



**VOLKSHOCHSCHULE
ZWENTENDORF**

zwentendorf.at



**FRÜHJAHR
2024**

AKTIVES ZWENTENDORF

Programm der Volkshochschule

Ämtliche Nachrichten und Information der Bürgermeisterin
Rathauspost, Nr. 1/2024 | 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

HALLENBAD & SAUNALANDSCHAFT

Öffnungszeiten Halle: Dienstag bis Donnerstag: 17–22 Uhr, Freitag: 16–22 Uhr, 15–16 Uhr: Seniorenschwimmen, Samstag: 14–22 Uhr, Feiertage: 14–19 Uhr, Sonntag & Montag geschlossen

Öffnungszeiten Sauna: 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, Feiertage: Sauna gemischt, 14–19 Uhr, Sonntag & Montag geschlossen





Liebe Freundinnen und Freunde
der Volkshochschule Zwentendorf!

Altbewährte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene warten auf euch in diesem Frühjahr 2024. Online-Vorträge und 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

Trainer*innen gesucht!

Für Treff.Punkt.Familie für alle Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren und für die Wassergymnastik für Erwachsene in unserem Hallenbad suchen wir Trainer*innen.

Treff.Punkt.Familie ist das 14-tägige Treffen von Eltern und Kleinkindern im Sozialzentrum. In gemütlicher Atmosphäre werden Mütter und Väter auf ihrem Weg der Elternschaft begleitet. Bei **Wassergymnastik** geht es insbesondere um den gezielten Aufbau und Stärkung der Muskulatur mit funktionellen Bewegungen im Zwentendorfer Hallenbad. Haben Sie noch Fragen dazu? Bitte wendet euch an unser Bürgerservice +43 2277 2209 31 oder buergerservice@zwentendorf-donau.gv.at

Besonders **bedanken** möchte ich mich bei dem zuständigen Referatsleiter Manfred Bichler und beim Team des Bürgerservices, Christian Richter und Denise Sigl. Ohne euch gäbe es dieses Programm nicht.

Török M.

Marion Török
Bürgermeisterin

Im Bild: Bürgermeisterin Marion Török bei der Präsentation des neuen Gemeindeleitbildes am 15.06.2023

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, 17.02.2024

Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 150,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind

Kursdauer: 10 Einheiten

Anzahl: max. 6 Kurse

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, 15.02.2024

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

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

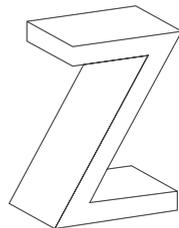
Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

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

**NEU! FREISCHWIMMER
MÖGLICH**

Anmeldung bis 26.01.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



SPIEL, SPASS, BEWEGUNG UND FREUDE



Du magst es dich zu bewegen und liebst es mit anderen Kindern zu spielen? Dann bist du bei mir genau richtig! Auf deine Wünsche und Bedürfnisse angepasst, biete ich dir verschiedene Bewegungsmöglichkeiten und viele Spiele an. Als Kleinkindbetreuerin in der Kinderstube und Babysitterin habe ich Erfahrungen gesammelt und freue mich auf neue Herausforderungen mit dir! Ich liebe es Kinder zu unterstützen und sie „wachsen“ zu sehen. Ich freu mich schon auf unsere schöne und aktive, gemeinsame Zeit! Svenja

TURNEN FÜR KINDER VON 2 BIS 6 JAHREN

Kursleiterin: Svenja Blauensteiner

Kursbeginn: Donnerstag, 15.02.2024, 16.00 bis 17.00 Uhr (in Erwachsenen-Begleitung)

Kursbeitrag: € 56,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

TURNEN FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Kursleiterin: Svenja Blauensteiner

Kursbeginn: Donnerstag, 15.02.2024, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 56,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

Anmeldung bis 26.01.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 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, 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, 16.02.2024

Kursdauer: 10 Termine, Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr für Jugendliche von 10 bis 13 Jahren; Freitag, 17.10 bis 18.10 Uhr für Kinder von 8 bis 10 Jahren mit Option auf Verlängerung

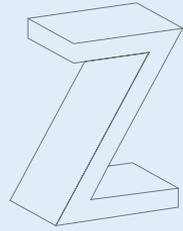
Kursbeitrag: € 70,--

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 26.01.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

WERBUNG



AUF REISEN



KRETA WOCHEN FÜR FRAUEN

1 WOCHHE HEILFASTEN NACH AYURVEDA

Gönne dir Zeit für dich! Lasse los was dich belastet. Genieße eine Zeit der Entspannung, der Reinigung & Regeneration. Eine sanfte Fastenkur am Meer...

