

Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.6/2013 | Zugestellt durch Post.at



AKTIVES ZWENTENDORF Herbst 2013



Volkshochschule



Kneipp-Verein

Vorwort

Werte GemeindebürgerInnen!
Liebe Jugend!

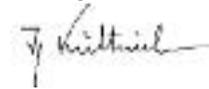
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben heute hohen Stellenwert bei den Menschen. Deshalb bieten Volkshochschule, Aktives Zwentendorf und Kneipp-Club auch 2013/14 ein umfangreiches und breitgestreutes Angebot an.

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

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

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

der Bürgermeister



Liebe Kneipp-Freunde!

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

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

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

Die Obfrau Anna Cervenka



Kneipp Verein
aktiv & gesund

Kinder- und Jugendkurse

Mutter-Kind-Treff

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



Kursleiterin: Fr. DGKS Doris Schwarz
Treffpunkt: Sozialzentrum Zwentendorf
Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:
9.9.13, 7.10.13, 4.11.13, 2.12.13,
13.1.14, 10.2.14, 10.3.14, 7.4.14, 5.5.14, 2.6.14

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



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

Info und kostenlose Schnupperstunde

am 07.09. im Sozialzentrum Zwentendorf
0-3 Jahre 09.00 - 09.30 Uhr
3-6 Jahre 09.30 - 10.00 Uhr
6-10 Jahre 10.00 - 10.30 Uhr

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

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

Schwimmen

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

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

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

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 1x pro Woche) können positive Effekte nachgewiesen werden, wie Beschleunigung der motorischen Entwicklung, Kräftigung der Muskeln und Atemwege, Anregung des Kreislaufs, Training des Gleichgewichts, Schulung des Selbstvertrauens und vieles mehr.

In Österreich bildet der Verein ABA (Austrian Babyswim Association) Instrukto:innen aus und gibt einheitliche Richtlinien vor, um die Qualität des Babyschwimmens zu gewährleisten. Laufende Fortbildungen sind Voraussetzung.

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

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



Kursleiterin: Pengl Sabine
Kursbeginn: 21.09.2013
Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr
Kursbeitrag: € 110,-- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten
Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder
Kursort: Hallenbad

Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Pengl Sabine
Kursbeginn: 26.09.2013
Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr
Kursbeitrag: € 110,- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten
Kursort: Hallenbad



**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Turnen

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



Kursleiterin: Veronika Beran
Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Mittwoch, 25.09.2013 – 16.00 - 17.00 Uhr
f. 6-10 Jahre Mittwoch, 25.09.2013 – 17.00 - 18.00 Uhr
Kursbeitrag: € 43,-
Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 15 Einheiten)
Kursort: Turnsaal Hauptschule
Teilnehmer: 10 Kinder

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Akrobatik, Minitramp, Trendsport

(Altersbegrenzung: 10 – 16 Jahre)

Würdest du gerne anspruchsvollere Turnübungen mit modernen Elementen gemeinsam mit lässiger Musik erlernen und trainieren? Dann bist du hier genau richtig! In Anlehnung an die neue Trendsportart Freerunning (Parkour) werden in diesem Kurs weiterführende Übungen mit und ohne dem Minitramp aus dem Boden- und Gerätturnen, wie Saltos, Überschläge, verschiedene Bewegungsfolgen etc. vermittelt. Es werden dadurch viele sportliche Faktoren wie Kondition, Koordination, Kraft, Kraft-Ausdauer, Antizipation, etc. trainiert.

Zur Person:

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

Mitzubringen: Hallenschuhe, Turngewand (Hose, Leiberl), ggf Weste



Kursleiter: Michael Bauer
Kursbeginn: 20.09.2013
Kurstag: Freitag, 14.10-15.50 Uhr
Kursbeitrag: € 20,--
Kursdauer: 10 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Karate für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)

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

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

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

Kursleiter: Jesus Potrero
Kursbeginn: Montag und Mittwoch, 23.09.2013 16-17.00 Uhr
Kursbeitrag: € 95,--
Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 30 Einheiten)
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter
www.zwentendorf.at**

ERWACHSENENKURSE

Turnen

„Vorsorge ist die bessere Medizin“ -

Gesundheitsgymnastik:

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

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



Ausbildung:

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

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Mittwoch, 25.09.2013, 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

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

Kursdauer: Sept. - Jän. (ca. 15 Einheiten)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

Mitzubringen sind: viel Freude und Spaß!!!

