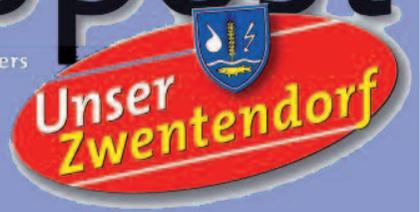


# Rathauspost

Amtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr 1/2017 | Zugestellt durch Post.at



## AKTIVES ZWENTENDORF Frühling 2017



Volkshochschule



Kneipp-Aktiv-Club  
Zwentendorf

# Vorwort

Werte Gemeindebürger und Gemeindebürgerinnen!  
Liebe Jugend!

Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben heute hohen Stellenwert bei den Menschen, deshalb bieten Volkshochschule, Aktives Zwentendorf und Kneipp Aktiv-Club auch 2017 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 Homepage [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) und die HandyAPP Gem2Go informieren 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-Aktiv-Club Freunde!



Der KAC Zwentendorf bietet im Frühjahr 2017 wieder ein vielfältiges und aktives Programm an!

Es gibt unsere bewährten Kurse, wie Hockerymnastik, Tanzen ab der Lebensmitte und Line Dance. Aber auch etwas Neues!

„*delight dance*“ - ein schwungvoller Kurs – einfach und macht Spaß – ein Tanzprogramm für jeden und jedes Alter!

Regelmäßiges Training schützt Herz und Kreislauf, beugt Osteoporose vor, baut Stress ab und entspannt. Bewegung fördert den Geist, sorgt für einen erholsamen Schlaf, bringt die Verdauung und den Stoffwechsel in Schwung!

Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur geschenkt.

*Pfarrer Sebastian Kneipp*

**Wasser - Heilkräuter - Ernährung – Bewegung – Lebensordnung**

Kneipp aktiv & gesund bietet Bewegung die Freude macht – komm und mach mit !

Wissenswertes und Informationen über uns, über unsere Kurse, Veranstaltungen, Fotos, Berichte.... gibt es auch auf unserer Webseite: [www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)



*Josef Hofmarcher*

Obmann

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

## Ein Tag zum Entspannen !!!



**Bio- u. Finnische Sauna,  
Dampfbad, Sole-Inhalatorium,  
Infrarotkabine, Buffet**

**Kneippanlage**



**Kleinkinder-  
bereich**



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

## Kinder- und Jugendkurse

### Mutter-Kind-Treff

Hier haben alle Mamas und Papas die Möglichkeit sich mit ihren Kindern (0 - 3 Jahre) in gemütlicher Runde zu treffen und Erfahrungen über das Elternsein auszutauschen.

Neben Beratung über Stillen, Ernährung und Pflege von Babys und Kleinkinder, werden auch interessante Vorträge abgehalten.

Termine für diese werden kurzfristig vor Ort bekannt gegeben.

Als Mutter von drei Kindern, stehe ich gerne bei Fragen zur Seite.

Kursleiterin: Fr. DGKS Sandra Kreuzspiegel  
Treffpunkt: Gesundheitszentrum Zwentendorf  
Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:

13. Februar 2017  
13. März 2017  
10. April 2017  
15. Mai 2017



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



## Kindermassagekurs

Kinder lieben gefühlvolle Berührung, Nähe und Körperkontakt- sie geben ihnen Sicherheit, Geborgenheit und Schutz- und das hört natürlich nicht auf, wenn Babys mobiler werden. Die wunderbare Intimität der Babymassage kann hier zu den Bedingungen der großen Kleinen fortgesetzt werden. Auch hier steht die gemeinsame Zeit im Vordergrund, die natürlich- je nach Mobilität des Kindes- anders ausfällt. Gerade bei der Kindermassage steht das Wort „Massage“ oft auch als Synonym für Phantasie- und Traumreisen, Spiel- und Basteleinheiten, Vorlese- und Herumtollzeit- oder auch einfach als Kuschelzeit, um als Eltern zu signalisieren: Ich bin hier. Ich bin für dich da.

### *Die Bedeutung der Kindermassage:*

- stärkt das körperliche und emotionale Band zwischen Eltern und Kinder
- unterstützt die körperliche und psychische Entwicklung
- stärkt das Immunsystem
- „ich bin weiterhin wichtig, obwohl sich vieles geändert hat“ u.v.m.

In diesem Kurs werden wir darüber sprechen, warum Kindermassage so wichtig ist, wie wir unsere Kinder beim Schlafen unterstützen können, welche Hausmittelchen angewendet werden können, wenn mal der Rotz in Strömen läuft und wie wir unseren Kindern liebevoll zeigen können, dass sie trotz dem hektischen Alltagstreiben nach wie vor so wichtig für uns sind wie am ersten Tag. Dazu zeige ich euch liebevolle Griffe und Punkte, in Verbindung mit den jeweiligen Themen, wir werden in die Welt der ätherischen Öle reinschnuppern und uns gegenseitig austauschen, wir werden spielen, herumtollen und uns zusammengekuschelt auf wunderbare Traumreisen begeben.

**Kursleiterin:** Evelyn Patscheider, Baby- und Kindermassagekursleiterin, TCM- Kinder- Praktikerin, Bachblütenberaterin

**Kurstermine:** 01.03., 15.03., 29.03., 12.04.

**Kursthemen:** Schlafen/ Erkältung und Krankheit/ Entwicklung/ Kuschelzeit

**Kursdauer:** 4 Einheiten á 90 Minuten, jeweils Mittwoch 15:30- 17:00 Uhr; alle 2 Wochen

Bei Interesse kommen auch weitere Kurse zu Stande. Daher bitte melden!

