

# Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.1/2015 | Zugestellt durch Post.at



# AKTIVES ZWENTENDORF Frühling 2015



Volkshochschule



Kneipp-Verein

# Vorwort

Werte GemeindebürgerInnen!  
Liebe Jugend!

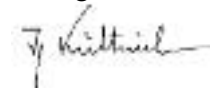
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben heute hohen Stellenwert bei den Menschen, deshalb bieten Volkshochschule, Aktives Zwentendorf und Kneipp-Club auch 2015 ein umfangreiches und breitgestreutes Angebot an.

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

# 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:  
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 jederzeit möglich

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**

Monatlicher Kursbeitrag 36,- (kein Materialkauf erforderlich!)

**EINSTIEG** jederzeit möglich!



# Schwimmen

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

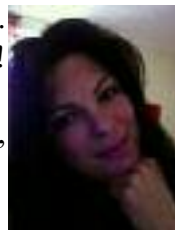
... mit Spiel und Spaß im Wasser – mit den Eltern und anderen Babys!!!

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) Instrukto:innen 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:	14.02.2015
Kurstag:	Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr, bei vielen Anmeldungen kann ein Kurs auch am Donnerstag stattfinden
Kursbeitrag:	€ 100,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind
Kursdauer:	10 Einheiten (voraussichtliches Ende 25.04.2015)
Anzahl:	max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder
Kursort:	Hallenbad

**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13**  
**oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Schwimmkurs für Kinder

(ohne Vorkenntnisse ab 6 Jahre, mit Vorkenntnissen ab 5 Jahre nach  
Rücksprache)

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Pengl Sabine

Kursbeginn: 12.02.2014

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 100,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad

Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)



# Turnen

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



Kursleiterin: Veronika Beran

Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Mittwoch, 11.02.2015 – 16.00 - 17.00 Uhr

f. 6-10 Jahre Mittwoch, 11.02.2015 – 17.00 - 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 43,--

Kursdauer: Feb. - Mai

Kursort: Turnsaal Neue Mittel Schule

Teilnehmer: 10 Kinder

Anmeldung bis 30.01.2015 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 kinesiologicalen 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, 10.02.2015

15.20-15.50 - Minis (3-4 J.)

15.50-16.30 - Midis (4,5-6 J.)

16.35-17.20 - Kids 1 (6,5-8 J.),

17.20-18.05 - Kids 2 (8,5-10J.)

Kursbeitrag: Minis € 30,--, Midis € 40,--, Kids 1 + 2 € 45,--

Kursdauer: 12 Einheiten

Kursort: Donauhof



---

## 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, 10.02.2015 - 18.10 - 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 50,--

Kursdauer: 12 Einheiten

Kursort: Donauhof



**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13**

**oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Geist und Körpertraining

## Karate für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)

Karate (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:	10.02.2015
Kurstag:	Dienstag und Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 95,--
Kursdauer:	Feb. - Mai
Kursort:	Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**





# ERWACHSENENKURSE

## Fitness und Body-Styling



### Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin: Kastner Christine  
Kursbeginn: ab Montag, 09.02.2015, 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 70,-- (Feb. - Mai) ca. 15 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittel Schule Zwentendorf



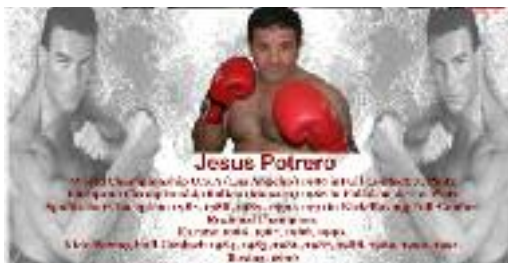
**Einstieg jederzeit möglich**

**Anmeldung bis 30.01.2015 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



Kursleiter: Herr Jesus Potrero  
Kursbeginn: 09.02.2015  
Kurstag: immer Montag + Donnerstag, von 20.-21.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 150,--  
Kursdauer: Feb. - Mai (ca. 30 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



