



**VOLKSHOCHSCHULE
ZWENTENDORF**

zwentendorf.at

**HERBST
2023**

**AKTIVES
ZWENTENDORF**
Programm der Volkshochschule

Amtliche Nachrichten und Information der Bürgermeisterin
Rathauspost, Nr. 5/2023 | Zugestellt durch post.at



HALLENBAD ZWENTENDORF

SPORT UND ERHOLUNG | SCHWIMMBECKEN (CA. 16 X 9,5 M) |
KNEIPPANLAGE | KLEINKINDBEREICH | BIO- UND FINNISCHE
SAUNA | DAMPFBAD | SOLE-INHALATORIUM | INFRAROT-
KABINE | BUFFET | www.zwentendorf.at/hallenbad



**AB 1. OKTOBER 2023
HALLENBAD
& SAUNALANDSCHAFT**



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Zwentendorf!

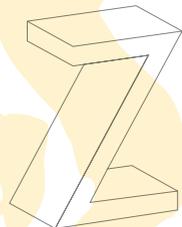
Liebgewonnene und altbewährte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene warten auf euch in diesem Herbst 2023, aber auch neue Angebote. Online-Vorträge, kreative Workshops runden das vielfältige Programm ab.

Wie könnt ihr euch zu den Angeboten anmelden? Online unter www.zwentendorf.at/volkshochschule oder telefonisch im Bürgerservice unter 02277 / 2209-31. Um eventuelle Änderungen bei Programmpunkten nicht zu versäumen, kann ich nur raten, sich auf www.zwentendorf.at/volkshochschule oder auf unserer Gem2Go App laufend zu informieren. Auch unser Newsletter berichtet aktuell. Registriert euch unter: www.zwentendorf.at/Services/Newsletter_bestellen

Ab Anfang Oktober ist wieder unser **HALLENBAD mit Saunalandschaft** geöffnet. Nutzen wir dieses einzigartige Angebot, das Zwentendorf bieten kann. Ich wünsche uns allen einen **aktiven Herbst**.

Török M.

Marion Török
Bürgermeisterin



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, zu dem 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 bist du 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: 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2023, 08.01. & 22.01.2024

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.



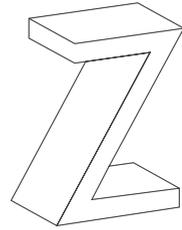
Barbara Friedel BSC

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

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 zwei Jahren auf direkte Anfrage unter ladner.manu@gmail.com“
Eure Manu

TURNEN FÜR KINDER VON 2 BIS 6 JAHREN

Kursleiterin: Manuela Ladner

Kursbeginn: Donnerstag, 14.09.2023, 16.00 bis 17.00 Uhr (in Erwachsenen-Begleitung)

Kursbeitrag: € 56,--

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, 14.09.2023, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 56,--

Kursdauer: September bis Jänner

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

Schwimmen



... 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: Samstag, 07.10.2023

Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 180,-- 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: Donnerstag, 05.10.2023

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 128,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Kind

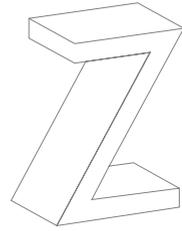
Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

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

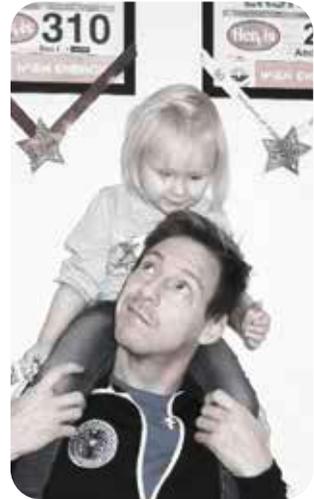
**NEU! FREISCHWIMMER
MÖGLICH**

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



**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, etc.). Durch eine spielerische Herangehensweise werden Kindern und Jugendlichen verschiedene Bewegungsfertigkeiten beigebracht und Sport mit Spaß verknüpft. Mein Ziel ist es, der Jugend 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 großen Wert auf Kreativität um niemals Langeweile aufkommen zu lassen und jede Stunde einzigartig zu gestalten.“



Kursleiter: Andreas Grubmüller, staatlich geprüfter Trainer

Kursbeginn: Freitag, 22.09.2023

Kursdauer: 10 Termine, Freitag, 17.10 bis 18.10 Uhr für Jugendliche von 10 bis 13 Jahren;
Freitag, 18.10 bis 19.10 Uhr für Kinder von 8 bis 10 Jahren mit Option auf Verlängerung

Kursbeitrag: € 70,--

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

Kursort: Treffpunkt beim Seiteneingang Turnsaal, Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

**Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 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, 18.09.2023, 18.30 bis 19.30 Uhr

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

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Zielgruppe: sportbegeisterte Menschen, die gerne in der Gruppe zu pushender Musik trainieren

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.