**Gruppengröße:** max. 5 Mamas (oder Papas) mit Kind (1,5- 3 Jahre)

**Kosten:** 90 € á 4 Einheiten, inkl. aller Öle und Aromamischungen, Ölroller für zu Hause, ausführlicher Unterlagen, Brustwickel

**Kurstreffpunkt:** Gesundheitszentrum Körper Geist Sprache, Hauptstraße 14a, 3435 Zwentendorf

**Anmeldung:** 0660/466 42 04, [www.hautnah.me](http://www.hautnah.me),

[hautnah-praxis@gmx.at](mailto:hautnah-praxis@gmx.at), [www.facebook.com/hautnah\\_evelyn](https://www.facebook.com/hautnah_evelyn)



Mein Name ist Evelyn Patscheider. Obwohl ich bereits als zweifache Buben- Mami den wundervollsten Job der Welt habe, möchte ich mich auch beruflich mit den Menschen umgeben, deren Wegbegleiter wir Großen in dieser weiten Welt sein sollten: unsere Kinder.

# 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:	25.02.2017
Kurstag:	Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr
Kursbeitrag:	€ 105,- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind
Kursdauer:	10 Einheiten
Anzahl:	max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder
Kursort:	Hallenbad

**Anmeldung bis 20.01.2017 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: 23.02.2017

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 105,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad

Anmeldung bis 20.01.2017 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



Ich freue mich sehr darauf, mit dir abwechslungsreiche und lustige Stunden, in denen Spiel, Spaß und Bewegung in der Gruppe im Vordergrund stehen, verbringen zu dürfen. Unter anderem stehen tolle Bewegungslandschaften, unterschiedlichste Bewegungsspiele und zahlreiche Bewegungsformen am Programm. Besonders große Bedeutung hat hier vor allem das Turnen in der Gruppe. Wenn dir Bewegung und das Zusammensein mit anderen Kindern Spaß macht, bist du hier genau richtig. Jeder kann mitmachen!

Als ausgebildete Grundschulpädagogin verfüge ich über die notwendigen Erfahrungen mit Kindern und kann das Interesse an Bewegung teilen.

Meine Begeisterung an Bewegung möchte ich dir in diesen Stunden weitergeben. Du wirst sehen, wie viel Spaß das Turnen in der Gruppe machen kann.

Ich freue mich schon auf dich!

Kursleiterin: Verena Engelbrecht

Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Donnerstag, 16.02.2017 – 15.30 - 16.30 Uhr

f. 6-10 Jahre Donnerstag, 16.02.2017 – 16.30 - 17.30 Uhr

Kursbeitrag: € 50,--

Kursdauer: Feb. - Mai

Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

Anmeldung bis 20.01.2017 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 zweier kleiner Töchter 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 Krems und unterrichtet auch direkt in den Schulen. **Mitzubringen: sportliche Kleidung, Wasser-Trinkflasche**

Kursleiterin: Nathalie Zeilinger

Kursbeginn: Montag, 13.02.2017

15.15-15.50 - Minis (3-4 J.)

15.55-16.35 - Midis (5-6 J.)

16.40-17.25 - Kids (7-11 J.),

Kursbeitrag: Minis € 30,--, Midis € 40,--, Kids € 45,--

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Donauhof



---

## Hiphop/Videoclipdancing (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: Montag, 13.02.2017 - 17.30 - 18.20 Uhr

Kursbeitrag: € 50,--

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Donauhof

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter**

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

# Geist und Körpertraining

## federstark und bärenleicht Kinderyoga von 6-10 Jahren

„Kinder lernen durch Yoga einen stillen Platz in sich selbst zu finden“

Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, welches durch alle Übungen, Spiele und Geschichten führt. Gemeinsam verwandeln wir uns spielerisch in unterschiedliche Tiere (Yoga-Asanas) und lernen dadurch unseren Körper auszurichten, in Balance zu bringen, zu dehnen und zu stärken. Wichtig dabei ist mir die Vermittlung der Bewegungsfreude, dass die Kinder Spaß am Yoga haben und dadurch auch die Zentrierung, Ruhe und Konzentration genießen können. Durch gruppenspezifische Spiele und Aufgaben wird die Sozialkompetenz gefördert. Immer wiederkehrende Rituale und klare Regeln, geben den Kindern Sicherheit und Vertrauen in der Yogastunde. Durch kunsttherapeutische Methoden und den Einsatz von haptischem Material wird die Kreativität und Phantasie angeregt und gefördert. Die Stunde wird immer mit einer Ruhe- und Entspannungsphase in Form von Phantasiegeschichten, Massage oder Muskelentspannung abgeschlossen.

Gemeinsam erleben wir bunte Abenteuer und spannende Reisen zwischen Ruhe und Bewegung. Ich freue mich sehr darauf!

### Was bewirkt Kinderyoga?

- Freude an der Bewegung und am körperlichen Ausdruck
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Konzentration
- baut Spannungen ab und hilft zur Ruhe zu kommen
- Förderung der Achtsamkeit
- belebt die Kreativität und Phantasie

.....und es soll vor allem ganz viel Spaß machen und dir und deinem Körper gut tun!



In einer immer schnelllebigeren und sich ständig verändernden Umwelt, ist es auch für Kinder von großem Vorteil sich immer wieder gut zu fühlen, inne zu halten und in sich hinein zu hören. Was brauche ich? Was tut mir gut? Kinder in diesem Alter haben einen sehr natürlichen Zugang zur Meditation und können die „Werkzeuge des Yogas“ sehr leicht und spielerisch verinnerlichen. Ich habe oft das Gefühl, man muss sie nur daran erinnern und schon nehmen sie Zentrierung, Ausrichtung und Stille ganz leicht an.

