

# Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.6/2014 | Zugestellt durch Post.at



# AKTIVES ZWENTENDORF Herbst 2014



Volkshochschule



Kneipp-Verein

# Vorwort

Werte GemeindebürgerInnen!  
Liebe Jugend!

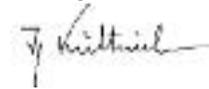
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben heute hohen Stellenwert bei den Menschen, deshalb bieten Volkshochschule, Aktives Zwentendorf und Kneipp-Club auch 2014 ein umfangreiches und breitgestreutes Angebot an.

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 auf Veranstaltungen und Einrichtungen, Music & Dance-Factory, Gemeindebücherei, Vereine, Feuerwehren, Donauhof, usw., hinweisen. Unsere Home-Page [www.zwentendorf.at](http://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.

Neu im Programm ist Tanzen ab der Lebensmitte.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Die Obfrau Anna Cervenka**



**Kneipp** Verein  
aktiv & gesund

# wöchentlicher Lauftreff

Seit nunmehr 7 Jahren besteht der Zwentendorfer Lauftreff. Mehr als 70 Laufbegeisterte konnten wir in dieser Zeit zählen. Durchschnittlich besteht unsere wöchentliche Gruppe aus zehn Läufern.

Der Lauftreff findet das ganze Jahr statt. Wir treffen uns, jeden **Donnerstag um 19.00 Uhr beim Parkplatz des Donauhofes**, jedoch ab **25.09.2014 beim Parkplatz des Kraftwerkes Dürnrohr (Kohlekraftwerk – Winterlaufstrecke)**. Vor allem im Winter 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.

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

Bei Rückfragen bitte melden: Marianne & Martin Kerschbaumer: 0676/81032970

# 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:  
15.09., 20.10., 01.12., 12.01., 16.02., 23.03., 27.04., 01.06.,  
Teilnahme: **! KOSTENLOS ! (Kurskosten übernimmt die Gemeinde)**



Lerntrainer  
Mototherapeut  
Kinesiologin  
Legasthenie, Rechenschwäche,  
ADHS, Konzentrationsschwäche,  
Lernen lernen, Stress

DIE LERNWERKSTATT

Sabine Pengl, 0664/15 27 049; [www.dielernwerkstatt.at](http://www.dielernwerkstatt.at); [dielernwerkstatt@oon.at](mailto:dielernwerkstatt@oon.at)

## **SPIELEND ENGLISCH LERNEN mit der LERNWERKSTATT !!!!**

Schnupperstunden 6.9.2014

im Sozialzentrum

09:00 - 09:30 für Kinder von 2 1/2 - 4 Jahren

09:30 - 10:00 für Kinder von 5 - 7 Jahren

10:00 - 10:30 für Kinder von 8 - 10 Jahren

Kurstag MITTWOCH Beginn 10.9.2014

Monatlicher Kursbeitrag 36,- (kein Materialkauf erforderlich!)

EINSTIEG jederzeit möglich!



# Schwimmen

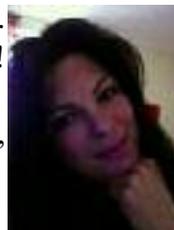
## Baby- und Kleinkindschwimmen – (ab 2 Monaten bis zum „Schwimmenkönnen“)

... 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) Instruktoressen 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: 20.09.2014  
Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr, bei vielen Anmeldungen kann ein Kurs auch am Donnerstag stattfinden  
Kursbeitrag: € 150,-- inkl. Eintritt Hallenbad  
Kursdauer: 15 Einheiten  
Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder  
Kursort: Hallenbad

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13**  
**oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren



Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude  
Kursleiterin: Pengl Sabine  
Kursbeginn: 25.09.2014  
Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 150,-- inkl. Eintritt Hallenbad  
Kursdauer: 15 Einheiten  
Kursort: Hallenbad