## 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, 10.02.2015, 18.15 – 19.15 Uhr

Kursbeitrag:        € 50,-- (Feb. - Mai)

Kursort:              Turnsaal Neue Mittel Schule 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 30.01.2015 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, 10.02.2015, 19.20 – 20.35 Uhr

Kursbeitrag:        € 50,-- (Feb. - Mai)

Kursort:              Turnsaal Neue Mittel Schule Zwentendorf

**Einstieg  
jederzeit  
möglich**

**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://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, 11.02.2015, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeitrag: Kurs 1: € 32,-- Kurs 2: € 40,--

Kursdauer: Feb. - April (10 Einheiten)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

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

**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



### 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, 13.02.2015 von 14.00 - 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 55,-- (10 Einheiten)

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

**Anmeldung bis 30.01.2015 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, seit 13.01.2015, 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**

---

## Line Dance

Am 08. Jänner 2015 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, seit 08.01.2015 (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**

# 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, 09.02.2015 von 17.50-18.50 u. 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 60,--  
Kursdauer: (Feb. - Mai)  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

**Anmeldung bis 30.01.2015 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, 03.03.2015 von 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 80,-- (12 Einheiten)  
Kursdauer: März - Mai zu 1 ½ Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 30.01.2015 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: wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Kursbeitrag: € 30,--  
Kursdauer: 5 Kursabende zu 1 1/2 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6



**Anmeldung bis 30.01.2015 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.

Kursleiter: Werner Krulla  
Kursbeginn: wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Kursbeitrag: € 40,--  
Kursdauer: 8 Kursabende zu 1 1/2 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6



**Anmeldung bis 30.01.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

Bei diesen beiden Kursen sind wir und der Vortragende mit den Terminen relativ flexibel, daher bitten wir bei Interesse um Anmeldung und es wird dann mit den Interessenten ein Termin vereinbart.

## 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, Gebärmuttersenkung, Prostataoperation, Tiefer Kreuzschmerz uvm. ....

Kursleiterin: Irena Bagara, Dipl. Physiotherapeutin, erreichbar unter: 0664/379 0025  
Kursbeginn: Mittwoch, 11.02.2015 von 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,--  
Kursdauer: 10 Einheiten  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## wöchentlicher Lauftreff

Seit mehr als sieben 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 „Feiertagsünden“ 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 Kohlekraftwerkes.**

**(Ab 02.04.2015 ist Treffpunkt wieder beim 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 bitte melden: Marianne & Martin Kerschbaumer:

0676/81032970

# Tanzen

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

### „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, dh. 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.



**Ausbildung:**  
Tanzleiterin STÖ i.A.  
Dipl. Bewegungstherapien  
Dipl. Wirbelsäulenlehrerin  
Gew. Masseurin und freiberufliche Heilmasseurin  
Ständig Fortbildungen in all diesen Berufen

**Kommt zum „Tanzen ab der Lebensmitte“ und erfährt, wie „Tanzen ab der Lebensmitte“ Takt für Takt die Vitalität steigert und Lebensfreude schenkt!**

Kursleiterin: Margarete Kaufmann

Kursbeginn: seit 08.01.2015 von 10.00-11.30 Uhr

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursbeitrag: für Kneippmitglieder € 70,--, Nichtmitglieder € 80,--

Kursort: Donauhof Zwentendorf

**Bitte um Anmeldung bei Obfrau Anna Cerwenka, Tel. 0664/1760821 oder bei Frau Margarete Kaufmann Tel. 0699/12518566**



## 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: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Donnerstag, 12.02.15, 18.30 - 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 55,--  
Kursdauer: 12 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittel Schule Zwentendorf

**Anmeldung bis 30.01.2015 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, 10.02.2015,  
Boogie Anfänger u. Fortgeschrittene 19.15 - 20.05 Uhr  
Boogie Fortgeschrittene ab 17.03.2015  
Paare Bronze 20.10 - 21.40 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,-- / Teilnehmer für Boogie  
€ 20,-- / Teilnehmer für Boogie Fortgeschrittene  
€ 60,-- / Teilnehmer für Paare Bronze  
Kursdauer: 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 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**