### ghwyne sabine vizvary

Bac Bildungswissenschaften (ehem. Pädagogik), Kinderyogalehrerin, Kindergarten- und Kleinkindpädagogin, freischaffende Künstlerin im Bereich Kindertheater, Schauspiel, Puppenspiel, Tanz, Musik und Performance, Mutter eines Sohnes (9 Jahre)



Semesterkurs	Start Februar 2017 - Juni 2017, Jede 2te Woche Samstag 90 min, 10.00-11.30
Termine:	18.2 (Schnupperstunde), 4.3., 18.3., 1.4., 29.4, 13.5., 27.5., 10.6., 24.6
Kursbeitrag:	€ 100,—, die erste Einheit ist immer eine Schnupperstunde, damit die Kinder die Gelegenheit haben Yoga kennenzulernen.
Gruppengröße	ab 6 bis max. 12 Kinder
Ort:	VS Turnsaal Zwentendorf
Infos unter:	Ghwyne Sabine Vizvary, 0699 18190805, <a href="mailto:ghwyne@gmx.at">ghwyne@gmx.at</a>

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter**

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

# DIE LERNWERKSTATT

SI-MOTOTHERAPIE ®; LERNTRAINING; KINESIOLOGIE



## Motopädagogik/Psychomotorik

### **Gruppentraining für Kinder von 6-8 Jahren**

MAX. 8 KINDER

Unter Motopädagogik/Psychomotorik versteht man „Entwicklung durch Bewegung“. Dahinter steht ein ganzheitliches, pädagogisches Konzept, das über den Körper, die Bewegung und das Spiel (Wahrnehmen, Erleben und Handeln) das Kind in seiner Persönlichkeitsentwicklung fördert.

Kindergarten Erpersdorf, immer Mittwochs ab 22.2.2017 ( 10 Einheiten )

Uhrzeit: 16:00 - 17:00

Kosten für 10 Einheiten : € 250,-

Verbindliche Anmeldung telefonisch bis 12.2.2017 bei :

**Sabine Pengl**

0664/ 15 27 049

[www.dielernwerkstatt.at](http://www.dielernwerkstatt.at)

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

Karate (dt. leere Hand) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jhdts. 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.

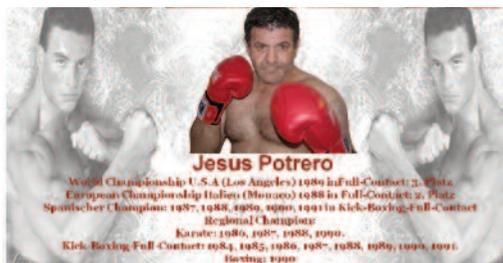
Kursleiter: Jesus Potrero  
Kursbeginn: 14.02.2017  
Kurstag: Dienstag und Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 102,--  
Kursdauer: Feb. - Juni  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 20.01. am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 – [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)

# ERWACHSENENKURSE

## Fitness und Body-Styling

### KICK BOXING



Kursleiter: Herr Jesus Potrero  
Kursbeginn: 13.02.2017  
Kurstag: immer Montag + Donnerstag, von 20.00-21.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 161,--  
Kursdauer: Feb. - Juni (ca. 30 Einheiten)  
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 20.01. am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 – [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)

## 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, Dipl.  
Kick Power-Instructor, ständi-  
ge Weiterbildung an div.  
Aerobic-Veranstaltungen

Kursleiterin: Marion Langsteiner  
Kursbeginn: ab Montag, 13.02.2017, 18.30 - 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 57,-- (Feb. - Juni), ca. 15 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
Zielgruppe: sportbegeisterte Frauen und Männer, die gerne in der Gruppe zu cooler Musik trainieren

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

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

---

## P.I.I.T. - (Professional Intensive Intervall Training)

Maximale Belastung – kurze Erholung – maximale Belastung...dieses effektive und schweißtreibende 30-minütige Intervalltraining ist für all jene perfekt, die Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren möchten. Jede Übung dauert ca. 3 Minuten und besteht aus 4 Sätzen im maximalen Belastungsbereich. Zwischen den Sätzen gibt es eine kurze Pause zum Verschnaufen. Pro Übung gibt es 3 Schwierigkeitsstufen, zwischen denen gewechselt werden kann. Jeder bestimmt somit selbst die Intensität seines Trainings. Die Übungen für Beine, Bauch, Po und Core-Muskulatur werden mit und ohne Step ausgeführt. Die pushenden Musiktracks, die genau auf die Intervalleinheiten abgestimmt sind, führen durch das Workout und erhöhen die Motivation!

Kursleiterin: Marion Langsteiner  
Kursbeginn: ab Montag, 13.02.2017, 19.45 - 20.15 Uhr  
Kursbeitrag: € 23,-- (Feb. - Juni), ca. 12 Einheiten  
Kursort: Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf  
Zielgruppe: P.I.I.T ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene ein tolles Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor!!!

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

**Anmeldung bis 20.01.2017 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, 14.02.2017, 18.15 – 19.15 Uhr

Kursbeitrag:            € 57,-- (Feb. - Mai)

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 20.01.2017 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, 14.02.2017, 19.20 – 20.20 Uhr

Kursbeitrag:            € 57,-- (Feb. - Mai)

Kursort:                 Turnsaal Neue Mittelschule Zwentendorf



**Einstieg  
jederzeit  
möglich**

**Anmeldung bis 20.01.2017 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, 15.02.2017, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Kursbeitrag: Kurs 1: € 39,-- Kurs 2: € 51,--

Kursdauer: Feb. - Mai (10 Einheiten)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

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

**Anmeldung bis 20.01.2017 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, 17.02.2017 von 14.00 - 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 58,-- (10 Einheiten)

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Geburtsvorbereitungs- wochenende

An diesem Wochenende wollen wir uns intensiv mit der Ankunft unserer neuen Erdenbürger beschäftigen.

Beginnend am Freitag Abend sind wir Frauen unter uns. Wir besprechen die letzten Wochen der Schwangerschaft, geburtsvorbereitende Maßnahmen und die Rolle des Beckenbodens während der Geburt.

Am Samstag Vormittag dürfen die Männer dann dazu kommen. An diesem Tag ist unser Schwerpunkt die Geburt.

Sonntag Vormittag besprechen wir gemeinsam das Wochenbett, die Babypflege und das Stillen.