Freie TERMIN-WAHL, so wie es für dich stimmig ist

1 Woche € 450,-- pro Person (inkl. Verpflegung)

BUNTE KRETA-TAGE

Wandern, Ausflüge, Kulturelles, Altstadtbesuch, Kreatives, Kulinarisches, Strand & Relaxen. Bestimme selbst, was du erleben möchtest!

Freie TERMIN-WAHL, wie es dein Zeitplan erlaubt.

1 Woche € 390,-- pro Person

Du kannst meine Reisebegleitung auch gerne für einzelne Tage buchen.

1 Tag € 80,-- pro Person

Wo? Im schönen Süd-Westen von Kreta befindet sich der reizende Ort Paleochora, mit seinen einladenden Stränden und Tavernen; etwa 4 km weiter westlich liegt der ruhige Ort Kountoura. Hier, direkt am Strand, findest du das kleine Familien-Hotel ELECTRA, in dem wir wohnen werden. <http://electra-studios.kountoura-selino.hotel-crete.net> Gerne unterstütze ich dich bei der Buchung deines Zimmers. Anreise, Unterkunft, Eintritte, Transporte, Tickets für Fähren sowie Verpflegung sind nicht im Preis enthalten. Ausgenommen im Angebot des Heilfastens; hier ist die Verpflegung im Preis inkludiert (Abendessen am Tag der Ankunft, Versorgung während der Fastenkur von 5 Tagen, Frühstück am 7. Tag)

Nähere Infos unter www.ulmika.at (ab Ende Jänner 2024 sollte meine Web erneuert sein)

Wenn du Fragen hast, ruf mich bitte an. 0676/96 39 713 (tägl. 9.00 bis 19.00 Uhr; außer Sonntag) oder amannulrike1@gmail.com

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, 12.02.2024, 18.30 bis 19.30 Uhr

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

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.

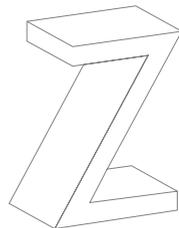
Kursleiterin: Doris Brunthaler

Kursbeginn: Dienstag, 13.02.2024 ab 16.30 Uhr, 10 Einheiten & 1 Schnupperstunde

Kursbeitrag: € 40,-- (Februar bis Mai)

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

Anmeldung bis 26.01.2024 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, 13.02.2024, 18.15 bis 19.15 Uhr

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

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, 13.02.2024, 19.20 bis 20.20 Uhr

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

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 26.01.2024 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, 14.02.2024, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 40,--

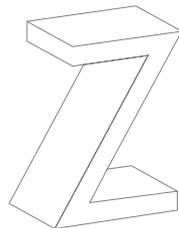
Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Anmeldung bis 26.01.2024 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, 14.02.2024, 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, 14.02.2024, 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 70,--

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 26.01.2024 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, 15.02.2024, 18.30 bis 19.30 Uhr

Kursbeitrag: € 95,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

NEU !

CARDIO DANCE

Cardio Dance kombiniert Musik mit Bodyweight-Übungen und rhythmischen Bewegungen sowie Tanz-Schritten ohne Choreographie. Ziel der Tanz-Session ist Freude an der Bewegung und das Trainieren von Ausdauer und Koordination. So eignet sich Cardio Dance perfekt als sportlicher Ausgleich zu einem Bürojob. Es wird nur eine Trinkflasche und eine Matte für die Dehnübungen danach benötigt.

Kursbeginn: Donnerstag, 15.02.2024, 19.30 bis 20.30 Uhr

Kursbeitrag: € 95,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Anmeldung bis 26.01.2024 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! Der erste Kurstag ist „Schnuppertag“, entscheide erst danach, ob du den Kurs besuchen willst!

