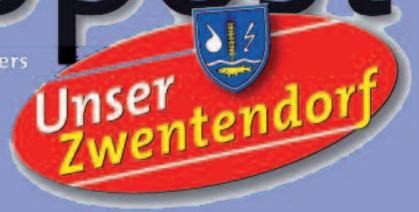


# Rathauspost

Amtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.8/2015 | Zugestellt durch Post.at



## AKTIVES ZWENTENDORF Herbst/Winter 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 umfang- und abwechslungsreiches Programm an.

GGR Manfred Bichler und Christian Richter haben mit ihren Partner/Innen wieder tolle und kostengünstige Angebote zusammengestellt. Bestimmt ist für jeden was dabei; auch Gäste aus der Region sind herzlich willkommen.

Natürlich muss ich auch unbedingt auf Veranstaltungen und Einrichtungen wie Hallenbad, Sauna, 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**



# 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:  
14. September 2015  
19. Oktober 2015  
30. November 2015  
11. Jänner 2016  
15. Februar 2016  
14. März 2016  
18. April 2016  
30. Mai 2016



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

# Tanzen

## Kindertanzen (3-10 Jahre) + Hip Hop (11-16 Jahre)

fällt aufgrund der Schwangerschaft der Kursleiterin im Herbst aus und wird im Frühling wieder angeboten werden.

# 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: 19.09.2015  
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  
Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder  
Kursort: Hallenbad

**Anmeldung bis 04.09.2015 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: 24.09.2015

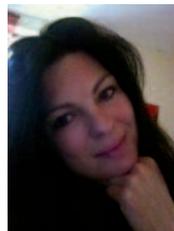
Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

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

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad

Anmeldung bis 04.09.2015 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

Wir freuen uns sehr Euch zu Spiel, Spaß und Bewegung einladen zu dürfen und darauf mit Euch abwechslungsreiche und lustige Stunden zu verbringen!

Wir gestalten gemeinsam Bewegungslandschaften, spielen verschiedene Bewegungsspiele und üben zahlreiche Bewegungsformen.

Das Miteinander steht dabei stets im Vordergrund!

Jeder der Lust und Laune an der Bewegung hat und gerne mit anderen Kindern zusammen ist, kann mitmachen.

Als Kindergartenpädagoginnen können wir täglich Erfahrungen mit Kindern und dem Interesse an der Bewegung sammeln.

Wir freuen uns darauf diese Begeisterung an Euch weiterzugeben.

Bewegung macht Spaß! Gemeinsam in einer Gruppe Bewegung machen, noch mehr.

Wir freuen uns auf Euch!

Kursleiterin: Ines Silewinaz (27 Jahre) und Claudia Figl (27 Jahre)

Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Dienstag, 22.09.2015 – 16.15 - 17.15 Uhr

f. 6-10 Jahre Dienstag, 22.09.2015 – 17.15 - 18.15 Uhr

Kursbeitrag: € 68,--

Kursdauer: Sept. - Jänner

Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

**Neue Kursleiter  
Neue Beginnzeit**



Anmeldung bis 04.09.2015 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. Jhd. 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:	22.09.2015 - Ende Jänner
Kurstag:	Dienstag und Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 95,--
Kursdauer:	Sept. - Jän.
Kursort:	Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 04.09.2015 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:

„body work“ ist ein gesundheits- und fitnessorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und zur Straffung und Definition der Muskulatur. Mit abwechslungsreichem Cardio-Training wird zu motivierender Musik die Ausdauer gesteigert. Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichtes sowie von Hilfsmitteln werden die Hauptmuskelgruppen intensiv gekräftigt sowie die Koordination und Beweglichkeit trainiert. Ein entspannender Stretching-Teil beendet die Stunde.



