze) Die Choreografie gibt dem Tänzer/der Tänzerin Struktur, nimmt ihm/ihr aber zeitgleich die Natürlichkeit der Bewegung; durch Tanzimprovisation entsteht ein Gefühl der Freiheit; der Bewegungsausdruck des Tänzers/der Tänzerin wird natürlicher und authentischer.

Zielgruppe: jeder Interessierte ist herzlich willkommen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen, Anfänger, Fortgeschrittene, keine Vorkenntnisse nötig

Kursleiterin: Doris Ebersberger

Kursbeginn: Freitag, 16.09.2022 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 68,--

Kursdauer: September bis Jänner, Freitag von 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

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

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

TREFFPUNKT: TANZ - TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Takt für Takt – Vitalität und Lebensfreude tanken!



Beim Treffpunkt: Tanz in Zwentendorf kommen Frauen und Männer in jedem Alter zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich.

Es wird partnerunabhängig getanzt, d.h. Sie sind auch gerne alleine willkommen. Die Musik besteht aus alten Schlagern, Walzern, Märschen, südamerikanischen Klängen und traditioneller Volksmusik aus vielen verschiedenen Ländern. Durch eine besondere methodische Vorgangsweise lassen sich die Gemeinschaftstänze schnell erlernen und mit Freude tanzen.

Tanzen

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

Der erste Kurstag ist "Schnuppertag", entscheide erst danach, ob du den Kurs besuchen willst!

Kursleiterin: Susanne Muck

Kursbeginn: Donnerstag, 15.09.2022 ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,--

Kursdauer: 11 Einheiten zu je 1,5 Stunden

Kursort: Donauhof Zwentendorf, Papellallee 1

**SCHNUPPER-
STUNDE !**

Anmeldung bis 09.09.2022 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, 13.09.2022, 09.00 bis 10.30 Uhr
Kursbeitrag: € 105,-- (September bis Jänner)
Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a



Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

HOCKERGYMNASTIK FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Übungen für den Beckenboden und gegen Osteoporose, aber auch Dehn- und Kräftigungsübungen werden in der Stunde angeboten. Balsam für die Seele mit lieben Menschen zusammen zu sein.

Kursleiterin: Doris Brunthaler
Kursbeginn: Dienstag, 20.09.2022 ab 16.30 Uhr, 10 Einheiten & 1 Schnupperstunde
Kursbeitrag: € 40,-- (September bis Jänner)
Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf, Schnupperstunde möglich

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

YOGA IMSCHNEIDERSITZ



YOGAPLATTFORM ONLINE WWW.IMSCHNEIDERSITZ.AT

Du hast einfach Lust auf mehr Yoga und zwar wann du willst?
Du weißt, dass Yoga mehr ist, als nur ein bisschen dehnen?
Du möchtest dir Kraft, Flexibilität und tiefe Erholung dann holen,
wann du sie am nötigsten brauchst?

Dann spring mit rein, in deine Yoga Plattform mit persönlicher Note

Hier sind über 300 Yogavideos unterschiedlicher Längen, Level, Formate zu ausgewählten Themen (Stabilität, Loslassen, Freiheit, Selbstbestimmtheit, Selbstvertrauen, Relax & Renew, Zeit zum Träumen, etc.) bereits für dich online.

Über eine **Suchfunktion** mit Filter kannst du **innen einer Minute die für dich passende Yoga-einheit finden** und sofort praktizieren - ganz bequem und unkompliziert überall, wo du Yoga brauchst und machen möchtest. Ab Herbst wird es noch persönlicher mit mehr Tiefgang!

Wir dürfen dir folgendes zusätzliches Service anbieten:

Das BUDDY Prinzip - praktiziere lieber gemeinsam als alleine, tausche dich mit Gleichgesinnten zu den Monatsthemen aus und hol dir Tipps von Yoginis, die schon länger mit dabei sind!

