

Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.10/2013 | Zugestellt durch Post.at



AKTIVES ZWENTENDORF Frühling 2014



Volkshochschule



Kneipp-Verein

Vorwort

Werte GemeindebürgerInnen!
Liebe Jugend!

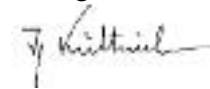
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben heute hohen Stellenwert bei den Menschen. Deshalb bieten Volkshochschule, Aktives Zwentendorf und Kneipp-Club auch 2014 ein umfangreiches und breitgestreutes Angebot an.

GGR Manfred Bichler und Christian Richter haben mit ihren Partner/Innen wieder ein tolles, abwechslungsreiches und kostengünstiges Programm zusammengestellt. Bestimmt ist für jeden was dabei; auch Gäste aus der Region sind herzlich willkommen.

Natürlich muss ich auch unbedingt hinweisen auf Veranstaltungen und Einrichtungen, Music & Dance-Factory, Gemeindebücherei, Vereine, Feuerwehren, Donauhof, usw., unsere Home-Page www.zwentendorf.at informiert laufend über alle Veranstaltungen und Termine.

Nehmen Sie aktiv teil, nützen sie die vielen Möglichkeiten und fühlen Sie sich ganz einfach wohl bei uns in Zwentendorf, das wünscht sich

der Bürgermeister



Liebe Kneipp-Freunde!

Wir bieten wieder zum Wohle der Gesundheit zwei Bewegungsarten an. Die altbewährte und gut angenommene Hockergymnastik, die durch Beckenbodenübungen erweitert wird. Es sind langsame Bewegungs- und Dehnungsübungen, die zielführend für den Körper sind und unsere Beweglichkeit und unser Wohlergehen bis ins Alter fördern.

Sehr gut angenommen wird auch unser Line-Dance Kurs, eine Tanzform bei der jeder für sich, zu den gleichen Schrittfolgen, in Reihen und Linien tanzt. Line-Dance ist für jedes Alter geeignet und man braucht keinen Partner.

Kneipp aktiv & gesund bietet Bewegung die Freude macht - kommen Sie und schauen Sie sich das an. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Die Obfrau Anna Cervenka



Kneipp Verein
aktiv & gesund

Kinder- und Jugendkurse

Mutter-Kind-Treff

Mamas/Papas und ihre Kinder (0-3 Jahre) sind eingeladen, in angenehmer Atmosphäre Erfahrungen rund ums Elternsein auszutauschen. Die Kleinen haben jede Menge Zeit zum Spielen mit Gleichaltrigen und nebenbei gibt es Beratung über Stillen, Ernährung und Pflege von Babys und Kleinkindern. Termine zu interessanten Vorträgen werden kurzfristig bekannt gegeben.



Kursleiterin: Fr. DGKS Doris Schwarz
Treffpunkt: Sozialzentrum Zwentendorf
Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:
10.2., 10.3., 7.4., 5.5., 2.6.

Teilnahme: **! KOSTENLOS ! (Kurskosten übernimmt die Gemeinde)**



Stellen Sie sich vor, Ihr Kind spricht Englisch ohne Hemmungen, hat einen umfangreichen Wortschatz und Freude am Lernen. Das ist nicht unmöglich! Mit der spielerischen Methode von Helen Doron „erspielen“ sich die Kinder die neue Sprache wie eine zweite Muttersprache. Je früher ein Kind beginnt, desto einfacher und natürlicher nimmt es die zusätzliche Sprache, deren Aussprache und Grammatik auf. Mit viel Musik, Bewegung und mit allen Sinnen macht Englisch lernen richtig Spaß!

Info und kostenlose Schnupperstunde

Bitte um Anmeldung bei Sabine Pengl 0664 / 15 27 049 / www.HelenDoron.at

Die Schnupperstunde findet am Samstag statt, der Kurstag ist dann immer Mittwoch.

Schwimmen

Baby- und Kleinkindschwimmen – (ab 2 Monaten bis zum „Schwimmenkönnen“)

... mit Spiel und Spaß im Wasser – mit den Eltern und anderen Babys!!!