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Kinderturnen – für Kinder von 2-6 Jahren für Kinder von 6-10 Jahren



Kursleiterin: Veronika Beran  
Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Mittwoch, 24.09.2014 – 16.00 - 17.00 Uhr  
f. 6-10 Jahre Mittwoch, 24.09.2014 – 17.00 - 18.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 43,--  
Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 15 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Hauptschule  
Teilnehmer: 10 Kinder

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://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: 23.09.2014  
Kurstag: Dienstag und Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 95,--  
Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 30 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Kick-Boxing für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)

Kinder können mit Kickboxen willkürlicher Gewalt entgegenwirken. Regelmäßiges Kickboxen Training führt bei Kindern zu vielen positiven Effekten. Die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit wirkt Muskelschwund und Haltungsschäden entgegen und führt zu einem unbewusst aufrechteren Gang, der Selbstsicherheit ausstrahlt. Schultern und Brust werden breiter, die Erscheinung eines typischen Opfers verschwindet. Die Techniken erlauben eine wirkungsvolle Selbstverteidigung. Ziel beim Kickboxen ist vor allem die Vermittlung, wann der Einsatz der Techniken moralisch und ethisch vertretbar ist. Kickboxen ist nicht dazu gedacht, andere besser verprügeln zu können, sondern die eigene körperliche Gesundheit und die von anderen in Ausnahmesituationen zu schützen. Gegengewalt darf immer nur das letzte Mittel sein, wenn eine gütliche Einigung mit Worten versagt oder situationsbedingt keinen Sinn macht.



Kursleiter: Jesus Potrero  
Kursbeginn: Donnerstag, 25.09.2014 17.30-18.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 50,--  
Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 15 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# ERWACHSENENKURSE

## Turnen



### Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin: Kastner Christine  
Kursbeginn: ab Montag, 22.09.2014, 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 70,-- (Sept. - Jän.) ca. 15 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



**Einstieg jederzeit möglich**

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://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**  
KICK BOXING

Kursleiter: Herr Jesus Potrero  
Kursbeginn: 22.09.14  
Kurstag: immer Montag + Donnerstag, von 20.-21.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 150,--  
Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 30 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://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, 09.09.2014, 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, Trinkflasche**

- Kursleiterin: Wegl Elisabeth  
Kursbeginn: Dienstag, 23.09.2014, 18.15 – 19.15 Uhr  
Kursbeitrag: € 50,-- (Sept. - Jän.) 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 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://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, 23.09.2014, 19.20 – 20.35 Uhr

Kursbeitrag:        € 50,-- (Sept. - Jän.) ca. 15 Einheiten

Kursort:             Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

**Einstieg  
jederzeit  
möglich**

**Anmeldung bis 10.09.2014 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, 24.09.2014, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

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

Kursdauer:        Sept. - Jän. (15 Einheiten)

Kursort:             Turnsaal Volksschule Zwentendorf

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

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter www.zwentendorf.at**

## Line Dance

Am 25. September 2014 beginnt 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, 25.09.2014 (Einstieg jederzeit möglich)  
Anfänger 19.00 Uhr und Fortgeschrittene 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 60,-- Nichtmitglieder, € 50,-- Mitglieder Kneippverein  
Kursdauer: 10 Abende  
Kursort: Donauhof

**Auskünfte bzw. Anfragen bei der Trainerin Elisabeth Mühlbauer 0664/5111570 oder Edeltraud Haidinger 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: Donnerstag, 25.09.14, 19.00 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 70,--  
Kursdauer: 12 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

**Ausbildung:**  
Smovey Coach  
MFT-Koordinationstrainerin  
Aqua-Fitness-Trainerin  
Zumba Instructor

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Modern Line Dance

### **Gratis Schnupperabend für Anfänger!!!**

Line Dance ist eine Tanzform, bei der jeder für sich, zu den gleichen Schrittfolgen, in Reihen und Linien tanzt.