Wir stellen dir den richtigen online Yoga Buddy zur Seite! Gemeinsam könnt ihr auch mit der Yoga Community auf Facebook in Kontakt treten. Dein Buddy ist beim Monatsabo mit dabei :) und auf freiwilliger Basis!

Mindestens 90 Minuten neues Videomaterial jeden Monat - in Form unterschiedlicher Formate, Längen, Level und Themen. Mehrere Playlists im Semester zu spannenden Themen - Themen gerne auch auf Wunsch & Nachfrage! Neuer Content und Playlists sind bei deinem Monatsabo inkludiert.

Live Community CALLS - es wird in regelmäßigen Abständen (ca. alle 2 Monate) Zoom Calls zu Fragen bezüglich Yoga, den Monatsthemen, Asanas und Coaching Input geben! Diese werden sowohl für die online Community als auch offen für andere Yoginis sein. Du kannst deine Fragen vorab einsenden und es wird auch Yogastunden und Meditationen geben. Die Dauer ist auf 60-90 Minuten anberaumt. Die live Calls sind bei deinem Abo mit dabei.

EVENTS offline - es sind offline Events geplant, die unter einem bestimmten Thema stehen werden. Es wird wie auf Workshop Basis Yoga, Meditation und Zeit zum Austauschen geben. So lernst du andere Yoginis kennen und das Gefühl wie es ist, gemeinsam einen Yogaraum zu kreieren! Events werden extra ausgeschrieben und du erhältst als Abonnentin der online Yoga Plattform eine Ermäßigung dafür.

KOSTEN - Die Nutzung der 300 Videos, das neue, monatliche Videomaterial, die Zuteilung deines Buddys und die regelmäßig statt findenden live Calls via Zoom kosten dich pro Monat € 35,-. Zusätzlich erhältst du bei den offline Community Events einen ermäßigten Preis.

LIVE COMMUNITY CALLS VIA ZOOM

Diese Community Calls sind kostenlos und für alle zugänglich um die Yogaeinheiten kennen zu lernen. Du kannst sowohl in der **Yogaeinheit als auch in der anschließenden Q & A Session live und kostenlos** mit dabei sein. Genieße Yoga und stell deine Fragen zu deiner Übungspraxis! Bitte um Voranmeldung, dann bekommst du den Zoom Link via Mail zugesendet.

Dienstag, 11.10.2022

19.00 bis 20.00 Uhr: Yogaeinheit und Atemübung

20.00 bis 20.30 Uhr: Q & A Session Yoga- und Monatsthemen, Playlists und Coaching Input

Dienstag, 06.12.2022

19.00 bis 20.00 Uhr: Yogaeinheit und Meditation

20.00 bis 20.30 Uhr: Q & A Session Yoga- und Monatsthemen, Playlists und Coaching Input

EVENTS OFFLINE

Chakren Serie - Eine Reise durch deine Energiezentren 90 Minuten Yoga & Meditation für alle Level geeignet.

Freitag, 23. September 2022, 19.00 - 20.30 Uhr

1. Chakra - Eine stabile Basis für mehr Leichtigkeit

Freitag, 11. November 2022, 19.00 - 20.30 Uhr

2. Chakra - Du erschaffst mit deiner Energie

Samstag, 14. Jänner 2023, 10.00 - 11.30 Uhr, Yoga Community Brunch ab 12.00 Uhr

3. Chakra - Veränderung als Grundlage für Lebendigkeit

Hier findet nach dem Workshop ein Community Brunch statt. Wir treffen uns ab 12:00 Uhr in einem Lokal und tauschen uns zu Themen und Fragen bezüglich Yoga, deiner Praxis und der Yoga online Plattform [imschneidersitz.at](https://www.imschneidersitz.at) aus. Bitte um Anmeldung für die Platzreservierung beim Brunch.