Es wird kind- und altersgerecht geübt (spezielle Übungen, Lieder und Spiele) mit dem Ziel, dass sich die Kinder so bald wie möglich im und unter Wasser wohlfühlen, selbständig werden, sich selbst retten können, bis hin zum eigenständigen über Wasser halten, was ab einem Alter von ca. 2 ½ Jahren bei regelmäßigem Training möglich sein wird.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 1x pro Woche) können positive Effekte nachgewiesen werden, wie Beschleunigung der motorischen Entwicklung, Kräftigung der Muskeln und Atemwege, Anregung des Kreislaufs, Training des Gleichgewichts, Schulung des Selbstvertrauens und vieles mehr. In Österreich bildet der Verein ABA (Austrian Babyswim Association) Instrukto:ren aus und gibt einheitliche Richtlinien vor, um die Qualität des Babyschwimmens zu gewährleisten. Laufende Fortbildungen sind Voraussetzung.

Bei den Baby- und Kleinkindschwimmkursen ist die Wassertemperatur höher als bei normalem Badebetrieb!! Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Mitzubringen ist eine spezielle Babyschwimmbadehose bzw. eine Schwimmwindel (+Reserve). Es sind auch Quer- bzw. Wiedereinsteiger bis zu einem Alter von max. 4 Jahren willkommen!

Die Einteilung der Kurse erfolgt nach Einlangen der Anmeldungen, Kinder aus Zwentendorf werden bevorzugt.



Kursleiterin: Pengl Sabine
Kursbeginn: 15.02.2014
Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr
Kursbeitrag: € 77,-- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 7 Einheiten
Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder
Kursort: Hallenbad
Kurstermine: 15.2. / 22.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3.

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren



Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Pengl Sabine
Kursbeginn: 13.02.2014
Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr
Kursbeitrag: € 77,-- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 7 Einheiten
Kursort: Hallenbad
Kurstermine: 13.2. / 20.2. / 27.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3.

**Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Leistungsschwimmen für Kinder und Jugendliche

(Altersbegrenzung: 8 – 15 Jahre)

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit deine Fähigkeiten im Schwimmen, Tauchen und Retten zu verbessern. Schneller, ausdauernder und technisch besser schwimmen, sowie kennenlernen einiger neuer Elemente, stellen die Ziele dieser Veranstaltung dar!

Optional ist die Abnahme diverser Schwimmqualifikationen des NÖJRK möglich (Frei-, Allroundschwimmer, Helfer, Retter,...).

Zur Person:

Bauer Michael, 14.10.1981, geprüfter Dipl.Päd. in Deutsch und Bewegung und Sport, tätig in der HS Zwentendorf, Rettungsschwimmlehrer des NÖJRK

Mitzubringen: Badebekleidung (wenn geht keine Bermudashorts), Handtuch,

Duschsachen, ggf Badehaube und Schwimmbrille



Kursleiter: Michael Bauer
Kursbeginn: 26.02.2014
Kurstag: Mittwoch, 14.10-15.50 Uhr
Kursbeitrag: € 20,-- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten
26.2.2014, 5.3.2014, 12.3.2014, 26.3.2014, 9.4.2014,
23.4.2014, 7.5.2014, 21.5.2014, ...
Kursort: Hallenbad, Zwentendorf

**Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Turnen

Karate für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)

(dt. leere Hand) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jhdt. zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen (Tode) mit chinesischen (Shaolin Quanfa) und japanischen Einflüssen (Yawara, Koryu Ju Jutsu, Bujutsu) verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken, sowie Fußfegetechniken. Diese Technikategorie bildet den Kern des Karatetrainings. Einige wenige Hebel und Würfe werden (nach ausreichender Beherrschung der Grundtechniken) ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt.

Manchmal wird die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudowaffen geübt, wobei das Waffentraining kein integraler Bestandteil des Karate ist. Jedoch ist die Kenntnis einiger Karatetechniken für das Erlernen von Kobudo hilfreich, da das Kobudo zum Beispiel viele Kampfstellungen beinhaltet, die auch im Karate angewendet werden.

