

Rathauspost

Ämtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.11/2010 | Zugestellt durch Post.at



AKTIVES ZWENTENDORF



Volkshochschule



Kneipp-Verein



Gesunde
Gemeinde

Vorwort

Werte GemeindebürgerInnen!
Liebe Jugend!

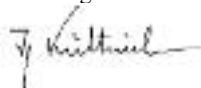
Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben hohen Stellenwert, sind Lebensqualität und deshalb bieten Volkshochschule, Kneipp-Club und Gesunde Gemeinde auch 2010-2011 ein umfangreiches Angebot.

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

Natürlich muss ich auch unbedingt hinweisen auf Musikschule, Gemeindebücherei, Krea-Gruppe, Vereine, Feuerwehren, Donauhof, usw., usw. Unsere Home-Page www.zwentendorf.at informiert laufend über alle Veranstaltungen und Termine.

Nehmen Sie aktiv teil, besuchen Sie uns und fühlt euch ganz einfach wohl in Zwentendorf wünscht

der Bürgermeister



Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut!



Nichts ist wichtiger für die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden als unsere Gesundheit. Jeder von uns nimmt immer wieder Anläufe, gesünder zu leben, interessiert sich für Gesundheitsberatung in den Medien oder der öffentlichen Hand. Doch oft kommen wir über gute Vorsätze nicht hinaus.

Als sehr wirkungsvolles Instrument zur Hebung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitsprophylaxe erweist sich das Projekt „**Gesundes NÖ**“ mit den zentralen Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Vorsorge, Psyche, aber auch Natur und Umwelt.

In der **Gesunden Gemeinde** kann „Jeder“ ZwentendorferIn Ideen und Vorschläge einbringen und mitmachen, der Interesse am eigenen Wohl und am Wohle der Mitmenschen hat. (Ansprechpartner Fr. Török Marion)

Liebe Kneipp-Freunde!

Wie bisher bietet Kneipp wieder zwei moderne Bewegungsarten an. Die altbewährte Hockergymnastik, erweitert durch Beckenbodenturnen, langsamere Bewegungsübungen, die zielführend für den Körper sind und zu einer beliebten Turnart in unserer Heimatgemeinde geworden sind.

Turnen mit Kneipp für Gesundheit und Wohlergehen bis ins hohe Alter.

Aber auch einen neuen, modernen Fitnesstrend wollen wir anbieten.

Line-Dance, moderne, rhythmische Übungen mit Musik für Jung und Alt, die leicht erlernbar sind. Tanzen trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und ist eine gesunde Form, um den Körper in Schwung zu halten. Bewegung ist Freude und fördert die sozialen Kontakte, was für jede Altersgruppe wichtig ist. Lassen Sie sich begeistern. Ebenfalls werden wir wieder Kochkurse anbieten.

Die Obfrau Anna Cervenka



KINDER- und JUGENDKURSE

Mutter-Kind-Treff

Das MUKI Treff bietet jungen Müttern mit ihren Kindern (zwischen 0 und ca. 3 Jahren) die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre Erfahrungen im Muttersein auszutauschen. Neben nützlichen Informationen zu den Themen Stillen, Babymassage, Ernährung und Pflege von Kleinkindern und natürliche Heilmaßnahmen für Kinder, gibt es jede Menge Raum und Zeit für Eure Sprösslinge zum Spielen mit Gleichaltrigen.



Kursleiterin: Fr. Dipl. Krankenschwester Mohnl Martina
Treffpunkt: Sozialzentrum Zwentendorf
Beginn: Montag, 09.00 – 11.30 Uhr zu folgenden Terminen:
24.01., 21.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.
Teilnahme: **! KOSTENLOS !**



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: Doris Stahl 0650 81 81 108 / www.HelenDoron.at

Schnupperstunden Helen-Doron-Englisch

Englisch- von Natur aus ein Kinderspiel!
Schnupperstunde für Kinder von 1 – 6 Jahren,
Schnupperstunden auf Anfrage!
Im Sozialzentrum
Anmeldung erforderlich: Tel: 0650 / 81 81 108

Schwimmen

Da wir bis vorraussichtlich Sommer 2011 die Volksschule mit dem Hallenbad umbauen, wird es derzeit leider keine Schwimmkurse geben. Natürlich werden wir die Kurse wie gewohnt nach Fertigstellung der Arbeiten wieder anbieten. Wir bitten um Verständnis und freuen uns auf das neue Hallenbad.