# 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, 13.02.2015 16.00 - 17.30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 90,--

**Kursdauer:** Feb. - Mai ca. 15 Einheiten

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# 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, 05.03.2015  
19.00 - 21.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 50,--  
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden  
Kursort: Neue Mittel Schule Zwentendorf



**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Backkurs Die süße Seite Zwentendorf's 16. Mai 2015

Wir versuchen uns in diesem Kurs in Heidelbeer-Topfen-Strudel, Tiroler Früchtestrudel, Bauernkrופן

Veranstaltungsort: Schulküche Neue Mittel Schule Zwentendorf  
Kosten: € 25,--  
Kursbeginn 1. Kurs 09.00 – 13.00 Uhr  
2. Kurs 14.00 – 18.00 Uhr

**Anmeldungen bis spätestens 15. April 2015 am Gemeindeamt bei Ursula Weiker, Tel.Nr. 02277/2209/DW 12. Die Anmeldung gilt erst nach Einzahlung des Kursbeitrages als fix!**



# 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.

Mitnahme vom eigenen Laptop

Kurse für Windows 7, Windows 8, Open - und Office

Kurse sind jeweils Montag bzw. nach Absprache mit anderen Teilnehmern auch an anderen Wochentagen möglich.

Kursleiter: Johannes Tibitzanzl

Kursbeitrag: € 65,--

Kleingruppe mit 4 Teilnehmern

Kursdauer: 5 Kurse zu je 2 Einheiten à 45 min

Kursort: Mariahilfergasse 27



**Anmeldung bis 30.01.2015 erforderlich – 0699 / 100 477 66 oder [tibitzanzl.johannes@a1.net](mailto:tibitzanzl.johannes@a1.net)**

# 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, 11.02.15, 18.00 Uhr Anfänger, 19.00 Uhr Fortgeschrittene

Kursdauer: Feb. - Mai (Einstieg jederzeit möglich)

Kursort: Neue Mittel Schule

Kursbeitrag: Kostenlos

# 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 Excel-Grundkenntnisse.

Teilnehmerzahl: min. 4 bis max. 8 Personen pro Workshop  
Workshopleiter: Mag. (FH) Peter Wolfgang Rösler  
Mögliche Workshoptermine: 07.02. 8-12 Uhr, 07.03. 14-18 Uhr,  
04.04. 8-12 Uhr, 09.05. 14-18 Uhr,  
13.06. 8-12 Uhr, 11.07. 14-18 Uhr  
Kursbeitrag: max. € 85,-- abhängig von der Anzahl der TeilnehmerInnen  
Kursort: Neue Mittel Schule 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: 07.02. 14-18 Uhr, 07.03. 8-12 Uhr, 04.04. 14-18 Uhr  
09.05. 8-12 Uhr, 13.06. 14-18 Uhr, 11.07. 8-12 Uhr

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



**Anmeldung bis 30.01.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

## Essbare Landschaft im Frühling – Wildkräuter erkennen, sammeln, verarbeiten und erschmecken

Entdecken Sie mit den Kräuterpädagogen Walter Knopf und Sonja Klaus die Köstlichkeiten der Natur.

Von 16:00 bis 18:00 Uhr: Erkennen und Sammeln von Wildkräutern am Vorberg/Gießgraben für die anschließende Verwendung in der Küche.

18:00 bis 21:00 Uhr: Verarbeitung der Wildkräuter; Vorstellung und Verkostung von selbst hergestellten Wildkräuterprodukten; Information über Anwendung und Heilwirkung

Referenten: Walter Knopf und Sonja Klaus, Kräuterpädagogen

Kurstag: Kräuterführung mit Sammeln:

Freitag, 24. April 2015, 16:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt: Neue Mittelschule/Hauptschule Traismauer, Bahnhofstraße 10

Verarbeitung: Freitag, 24. April 2015, 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der  
Schulküche der Neuen Mittelschule

Mitzubringen sind: Sammelgefäße, Körbe, Stofftaschen, etc.

Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung!

Sie erhalten ausführliche Kursunterlagen – (bereits im Teilnehmerbeitrag enthalten)!

### Anmeldefrist bis spätestens 17. April 2015!!!

Mindestens 10 Personen, maximal 15 Personen! Teilnehmerbeitrag: 40,-- Euro

## EDV - Office 2010 kompakt

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

Auch für AnfängerInnen geeignet!

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer

Referent: Peter Vogl

Kursdauer: 5 Abende, jeweils Montag, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kursbeginn: Montag, 23. Februar 2015, 18:00 Uhr

Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)

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.

Sie haben ein Bild von den Einsatzmöglichkeiten des PC's, 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.

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, 24. Februar 2015, 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, 25. Februar 2015, 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)





# Vorträge

**11. Feb. 2015**

**Diavortrag: "Bio-LÜGISCHE Lebensmittel"  
- Was erhoffen Sie sich und was bekommen Sie wirklich**

Vortragender: Martin Taubert-Witz  
Beginn: Mittwoch, 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Donauhof  
Veranstalter: katholisches Bildungswerk

**22. Feb. 2015**

**Diavortrag: "Im Osten Nordamerikas" -  
Indigene und europäische Kultur in großartiger Landschaft**

Vortragende: Gerda Kettinger und Michael Ledwinka  
Beginn: Sonntag, 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Donauhof  
Veranstalter: katholisches Bildungswerk

## CHARITY BACKWETTBEWERB am Freitag, 20.3.2015, 17.00 Uhr

Heuer findet erstmals in Zwentendorf ein Backwettbewerb statt.

Die Teilnehmer(innen) bringen ihre Backwerke bis 17.00 Uhr ins Sozialzentrum in Zwentendorf, Kastanienallee 4, 3435 Zwentendorf. Dann wird eine 5köpfige Jury die Kunstwerke blind verkosten, d.h. die Mehlspeisen werden anonymisiert und danach bewertet.

Die Rezepte müssen gebacken sein, in welcher Form auch immer. Das überlassen wir ganz Ihrer Fantasie (Muffins, Kekse, Torte, Cupcakes, Blechkuchen, Guglhupf,...)

Bitte melden Sie sich am Gemeindeamt in Zwentendorf unter der Tel.Nr. 02277/2209/DW 12, Frau Weiker an. **Anmeldeschluss ist 27.2.2015.**

Im Anschluss an den Wettbewerb werden die Backwerke dann gemeinsam mit dem Publikum gegen freie Spende verzehrt. Die Firma Spar Glaser wird eine Kaffeeverkostung vornehmen und die Familie Preisberger aus Zwentendorf ihre Weine bei einer Weinverkostung präsentieren. Der Erlös aus dieser Veranstaltung wird einem sozialen Zweck zugeführt.

**1. Preis Grund- und Aufbaukurs Rollfondant Dekoration 1 und 2 im Wert von € 138,- in der Tortenwerkstatt und einige Sachpreise**

Alle dürfen teilnehmen – Kids- und Teenies, Frauen, Männer!

Bewertungskriterien:

- Geschmack-Konsistenz-Ausführung
- Dekoration und Finish
- Kreativität und Präsentation

Bringt alle mit, die gerne mitkommen wollen! Alle sind willkommen!

## Wie schädlich ist Elektro-Smog?

Die rasanten technischen Entwicklungen unseres Zeitalters bringen nicht nur viele erfreuliche Neuerungen, sondern auch einige weniger erfreuliche Nebenwirkungen mit sich. So hat sich der Elektro-Smog in den letzten 15 Jahren erheblich erhöht, da wir mit Schnurlostelefon, Handy und anderen Funkwellen ausstrahlenden Geräten in fast jedem Haushalt, sowie im öffentlichen Bereich (W-Lan) konfrontiert sind. Mit einfachen kinesiologischen Methoden können wir feststellen, ob und wo eine derartige Belastung in Ihrem Energiesystem vorhanden ist. Die Entstörung kann mit verschiedenen, natürlichen Methoden erfolgen, von denen einige in diesem Vortrag ebenfalls vorgestellt werden.