**Ausbildung:**  
Dipl. Aerobic Instructor,  
ständige Weiterbildung an div.  
Aerobic-Veranstaltungen

Kursleiterin: Marion Langsteiner  
Kursbeginn: ab Montag, 21.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 50,-- (Sept. - Jan.), 15 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
Zielgruppe: sportbegeisterte Frauen und Männer, die gerne in der Gruppe zu cooler Musik trainieren

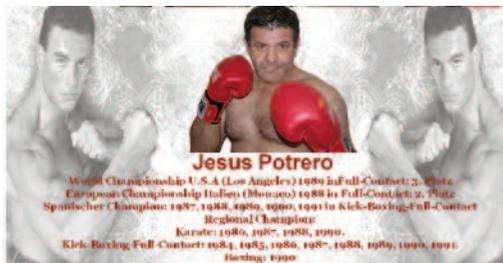
**Neue  
Kursleiterin**

**Einstieg jederzeit möglich - Bitte Handtuch, Matte und Trinkflasche mitbringen!**

**Anmeldung bis 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## KICK BOXING

TURNSAAL VOLKSSCHULE  
ZWENTENDORF



Kursleiter: Herr Jesus Potrero  
Kursbeginn: 21.09.2015 - Ende Jänner  
Kurstag: immer Montag + Donnerstag, von 20.00-21.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 150,--  
Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 30 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 04.09.2015 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, 22.09.2015, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursbeitrag:            € 50,-- (Sept. - Jan.) **Neue Beginnzeit**

Kursort:                Turnsaal Neue Mittelschule 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 04.09.2015 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, 22.09.2015, 19.35 – 20.50 Uhr

Kursbeitrag:            € 50,-- (Sept. - Jan.) **Neue Beginnzeit**

Kursort:                Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf



**Einstieg  
jederzeit  
möglich**

**Anmeldung bis 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# „Vorsorge ist die bessere Medizin“ - Gesundheitsgymnastik:

Mit gezielten Übungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Wir wollen alle Muskeln (Rücken, Beckenboden, Bauch, Arme, Beine ..... ) stärken, dehnen und mobilisieren, damit wir leistungsfähig bleiben und die Herausforderungen des Alltags problemlos bestehen können.

## **Muskeln reparieren sich nicht von alleine.**

Mit Hilfe von Gymnastik, Theraband, MFT-Brett, Smovey und Pilates-Bällen, macht gezielte Bewegung Spaß!  
Haltung, Koordination und deine Körperwahrnehmung verbessern sich. **Du fühlst dich aktiver und jünger!!!!**



### **Ausbildung:**

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

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Mittwoch, 23.09.2015, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

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

Kursdauer: Sept. - Jan. (15 Einheiten)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

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

**Anmeldung bis 04.09.2015 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, 25.09.2015 von 14.00 - 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 55,-- (10 Einheiten), € 82,50 (15 Einheiten)

Kursdauer: 10 oder 15 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

**Anmeldung bis 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Hockergymnastik

Bereits seit 2008 wird die Hockergymnastik angeboten. Spezielle Übungen für den Beckenboden und gegen Osteoporose, aber auch Dehn- u. Kräftigungsübungen werden in der Stunde ausgeführt. Unser Anliegen, vital und gesund bis ins hohe Alter.

- Kursleiterin: Doris Brunthaler  
Kursbeginn: Dienstag, 15.09.2015, 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**



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

---

## Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. 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 mit heller Sohle (keine Straßenschuhe oder hohe Absätze!), Handtuch, Trinkflasche

- Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer  
Kursbeginn: Freitag, 11.09.2015 (Einstieg jederzeit möglich)  
Anfänger 19.00 Uhr und Fortgeschrittene 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 60,-- Nichtmitglieder, € 50,-- Mitglieder Kneippverein  
Kursdauer: 10 Einheiten je Kurs  
Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
**(NEUER KURSORT!!) - Schnupperstunde möglich**



**Anmeldung, Auskünfte bzw. Anfragen bei der Trainerin Elisabeth Mühlbauer 0664/5111570 oder Josef Hofmarcher 0664/1241711**