3 Einheiten je 3 Stunden

FR, 31.03.17 von 18:00 - 21:00 (nur Frauen)

SA, 01.04.17 von 9:30 - 12:30 (mit Partner)

SO, 02.04.17 von 9:30-12.30 (mit Partner)

3 Einheiten je 3 Stunden

FR, 09.06.17 von 18.00-21.00 (nur Frauen)

SA, 10.06.17 von 9.30-12.30 (mit Partner)

SO, 11.06.17 von 9.30-12.30 (mit Partner)

**Kursleiterin:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Anmeldung:** E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at)  
oder telefonisch unter 0650/2235008

**Kursort:** Gesundheitszentrum Zwentendorf

**Kurskosten:** Paare € 150,- / Einzelpersonen € 120,-

Für die Geburtsvorbereitung gibt es eine Förderung der Marktgemeinde Zwentendorf von 50 % der aktuellen Tarife. Maximaler Förderbetrag ist € 60,--. Diese Förderung gilt nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Zwentendorf/Donau.

**Angelika Gugerell, Hebamme**

Ich bin 1984 im Krankenhaus St. Pölten als Erste von fünf Geschwistern zur Welt gekommen. Nach meiner Matura arbeitete ich fünf Jahre als Assistentin für eine Gartenarchitektin.

Durch die Hausgeburt meines jüngsten Bruders (2007) konnte ich das umfassende Arbeitsfeld der Hebamme kennen lernen und habe mir gedacht, das will ich auch machen. Seit dem erfolgreichen Abschluss meiner Hebammenausbildung (2011) arbeite ich als freiberufliche Hebamme.

Ich bin Mutter von 3 Sternenkinder (2013, 2014).

Meine zweite Leidenschaft gilt den Pflanzen. Ob als Heilpflanze, in der Küche, in der Kosmetik, im Garten oder in der Natur, sie werden mich immer faszinieren.

## Schwangerschaft- Rückbildungskurs

Durch die Schwangerschaft und die Geburt unterliegt unser Körper einem großen Wandlungsprozess. Im Wochenbett und den darauf folgenden Monaten werden diese Veränderungen großteils wieder zurückgebildet.

In diesem Kurs unterstützen wir diese natürlichen Rückbildungsprozesse des Körpers durch verschiedenste Körperübungen und das richtige Verhalten im Alltag. Es werden praktische Übungen erlernt, die auch Zuhause angewendet werden können.

ab 8 Wochen nach der Geburt

Falls kein Babysitter zur Hand ist, kann das Kind gerne zu dem Kurs mitgenommen werden.

6 Einheiten je 1 Stunde immer dienstags von 9.30-10.30 Uhr, beginnend mit 04.04.17

6 Einheiten je 1 Stunde immer dienstags von 9.30-10.30 Uhr, beginnend mit 20.06.17

**Kursleiterin:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Anmeldung:** E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at)  
oder telefonisch unter 0650/2235008

**Kursort:** Gesundheitszentrum Zwentendorf

**Kurskosten:** € 75,--



# 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**, 10.01.2017 von 16.30 – 17.30 Uhr  
(Einstieg jederzeit möglich)  
Kursbeitrag: € 40,- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 50,- Nichtmitglieder  
Kursdauer: 11 Einheiten, mind. 20 Teilnehmer  
Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf  
**Schnupperstunde möglich**



## Informationen und Anmeldung:

Anna Cervenka 02277/24 90 od. 0664/176 08 21  
oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at)  
[www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)

# wöchentlicher Lauftreff

Der seit Sommer 2007 bestehende **ZWENTENDORFER LAUFTREFF** findet das ganze Jahr über statt. Der Lauftreff ist eine variable Gruppe, du kannst jederzeit einsteigen und nach Lust und Laune teilnehmen und bist an keine Mitgliedschaft gebunden.

Einfach zum Treffpunkt kommen - jeden **Donnerstag um 19.00 Uhr beim Parkplatz des alten Bauhofs (hinter dem Donauhof)** – und mitlaufen.

Wir starten gemeinsam los. Tempo und Laufdauer bestimmt jeder für sich. Nach ca. 30 – 40 Minuten treffen wir am Ausgangspunkt wieder zusammen. Im Anschluss lassen wir bei Dehnübungen und Getränken den Lauftreff gemütlich ausklingen.

Laufen ist nicht nur ein effektives Mittel gegen die Frühjahrs Müdigkeit und überschüssige Kilos anzukämpfen, es bringt ebenso Körper und Seele in Gleichklang, wobei Stress abgebaut und die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt wird.

Bei regelmäßiger Bewegung fühlst du dich fitter, ausgeglichener und deine Ausstrahlung wird positiver!

Bei Rückfragen bitte melden:

Marianne Kerschbaumer: 0676/7247455

# 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, 13.02.2017 von 17.50-18.50 u. 19.00-20.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 67,--  
Kursdauer: Feb. - Mai  
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 20.01.2017 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, 02.03.2017 von 09.00 - 10.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 112,50 (15 Einheiten)  
Kursdauer: Feb. - Mai  
Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a, 3435 Zwentendorf



**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Hatha Yoga mit Elementen aus Anusara® Yoga

- \*\* Stressabbau & Entspannung
- \*\* Körperbewusstsein stärken
- \* Bewusstes Atmen
- \*\* Verbesserter Schlaf & innerer Frieden



Anusara® Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der Yogaübungen mit Philosophie verbindet. Es ermöglicht dir als Teilnehmer, dich wieder bewusst wahrzunehmen und das was wir auf der Matte praktizieren auch sinnvoll in deinen Alltag zu integrieren.