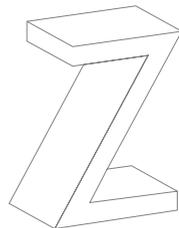
Kursleiterin: Doris Brunthaler

Kursbeginn: Dienstag, 19.09.2023 ab 16.30 Uhr, 10 Einheiten & 1 Schnupperstunde

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

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

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



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, 19.09.2023, 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, 19.09.2023, 19.20 bis 20.20 Uhr

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

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 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, 13.09.2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 40,--

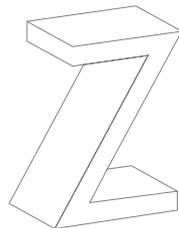
Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

WASSERGYMNASTIK

Frau Hinko hat sich nach langen Jahren entschlossen, ein wenig kürzer zu treten und wird daher nur mehr die Gesundheitsgymnastik anbieten. Leider konnten wir derzeit noch keine Nachfolgerin oder Nachfolger finden. Sollten Sie Interesse an der Abhaltung der Übungseinheit „Wassergymnastik“ haben, melden Sie sich bitte im Bürgerservice der Marktgemeinde Zwentendorf: 02277/2209-31.

WIR SUCHEN
NEUE/N
KURSLEITER*IN



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 Iosem 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, 13.09.2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 70,--

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur! Bei dieser Art des Trainings, arbeitet man mit bzw. gegen sein eigenes Körpergewicht und die Schwerkraft. Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Es wird ein sogenanntes Muskelkorsett aufgebaut, um seinen Körper ökonomisch und effektiv zu bewegen. Zusätzlich wird eine ständige Konzentration auf den Körper gefordert und somit ist die Pilatesmethode auch eine gute Möglichkeit, um den Kopf vom Alltag zu befreien. Dieses Ganzkörpertraining ist für Damen und Herren jeder Altersgruppe geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Bitte zur jeder Trainingseinheiten eine Matte, Handtuch und Trinkflasche mitnehmen.

Kursleiterin: Zuzana Meidlinger

Kursbeginn: Mittwoch, 13.09.2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 70,--

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

BAUCH BEIN PO

Nomen est omen – wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird bei dem Bauch-Beine-PO-Training besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht. Dazu werden die Übungen zu motivierender Musik absolviert. Der Fettstoffwechsel wird durch dieses Training optimal in Schwung gebracht und die Problemzonen werden gestrafft. Bei dem BBP-Training wird größtenteils mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, für die gezielten Oberschenkel- und Gesäßübungen werden Booty Bänder hinzugezogen. Was ist ein Booty Band? Ein Booty Band, auch teils Booty Resistance Bands oder Glute-Band genannt, ist ein Stoffband, das für ein gezieltes Training der Oberschenkel und des Gesäßes verwendet werden kann (Booty Bänder werden zu Verfügung gestellt). Auch Fitnessneulinge profitieren von den leicht zu imitierenden Bewegungen. Die Übungen kann jeder Teilnehmer in seiner individuellen Intensität durchführen – ich gebe gerne Hilfestellung und Erläuterungen. Kurze Entspannungs- und Trinkpausen gehören genauso dazu, wie ein abschließendes Stretching. Frauen und



Männer sind gleichermaßen willkommen. Bitte eine Matte, ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen.

Kursleiterin: Angelina Monihart

Kursbeginn: Donnerstag, 14.09.2023, 18.30 bis 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 95,--

Kursdauer: September bis Jänner

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

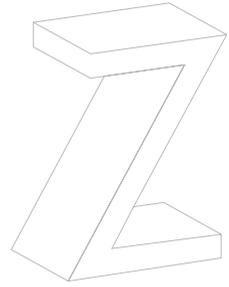
TREFFPUNKT: TANZ - TANZEN AB DER LEBENSMITTE

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!



SELF-DEFENCE- WORKOUT



FÜR ERWACHSENE

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

Kursleiterin: Susanne Muck

Kursbeginn: Donnerstag, 21.09.2023 ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,--

Kursdauer: 11 Einheiten zu je 1,5 Stunden

Kursort: Donauhof Zwentendorf, Pappelallee 1

**SCHNUPPER-
STUNDE !**

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

SELF-DEFENCE-WORKOUT



KAPAP sowie Krav Maga sind Selbstverteidigungssysteme israelischer Herkunft. Sie nutzen einfache Techniken aus Judo, Karate, Boxen, Stresstraining, Anatomie und anderen Bereichen zur Selbstverteidigung. Diese sind unabhängig von körperlicher Statur und Vorkenntnissen erlernbar. Schwerpunkte dieses Trainings: - Warm-up mit Bodyweight- und Körperspannungsübungen, - Distanzgefühl, Körpersprache, Selbstbehauptung, Grundlagen Notwehrrecht, - Shadow Boxing für Schlag-, Tritt- und Abwehrtechniken, - Individuelles Praxistraining, 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, 11.09.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr

Kursbeitrag: € 110,--

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

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



Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

HATHA YOGA ALLGEMEIN MIT MARIA GALLEE



Mit der wunderbaren Kraft des Atems begleite Ich Euch sanft und achtsam in den Körper, der Körper entspannt gleicht sich energetisch aus und wird vitalisiert. Wir lernen mit Übungen und Aufmerksamkeit, unserer tägliche Mitte zu finden um daraus kraftvoll den Tag gestalten können. Yoga- sowie Physiotherapie im ganzheitlichen Sinne.

