



**VOLKSHOCHSCHULE
ZWENTENDORF**

zwentendorf.at



AKTIVES ZWENTENDORF

Das Programm der
Volkshochschule

**FRÜHJAHR
2023**

Amtliche Nachrichten und Information der Bürgermeisterin
Rathauspost, Nr. 1/2023 | Zugestellt durch post.at

Keltischer Baumkreis in der Marktgemeinde Zwentendorf



Das aus 21 Arten bestehende Baumhoroskop ordnet jedem Menschen basierend auf seinem Geburtsdatum einen Lebensbaum zu. Diesem Kalender liegt die Philosophie zugrunde, dass wir Menschen Teil der Natur sind und unser Lebensbaum unter anderem Aufschluss über unsere Persönlichkeit gibt.

Gute Reise zu den 21 Bäumen in unseren 11 Dörfern

zum Spazieren



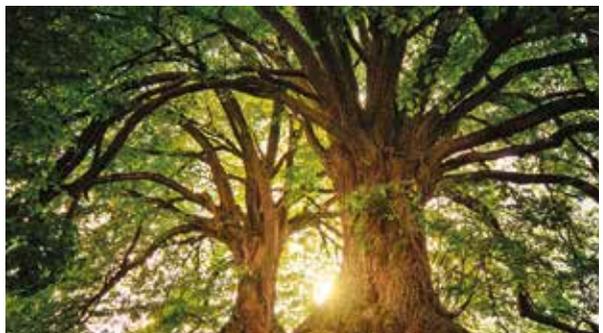
Radfahren



“Bankerl Sitzen”



Mehr Informationen unter:
[www.zwentendorf.at/
keltischerbaumkreis](http://www.zwentendorf.at/keltischerbaumkreis)
oder in der Vitalen Gemeinde.





Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Zwentendorf!

Liebgewonnene und altbewährte Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene warten auf euch in diesem Frühjahr 2023, aber auch neue Angebote. Online-Vorträge, kreative Workshops und die traditionelle kostenfreie Kräuterwanderung runden das vielfältige Programm ab. Kennt Ihr den Keltischen Baumkreis, der unsere 11 Dörfer verbindet. Dazu bieten wir ein Seminar an. Der Keltische Baumkreis lädt aber auch ein, individuell von Baum zu Baum zu spazieren oder zu radeln und sich über die gepflanzten Lebewesen zu informieren.

Wie könnt ihr euch zu den Angeboten anmelden? Online unter www.zwentendorf.at/volkshochschule oder telefonisch im Bürgerservice unter 02277 / 2209-31.

Um eventuelle Änderungen bei Programmpunkten nicht zu versäumen, kann ich nur raten, sich auf www.zwentendorf.at oder auf unserer Gem2Go App laufend zu informieren. Auch unser Newsletter informiert aktuell. Registriert euch unter: www.zwentendorf.at/Services/Newsletter_bestellen

Besonders **bedanken** möchte ich mich bei dem zuständigen Referatsleiter Manfred Bichler und beim Leiter des Bürgerservices Christian Richter. Ohne euch gäbe es dieses umfangreiche Programm nicht. Die Corona-Vorgaben der Bundesregierung werden selbstverständlich beachtet. Ich wünsche uns allen ein **aktives Frühjahr**. Denken wir an unsere Gesundheit und tun uns Gutes.

Török M.
Marion Török
Bürgermeisterin

COVID

Unter Einhaltung der Vorgaben der Bundesregierung. Wir bitten um Verständnis, wenn Kurse abgesagt, verschoben oder in anderer Form abgehalten werden müssen. Aktuelle Änderungen finden Sie auf www.zwentendorf.at/volkshochschule oder im Newsletter.

TREFF.PUNKT.FAMILIE FÜR ALLE ELTERN MIT KINDERN ZWISCHEN 0 UND 3 JAHREN

In gemütlicher Atmosphäre werden Mütter und Väter auf ihrem Weg der Elternschaft begleitet. Jedes Treffen widmet sich einem bestimmten Thema, zudem es grundlegende Informationen gibt. Ebenso widmen wir den alltäglichen Fragen viel Zeit, begleitet von lustigen Anekdoten aus dem Elternalltag, die einem oft zeigen können, dass nicht nur die eigene Welt manchmal Kopf steht. Interessiert am Austausch mit anderen Eltern? Dann bist du hier genau richtig.

Kursleiterinnen: Barbara Friedel und Ulrike Frühwirth

Veranstaltungsort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, 1. Stock, großer Raum

Kurszeiten: Montag, 9.00 bis 10.30 Uhr

Termine: 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06. und 19.06.2023

Themen: Sie umfassen Bereiche wie Entwicklung des Kindes, Ernährung des Kindes (von Brust, Flasche und Steak als Beikost), Trageberatung auch für Tragemuffel, Geschwister als Team, Schlafen – oder einfach mehr Kaffee?, Babypflege und Schmetterlingsmassage für Klein und Groß, Babyblues, wie viel „Glücklichsein“ ist normal? u.v.m.

Teilnahme: Das Treffen ist für Gemeindemitglieder kostenfrei. Die Kosten werden von der Marktgemeinde übernommen. Nicht Gemeindemitglieder werden um einen Unkostenbeitrag von € 8,- Euro gebeten. Nehmen Sie bitte eine kleine Decke mit.



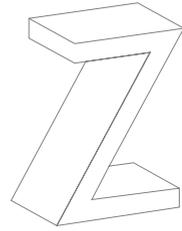
Barbara Friedel BSC

Hebamme seit 2010, Freiberufliche Hebamme seit 2011, angestellt im KH Tulln seit 2019. Zusatzqualifikationen: Internationale Lactations- und Stillberaterin IBCLC, Trageberaterin für das Wochenbett der Trageschule Wien, Emotionelle Erste Hilfe – Basic Bonding Leiterin



Mag. Ulrike Frühwirth, MSc

Psychologin und Psychotherapeutin. Selbständige Psychotherapeutin seit 2015 im Gesundheitszentrum Zwentendorf. Zusatzqualifikationen: In Ausbildung zur Emotionellen Ersten Hilfe, SAFE (Sichere Ausbildung Für Eltern): Anleitung für Eltern zur Förderung der elterlichen Kompetenzen und Aufbau einer positiven Eltern-Kind Beziehung als Grundstein für die weitere Entwicklung des Kindes.



KINDERTURNEN MIT MANU RAUF UND RUNTER ... DRÜBER UND DRUNTER



„Ich freue mich sehr darauf, mit dir aktive und lustige Stunden, in denen Spiel, Spaß und gemeinsame Bewegung in der Gruppe im Vordergrund stehen, verbringen zu dürfen. Auf deine Bedürfnisse und Wünsche angepasst, biete ich verschiedenste Bewegungslandschaften und jede Menge Spiele. Wenn dir das Toben und Zusammensein mit anderen Kindern auch so Spaß macht, bist du hier genau richtig. Jeder kann mitmachen! Als Kleinkind-Betreuerin in unserer Krabbelstube, aber auch bei den Kinderfreunden habe ich ganz viel Erfahrung im Bereich Spiel, Spaß und

Bewegung in jeder Altersgruppe. Ich habe rund um die Uhr Kinder um mich und liebe es mit ihnen zu toben und Spaß zu haben. Ich freue mich schon sehr auf die lustigen Stunden mit dir! Kinder unter 2 Jahren auf direkte Anfrage unter ladner.manu@gmail.com“ Eure Manu

TURNEN FÜR KINDER VON 2 BIS 6 JAHREN

Kursleiterin: Manuela Ladner

Kursbeginn: Donnerstag, 16.02.2023, 16.00 bis 17.00 Uhr (in Erwachsenen-Begleitung)

Kursbeitrag: € 51,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

TURNEN FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Kursleiterin: Manuela Ladner

Kursbeginn: Donnerstag, 16.02.2023, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 51,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schlossgasse