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13
oder unter www.zwentendorf.at**

Hockergymnastik

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

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



Kursleiterin: Doris Brunthaler

Kursbeginn: Dienstag, 17.09.2013 um 16.30 - 17.30 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-- Nichtmitglieder, € 35,-- Mitglieder (Kneippverein)

Kursdauer: 11 Einheiten mind. 20 Teilnehmer

Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf

Schnupperstunde möglich

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

Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin: Kastner Christine
Kursbeginn: ab Montag, 23.09.2013, 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 70,-- (Sept. - Jan.) ca. 15 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich –
02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at**

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

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, 24.09.2013, 18.15 – 19.20 Uhr
Kursbeitrag: € 50,-- (Sept. - Jan.) ca. 15 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter
www.zwentendorf.at**



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

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, 24.09.2013, 19.20 – 20.35 Uhr
Kursbeitrag: € 50,-- (Sept. - Jan.) ca. 15 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



**Einstieg
jederzeit
möglich**

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter
www.zwentendorf.at**

Line Dance

Ab 10. Jänner 2013 beginnt wieder ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit der Dipl-Tanztrainerin des Vereins Lucky Liners, Elisabeth Mühlbauer. Line Dance ist eine Tanzform, bei der jeder für sich, zu den gleichen Schrittfolgen, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Wir bewegen uns zu den verschiedensten Musikrichtungen, wie z.B. Country-, Schlagermusik aber auch zu moderner Musik aus Radio, Fernsehen oder Werbung. Line Dance ist für jedes Alter geeignet - und man braucht keinen Partner!!



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

Kursleiterin: Elisabeth Mühlbauer
Kursbeginn: Donnerstag, 19.09.2013 – Schnupperstunde möglich
Anfänger 19.00 Uhr und Fortgeschrittene 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 60,-- Nichtmitglieder, € 50,-- Mitglieder Kneippverein
Doppelstunde € 80,-- Nichtmitglieder, € 70,-- Mitglieder
Kursdauer: 10 Abende
Kursort: Donauhof

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

Zumba

Zumba ist Aerobic gepaart mit feuriger Latino-Musik. Verschiedene Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue und Cuba, lassen die Hüften schwingen. Zumba ist einfach!!!!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn die Tanzschritte sind leicht nachzumachen. Es kann jeder mitmachen, da wir mit leichten Schritten beginnen und uns von Woche zu Woche steigern!!!!
Es wird mit neuem Programm gestartet!!!!



Kursleiterin: Petra Peneder
Kursbeginn: Freitag, 20.09., 18.00 - 18.50 Uhr = Zumba Gold
Freitag, 20.09., 19.00 - 19.50 Uhr = Zumba Fitness
Kursbeitrag: € 70,--
Kursdauer: 12 Einheiten
Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

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

**Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich –
02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at**

KICK BOXING

TURNSAAL VOLKSSCHULE ZWENTENDORF



Jesus Potrero

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

Kursleiter:	Herr Jesus Potrero
Kursbeginn:	23.09.2013
Kurstag:	immer Montag + Donnerstag von 20.00 - 21.30 Uhr
Kursbeitrag:	€ 150,--
Kursdauer:	Sept. - Jän. (ca. 30 Einheiten)
Kursort:	Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Fitness für Körper und Geist

Hatha Yoga



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

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

Kursleiterin: Maria Lackner-Gallee (Mitglied des BOY)
Kursbeginn: Dienstag, 17.09.2013 um 18.30 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 100,--
Kursdauer: Sept. - Jän. zu 1 ½ Stunden (15 Einheiten)
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Breema in Zwentendorf

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

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

Kursleiter: Werner Krulla
Kursbeginn: Donnerstag, 26.09.2013 um 18.00 - 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 40,--
Kursdauer: 8 Kursabende zu 1 1/2 Stunden
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at



Genusstraining - Entschleunigung

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

Praktische Übungen rund um das GENIESSEN (Entspannungstraining)

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen

Kursleiter: Werner Krulla
Kursbeginn: Mittwoch, 25.09.2013 um 18.00 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 30,--
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden
Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6



Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Pilates mit Yogaelementen

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

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



Kursleiter: Claudia Wallak Dipl. Wellness- u. Fitnesstrainerin
Pilates Basic u. Professional Coach
div. Yogaworkshops und laufende Weiterbildung
bei Fragen erreichbar unter 0664/8194308
Kursbeginn: Montag, 23.09.2013 um 19.00 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 40,--
Kursdauer: 10 Kursabende
Kursort: Kindergarten II Erpersdorf

Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

„Geistig fit und körperlich rege bis ins hohe Alter mit Kinesiologie“



Kurs für die Generation 50+

Wie funktioniert unser Gehirn, was verändert sich beim älter werden?

Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen, Stimulation der Lymphpunkte und Tipps für zu Hause verbessern Konzentration und Gedächtnisleistung. Die Augen ermüden nicht so schnell beim Lesen, wir können Gehörtes schneller verstehen und besser behalten. Füllen wir unsere kognitiven Reserven auf zur aktiven Demenzvorbeugung!

Kursleiter: Doris Stahl, Kinesiologin
Kursbeginn: Montag, 7.10. bis 4.11. um 19.00 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 30,--
Kursdauer: 5 Kursabende
Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf

Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.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: ab Mittwoch, 25.09.2013
18.00 Uhr Anfänger, 19.00 Uhr Fortgeschrittene
Kursdauer: Sept. - Jän. (Einstieg jederzeit möglich)
Kursort: Hauptschule
Kursbeitrag: Kostenlos

EDV Grundkurs!

Für Senioren, ohne Scheue vor dem Computer!

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

Infoabend und Termin Fixierung am Montag 29. Oktober, Kleingruppe mit 5 Teilnehmern

Kursleiter: Johannes Tibitanzl
Treffpunkt: Mittwoch, 29.10.2013
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden
Kursort: Mariahilfergasse 27
Kursbeitrag: € 50,--



Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

Schwimmen

Wassergymnastik



Bei Wassergymnastik geht es insbesondere um gezielten Aufbau und Stärkung der Muskulatur mit funktionellen Bewegungen, wobei wir gesunde Haltung lernen.

Unter Wasser wiegt alles nur noch ein Zehntel des Gewichtes wie an Land

-schont die Gelenke

-erleichtert die Bewegung

-Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Kondition werden verbessert

-es macht Riesenspaß- für Jung und Alt!!

Kursleiterin: Brigitte Hinko

Kursbeginn: Freitag, 27.09.2013 um 14.00 - 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 55,-- inkl. Hallenbadeintritt

Kursdauer: 10 Kurseinheiten zu 50 Minuten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

Anmeldung bis 13.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at

wöchentlicher Lauftreff

Seit nunmehr sechs Jahren besteht der Zwentendorfer Lauftreff. Mehr als 60 Laufbegeisterte konnten wir in dieser Zeit verbuchen.

Durchschnittlich besteht unsere wöchentliche Gruppe aus zehn Läufern.

Der Lauftreff findet das ganze Jahr über statt. Wir treffen uns wie gewohnt, **jeden Donnerstag um 19.00 Uhr beim Parkplatz des Donauhofes, jedoch ab 26.09.2013 beim Parkplatz des Kraftwerkes Dürnrohr (Kohlekraftwerk – unsere Winterlaufstrecke).**

Vor allem im Winter stärkt die Bewegung an der frischen Luft die Immunabwehr, kurbelt den Kreislauf und die Fettverbrennung an. So können kleine „Feiertagssünden“ der Figur nichts anhaben und die Kondition bleibt dem Winter über erhalten.

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

Bei Rückfragen:

Marianne & Martin Kerschbaumer:

0676/81032970

Allgemeine Kursbedingungen:

Ermäßigungen:

Für alle Erwachsenenkurse ist von Schüler/Innen, Lehrlingen, Präsenzdienern, Student/Innen und Inhabern der Jugendkarte 1424 nur der halbe Kursbeitrag zu entrichten. (Ausweis erforderlich).

Beim Besuch von mehreren Kursen bieten wir eine Ermäßigung von einmalig € 10,--

Der Kursbeitrag wird mittels Zahlschein vorgeschrieben.

Kursbestätigungen:

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

Platzverteilung:

Bei allen Kursen wird Bürger/Innen der Marktgemeinde Zwentendorf der Vorzug erteilt, erst dann werden die freien Plätze mit Auswertigen aufgefüllt.