„Yoga das Körper und Herz verbindet“ (Kursteilnehmerin, 2016)

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

Kursleiterin:	Julia Feketitsch (RYT®500)	Zertifizierte Yogatrainerin RYT 500+, Anusara Yoga Workshops bei Katchie Ananda, Barbara Noh, Bridget Woods Kramer, Marc Holzmann, Tara Judell, Ross Rayburn
Kursbeginn:	Donnerstag, 16.02.2017 von 18.30 - 20.00 Uhr	
Kursbeitrag:	€ 144,--	
Kursdauer:	ca. 16 Einheiten (Feb. - Mai)	
Kursort:	Kindergarten II, Kneippkindergarten, Erpersdorf, Kneippweg 6	

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

---

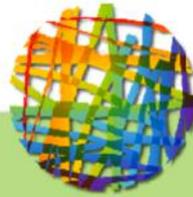
**Sie können selbst entscheiden, Kurs am Vormittag oder Abend?  
Geben Sie Herrn Krulla bescheid, wann es bei ihnen am besten  
passt:**

**VORMITTAG** von 09:30 – 11:00 – für Menschen, die um diese Uhrzeit Zeit haben um sich etwas GUTES zu tun (Urlauber, Menschen die sich Zeitausgleich gönnen, Pensionisten, Schichtarbeiter, Mütter deren Kinder in der Schule oder Kindergarten sind, usw.).

**ABENDS** von 18:00 – 19:30 – für Menschen, die um diese Uhrzeit Zeit haben um sich etwas GUTES zu gönnen (Urlauber, Berufstätige und alle anderen Menschen die an dieser Körperarbeit Interesse haben).

Dies gilt für beide Kurse auf der nächsten Seite Breema (Kurstag Donnerstag) und Genusstraining (Kurstag Montag)

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

**Für Fragen steh ich gerne unter 0664 / 392 01 07 zur Verfügung**

**Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen**

Kursleiter: Werner Krulla  
Kursbeginn: Montag - wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Kursbeitrag: € 60,--  
Kursdauer: 4 Kursabende zu 1 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**



## B R E E M A

Breema® ist eine traditionelle Körperarbeit und beruht auf einfachen Prinzipien, die auch sehr 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 und dadurch der Mensch mehr Klarheit und Achtsamkeit zu erfahren kann. Eine Atmosphäre von Akzeptanz zu schaffen, den Kontakt zur instinktiven Weisheit des Körpers wieder herzustellen und der Kraft unserer wahren Natur zu vertrauen ist eine mögliche Erfahrung.

Die Erfahrung von "Ich habe einen Körper, der Körper hat Gewicht" lernen wir auch in 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.

Breema® wirkt entspannend, stärkt die vitalen Kräfte, erhöht unsere Lebensfreude und ermöglicht es uns, von der Komplexität in die Einfachheit zu kommen.

**Für Frage stehe ich gerne unter 0664 / 392 01 07 zur Verfügung**

**Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen**

Kursleiter: Werner Krulla  
Kursbeginn: Donnerstag - wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Kursbeitrag: € 60,--  
Kursdauer: 8 Kursabende zu 1 1/2 Stunden  
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at) bzw. bei Hrn. Krulla**



# self-defence

based on KAPAP/Krav Maga

## Selbstverteidigungstraining **BASIC**

KAPAP sowie Krav Maga sind Selbstverteidigungssysteme israelischer Herkunft. Sie nutzen **einfache Techniken** aus Judo, Karate, Boxen, Stresstraining, Anatomie und anderen Bereichen zur Selbstverteidigung. Diese sind **unabhängig von körperlicher Statur und Vorkenntnissen** erlernbar. Schwerpunkte dieses Kurses:

- ◆ Erkennen, Vermeiden und Lösen von Konfliktsituationen
- ◆ Distanzgefühl, Körpersprache, Selbstbehauptung, Grundlagen Notwehrrecht
- ◆ Abwehr und Erlernen einfacher Schlag-, Tritt-, Hebeltechniken

Ziel ist die bestmögliche Vorbereitung auf Bedrohungssituationen und natürlich die Freude am Training samt Fitnessgewinn. Es existiert keine Hierarchie nach Gürtelsystem.

**Wir behalten uns vor, Personen, die charakterlich ungeeignet erscheinen, abzuweisen.  
Wir unterrichten nicht jene, vor denen wir uns schützen wollen.**

**Kursleiter:** Sebastian Schuh, geb. 1988, Instruktor für KAPAP via MUT Krems, Bachelor of Education

**Kursbeginn:** Montag, 13.02.2017 von 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 100,-

**Kursdauer:** Februar bis Juni

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Voraussetzungen:** vollendetes 16. Lebensjahr, Indoor-Sportschuhe, Schutzkleidung (falls vorhanden), lange Trainingshose



# self-defence

based on KAPAP/Krav Maga

## Selbstverteidigungstraining **PLUS**

**Grundlegende KAPAP sowie Krav Maga-Techniken werden in diesem Kurs vorausgesetzt.**

Schwerpunkte dieses Kurses:

- ◆ Abwehr und Erlernen erweiterter Schlag-, Tritt- und Hebeltechniken
- ◆ Fixierungen, Hebelketten, Entwaffnungstechniken
- ◆ Konditions-, Szenario- und Pratzentraining
- ◆ Umgang mit gängigen Selbstverteidigungsmitteln

**Wir behalten uns vor, Personen, die charakterlich ungeeignet erscheinen, abzuweisen. Wir unterrichten nicht jene, vor denen wir uns schützen wollen.**

**Kursleiter:** Sebastian Schuh, geb. 1988, Instruktor für KAPAP via MUT Krems, Bachelor of Education

**Kursbeginn:** Freitag, 17.02.2017 von 17:30 bis 18:30 Uhr

**Kursbeitrag:** € 70,-

**Kursdauer:** Februar bis Juni

**Kursort:** Turnsaal Volksschule Zwentendorf

**Voraussetzungen:** vollendetes 16. Lebensjahr, Indoor-Sportschuhe, Schutzkleidung (falls vorhanden), lange Trainingshose



**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**Fastenwoche in der Gemeinde Zwentendorf**  
**Die FASTENZEIT soll eine Ewigkeitsminute der**  
*Stille*  
**in unserem gehetzten Leben sein**



Beginn: **Freitag 17.03. 2017 bis Donnerstag 23.03.2017**  
Räumlichkeiten: **Sozialzentrum Zwentendorf- Kastanienallee**  
Treffzeiten: **17 – 19 Uhr**  
Teilnehmer: **mindestens 6 Personen bis max. 10 Personen**