Kursort: Kneippkindergarten, Kneippweg 6, 3435 Zwentendorf

Kursbeitrag: € 20,-, ermäßigter Preis für online AbonnentInnen: € 15,-

Matten, Blöcke und Gurte sind im vorhanden. Bitte um Voranmeldung da nur begrenzt Plätze verfügbar sind.

Infos und Fragen gerne an:

DI Julia Feketitsch, Alignment based Hatha & restorative Yoga Teacher

Mobil: 0699 / 111 87 063, Mail: julia@imschneidersitz.at oder auch gern über die Homepage unter: www.imschneidersitz.at oder Facebook: www.facebook.com/yogaimschneidersitz

INTUITIVER XÜNDA -LOVE YOGA

Für Männer und Frauen



Gesundheit steht bei uns im Intuitiven Yoga im Vordergrund. Unter „intuitiv“ verstehen wir auf unseren Körper zu hören und fühlen was er braucht und dementsprechend zu handeln. Dadurch bekommst du Vertrauen zu dir und zum Leben, du hörst sozusagen auf dein Herz. Jetzt hast du die Möglichkeit bei uns dabei zu sein, gleich ob du Anfänger bist oder Yoga schon kennen gelernt hast, ob du groß oder klein bist, dünn oder stärker, jung oder älter bist. Auch wenn du gesundheitliche Probleme hast, bist du herzlichst willkommen, da wir dich bestmöglichst anleiten und deinen Körper korrigieren, damit deine Wirbelsäule entspannt ist und die Asanas die bestmögliche Wirkung haben. Bei uns lernst du auch deine Selbstheilungskräfte einzusetzen. Wir öffnen unseren Raum mit einem Singen von OM.

Meditationen und Atemübungen gehören auch dazu, ganz intuitiv, damit du den größten Nutzen hast. Du lernst bei uns auch mit deinen Alltagsproblemen leichter umzugehen und sie zu transformieren. Verhaltensmuster, Blockaden, deine inneren Widerstände werden sich lösen und heilen. Wir freuen uns auf dich! Herzlichst Manuela & Benjamin

Kursleiter: Manuela Doppler & Benjamin Kreimel

Kursbeginn: Donnerstag, 22.09.2022, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 75,-

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Mitzunehmen: Trinkflasche, Yogamatte und Decke

Anmeldung bis 09.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13
oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

Manuela Doppler,
intuitive Yogalehrerin
www.ichliebemich.at
www.facebook.com/Humanenergetikerinmitmanuela



SELF-DEFENCE-WORKOUT



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.

Kursleiter: Sebastian Schuh (Instructor für KAPAP, BA of Education)

Kursbeginn: Montag, 19.09.2022, 19.00 bis 20.30 Uhr (September bis Jänner)

Kursbeitrag: € 110,--

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

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

Aufgrund der COVID-Vorgaben wird der Körperkontakt im Training zu anderen Teilnehmer_innen auf ein Mindestmaß beschränkt und vorwiegend mit fixen Pratzen und Trittpölstern trainiert.

Anmeldung bis 09.09.2022 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 Gegner 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.

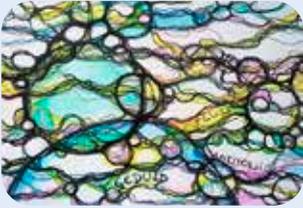
Nach der Bewegungseinheit von ca. 30 bis 40 Minuten treffen wir uns am Ausgangspunkt wieder. Danach genießen wir das wunderbare Gefühl den inneren „Schweinehund“ wieder mal in seine Schranken gewiesen zu haben. Durch die regelmäßige Bewegung im Freien gönnst du deinem Körper eine Extraportion Muskelarbeit 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

SCHNUPPERSTUNDE: KENNENLERNEN DER NEUROGRAPHIK



Hast du Lust, wieder einmal zu malen?