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

Kursleiterin: Veronika Beran
 Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Dienstag,
 11.01.2011 – 16.00 Uhr
 f. 6-10 Jahre Dienstag,
 11.01.2011 – 17.00 Uhr
 Kursbeitrag: € 22,--
 Kursdauer: 10 Stunden
 Kursort: Turnsaal Hauptschule
 Teilnehmer: 10 Kinder

Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt
erbeten– 02277/2209-13

Nordic-Walking

Nordic-Walking für Anfänger und die, die das Anfängerstadium schon hinter sich haben. Wie bei vielen Sportarten ist es auch beim Nordic-Walking wichtig, gewisse Grundregeln zu beachten, um die gewünschte positive Wirkung – vor allem auch auf den Oberkörper (Rücken) - zu erzielen. Dazu gehören neben der Gehtechnik auch die Stöcke, die optimal eingesetzt und nicht nur „mitgetragen“ werden sollen. Zum Erlernen bzw. Verbessern der Nordic-Walking-Technik und zur Erreichung eines optimalen Trainingseffektes sollen diese Trainingseinheiten beitragen.

Termin: Dienstag 5. und 12. April 2011 um 18:00 Uhr.
 Dauer jeweils 1 Stunde.
 Treffpunkt: Am Parkplatz vorm Rathaus.
 Kursbeitrag: Pro Person und Stunde € 3,- und für Kneippmitglieder kostenlos.
 Kursleiter: Windl Bernhard (NWO-Instruktor).
 Mitzubringen sind: Nordic-Walking-Stöcke.

VIDEO DANCE

Du möchtest tanzen wie die Stars?

In diesem Kurs lernst Du die neuesten Moves zu den aktuellen Liedern der Charts.

Bei einer professionellen Aufführung kannst Du dann die einstudierte Choreografie Deiner Familie und Deinen Freunden zeigen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig...können aber auch nicht schaden!

Falls Du jetzt Lust bekommen hast zu tanzen, dann begib Dich doch mit Trainingsgewand in den Donauhof und dann kann der Spaß auch schon losgehen!

Ein genaueres Bild kannst Du Dir bei den gratis Schnupperstunden machen.

Kursleiterin: Barbara Kalteis

Kursbeginn: 11. Jänner 2011

Kursort: Donauhof

Altersgruppen:

- Anfänger: Ab 8 Jahre (Di. ab 16 Uhr)
- Fortgeschrittene: Ab 12 Jahre (Di. ab 17 Uhr)



Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt erbeten - 02277/2209-13

ERWACHSENENKURSE

Turnen

„Vorsorge ist die bessere Medizin“ - Gesundheitsgymnastik:

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

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

Kursleiterin: Fr. Brigitte Hinko

Kursbeginn: Mittwoch, 12.01.2011, 18.00 - 19.00 Uhr und
19.00 - 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 35,-- (richtet sich nach Teilnehmerzahl)

Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Mitzubringen sind: Matte sowie viel Freude und Spaß!!!

Ausbildung:

Heilmasseurin und Dipl. Bewegungstherapeutin
Übungsleiter für Gesundheitsgymnastik
Pilates Basis Instructor
MFT-Koordinationstrainer



Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

Hockergymnastik

Seit 15 Jahren bin ich als Kneipp-Übungsleiter tätig. Vor 8 Jahren begann ich mit der Hockergymnastik in Nußdorf. Seit Frühjahr 2010 habe ich auch eine Ausbildung als Beckenbodentrainer. Gymnastikstunden mit Schwerpunkt "Wirbelsäule" halte ich in Nußdorf und Getzersdorf. Seit 3 Jahren bin ich nun schon in Zwentendorf, was für mich eine große Bereicherung ist.