Teilnehmer: max. 18 Kinder pro Gruppe

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



HALLENBAD ZWENTENDORF

SPORT UND ERHOLUNG | SCHWIMMBECKEN (CA. 16 X 9,5 M) |
KNEIPPANLAGE | KLEINKINDBEREICH | BIO- UND FINNISCHE
SAUNA | DAMPFBAD | SOLE-INHALATORIUM | INFRAROT-
KABINE | BUFFET | www.zwentendorf.at/hallenbad



**HALLENBAD
& SAUNALANDSCHAFT**



... mit Spiel und Spaß im Wasser – mit den Eltern und anderen Babys!!! Wir üben kind- und altersgerecht mit dem Ziel, dass sich die Kinder im und unter Wasser wohlfühlen, selbständig werden, sich selbst retten können – bis hin zum eigenständigen „Über-Wasser-halten“, was ab einem Alter von zweieinhalb Jahren bei regelmäßigem Training möglich ist. Bei regelmäßiger Teilnahme zeigen sich positive Effekte wie Beschleunigung der motorischen Entwicklung, Kräftigung der Muskeln und Atemwege, Anregung des Kreislaufs, Training des Gleichgewichts oder Schulung des

Selbstvertrauens. **Bei den Baby- und Kleinkindschwimmkursen ist die Wassertemperatur höher als bei normalem Badebetrieb.** Das Material wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen ist eine spezielle Babyschwimmbadehose bzw. eine Schwimmwindel (+Reserve). Es sind auch Quer- bzw. Wiedereinsteiger bis zu einem Alter von max. 6 Jahren willkommen! Die Einteilung der Kurse erfolgt nach Einlangen der Anmeldungen, Kinder aus Zwentendorf haben Vorrang.

BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN AB 2 MONATEN BIS ZUM „SCHWIMMENKÖNNEN“

Kursleiterin: Sabine Pengl, Baby- und Kinderschwimminstruktorin

Kursbeginn: Samstag, 18.02.2023

Kurstag: Samstag Vormittag ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 121,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Person + Kind

Kursdauer: 10 Einheiten

Anzahl: max. 6 Kurse = ca. 70 Kinder

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

SCHWIMMKURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Schwimmtechniken lernen mit Spiel, Spaß und Freude

Kursleiterin: Sabine Pengl, Baby- und Kinderschwimminstruktorin

Kursbeginn: Donnerstag, 16.02.2023

Kurstag: Donnerstag ab 15.00 Uhr

Kursbeitrag: € 121,-- inkl. Eintritt Hallenbad für 1 Kind

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursort: Hallenbad Zwentendorf, Schlossgasse

NEU: Erwerb des „Frühschwimmers“ und „Freischwimmers“ ist möglich!

**NEU! FREISCHWIMMER
MÖGLICH**

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

LITTLE YOGIS VON 4 BIS 6 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 die Kinder lernen dadurch ihren 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 gruppendynamische 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 ge-

fördert. 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!

Komm zum Infotag und Little Yogis Schnuppertermin am Montag, 13. März 2023 von 14.30 bis 15.30.

KOMM ZUM INFO-TAG AM MO, 13.03.

Kursleiterin: Ghwyne Sabine Vizvary, Yogalehrerin, Pädagogin
Freischaffende Künstlerin, ghwyne.yoga@posteo.de

Kursbeginn: Montag, 13.03.2023, 14.30 bis 15.30 Uhr

Kursbeitrag: € 80,--

Kursdauer: 5 Einheiten (inkl. Schnuppereinheit) zu 60 Minuten von März bis Mai 13.03., 27.03., 17.04., 24.04., 08.05. (Ersatztermin 15.05.) 2023

Gruppengröße: 6 bis maximal 12 Kinder

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf



Zu Kinderyoga von 6 bis 10 Jahren. Was ist das Yoga? Eine Eisorte? Eine Palme fürs Wohnzimmer? Komme zum Kinderyoga und wir finden es heraus! Es erwarten dich spannende Reisen zwischen Ruhe und Bewegung, mit Musik, Kreativität und ganz viel Spaß! Ich freue mich auf dich! Komm zum Schnuppertermin vorbei und schau, ob Yoga auch etwas für dich ist. In meinen Stunden ist mir wichtig, dass die Kinder ohne Leistungsdruck lernen, ihren Körper zu spüren, sich zu zentrieren, Ruhe in sich zu erfahren und herausfinden, was ihnen guttut. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet! Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Trinkflasche mitnehmen!

KINDERYOGA VON 6 BIS 10 JAHREN

Komm zum Infotag und Kinderyoga Schnuppertermin am Montag, 19. September 2022 von 15.45 bis 16.45 Uhr.

Kursleiterin: Ghwnye Sabine Vizvary

Kursbeginn: Montag, 13.03.2023, 15.45 bis 16.45 Uhr

Kursbeitrag: € 80,--

Kursdauer: 5 Einheiten zu 60 Minuten

13.03., 27.03., 17.04., 24.04., 08.05. (Ersatztermin 15.05.) 2023

Gruppengröße: 6 bis max. 12 Kinder

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

TEENYOGA VON 10 BIS 14 JAHREN



Mach's dir leicht, wenn deine Welt Kopf steht! (Nicole Schröter) Wild und mutig wie ein/e Krieger/in, verspielt und leicht wie ein/e Tänzer/in, gut und sicher wie ein Baum, oder alles steht Kopf im Handstand. Im Teenyoga werden wir uns herausfordern- die Yogastellungen genauer anschauen, dabei ist der Fokus auf die Konzentration- und Aufmerksamkeitsschulung.

Für Eltern: Die Kids sind im Jugendalter oft mit großen Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene konfrontiert. Der Leistungsdruck in der Schule steigt, Beziehung zu

Familie und Freunde verändern sich. Teenyoga kann diesen Prozess unterstützen. In den Teenyogastunden wird der Raum für diese Themen geöffnet. Körperbewusstsein wird gestärkt, Ruhe und Entspannung erfahren, damit sich die Kinder im Ganzen wohler in ihrer Haut fühlen können. Neugierig geworden?

Komm zum Schnuppertermin am Montag, 13. März von 17.00 bis 18.00 Uhr.

Kursleiterin: Ghwnye Sabine Vizvary

Kursbeginn: Montag, 13.03.2023, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 80,--

Kursdauer: 5 Einheiten zu 60 Minuten

13.03., 27.03., 17.04., 24.04., 08.05. (Ersatztermin 15.05.) 2023

Gruppengröße: 6 bis max. 12 Kinder

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6, 3435 Erpersdorf

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

**KOORDINATION | GLEICHGEWICHT | KONZENTRATION |
SCHNELLIGKEIT | SPASS | REAKTIONSVERMÖGEN | SPRINGEN |
FANGEN | WERFEN | LAUFEN**



„Ein breites Repertoire an motorischen Bewegungsfertigkeiten ist der Grundstein für eine verletzungsfreie, aktive Freizeitgestaltung und die Basis für das Erlernen jeder spezifischen Sportart (wie Tennis, Fußball, Basketball, etc.). Durch eine spielerische Herangehensweise werden Kindern und Jugendlichen verschiedene Bewegungsfertigkeiten beigebracht und Sport mit Spaß verknüpft. Mein Ziel ist es, der Jugend die Freude an Bewegung zu vermitteln und diese anzuregen, auch eigenständig Sport in einer der vielen Einrichtungen unserer Gemeinde zu betreiben. Dadurch erhoffe ich mir Kinder und Jugendliche zu inspirieren, damit sie selbst herausfinden können, welche Fertigkeiten (und in weiterer Folge auch Sportarten) ihnen am besten liegen, was ihnen Spaß macht oder wo eventuell sogar verborgene Talente schlummern. Dazu gehören auch nicht nur rein körperliche Elemente, sondern auch die Förderung von logischem Denken, Merkfähigkeit, sowie Konzentrations- und Auffassungsvermögen, was sich positiv auf schulische Erfolge auswirkt. So lege ich bei jeder Einheit großen Wert auf Kreativität um niemals Langeweile aufkommen zu lassen und jede Stunde einzigartig zu gestalten.“

Kursleiter: Andreas Grubmüller, staatlich geprüfter Trainer

Kursbeginn: Freitag, 17.02.2023

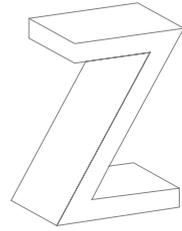
Kursdauer: 10 Termine, Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr für Jugendliche von 10 - 13 Jahren; Freitag, 17.10 bis 18.10 Uhr für Kinder von 8 - 10 Jahren mit Option auf Verlängerung

Kursbeitrag: € 70,--

Altersvoraussetzungen: 8 bis 10 Jahre bzw. 10 bis 13 Jahre
(2 separate Kurse bei entsprechender Teilnehmerzahl!)