FASTEN FÜR GESUNDE nach der Methodik Buchinger/Lütznern

**Das Fastenpaket beinhaltet:**

- Telefonisches Erstgespräch
- Fasteninformationsschreiben – Einkaufsliste, Ernährung vor der Fastenwoche uvm.
- 7 Tage Fastenbegleitung – telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr
- Fastenverpflegung (Tee, Gemüse/Obstsäfte, Glaubersalz)
- 5 gemütliche Gesprächseinheiten
- Themenbezogener Fachvortrag
- Meditative Klang-Fantasiereise
- Schriftliche Fastenbroschüre und Fastenabschlussratgeber
- Feierliche Fasten-Abschlusszeremonie
- Rezepte und Tipps für einen erfolgreichen Start in den Alltag

**MACH DICH LEICHT**

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

Preis für die ambulante Begleitung: € 220,- pro Teilnehmer



**Anmeldeschluss Sonntag, 05. 03. 2017**

**Veronika Sanda**

geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, Klangmassseurin  
Auskunft und Anmeldung direkt bitte unter 0699/1000 37 26  
oder [veronika.sanda@gmx.at](mailto:veronika.sanda@gmx.at)

# 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, 15.02.17, 19.00 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene

Kursdauer: Feb. - Juni (Einstieg jederzeit möglich)

Kursort: Neue Mittelschule

Kursbeitrag: Kostenlos

# Tanzen

## „Tanzen ab der Lebensmitte“

- die etwas andere Art zu tanzen

„Tanzen ab der Lebensmitte“ 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.

Erfolgslebnisse 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, 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: **Donnerstag**, 12.01.2017 von 9.00 bis 10.30 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 80,- Nichtmitglieder

Kursdauer: 11 Einheiten

Kursort: Donauhof Zwentendorf



Tanzleiterin  
Seniorentanz Ö.

### Informationen und Anmeldung:

Josef Hofmarcher 0664/124 17 11 oder Margarete Kaufmann 0699/125 18 566  
oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at)  
[www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)



- delight dance** - ist Tanzen, egal wie alt oder jung du bist, es ist für Alle
- delight dance** - ist Musik, von Ohrwürmern bis Modern, es ist alles dabei
- delight dance** - ist Bewegung für Körper und Training für den Geist, es ist Fitness
- delight dance** - ist einfach Tanzen!

**Und gemeinsam macht es viel mehr Spaß!!**

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

- Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer
- Kursbeginn: **Donnerstag, 12.01.2017** von 19.00 Uhr – 19.50 Uhr  
**(Einstieg jederzeit möglich)**
- Kursbeitrag: € 55,- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf  
€ 65,- Nichtmitglieder

*Kinder: bis 10 Jahre **GRATIS**  
bis 16 Jahre ½ **Kursbeitrag***

- Kursdauer: 11 Einheiten
- Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf  
**Schnupperstunde möglich**



**Informationen und Anmeldung:**

**Josef Hofmarcher 0664/124 17 11 oder Elisabeth Mühlbauer 0664/511 15 70  
oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at)  
[www.kneipp-zwentendorf.at](http://www.kneipp-zwentendorf.at)**

# 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**, 13.01.2017

19.00 Uhr Anfänger

20.00 Uhr Fortgeschrittene

Kursbeitrag: € 55,- Mitglieder Kneipp-Aktiv-Club Zwentendorf

€ 65,- Nichtmitglieder

*Kinder: bis 10 Jahre **GRATIS***

*bis 16 Jahre ½ **Kursbeitrag***

Kursdauer: 11 Einheiten je Kurs

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf



**Eine Schnupperstunde ist nach Absprache möglich –  
der Kurs für Fortgeschrittene findet nur bei genügend Teilnehmern statt!  
Anmeldung unbedingt erforderlich!**

## Informationen und Anmeldung:

**Josef Hofmarcher 0664/124 17 11 oder Elisabeth Mühlbauer 0664/511 15 70**

**oder [office@kneipp-zwentendorf.at](mailto:office@kneipp-zwentendorf.at)**

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

## Zumba

Zumba ist nicht nur ein übliches Training. Zumba ist Aerobic gepaart mit feurigen, lateinamerikanischen Tanzelementen. Es bedeutet auch pure Lebensfreude mit einem Hauch von Urlaubsfeeling (egal zu welcher Jahreszeit). Oder auch anders gesagt: ein Workout mit 3 S: Spaß, Schweiß und Stimmung!



Kursleiterin: Nathalie Zeilinger  
Kursbeginn: Montag, 13.02.2017, 18.30 - 19.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 65,--  
Kursdauer: 12 Einheiten  
Kursort: Donauhof Zwentendorf

**Anmeldung bis 20.01.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

## Vortrag - Grüne Kosmetik selber machen - So einfach geht's!

Grüne Kosmetik ist eine naturbelassene und sanfte Hautpflege auf Basis von Nahrungsmitteln, frischen Kräutern und biologischen Naturprodukten. Es ist ein wirksames, einfaches und preiswertes Hautpflegemodell, das von Kindern wie Erwachsenen mit Bio-Rohstoffen aus Küche und Garten, ohne chemische Zusatzstoffe und spezielle Inhaltsstoffe, einfach & schnell umsetzbar ist.



Kursort: Neue Mittelschule Traismauer  
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Referentin: DI Elisabeth Teufner von wild.wuchs.Natur,  
Termin: Donnerstag, 2. März 2017 von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr  
Mindestens 10 TeilnehmerInnen! Kein Teilnehmerbeitrag!

## Frühlingskräuter-Küche

einfach-genial-lecker

In diesem Kurs lernen Sie typische Frühlingskräuter vom Sammeln und richtigen erkennen, sowie viele Tipps und Tricks zur Verarbeitung kennen. Gemeinsam bereiten wir ein Wildkräuter-Bufferet zu und verkosten anschließend die selbstgemachten Köstlichkeiten.