Kursleiter: Jesus Potrero
Kursbeginn: Montag und Mittwoch, 10.02.2014 16-17.00 Uhr
Kursbeitrag: € 95,--
Kursdauer: Feb. - Jun. (ca. 30 Einheiten)
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

ERWACHSENENKURSE

Turnen

Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin: Kastner Christine
Kursbeginn: ab Montag, 10.02.2014, 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 70,-- (Feb. - Mai) ca. 15 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Ausbildung:
Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin
Aerobic Instructorin
Hot Iron Instructorin
Pilates Basic Instructorin
ständige Weiterbildung an div.
Aerobic Veranstaltungen



KICK BOXING

TURNSAAL VOLKSSCHULE ZWENTENDORF



Jesus Potrero

World Championship U.S.A (Los Angeles) 1989 in Full-Contact: 3. Platz
European Championship Italien (Monuen) 1988 in Full-Contact: 2. Platz
Spanischer Champion: 1987, 1988, 1989, 1990, 1991 in Kick-Boxing-Full-Contact
Regional Champion:
Karate: 1986, 1987, 1988, 1990.
Kick-Boxing-Full-Contact: 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991.
Boxing: 1990

Kursleiter:	Herr Jesus Potrero
Kursbeginn:	10.02.2014
Kurstag:	immer Montag + Donnerstag von 20.00 - 21.30 Uhr
Kursbeitrag:	€ 150,--
Kursdauer:	Feb. - Mai (ca. 30 Einheiten)
Kursort:	Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Hockergymnastik

Bereits seit 2008 wird das Bewegungsprogramm (Hockergymnastik und Beckenbodentraining) von unserer erfahrenen Kursleiterin angeboten, das sich großer Beliebtheit erfreut.

Unser besonderes Anliegen ist es, dass auch Menschen ab 50 + möglichst schmerzfrei in Bewegung bleiben.



Kursleiterin: Doris Brunthaler
Kursbeginn: Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)
Kursbeitrag: € 45,-- Nichtmitglieder, € 35,-- Mitglieder (Kneippverein)
Kursdauer: 11 Einheiten mind. 20 Teilnehmer
Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf
Schnupperstunde möglich



Anfragen und Auskunft bei Obfrau Anna Cervenka 02277/2490 od. 0664/1760821

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.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkfl

Kursleiterin: Wegl Elisabeth
Kursbeginn: Dienstag, 11.02.2014, 18.15 – 19.20 Uhr
Kursbeitrag: € 50,-- (Feb. - Mai) ca. 15 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf
Einstieg jederzeit möglich



Ausbildung:
Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin
MFT Professional Instructorin
MFT Testleiterin
Hot Iron Instructor
Rückenfit Instructor
Lauf Instructor
ständige Weiterbildung an div.
Aerobic Veranstaltungen
Pilates professionel Instructor

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

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.

Mitzubringen: **Matte, Handtuch, Trinkflasche**



Kursleiterin: Wegl Elisabeth

Kursbeginn: Dienstag, 11.02.2014, 19.20 – 20.35 Uhr

Kursbeitrag: € 50,-- (Feb. - Mai) ca. 15 Einheiten

Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

**Einstieg
jederzeit
möglich**

**Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter
www.zwentendorf.at**

„Vorsorge ist die bessere Medizin“ - Gesundheitsgymnastik:

Bewegung, Ernährung, Stressvermeidung sind wesentliche Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen. Bewegungsmangel lässt sämtliche Bauteile der Wirbelsäule verkümmern.

- Wirbelkörper werden porös
- Bänder werden schlaff, Muskeln verkümmern
- Schmerzen sind die Folge



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

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Mittwoch, 12.02.2014, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeitrag: Kurs 1: € 48,-- Kurs 2: € 60,--

Kursdauer: Feb. - Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

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

**Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Line Dance

Am 09. Jänner 2014 begann wieder ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit der Dipl-Tanztrainerin des Vereins Lucky Liners, Elisabeth Mühlbauer. Line Dance ist eine Tanzform, bei der jeder für sich, zu den gleichen Schrittfolgen, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Wir bewegen uns zu den verschiedensten Musikrichtungen, wie z.B. Country-, Schlagermusik aber auch zu moderner Musik aus Radio, Fernsehen oder Werbung. Line Dance ist für jedes Alter geeignet - und man braucht keinen Partner!!



Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Sportschuhe (keine Schuhe mit hohen Absätzen!)

Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer
Kursbeginn: Donnerstag (Einstieg jederzeit möglich)
Anfänger 19.00 Uhr und Fortgeschrittene 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,-- Nichtmitglieder, € 50,-- Mitglieder Kneippverein
Doppelstunde € 80,-- Nichtmitglieder, € 70,-- Mitglieder
Kursdauer: 10 Abende
Kursort: Donauhof

Anmeldung und Auskunft bei Fr. Cervenka 02277/2490, 0664/1760821 od. 0664/8944339

Zumba

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



Kursleiterin: Petra Peneder
Kursbeginn: Freitag, 14.02., 18.00 - 18.50 Uhr = Zumba Gold
Freitag, 14.02., 19.00 - 19.50 Uhr = Zumba Fitness
Kursbeitrag: € 70,--
Kursdauer: 12 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

**Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich –
02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at**

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

Modern Line Dance

Gratis Schnupperabend für Anfänger!!!