Kursort: Treffpunkt beim Seiteneingang Turnsaal, Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



Du bist Tanz-Interessiert oder hast sogar schon etwas Erfahrung? Ihr wollt verschiedene Stile und neue „Moves“ kennenlernen? Dann seid ihr bei mir richtig!!! Meine Leidenschaft gilt ein Leben lang schon dem Tanzen und diese würde ich gerne mit euch teilen! In der FUN-DANCE Stunde erwarten euch zunächst einfache Schritte und Choreografien, die wir dann individuell steigern. Wir lernen verschiedene Stile kennen von Hip-Hop bis Contemporary und arbeiten spielerisch an eurer tänzerischen und körperlichen Fitness. Dies beinhaltet musikalische Spiele zur Vorbereitung, Kräftigung/Körperducharbeitung und Rhythmusschulung und natürlich ist auch eure Kreativität und euer individueller „Style“ gefragt.

ereitung, Kräftigung/Körperducharbeitung und Rhythmusschulung und natürlich ist auch eure Kreativität und euer individueller „Style“ gefragt.

FUN-DANCE FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Kursleiterin: Birgit Geyer (Diplomierte Bewegungs- und Tanzpädagogin)

Kursbeginn: Mittwoch, 15.02.2023

Kurstag: Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr

Kursbeitrag: € 65,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

FUN-DANCE FÜR KINDER AB 11 JAHREN

Kursleiterin: Birgit Geyer (Diplomierte Bewegungs- und Tanzpädagogin)

Kursbeginn: Mittwoch, 15.02.2023

Kurstag: Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursbeitrag: € 65,--

Kursdauer: Februar bis Mai

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



BODYWORK



Gesundheits- und fitnessorientiertes Ganzkörpertraining zum Erhalt und Verbesserung der körperlichen Fitness sowie zur Straffung und Definition der Muskulatur. Mit fordernden und abwechslungsreichen Cardioübungen wird die Ausdauer gesteigert. Zusätzlich zum eigenen Körpergewicht werden verschiedene Hilfsmittel zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen eingesetzt. Funktionelle Elemente trainieren die Koordination und Beweglichkeit. Ein entspannender Stretching-Teil rundet das Training ab. Bitte Handtuch, Matte und Trinkflasche mitbringen!

Kursleiterin: Marion Langsteiner (Aerobic-, Kick Power-, FUNCTIONALFIT®- und Power-Yoga-Instruktor)

Kursbeginn: ab Montag, 13.02.2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Zielgruppe: sportbegeisterte Frauen und Männer, die gerne in der Gruppe zu pushender Musik trainieren

F.I.T. 4 U (FUNCTIONAL INTENSIVE TRAINING FOR YOU)

In diesem hochintensiven und knackigen Training wird der ganze Körper gefordert. Es beinhaltet Cardioübungen zur Verbesserung der Kondition, funktionelle Elemente zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag und der Beweglichkeit sowie Kraftausdauerübungen zum Aufbau und Stärkung der Muskulatur. Intervalleinheiten, Tabata, Stationen mit vorgegebener Wiederholungszahl sowie auch niedrigintensive Sequenzen werden methodisch in das Workout eingebaut. Insgesamt also ein sehr abwechslungsreiches Programm, das dem Körper immer wieder neue Trainingsreize setzt und so für Abwechslung sorgt. Mit diesem Training steigert du deine Fitness und Beweglichkeit. Gleichzeitig kannst du dich mit pushenden Musiktracks so richtig auspowern und fühlst dich danach ausgeglichener und happy!!! **Bitte Handtuch, Matte und Trinkflasche mitbringen!**

Kursleiterin: Marion Langsteiner (Aerobic-, Kick Power-, FUNCTIONALFIT®- und Power-Yoga-Instruktor)

Kursbeginn: Donnerstag, 16.02.2023, 19.15 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Zielgruppe: für sport- und gesundheitsorientierte Frauen und Männer

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. Bitte Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Kursleiterin: Elisabeth Wegl (Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin, MFT Professional Instructorin, MFT Testleiterin, Hot Iron Instructor, Rückenfit Instructor, Lauf Instructor, Pilates Professionel Instructor)

Kursbeginn: ab Dienstag, 14.02.2023, 18.15 bis 19.15 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

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. Bitte Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen

Kursleiterin: Elisabeth Wegl (Staatlich geprüfte Fit Lehrwartin MFT Professional Instructorin, MFT Testleiterin, Hot Iron Instructor, Rückenfit Instructor, Lauf Instructor, Pilates Professionel Instructor)

Kursbeginn: ab Dienstag, 14.02.2023, 19.20 bis 20.20 Uhr

Kursbeitrag: € 60,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

FIT-MIT-MARION STUNDE



Fit mit Marion ist ein Ganzkörper-Intervall-Training für jede Altersgruppe. Der Fokus liegt auf Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Jeder Teilnehmer kann sich die Intensität nach Fitnesslevel selbst bestimmen, daher ist dieses Training sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Als Heilmasseurin und Personal Trainerin lege ich viel Wert auf die gesunde und korrekte Ausführung der Übungen. Mitzubringen sind: eine Matte, ein Handtuch, eine Trinkflasche. Ich freue mich auf eure Teilnahme!

Kursleiterin: Marion Vizvary, heilmassage-marion.at

Kursbeginn: Donnerstag, 16.02.2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Vorsorge ist die bessere Medizin



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. Bitte Matte, viel Freude und Spaß mitbringen.

Kursleiterin: Brigitte Hinko, Heilmasseurin, Dipl Bewegungstherapeutin, Übungsleiter für Gesundheitsgymnastik, Pilates Basis Instruktor, MFT-Koordinationstrainer, Aqua-Fitness-Trainer, Smovey Coach

Kursbeginn: Mittwoch, 15.02.2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 40,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

WASSERGYMNASTIK

Frau Hinko hat sich nach langen Jahren entschlossen, ein wenig kürzer zu treten und wird daher nur mehr die Gesundheitsgymnastik anbieten. Wir haben lange eine Nachfolge gesucht und hatten bis zuletzt die Hoffnung, dass es weitergeht. Leider konnten wir derzeit noch keine Nachfolgerin / keinen Nachfolger finden. Sollten Sie Interesse an der Abhaltung der Übungseinheit „Wassergymnastik“ haben, melden Sie sich bitte im Bürgerservice der Marktgemeinde Zwentendorf: 02277/2209-31.

WIR SUCHEN
NEUE/N
KURSLEITER_IN

FUNFIT-SPIELSPORT FÜR ERWACHSENE

VÖLKERBALL | MERKBALL | BASKETBALL | CAPTURE THE FLAG | VOLLEYBALL | DODGEBALL | FLAG FOOTBALL | ULTIMATE FRIS- BEE | SPEED BADMINTON



Willst du schon lange wieder einmal nach Herzenslust und so wie früher in einer Turnhalle klassische Sportspiele wie Völkerball, Merkbball, etc. betreiben, ohne Druck und nur zum Spaß und dabei ordentlich Kalorien verbrennen? Hier hast du die Möglichkeit!

Seit ich angefangen habe, spielerisch orientierte Sportkurse für Kinder und Jugendliche zu veranstalten, kam auch immer mal wieder der Wunsch nach einem ähnlichen Kurs für Erwachsene auf. Die Nachfrage ist berechtigt, denn Spielen macht unheimlich Spaß und die Zeit verfliegt, während man fitter wird und der Fettverbrennungsmotor richtig Gas gibt!