# 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, 21.09.2015 von 17.50-18.50 u. 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 60,--  
Kursdauer: Sept. - Jänner  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

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

**Anmeldung bis 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://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: Donnerstag, 17.09.2015 von 10.00 - 11.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 90,-- (12 Einheiten)  
Kursdauer: Sept. - Jan. zu 1 ½ Stunden  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf



**Anmeldung bis 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Hatha Yoga mit Elementen aus Anusara Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger bzw. Teilnehmer mit Yogaerfahrung. Hatha Yoga mit Anusara Elementen vereint Körperübungen (Asanas) mit Yogaphilosophie und ermöglicht dir als Teilnehmer wieder ganz bei dir anzukommen und das was wir auf der Matte praktizieren auch in den Alltag mitzunehmen und zu integrieren.



**Information: Matte bitte selber mitbringen. Weiters eventuell eine Decke oder ein Sitzkissen/Block.**

Kursleiterin: Julia Feketitsch  
Kursbeginn: Donnerstag, 24.09.2015 von 18.30 - 20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 110,--  
Kursdauer: 14 Einheiten (Sept. - Jän.)  
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

Zertifizierte Yogatrainerin RYT 500+, Anusara Yoga Workshops bei Katchie Ananda, Barbara Noh, Bridget Woods Kramer, Marc Holzmann, Tara Judell, Ross Rayburn
--

**Anmeldung bis 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

---

**Sie können selbst entscheiden, Kurs Vormittag oder Nachmittag?  
Geben Sie Herrn Krulla bescheid, wann es bei ihnen am besten  
passt:**

Sehr geehrte Interessentinnen,  
Sehr geehrte Interessenten,

auf Grund der oftmaligen Nachfragen ob wir unsere Kurszeiten nicht auch vormittags und nachmittags anbieten können

JA – nun können wir auch probetalber die folgenden zwei Kurse anbieten

- 1) BREEMA Körperarbeit – Sich selber bewusst erleben mit Hilfe entspannender Übungen –
- 2) Genusstraining – Prävention gegen Stress

Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme mit dem Kursleiter Werner Krulla unter 0664/392 01 07 oder an die email [info@bodytalking.at](mailto:info@bodytalking.at)



### **Genusstraining – Entschleunigen**

- **Zeit- und Konfliktmanagement** inklusive „Denkanstöße“
- **Deine Geschwindigkeit – Dein Rhythmus** - 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**
- **Genuss bedeutet nicht nur Essen und Trinken**, sondern auch mit all unseren 5 Sinnen genießen. Es geht darum unseren Alltag genussvoll zu erleben.
- **Glaubenssätze – Denkmuster – Gedanken**  
Unsere Stressverstärker erkennen
- **Entschleunigen** – körperbezogenen Übungen (Breema);  
Entspannungsübungen

**Fragen bitte an Werner Krulla unter 0664/392 01 07 oder an die email [info@bodytalking.at](mailto:info@bodytalking.at)**

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 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**

# Breema in Zwentendorf

Breema hält uns wach und fördert unsere bewusste Teilhabe in den verschiedensten Lebensbereichen.

Ich bin seit mehr als 18 Jahren Practitioner und Lehrer für die Breema Körperarbeit. Die Breema Haltung und das Praktizieren der Breema Prinzipien begleiten mich in meinem Alltag. In den unterschiedlichsten Lebensphasen hat mich Breema immer wieder unterstützt und auf die wesentlich Inhalte in meinem Leben hingewiesen.



Die ständigen Neuigkeiten, Veränderungen, hohe Leistungsanforderungen, enormer Leistungsdruck, Ängste und Sorgen, lange Arbeitstage, ständige Reizüberflutungen u.v.m. sind Themen, die in unserem Leben immer mehr Raum einnehmen.

