

Rathauspost

Amtliche Nachrichten und Informationen des Bürgermeisters

Nr.12/2011 | Zugestellt durch Post.at



AKTIVES ZWENTENDORF Frühjahr 2012



Volkshochschule



Kneipp-Verein

Vorwort

Werte GemeindegängerInnen!
Liebe Jugend!

Gesundheit, Sport, Freizeit, Bildung und Kultur haben hohen Stellenwert, sind Lebensqualität und deshalb bieten Volkshochschule und Kneipp-Club auch 2012 ein umfangreiches Angebot.

GGR Manfred Bichler und Christian Richter haben mit ihren Partner/Innen 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 Music-Dance-Factory, Gemeindebücherei, 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 fühlen Sie sich ganz einfach wohl in Zwentendorf, das wünscht sich

der Bürgermeister



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


Kneipp Verein
aktiv & gesund

Kinder- und Jugendkurse

Mutter-Kind-Treff

Die Marktgemeinde Zwentendorf bietet jungen Müttern mit ihren Kindern (zwischen 0 und ca. 3 Jahren) beim MUKI Treff 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:
16.01., 13.02., 12.03., 16.04., 14.05., 18.06.
Teilnahme: **! KOSTENLOS ! (Kurskosten übernimmt die Gemeinde)**

Helen Doron

Early English

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: Sabine Pengl 0664 15 27 049 / www.HelenDoron.at

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!

Kursleiterin: Fr. Pengl Sabine + Fr. Windl Carina
Kursbeginn: 14.01.2012
Kurstag: Samstag vormittag ab 09.00 Uhr
Kursbeitrag: € 110,- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten



Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Fr. Pengl Sabine + Fr. Windl Carina
Kursbeginn: 12.01.2012
Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr
Kursbeitrag: € 110,-- inkl. Eintritt Hallenbad
Kursdauer: 10 Einheiten



Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Turnen

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



Kursleiterin: Veronika Beran
Kursbeginn: f. 2-6 Jahre Mittwoch, 11.01.2012 – 16.00 - 17.00 Uhr
f. 6-10 Jahre Mittwoch, 11.01.2012 – 17.00 - 18.00 Uhr
Kursbeitrag: € 22,--
Kursdauer: 10 Stunden
Kursort: Turnsaal Hauptschule Teilnehmer: 10 Kinder

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich– 02277/2209-13

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 Turnsaal und dann kann der Spaß auch schon losgehen!

Ein genaueres Bild kannst Du Dir bei der gratis Schnupperstunde machen.

Kursleiterin: Barbara Kalteis
Kursbeginn: wird noch bekanntgegeben
Kursort: wird noch bekanntgegeben
Altersgruppen:
Anfänger: Ab 8 Jahre
Fortgeschrittene: Ab 12 Jahre
Kursbeitrag: € 25,--

Anmeldung bis 30.12.2011 am

Gemeindeamt erforderlich – 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



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

Kursleiterin: Fr. Brigitte Hinko
Kursbeginn: Mittwoch, 11.01.2012,
18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr
Kursbeitrag: Kurs 1: € 35,-, Kurs 2: € 50,-
Kursdauer: 10 Einheiten
Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

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

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Hockergymnastik

Seit 18 Jahren bin ich als Übungsleiterin tätig. Vor 10 Jahren begann ich mit der Hockergymnastik in Nußdorf. Seit 2010 habe ich eine Ausbildung als Beckenbodentrainerin. Seit 5 Jahren biete ich das Trainingsprogramm in Zwentendorf an und es erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Unser besonderes Anliegen ist es, dass auch Menschen ab 50plus möglichst schmerzfrei in Bewegung bleiben.



Vortragende: Fr. Doris Brunthaler
Kursbeginn: Mittwoch, 11.01.2012 um 16.45- 17.45 Uhr
Kursbeitrag: 45 € Nichtmitglieder, 35 € Mitglieder (Kneippverein)
Kursdauer: 12 Einheiten
Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 10. 1. 2012 bei Obfrau Anna Cervenka

02277/2490 oder 0664/ 1760281 0664/1760821


aktiv & gesund

Body-Work für Männer und Frauen:

Kursleiterin: Fr. Kastner Christine
 Kursbeginn: ab Montag, 09.01.2012, 18.30 Uhr
 Kursbeitrag: € 50,-- (Jan. - Mai)
 Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf



Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 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: Fr. Wegl Elisabeth
 Kursbeginn: Dienstag, 10.01.2012, 18.20 – 19.20 Uhr
 Kursbeitrag: € 40,-- (Jan. - Mai)
 Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 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: Fr. Wegl Elisabeth
 Kursbeginn: Dienstag, 10.01.2012, 19.20 – 20.35 Uhr
 Kursbeitrag: € 40,-- (Jan. - Mai)
 Kursort: Turnsaal Hauptschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

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

Line Dancing

Mein Name ist Mühlbauer Elisabeth und ich wohne in Erpersdorf. Ich tanze seit ca. 10 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

Kursbeginn: Donnerstag, 12.01.2012, Anfänger 19.00 Uhr und Fortgeschrittene 20.00 Uhr
 Kursbeitrag: 50 € Nichtmitglieder, 40 € Mitglieder (Kneippverein)
 Kursort: Donauhof Zwentendorf

Anmeldung bis 10.01.2012 bei Fr. Anna Cervenka 02277/2490 od. 0664/1760821

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!!!!