Kursleiterin: Maria Gallee (Mitglied des BOY)

Kursbeginn: ab Dienstag, 12.09.2023, 09.00 bis 10.30 Uhr

Kursbeitrag: € 105,--

Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a



Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

INTUITIVER XÜNDA -LOVE YOGA

Für Anfänger. Für jedes Alter. Für alle Körperstärken. Bei Körpereinschränkungen.



Intuitiver Yoga, ist für uns Kraft, Freiheit, Meditation, Beweglichkeit, Lebenskraft, in mir Ankommen. Ein Raum von unbegrenzten Möglichkeiten, Selbstliebe, Vertrauen, Achtsamkeit, Lebendigkeit, Balance für Körper-Geist-Seele, innerer Frieden, Aus-der-Reihe-Tanzen, Lebensfreude. Inhalte: Asana, Meditation, Atemtechnik, Mantra, Gesang, Tanz, Instrumente, Klang, Stimme, Musik, freies Bewegen. Intuitiver Yoga ist auch für Anfänger geeignet.

Kursleitung: Manuela Doppler & Benjamin Kreimel

Kursbeginn: Freitag, 15.09. von 18.00 bis 19.00 Uhr (22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 15.12., 22.12.2023, 12.01.2024, 19.01.2024, 26.01.2024)

Kursbeitrag: € 60,--

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

Mitzunehmen: Trinkflasche, Yogamatte und Decke

Anmeldung bis 01.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



YOGAKURSE - IMSCHNEIDERSITZ

Yoga, das Körper, Herz und Verstand verbindet

Dienstag, Yoga dynamisch, 19.00 bis 20.30 Uhr,
ab Dienstag, 12.09.2023 für 12 Einheiten

Yoga dynamisch ist für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene. Du musst keine Yogaerfahrung mitbringen. Matten, Blöcke und Yogagurte sind vorhanden. Du kannst gerne auch dein eigenes Equipment mitbringen. Max. 14 Teilnehmer*innen. **Kosten: € 276,-**

Dienstag, Yoga sanft, 17.30 bis 18.30 Uhr, ab Dienstag, 12.09.2023 für 12 Einheiten

Yoga sanft ist etwas langsamer als Yoga dynamisch. Die Asanas sind einfacher und es werden immer Varianten angeboten. Diese Einheit eignet sich, wenn du ruhiger praktizieren möchtest oder besondere Ansprüche hast (Verletzungen, körperliche Einschränkungen, Schwangerschaft). Du musst keine Yogaerfahrung mitbringen. Matten, Blöcke, Yogagurte sind vorhanden. Du kannst gerne auch dein eigenes Equipment mitbringen. Max. 14 Teilnehmer*innen. **Kosten: € 216,-**

WORKSHOP – Wünsche, Träume und Visionen.

Fühlst du dich gerade unzufrieden, weißt aber grad gar nicht so genau, woran es liegt? Du weißt, wo es hakt, weißt aber nicht so genau, in welche Richtung es für dich gehen darf? Oder hast du schon lang einen Traum, kommst aber immer wieder von deinem Weg ab? Dann ist diese Workshopserie genau das richtige für dich: In 3 Sessions erarbeiten wir mit Yoga, angeleiteter Meditation und einem abgestimmten Workbook und Übungen deinen Traum für einen bestimmten Lebensbereich, wie du in die Umsetzung kommst und dein Vertrauen und dein Selbstbewusstsein stärkst.

Termine: Mittwoch, 15., 22. und 29.11.2023, 18.30 bis 20.30 Uhr

Kosten: € 220,- inklusive Workbook

Kursort: Turnsaal Kneippkindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

Infos & Anmeldungen: Kursleitung: DI Julia Feketitsch, julia@imschneidersitz.at,

Mobil: 0699/111 87 063, oder via Kontaktformular auf der Website: www.imschneidersitz.at

YOGA ONLINE PLATTFORM - WWW.IMSCHNEIDERSITZ.AT

Be.You – wann und wo du willst. Genießt du die Flexibilität, dein Yoga überall mit hin nehmen zu können? Möchtest du hoch qualitativen Einheiten auf Knopfdruck immer zur Verfügung haben?

Dann lade ich dich herzlich ein, dich auf der **Be.You online Yoga Plattform** umzusehen und sie für 14 Tage kostenlos zu testen. Über 350 Videos in 10 Stilen mit verschiedenen Längen, Level und Themenschwerpunkten sind für dich bereits online. Einstieg jederzeit möglich. Du kannst das Abo jederzeit flexibel kündigen, ohne Angabe von Gründen.

Infos und Details findest du hier: <https://imschneidersitz.at/online-yoga/>

WIEDER FIT NACH DER SCHWANGERSCHAFT ONLINE-VORTRAG ÜBER ZOOM MONTAG, 18. OKTOBER 2023, 19:30 UHR



Die Schwangerschaft liegt hinter dir und du hältst dein Kleines in den Armen. Dein Wunsch ist es, so auszusehen und fit zu sein, wie vor der Schwangerschaft. In den Medien sieht man Stars, die in kürzester Zeit nach der Schwangerschaft eine Top Figur haben. Influencer zeigen Videos, in denen sie kurz nach der Geburt hart trainieren. Du fragst dich, ob du das auch machen solltest. Reden wir über Beckenbodentraining, Rectusdiastase und über den richtigen Zeitpunkt für die unterschiedlichen Sportarten. Erhalte ein paar Tipps und Tricks wie man Training in den neuen Alltag mit Baby einbauen kann.