Kursbeginn: Mittwoch, 12.01.2011 um 16.45- 17.45 Uhr

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

Kursdauer: 12 Einheiten

Kursort: Kindergarten I, Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich



**Anmeldung bis 29.12.2010 bei Fr. Anna Cervenka 02277/2490 od.
0664/1760821**

 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund

Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin:
Kursbeginn:
Kursbeitrag:
Kursort:



Fr. Kastner Christine
ab Montag, 10.01.2011, 18.30 Uhr
€ 40,-- (Jän. - Mai)
Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

Ausbildung:

Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin
Aerobic Instructorin
Hot Iron Instructorin
Pilates Basic Instructorin
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.

Kursleiterin:
Kursbeginn:
Kursbeitrag:
Kursort:



Fr. Wegl Elisabeth
Dienstag, 11.01.2011, 18.20 – 19.20 Uhr
€ 40,-- (Jän. - Mai)
Turnsaal Hauptschule Zwentendorf
Einstieg jederzeit möglich



Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

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.

Kursleiterin:
Kursbeginn:
Uhr
Kursbeitrag:
Kursort:



Fr. Wegl Elisabeth
Dienstag, 11.01.2011, 19.20 – 20.35
€ 40,-- (Jän. - Mai)
Turnsaal Hauptschule Zwentendorf
Einstieg jederzeit möglich

Ausbildung:

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

Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

Line Dancing

Mein Name ist Mühlbauer Elisabeth und wohne in Erpersdorf. Ich tanze seit ca. 9 Jahren Line Dance und habe vor einigen Jahren bereits die Ausbildung zur Dipl. Tanztrainerin erfolgreich absolviert. Ich unterrichte auch in meinem Verein, den Lucky Liners. Ich freue mich, auf die Weiterführung des Line Dance Kurses, und die gute Zusammenarbeit mit dem Kneippverein in Zwentendorf, der diese Kurse organisiert.



Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Unterlagsmatte, Sitzkissen oder fester Polster, Decke für die Entspannung,

Kursbeginn: Donnerstag, 13.01.2011 um 19.00 Uhr

Kursbeitrag: 50 € Nichtmitglieder, 40 € Mitglieder

(Kneippverein)

Kursort: Donauhof Zwentendorf



Anmeldung bis 29.12.2010 bei Fr. Anna Cervenka 02277/2490 od. 0664/1760821

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: Frau Maria Lackner-Gallee (Mitglied des BOY)

Kursbeginn: Donnerstag, 13.01.2011 um 18.30 - 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 65,-- (richtet sich nach Teilnehmer, max. 15)

Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 ½ Stunden

Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

Sprachen

Deutsch für Menschen mit nicht deutscher Muttersprache

Kostenloser Kurs für Mitbürger mit nicht deutscher Muttersprache. Einfach zum Schnupperkurs kommen!

Kursziel:

- Vermittlung von Grundkenntnissen
- einfachste Gespräche führen.
- Alltagssituationen leichter bewältigen

Kursleiter: Mag. Walter Braun

Treffpunkt: Mittwoch, 12.01.2011, 19.00 Uhr, Hauptschule

Anmeldung bis 29.12.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13

Kreative Kurse

Kreatives Arbeiten

Zeichnen, Aquarell, Acrylmalerei und Schnitzen

Kursleiter:

Ernest Lehmann & Leopold Himsel

Kurszeit:

jeden Donnerstag von 19.00 – 21.00 Uhr
(Einstieg jederzeit möglich)

Treffpunkt:

ehemaliges Gasthaus Rabl

Vom Knipsbild zum Foto!

(analog - digital)

Wir lernen etwas über Technik, Fragen zur Kamera, Licht, Motivgestaltung, Bildaufbau, Landschaft, Urlaub, Portrait usw.

Sowie Grundlagen der Bildbearbeitung am Computer!

Kursleiter:

Hans Eder

Kursbeginn:

Dienstag, 26.04.2011 um 19.00 - 21.00 Uhr

Kursbeitrag:

€ 45,--

Kursdauer:

5 Kursabende zu 2 Stunden

Kursort:

Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 15.04.2010 am Gemeindeamt erbeten– 02277/2209-13



Allgemeine Kursbedingungen:

Ermäßigungen:

Für alle Erwachsenenkurse ist von Schülern, Lehrlingen, Präsenzdienern, Studenten 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 muss vor dem Kurs mittels Zahlschein einbezahlt werden.