- Wie können wir unsere Kraft, unser Potenzial und unsere Gesundheit erhalten bzw. stärken?
- Wie können wir in unserer Lebendigkeit bleiben?
- Wie kommen wir wieder zu mehr Erkenntnis für die wesentlichen Dinge im Leben?
- Wie können wir unsere Balance finden?
- Was macht uns wirklich Freude, stärkt uns, tut uns gut?
- Breema ist eine Methode der Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung und Zentrierung. Die Präsenz, die sich durch Breema einstellt unterstützt und fördert uns „im Mensch sein“.
- Teilnehmende sind oft überrascht, wie entspannend und zugleich belebend ein kurzer Breema Austausch sein kann. Tiefe körperliche, mentale und emotionale Entspannung, mehr Beweglichkeit, eine tiefere Beziehung zum Körper, ein Gefühl von Wohlbefinden, Offenheit und Akzeptanz, wird erlebt.
- Gelassenheit, innere Ruhe und Klarheit sind das natürliche Ergebnis der Harmonie zwischen Körper und Verstand.
- Die Breema Körperarbeit beruht auf einfachen Prinzipien, die gut im beruflichen und privaten Leben integriert werden können.

Wer kann teilnehmen?

- Breema richtet sich an alle Menschen,
  - o die Interesse an dieser Methode haben,
  - o die in helfenden – lehrenden Berufen tätig sind,
  - o die unternehmerische – und Führungsverantwortung innehaben.
- Auch in Zeiten von persönlichen Veränderungen und hohen Anforderungen wird die Breema Körperarbeit als eine wohltuende Unterstützung erlebt.

Was wird benötigt um einen entspannenden Breema Abend erleben zu können?

- Die Bereitschaft anzukommen und mitzumachen
- Bequeme Kleidung
- Warme Socken
- Eine Schaumstoffunterlage und / oder eventuell eine Decke

**Fragen bitte an Werner Krulla unter 0664/392 01 07 oder an die email [info@bodytalking.at](mailto:info@bodytalking.at)**

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 04.09.2014 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**

# 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 Partnerunabhängig 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 erfahre, wie „Tanzen ab der Lebensmitte“ Takt für Takt die Vitalität steigert und Lebensfreude schenkt!**

Kursleiterin: Margarete Kaufmann

Kursbeginn: Donnerstag 17.09.2015 von 9.00-10.30 Uhr

Kursdauer: 10 Einheiten

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

Kursort: Donauhof Zwentendorf

Anfragen und Auskunft bei Obfrau Anna Cerwenka, Tel. 0664/1760821 oder bei Frau Margarete Kaufmann Tel.

0699/12518566



## Zumba

fällt aufgrund der Schwangerschaft der Kursleiterin im Herbst aus und wird im Frühling wieder angeboten werden.

---

## Paare Kurs (Anfänger u. Fortgeschrittene)

fällt aufgrund der Schwangerschaft der Kursleiterin im Herbst aus und wird im Frühling wieder angeboten werden.

## BaBoom



### **BaBoom!® ist einfach!**

Du musst nichts können und nichts lernen, dir nicht einmal etwas merken! Jeder kann mitmachen!

Du brauchst keinen Partner!

### **BaBoom!® macht Spaß!**

Lass dich mitreißen, vergiss alles andere und lass dich auf eine Reise verführen! Verlier dich in der Musik und im Tanz und lass dich fallen! Die Stimmung und Energie in einer Stunde wird dich begeistern!

### **BaBoom!® ist Tanzen!**

BaBoom!® wird deine Energie wecken und du fühlst dich wie neu aufgeladen!

Es gibt kein vergleichbares Tanzprogramm! Spüre es selbst!

**Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder Sportschuhe mit heller Sohle (keine Straßenschuhe oder hohe Absätze!), Handtuch, Trinkflasche**



Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer  
Kursbeginn: Donnerstag, 10.09.2015 (Einstieg jederzeit möglich)  
19.00 -19.50 Uhr  
Kursbeitrag: € 60,- Nichtmitglieder, € 50,- Mitglieder Kneippverein  
Kursdauer: 10 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
**Schnupperstunde möglich**

**Anmeldung, Auskünfte bzw. Anfragen bei der Trainerin Elisabeth Mühlbauer  
0664/5111570 oder Josef Hofmarcher 0664/1241711**

## 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 „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 Donauhofes.**

**(Im Winter ist Treffpunkt wieder beim Parkplatz des Kohlekraftwerks)**

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



# 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, 11.09.2015 16.00 - 17.30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 90,--

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

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Anmeldung bis 04.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13  
oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Kreative Kurse

## Die süße Seite Zwentendorf's

### HEUER NEU!

Unsere Backkurse finden ab Herbst mit einem neuen Gesicht statt!

Der bestens bekannte Konditormeister Gottfried Kadlec aus Sieghartskirchen wird uns einige Geheimnisse aus der Backwelt verraten.

Diesmal machen wir

- Christstollen mit Gernteig
- Bischofsbrot (schwere Sandmasse) und
- Fruchtbrot (Früchte in Beugelteig eingeschlagen)



Termine:

Donnerstag, 22. Oktober 2015, 14.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 29. Oktober 2015, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Schulküche der Neuen Mittelschule in Zwentendorf,  
Goetheplatz,

3435 Zwentendorf

Preis: € 25,--

Anmeldungen bitte bis 16. Oktober 2015 am Gemeindeamt bei Frau Weiker, Tel.Nr. 02277/2209/DW 12.

### **VORANKÜNDIGUNG**

Es wird im Herbst auch ein Kochkurs zum Thema „Wild“ kochen im Herbst veranstaltet!

Interessierte können sich ab August auf der Homepage unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) informieren!

# 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, 23.09.15, 18.00 Uhr Anfänger, 19.00 Uhr Fortgeschrittene

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

Kursort: Neue Mittelschule

Kursbeitrag: Kostenlos

# VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

Volkshochschule Traismauer-Herbst 2015

## PILATES & YOGA



**Die effektivsten Übungen aus den Bereichen Pilates und Yoga werden in diesem Training vereint. Das abwechslungsreiche Training stärkt zum einen die tief liegende Stütz-, und Haltemuskulatur und führt zum anderen durch die entspannende Wirkung zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.**

Kursort: Turnraum Volksschule Gemeinlebarn  
Trainerin: Nadja Docsek, Bewegungskoch  
Kursdauer: 10 Einheiten, jeweils Donnerstag  
von 17:30 Uhr – 18:30 Uhr  
Kursbeginn: Donnerstag, 1. Oktober 2015, 17:30 Uhr  
Was brauche ich mit: Bequeme Bekleidung, Turnmatte (oder Decke), Socken, keine Turnschuhe erforderlich



Maximal 35 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag: 59,-- Euro

## EDV-Powerpoint-Präsentation

Erstellen Sie Ihre eigene professionelle Präsentation. Wir zeigen Ihnen wie Sie anhand von anschaulichen Beispielen und Tipps diese Powerpoint-Präsentation selbst erstellen und ansprechend aufbereiten können.  
Auch für AnfängerInnen geeignet!

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer  
Referent: Peter Vogl  
Kursdauer: 4 Abende, jeweils Montag, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursbeginn: Montag, 12. Oktober 2015, 18:00 Uhr  
Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)



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

## AZIDOSE – Vortrag Haben Sie Lust auf einen vitalen Körper und auf gesunde Ernährung?



Wir besprechen eine Ernährung die Ihnen gut tut und Ihrem Körper die Möglichkeit gibt zu entsäuern, sich zu erholen und zu regenerieren. Leberwickel, Darmkur, Ölziehen und Bauchselbstmassage sind Anwendungen die ebenso Thema dieses Vortrages sind. Somit bekommen Sie Möglichkeiten, ein deutlich höheres Wohlbefinden zu erlangen. Ich freue mich auf Ihr Kommen!