Modern Line Dance ist eine Tanzform, bei der jeder für sich, zu den gleichen Schrittfolgen, in Reihen und Linien tanzt. Es macht Spaß sich zu den verschiedenen Musikrichtungen wie z.B. Country-, Schlagermusik, aber auch zu moderner Musik aus Radio und Fernsehen zu bewegen!

Haben wir dein Interesse geweckt, versuche es völlig locker und unverbindlich. Erforderlich ist Lust an Bewegung, bequeme Bekleidung, Tanzschuhe oder Sportschuhe.

Und noch dazu **gratis** !

Line Dance ist für jedes Alter geeignet und man braucht keinen Partner.

Unsere Tanztrainerin Elisabeth Mühlbauer von den Lucky Liners gibt einen Gratis Einführungsabend **am Donnerstag, den 13. Februar 2014 um 18.30 Uhr im Donauhof.**

Bei Interesse kann gerne ein Anfänger-Kurs 10 Abende zu je 1 Stunde begonnen werden.
Kosten: für Kneippmitglieder € 50,-- für Freunde: € 60,--

Unser Kurs für Fortgeschrittene, der am 9. Jänner 2014 wieder begonnen hat ist gut besucht und alle haben Freude und Spaß daran!!

Wir freuen uns auf einen entspannten und lockeren Schnupperabend!!!

Auskünfte bzw. Anfragen bei der Trainerin Elisabeth Mühlbauer 0664/5111570 oder Edeltraud Haidinger 0664/8944339

Sprachen

Deutsch für Menschen mit nicht deutscher Muttersprache

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

Kursleiter: Mag. Walter Braun
Treffpunkt: ab Mittwoch, 12.02.2014
18.00 Uhr Anfänger, 19.00 Uhr Fortgeschrittene
Kursdauer: Feb. - Mai (Einstieg jederzeit möglich)
Kursort: Hauptschule
Kursbeitrag: Kostenlos

Fitness für Körper und Geist

Pilates mit Yogaelementen

Pilates ist eine Trainingsmethode für den gesamten Körper, wobei primär die Beckenboden-, Bauch- Rücken- und Tiefenmuskulatur gekräftigt wird. Durch fließende, kontrollierte Bewegungen erfolgt die Stärkung der Körpermitte. Es zählt die Präzision und Qualität der Übungen. Eine gesunde, aufrechte Wirbelsäule und ein flacher Bauch sind die Erfolge eines regelmäßigen Trainings. Yoga verbessert die Beweglichkeit und die innere Ausgeglichenheit. Eine Einheit die Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

- Formt & strafft den Körper
- Stärkt die Körpermitte
- Kräftigt den Rücken
- verbessert die Beweglichkeit und Körperhaltung
- Förderung Koordination und Gleichgewicht



Kursleiter: Claudia Wallak Dipl. Wellness- u. Fitnesstrainerin
Pilates Basic u. Professional Coach
div. Yogaworkshops und laufende Weiterbildung
bei Fragen erreichbar unter 0664/8194308

Kursbeginn: Montag, 10.02.2014 um 19.00 - 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 40,--

Kursdauer: 10 Kursabende

Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist ein körperorientierter Yogastil. Im Mittelpunkt stehen Asanas (Körperhaltungen), die präzise und statisch ausgeführt oder zu einem dynamischen Fluss verbunden werden. Dabei wird der Atem zunehmend vertieft und verfeinert. Im Unterschied zum westlichen Sport fördert Hatha-Yoga nicht nur die physische Gesundheit, sondern stellt auch eine Schulung der Aufmerksamkeit dar, die zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung und innerer Ruhe führt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Sitzkissen oder fester Polster, Decke für die Entspannung.