Inhalte:

- Aufwärmen (mit oder ohne Spielgerät)
- Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur
- Erklärung: Grundtechniken & Grundregeln des jeweiligen Sportspiels
- Spielen und Spaß haben

„Ich versuche mir für jede Übungseinheit neue Sportspiele oder Varianten zu überlegen, um einerseits Langeweile und Monotonie vorzubeugen und andererseits eine möglichst vielfältige Förderung der Koordination und Fitness zu gewährleisten. Der Kurs richtet sich daher sowohl für sportliche Quereinsteiger als auch für Vereinssportler (Fußball, Tennis, etc.), die sich während der Wintermonate/Offseason fit halten möchten.“

Kursleiter: Andreas Grubmüller, staatlich geprüfter Trainer

Kursbeginn: Mittwoch, 15.02.2023

Voraussetzungen: Ausreichende körperliche Fitness, um eine Sportart ca. 40min zu spielen

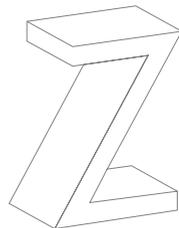
Kursdauer: 10 Termine (mit Option auf Verlängerung)

Jeweils Mittwoch ab 19.30 Uhr (Konkrete Termine werden beim ersten Termin bekannt gegeben bzw. vorab verschickt.)

Kursbeitrag: € 80,--

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf (Treffpunkt Seiteneingang) bzw. nach Absprache auf dem Leichtathletikplatz

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



XCO® SHAPE TRAINING



XCO® SHAPE TRAINING Ist ein effektives Kraftausdauer Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor; Ideales Training zur Fettverbrennung, löst Verspannungen, wirkt körperstraffend auf das tiefliegende Bindegewebe, schult die Koordination, Körperwahrnehmung und ist eine anerkannte Therapieform; Im Verlauf der Trainingseinheit werden lateinamerikanische Rhythmen mit athletischen Bewegungen kombiniert und damit wird eine erhöhte Kalorienverbrennung ausgelöst. Eine XCO® Hantel ist eine 26 cm lange u. 600 gr leichte Aluminiumröhre, die zu 2/3 mit losem Granulat gefüllt ist. Das Granulat in der Röhre bewegt sich in der Bewegung verzögert mit und erzeugt so einen positiven Reiz auf die Muskulatur. Weiters wirkt sich dieser zusätzliche Reiz auch sehr positiv und schonend auf die Gelenke aus. Zielgruppe: Dieser Kurs ist für jede Frau, jeden Mann - egal welchen Alters.

Kursleiterin: Zuzana Meidlinger, Fitness- u. Personaltrainerin, Yoga- u. Pilatestrainerin, Indoor Cycling u. Jumping Instructor, Dipl. Ernährungstrainerin;

Kursbeginn: Mittwoch, 15.02.2023, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursbeitrag: € 70,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur! Bei dieser Art des Trainings, arbeitet man mit bzw. gegen sein eigenes Körpergewicht und die Schwerkraft. Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Es wird ein sogenanntes Muskelkorsett aufgebaut, um seinen Körper ökonomisch und effektiv zu bewegen. Zusätzlich wird eine ständige Konzentration auf den Körper gefordert und somit ist die Pilatesmethode auch eine gute Möglichkeit, um den Kopf vom Alltag zu befreien. Dieses Ganzkörpertraining ist für Damen und Herren jeder Altersgruppe geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Bitte zur jeder Trainingseinheiten eine Matte, Handtuch und Trinkflasche mitnehmen.

Kursleiterin: Zuzana Meidlinger

Kursbeginn: Mittwoch, 15.02.2023, 19.00 bis 20.00 Uhr

Kursbeitrag: € 70,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Turnsaal Volkshschule Zwentendorf, Schlossgasse

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

SELF-DEFENCE-WORKOUT



KAPAP sowie Krav Maga sind Selbstverteidigungssysteme israelischer Herkunft. Sie nutzen einfache Techniken aus Judo, Karate, Boxen, Stress-training, Anatomie und anderen Bereichen zur Selbstverteidigung. Diese sind unabhängig von körperlicher Statur und Vorkenntnissen erlernbar. Schwerpunkte dieses Trainings: - Warm-up mit Bodyweight- und Körper-spannungsübungen, - Distanzgefühl, Körpersprache, Selbstbehauptung, Grundlagen Notwehrrecht, - Shadow Boxing für Schlag-, Tritt- und Abwehrtechniken, - Individuelles Prätzenttraining, Dehnungsübungen

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.

Kursleiter: Sebastian Schuh (Instructor für KAPAP, BA of Education)

Kursbeginn: Montag, 13.02.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr (Februar bis Mai)

Kursbeitrag: € 110,--

Kursort: Turnsaal Volksschule Zwentendorf, Schlossgasse

Voraussetzung: vollendetes 16. Lebensjahr, Indoor-Sportschuhe, Schutzkleidung (falls vorhanden), Trainingshose/Leggings, lange Trainingshose, T-Shirt

Aufgrund der COVID-Vorgaben wird der Körperkontakt im Training zu anderen Teilnehmer_innen auf ein Mindestmaß beschränkt und vorwiegend mit fixen Pratzen und Trittpölstern trainiert.

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



TREFFPUNKT: TANZ - TANZEN AB DER LEBENSMITTE



Takt für Takt – Vitalität und Lebensfreude tanken!

Beim „Treffpunkt: Tanz in Zwentendorf“ kommen Frauen und Männer in jedem Alter zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich.

Es wird partnerunabhängig getanzt, d.h. Sie sind auch gerne alleine willkommen. Die Musik besteht aus alten Schlagern, Walzern, Märschen, südamerikanischen Klängen und traditioneller Volksmusik aus vielen verschiedenen Ländern. Durch eine besondere methodische Vorgangsweise lassen sich die Gemeinschaftstänze schnell erlernen und mit Freude tanzen.

Tanzen

- fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance.
- wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem.
- trainiert zusätzlich das Gedächtnis.
- Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!

Der erste Kurstag ist „Schnuppertag“, entscheide erst danach, ob du den Kurs besuchen willst!

Kursleiterin: Susanne Muck

Kursbeginn: Donnerstag, 02.03.2023 ab 09.00 Uhr

Kursbeitrag: € 90,--

Kursdauer: 11 Einheiten zu je 1,5 Stunden

Kursort: Donauhof Zwentendorf, Pappelallee 1

**SCHNUPPER-
STUNDE !**

Anmeldung bis **27.01.2023** am **Gemeindeamt** erforderlich unter **02277/2209-31** oder mittels **Formular** unter **www.zwentendorf.at/volkshochschule**

HATHA YOGA ALLGEMEIN MIT MARIA GALLEE



Mit der wunderbaren Kraft des Atems begleite Ich Euch sanft und achtsam in den Körper, der Körper entspannt gleicht sich energetisch aus und wird vitalisiert. Wir lernen mit Übungen und Aufmerksamkeit, unserer tägliche Mitte zu finden um daraus kraftvoll den Tag gestalten können. Yoga- sowie Physiotherapie im ganzheitlichen Sinne.

Kursleiterin: Maria Gallee (Mitglied des BOY)

Kursbeginn: ab Dienstag, 07.03.2023, 09.00 bis 10.30 Uhr

Kursbeitrag: € 105,-- (März bis Mai)

Kursort: Gesundheitszentrum Zwentendorf, Hauptstraße 14a



Anmeldung bis 20.02.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

HOCKERGYMNASTIK FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Übungen für den Beckenboden und gegen Osteoporose, aber auch Dehn- und Kräftigungsübungen werden in der Stunde angeboten. Balsam für die Seele mit lieben Menschen zusammen zu sein.

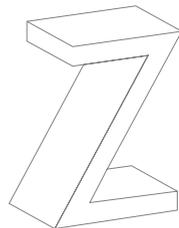
Kursleiterin: Doris Brunthaler

Kursbeginn: Dienstag, 14.02.2023 ab 16.30 Uhr, 10 Einheiten & 1 Schnupperstunde

Kursbeitrag: € 40,-- (Februar bis Mai)

Kursort: Kindergarten II, Kneippweg 6, Erpersdorf, Schnupperstunde möglich

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



INTUITIVER XÜNDA -LOVE RAUM

Für Männer und Frauen. Für die neue Welt.