Die Neurographik ist eine Zeichenmethode, in welcher der Prozess des Malens im Vordergrund steht. Es ist egal, ob du glaubst zeichnen „zu können“ oder nicht. Viel wichtiger ist es Freude und Interesse daran zu haben. In der Schnupperstunde zeige ich dir, was eine Neurographik ausmacht, indem wir uns gleich ins Geschehen stürzen und ein harmonisches Bild erzeugen. Mindestens 5 und maximal 10 Teilnehmer_innen

Kursleiterin: Tina Müllner

Termin: Dienstag, 27.09.2022, 16.45 bis 19.15 Uhr

Kursbeitrag: € 24,--

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Mitzubringendes Material: ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker schwarzer Marker 2,0 mm, Buntstifte (12 Farben reichen – natürlich kann man auch mehr mitnehmen), Spitzer



VIER NEUROGRAPHISCHE NACHMITTAGE ZU VER- SCHIEDENEN THEMEN

Die Neurographik ist eine Zeichenmethode, in welcher der Prozess des Malens im Vordergrund steht. Wir malen immer zu einem bestimmten Thema und beobachten dabei achtsam unsere Impulse.

Neurographisches Wortbild. Dieses beschwingte Modell hilft beim Sammeln zu einem bestimmten Begriff auf der bewussten und unbewussten Ebene. Zusätzliches Material für dieses Modell falls verfügbar: glatteres A3 Papier, Kreiden, Leuchtstifte

Visionsstern. Wovon träumst du? Verbinde dich mit deiner Vision.

Neuromandala Komposition. Was gibt mir Kraft? Dieses intuitive Modell beschäftigt sich mit deinen eigenen Ressourcen.

Neurosketching. Wir sehen uns den Aufbau verschiedener Bilder an, skizzieren das Wesentliche und gestalten unsere schnellen Zeichnungen im Stil der Neurographik.

Kursleiter: Tina Müllner

Kursdauer: 4 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr

Termine: 4. Oktober, 11. Oktober, 18. Oktober, 8. November 2022

Kursbeitrag: € 114,--

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Mitzubringendes Material: ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker schwarzer Marker 2,0 mm, ein oder mehrere Fineliner zwischen 0,4 - 0,7 mm (S, F), Buntstifte, Spitzer, falls vorhanden auch Filzstifte. Mindestens 5, maximal 12 Teilnehmer.

ENGPASSDEHNUNGEN

in Anlehnung an Liebscher & Bracht

FAST JEDER MENSCH LEIDET IRGENWAND EINMAL UNTER BESCHWERDEN AM BEWEGUNGSAPPARAT. Bei quälenden Beschwerden am Bewegungsapparat kommt es oftmals zur Schonhaltung, Immobilität und langfristig gesehen zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.



WAS HILFT? - Anwendung von Faszienrollen und Bewegungsabläufe mit Engpassdehnungen. Dieses Bewegungstraining unterstützt dich auf natürliche Weise. Das Ziel ist, ein gesundes Leben mit unbeschwerter Beweglichkeit führen zu können. Durch den Einsatz von Faszienrollen sowie spezielle Übungen = Engpassdehnungen, werden die betroffenen Zonen gezielt gedehnt und gleichzeitig der Muskelaufbau gefördert. Schon 15 Minuten täglichen Trainings, unterstützen dich dabei, wieder mehr Beweglichkeit, Lebensqualität und Freude zu erhalten.

Kursleiter: Funda Hass

Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Montag; 17.30 bis 18.30 Uhr

Kursbeginn: Montag, 12. September 2022

Kursbeitrag: € 100,--

Kursort: Bewegungsraum des NÖ Landeskindergartens Haus 1a, Untere Traisenlände 2, 3133 Traismauer

Was brauche ich mit: Matte, ev. Decke; wer hat: Faszienrolle, Yogagürtel oder Bademantelgürtel

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)



**BODY & SOUL STRETCHING
MIT ULRIKE AMANN**

NEU !