Wir bewegen uns zu den verschiedensten Musikrichtungen wie z.B.

Country- oder Schlagermusik, aber auch zu moderner Musik aus Radio und Fernsehen.

Haben wir das Interesse geweckt? Dann versuche es völlig locker und unverbindlich!

Erforderlich ist Lust an Bewegung, bequeme Bekleidung, Tanzschuhe oder Sportschuhe.

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



Unsere Line Dance Trainerin Elisabeth Mühlbauer von den Lucky Liners gibt einen Gratis Einführungsabend.

Die Schnupperstunde findet am **11. September 2014 von 19.00 – 20.00 Uhr** im **Donauhof** statt. Von 20.00- 21.00 Uhr Line Dance für Anfänger und Fortgeschrittene.

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



# Krav Maga/KAPAP

## **Selbstverteidigungstraining**

KAPAP sowie das daraus hervorgegangene Krav Maga sind funktionell ausgerichtete Selbstverteidigungssysteme israelischer Herkunft. Als offene, modulare Systeme stellen sie weder Kampfsport noch Kampfkunst dar, sondern bedienen sich einfacher Techniken aus Judo, Karate, Boxen, Konditionstraining, Anatomie und anderen Bereichen zum Zweck der Selbstverteidigung. Unabhängig von körperlicher Statur und Vorkenntnissen sind sie für jedermann erlernbar, den Schwerpunkt dieses Kurses stellen folgende Aspekte dar:



- \* Erkennen, Vermeiden und Lösen von Konfliktsituationen
- \* Distanzgefühl, Körpersprache, Grundlagen des Notwehrrechts
- \* Abwehr und Erlernen einfacher Schlag-, Tritt-, Fixierungs- und Hebeltechniken

Ziel ist die bestmögliche Vorbereitung des Einzelnen auf Bedrohungssituationen im alltäglichen Leben und natürlich die Freude am Training samt Fitnessgewinn. Es existiert keine Hierarchie nach Gürtelsystem und keine Vorschrift einer Kampfkleidung.

**Wichtig:** Es wird sich vorbehalten Personen, die charakterlich ungeeignet erscheinen, abzuweisen. Man unterrichtet nicht jene Leute, vor denen man sich schützen will!

**Voraussetzungen:** vollendetes 14. Lebensjahr, Trainingsgewand, Indoor-Turnschuhe, Schutzkleidung (falls vorhanden)

**Kursleiter:** Sebastian Schuh, geb. 1988, Instruktor für KAPAP via MUT – Sportunion Krems, Bachelor of Education des Lehramtes für Deutsch und Geschichte.

**Kursbeginn:** Freitag, 26.09.2014 16.00 - 17.30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 90,--

**Kursdauer:** Sept. - Jän. ca. 15 Einheiten

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# 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

**Bitte Matte mitbringen!!!**

Kursleiterin: Claudia Wallak  
Kursbeginn: Montag, 22.09.2014 von 17.50-18.50 u. 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 60,--  
Kursdauer: (Sept. - Jän.) ca. 15 Einheiten  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

Dipl. Wellness- u. Fitnesstrainerin, Pilates Basic u. Professional Coach, div. Yogaworkshops und laufende Weiterbildung, bei

Fragen erreichbar unter  
0664/8194308



## 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, 16.09.2014 von 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 80,-- (12 Einheiten)  
Kursdauer: Sept. - Jän. zu 1 ½ Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://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 GENIESSEN (Entspannungstraining)**

- Glaubenssätze – Denkmuster – Gedanken Unsere Stressverstärker erkennen
- Entschleunigen – körperbezogene Übungen (Breema); Entspannungsübungen, Meditation

**Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen**

Kursleiter: Werner Krulla  
Kursbeginn: Mittwoch, 24.09.2014 von 17.30 - 19.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 30,--  
Kursdauer: 5 Kursabende zu 1 1/2 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6