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

Kursleiterin: Petra Peneder
 Kursbeginn: Dienstag, 10.01.2012 um 19.00 - 19.50 Uhr
 Dienstag, 10.01.2012 um 20.00 - 20.50 Uhr
 Donnerstag, 12.01.2012 um 19.00 - 19.50 Uhr
 Teilnehmer: pro Kurs max. 30 Teilnehmer
 Kursbeitrag: € 65,--
 Kursdauer: 12 Einheiten
 Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

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: Dienstag, 06.03.2012 um 18.30 - 20.00 Uhr
 Kursbeitrag: € 65,-- (richtet sich nach Teilnehmer, max. 15)
 Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 ½ Stunden
 Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Breema in Zwentendorf

Breema ist eine traditionelle Körperarbeit, deren Ziel es ist, den Körper, die Seele und die Gefühle in Einklang zu bringen. Breema erinnert an die Weisheit des Körpers, weckt Lebensfreude und Lebenslust. Es werden dabei sowohl Einzelübungen als auch Partnerübungen gelehrt, die aus aktiven und passiven Bewegungsabläufen bestehen. Alle Bewegungen und Körperhaltungen in Breema sind dem Körper entsprechend. Der Verstand beobachtet aufmerksam diese natürlichen Bewegungen des Körpers. Das Gefühl trägt deine Bewegung mit Freude und Präsenz. Körper, Verstand und Gefühl so zusammen zu führen, dass sie gemeinsam arbeiten - auch darum geht es bei Breema.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und Decke)

Kursleiter: Herr Werner Krulla
 Kursbeginn: Donnerstag, 26.01.2012 um 18.30 - 19.30 Uhr
 Kursbeitrag: € 40,--
 Kursdauer: 12 Kursabende zu 1 Stunde
 Kursort: Kindergarten II, Erpersdorf, Kneippweg 6



Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Meditationsabende zum Genießen

Einfach mal abschalten – das ist gar nicht so leicht. Durch Sahaja Yoga Meditation lernen wir, unsere Gedanken vorbei ziehen zu lassen und diesen Gedanken freien Zustand immer wieder selbst herbei zu führen. Die Lebensenergie, die durch unseren Körper fließt, können wir auf unseren Händen spüren und so auf einfache und natürliche Weise unser inneres Gleichgewicht herstellen und halten. Mehr Ausgeglichenheit, mehr Lebensfreude, innerer Frieden sind die Folge. An drei Abenden lernen wir einfache Meditationen kennen und genießen gemeinsam die innere Ruhe.

Kursleiter: Frau Heidi Baczra, Meditationslehrerin
Kursbeginn: Montag 5./12./19.03.2012 /19.30h – 21h/
Kursbeitrag: kostenlos
Kursort: Sozialzentrum Leseraum
Anmeldung erforderlich – 0664/5139958

KICK-BOXING



Rundet das Angebot ab und fällt nicht mehr Unter die sogenannte „Budo“-sportarten. Dieser vor allem in der USA weitverbreitete Kampfsport stellt eine Kombination zwischen dem Boxen und Karate dar. Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Kampftaktik sind Die Faktoren die diese komplexe Sportart bestimmen.



Trainer
Jesús Potrero 5.Dan Kick-Boxing

Kursleiterin: Herr Jesus Potrero
Kursbeginn: Donnerstag, 19.01.2012 um 19.00 - 20.00 Uhr
Kursbeitrag: € 40,--
Kursdauer: 10 Kursabende zu 1 Stunde
Kursort: Turnsaal Volksschule, Zwentendorf

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich– 02277/2209-13

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!!

Kursleiter: Frau Petra Peneder und Frau Brigitte Hinko

Kursbeginn: Freitag, 13.01.2012 um 14.00 - 14.50 Uhr

Kursbeitrag: € 55,-- inkl. Hallenbadeintritt

Kursdauer: 10 Kurseinheiten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Sprachen

Deutsch für Menschen mit nicht deutscher Muttersprache

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Teilnehmer/Innen lernen sowohl die Grundzüge der Grammatik als auch den Basiswortschatz. Ein weiteres Kursziel ist die Verbesserung der Aussprache.

Kursleiter: Mag. Walter Braun

Treffpunkt: Mittwoch, 11.01.2012,
19.00 Uhr Fortgeschrittene, 20.00 Uhr Anfänger

Kursort: Hauptschule

Kursbeitrag: Kostenlos

Anmeldung bis 30.12.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

Kreative Kurse

Vom Knipsbild zum Foto!