Kursleiterin: Susanne Muck

Kursbeginn: Donnerstag, 15.02.2024 ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,--

Kursdauer: 11 Einheiten zu je 1,5 Stunden

Kursort: Donauhof Zwentendorf, Pappelallee 1

**SCHNUPPER-
STUNDE !**

Anmeldung bis **26.01.2024** am **Gemeindeamt** erforderlich unter **02277/2209-31** oder mittels **Formular** unter **www.zwentendorf.at/volkshochschule**

HATHA YOGA ALLGEMEIN MIT MARIA GALLEE



„Lass dich in Verbindung mit Atmen“



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, 05.03.2024, 09.00 bis 10.30 Uhr

Kursbeitrag: € 105,--

Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a

Anmeldung bis **23.02.2024** 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, 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 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, 12.02.2024, 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 26.01.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

Be.You Academy – Sein wer du wirklich bist!

- Ist es für dich wertvoll, mit deiner **Energie** bei dir bleiben zu können?
- Willst du **Mindset** Impulse praktisch und sofort in deinem Alltag umsetzen?
- Möchtest du hoch qualitative 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 370 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/>

Für alle Yogakurse sowie die Yoga online Plattform:

Infos und Anmeldung unter: Julia Feketitsch, 0699/111 87 063, julia@imschneidersitz.at, www.imschneidersitz.at



YOGAKURSE - IMSCHNEIDERSITZ

Yoga, das Körper, Herz und Verstand verbindet

Dienstag, Yoga dynamisch, 19.00 bis 20.30 Uhr,

ab Dienstag, 13.02.2024 für 12 Einheiten (12 Einheiten aus 14 möglichen Terminen)

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.

Termine im Detail: 13./20./27.02. & 05./12./19./26.03. & 02./09./16./23./30.04 & 07./14.05.

Kursort: Kneippkindergarten, Kneippweg 6, 3435 Zwentendorf

Kosten: Bitte überweise die Kurskosten (€ 240,-- normal, € 215 mit online Yoga Abo)

YOGAWORKSHOPS – Einzeltermine

Start ins neue Jahr – Samstag, 13.01.2024, 10:00 bis 11:30 Uhr

Herzöffnende Yogapraxis die dich vorbereitet, der leisen Stimme deines Herzens zu folgen. Anschließend angeleitete Meditation: Was darf dieses Jahr Neues entstehen? Welches Bild zeigt sich? Inklusive Reflektionsübungen und Worksheets für dich.

Kursort: Kneippkindergarten, Kneippweg 6, 3435 Zwentendorf

Kosten: € 35,-- (inklusive Worksheets)

Visionboard Workshop

Samstag, 17.02.2024, 10:00 bis 11:30 Uhr (Yoga) und 14:00 – 16:00 Uhr (Visionboard)

Wir starten mit einer Yogapraxis und einer Meditation, die dich auf das Visionboard vorbereiten. In Teil 2 am Nachmittag entwirfst du dein ganz eigenes Visionboard für das Jahr 2024 und erhältst Antwort auf folgende Fragen: Welche Qualität möchte ich dieses Jahr leben? Welche Prioritäten möchte ich setzen? Welche inneren Sehnsüchte zeigen sich und wie mache ich mich auf den Weg zu ihnen?

Kursort: Kneippkindergarten, Kneippweg 6, 3435 Zwentendorf

Kosten: € 90,-- (inklusive Worksheets), Material wie z.B. Zeitungen und Magazin sind selbst mitzubringen oder kann mit anderen Teilnehmerinnen geteilt werden

YOGA AM SEE – Einzeltermine Juni, Juli und August

Eine ganz besondere Veranstaltung mitten im Grünen, mit Blick auf den türkisblauen See, die Vögel zwitschern und eine leichte Brise weht durch die Blätter: das ist Yoga am See.