**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## **Erlerne deine eigene Körpermitte zu aktivieren!**

Das Becken mit seiner Muskulatur ist das Zentrum unseres Körpers. Immer noch schenken wir unserer Körpermitte zu wenig Aufmerksamkeit, dabei hat gerade der Beckenboden eine Schlüsselfunktion bei vielen körperlichen und psychischen Leiden. Eine gesunde Körpermitte ist weder zu locker noch zu starr, sie hat Spannkraft und Schwung. Erlerne die verschiedenen Schichten der Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, zu aktivieren und zu trainieren. Erfahre die Zusammenhänge zwischen deiner Körpermitte und anderen Körperzonen z.B dem Kiefergelenk, dem Schultergürtel und dem unteren Rücken und wie du diese positiv durch das gezielte Beckenbodentraining beeinflussen kannst. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters. Der Kurs kann besucht werden, um Beschwerden zu lindern, aber auch als präventive Maßnahme, um den Beckenboden zu stärken.

**Einige Beschwerdebilder, die im Zusammenhang mit dem Beckenboden stehen sind:**

Inkontinenzprobleme, Gebärmutter senkung, Prostataoperation, Tiefer Kreuzschmerz uvm. ....

Kursleiterin: Irena Bagara, Dipl. Physiotherapeutin, erreichbar unter: 0664/379 0025  
Kursbeginn: Mittwoch, 24.09.2014 von 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,--  
Kursdauer: 10 Einheiten  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf



**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://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, 25.09.2014 um 18.00 - 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,--  
Kursdauer: 8 Kursabende zu 1 1/2 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



# Tanzen

## **Kindertanzen (3-10 Jahre)**

Sie wollen ihr Kind in der Musikalität, Rhythmik und Bewegung fördern bzw. ihr Kind kann bei Musik einfach nicht still sitzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Ihr Kind lernt spielerisch in Mini-Choreografien (kombinierte Bewegungsabläufe), unter anderem mit kinesiologischen Übungen, und durch animierende „Mitsing-Lieder“ zu tanzen.

Die Großen ab 8 Jahre schnuppern zusätzlich in die Welt der erwachsenen Tänze wie zB.: Cha Cha, Polka, usw.

Am Ende des Kurses können die Kinder im Rahmen einer Zuschauerstunde, wo Eltern, Verwandte und Freunde herzlichst eingeladen sind, ihr erlerntes präsentieren.

Die Kindertanzkurse werden von Nathalie Zeilinger, dipl. Tanzmeisterin für Gesellschaftstänze, geleitet. Als Mutter einer kleinen Tochter kann sie bereits auf mehr als 15 Jahre Unterrichtserfahrung zurückblicken. Sie ist eine gefragte Seminarleiterin für Kinder- und Jugendtänze an der Pädagogischen Hochschule Wien und unterrichtet auch direkt in den Schulen.

**Mitzubringen: sportliche Kleidung, Wasser-Trinkflasche**

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Dienstag, 23.09.2014  
15.15-15.45 - Minis (3-4 J.) 15.50-16.35 - Kids 1 (5-7 J.),  
16.35-17.20 - Kids 2 (8-10J.)  
Kursbeitrag: Minis € 30,-- Kids 1 + 2 € 45,--  
Kursdauer: 12 Einheiten  
Kursort: Donauhof

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



## Hip Hop (11-16 Jahre)

Du findest Hiphop und R'n'B Musik cool und möchtest dich „richtig“ dazu bewegen? Dann mach bei diesem Kurs mit! Die Hiphoptanzlehrerin Nathalie Zeilinger ist eine erfolgreiche Tänzerin. Sie hat an diversen Meisterschaften teilgenommen und ist mehrfache Staats- und Vizemeisterin in Showdance und Hiphop und auch als Tanztrainerin konnte sie in Dance4Fans Videoclipdancing ihre Tanzcrew zum Europameistertitel führen.