**26. SEPTEMBER, 03. OKTOBER,
10. OKTOBER 2022**

Schenke dir Zeit, tu dir Gutes und entspanne dich. Sanftes, meditatives Dehnen ohne Anstrengung. Komm gut mit dir und deinem Körper in Kontakt und begegne deinen Grenzen liebevoll. Spüre, was dir dein Körper sagen will und lausche in dich hinein. Entdecke dich in deinen Bewegungen, in die dich dein Körper führt... entspanne dabei.

Kursleiterin: Ulrike Amann - www.ulmika.at

Kursbeginn: 3 Abende / 18.30 bis 19.30 Uhr (jeweils 1 Stunde)

Kursbeitrag: € 30,- pro Person

Teilnehmerzahl: 5 bis 12 Personen

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee

Mitzunehmen: Unterlage, Decke oder Tuch und eventuell Polster

Anmeldung bis 16.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



IMPULS MALEN MIT ULRIKE AMANN

26. SEPTEMBER, 03. OKTOBER,
10. OKTOBER 2022

Entspanne dich und erlaube dir, dich gehen zu lassen, hab Freude am Experimentieren... Spontan, frei und ungezwungen dem gerade vorhandenen Impuls folgen und dabei beobachten, was sich zeigen will. Farbe, Pasten, Papier, Stoffe – was auch immer du möchtest, auf die Leinwand bringen. Drücke dich ungebremst aus. Verleihe deinen Facetten mit Leichtigkeit Ausdruck; erlaube dir deinen Impulsen Farbe zu geben, wie es dir gefällt.

Kursleiterin: Ulrike Amann - www.ulmika.at

Kursbeginn: 3 Abende / 20.00 bis 21.30 Uhr (jeweils 1,5 Stunde)

Kursbeitrag: € 60,-- pro Person

Teilnehmerzahl: 4 bis 8 Personen

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee

Mitzunehmen: Leinwand (mittelgroß), 4 Acryl-Farben, breiten Pinsel, Spachtel, Maltücher

Anmeldung bis 16.09.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



GLAS GESTALTEN MIT ULRIKE AMANN

28. BIS 30. OKTOBER 2022

In diesem Workshop möchte ich dir die Faszination und Vielseitigkeit von Glas vorstellen. Glas kann die unterschiedlichsten Farben und Strukturen haben. Entsprechend wird das Licht in ihm gebrochen und schimmert durch den Raum. Ob Windlicht, Spiegel, Mobile, Türverglasung, Schmuck oder Sonstiges, - jedes Objekt ist einzigartig.

In diesem Workshop erlernst du die Grundkenntnisse der Verglasung mit Folientechnik, nach der Idee von Luis Comfort Tiffany. Zuerst fertigen wir ein Probestück, bei dem du dich mit den einzelnen Schritten vertraut machst. Anschließend gestaltest du ein Werkstück deiner Wahl, das so dimensioniert wird, dass du es am Ende fertig nach Hause nimmst. Ich stelle dir Anregungen, Muster und Ideen zur Verfügung, sowie sämtliches Material. Mit dem Glas lässt sich so allerhand verbinden, zB.: Muscheln, Steine, Draht,

Metall und auch Holz. Somit kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen...

Du brauchst keine Vorkenntnisse; am besten, du bringst Neugierde mit.

Cafe & Tee zur freien Entnahme.

Kursleiterin: Ulrike Amann - www.ulmika.at

Kursbeginn: 3 Abende / 20.00 bis 21.30 Uhr (jeweils 1,5 Stunde)

Kursbeitrag: € 120,- pro Person und Materialkosten ca. € 20,-

Teilnehmerzahl: 4 bis 8 Personen

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee

Mitzunehmen: einen 80 oder 100-Watt Lötkolben sowie eine Schere

Anmeldung bis 20.10.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

NEU !



NEU !