Haftpflicht:

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

Preisgestaltung:

Die Preise berechnen sich immer bei 15 Teilnehmer/Innen, die tatsächlichen Kurskosten werden dann nach tatsächlichen Kursteilnehmer/Innen in 5er Schritten berechnet. Die unterschiedlichen Preise zwischen den Semestern ergeben sich aus den verschiedenen Kurslängen. (=Stundenanzahl).

Anmeldung:

Telefonisch am Gemeindeamt, über das Formular unter www.zwentendorf.at oder wenn gesondert angeführt direkt bei Kursleiter/Kneipp Verein.

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

VHS-Kurse in Kooperation mit Traismauer

EDV - Meine eigene Homepage

Dieser Lehrgang bietet eine grundlegende Einführung in HTML inkl. CSS - Umsetzung der Kenntnisse in einem Beispiel-Projekt - Schritt für Schritt erstellen wir eine optisch ansprechende Homepage. Kursziel: Die TeilnehmerInnen erlangen grundlegende Kenntnisse in Webdesign und sind in der Lage, selbst eine einfache Webseite zu erstellen.

Auch für AnfängerInnen geeignet.

Bitte eigenen Laptop mitbringen, falls vorhanden (keine Voraussetzung)!

Kursort: Neue Mittelschule/Hauptschule Traismauer
Referent: Peter Vogl
Kursdauer: 10 Abende, jeweils Montag von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Kursbeginn: Montag, 07. Oktober 2013, 18:00 Uhr
Mitzubringen: eigener Laptop (falls vorhanden)
Mindestens 4, maximal 8 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 129,-- Euro

Workshop – Kleine Ursache – große Wirkung!

Gehäkelter Glasperlenschmuck!

Einfarbig oder kunterbunt! Matt oder glänzend! Auch ungeübte HäklerinInnen werden an diesen 2 Abenden ein Armband fertigstellen! Spaß am Werkeln steht im Vordergrund! Beim Start und am Ende bedarf es höchster Konzentration, aber dazwischen bleibt genug Raum zum Plaudern!!

Teil 1 - Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten der Gestaltung

Teil 2 – Fertigstellung.

Kursort: Neue Mittelschule/Hauptschule Traismauer
Referentin: Eva Schmölz
Kurstage: Mittwoch, 16. Oktober 2013 und Mittwoch, 23. Oktober 2013 jeweils von 18:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Was brauche ich mit: Materialangabe für ein Armband:

Rocaille–Perlen 4,5 mm - Einfärbig oder Mix: 2 Döschen (à 17g)

Häkelgarn farblich passend – 10er Garn oder etwas dicker (Achtung, Nadel und „doppelter“ Faden muss durch das Loch!!), Big Eye Nadel, Häkelnadel Stärke 1,5, Nähnaedel (Garn soll durch das Ohr passen!), Schere, Maßband oder Lineal

Mindestens 8, maximal 15 TeilnehmerInnen! Kursbeitrag 49,-- Euro

Monatsg`schichten und Frauensachen

Ziel des Workshops ist es, Hormon-Yoga kennenzulernen und einen Einblick in die Vielfalt der heimischen Frauenheilkräuter zu bekommen.

Wirkungsweise von Hormon-Yoga:

Durch die Aktivierung der wichtigsten Drüsen für die Bildung von weiblichen Hormonen: Zirbeldrüse, Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcken (mittels Körperübungen und Atemtechniken) kommt es zu:

- Sanfter Regulierung bei Dysmenorrhoe (unregelmäßige und schmerzhafte Periode)
- Erleichterung bei PMS (Prämenstruelles Syndrom)
- Leichteres Durchschreiten des Klimakteriums
- Erleichterung bei Stimmungsschwankungen
- Aktivierung der Libido

Wirkungsweise von Frauenheilkräutern:

- Unterstützung und Ausbalancierung von verschiedensten „Frauensachen“

wie z.B. Menstruationsproblemen, ausbleibender Eisprung, PMS, Endometriose, Hormonelles Ungleichgewicht, Libidoverlust, Ausfluss, Hormonmangelzustände, Wechseljahrsbeschwerden....

Auf Wunsch werden persönlich Kräuterteemischungen zusammengestellt!