(analog - digital)

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

Sowie Grundlagen der Bildbearbeitung am Computer!



Kursleiter: Hans Eder
Kursbeginn: Donnerstag, 12.04.2012 um 19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeitrag: € 50,--
Kursdauer: 5 Kursabende zu 2 Stunden
Kursort: Hauptschule Zwentendorf

Anmeldung bis 30.03.2011 am Gemeindeamt erforderlich – 02277/2209-13

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 29.03.2012 treffen wir uns wieder am Parkplatz des Donauhofes.)*

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

Die Teilnahme ist an keine Mitgliedschaft gebunden und kostenlos!

Bei Rückfragen:

Kerschbaumer/Hintermayer: 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.

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

Vorträge

**13. Januar +
23. März**

Damen-Wohlfühlnachmittag

Wenn es draußen kalt ist, hält auch das Immunsystem Winterschlaf und die Haut sehnt sich nach dem Frühling. Helfen wir ein wenig nach, verwöhnen wir Hände und Gesicht mit biologischen frischen Pflanzencremes mit anti-aging Effekt aus der puren Natur. Und genießen dabei einen ganz besonderen Tee, den schon die buddhistischen Mönche in Japan vor tausend Jahren für ein gesundes und langes Leben entdeckt haben. Denn kommt nicht alles Schöne aus der Natur?

Vortragender: Doris Stahl, Wohlfühlstudio & Energetikerin
Beginn: Freitag, 18.00 – 19.30Uhr
Treffpunkt: SozialzentrumZwentendorf
Bitte um Anmeldung: 0650/9797344

26. Januar

Fasten - Entgiften und Entschlacken

Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin.

Die beste Zeit dazu ist der Frühling!
Laut chinesischem Kalender beginnt der Frühling bereits am 13. Februar. Der Frühling symbolisiert das Element Holz = welchem die Organe Leber und Galle zugeordnet sind.

Vortragender: Brigitte Hinko
Beginn: Donnerstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

16. Februar

Natürliche Mittel für den Hausgebrauch

Bei diesem Vortrag werden für verschiedene Beschwerden von Kopf bis Fuß einfache Hausmittel vorgestellt, die selbst leicht angewendet werden können. Auch Heilkräuter für die einzelnen Beschwerden sowie Anwendungen in der Edelstein- und Aromatherapie werden bei diesem Vortrag vorgestellt.

Vortragender: Markus Dürnberger
Beginn: Donnerstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

15. März

Verliert der Brustkrebs seinen Schrecken?

Vortragender: Dr. Bernhard Zeh
Beginn: Donnerstag, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Sozialzentrum

27. April

Kulinarisches am Wegesrand - bestimmen und anwenden

Bei dieser Kräuterwanderung in ihrem Gemeindegebiet zeige ich die wichtigsten Wildkräuter für die Küche her und erkläre wie man diese am besten verwendet. Außerdem erkläre ich deren Heilwirkung, erzähle interessante Geschichten zu den Pflanzen und zeige kleine Experimente. Im Anschluss gibt es einige Rezepte zum selber ausprobieren.

Vortragender: Markus Dürnberger
 Beginn: Freitag, 18.00 Uhr
 Treffpunkt: Rosencafe Zwentendorf

03. Mai

Schnarchen - nur ein soziales Problem?

Vortragender: Dr. Dieter Hübl
 Beginn: Donnerstag, 19.00 Uhr
 Treffpunkt: Sozialzentrum

21. Juli

Heilende Kräuter am Wegesrand - bestimmen und anwenden

Bei dieser Kräuterwanderung in ihrem Gemeindegebiet zeige ich die wichtigsten Wildkräuter die man heilmäßig verwenden kann und erkläre wie diese verwendet werden. Außerdem erkläre ich deren kulinarische Verwendungsmöglichkeit, erzähle interessante Geschichten zu den Pflanzen und zeige kleine Experimente. Im Anschluss gibt es einige Rezepte zum selber ausprobieren.

Vortragender: Markus Dürnberger
 Beginn: Freitag, 17.00 Uhr
 Treffpunkt: Wallfahrtskirche Maria Pensee

15. September

Wildfrüchte von Bäumen und Sträuchern - essbar oder giftig?

Bei dieser Kräuterwanderung in ihrem Gemeindegebiet zeige ich die wichtigsten Wildfrüchte und erkläre welche davon essbar sind und welche ungenießbar oder gar giftig sind. Neben den Wildfrüchten zeige ich auch Kräuter die zu dieser Zeit wachsen. Ich erzähle interessante Geschichten zu den Pflanzen und zeige kleine Experimente. Im Anschluss gibt es einige Rezepte zum selber ausprobieren.

Vortragender: Markus Dürnberger
 Beginn: Samstag, 10.00 Uhr
 Treffpunkt: Wallfahrtskirche Maria Pensee