**Folgende Themen stehen im Fokus:**



- \* 10 typische Frühlingkräuter richtig erkennen und sammeln
- \* Tipps und Tricks für verschiedene Verarbeitungsmethoden in der Küche kennenlernen

**Es wird ausschließlich mit regionalen & saisonalen biologischen Rohstoffen gearbeitet.**

Sämtliche Lebensmittel und Wildkräuter werden von der Kursleiterin bereitgestellt.

Kursort: Schulküche der Neue Mittelschule Traismauer,  
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Referentin: DI Elisabeth Teufner von wild.wuchs.Natur  
Termin: Mittwoch, 5. April 2017, von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
Mindestens 6, maximal 12 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 39,— Euro (inklusive Unterlagen,  
Rezepte und Verpflegung)

## Natürliche Hausmittel für die ganze Familie

Unsere Landschaft bietet uns kostenlos viele Kräuter und Heilpflanzen, die zum Großteil bereits in Vergessenheit geraten sind. Diese wertvollen regionalen Naturgaben können mit einfachen Zubereitungen zu alltagstauglichen Heilmitteln verarbeitet werden. In diesem Workshop erlernen Sie, wie Sie sich diese Inhaltsstoffe zunutze machen können und verschaffen sich einen Einstieg in die wunderbare Welt der Kräuter- und Heilpflanzen.



**Folgende Themen stehen im Fokus:**

- \* 10 typische Heilkräuter erkennen, sammeln und verarbeiten
- \* Die wichtigsten Verarbeitungsmöglichkeiten von Kräutern (Oxymel, Tinktur, Ölauszüge, Salben, Tee, Sirup) kennenlernen
- \* Praxisteil: Zubereitung von 6 verschiedenen natürlichen Hausmitteln (Pechsalbe, Ringelblumensalbe, Wipfel-Oxymehl, Kräuter-Tinktur, Spitzwegerich-Sirup)

**Es wird ausschließlich mit regionalen & saisonalen biologischen Rohstoffen gearbeitet.**

Sämtliches Material und Wildkräuter werden von der Kursleiterin bereitgestellt.

Kursort: Schulküche der Neue Mittelschule Traismauer,  
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Referentin: DI Elisabeth Teufner von wild.wuchs.Natur  
Termin: Mittwoch, 10. Mai 2017 von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
Mindestens 6, maximal 12 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 49,— Euro (inklusive Unterlagen)

## EDV – Twitter-Workshop für Einsteiger – auch für 50+

Was ist Twitter? Wie kann ich den beliebten Kurznachrichtendienst richtig verwenden und wie kann ich persönlich davon profitieren? Was steckt hinter dem Begriff Hashtag? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie beim Einsteiger-Workshop für das Social Network Twitter.

Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)  
Kursort: Neue Mittelschule Traismauer  
Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Referent: Peter Vogl  
Kursdauer: 2 Abende, jeweils Montag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursbeginn: Montag, 13. März 2017, 18:00 Uhr  
Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 39,— Euro

## **EDV – Facebook ist für alle da – auch für 50+**

Facebook ist aus unserem Medienspektrum nicht mehr wegzudenken. Entweder wird es heiß geliebt – oder strikt abgelehnt.

Um sich als Gewerbetreibender, als Unternehmen, als Künstler, Politiker, Freelancer oder Vereinsmanager gut positionieren zu können, ist es mittlerweile ein unerlässliches Werkzeug geworden. Facebook kann aber noch wesentlich mehr. Wie schaffe ich den raschen und effizienten Einstieg und was kann ein Facebookauftritt wirklich bewirken?

Lernziel: Vorteile und Gefahren von Facebook erkennen. Chancen nutzen und effiziente Öffentlichkeitsarbeit betreiben können. Zielgruppe: Personen, die ihr Facebookprofil pimpen wollen oder neu einsteigen möchten.

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Referent: Peter Vogl  
Kursdauer: 3 Abende, jeweils Dienstag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursbeginn: Dienstag, 14. März 2017, 18:00 Uhr  
Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden), Speicherstick mit Fotos, Handy  
Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 59,— Euro

## **Crashkurs für Englisch**

Für alle, die ihr Englisch wieder auffrischen möchten. Gerade im Urlaub wird auf die Weltsprache Englisch zurückgegriffen. Oftmals fallen uns die einfachsten Sätze und Vokabeln nicht ein, vor allem wenn wir nach dem Weg fragen möchten oder uns in einer Notsituation befinden.

Kursort: Neue Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer  
Referentin: Gülsah Burcu BEĐ.  
Kursdauer: 3 Abende, jeweils Mittwoch von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 15. März 2017, 18:30 Uhr  
Mitzubringen: Sprechwilligkeit und gute Laune!  
Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 39,— 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)

# kulinarisches Zwentendorf

## Brotbackkurs - Einsteigerkurs

*Brot essen ist keine Kunst – aber Brot backen!*

Gemeinsam mit unserer Seminarbäuerin Ingrid Müller tauchen wir ein in die Welt des „Brotbackens“. Erlernen wir diese Kunst und starten wir mit dem Herstellen, haltbar machen und verarbeiten von Sauerteig! Wir zaubern schmackhaftes Hausbrot! Und was ist eigentlich Wurzelbrot? Kommen Sie mit in die Welt des Brotes!



Kursleiterin: Ingrid Müller, Seminarbäuerin

Treffpunkt: Freitag, 20.01.2017, 16.00 Uhr

Kursort: Küche Neue Mittelschule, Goetheplatz 1, 3435 Zwentendorf

Kursbeitrag: € 45,-- inkl. Seminarunterlagen

**Anmeldung am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-12 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## Dampfgarer - Kochkurs

Gemeinsam mit der Firma Miele veranstalten wir wieder einen Dampfgarer-Kurs. Was wir genau zaubern werden geben wir zeitgerecht auf unserer Homepage bekannt.