KOCHWORKSHOP MIT KATHARINA KÜHTREIBER, DIÄTOLOGIN

SAMSTAG, 19. NOVEMBER 2022
**SCHNELLE & EINFACHE REZEPTE
FÜR DEN ALLTAG**

Sowohl Internet, Buchhandlung als auch oft die Regale zu Hause sind voll mit Rezeptideen in Form von Kochbüchern, Foodblogs oder vielleicht auch Mappen mit gesammelten Rezepten. Jedoch neigen wir dazu, wenn überhaupt, trotzdem größtenteils immer dieselben Gerichte zu kochen. Um die Motivation fürs selbst zubereiten zu steigern und auch neue Inspirationen für schnelle Köstlichkeiten von früh bis spät zu liefern, werden wir gemeinsam einen Vormittag lang einfache

Rezepte von Frühstücksoptionen, Snacks für zwischendurch & unterwegs sowie Speisen für Mittag- oder Abendessen ausprobieren, zubereiten und natürlich auch verkosten.

Kursbeginn: 09.30 bis 13.00 Uhr

Kursbeitrag: € 75,--

Kursort: Schulküche Mittelschule Zwentendorf

Begrenzte Teilnehmer_innen-Zahl. Allergien und/oder Unverträglichkeiten bitte bei der Kursanmeldung bekannt zu geben. Gerne einen Behälter mitbringen, falls der Hunger vor Ort nicht so groß ist!

Anmeldung bis 14.10.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



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, 18. OKTOBER 2022 DAS 1 X 1 DER WECHSELJAHRE

Wechseljahre sind ein Tabuthema, obwohl sie jede menstruierende Person früher oder später durchlebt. Viel zu viele wissen jedoch gar nicht, was da überhaupt abläuft im Körper. Je mehr du jedoch darüber weißt, desto besser kennst du Zusammenhänge zwischen Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und vielen anderen Beschwerden.

Nach diesem Vortrag bist du gut auf den 2. Frühling der Frau vorbereitet und kannst deinen Körper entsprechend in dieser Zeit unterstützen.

Anmeldung bis 14.10.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

DIENSTAG, 08. NOVEMBER 2022 GEWICHT – KEIN THEMA MEHR

Belastet dich dein Körpergewicht? Springst du von einer Diät in die nächste? Hast du das Gefühl schon zuzunehmen, wenn du nur an Süßigkeiten oder Knabberereien denkst? Und wie sehr belastet dich das alles? Die kreisenden Gedanken darüber was du wann, wie und wie viel davon essen darfst, sollst oder musst?

Hast du eine dieser Fragen mit JA beantwortet, dann erfährst du in diesem Vortrag, was dahinter steckt. Warum du ständig ans Essen denkst und was du tun kannst, damit dein Gewicht endlich kein Thema mehr ist & du deinen Essalltag wieder genießen kannst!

Anmeldung bis 04.11.2022 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

DIENSTAG, 09. JÄNNER 2023 WENN ICH SCHLANK BIN, DANN...

Hast du auch diese Liste im Kopf, was du alles machst, dir gönnst oder kaufst, wenn du „endlich“ schlank bist? Gerade um den Jahreswechsel nimmst du dir wieder einmal vor, es jetzt so richtig anzugehen und es diesmal auch wirklich zu schaffen, richtig?

Dann sei bei diesem Vortrag dabei und erfahre, was hinter diesen Gedanken steckt und wie du all die Punkte auf deiner Liste erreichen und abhaken kannst!

Anmeldung bis 05.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT FREITAG, 20. JÄNNER 2023, 19 UHR

NEU !



Fragst du dich, ob du in der Schwangerschaft Sport machen sollst? Wieviel Sport ist gut für dich und dein Baby? Willst du gerade jetzt mit mehr Bewegung starten und fragst dich, was du machen kannst? Was sind geeignete Sportarten für dich und auf was musst du achten? Darfst du deine Bauchmuskeln weiter trainieren oder solltest du es lassen? Diese Fragen sind mir bei meiner Schwangerschaft durch den Kopf gegangen. Geht es dir auch so? In diesem Vortrag sprechen wir die Punkte an und du erfährst mehr über den positiven Effekt von Sport in und nach der Schwangerschaft.