Kursleiterin: Anita Jedlicka, Obfrau SV Fitness Panther, Fitness- und Health Personaltrainerin, Lauftrainerin, OTRANG Kurs Training nach der Geburt bei MamaFit

Kursbeitrag: kostenfrei, die Kosten übernimmt die Marktgemeinde Zwentendorf.

Anmeldung bis 16.10.2023 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

INFOABEND ZUR LIEBSCHER & BRACHT SCHMERZTHERAPIE MITTWOCH, 25. OKTOBER 2023, 18:00 UHR IM SOZIALZENTRUM



Ich, Daniela Spicker von Entdecke-dich, bin zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeutin und möchte euch Einblicke in diese Behandlungsform geben.

Wer kennt es nicht schmerzende Knie, eine geplagte Schulter, ein Tennisellbogen oder lästige Migräne (uvm..)?

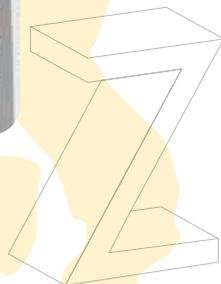
Ganz leicht lässt sich das körperliche und psychische Wohlbefinden steigern, mit den passenden Osteopressur-Punkten, bestimmten Engpassdehnungen und den Faszienrollmassagen.

Mit Hilfe zur Selbsthilfe ist es möglich, plus ein wenig Selbstdisziplin. Wir von Liebscher & Bracht können einen Weg vorschlagen, gehen müsst ihr ihn! Aber lasst euch überraschen bei einem gemeinsamen Abend und holt euch dort alle nötigen Infos passend zu eurem Thema!

Ich freu mich auf euch. Für das körperliche Wohl wird gesorgt. Mehr Infos könnt ihr vorab auf meiner Homepage erfahren auf **www.entdecke-dich.at**

Der Vortrag ist kostenlos.

Anmeldung bis 18.10.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



ONLINE-VORTRAG 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.

MONTAG, 02. OKTOBER 2023

ALLES IM LOT? – ESSEN FÜR DEINE HORMONBALANCE

Der weibliche Zyklus wird endlich immer mehr zum Thema. Dadurch häufen sich auch die verschiedenen Tipps und Tricks rund um „richtige Ernährung für die Hormone“. Und damit steigt vielleicht auch die Verwirrung und du fragst dich: Was soll ich jetzt wann, wie viel, wie und warum essen? Sei bei diesem Vortrag dabei und lege die Basis für deine Hormonbalance. Gemeinsam tauchen wir ein in die spannende Welt des weiblichen Zyklus & den möglichen Herausforderungen.

Anmeldung bis 29.09.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

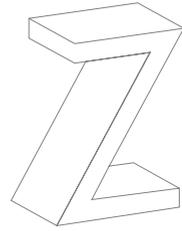
MONTAG, 27. NOVEMBER 2023

WECHSELJAHRE OHNE GEWICHTSSORGEN

„Spätestens im Wechsel nimmst du fix zu“ / „Im Wechsel musst du mindestens 500 Kalorien weniger essen“ – solche oder ähnliche Aussagen hast du bestimmt schon mal gehört. Was steckt hinter diesen Aussagen und woran liegt es, dass sich die Körperform im Wechsel verändert.

Was stellt sich in deinem Körper um? Was passiert da genau? Und vor allem, wie können wir Frauen uns darauf vorbereiten, um auch offener und wohl auch positiver mit dieser Zeit umzugehen und nicht panisch nur Kalorien zu zählen!

Anmeldung bis 24.11.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



MONTAG, 15. JÄNNER 2024 **DER SCHMALE GRAT AUF DEM TELLER**

Eine gesunde Ernährung wird propagiert und wir alle kennen die dazugehörigen Do's and Dont's. Was aber, wenn aus einem gesunden Essverhalten ein Zwang wird? Wenn Kalorien gezählt, Brotscheiben abgewogen werden und der Kuchen erst gegessen werden darf, wenn davor in der extra Sporteinheit die entsprechenden Kalorien verbrannt wurden. Sprich... wenn Essen zum Stress wird und du erst recht verzweifelst! Gemeinsam erkunden wir mit vielen Beispielen den schmalen Grat zwischen Genuss und Verzweiflung und besprechen Tools, wie du wieder entspannt und ohne Druck (oder Kalorienzählen) deinen Essalltag gestalten kannst.

Anmeldung bis 12.01.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

KOCHWORKSHOPS MIT KATHARINA KÜHTREIBER **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.