Termine finden sich auf www.imschneidersitz.at/workshops ab Mai 2024

Einzelkarte: € 20,-- /à 60 Minuten

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

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

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, 25. MÄRZ 2024 STRESS LASS NACH & DEIN GEWICHT VERÄNDERT SICH

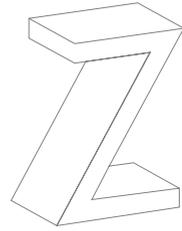
Du ärgerst dich über dein Gewicht, machst und tust und nichts verändert sich? Dann hast du möglicherweise den Einfluss von Stress auf dein Gewicht & deinen Essalltag noch nicht beleuchtet. Dieser Vortrag wird Licht auf diesen Aspekt deines Lebens werfen. Danach weißt du, wie du deinen Körper gut unterstützen, dein Stresslevel reduzieren und somit auch wieder entspannter vor den Spiegel treten kannst.

Anmeldung bis 22.03.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

MONTAG, 29. APRIL 2024 GUT GENÄHRT DURCH DEN (ARBEITS-) ALLTAG

Du startest mit Kaffee in den Tag, das Frühstück wird aus Zeitmangel ausgelassen. Du schleppst dich mittels Kaffee durch den Vormittag, nur um dann mittags schnell was zu essen – nur eine Kleinigkeit – und wunderst dich dann, warum du am Nachmittag über die Naschlade herfällst? Wenn du dich in dieser Beschreibung wiedererkennst, dann zeig ich dir simple Tricks, wie du wieder energievoll durch den (Arbeits-) Alltag kommst und dabei wahrscheinlich auch noch mehr isst, als bisher! Klingt zu schön um wahr zu sein? Dann sei bei diesem Vortrag dabei!

Anmeldung bis 26.04.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



MONTAG, 27. MAI 2024 FRAUEN ESSEN ANDERS

Wir sind geprägt von Werbung, Medien, Büchern, unseren Vorfahren und dem Umfeld. Diese Prägung führt oftmals zu einer Vorstellung unserer Körperform, die fernab von jeder Realität ist. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst und jagen diesem „Phantomkörper“ hinterher. Dieser Abend soll dir Raum geben, hinter die Kulissen all dieser Prägungen und Herausforderungen zu schauen. Du erhältst Inputs, wie du den ständigen Vergleich hinter dir lassen kannst und dich endlich nicht mehr überfordert fühlst. Ebenso lernst du Wege kennen, den ewigen Teufelskreis von Diäten & Körperscham zu durchbrechen.

Anmeldung bis 24.05.2024 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 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 0676/72 47 455

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

HÄKELN FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE

Lange als Großmutter-Hobby abgetan, ist Häkeln wieder in Mode gekommen. Es gibt inzwischen viele tolle Anleitungen um Kleidungsstücke oder Amigurumis (Kuscheltiere) zu fertigen. Viele Designer nehmen wieder per Hand gehäkelte Modelle in ihr Programm auf und zeigen diese auch auf den internationalen Laufstegen. In diesem Workshop zeige ich dir die Grundmaschen von Luftmaschen bis Doppelstäbchen, wir werden aber auch schon einfache Muster häkeln. Parallel dazu lernst du wie du Häkelschriften lesen kannst. Bitte für diesen Kurs mitbringen: Ca. 50 g Wolle geeignet für Nadelstärke 3 bis 4 und passende Häkelnadel. Die Wolle sollte unifarben, nicht zu dunkel und eher glatt sein. So kannst du die einzelnen Maschen besser erkennen. Solltest du keine passende Wolle finden, kannst du sie bei mir im Workshop erwerben. Mind. 2 Teilnehmer*innen.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Mittwoch, 06.03.2024 von 17.00 bis 21.00 Uhr

Kursbeitrag: € 39,-- **Anmeldung:** bis spätestens Freitag, 01.03.2024

SORGENWÜRMCHEN HÄKELN FÜR DEN GUTEN ZWECK



Kennst du schon die trendigen Sorgenwürmchen (Worry Worms)?

Diese Idee kommt aus dem englisch-sprachigen Raum. Die süßen kleinen Würmchen sollen die Sorgen seines Besitzers spüren und ihm dabei helfen sie zu überwinden. Gemeinsam mit hoffentlich vielen Zwentendorfer*innen möchte ich Sorgenwürmchen häkeln und diese bei unserem Ostermarkt gegen eine kleine Spende unter die Leute bringen. Der so eingenommene Betrag soll dem Verein Balance in Maria Pöncee zur Verfügung gestellt werden.