Kursleiterin: Maria Lackner-Gallee (Mitglied des BOY)

Kursbeginn: Dienstag, 04.03.2014

Kurs I - Geübte: um 18.30 - 19.25 Uhr - € 100,-- (15 Einheiten)

Kurs II - Anfänger: um 19.35 - 21.00 Uhr - € 70,-- (10 Einheiten)

Kursdauer: März - Mai zu 1 ½ Stunden

Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Genusstraining - Entschleunigung

- Der Tanz – Dein Tanz - entdecken des eigenen Rhythmus auf spielerische Art und Weise. Die Bewegungen sind deine Bewegungen, dein persönlicher Ablauf, deine Leichtigkeit, deine Freude. Dein Genuss – dein Ausdruck.
- Zeit- und Konfliktmanagement inklusive „Denkanstöße“
- Die Gebote des Genießens – Genuss bedeutet nicht nur Essen und Trinken, sondern auch mit all unseren 5 Sinnen genießen. Es geht darum unseren Alltag genussvoll zu durchleben, zu erleben.

Praktische Übungen rund um das GENIESEN (Entspannungstraining)

- Glaubenssätze – Denkmuster – Gedanken Unsere Stressverstärker erkennen
- Entschleunigen – körperbezogenen Übungen (Breema);

Entspannungsübungen, Meditation

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen

Kursleiter: Werner Krulla
Kursbeginn: Mittwoch, 12.02.2014 um 18.00 - 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 30,--
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6



Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Breema in Zwentendorf

Breema® ist eine traditionelle Körperarbeit aus dem Nahen Osten und beruht auf einfachen Prinzipien, die auch gut im täglichen Leben angewendet und integriert werden können.

Breema kann uns helfen den Körper, die Gefühle und den Verstand so zu unterstützen, dass sie zusammenwirken mehr Klarheit und Achtsamkeit zu erfahren, eine Atmosphäre von Akzeptanz zu schaffen, den Kontakt zur instinktiven Weisheit des Körpers wieder herzustellen und der Kraft unserer wahren Natur zu vertrauen. Die Erfahrung von "Ich habe einen Körper, der Körper hat Gewicht" lernen wir auch in einer Beziehung zu einem Partner beizubehalten. So entsteht eine wertfreie und ausgeglichene Atmosphäre. Die Einzel- und Partnerübungen bestehen aus einer Abfolge einfacher Bewegungen und Berührungen, wie z.B. lehnen, halten, dehnen, streichen und wiegen. Die Übung kann auch nur aus einem einfachen, bewusstem „Halten“ bestehen. Die Übungen werden sowohl von der gebenden Person, als auch vom Partner, der Breema bekommt, als angenehm, entspannend und belebend erfahren.

Kursleiter: Werner Krulla
Kursbeginn: Donnerstag, 13.02.2014 um 18.00 - 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 40,--
Kursdauer: 8 Kursabende zu 1 1/2 Stunden
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at



Fastenwoche in der Gemeinde Zwentendorf

Fasten ist mehr als einfacher Nahrungsentzug



Wir fasten nach der Fastenmethode Buchinger/Lützner mit Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäften, Wasser und Kräutertees.

Inhalt der Fastenbegleitung:

- * Telefonisches Erstgespräch
- * Fasteninformationsschreiben – Einkaufsliste, Ernährung vor der Fastenwoche uvm.
- * Tägliche Gesprächseinheiten
- * Tägliches Bewegungsprogramm mit Nordic Walkingeinheiten
- * Fastenverpflegung (Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte, Glaubersalz)
- * Telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr
- * Schriftliche Fastenbroschüre und Fastenabschlussratgeber
- * Meditative Klangreise
- * Rezepte und Tipps für die Zeit danach
- * Feierliche Fasten-Abschlusszeremonie

Der Lohn des Fastens:

- * Entgiftung und Entschlackung
- * Stärkung des Immunsystems
- * gesundes Hautbild
- * Stoffwechselregulierung
- * weniger Körpergewicht
- * Optimierung der Darmtätigkeit



Kursleiter: Veronika Sanda, (geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, Klangmasseurin)

Kursbeginn: Freitag 21.03 bis Freitag 28.03.2014

Kursbeitrag: € 205,--

Kursdauer: täglich nach Vereinbarung (üblicherweise 17 – 19:30 Uhr)

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf Kastanienallee

Anmeldung bis 10.03.2014 am bei Veronika Sanda unter 0699/1000 37 26 oder veronika.sanda@gmx.at

EDV Grundkurs

Für Senioren, ohne Scheue vor dem Computer!