SAMSTAG, 13. JÄNNER 2024, 9:30 BIS 13:00 UHR

Kursbeitrag: € 80,--

Kursort: Schulküche Mittelschule Zwentendorf

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

Anmeldung bis 10.01.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

OKTOBERTREFFEN DER „SPINNERTEN“



Jo Leidln de Zeit vageht, jiaz hauma scho Oktoba!!! Naja, ein Fest wie auf der „Wiesn“ kann ich euch nicht bieten, aber lasst euch überraschen, die Fasern werden nur so fliegen ... Egal ob mit Spinnrad, Handspindel oder Elektrospinnrad, wir verbringen einen schönen Tag unter Gleichgesinnten. Mindestens 2 Teilnehmer*innen.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Freitag, 07.10.2023 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Kursbeitrag: € 30,-- inkl. 100 g handgefärbter Wolle zusätzlich bei Bedarf ein Leihspinnrad für € 5,00

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 29.09.2023

FÄRBen VON TIERISCHEN FASERN MIT SÄUREFARBEN

Bei uns wird es bunt! Wir tasten uns an den Farbkreis heran und machen so unsere ersten Erfahrungen beim Färben mit Säurefarben. Nachdem wir unsere gefärbten Probesträhnen in der Hand halten, setzen wir schon die ersten Farbrezepte um und färben Kammzüge, Schafwolllocken und



Margilanseide. Das benötigte Material darf von zu Hause mitgebracht werden, ihr könnt es aber natürlich auch vor Ort erwerben. Um die Wartezeit zwischen den Färbedurchgängen zu überbrücken, filzen wir eine schöne Handtasche. In diesem Workshop lernen wir wie man zu Hause mit wenig Aufwand und Investition Wolle und Seide färben kann. Für die Mittagspause bitte Jause mitbringen. Mindestens 2 bis maximal 4 Teilnehmer*innen.

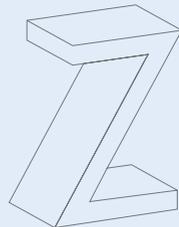
Kursdatum: Freitag, 29.09.2023 von 15.00 bis 20.00 Uhr, Samstag, 30.09.2023 von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr für die Mittagspause bitte Jause mitbringen

Kursbeitrag: € 190,-- inkl. Materialkosten für die Handtasche, exkl. Materialkosten für das Färbegut

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 22.09.2023

SPINNEN AM SPINNRAD FÜR ANFÄNGER

Spinnen ist eines der ältesten Handwerke der Menschheit. Früher zur Herstellung von Wolle ein absolutes Muss in jedem Haushalt, dient uns heute das Spinnrad zur Entspannung vom alltäglichen Stress. In diesem Workshop begleite ich dich bei deinen ersten Schritten zu deinem selbst gesponnenen Garn, das du anschließend zu Hause verstricken, verhäkeln oder verweben kannst. Wir tasten uns im Laufe des Tages von sehr leicht verspinnbarer bis zu schon schwieriger verarbeitbarer Wolle heran. Ein modernes Spinnrad stelle ich dir für die Dauer des Kurses zur Verfügung, auch die benötigte Schafwolle ist im Preis inbegriffen. Bitte nimm dir eine Jause für die Mittagspause mit und warme Socken verhindern kalte Füße. Mindestens 2 bis maximal 5 Teilnehmer*innen.



Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Samstag, 14.10.2023 von 09.00 bis ca. 15.30 Uhr
(inkl. Mittagspause)

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

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 06.10.2023

WEBEN FÜR ANFÄNGER MIT BARBARA TANSIL

Barbara Tansil von der Wollwerkstatt Myrahof kommt wieder zu uns! Weben ist eine tolle Möglichkeit, um Wolle weiterzuverarbeiten. Das gilt vor allem für kleinere Wollmengen, da der Wollverbrauch geringer ist als beim Stricken, und das betrifft natürlich auch selbstgesponnene Wolle.



In diesem Workshop lernst du: die Grundbegriffe des Webens, das korrekte Schären des Kettfadens (Material, Berechnung, Spannung...), das korrekte Aufbäumen des Webrahmens (gar nicht so einfach, sag ich euch), das Weben selber (richtige Handhabung der Schiffchen, Farbwechsel, Fadenwechsel etc....) Barbara stellt euch Leihwebrahmen (40cm Breite) mit dem gesamten Zubehör zur Verfügung, denn das ist die perfekte Breite, um einen Schal zu weben.

Außerdem brauchen wir ein Lineal, Schere, Kugelschreiber und einen Zettel. Wollschätze dürfen von zu Hause mitgebracht werden, ihr könnt aber auch gerne Barbaras handgefärbte Schätze vor Ort erwerben. Für Kaffee und Pausenverpflegung ist gesorgt. Die Mittagspause ist frei gestaltbar. Mindestens 3 bis maximal 5 Teilnehmer*innen.

Kursdatum: Samstag, 21.10.2023 von 10.00 bis ca. 18.00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Kursbeitrag: € 120,- exkl. Wolle, Webrahmen wird für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 14.10.2023

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

NEUJAHRSSPINNEN MIT SPINNSPIEL

Egal ob mit Spinnrad, Handspindel oder Elektrospeinnrad, wir spinnen gemeinsam das neue Jahr an und verbringen einen schönen Tag unter Gleichgesinnten. Ich lege von mir handgefärbte Wolle in kleine Portionen unterteilt in eine Box, jede(r) TeilnehmerIn zieht ein Wollstück und verspinn dieses, danach wird das nächste gezogen und das nächste ... Es wird ein wunderschönes buntes Garn entstehen. ACHTUNG! Dies ist KEIN Spinnkurs! Mindestens 2 Teilnehmer*innen.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Freitag, 5.01.2024 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Kursbeitrag: € 30,-- inkl. 100 g handgefärbter Wolle zusätzlich ein Leihspinnrad für € 5,00