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ort: Bewegungsraum des NÖ Landeskinder Gartens Haus Ib
Referentin: Sonja Klaus, zertifizierte Kräuterpädagogin u. Yogalehrerin i.A.
Kurstage: Freitag, 4. Oktober 2013, 19:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 5. Oktober 2013, 10:00 bis 17:00 Uhr

Was brauche ich mit: Matte, Polster, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk
Mindestens 8 Personen! Teilnehmerbeitrag 149,-- Euro

Auskunft und Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer

Wiener Straße 8

3133 Traismauer

Tel. 02783/8651 (Frau Mathilde Bauer, DW 11 oder Frau Alexandra Kaiser, DW 10)

Vorträge

14. September Wildfrüchte und Wildkräuter im Herbst

Im Herbst ist die Zeit der Beeren und Wildfrüchte. Zahlreiche Wildfrüchte wachsen in unserer Umgebung.

Welche Beeren man wie verwenden kann und von welchen man besser die Finger lassen sollte, erfahren wir bei dieser Wanderung.

Vortragender: Markus Dürnberger

Beginn: Samstag, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Bärndorfer Hütte

02. Oktober Meditationsabende: „Silence your mind“

09. Oktober

16. Oktober

Schöpfen Sie Kraft, Freude und Inspiration aus ihrem Inneren. Meditation bringt nicht nur mehr Lebensfreude, Gelassenheit und eine positive Lebenseinstellung, sondern fördert auch das spirituelle Wachstum und die wahre Erkenntnis des Selbst. Aber wie geht das – meditieren? An drei Abenden werden wir mit leicht zu erlernenden kurzen Übungen die innere Stille finden und erfahren, wie wohlthuend echtes „abschalten“ sein kann. Tipps für die energetische Chakra-Reinigung, die jeder auch zu Hause leicht anwenden kann und geführte Meditationen werden das Wohlbefinden auch über die Kurszeit hinaus erhalten.

Vortragender: Heidi Barcza, Dipl. Entspannungstrainerin

Beginn: Mittwoch, 19.00 Uhr

Treffpunkt: Sozialzentrum

**Anmeldung bis 30.09.2013 am Gemeindeamt erforderlich –
02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at**

08. Oktober

Vortrag Pflegegeld

Worauf kommt es bei der Pflegegeld-Einstufung an? Wer hat überhaupt Anspruch darauf? Was tun, wenn der Pflegegeld-Bescheid nicht so ausfällt, wie erwartet? Kompetente Antworten erhalten Sie von den Pflegegeld-ExpertInnen der Volkshilfe NÖ.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Vortragende: DGKS Sonja Trawöger

Beginn: Dienstag, 18.30 Uhr

Treffpunkt: Donauhof Zwentendorf

Anschliessend ladet die Volkshilfe zu einem Imbiss!

29. Oktober

Vortrag:

Lernschwächen an der Wurzel packen

- * Was haben die Schulprobleme meines Kindes mit seiner Entwicklung in den ersten Lebensjahren zu tun?
- * Lernschwächen sind keine Diagnose, sondern ein Symptom (Legasthenie, Dyskalkulie, AD(H)S)
- * Sensorische Integration als Therapie

Vortragender: Sabine Pengl
Beginn: Dienstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

12. November

Vortrag:

Frühkindliche Entwicklung positiv beeinflussen

- * Sensorische Integration (alle Sinne vereint)
- * Meilensteine der frühkindlichen Entwicklung
- * Frühkindliche Sprachentwicklung
- * Frühkindliche Bewegungsentwicklung
- * Was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung

Vortragender: Sabine Pengl
Beginn: Dienstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

25. November

Vortrag:

Glückliche Eltern – glückliche Kinder

Was brauchen Kinder zum glücklich sein?

Einige interessante Infos aus der Welt der Pädagogik über die Entwicklung in den ersten 6 Lebensjahren werden ergänzt durch alltagstaugliche Stress-Bremsen, um auch herausfordernde Lebensphasen in Ruhe und Gelassenheit begleiten zu können.

Vortragender: Doris Stahl, Dipl.-Sozialpädagogin & Kinesiologin
Beginn: Montag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

**Anmeldung bis 20.11.2013 am Gemeindeamt erforderlich –
02277/2209-13 oder unter www.zwentendorf.at**

**17. Februar
2014**

**Gesundheit nach dem Rhythmus des
Mondes**

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

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

**22. Februar
2014**

**Bäume und Sträucher im Winter - anhand
der Knospen bestimmen**

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

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

12. April 2014

**Wildkräuter im Frühling - erkennen und
anwenden**

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

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

21. Juni 2014

**Heilkräuter im Sommer - erkennen und
anwenden**

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

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