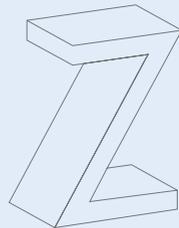
Die Anleitung für die Sorgenwürmchen bekommst du von mir, auch die Köpfcchen stelle ich zur Verfügung. Wolle passend für Nadelstärke 3 bis 4 und Häkelnadel bitte mitbringen. Ich freue mich auf dich, lass uns gemeinsam für den guten Zweck häkeln!

Kursdatum: Freitag, 08.03.2024 von 14.00 bis 20.00 Uhr;

Dienstag, 12.03.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

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, 06.04.2024 von 09:00 bis ca. 15:30 Uhr

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

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 29.03.2024



ENTRELAC HÄKELN FÜR ANFÄNGER

Entrelac häkeln ist eine Art des tunesischen Häkelns, bei dieser Technik werden Quadrate gearbeitet, die während des Häkelns miteinander verbunden werden. Entrelac eignet sich besonders gut für Polsterbezüge, Decken und Tischsets. Aber auch bei Schals und Schultertüchern kommt dieses Muster gut zur Geltung. Für diesen Workshop solltest du bereits Anfängerkenntnisse im Häkeln haben. Benötigtes Material: unifarbene Wolle mit gleichen Laufmetern auf 100g in mind. zwei kontrastierenden Farben. (Dunkle Farben sind für den Anfang nicht so gut geeignet, da man die Maschen nicht so gut erkennen kann. Mindestens 2 Teilnehmer*innen.

Kursdatum: Dienstag, 09.04.2024 von 17.00 bis 21.00 Uhr

Kursbeitrag: € 39,- exkl. Wolle

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 05.04.2024



ARTYARN-SPINKURS

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 Verzwirns 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. Mindestens 2 bis maximal 8 Teilnehmer*innen.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Freitag, 19.04.2024 von 15.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 60,- inkl. Materialkosten, Spinnrad wird zur Verfügung gestellt (€ 5,-)

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 12.04.2024



SEIFE EINFILZEN

Durch die Schafwolle entsteht beim Waschen ein Peeling-Effekt, die Seife beginnt schön zu schäumen. Der Filz schrumpft beim Verbrauch gemeinsam mit der Seife. Wenn die Seife aufgebraucht ist (wenn kein Schaum mehr durch die Wolle kommt) kann die Schafwolle im Biomüll entsorgt werden. Du kannst deine eigenen Lieblingsseifen in den Kurs

mitbringen oder natürlich auch bei mir vor Ort welche kaufen. Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Min. 2 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Dienstag, 23.04.2024 von 17:00 bis 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 29,-- (€ 2,-- für Wolle je Seife, bei Bedarf die Seifen zum Selbstkostenpreis)

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 19.04.2024



BABYELFE IM BUDDHANUSS-BETTCHEN

Ganz leise, dass wir das Baby nicht wecken, formen wir mit Hilfe der Filznadel den Körper des Mädchens oder des Buben und legen es dann in ein hübsches Bettchen in die Buddhanuss. Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Min. 2 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Mittwoch, 24.04.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 29,-- inkl. Material

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 19.04.2024

SCHULTERTUCH AUF MARGILANSEIDE

Schafwolle muss nicht immer kratzig sein!

In diesem Kurs verarbeiten wir eine sehr kuschelig zarte Woll-Seiden-Mischung und stellen in der so genannten „Nunotechnik“ eine Verbindung mit der edlen Margilanseide her. Das Tuch wird nach Beendigung des Filzprozesses eine Größe von ca. 200 x 45 cm haben und ist als Schultertuch oder auch als Schal in vielen Varianten zu tragen. Sowohl die Wolle als auch die Seide wird von mir vorab handgefärbt. Du nimmst also nach Beendigung des Kurses nicht nur ein handwerkliches, sondern auch ein farbliches Unikat mit nach Hause. Min. 2 Teilnehmer*innen



Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Samstag, 27.04.2024 von 9.00 bis 15.00 Uhr (bitte Jause mitbringen)

