



KURSE GESUNDE GEMEINDE



ANMELDUNG: 02532/2401-114 Dr. Verena Hornsteiner-Uher,
e-mail: vhs@zistersdorf.gv.at,
Montag und Mittwoch 8.00 – 15.00 Uhr

S2401 Rückenfit

Dieser Rückenfitkurs ist geeignet um vorbeugend und rehabilitierend den Rücken fit zu halten. Die Wirbelsäule ist der wichtigste Stütz- und Bewegungsteil des Körpers! Trainiere die tieferliegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule um deine Wirbel in der idealsten Position zu erhalten. Lerne Deinen Rücken zu mobilisieren. Kräftige deine Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur rückenschonend, um deinen Rücken im Alltag zu entlasten. Bitte Matte und bequeme Bekleidung mitbringen!

Kursleitung: Günther Böttger, **Kurstermin:** DI 13. Februar 2024
staatl. geprüfter Sportinstructor **Kurszeit:** 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Kursort: Mittelschule Turnsaal
Kursgebühr: € 100,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 130,00
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886, www.wohlaktiv.at

S2402 Qi Gong

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist. Die sanften Bewegungsabläufe stärken die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und bringen die Lebensenergie wieder zum Fließen. Zusätzliche Wirkungen dieser Bewegungsart können in Form von Entspannung, Mobilisierung und leichter Kräftigung auftreten.

Kursleitung: Günther Böttger, **Kurstermin:** DI 13. Februar 2024
staatl. geprüfter Sportinstructor (Datum wird bekannt gegeben)
Kursort: Mittelschule Turnsaal **Kurszeit:** 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Kursgebühr: € 100,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 130,00
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886, www.wohlaktiv.at

S2403 Pilates - Korrektur und Prävention

Ziel des Kurses ist das Erlernen von Übungen, die dabei helfen sollen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Bei diesem ganzheitlichen Training werden besonders die wichtigsten Muskeln der Wirbelsäule und des Rumpfes gestärkt. Neben dem Bekämpfen von Rückenbeschwerden spielt die Prävention und Haltungsverbesserung eine entscheidende Rolle.

Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen. www.activetraining.at

Kursleitung: Andrea Theinert-Wiesinger **Kurszeit:** Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
group fitness trainer, personaltr. **Kursort:** K9 Turnsaal
Termine: 4.3., 11.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 27.5., 3.6., 10.6.2024
Beitrag: € 80 (€ 110 für TN außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf)

S2404 YOGA für Teens (12 – 16 Jahre)

Nervliche Belastung wie schulischer Leistungsdruck, Umgang mit neuen Technologien und Pubertät kann Überforderung bei jungen Menschen auslösen und das innere Gleichgewicht durcheinanderbringen. Yoga-Atemübungen, Entspannungstechniken sowie körperliche Bewegungen geben den Teens wieder Halt, stärken das Selbstbewusstsein und helfen bei der Bewältigung von Prüfungsangst. Der Körper wird trainiert, der Geist beruhigt und auch der Spaß kommt nicht zu kurz – denn Yoga ist pure Lebensfreude! 1. Stunde kann um € 7,00 „geschnuppert“ werden! Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen!

Kursleitung: Monika Glaser-Marton, **Kurstermin:** Fr., 16.02.2024, 10 x, 17.30 – 18.30 Uhr
dipl. Yogalehrerin **Kursort:** Kindergarten I Schlossberggasse
Kursgebühr: € 70,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 95,00

S2405 Vortrag: Frühlingserwachen mit Wildkräutern

Im Frühling beschenkt uns die Natur reichlich mit Kräutern, deren Kraft unseren Körper von Winter Schlacken befreien und der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken.

Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Gundelrebe, Giersch... Diese kraftvollen, leckeren Kräuter eignen sich hervorragend für eine Frühjahrskur, sie stärken unser Immunsystem, steigern unser Wohlbefinden und regen unseren Stoffwechsel an.