Ihr tänzerisches Können hat sie durch Weiterbildungen und Workshops mit internationalen Tänzern wie zB.: Storm (Popping, Locking, Breakdance), Archie Burnett (Voguing), David Moore, Nick Bass, Kenny Wormald, Misha Gabriel (Step Up Miami Heat),etc. weiterentwickelt.

**Mitzubringen: sportliche Kleidung, Wasser-Trinkflasche**

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Dienstag, 23.09.2014 - 17.30 - 18.20 Uhr  
Kursbeitrag: € 50,--  
Kursdauer: 12 Einheiten  
Kursort: Donauhof



**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Paare Kurs (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Rechtzeitig mit Beginn der Ballsaison bietet Nathalie Zeilinger, dipl. Tanzmeisterin für Gesellschaftstänze, einen Tanzkurs an. Lernen Sie an 6 Abenden à 90 Minuten in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Tänze für ihr Tanzevent. Der Tanzkurs Paare Anfänger ist die ideale Möglichkeit um die ersten „Tanzschritte“ zu wagen. Unterrichtet werden Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Boogie, Cha Cha und Polka.

Der Kurs für Fortgeschrittene ist ideal, wenn man schon einmal einen Tanzkurs besucht hat und sein Wissen auffrischen möchte. Hier werden die Tänze des Anfängerkurses vertieft und dazu kommen Foxtrott/Quickstep und Rumba.

**Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle**

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Dienstag, 23.09.2014, 18.45 - 20.15 Uhr (Anfänger)  
ab Dienstag, 04.11., 18.45 - 20.15 Uhr (Fortgeschrittene)  
ab Dienstag, 04.11., 20.15 - 21.45 Uhr (Anfänger 2. Teil)  
Kursbeitrag: € 60,-- / Teilnehmer für ganzen Kurs  
€ 30,-- / Teilnehmer ab 04.11. (6 Einheiten)  
Kursdauer: 6 od. 12 Einheiten (Einteilung durch Kursleiter)  
Kursort: Donauhof

- Dipl. Tanzmeisterin - Zumba Fitness Instructor - Zumba Kids und Kids Junior Instructor - Zumba Sentao Instructor - Bokwa Fitness Instructor - Dance4Fans Instructor
--

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



## treffpunkt: TANZ

*„Tanzen ab der Lebensmitte“ -  
die etwas andere Art zu tanzen -  
ist mehr als tanzen!*



**Anwählerin:**  
Margarete Kaufmann, 1. u. 2. Dipl. Bewegungstherapeutin, Dipl. Musiktherapeutin, Ges. Medizinerin und zertifizierte Dozentin des Städt. Fortbildungszentrums Zwenndorf

**„Tanzen ab der Lebensmitte“**

*trägt dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und zu verbessern.*

**„Tanzen ab der Lebensmitte“**

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

**„Tanzen ab der Lebensmitte“ ist für Jeden (Frau / Mann) in jedem Alter geeignet.**

*Es wird Partner-unabhängig getanzt, d.h.: sie sind auch alleine willkommen. Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu erlernen und lustvoll zu tanzen. Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Tänze aus verschiedenen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz öffnen den Blick auf die Welt.*

**Komm zum „Tanzen ab der Lebensmitte“ und erfahre, wie**

**„Tanzen ab der Lebensmitte“ Takt für Takt die Vitalität steigert und Lebensfreude schenkt!**

**Kursleiterin:** Margarete Kaufmann

**Kursbeginn:** ab Donnerstag, 11.09.2014

*jeden Donnerstag von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr*

**Kursdauer:** 10 Einheiten

**Kursbeitrag:** für Kneippmitglieder € 70,00, Nichtmitglieder € 80,00

**Kursort:** Donauhof Zwenndorf

*am 11.09.2014 können Interessierte Frauen und Männer kostenlos an einer Schnupperstunde teilnehmen!*