Ort: Neue Mittelschule  
Referentin: Christine Harrauer, Azidose – Beraterin  
Termin: Donnerstag, 22. Oktober 2015, 18.30 Uhr – ca. 20.00 Uhr

Mindestens 8 TeilnehmerInnen! Teilnehmerbetrag 9,- Euro

## Fotos von unseren Kursen



# Vorträge

**24. Sept. 2015**

## Der Mensch im Mittelpunkt

Die vorhandene Fitness oder auch die nicht vorhandene Fitness mit einfachen Übungen stärken!!!

Die Übungen die hier erlernt werden, können alle Altersgruppe nach ihren Möglichkeiten auch alleine durchführen und erleben.

Mit Hilfe dieser Übungen können wir gelenkiger und gedehnter werden.

Vortragender: Werner Krulla  
Kursbeginn: Donnerstag, 24.09. um 18.30 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf  
Mitzubringen: Decke und bequeme Bekleidung

**Anmeldung bis 11.09.2015 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**01. Okt. 2015**

## Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung!

Falsche Ernährungsgewohnheiten und die Zunahme von Nahrungsmittel die vom Körper nicht mehr vertragen werden bewirken, dass Gift und Schadstoffe nicht mehr abgebaut und ausgeleitet werden.

Wir überlasten unsere Ausleitungsorgane, lagern Säuren ein, entziehen dem Körper ständig Mineralstoffe und eine Kettenreaktion von körperlichen Problemen entsteht.

Vortragsinhalt:

- Schonkost Darm /Leber
- Aufbau einer gesunden Darmflora
- Aloe Vera Gesundheits-Vorsorgeprogramm

Vortragende: Maria Rückert-Hammer Praxis DARMVITA  
TEL: 0699/1188 22 27  
Kursbeginn: Donnerstag, 01.10. um 19.00 Uhr  
Kursort: Donauhof Zwentendorf  
Anmeldung: Brigitte Hinko, [b.hinko@gmx.at](mailto:b.hinko@gmx.at)

**17. Okt. 2015**

## Wildpflanzen im Herbst erkennen und anwenden

Bei dieser Wanderung werden die wichtigsten Wildpflanzen inkl. Beeren und Früchte im Herbst gezeigt, und erklärt, was man damit machen kann.

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 17.10. um 10.00 Uhr  
Treffpunkt: Kirche Maria Ponsee

**29. Okt. 2015**

**Die Organuhr oder Woher weiß das Herz,  
wie spät es ist?**

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass eine Welle von Energie durch unseren Körper fließt und dabei alle 2 Stunden ein anderes Organ-Energiesystem, auch Meridian genannt, erreicht. Das Wissen um diese aktiven Meridianzeiten können wir sowohl für unser Wohlergehen als auch für berufliche oder private Entscheidungen nutzen. Wann geh ich am besten zum Augenarzt, zu welcher Tageszeit sollte ich mich nicht operieren lassen, wann ist ein schwieriges Kundengespräch besonders einfach?



Vortragende: Doris Stahl, Praxis für Bioresonanz & Kinesiologie  
Kursbeginn: Donnerstag, 29.10. um 19.00 Uhr  
Kursort: Donauhof Zwentendorf

**Anmeldung bis 16.10.2015 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**19. Nov. 2015**

**Der Mensch und sein Umfeld**

Wie lebe ich das Erlernte aus Kurs „Der Mensch im Mittelpunkt“ in meinem Alltag. Was kann ich noch für mich tun um meinen Tagesablauf angenehmer zu gestalten? Von wo und wie könnte ich Unterstützung bekommen?