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 29.12.2023

SPINNEN AM SPINNRAD FÜR ANFÄNGER

Spinnen ist eines der ältesten Handwerke der Menschheit. Früher zur Herstellung von Wolle ein absolutes Muss in jedem Haushalt, dient uns heute das Spinnrad zur Entspannung vom alltäglichen Stress. In diesem Workshop begleite ich dich bei deinen ersten Schritten zu deinem selbst gesponnenen Garn, das du anschließend zu Hause verstricken, verhäkeln oder verweben kannst. Wir tasten uns im Laufe des Tages von sehr leicht verspinnbarer bis zu schon schwieriger verarbeitbarer Wolle heran. Ein modernes Spinnrad stelle ich dir für die Dauer des Kurses zur Verfügung, auch die benötigte Schafwolle ist im Preis inbegriffen. Bitte nimm dir eine Jause für die Mittagspause mit und warme Socken verhindern kalte Füße. Mindestens 2 bis maximal 5 Teilnehmer*innen.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Samstag, 20.10.2024 von 09.00 bis ca. 15.30 Uhr (inkl. Mittagspause)

Kursbeitrag: € 120,-- inkl. Materialkosten, Spinnrad wird zur Verfügung gestellt.

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 06.10.2023

ARTYARN-SPINNKURS

Mit dem Spinnrad kann man nicht nur einen gleichmäßigen Faden, sondern auch wunderschöne Artyarns produzieren. Wir werden uns gemeinsam über Spiralgarn zu Coils herantasten und vor allem die spezielle Art des Verzwirrens üben. Die wunderschönen Effektgarne geben Strick-, Häkel- oder Webstücken eine tolle Struktur. Die Teilnahme an diesem Kurs macht nur Sinn, wenn das Spinnen eines „normalen“ Garnes schon ganz gut funktioniert. Min. 2 bis 8 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Freitag, 26.10.2024 von 15.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- inkl. Wolle zusätzlich bei Bedarf ein Leihspinnrad für € 5,00

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 19.10.2024



SPINNTREFFEN MIT CLAUDIA LEHRNER

Wir treffen uns jeden dritten Dienstag des Monats, um gemeinsam in gemütlicher Runde zu spinnen, stricken, häkeln, quatschen, die Seele baumeln zu lassen und einfach Spaß miteinander zu haben. Bei Schönwetter verlegen wir das Spinnen in den Garten. Die Treffen finden jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr statt. Ich stehe dir gerne mit Rat zur Seite, dies ist aber kein Spinnkurs!

Kursdatum:

Dienstag 19. September 2023

Dienstag 17. Oktober 2023

Dienstag 21. November 2023

Dienstag 19. Dezember 2023

Dienstag 16. Jänner 2024

Kursbeitrag: € 5,-, bei Bedarf Leihgebühr Spinnrad € 5,-

Anmeldung: bis spätestens einen Tag vor dem Termin

Kursort für alle Workshops

Büroäumlichkeiten 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

VHS-Kurse mit Traismauer 2023

ART CLAY SILVER



Sie erlernen in diesem Kurs mit Art Clay Silver Modelliermasse, Paste und Spritzmasse zu arbeiten. Art Clay ist eine formbare Masse wie Ton, besteht aber aus fast 100%-igem Silber. Das Brennen, das Einarbeiten von Edelsteinen und das Schwärzen der Schmuckstücke werden im Kurs erklärt. Es besteht auch die Möglichkeit, die gefertigten Silberschmuckstücke mit Blattgold zu kombinieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Sabine Schimani

Termin: Samstag 07.10.2023, 14.00 bis 21.00 Uhr

Kursbeitrag: € 80,--

Materialkosten: Etwa 80,-, je nach Verbrauch für 4 bis 5 Schmuckstücke.

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

DEPRESSION - UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN UND ANGEHÖRIGE



Depressionen sind nach wie vor ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft, obwohl sie mittlerweile zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich zählen. In diesem Vortrag erfahren Sie grundlegendes Wissen über das Krankheitsbild der Depression und worauf es im Alltag und bei der Begleitung von Betroffenen zu achten gilt. Sie erhalten praktische Umsetzungs- und Anwendungsmöglichkeiten und lernen anhand des ganzheitlichen EBBE-Modells, wie Sie auf sich und Ihre Gesundheit achten können. Mindestens 3, maximal 15 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Melanie Schlögelhofer

Termin: Freitag 20.10.2023, 18.30 Uhr

Kursbeitrag: € 10,--

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer



HAARSTYLING-WORKSHOP - DIY FRISUREN FÜR JEDEN ANLASS

Ab schulterlangem Haar möglich.