*Bitte um Anmeldung bei Obfrau Anna Carwaka, Tel. 0664-7760827 oder bei Frau Margarete Kaufmann, Tel. 0699/12518566*

# 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:** Mittwoch, 24.09.14, 18.00 Uhr Anfänger, 19.00 Uhr Fortgeschrittene

**Kursdauer:** Sept. - Jän. (Einstieg jederzeit möglich)

**Kursort:** Hauptschule

**Kursbeitrag:** Kostenlos

# 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 - 8.30 - 10.00 Uhr,

Kurs 2 Windows 8 - 10.15 - 11.45 Uhr,

Kurs 3 Open Office - 17.30 - 19 Uhr

Kurse sind jeweils Montag 27. Okt., 03. Nov., 10. Nov., 17. Nov. u. 24. Nov. 2014



Kursleiter: Johannes Tibitanzi  
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Einheiten a 45 min.  
Kursort: Mariahilfergasse 27, Zwentendorf  
Kursbeitrag: € 65,--  
Kleingruppe mit 4 Teilnehmern

**Anmeldung bis 10.09.2014 erforderlich – 0699 / 100 477 66 oder tibitanzi.johannes@a1.net**

# Backkurs

## **Die süße Seite Zwentendorf's** **28. November 2014**

Dieser Kurs ist mal was Anderes:

- Stefan Loidl lädt Sie ein, mit ihm seine Leidenschaft für die süße Konditorkunst zu teilen. Im ersten Teil gewährt er Einblicke in die „Welt des Zuckerziehens“.
- Im zweiten Teil des Kurses werden wir dann wieder selbst aktiv und zaubern Cointreau-Schnitten, Mozartschnitten und eine Pistazien-Obersroulade!

Verbringen wir zuckersüße Stunden miteinander!

Veranstaltungsort: Schulküche Hauptschule Zwentendorf  
Kosten: € 25,--  
Kursbeginn: 1. Kurs 13.00 – 17.00 Uhr (13-15 Uhr Zucker-Show-Kurs)  
2. Kurs 18.00 – 22.00 Uhr (18-20 Uhr Zucker-Show-Kurs)

**Anmeldungen bis spätestens 31. Oktober 2014 am Gemeindeamt bei Ursula Weiker, Tel.Nr. 02277/2209/DW 12. Die Anmeldung gilt erst nach Einzahlung des Kursbeitrages als fix!**



# Kreative Kurse

## Portraitkurs

Ein überaus spannender Teilbereich der Fotografie ist das Portrait, wobei sich "Portrait" nicht nur auf Menschen, sondern auch auf Tiere beziehen kann.



Kursleiter: Hans Eder  
Kursbeginn: Donnerstag, 25.09.2014  
19.00 - 21.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 50,--  
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden  
Kursort: Hauptschule Zwentendorf

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://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, 26.09.2014 von 14.00 - 14.50 Uhr  
Kursbeitrag: € 55,-- (10 Einheiten)  
€ 82,50 (15 Einheiten) inkl. Hallenbadeintritt  
Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten bis Ende Jänner  
15 Kurseinheiten zu 50 Minuten bis Dezember  
Kursort: Hallenbad Zwentendorf

**Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Workshop

## Wie verschaffe ich mir einen Überblick über den Stand meiner Einnahmen und Ausgaben und was kann ich daraus für die Zukunft ableiten?

Dieser vierstündige Workshop teilt sich in zwei Etappen

1. Klärung der Datenlage, d.h. persönliches Gespräch mit den einzelnen TeilnehmerInnen, um abzuklären, in welcher Form Aufzeichnungen/Belege über welche Ausgaben/Einnahmen vor handen sind.
  2. Gemeinsames schaffen von Transparenz mit Hilfe des Tabellenkalkulationsprogramms Excel inklusive Erstellung eines individuellen Haushaltsplans je TeilnehmerIn.
- Voraussetzung für diesen Workshop sind Excelgrundkenntnisse.