Kursleiterin: Anita Jedlicka, Fitness- und Health Personaltrainerin, Lauftrainerin, OTRIS-Kurs für Schwangere bei MamaFit, Hobbyläuferin und Mama
Kursbeitrag: kostenfrei, die Kosten übernimmt die Marktgemeinde Zwentendorf.
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee 4

Anmeldung bis 05.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



**SAMSTAG, 24. SEPTEMBER 2022
UM 09.30 UHR**

WILDKRÄUTER UND WILDFRÜCHTE IM HERBST

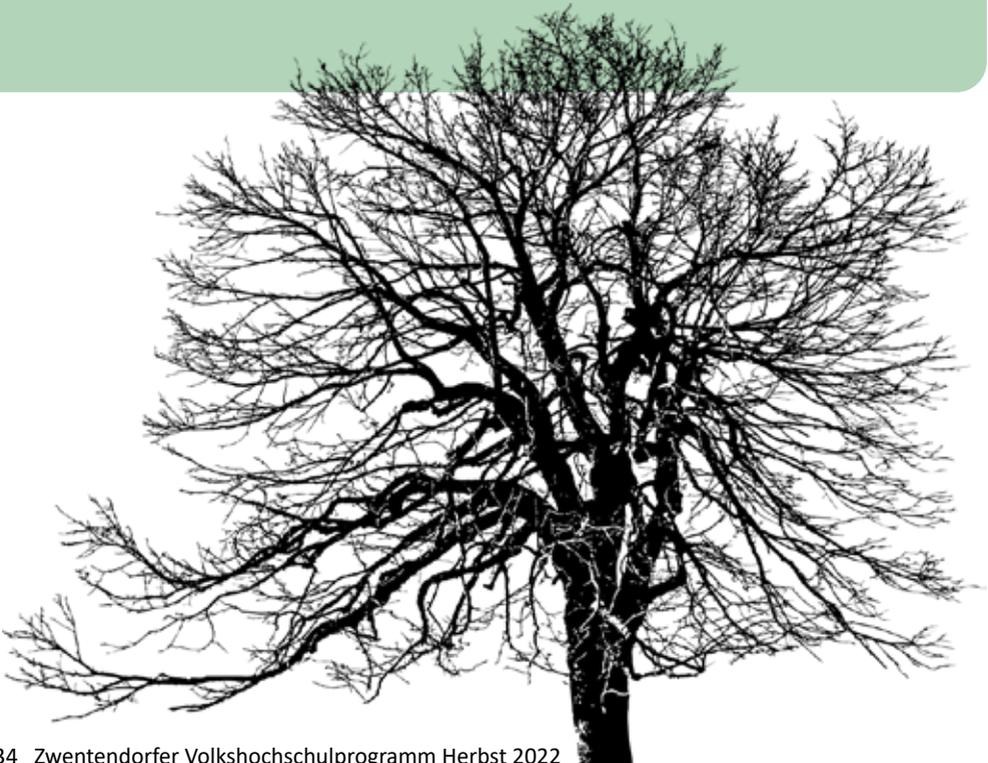
Wir entdecken die heimischen Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst und erfahren mehr über ihre Verwendungsmöglichkeiten. Keine Anmeldung notwendig. Einfach vorbeikommen. Markus Dürnberger stellt nach dem Workshop ein Skriptum zusammen.

Vortragender: Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge

Treffpunkt: beim Rathaus, Rathausplatz

Dauer: eineinhalb bis zwei Stunden

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 Vorrang 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. 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. 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 Alle Fotos: privat. Stand: 09.08.2022

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.



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