Inhalte: verschiedene Flechttechniken (Fischgrätenzopf, Wasserfallzopf uvm.), schnelle Hochsteckfrisuren, viele Tipps und Tricks, selber stylen mit meiner Unterstützung und Anleitung, Booklet mit Schritt-für-Schritt Anleitungen der Frisuren für Zuhause. Mindestens 5 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Cornelia Trinko

Termin: Dienstag, 03.10.2023, 17.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Festsaal Schloss Traismauer, Hauptplatz 1, 3133 Traismauer

Kursbeitrag: € 55,--

„VOM ICH ZUM WIR“: 2-TAGE PAAR-WORKSHOP



Lasst uns gemeinsam im geschützten Raum Erfahrungen machen, um dich selbst und dein Gegenüber besser zu verstehen. Erkenne, warum du so bist, wie du bist, und was dich mit deiner Umwelt, deinem Partner, deiner Familie und deinen Freunden verbindet oder davon trennt. Zwei Tage lang habt ihr als Paar bei diesem Workshop die Möglichkeit durch ein abwechslungsreiches Programm mit ein bisschen Theorie, Yogaübungen, Meditationen und verschiedenen praktischen Übungen euch auszuprobieren, miteinander Spaß zu haben, einander bewusst zu begegnen, tiefer zu blicken, neue Räume für eine erfüllte Partnerschaft zu öffnen, mehr Mitgefühl zu entwickeln und vielleicht einen entscheidenden Schritt weiter vom ICH zum WIR zu gelangen. Mindestens 3 Paare, maximal 5 Paare.

www.ayurveda-wohlfuehl-praxis.at

Referenten: Barbara und Happy Aron

Termin: Samstag, 07.10.2023, 07.30 bis 20.00 Uhr, Sonntag, 08.10.2023, 7.30 bis 16.00 Uhr

Kursbeitrag: € 380,- / Paar (inkl. Skriptum und ayurvedische Vollverpflegung)

Kursort: „Namastè in Waldlesberg“, Oberndorferstraße 15, 3133 Traismauer

Auskunft und Anmeldung: Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich!
Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer, Wiener Straße 8, 3133 Traismauer
Tel. 02783/8651



LÖSUNGEN SUCHEN & ERLEICHTERUNG SCHAFFEN: THEMEN AUFSTELLEN

Möchtest du Unterstützung bei einem Thema, das dich beschäftigt? Auf achtsame Weise bekommst du von uns eine Möglichkeit, deinen Knoten zu lockern oder vielleicht sogar zu lösen. Gemeinsam versuchen wir einen neuen Blickwinkel zu finden, um so den Handlungsspielraum zu erweitern. An diesem Abend gibt es zwei Möglichkeiten. Du kannst dein eigenes Anliegen mit unserer und der Hilfe der Gruppe bearbeiten, oder du unterstützt Andere in ihrem Lösungsprozess. Im Laufe eines Abends besteht die Möglichkeit 2 Themen aufzustellen und Lösungen zu finden. Mindestens 6 maximal 10 Teilnehmer*innen. Wir freuen uns auf dein Kommen. Mit lieben Grüßen, Julia Eigner, Musiktherapeutin aus Wien und Ulrike Amann – www.ulmika.at

Kosten: € 50,-crf- pro Person pro Termin

1. Termin: Samstag, 11.11.2023, 15.00 bis 19.00 Uhr. Anmeldung bis 02.11.2023

2. Termin: Mittwoch, 22.11.2023, 18.00 bis 22.00 Uhr. Anmeldung bis 15.11.2023

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee 4, 3435 Zwentendorf



INDISCHER ABEND

**Kochen nach Ayurveda
& Diavortrag „Mit dem Rad durch Indien“**

Ich lade dich ein, an diesem bunten kulinarischen Abend teil zu nehmen. Alle Sinne sollen belebt werden. Wir kochen gemeinsam ein indisches Menü (vegetarisch) in dem es jede Geschmacksrichtungen geben wird. Nach dem gemeinsamen Essen zeige ich dir einen

Diavortrag von meiner Radtour durch Indien, entlang der Westküste. Begleitet mit musikalischer Untermalung erwartest dich ein gemütlicher Abend. Mindestens 4 bis 10 Teilnehmer*innen. Ich freue mich auf dich! Liebe Grüße, Ulrike Amann

Termin: Samstag, 21.10.2023, 19.00 bis 22.00 Uhr

Anmeldung: bis 13.10.2023

Kosten: € 40,- pro Person; Lebensmittelkosten extra – etwa € 15,- / Abrechnung vor Ort

Kursort: Schulküche Mittelschule Zwentendorf

Anmeldung am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

Werbung

WERBUNG



WORKSHOPS



KRETA WOCHEN FÜR FRAUEN

Ich lade dich ein mit mir den wunderbaren Südwesten Kretas mit seinem ganz besonderen Charme kennen zu lernen. Ruhige Strände, traumhaft schöne Plätze und Wege, malerische Sonnenuntergänge und nette, traditionelle Tavernen warten auf uns...

AYURVEDA - REISFASTENKUR

Zur Ruhe kommen und andere Gedanken finden. Dem Körper Gutes gönnen, sanft entschlacken und sich reinigen. Die Reisfastenkur ist eine sehr milde Kur, bei der du nicht hungern musst, und dennoch leitet sie aus, reinigt, beseitigt Blähungen und Übersäuerung, normalisiert den Stuhlgang und reduziert dein Körpergewicht. Am Ende wirst du dich regeneriert und ausgeglichen fühlen.