Erste Schritte mit dem Computer, Umgang mit der Maus, Fenster, Dateien und Ordner, Grundeinstellung von Windows und Office Programmen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1 Windows 7, Kurs 2 Windows 8, Kurs 3 Linux, Kurs 4 Office
Kurse sind jeweils Montag 8 Uhr 10 Uhr 15 Uhr und 18 Uhr
10. Feb, 17. Feb, 3. März, 10. März und 17. März 2014



Kursleiter: Johannes Tibitz
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden à 45 min.
Kursort: Mariahilfergasse 27, Zwentendorf
Kursbeitrag: € 50,--

Anmeldung bis 24.01.2014 erforderlich – 0699 / 100 477 66 oder tibitz.johannes@a1.net

Backkurs

Die Süße Seite Zwentendorf's

15. März 2014

Backkurse mit dem Zuckerartisten Stefan Loidl (Nachfolger von Franz Schmeißl)

Lernen wir vom Profi, wie es geht! Stefan Loidl zeigt Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Gäste und Ihre Familie mit verführerischen Mehlspeisen begeistern können.

In diesem Kurs lernen wir fruchtige und auch schokoladige Petit Fours kennen, werden bunte Makronen herstellen und noch einen schokoladigen Mehlspeisentraum genießen!

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen zuckersüße Stunden zu verbringen.

Veranstaltungsort: Schulküche Hauptschule Zwentendorf
Kosten: € 25,--
Kursbeginn
1. Kurs 09.00 – 13.00 Uhr
2. Kurs 13.00 – 18.00 Uhr



Anmeldungen bis spätestens 28. Februar 2014 am Gemeindeamt bei Ursula Weiker, Tel.Nr. 02277/2209/DW 12. Die Anmeldung gilt erst nach Einzahlung des Kursbeitrages als fix!

Kreative Kurse

Vom Knipsbild zum Foto!

(analog - digital)

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



Kursleiter: Hans Eder
Kursbeginn: Donnerstag, 20.03.2014
um 19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 50,--
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden
Kursort: Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 07.03.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Schwimmen

Wassergymnastik



Bei Wassergymnastik geht es insbesondere um gezielten Aufbau und Stärkung der Muskulatur mit funktionellen Bewegungen, wobei wir gesunde Haltung lernen. Unter Wasser wiegt alles nur noch ein Zehntel des Gewichtes wie an Land

-schont die Gelenke
-erleichtert die Bewegung
-Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Kondition werden verbessert
-es macht Riesenspaß- für Jung und Alt!!

Kursleiterin: Brigitte Hinko
Kursbeginn: Freitag, 14.02.2014 um 14.00 - 14.50 Uhr
Kursbeitrag: € 55,-- inkl. Hallenbadeintritt
Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten
Kursort: Hallenbad Zwentendorf

Anmeldung bis 24.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

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 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, erst dann werden die freien Plätze mit Auswertigen aufgefüllt.

Haftpflicht:

Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden haftet die Volkshochschule nicht.

Preisgestaltung:

Die Preise berechnen sich immer bei 15 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 oder wenn gesondert angeführt direkt bei Kursleiter/Kneipp Verein.

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

VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

EDV für 50+ - Anfängerkurs in Windows 7

Kursinhalt

Wie benutze ich den PC? – Wie verwende ich Maus und Tastatur? – Wie speichere ich meine Daten, um sie morgen noch zu finden? – Welche Arten von Programmen gibt es? – Was mache ich mit welchem Programm? – Welche Möglichkeiten zur Informationssuche und zur Kommunikation gibt es im Internet? – Welche Begriffe sollte ich verstehen, wenn ich einen PC kaufen möchte?

Nutzen

Sie haben ein Bild von den Einsatzmöglichkeiten des PCs, können den PC auf eine erste Weise nutzen, wissen, wie die Geräte bedient werden und wie Sie Programme starten und beenden. Sie können einfache Texte schreiben, speichern, drucken, eine Webseite im Internet aufsuchen und Informationen abrufen.

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer
Referent: Peter Vogl
Kursdauer: 5 Abende, jeweils Montag, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Kursbeginn: Montag, 10. März 2014, 18:00 Uhr



Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 159,-- Euro

EDV – Einführungskurs Internet

Alle, die sich sicher im Internet bewegen wollen, um Informationen und Dienstleistungen zu finden und zu nutzen.

Sie erhalten einen Überblick über das weltweite Computernetz. Es wird in praktischen Übungen gezeigt, wie man im Internet schnell an benötigte Informationen gelangen kann. Die Nutzung des Internets im Alltag (Suchtechniken, E-Mail, Privatsphäre etc.) ist ebenso ein Thema wie die wichtigsten Schlüsselbegriffe, aktuellen Entwicklungen, die vielfältigen Möglichkeiten eines Internet-Zugangs und die Kosten.