Teilnehmerzahl: min. 4 bis max. 8 Personen pro Workshop

Workshopleiter Mag. (FH) Peter Wolfgang Rösler

Mögliche Workshoptermine: 13.09. 8-12 Uhr, 11.10. 14-18 Uhr,  
15.11. 8-12 Uhr, 13.12. 14-18 Uhr,  
10.1. 8-12 Uhr

Kursbeitrag: max. € 85,- abhängig von der Anzahl der TeilnehmerInnen

Kursort: Hauptschule Zwentendorf



## WORKSHOP – Sie möchten Ihr Kind für das Zeichnen mit Licht, die Fotografie, begeistern?

Dann lassen Sie es in einer 4stündigen Abenteuerreise gemeinsam mit bis zu 8 anderen Kindern die individuelle Kreativität zu folgenden Themen entfalten:

- Bereite deine liebste Nascherei so zu, dass niemand ihr widerstehen kann!
- Lass dein Lieblingsspielzeug ein Abenteuer erleben!
- Verwandle dich von der furchteinflößenden zur lieblichen Märchengestalt!

Neben ersten Grundlagen zur Fotografie werden Tipps u. Tricks für eine ausdrucksstarke fotografische Darstellung der Themen vermittelt.

Mitzubringen sind: eine eigene Kamera, die liebste Nascherei, das Lieblingsspielzeug, sowie 2 Verkleidungen.

Teilnehmerzahl: min. 4 bis max. 8 Kinder im Alter von 6-10.

WorkshopleiterInnen: Petra & Peter Rösler

Mögliche Workshoptermine: 13.09. 14-18 Uhr, 11.10. 8-12 Uhr, 15.11. 14-18 Uhr  
13.12. 8-12 Uhr, 10.1. 14-18 Uhr

Kursbeitrag: max. € 85,- abhängig von der Anzahl der TeilnehmerInnen

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf



Anmeldung bis 10.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://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](http://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, 06. Oktober 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, 07. Oktober 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, 08. Oktober 2014, 18:00 Uhr  
Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)  
Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 59,— Euro

## **EDV – Office 2010 kompakt- Anfängerkurs**

In diesem Kurs erlernen Sie Grundfertigkeiten, die sie im Büro- und Geschäftsalltag anwenden können. E-Mail und Internet offiziell nutzen, Textdokumente (Word) und Präsentationen (Powerpoint) erstellen und ansprechend aufbereiten, Kalkulationen durchführen und Ergebnisse grafisch darstellen (Excel).

Für AnfängerInnen geeignet – keine tieferen PC-Kenntnisse nötig

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer  
Referent: Peter Vogl  
Kursdauer: 5 Abende, jeweils Donnerstag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursbeginn: Donnerstag, 09. Oktober 2014, 18:00 Uhr  
Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)  
Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 159,— Euro



## **Wir verstehen uns, oder?!**

Einführungsseminar und Workshop zum Thema Kommunikation

Neben grundlegendem Basiswissen rund um das Thema „Kommunikation“, liegt der Schwerpunkt des Abends auf dem Erfahren u. Anwenden praktisch umsetzbarer Inhalte. Werfen Sie einen Blick auf Ihre Kommunikationsstrukturen und jene Ihrer Mitmenschen, um dadurch ein besseres „verstanden werden“ für sich und andere zu erzielen.

**Die meisten Konflikte entstehen durch Missverständnisse!**

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer  
Referenten: Johanna Gugarell, Barbara Höllerer, Nicole Obkircher  
Kurstage: Freitag, 10. Oktober 2014 und Freitag, 24. Oktober 2014 jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr  
Mindestens 8 TeilnehmerInnen! Teilnehmerbeitrag: 65,— 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)

# Vorträge

## **18. Sept. 2014 Infoveranstaltung "Blackout - Stromausfall"**

### **"Stell dir vor, es geht das Licht aus"**

Die Gefahr eines länger andauernden, überregionalen Stromausfalls ist aktueller denn je!