Wir bereiten zusammen ein leckeres Wildkräuterpesto und ein die Abwehrkräfte stärkendes Oxymel zu.

Referentin: Zuzana Messina, FNL Kräuter Referentin **Ort:** Rathaus Zistersdorf, Festsaal
Termin: Freitag, 12. April 2024, 18.00 – 20.30 Uhr
Beitrag: € 20 (bitte bar mitbringen), Anmeldung erforderlich!

S2406	Vortrag: Meine Füße – Spiegel meiner Gesundheit		
Der ganze Körper kommuniziert mit uns auf unterschiedlichen Arten und eine davon ist die Optik. Vor allem unsere Füße, Hände und Ohren sind sehr aussagekräftig, da dort sehr viele Nerven enden. Z. B. durch die Fußreflexzonenmassage wissen wir, dass sich alle Organe auf den Füßen widerspiegeln. Am Fuß befinden sich zudem viele Merkmale, die uns einige Dinge über das Essverhalten, die emotionale Verfassung und auch Bewegungsgewohnheiten verraten. Füße fungieren als Frühwarnsystem, an denen äußere Aktivitäten innerer Unstimmigkeiten sichtbar werden. Du wirst erfahren, was über dich deine Hornhaut, Druckstellen oder Hühneraugen verraten, aber auch was so genannte Hammerzehen, Hallux, Pilznägel uvm. bedeuten. Inkl. eine Fuß-Blitzanalyse			
<u>Referentin:</u>	Zuzana Messina, dipl. Fußpflegerin	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
<u>Termin:</u>	Freitag, 24. Mai 2024 , 18.00 – 20.30 Uhr		
<u>Beitrag:</u>	€ 15 (bitte bar mitbringen), Anmeldung erforderlich!		

S2407	Vortrag: „Obst und Beeren im eigenen Garten“		
Früchte aus dem eigenen Garten sind besonders schmackhaft und gesund. Durch gezielte Pflanzenauswahl und entsprechende Pflege kann in jedem Garten eigenes Obst kultiviert werden. Sie erhalten wertvolle Informationen zur richtigen Pflanzung und den fachgerechten Schnittmaßnahmen. Wir geben Tipps zur ökologischen Pflege, damit wurmige Äpfel oder von Läusen befallene Beerensträucher der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt an möglichen Obstsorten – von heimischen Wildobstsorten bis hin zu unbekannten Exoten.			
<u>Referentin:</u>	Martina Liehl-Rainer	<u>Ort:</u>	Rathaus Zistersdorf, Festsaal
<u>Termin:</u>	Montag, 22. April 2024 , 18.30 Uhr		
<u>Beitrag:</u>	kostenlos, Anmeldung erforderlich!		

S2408	Kochkurs: Saisonales Gemüse & alles rund ums Ei		
Kurz vor Ostern bereiten wir saisonale gesunde Gemüsegerichte in Kombination mit unterschiedlichen Eigerichten zu. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!			
<u>Kursleitung:</u>	Birgitt Schwarzingner	<u>Kursort:</u>	Mittelschule Zistersdorf
<u>Kurstermin:</u>	Mo. 11.03.2024 , 18.00 – 21.00 Uhr	<u>Kosten:</u>	€ 15 (bitte mitbringen)

S2409	Kochkurs: Fingerfood & Salate		
Wir werden gemeinsam verschiedene gesunde Fingerfood & vitamin- und vitalstoffreiche Salatvariationen zubereiten und verkosten. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!			
<u>Kursleitung:</u>	Birgitt Schwarzingner	<u>Kursort:</u>	Mittelschule Zistersdorf
<u>Kurstermin:</u>	Mo. 13.05.2024 , 18.00 – 21.00 Uhr	<u>Kosten:</u>	€ 15 (bitte mitbringen)