Für das neue Jahr ist es wichtig, aus dem Herzen zu sprechen, zu fühlen, was für dich stimmig ist, deine richtigen Entscheidungen aus deinem Herzen zu treffen, deine Innenwelt und Außenwelt neu zu gestalten. Wie möchte ich meine neue Welt haben? Träume, Wünsche gebären? Das neue Jahr ist eine neue Zeit. Öffne dich für Wunder und Magie, erhöhe deine Schwingung. Öffne dich für deine neuen Visionen, denke groß. Mache dieses neue Jahr zu deinem Jahr. Sei offen für Veränderung, Fülle, Freude, Dankbarkeit ugv.

Intuitiver Yoga, ist für uns Kraft, Freiheit, Meditation, Beweglichkeit, Lebenskraft, in mir Ankommen. Ein Raum von unbegrenzten Möglichkeiten, Selbstliebe, Vertrauen, Achtsamkeit, Lebendigkeit, Balance für Körper-Geist-Seele, innerer Frieden, Aus-der-Reihe-tanzen, Lebensfreude. Inhalte: Asana, Meditation, Atemtechnik, Mantra, Gesang, Tanz, Instrumente, Klang, Stimme, Musik, freies Bewegen. Intuitiver Yoga ist auch für Anfänger geeignet.

Kursleiter: Manuela Doppler & Benjamin Kreimel

Kursbeginn: Donnerstag, 16.02.2023, 18.00 bis 19 Uhr

(16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06.2023)

Kursbeitrag: € 75,--

Kursort: Turnsaal Mittelschule Zwentendorf

Mitzunehmen: Trinkflasche, Yogamatte und Decke

Anmeldung bis 27.01.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

YOGA – REISE DURCH DIE CHAKREN

Deine Reise durch die Energiezentren deines Körpers



Samstag, 25.02.2023, 10:00 bis 11:30 Uhr – Heart wide open

Freitag, 31.03.2023, 19:00 bis 20:30 Uhr – Die innere Stimme finden

Freitag, 05.05.2023, 19:00 bis 20:30 Uhr – Folge deiner Intuition

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6,
3435 Erpersdorf

Kosten pro Session: € 22,-, für Mitglieder € 18,-

SAMSTAG 17.06.2022 – YOGA & BRUNCH

Die Verbindung zum Universum – 10:00 –bis 11:30 Uhr Yoga

Kursort: Kneipp Kindergarten Erpersdorf, Kneippweg 6,
3435 Erpersdorf

Kosten: € 22,-, für Mitglieder € 18,-

Brunch ab 12:00 Uhr in Tulln – im Preis nicht inkludiert!

Infos & Fragen: Kursleitung: DI Julia Feketitsch, julia@imschneidersitz.at,

Mobil: 0699/111 87 063, oder via **Kontaktformular** auf der **Website:** www.imschneidersitz.at

YOGA ONLINE PLATTFORM - WWW.IMSCHNEIDERSITZ.AT

Yoga online – Dein Raum, der dir immer zur Verfügung steht. Yoga, das du überall zur Verfügung hast. Ein Raum für dich, den du immer betreten kannst, wenn du dir mehr Verbindung zu dir wünschst. Wähle aus über 300 Videos, die bereits online sind, verbinde dich mit der Community und nimm an kostenlosen Livecalls zu ausgewählten Lebensthemen statt. Zusätzlich zur Plattform gibt es abgestimmte Playlists und einen Austausch via facebook-Gruppe. Ideal für Teilnehmer_innen, die Flexibilität und eine professionelle Betreuung schätzen und trotzdem unabhängig Yoga praktizieren möchten. Kosten: € 35,- als Monatsabo, monatlich kündbar; **Anmeldung:** julia@imschneidersitz.at, mobil: 0699 / 111 87 063 oder www.imschneidersitz.at

DO-NINE-TEEN IN ZWENTENDORF



Du willst eine wöchentliche ungezwungene Bewegungseinheit in deinen Alltag integrieren, doch dein innerer „SCHWEINEHUND“ besiegt dich zu oft? Dann lass uns deinen persönlichen Gegner doch gemeinschaftlich bekämpfen!

Jeden Donnerstag hast du mit Gleichgesinnten des DO-19-ZWENTENDORF die Möglichkeit dazu. Die Teilnahme ist ohne Verpflichtungen, ohne Mitgliedschaft, ohne Voranmeldung und auf eigene Verantwortung. Egal ob gehen, walken, laufen ... du bestimmst für dich wie schnell und wie lange. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Nach der Bewegungseinheit von ca. 30 bis 40 Minuten treffen wir uns am Ausgangspunkt wieder. Danach genießen wir das wunderbare Gefühl den inneren „Schweinehund“ wieder mal in seine Schranken gewiesen zu haben. Durch die regelmäßige Bewegung im Freien gönnst du deinem Körper eine Extraportion Muskelarbeit und Sauerstoff. Du wirst dich fitter, ausgeglichener und zufriedener fühlen. Deine gesamte Ausstrahlung wird positiver!

Treffpunkt: DONNERSTAG, 19.00 Uhr, ZWENTENDORF, Parkplatz (hinter Donauhof) beim Fußball-Trainingsplatz (offizielle Adresse: 3435 Zwentendorf, Sportweg)

Noch Fragen?

Einfach anrufen: Marianne Kerschbaumer 0676/7247455



NEUROGRAPHISCHE NACHMITTAGE MIT TINA MÜLLNER BASISKURS



Die Neurographik ist eine Zeichenmethode, in welcher der Prozess des Malens im Vordergrund steht. Gezeichnet wird immer zu einem bestimmten Thema, welches man durch den Stift neu für sich entdecken und transformieren kann. Es ist egal, ob du glaubst, zeichnen „zu können“ oder nicht. Viel wichtiger ist es, Freude und Interesse daran zu haben. Da sich der Malprozess und die persönlichen Themen immer weiterentwickeln, kann das Wiederholen eines Modells noch tiefere oder ganz neue Erfahrungen und vielleicht sogar Überraschungen mit sich bringen. Mindestens 5 bis maximal 12 Teilnehmer_innen. Bitte einen schwarzen Permanentmarker 1,0 mm, einen dicken schwarzen Marker 2,0 mm, weiche Buntstifte und einen Spitzer mitbringen.

Termin: 3 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr,

7. März, 14. März, 21. März 2023

Kursbeitrag: € 90,--

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

NEUROGRAPHISCHE NACHMITTAGE MIT TINA MÜLLNER FORTGESCHRITTENE



Wir vertiefen die Neurographik mit Modellen, welche es uns ermöglichen noch individueller an unseren persönlichen Themen zu arbeiten. Meditativ zeichnerisches Loslassen. Was möchte ich loslassen um in Frieden zu kommen? Welche konkreten Ziele verfolge ich und was kann daraus alles für mich entstehen? Welche Rollen nehme ich ein? In wie weit sind sie für mich noch stimmig? Neurographisches Wortbild. Dieses beschwingte Modell hilft beim Sammeln zu einem bestimmten Begriff auf der bewussten und unbewussten Ebene. Mindestens 5 bis maximal 12 Teilnehmer_innen. Mitzubringendes Material: A3 Block, ein schwarzer Permanentmarker 1,0 mm, ein dicker schwarzer Marker 2,0 mm, ein oder mehrere Fineliner zwischen 0,4 - 0,7 mm (S, F), weiche Buntstifte, Spitzer, falls vorhanden auch Filzstifte.

Termin: 3 Einheiten, jeweils Dienstag 16:45 – 19:15 Uhr

11. April, 18. April, 25. April 2023

Kursbeitrag: € 90,--

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

KRÄUTERWANDERUNG HEILKRÄFTIGE PFLANZEN IM FRÜHJAHR



Die besten Kräuter zum Entschlacken und Entgiften finden wir im Frühling. Es werden Ihnen bei dieser Kräuterwanderung die wichtigsten Heilkräuter gezeigt und deren Anwendung erklärt, sowie historisch überlieferte Geschichten darüber erzählt.