Was können wir tun? Diese zentrale Frage ist Inhalt der Informationsveranstaltung.

Eintritt frei!

Vortragender: NÖ-Zivilschutzverband  
Beginn: Donnerstag, 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Donauhof

## **26. Sept. 2014 Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst - bestimmen und kennenlernen**

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Freitag, 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Wallfahrtskirche Maria Pöschel

### **„Bioresonanz- der sanfte Weg zum Wohlbefinden“**

Die vielen Möglichkeiten der Bioresonanz für und gegen Allergien, Unverträglichkeiten, Schmerzen, Wundheilung, Immunsystem. Wie kommen wir unseren inneren Energien durch die EAV Messung der Meridiane auf die Spur? Was sagen uns die Messpunkte?

**Im Anschluss können sich die TeilnehmerInnen auf Wunsch gratis die Stoffwechsellinien und Elektro-Smog Belastungen energetisch austesten lassen.**

Kursleiter: Doris Stahl, Kinesiologin  
Kursbeginn: Donnerstag, 2.10. um 18.00 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf



**Anmeldung bis 26.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## **06. Okt. 2014 MULTIMEDIASHOW - Zu Fuß durch die Welt, auf der Suche nach dem was zählt** **8000 Km, 10 Mio Schritte, 20 Monate, 18 Länder**

Vortragender: Rowin Höfer  
Beginn: Montag, 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Donauhof

**18. Okt. 2014**

**Bäume und Wildfrüchte in Zwentendorf**

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 14.00 Uhr  
Treffpunkt: Rosencafe

**24. Okt. 2014**

**Info- u. Diskussionsveranstaltung**  
**Menschenrechte "Notaufnahme**  
**Sonderschule" von der Ausgrenzung bis zur**  
**inkluisiven Bildung**

Referent/innen:

**Univ.-Prof. Dr. Volker Schönwiese** (Universität Innsbruck)

"Weiterentwicklungen, Stagnationen und Rückentwicklungen der schulischen Integration in den letzten 30 Jahren."

**Dipl.Päd. Irene Gebhardt** (Inklusionsprojekt Wr. Neudorf)

"Plädoyer für inklusive Bildung"

**Podiumsdiskussion "Gemeinsam Verantwortung übernehmen"**

Wir erwarten: Vertreter/innen aller politischen Parteien (Bundesebene), der Wirtschaftskammer NÖ, der NÖ Arbeiterkammer, wie auch die Schulleitung einer seit Jahren inklusiv, altersheterogen und ganztägig geführten Regelschule, sowie Betroffene.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Veranstalter: "Integration NÖ" - Elterninitiative für gemeinsames  
Leben von Menschen mit und ohne Behinderung  
Beginn: Freitag, 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Donauhof

**„Geistig fit und klar - dem eigenen Potential auf der Spur“**

Die kinesiologischen Methoden des "Brain Gym" und "EFT" (Emotional Freedom Klopfftechnik) fördern nicht nur geistige Klarheit, sondern unterstützen uns auch dabei, unsere Lebensziele besser zu erkennen und gezielter darauf hinzuarbeiten. Energetische Blockaden werden durch einfache Bewegungsabläufe und durch Klopfen von Akupunkturpunkten bearbeitet und aufgelöst. Die Techniken sind so einfach, dass jeder sie nach diesem Kurs jederzeit allein anwenden kann.

Kursleiter: Doris Stahl, Kinesiologin  
Kursbeginn: Dienstag, 4.11.2014, 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf

**Anmeldung bis 31.10.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13**  
**oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



**20. Nov. 2014**

**Lesung aus dem Buch „Vita“, ein Leben als**  
**Landarzt von MR Dr. Rainer Rabl**

Vortragender: MR Dr. Rainer Rabl  
Beginn: Donnerstag, 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Sozialzentrum