Kursleiterin: Doris Stahl, Kinesiologin  
Kursbeginn: Dienstag, 24.03. um 18.00 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf



**Anmeldung bis 16.03.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## **„Die kleinen Dinge des Alltags – haben eine große Wirkung auf die Entwicklung des Kindes“**

Eine Elternfortbildungsreihe mit drei Einheiten. In meiner ersten Einheit der Elternfortbildungsreihe wird die Theorie überwiegen, um eine Grundlage für eine gemeinsame Auseinandersetzung mit unserem Thema zu schaffen. In den weiteren drei Einheiten würde ich gerne gemeinsam mit den Teilnehmer/innen eigene Themen und Problemstellungen in Form von Diskussionen bzw. von Fragen und Antworten näher beleuchten und auf mögliche Lösungen hinweisen. Daher wäre es wünschenswert, dass die Teilnehmer/innen an der ersten Einheit teilnehmen, da diese für die zwei weiteren aufbauend ist.

Kursleiterin: Renate Semler, BA MA  
Kursbeginn: Dienstag, 14., 21. + 28.04. um 19.00 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf  
Eintritt: Freie Spende

**Anmeldung bis 06.04.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**02. Mai 2015**

## **Was blüht denn da? Kulinarisches am Wegesrand**

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 15.00 Uhr  
Treffpunkt: Tennisplatz Preuwitz

**27. Juni 2015**

## **Was blüht denn da? Heilsames am Wegesrand**

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 15.00 Uhr  
Treffpunkt: Tennisplatz Preuwitz

# Allgemeine Kursbedingungen für Zwentendorf:

## 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!**

# Lauf- und Nordic Walkingpark



**Hallenbad u. Sauna  
von September bis Mai  
für Sie geöffnet**

**Generationenspielplatz  
beim Donauhof ist ein  
Fitnessparcours für Jung  
und alt entstanden**



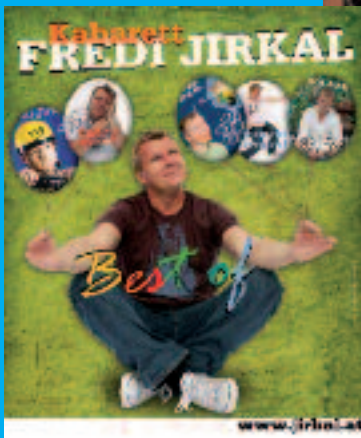
nähere Infos - [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)

Das Kulturreferat präsentiert



# Benefiz 2015

## Steinböck & Rudle



# Mi. 28.01.

## Donauhof

Beginn 20.00 Uhr

VVK 21,-- AK 25,--

Vorverkauf:  
Tankstelle A1  
Gemeinde Zwentendorf  
Donauhof

ADEG-Haferl  
SPAR-Glaser



# www.zwentendorf.at



# Kulturprogramm

## 1. Halbjahr 2015

- 21.02. Die Vierkanter - 4 Kantis - die versungene Welt  
28.02. Werner Brix - Lust - Lasst uns Leben  
07.03. Paul Pizzera - Sex, Drugs & Klei'n'Kunst  
21.03. Zwentendorfer 3er Pack -  
Nocchieri, Spörk, Fleischhacker  
11.04. Gery Seidl - Bitte. Danke.  
22.04. Roland Düringer - Ich allein?

Alle Veranstaltungen Beginn 20.00 Uhr im Donauhof, Einlass 19.00 Uhr.

- 29.03. Kindertheater - Schneck&Co -  
Omama im Apfelbaum

Beginn 16.00 Uhr im Donauhof, Einlass 15.30 Uhr.

Vorverkauf am Gemeindeamt Zwentendorf, Donauhof, SPAR-Glaser,  
Tankstelle A1 Erpersdorf, ADEG Haferl u. Ö-Ticket 01/96096

**Info: [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