Kursleiter: Walter Knopf, Kräuterpädagoge und Naturvermittler

Termin: Freitag, 14. April 2023, 16:00 Uhr (ca 2 Stunden)

Treffpunkt: Eichberger Kellergasse vor Heurigenlokal Schabasser

Kursbeitrag: € 10,--

PFLEGE ZU HAUSE – DAS SOLLTE MAN WISSEN



Informationen und Grundlagen für eine wertvolle Pflege zu Hause. Die häusliche Pflege ist ein Thema, das 80 % der Pflegebedürftigen in Österreich betrifft. Dies ist eine herausfordernde Aufgabe, auf die man meist nicht vorbereitet ist. Deshalb möchte ich Ihnen in meinem Vortrag näherbringen, wie man sich am Besten auf so eine Situation vorbereitet oder einen bereits bestehenden Pflegealltag erleichtert.

Der Vortrag beinhaltet Themen wie: • wann und wie ist Pflege zu Hause durchführbar • Gestaltung des Pflegeumfeldes • Arten und Notwendigkeit von Hilfsmitteln • Möglichkeiten diverser Betreuungsformen und Unterstützungen

Kursleiter: Yvonne Schenk, DGKP, Pflege leichtgemacht

Termin: Mittwoch, 26. April 2023, 18:00 Uhr

Kursbeitrag: € 10,--

Kursort: Mittelschule Traismauer, Bahnhofstraße 10, 3133 Traismauer

Auskunft und Anmeldung:

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Volkshochschule der Stadtgemeinde Traismauer, Wiener Straße 8, 3133 Traismauer

Tel. 02783/8651

ONLINE-VORTRÄGE MIT KATHARINA KÜHTREIBER, DIÄTOLOGIN

Kursbeginn: 19 Uhr

Kursbeitrag: kostenfrei, die Kosten übernimmt die Marktgemeinde Zwentendorf.

Du kannst dem Webinar bequem auf deinem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone folgen. Technische Voraussetzungen sind lediglich eines dieser Geräte, ein Internetbrowser und ein Internetzugang.

DIENSTAG, 21. MÄRZ 2023 PRÄGUNGEN UND GEWOHNHEITEN BEIM ESSEN

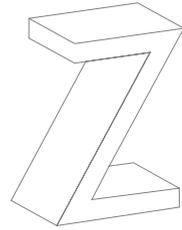
Dein Essverhalten ist ein erlerntes Verhalten. Wenn du etwas daran ändern willst, darfst du dir anschauen, wovon und wie du in der Kindheit/Jugend bis hin ins Erwachsenenalter von den diversen Aussagen, Traditionen, Diätversuchen & Co. beeinflusst wurdest. Blicke dahinter, wie du diese Prägungen & Gewohnheiten erkennen kannst. Und welche Möglichkeiten es gibt, um sie zu verändern, sodass du deinen Essalltag wieder entspannter erlebst!

Anmeldung bis 17.03.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

DIENSTAG, 25. APRIL 2023 JE MEHR VERBOTE, DESTO MEHR ÜBERTRETUNGEN

Ist dein Essalltag verbunden mit vielen offensichtlichen oder weniger offensichtlichen Verboten, Regeln oder Vorschriften? „Schokolade ist ungesund“, „Kohlenhydrate machen dick“, „nach 18 Uhr darfst du nicht mehr essen“, „Pizza ist schlecht“ Je mehr dieser Regeln oder Verbote du in deinem Kopf und entsprechend als Begleiter beim Esstisch hast, desto eher wirst du den Drang verspüren, genau diese Lebensmittel/Speisen zu essen, oder dich sogar damit zu überessen. Erfahre, wie du dich von diesen Verboten verabschieden kannst und deinen Essalltag wieder genussvoller und ohne schlechtem Gewissen gestalten kannst!

Anmeldung bis 21.04.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



KOCHWORKSHOPS MIT KATHARINA KÜHTREIBER, DIÄTOLOGIN

SCHNELLE & EINFACHE REZEPTE FÜR DEN ALLTAG

Sowohl Internet, Buchhandlung als auch oft die Regale zu Hause sind voll mit Rezeptideen in Form von Kochbüchern, Foodblogs oder vielleicht auch Mappen mit gesammelten Rezepten. Jedoch neigen wir dazu, wenn überhaupt, trotzdem größtenteils immer dieselben Gerichte zu kochen. Um die Motivation fürs Selbst-Zubereiten zu steigern und auch neue Inspirationen für schnelle Köstlichkeiten von früh bis spät zu liefern, werden wir gemeinsam einen Vormittag lang einfache Rezepte von Frühstücksoptionen, Snacks für zwischendurch & unterwegs sowie Speisen für Mittag- oder Abendessen ausprobieren, zubereiten und natürlich auch verkosten.

FREITAG, 10. MÄRZ 2023, 16:30 BIS 20:00 UHR
SAMSTAG, 15. APRIL 2023, 9:30 BIS 13:00 UHR

Kursbeitrag: € 75,-- pro Termin

Kursort: Schulküche Mittelschule Zwentendorf

Begrenzte Teilnehmer_innen-Zahl. Allergien und/oder Unverträglichkeiten bitte bei der Kursanmeldung bekanntgeben. Gerne einen Behälter (oder mehrere) mitbringen, falls der Hunger vor Ort nicht so groß ist!

Anmeldung bis 24.02 bzw. 31.03.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-31 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

SPINNEN AM SPINNRAD FÜR ANFÄNGER

Spinnen ist eines der ältesten Handwerke der Menschheit. Früher zur Herstellung von Wolle ein absolutes Muss in jedem Haushalt, dient uns heute das Spinnrad zur Entspannung vom alltäglichen Stress. In diesem Workshop begleite ich dich bei deinen ersten Schritten zu deinem selbst gesponnenen Garn, das du anschließend zu Hause verstricken, verhäkeln oder verweben kannst. Wir tasten uns im Laufe des Tages von sehr leicht verspinnbarer bis zu schon schwieriger verarbeitbarer Wolle heran. Ein modernes Spinnrad stelle ich dir für die Dauer des Kurses zur Verfügung, auch die benötigte Schafwolle ist im Preis inbegriffen. Bitte nimm dir eine Jause für die Mittagspause mit und warme Socken verhindern kalte Füße.



Kursdatum: Samstag, 4.03.2023, 09:00 bis ca. 15:30 Uhr

Kursbeitrag: € 120,-- inkl. Materialkosten, Spinnrad wird für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 24.02.2023

FÄRBen VON TIERISCHEN FASERN MIT SÄUREFARBEN

Bei uns wird es bunt! Wir tasten uns an den Farbkreis heran und machen so unsere ersten Erfahrungen beim Färben mit Säurefarben. Nachdem wir unsere gefärbten Probesträhnen in der Hand halten, setzen wir schon die ersten Farbrezepte um und färben Kammzüge, Schafwolllocken und Margilanseide. Das benötigte Material darf von zu Hause mitgebracht werden, ihr könnt es aber natürlich auch vor Ort erwerben. Um die Wartezeit zwischen den Färbedurchgängen zu überbrücken, filzen wir eine schöne Handtasche. In diesem Workshop lernen wir wie man zu Hause mit wenig Aufwand und Investition Wolle und Seide färben kann. Für die Mittagspause bitte Jause mitbringen. Mindestens 2 bis maximal 4 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: , 14.04.2023, 15:00 bis 20:00 Uhr &

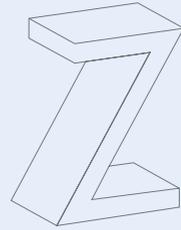
Samstag, 15.04.2023 von 9:00 bis ca. 18:00 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 190,-- inkl. Materialkosten für die Handtasche, exkl. Materialkosten für das Färbegut