- 1. Termin:** 03. bis 10.05.2024 / Anmeldung bis spätestens 11.03.2024
- 2. Termin:** 26.09. bis 3.10.2024 / Anmeldung bis spätestens 01.07.2024

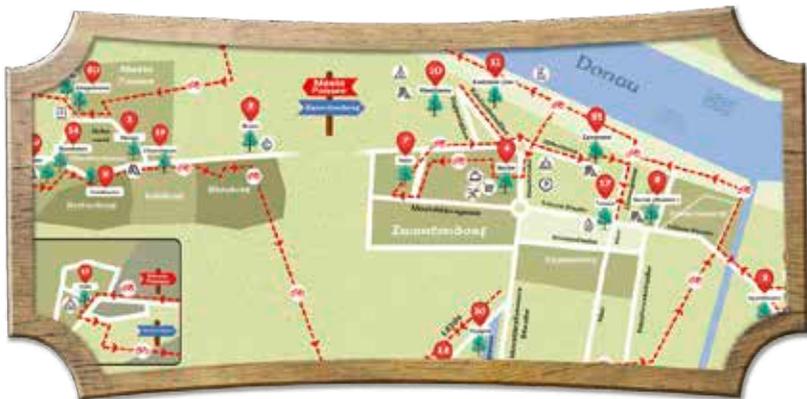
BUNTE KRETA - WOCHE

Hast du Lust das wunderschöne Kreta kennen zu lernen, dich an der Südwestküste mit einer netten kleinen Frauengruppe zu bewegen? Magst du Wandern und traumhaft schöne Plätze aufsuchen? Macht es dir Freude in einer Altstadt zu schlendern? Hast du Interesse täglich am Strand an einer kleinen Morgenmeditation mit Gymnastik teil zu nehmen? Möchtest du Ruhe und Entspannung auf wirklich schönen Stränden, sowie feine griechische Kulinarik und gemeinsame Abende genießen? Dann komm mit uns mit und sei dabei, es würde uns freuen.

- 1. Termin:** 18. bis 25.05.2024 / Anmeldung bis spätestens 11.03.2024
- 2. Termin:** 14. bis 21.09.2024 / Anmeldung bis spätestens 01.07.2024

Nähere Infos unter www.ulmika.at Wenn du Fragen hast, ruf mich bitte an.
Handy: 0676/96 39 713 (täglich 09.00 bis 19.00 Uhr; außer Sonntag)
Mail: amannulrike1@gmail.com

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.



Vortrag

BÄUME UND STRÄUCHER - HOLZIGE KLIMAHelden



WORKSHOPS

Dieser Natur im Garten Vortrag beschäftigt sich mit den Lebewesen Bäume und Sträucher, welche Wirkung sie auf die Umwelt haben und wie sie der Tierwelt Schutz bieten. Sie sind Klimahelden für den Wandel und wir erfahren, wo welche hinpflanzen und wie sie gut pflegen können.

DIENSTAG, 03. OKTOBER 2023, 18.30 BIS 21 UHR
DONAUHOF ZWENTENDORF
PAPPELALLEE 1, 3435 ZWENTENDORF AN DER DONAU

Veranstalter: NUN Natur Umwelt Nachhaltigkeit / Vitale Gemeinde Zwentendorf
Telefon: 0664/8406658 / E-Mail zwentendorf@vitale-gemeinde.at

Der Vortrag ist kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig.



ZUSAMMEN
ZWENTENDORF



CHARITYLAUF
€ 2,-
der Nenngebühr gehen in Baumpflanzungen in der Gemeinde

21. Zwentendorfer
DONAULAUF
der Volkshochschule
Zwentendorf

**09.
SEPT.
2023**

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

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



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. 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. Gemeindeamt, Rathausplatz 4, 3435 Zwentendorf. Telefon: +43 2277 2209, marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at Öffnungszeiten: Montag 7-12 Uhr, Mittwoch 7-12 Uhr und 13-19 Uhr, Freitag 7-12 Uhr Alle Fotos:privat. Stand: 04.08.2023

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
Gemeindeamt
Rathausplatz 4, 3435 Zwentendorf**
Telefon +43 2277 2209 31
marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at
www.zwentendorf.at





DAS KULTURREFERAT PRÄSENTIERT

KLEINKUNSTBÜHNE ZWENTENDORF

zwentendorf.at

PETER & TEKAL 29.09.

VIERKANTER 06.10.

SASCHAS TRAVESTIE 13.10.

CLEMENS SCHREINER 20.10.

FREDI JIRKAL 10.11.

JIMMY SCHLAGER 24.11.

KINDERTHEATER HEUSCHRECK 16.12.

Verkauf Gemeinde Zwentendorf, SPAR-Augstaller, Donauhof, ADEG-Haferl, Gsund's Eck Traismauer, Öticket
Ereignisverwaltung der Marktgemeinde Zwentendorf im Donauhof Zwentendorf.



ELEKTROTECHNIK & INSTALLATIONEN
MARKUS SIEBERER



NÖN

AK NIEDER
ÖSTERREICH



**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



KULTUR
NIEDERÖSTERREICH

Fotohinweis: Es wird darauf hingewiesen, dass bei Veranstaltungen der Marktgemeinde Zwentendorf oder des Kulturreferates Fotos gemacht werden und diese in den Medien der Marktgemeinde (Rathauspost, Homepage oder soziale Medien) veröffentlicht werden können.