Kursbeitrag: € 80,00 inklusive Materialkosten € 30,00 für 4 m Seide und Merinowolle beides handgefärbt

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 12.04.2024



EINKAUFSKORB ODER UTENSILIENKORB



Du wolltest schon immer deinen eigenen selbst entworfenen Korb zum Einkauf mitnehmen oder auch einen schönen Utensilienkorb dein Eigen nennen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Aus Tiroler Bergschafwolle fertigen wir einen stabilen, formschönen Korb. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und verschiedene Materialien wie Stoffe und Wollfäden, die du aus meinem Fundus auswählen oder auch gerne mitbringen darfst, einarbeiten, um so interessante Muster und Oberflächen zu gestalten. Deiner

Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Dieser Kurs ist nichts für müde Knochen. Die Wolle des Bergschafes verlangt uns schon einiges an Kraft ab und der Muskelkater am nächsten Tag wird dich noch an das schöne Filzerlebnis erinnern. Das Filzen eines kleineren Korbes ist auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet. Min. 2 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Samstag, 04.05.2024 von 9:00 bis ca. 17:00 Uhr, bitte Jause mitbringen

Kursbeitrag: € 80,-- inkl. Materialkosten € 10,00 bis ca. € 20,00 je Korb

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 12.04.2024



SITZFELL FILZEN

Wir verbinden wunderschöne natur-belassene Schaflocken mit Hilfe von Tiroler Bergschafwolle zu einem Sitzfell. Kein Sitzfell wird wie ein anderes aussehen. Ob als Deko oder als wärmende Unterlage für kühlere Sommerabende, ein Sitzkissen aus Schafwolle kann man (oder frau) immer brauchen. Auch Katzen oder kleinere Hunde werden dieses Sitzfell als Schlafstelle lieben. Bei Schönwetter werden wir das Filzen in den Garten verlegen. Min. 2 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Samstag, 25.05.2024 von 9:00 bis ca. 17:00 Uhr, bitte Jause für die Mittagspause mitbringen

Kursbeitrag: € 110,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 17.05.2024



SPINNTREFFEN GANZTÄGIG

Egal ob mit Spinnrad, Handspindel oder Elektrospinnrad, wir verbringen einen Tag unter Gleichgesinnten und werden viel Zeit haben zum Quatschen, Spaß miteinander zu haben und die Seele baumeln zu lassen. **ACHTUNG!** Dies ist KEIN Spinnkurs! Min. 2 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Samstag, 08.06.2024 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Kursbeitrag: € 10,-- zusätzlich bei Bedarf ein Leihspinnrad für € 5,--

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 31.05.2024

FÄRBN 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. Min. 2 bis max. 4 Teilnehmer*innen

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Freitag, 14.06.2024 von 15:00 bis 20:00 Uhr, Samstag, 15. Juni 2024 von 9:00 bis 18:00 Uhr, bitte Jause für die Mittagspause mitbringen

Kursbeitrag: € 190,--

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 07.06.2024

HANDARBEITSTREFFEN

Wir treffen uns jeden dritten Dienstag des Monats, um gemeinsam in gemütlicher Runde zu spinnen, weben, stricken, häkeln, quatschen, die Seele baumeln zu lassen und einfach Spaß miteinander zu haben. Die Treffen finden jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr statt. Anmeldung bis spätestens einem Tag vor dem Termin.

Kursleiterin: Claudia Lehrner

Kursdatum: Dienstag, 13. Februar 2024 **ACHTUNG GEÄNDERTER TERMIN!!!**,

Dienstag, 19. März 2024, Dienstag, 16. April 2024, Dienstag, 21.05.2024,

Dienstag, 18. Juni 2024

Kursbeitrag: € 5,00, bei Bedarf Leihgebühr Spinnrad € 5,00

Allgemeine Kursbedingungen

Ermäßigungen. Für alle Erwachsenenkurse 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 der Kursteilnehmer*innen (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: 02.01.2024

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





ZUSAMMEN
ZWENTENDORF

zwentendorf.at



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

22. Zwentendorfer
DONAULAUF
der Volkshochschule
Zwentendorf

**21.
SEPT.
2024**

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

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