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 31.03.2023

EINKAUFSKORB ODER UTENSILIENKORB FILZEN

Du wolltest schon immer deinen eigenen selbst entworfenen Korb zum Einkauf mitnehmen oder auch einen schönen Utensilienkorb dein Eigen nennen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Aus Tiroler Bergschafwolle fertigen wir einen stabilen, formschönen Korb. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und verschiedene Materialien wie Stoffe und Wollfäden, die du aus meinem Fundus auswählen oder auch gerne mitbringen darfst, einarbeiten um so interessante Muster und Oberflächen zu gestalten. Deiner Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Dieser Kurs ist nichts für müde Knochen. Die Wolle des Bergschafes verlangt uns schon einiges



an Kraft ab und der Muskelkater am nächsten Tag wird dich noch an das schöne Filzlerlebnis erinnern. Das Filzen eines kleineren Korbes ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 2 bis maximal 8 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 11.03.2023, 9:00 bis ca. 18:00 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 110,-- inkl. Materialkosten

Kinder mit kleinem Korb € 105,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 24.02.2023

WEBEN FÜR ANFÄNGER MIT BARBARA TANSIL

Barbara Tansil von der Wollwerkstatt Myrahof kommt wieder zu uns! Weben ist eine tolle Möglichkeit, um Wolle weiterzuverarbeiten. Das gilt vor allem für kleinere Wollmengen, da der Wollverbrauch geringer ist als beim Stricken, und das betrifft natürlich auch selbstgesponnene Wolle. In diesem Workshop lernst du: die Grundbegriffe des Webens, das korrekte Schären des Kettfadens (Material, Berechnung, Spannung...), das korrekte Aufbäumen des Webrahmens (gar nicht so einfach, sag ich euch), das Weben selber (richtige Handhabung der Schiffchen, Farbwechsel, Fadenwechsel etc....) Barbara stellt euch Leihwebrahmen (40cm Breite) mit dem gesamten Zubehör zur Verfügung, denn das ist die perfekte Breite, um einen Schal zu weben. Außerdem brauchen wir ein Lineal, Schere, Kugelschreiber und einen Zettel. Wollschätze dürfen von zu Hause mitgebracht werden, ihr könnt aber auch gerne Barbaras handgefärbte Schätze vor Ort erwerben. Für Kaffee und Pausenverpflegung ist gesorgt. Die Mittagspause ist frei gestaltbar. Mindestens 3 bis maximal 5 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 18.03.2023 von 10:00 bis ca. 18:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Kursbeitrag: € 120,-- exkl. Wolle, Webrahmen wird für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt

Kursort: wird zeitgerecht bekannt gegeben

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 08.03.2023

Kursort für alle Workshops: Büroräumlichkeiten der Fa. Lehrner, Moosbierbaumerstraße 2, 3435 Zwentendorf an der Donau (direkt beim Kreisverkehr)

Anmeldungen bitte unter 0677/637 482 90 oder E-Mail: lehrner@lcreativ.at

MUTTERTAGSFEE. FILZEN MIT CLAUDIA LEHRNER

Wir wandern gedanklich in die Welt der Fabelwesen und lernen mit Hilfe der Trockenfilznadel den Grundaufbau einer Fee. Anschließend schmücken wir unsere Figürchen mit hübschen Perlen und einem roten Herz. Dieser Kurs ist auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Mindestens 3 bis maximal 8 Teilnehmer_innen.



Kursdatum: Samstag, 06.05.2023 von 9:00 bis ca. 13:00 Uhr

Kursbeitrag: € 30,-- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 28.04.2023

ARTYARN-SPINKURS. MIT CLAUDIA LEHRNER

Mit dem Spinnrad kann man nicht nur einen gleichmäßigen Faden, sondern auch wunderschöne Artyarns produzieren. Wir werden uns gemeinsam über Spiralgarn zu Coils herantasten und vor allem die spezielle Art des Verzwirnsens üben. Die wunderschönen Effektgarne geben Strick-, Häkel- oder Webstücken eine tolle Struktur. Die Teilnahme an diesem Kurs macht nur Sinn, wenn das Spinnen eines „normalen“ Garnes schon ganz gut funktioniert. Min. 2 bis 8 Teilnehmer_innen



Kursdatum: Freitag, 16.06.2023, 15:00 bis 19:00 Uhr (Mittagspause)

Kursbeitrag: € 60,-- inkl. benötigter Wolle zusätzlich bei Bedarf ein Leihspinnrad für € 5,--

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 09.06.2023

SPINNSPIEL MIT GRILLEREI. MIT CLAUDIA LEHRNER

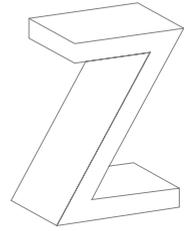
Egal, ob mit Spinnrad, Handspindel oder Elektrospinnrad, wir verbringen einen schönen Tag unter Gleichgesinnten in unserem Garten. Ich lege von mir handgefärbte Wolle in kleine Portionen unterteilt in eine Box, jede(r) TeilnehmerIn zieht ein Wollstück und verspinnt dieses, danach wird das nächste gezogen und das nächste ... Es wird ein schönes buntes Garn entstehen. ACHTUNG! Dies ist KEIN Spinnkurs! Zum Mittagessen wird uns mein Mann mit einem guten Essen vom Grill verwöhnen. Bei Schlechtwetter wird es einen Ersatztermin geben! Mindestens 2 Teilnehmer_innen.

Kursdatum: Freitag, 24.06.2023 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Kursbeitrag: € 50,-- inkl. 100 g handgefärbter Wolle zusätzlich bei Bedarf ein Leihspinnrad für € 5,00

Kursort: Fabriksweg 3, 3435 Dürnrohr

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 16.06.2023



SPINNTREFFEN. MIT CLAUDIA LEHRNER

Wir treffen uns jeden dritten Dienstag des Monats, um gemeinsam in gemütlicher Runde zu spinnen, stricken, häkeln, quatschen, die Seele baumeln zu lassen und einfach Spaß miteinander zu haben. Bei Schönwetter verlegen wir das Spinnen in den Garten. Die Treffen finden jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr statt. Ich stehe dir gerne mit Rat zur Seite, dies ist aber kein Spinnkurs! Mindestens 2 Teilnehmer_innen.



Kursdatum:

Dienstag 21. Februar 2023

Dienstag 21. März 2023

Dienstag 18. April 2023

Dienstag 16. Mai 2023

Dienstag 20. Juni 202

Kursbeitrag: € 5,00, bei Bedarf Leihgebühr Spinnrad € 5,00

Anmeldung: bis spätestens einen Tag vor dem Termin

Kursort für alle Workshops (außer Spinnspiel mit Grillerei):
 Büroräumlichkeiten der Fa. Lehrner, Moosbierbaumerstraße 2,
 3435 Zwentendorf an der Donau (direkt beim Kreisverkehr)

Anmeldungen bitte unter 0677/637 482 90 oder E-Mail: lehrner@lcreativ.at

NEU !



IMPULS-DEHNEN MIT ULRIKE AMANN 4., 11. & 18. APRIL 2023

Schenke dir Zeit, tu dir Gutes und entspanne dich. Sanftes, meditatives Dehnen ohne Anstrengung. Komm gut mit dir und deinem Körper in Kontakt und begegne deinen Grenzen liebevoll. Spüre, was dir dein Körper sagen will und lausche in dich hinein.

Entdecke dich in deinen Bewegungen, in die dich dein Körper führt. 4 bis 12 Personen, bitte Unterlage, Decke oder Tuch und eventuell Polster mitnehmen. www.ulmika.at

Kursbeginn: 3 Abende / 18.30 bis 19.30 Uhr (jeweils 1 Stunde)

Kursbeitrag: € 30,-- pro Person

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee

Anmeldung bis 28.03.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

GLAS GESTALTEN MIT ULRIKE AMANN 28. BIS 30. APRIL 2023



In diesem Workshop möchte ich dir die Faszination und Vielseitigkeit von Glas vorstellen. Glas kann die unterschiedlichsten Farben und Strukturen haben. Entsprechend wird das Licht in ihm gebrochen und schimmert durch den Raum. Du erlernst die Grundkenntnisse der Verglasung mit Folientechnik, nach der Idee von Luis Comfort Tiffany. Zuerst fertigen wir ein Probestück. Anschließend gestaltest du ein Werkstück deiner Wahl, das so dimensioniert wird, dass du es am Ende fertig nach Hause nimmst. Du brauchst keine Vorkenntnisse; am besten, du bringst Neugierde mit. Bitte einen 80 oder 100-Watt LötKolben sowie eine Schere mitnehmen.