Auch für AnfängerInnen geeignet!

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer
Referent: Peter Vogl
Kursdauer: 4 Abende, jeweils Dienstag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Kursbeginn: Dienstag, 11. März 2014, 18:00 Uhr



Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 129,-- Euro

EDV - Erstellung eines Fotobuches

Digitalfotos als Buch selbst am PC über einen Onlinedienst gestalten.
Für AnfängerInnen geeignet – keine tieferen PC-Kenntnisse nötig

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer
Referent: Peter Vogl
Kursdauer: 2 Abende, jeweils Mittwoch von 18:00 Uhr bis 20:00
Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 26. März 2014, 18:00 Uhr
Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)

Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 59,-- Euro

Auskunft und Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich!
Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer
Wiener Straße 8
3133 Traismauer
Tel. 02783/8651 (Frau Mathilde Bauer, DW 11 oder Frau Alexandra Kaiser, DW 10)

wöchentlicher Lauftreff

Seit mehr als sechs Jahren besteht der Zwentendorfer Lauftreff. Mehr als 70 Laufbegeisterte konnten wir in dieser Zeit verbuchen.

Durchschnittlich besteht unsere wöchentliche Gruppe aus zehn Läufern.

Vor allem während der kalten Jahreszeit stärkt die Bewegung an der frischen Luft die Immunabwehr, kurbelt den Kreislauf und die **Fettverbrennung** an. So können kleine „Feiertagssünden“ der Figur nichts anhaben und die Kondition bleibt dem Winter über erhalten. Im bevorstehenden Frühjahr ist Laufen nicht nur ein effektives Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit und **überschüssige Kilos anzukämpfen**, es bringt ebenso Körper und Seele in Gleichklang, wobei **Stress abgebaut** und die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt wird. Außerdem gibt der Lauftreff die Möglichkeit sich mit gleichgesinnten Sportbegeisterten auszutauschen, wodurch die Gemeinschaft gefördert wird.

Aus diesem Grunde treffen wir uns jeden

Donnerstag, um 19.00 Uhr beim Parkplatz des Kraftwerkes Kohlekraftwerkes.

(Ab 03.04.2014 treffen wir uns wieder am Parkplatz des Donauhofes.)

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

Die Teilnahme ist an keine Mitgliedschaft gebunden und kostenlos!

Bei Rückfragen:

Fam. Kerschbaumer:

0676/81032970

Das Kulturreferat präsentiert



Oliver Pocher - LIVE



Mo. 10.02.
Donauhof



VVK 42,-- AK 46,--
Vorverkauf:
Tankstelle A1
Gemeinde Zwentendorf
Donauhof
ADEG-Haferl
SPAR-Glaser



Beginn 20.00 Uhr www.zwentendorf.at

Das Kulturreferat präsentiert



Ottfried Fischer

Jetzt noch langsamer
Geschichten aus meiner Zeit



mit Musik von
Leo Gmelch



WIRTSCHAFTS- und
KONSUMGUTS-SEKTOR



Do. 13.03
Donauhof

VVK 30,-- AK 34,--

Vorverkauf:

Tankstelle A1

Gemeinde Zwentendorf

Donauhof

ADEG-Haferl

SPAR-Glaser



Beginn 20.00 Uhr

www.zwentendorf.at

Vorträge

**26. Jänner
2014**

“Zu Fuß auf dem Franziskusweg”

Gerda Kettinger und Michael Ledwinka waren im Herbst 2013 auf den Spuren des hl. Franziskus unterwegs. Gemeinsam pilgerten sie von La Verna, einem Kloster zwischen Florenz und Arezzo durch das Tibertal und über den Apeninn nach Assisi, Michael Ledwinka setzte dann seinen Weg nach Rom alleine fort. Von ihren Erlebnissen und Erfahrungen auf diesem noch sehr wenig begangenen Weg möchten sie an diesem Nachmittag in Wort und Bild berichten.

Vortragende: Gerda Kettinger u. Michael Ledwinka
Beginn: Sonntag, 16.00 Uhr
Treffpunkt: Donauhof
Eintritt: Freie Spende

**29. Jänner
2014**

“Sicherheitsstammtisch”

Sicherheit in unserer Gemeinde

- * **Wie sicher ist meine Gemeinde?**
- * **Wie kann ich mein Eigentum schützen?**

Seitens der Polizei werden die aktuellen, örtlichen Kriminalitätszahlen präsentiert und die wichtigsten Präventionsempfehlungen zum Thema „Wie schütze ich mein Eigentum?“ weitergegeben.