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 Bürgern 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.

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

wöchentlicher Lauftreff

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

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

Außerdem gibt der Lauftreff die Möglichkeit sich mit gleichgesinnten Sportbegeisterten auszutauschen, wodurch die Gemeinschaft gefördert wird.

Aus diesem Grunde treffen wir uns jeden

Donnerstag um 19.00 Uhr, beim Parkplatz des Kraftwerkes Kohlekraftwerkes.

(Ab 07.04.2011 treffen wir uns wieder am Parkplatz des Donauhofes.)

Wir würden uns freuen mit euch, liebe Laufbegeisterte und Neueinsteiger, den Winter „zu verlau-
fen“ und fit ins kommende Frühjahr zu starten.

Die Teilnahme ist an keine Mitgliedschaft gebunden und kostenlos!

Bei Rückfragen:

Martin Kerschbaumer/Marianne Hintermayer

0676/81032970

Kulturprogramm 2011

Von Danzer bis Stinatz - Thomas Stipsits, Ulli Bäer & Dr. Willi Ganster	13.01.
Mike Supancic - Traumschiff Supancic	19.02.
Fredi Jirkal - Das Ungeheuer von Wellness	25.02.
I. Stangl - Wir Helden - Born to be Wild	12.03.
Vierkanter - Vokalaugenschein bei Stimmstärke 4	18.03.
Thomas Stipsits - Bauernschach	01.04.
Marion Petric - Ladies an die Leine	08.04.
Theatro Piccolo - Elefantenmond	10.04.
Stermann & Grisseemann - Die Deutsche Kochschau	13.04.
Alexander Göbel - Gute Gefühle	29.04.
Die Lange Nacht des Kabarett	16.09.
Gregor Seberg - Oh du mein Österreich!?	01.10.
Heilbutt & Rosen - Chromosomensatz XY ungelöst	21.10.
Eva Maria Marold - Working Mum	05.11.
Andreas Vitasek - 39,2° ein Fiebermonolog	12.11.

www.zwentendorf.at

Vorträge

20. Jänner



„SCHNUPPER“-ABEND

Eintauchen in die Welt der Düfte... Lassen Sie sich entführen in das Reich der ätherischen Öle an unserem Schnupper-Infoabend.

Inhalt:

- Herstellung und Wirkungsweise von therapeutischen Ölen
- Qualitätsunterschiede, verunreinigte Öle und ihre Gefahren
- Vorstellung der „Essential 7“ ätherischen Essenzen für das tägliche Leben
- Anwendungsmöglichkeiten im täglichen Leben, wie und wofür kann ich sie einsetzen

Vortragende: Ilse Winkler
Beginn: 19.30 Uhr
Treffpunkt: Rosencafe
Veranstalter: Gesunde Gemeinde

27. Jänner



Besser leben und gesund bleiben

anlässlich 20 Jahre Kneipp-Verein Zwentendorf

Vortragender: Prof. Hademar Bankhofer
Beginn: 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum
Veranstalter: Kneipp-Aktiv-Club

31. März

Diabetes

Vortragender: Dr. Rakowitz
Beginn: 19.30 Uhr
Treffpunkt: Rosencafe
Veranstalter: Gesunde Gemeinde



12. Mai



Kräuterwanderung in Zwentendorf

Welche Pflanzen wachsen in Zwentendorf und Umgebung und wie kann ich sie kulinarisch und gesundheitlich nutzen. Bei dieser Kräuterwanderung werden die wichtigsten heimischen Pflanzen vorgestellt und erklärt was man alles damit machen kann. Nach dem Motto "Natur mit allen Sinnen erleben" werden die Pflanzen auch anhand von speziellen Eigenschaften oder Geschichten vorgestellt, sodass diese Kräuterwanderung zu einem Erlebnis wird, das man so schnell nicht vergisst.

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: 18.30 Uhr
Treffpunkt: Rosencafe
Veranstalter: Gesunde Gemeinde

**Termin noch
nicht bekannt**

Kochen „schnelle Küche“

Vortragende: Anna Cervenka
Treffpunkt: Schauküche Tischlerei Weißmann
Veranstalter: Kneipp-Aktiv-Club