Kursbeginn: Freitag, 18:30 bis 20:00 Uhr; Samstag, 9:00 bis 15:00 Uhr; Sonntag, 9:00 bis 13:00 Uhr

Kursbeitrag: € 120,-- pro Person und Materialkosten ca. € 10 bis 30,-- je nach Verbrauch

Teilnehmerzahl: 4 bis 8 Personen

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee

Anmeldung bis 21.04.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule



IMPULS MALEN MIT ULRIKE AMANN 5., 12. & 19. APRIL 2023

Genieße entspannende Abende... Mit musikalischer Unter-
malung und durch Akzente spielerisch angeregt werden.
Lass deinen Ideen freien Lauf und beobachte was sich zei-
gen will. Es kann Freude bereiten kein Ziel vor Augen zu ha-
ben und ungezwungen von einem Moment zum nächsten zu
wandern und dabei ein Bild entstehen zu lassen. Mindestens
5 bis maximal 10 Teilnehmer_innen. Mitzunehmen: Lein-
wand (mittelgroß), 4 Acryl-Farben, breiten Pinsel, Spachtel,
Maltücher

Kursleiterin: Ulrike Amann - www.ulmika.at

Kursbeginn: 3 Abende / 18:30 bis 21.00 Uhr (jeweils 2,5 Stunden)

Kursbeitrag: € 60,-- pro Person

Kursort: Sozialzentrum Zwentendorf, Kastanienallee

Anmeldung bis 29.03.2023 am Gemeindeamt erforderlich unter 02277/2209-13 oder mittels
Formular unter www.zwentendorf.at/volkshochschule

WERBUNG

BUNTE KRETA-WOCHE Reisebegleitung auf Kreta... Insel der Frauen



Wunderschöne Plätze aufsuchen, Wandern, Altstadttour, Kreatives, Zeit
am Meer verbringen, gemeinsame Abende und vieles mehr... Hast du Lust
mit einer kleinen Gruppe (maximal 8 Frauen) gemeinsam mit mir einige er-
holungstage am Meer zu verbringen? Seit 1996 bereise ich den Südwest-
en Kretas fast jährlich. Immer wieder fasziniert mich dieser Teil der Insel
mit seinen schönen Plätzen und den netten Menschen. Es wäre mir eine
große Freude, diese Eindrücke mit Menschen zu teilen. Die Reise versteht
sich als Privatreise. Anreise sowie die Unterkunft im Haus ELECTRA (es ist ein kleiner, sehr net-
ter Familienbetrieb direkt am Meer gelegen; seine 13 Appartements besitzen alle Küche, Bal-
kon oder Terrasse) bitte selbst buchen. Ich unterstütze dich allerdings gerne. ([www.electra-
studios.kountoura-selino.hotel-creta](http://www.electra-studios.kountoura-selino.hotel-creta)) Hast du Fragen, dann ruf mich bitte an. 0676/96 39 713
(täglich von 9-20:00 Uhr) Weitere Infos und Fotos findest du auf meiner WEB ([www.ulmika.
at](http://www.ulmika.at)) Ich würde mich freuen, dich diese Woche begleiten zu dürfen. Liebe Grüße, Ulrike Amann

Kosten: € 320,-- pro Person (anfallende Kosten für Material, Transfer und Versorgung extra)

1. Termin: 20. – 27.05.2023 / Anmeldung bis 20.04.2023 - amannulrike1@gmail.com

2. Termin: 16. – 23.09.2023 / Anmeldung bis 16.08.2023

FREITAG, 17. MÄRZ 2023 VON 15 BIS 17 UHR KELTISCHER BAUMKREIS BAUMHEILKUNDE



Die heilende Kraft der Bäume, Weisheiten, Anwendung und Wissenswertes rund um unsere heimischen Bäume. Erfahre bei einem Spaziergang entlang des keltischen Baumkreises Wissenswertes über unsere heimischen Heil- und Medizinbäume. Du erfährst wie du Knospen, Blätter, Blüten und Rinde der meisten heimischen Bäume für Gesundheit, Küche und im Badezimmer verwenden kannst, um die wertvollen Inhaltsstoffe richtig zu verwenden. Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung! (Min. 6 bis 15 max. TN)
Eine Veranstaltung der Vitalen Gemeinde Zwentendorf.

Vortragende: DI Elisabeth Teufner, Naturheilkunde- und Kräuterexpertin

Treffpunkt: Haupteingang Donauhof, Pappelallee 1, 3435 Zwentendorf

Kursbeitrag: € 25,-- inkl. Unterlagen.

Anmeldung bis 13.03.2023 unter www.wildwuchsnatur.at unter Shop – Kräuterwanderung oder 0676/6444614 oder per Mail an info@wildwuchsnatur.at

SAMSTAG, 29. APRIL 2023 UM 15 BIS 17 UHR KULINARISCHES AM WEGESRAND



Bei einem Spaziergang in der Umgebung von Preuwitz entdecken wir gemeinsam die heimischen Kräuter und erfahren interessante Details über ihre Verwendung. Einfach vorbeikommen.

Vortragender: Markus Dürnberger, Kräuterpädagoge

Treffpunkt: Tennisplatz Preuwitz

Kursbeitrag: Die Kosten übernimmt Ihre Marktgemeinde Zwentendorf.

Allgemeine Kursbedingungen

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.

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/volkshochschule oder wenn gesondert angeführt, direkt bei Kursleiter.

Absagen bzw. Verschiebungen. Falls ein Kurs wegen Krankheit oder ähnlichen abgesagt oder verschoben wird, wird dies auf www.zwentendorf.at und beim Kursort kundgetan.

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

Ferien und Feiertage. In den Ferien und an 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!

Impressum: Herausgeber, Verleger und Gestaltung: Marktgemeinde Zwentendorf / Donau, Bürgermeisterin Marion Török, 3435 Zwentendorf. Grafik: Marika Ofner. Offenlegung lt. Mediengesetz: Die Zwentendorfer Rathauspost dient zur Information der Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger und entspricht der gesetzlichen Verpflichtung der Bürgermeisterin zur Herausgabe einer Gemeindezeitung. Gemeindeamt, Rathausplatz 4, 3435 Zwentendorf. Telefon: +43 2277 2209, marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at Öffnungszeiten: Montag 7-12 Uhr, Mittwoch 7-12 Uhr und 13-19 Uhr, Freitag 7-12 Uhr Alle Fotos:privat. Stand: 15.12.2022

Fotohinweis: Es wird darauf hingewiesen, dass bei Veranstaltungen der Marktgemeinde Zwentendorf Fotos gemacht werden und diese in den Medien der Marktgemeinde (Rathauspost, Homepage, Facebook, Instagram, Gem2Go) veröffentlicht werden können.



**Marktgemeinde Zwentendorf
Gemeindeamt
Rathausplatz 4, 3435 Zwentendorf
Telefon +43 2277 2209 31
marktgemeinde@zwentendorf-donau.gv.at
www.zwentendorf.at**





ZUSAMMEN
ZWENTENDORF

zwentendorf.at

CHARITYLAUF
€ 2,-

der Nennggebühr gehen in Baumpflanzungen in der Gemeinde

21. Zwentendorfer
DONAULAUF
der Volkshochschule
Zwentendorf

**09.
SEPT.
2023**

**KINDERLAUF
VOLKSLAUF (5.286 m)
NORDIC WALKING
HAUPTLAUF (10.572 m)
STAFFELLAUF**

Anmeldung und Infos unter:

www.zwentendorf.at/donaulauf

 **VolksLaufCup**