S2410	Wandererwachen – Eröffnung des „tut gut-Schrittweges“ in Maustrenk		
Gemeinsam mit rund 80 Gemeinden aus ganz Niederösterreich eröffnen wir heute nicht nur die Wandersaison, sondern den neu ins Leben gerufenen tut gut-Schrittweg in Maustrenk. Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf freut sich auf einen bewegten und kommunikativen Nachmittag!			
<u>Termin:</u>	Sonntag, 28. April 2024 , 14.00 - ca. 16.00 Uhr		
<u>Treffpunkt:</u>	Kirchenplatz Maustrenk		

S2411	Nordic Walking		
Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zu einem Nordic-Walking-Nachmittag in geselliger Runde. Wir freuen uns nicht nur über Teilnehmer aus der Stadt Zistersdorf, sondern ganz besonders auch aus den Katastralgemeinden!			
<u>Termin:</u>	Freitag, 22. März 2024 , 16.00 - ca. 18.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung		
<u>Treffpunkt:</u>	Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten		

S2412	Fahrrad-Ausflug – rund um Zistersdorf		
Die Gesunde Gemeinde lädt ein zu einem Fahrrad-Nachmittag in geselliger Runde. Bei einer ca. 30 km langen Tour erkunden wir die Umgebung rund um Zistersdorf, genießen die Natur und lassen den Nachmittag in gemütlicher Runde ausklingen.			
<u>Termin:</u>	Samstag, 6. April 2024 , ab 14.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung		
<u>Treffpunkt:</u>	Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten		

S2413	Stillgruppe 2024		
Treffpunkt für werdende und stillende Mütter; gegenseitiger Erfahrungs-, Problem- und Ideenaustausch, Hilfe und Unterstützung während der Stillzeit. <i>Keine Anmeldung erforderlich, die Beratung ist kostenlos!</i>			
<u>Leitung:</u>	Regina Schmid-Hofstetter, dipl. Still- und Lactationsberaterin IBCLC		
<u>Ort:</u>	Rathaus EG		
<u>Zeit:</u>	10.00 – 12.00 Uhr		
<u>Termine:</u>	15. + 29.01.	12. + 26.02.	11. + 25.03.
	13. + 27.05.	10. + 24.06.	08. + 22.07.
	09. + 23.09.	14. + 28.10.	11. + 25.11.
			08. + 22.04.
			12. + 26.08.
			09. + 23.12.2024

S2414	Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Zistersdorf		
Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.			
<i>Termin:</i>	MO 15. April 2024, 18.00 Uhr	<i>Ort:</i>	Rathaus Zistersdorf