Vortragender: Werner Krulla  
Kursbeginn: Donnerstag, 19.11. um 18.30 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf  
Mitzubringen: Decke und bequeme Bekleidung

**Anmeldung bis 10.11.2015 am Gemeindeamt erforderlich –  
02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Allgemeine Kursbedingungen für Zwentendorf:

## **Ermäßigungen:**

Für alle Erwachsenenurse ist von Schüler/Innen, Lehrlingen, Präsenzdienern, Student\_innen und Inhabern der Jugendkarte 1424 nur der halbe Kursbeitrag zu entrichten (Ausweis erforderlich). Beim Besuch von mehreren Kursen bieten wir eine Ermäßigung von einmalig € 10,- pro Person. Der Kursbeitrag wird mittels Zahlschein vorgeschrieben.

## **Kursbestätigungen:**

Diese werden auf Antrag des Kursteilnehmers (beim Kursleiter einzubringen) von der Volkshochschule ausgestellt. Voraussetzung dafür ist der regelmäßige Besuch, der vom Kursleiter zu bestätigen ist.

## **Platzverteilung:**

Bei allen Kursen wird Bürger\_innen der Marktgemeinde Zwentendorf der Vorzug erteilt, 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.

## **Absagen bzw. Verschiebungen:**

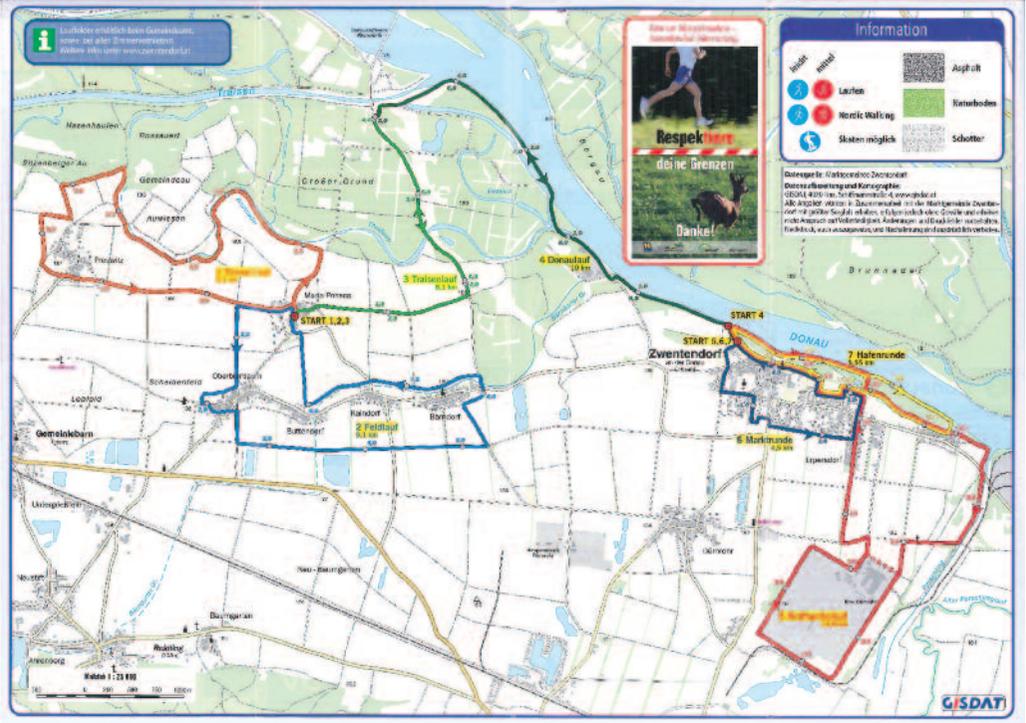
Falls ein Kurs wegen Krankheit oder ähnlichen abgesagt oder verschoben wird, wird dies im Internet bzw. beim Kursort kundgetan.

## **Fotos:**

Sollte jemand mit der Veröffentlichung von Fotos, welche im Zuge der Kurse gemacht werden, nicht einverstanden sein, muss dieses dem Gemeindeamt mitgeteilt werden.

**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)