Wir geben auch Informationen über die organisatorischen Veränderungen in der Polizei und freuen uns über eine Diskussion im Anschluss bzw. können Fragen offen oder persönlich gestellt werden.

Vortragende: Polizei
Beginn: Mittwoch, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Donauhof

**12. Februar
2014**

August der Reisewagen, Teil 1 - Der Orient

Im November 2011 zog es die Neulengbacher Sabine Buchta und Peter Unfried mit ihrem Oldtimer-Wohnmobil „August der Reisewagen“ wieder in die Ferne. Die Reise führte die beiden auf 42.000 km über die Türkei und den Iran auf die Arabische Halbinsel und weiter nach Pakistan, Indien und Nepal. Die Gastfreundschaft der Perser und Omanis faszinierten sie ebenso wie die unendliche Weite der Wüste und die Berge des Himalayas.

Doch nach 1 ½ Jahren waren die beiden Neulengbacher wieder wohlbehalten zu Hause, um viele Abenteuer, Eindrücke, Erkenntnisse und Erlebnisse reicher. Davon berichten Sabine und Peter sehr persönlich und unterhaltsam in ihrer zweiteiligen Multivision. Die digitale HDAV-Show ist gespickt mit Videos, Original-Tonaufnahmen, authentischer Musik und natürlich den Live-Kommentaren der beiden Weltenbummler in Form einer Doppelmoderation.

**19. Februar
2014**

August der Reisewagen, Teil 2 - In Indien u. Nepal

Beginn: jeweils Mittwoch, 19.30 Uhr
Treffpunkt: Donauhof Zwentendorf
Eintritt: jeweils VVK € 11,--, AK € 13,-- / Veranstaltung
Vorverkauf: Gemeinde, Donauhof, office@augustderreisewagen.com

**17. Februar
2014**

Gesundheit nach dem Rhythmus des Mondes

Der Mond beeinflusst nicht nur die Gezeiten sondern auch uns Menschen. Mit Hilfe dieses Vortrag erfahren wir mehr was wir für unsere Gesundheit tun können, was wir an welchen Tagen meiden sollten bzw. auch wo der Mond zu unserer Geburt gestanden ist und was das für uns bedeutet.

Vortragende: Markus Dürnberger
Beginn: Montag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

**22. Februar
2014**

Bäume und Sträucher im Winter - anhand der Knospen bestimmen

Bei dieser Wanderung lernen wir die heimische Baumwelt im Winter kennen und lernen wie man diese an einfachen Merkmalen bestimmen kann. Auch etwas über die Heilkraft der Bäume erfahren wir bei dieser Wanderung

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: Samstag, 10.00 Uhr
Treffpunkt: Rosencafe

10. April 2014

“Auf dem Jerusalemweg”

Johann Aschauer, Otto Klär und David Zwilling waren 2010 sechs Monate lang zu Fuß von Oberösterreich nach Jerusalem und Bethlehem unterwegs. Dieser Filmvortrag, der von ihnen live kommentiert wird, berichtet in beeindruckenden Bildern von den Freuden und auch Leiden dieser drei Männer auf ihrem 4500 km Marsch. Damals konnten sie auch noch durch ein friedliches Syrien wandern. Ausschnitte ihres Berichtes sind hin und wieder im Fernsehen zu sehen, diesmal sind sie persönlich bei uns.

Vortragender: Johann Aschauer, Otto Klär und David Zwilling
Beginn: Donnerstag, 19.30 Uhr
Treffpunkt: Donauhof
Eintritt: Freie Spende

12. April 2014

Wildkräuter im Frühling - erkennen und anwenden

Bei dieser Wanderung lernen wir die wichtigsten Frühlingskräuter kennen und erfahren wie wir diese als gesunde Kost in unsere Ernährung einbauen können.

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: Samstag, 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bärndorfer Hütte

21. Juni 2014

Heilkräuter im Sommer - erkennen und anwenden

Bei dieser Wanderung lernen wir die wichtigsten Heilkräuter kennen und erfahren wie wir diese für unsere Gesundheit nutzen können.

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: Samstag, 17.00 Uhr
Treffpunkt: Bärndorfer Hütte