Kursleiter: Firma Miele

Treffpunkt: Samstag, 18.02.2017, 11.00 - 15.00 Uhr

Kursort: Küche Neue Mittelschule, Goetheplatz 1, 3435 Zwentendorf

Kursbeitrag: € 28,-- / Person

Im Preis nicht inbegriffen sind Getränke. Wir werden seitens der Marktgemeinde Zwentendorf Mineralwasser und Apfelsaft bereit stellen und eine Spendenbox für unseren Sozialfonds aufstellen.

Wir freuen uns auf einen lehrreichen und interessanten Kochtag!

**Anmeldung am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-12 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# „Weckerlkurs“ – Alles rund ums Frühstück

In diesem Kurs werden wir uns mit allem Gebäck rund ums Frühstück beschäftigen. Wir üben das Herstellen und Formen von Semmeln und Co!



Kursleiterin: Ingrid Müller, Seminarbäuerin

Treffpunkt: Samstag, 25.03.2017, 09.00 bis 14.00 Uhr

Kursort: Küche Neue Mittelschule, Goetheplatz 1, 3435 Zwentendorf

Kursbeitrag: € 45,- inkl. Seminarunterlagen

**Anmeldung am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-12 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

## **Mach mit bei unserem ersten Kulinarik-Wettbewerb**

Damit nicht nur unsere Hobby-Bäckerinnen und Bäcker ihr Können unter Beweis stellen organisieren wir 2017 erstmals einen KULINARIK Wettbewerb!

Wir laden alle passionierten Köchinnen und Köche dazu ein mitzumachen! Seid kreativ und lasst uns teilhaben an euren Ideen und eurer Fertigkeit! Egal ob Schinkenkipferl, Käsespieße, kalte Platten, Terrinen oder aus Tomaten geschnittene Blumen – zeigt uns euer Talent!



## **Unser Thema: FINGERFOOD**

Eine Jury wird die Köstlichkeiten nach Geschmack und Präsentation bewerten!

Bringt viele Zuschauer mit – Oma, Opa, Tanten und Onkeln, Enkerl – alle sind willkommen. Als krönender Abschluss soll unser „Party-Buffer“ gemeinsam verspeist werden!

Wir werden eine Spendenbox aufstellen und die Einnahmen kommen dem Sozialfonds der Gemeinde zu Gute!

Detaillierte Informationen und welche Preise es zu gewinnen gibt, werden wir zeitgerecht bekanntgeben!

**Wann: 6. Mai 2017 ab 17.00 Uhr**

**Wo: NMS, Schulküche, Goetheplatz, 3435 Zwentendorf**

**Anmeldung am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-12 oder unter  
[www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

# Vorträge

**20. März 2017**

## Ernährung ist die erste Medizin

Oft quälen uns kleine medizinische Beschwerden und wir tendieren dazu, schnell zu Tabletten oder ähnlichem zu greifen. Die Ernährung kann jedoch eine große Hilfe sein um sich nicht länger mit Magenschmerzen, Durchfall oder Verstopfung herumzuschlagen.

Finden Sie heraus, wie Sie sich mittels entsprechender Lebensmittel- und/oder Getränkeauswahl selbst helfen können!

Vortragende: Katharina Kühtreiber, Diätologin  
Kursbeginn: Montag, 20.03.2017 um 19.30 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum  
Eintritt: FREI



**Anmeldung bis 08.03.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**24. April 2017**

## Das 1 x 1 der Ernährung

Internet, Tageszeitungen, Lifestylemagazine und Buchläden sind voll mit Ratgebern und Tipps für die tägliche Ernährung. Da kann es oftmals schwer fallen, sich in diesem "Übermaß an Ratschlägen und Richtlinien" zurecht zu finden und die richtige Kombination der gut gemeinten Information kann überfordernd wirken.

Ich möchte Ihnen die Basics einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung näher bringen, sodass Sie Ihren persönlichen Weg für die Umsetzung in Ihrem Alltag finden!

Vortragende: Katharina Kühtreiber, Diätologin  
Kursbeginn: Montag, 24.04.2017 um 19.30 Uhr  
Kursort: Sozialzentrum  
Eintritt: FREI



**Anmeldung bis 19.04.2017 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter [www.zwentendorf.at](http://www.zwentendorf.at)**

**29. April 2017**

## Kulinarisches am Wegesrand

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 29.04.2017 um 09.30 Uhr  
Treffpunkt: Bärndorfer Hütte

10. Juni 2017

## Heilsames am Wegesrand

Vortragender: Markus Dürnberger  
Beginn: Samstag, 10.06.2017 um 09.30 Uhr  
Treffpunkt: Wallfahrtskirche Maria Ponsees

# Programm „Rücken fit“

16. Februar 2017, 18:30 Uhr

Donauhof, Pappelallee, 3435 Zwentendorf

## Programm „Rücken fit“

1. Auftaktveranstaltung am 16. Februar 2017
2. Sportwissenschaftliche Einstiegs- und Abschlussuntersuchung bestehend aus:
  - » **Back-Check** zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher haltungsrelevanter Muskelgruppen;
  - » **Manuelle Muskelfunktionstests** zur Untersuchung bestimmter verkürzter und abgeschwächter Muskelgruppen bzw. muskulärer Dysbalancen;
  - » **Wirbelsäulenscreening** zur Darstellung der Form der Wirbelsäule
3. Testzeitraum Einstiegsuntersuchung: 02. und 03. März 2017
4. Programm „Rücken fit“ mit 8 Einheiten zu je 1,5 Stunden jeweils Donnerstag (**Beginn des Kurses: am 09. März**)
5. Testzeitraum Abschlussuntersuchung: 04. und 05. Mai 2017

**Kostenbeitrag von 54,00 € pro Teilnehmer/in** für das gesamte Programm inkl. Tests! **Teilnahme nur für NÖGKK-Versicherte!**

**Achtung:** begrenzte Teilnehmerzahl.

**Anmeldung unbedingt erforderlich unter: 050 899-2054!**

# 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 Auswärtigen 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 Aktiv Club.

## **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.

## **Ferien und Feiertage:**

An Ferien und Feiertagen finden keine Kurse statt.

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