Yogakurse in Loidesthal mit Faye Sztrakati	
<u>Kursleitung:</u>	Mag. Faye Sztrakati, www.fayechiyoga.com
<u>Kursort:</u>	Hauptstraße 34, 2225 Loidesthal
<u>Flow Yoga:</u>	Kurs 1: MO 19.02. – 18.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Kurs 2: MO 06.05. – 10.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Für alle mit Yoga-Erfahrung! Flow Yoga zeichnet sich durch fließende Übergänge der einzelnen Yogaübungen sowie dem dazu koordinierten Atem aus. Es entstehen dynamische Bewegungsabläufe, in denen Körper und Geist in Einklang gebracht werden, um im gegenwärtigen Moment zu sein.
<u>Hatha Yoga:</u>	Kurs 1: MO 19.02. – 18.03.2024, 19.45 – 21.00 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Kurs 2: MO 06.05. – 10.06.2024, 19.45 – 21.00 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Alle Levels, auch für Anfänger geeignet! Im traditionellen Hatha Yoga werden Körper, Geist und Atem durch eine Vielzahl an unterschiedlichsten Yoga-Übungen mit Hilfe von Meditationen und Atemübungen in Einklang gebracht, gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die Konzentration auf den Atem hilft uns dabei präsent zu bleiben, zu relaxen und loszulassen. Der freie Energiefluss in Körper und Geist wird wieder ermöglicht.
<u>Kinderyoga</u> <u>4-6 Jahre:</u>	Kurs 1: MI 21.02. – 20.03.2024, 15.00 – 15.50 Uhr, 5x, € 50 (€ 60 für EW außerhalb Zdf.) Kurs 2: MI 08.05. – 12.06.2024 (nicht am 5.6.), 15.00 – 15.50 Uhr, 5x, € 50 (€ 60 für EW außerhalb Zdf.), jüngere Geschwisterkinder bis 4 Jahre zahlen die Hälfte Den Kindern werden auf spielerische Art und Weise Yoga- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken vermittelt; es geht um Selbsterfahrung und Spaß an der Bewegung. Die Kinder können sich austoben, ihre Fantasie spielen lassen und lernen, sich zu entspannen, um Motorik und Konzentrationsfähigkeit zu fördern.
<u>VAYU Yoga</u> <u>im Hängetuch:</u>	DO 06.06. – 27.06.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 4x, € 90 (€ 110 für EW außerhalb Zdf.) 1. Einheit Schnuppern möglich € 20 Alle Levels, auch für Anfänger geeignet. Mit Hilfe des Yogatuchs wird der Körper auf andere Art und Weise mobilisiert und gedehnt. Die eher ruhige Bewegungsform lässt den Fokus auf unserer Atmung und der Verbindung des Körpers dazu. VAYU Yoga wirkt entspannend, gut zum Loslassen und schafft Raum auf körperlicher und physischer Ebene.
<u>Yin Yoga:</u>	Kurs 1: DO 22.02. – 21.03.2024, 19.00 – 20.15 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Kurs 2: DO 25.04. – 23.05.2024, 19.00 – 20.15 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Alle Levels! Yin Yoga ist ein eher passiver Yoga-Stil, bei dem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden. Der Fokus liegt auf den tieferen Schichten im Körper, wie Gelenke, Bänder, Sehnen und vor allem auf den Faszien. Wir sind ohne große muskuläre Anspannung in den Übungen und versuchen, uns dabei ganz der Schwerkraft hinzugeben – um somit besser auf allen Ebenen loslassen zu können: körperlich, geistig und seelisch.
<u>Easy Morning</u> <u>Yoga:</u>	Kurs 1: FR 23.02. – 22.03.2024, 9.00 – 10.00 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Kurs 2: FR 03.05. – 07.06.2024 (nicht am 31.5.), 9.00 – 10.00 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.), Einzelklasse € 20 Alle Levels! Starte schwungvoll und zugleich achtsam in den Tag und genieße Yoga am Morgen – eine Klasse, die dich wach macht, den Körper stärkt und dehnt und dich mit neuer Energie auflädt. Die Klasse ist je nach Teilnehmern mal aktiver, mal entspannter.
<u>Yoga für</u> <u>Schwangere:</u>	FR 16.02. – 15.03.2024, 10.15 – 11.15 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Einzelklasse € 20; Ab der 13. SSW! Yoga in der Schwangerschaft ist eine wundervolle Geburtsvorbereitung. Sowohl die Verbindung von Atmung und Bewegung als auch der achtsame Umgang mit seinem eigenen Körper und die Kommunikation mit dem heranwachsenden Baby stehen hier im Mittelpunkt.
<u>Postnatales</u> <u>Yoga:</u>	Mama/Baby-Yoga: FR 03.05. – 07.06.2024 (nicht am 31.5.), 10.15 – 11.15 Uhr, 5x, € 70 (€ 90 für EW außerhalb Zdf.) Einzelklasse € 20, ab 6 Wochen nach der Geburt bis zum Krabbelalter. Durch unterschiedliche Asanas wird die Zeit nach der Geburt und somit die Rückbildung unterstützt und gefördert, auch das Baby kann in einigen Übungen miteinbezogen werden, wodurch Vertrauen und Bindung gestärkt werden. Außerdem bietet Eltern-Baby-Yoga eine wunderbare Gelegenheit, Kontakt mit anderen Eltern aufzunehmen und sich auszutauschen.