



# KURSE GESUNDE GEMEINDE



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

**W2401 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, staatl. geprüfter Sportinstructor** **Kurstermin:** **DI 17. September 2024**  
**Kursort:** MS Zistersdorf Turnsaal **Kurszeit:** 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x (ausgenommen 24.9.)  
**Kursgebühr:** € 75,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 95,00  
**Anmeldung:** Günther Böttger, [guenther@wohlaktiv.at](mailto:guenther@wohlaktiv.at), 0699/19261886, [www.wohlaktiv.at](http://www.wohlaktiv.at)

**W2402 Teenager-YOGA (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, dipl. Yogalehrerin** **Kurstermin:** Fr., 20.09.2024, 10 x, 18.00 – 18.50 Uhr  
**Kursort:** Kindergarten I Schlossberggasse  
**Kursgebühr:** € 70,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 95,00

**W2403 Themenwanderung: „Lebensfreude – (m)eine Entscheidung“**  
Was ist Lebensfreude? Wie fühlt sich Lebensfreude an? Lebensfreude kennt viele Ausdrucksformen – wir sind zufrieden, glücklich, energiegeladener, euphorisch. Sie kann sich aber auch wie ein ruhiger, tiefer See anfühlen. Wie kann ich (m)eine Lebensfreude erwecken? Das Thema beleuchtet folgende Inhalte: Die Welt der Gedanken, Gefühle – und wie sie uns leiten, Auf den Körper hören, Freude miteinander erleben und teilen, Lebensfreude als wichtige Ressource.

**Referentin:** **Mag. Heide-Marie Smolka, Psychologin, Trainerin, Autorin**  
**Termin:** Samstag, 12. Oktober 2024, 14.30 – ca. 17.30 Uhr  
**Beitrag:** € 10 (bitte mitbringen), Anmeldung erforderlich!  
**Treffpunkt:** Parkplatz vor dem K9, bei Schlechtwetter: Rathaus 2. Stock Festsaal

**W2404 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

**Referentin:** **Zuzana Messina, dipl. Fußpflegerin** **Ort:** Rathaus Zistersdorf, Festsaal  
**Termin:** Freitag, 8. November 2024, 18.00 – 20.30 Uhr  
**Beitrag:** € 15 (bitte bar mitbringen)

**W2405 Kräuter Workshop: besser vorbeugen als heilen**  
Kräuter hatten seit Jahrhunderten die Funktion, den Körper gesund und kräftig zu halten, besonders in der kalten Jahreszeit. Du lernst, antivirale und antibakterielle Kräuter und Gewürze kennen und sie als Grundlage für einen gesunden Weg in den Winter zu verwenden. Wir werden gemeinsam natürliche Mittel gegen Husten, Schnupfen und Halskratzen herstellen.

**Referentin:** **Zuzana Messina, FNL Kräuter Referentin** **Ort:** Polytech. Schule, Schulküche  
**Termin:** Donnerstag, 14. November 2024, 18.00 – 20.30 Uhr  
**Beitrag:** € 39 (inkl. Rezepte, Materialien, 2 selbst hergestellte Produkte, Beitrag bitte bar mitbringen)

**W2406 Vortrag: Quantum Touch® - die heilende Kraft unserer Hände**

Quantum Touch® ist eine sehr einfach gehaltene Technik, bei welcher durch ganz leichte Berührungen die Selbstheilungskräfte aktiviert und dadurch der Heilungsprozess wesentlich beschleunigt wird. Gleichzeitig wird die Psyche stimuliert und gestärkt; der Körper hat spürbar mehr Lebenskraft und arbeitet noch einige Tage mit diesem Impuls weiter.

Referentin: **Michaela Hofer-Höfling** Ort: Rathaus Zistersdorf, Festsaal  
Termin: Dienstag, **22. Oktober 2024**, 19.00 – 21.00 Uhr  
Beitrag: kostenlos, Anmeldung erforderlich (über VHS oder 0664/2338568)

**W2407 Vortrag: „Stärken Sie Ihr Immunsystem für die kalte Jahreszeit“**

Nehmen wir uns ein Beispiel an der Natur – die leuchtenden Farben der Blätter verblassen, die Energie der Bäume zieht sich wieder in die Wurzeln zurück. Im Herbst sollten wir mit unserer Energie gut haushalten bevor die kalte Jahreszeit einbricht. In diesem Grundlagen-Vortrag wird Wissenswertes über die Funktionsweise des Immunsystems aus Perspektive der TCM vermittelt. Sie bekommen einen Einblick wie Sie Ihren Energiehaushalt gut im Gleichgewicht behalten und welche Einflüsse das Immunsystem schwächen; Empfehlungen für den Alltag sowie Grundlagendiagnostik zur Prävention runden das Thema ab.

Referentin: **Mag. (FH) Iga Teresa Lyszc, MA** Ort: Rathaus Zistersdorf, Festsaal  
Termin: Dienstag, **19. November 2024**, 18.00 – ca. 19.30 Uhr  
Beitrag: € 10, Anmeldung erforderlich!

**W2408 Kochkurs: Restküche**

Selbst mit einer guten Planung bleiben beim Kochen oft Reste wie Brot, Nudeln, Reis etc. übrig. Aus diesen bereiten wir neue Gerichte in Ergänzung zu, achten auf eine nährstoffschonende, vitaminreiche Zubereitung und werden diese im Anschluss gemeinsam verkosten. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!

Kursleitung: **Birgitt Schwarzinger** Kursort: Mittelschule Zistersdorf  
Kurstermin: **MO 07. Oktober 2024**, 18.00 – 21.00 Uhr Kosten: € 15 (bitte mitbringen)

**W2409 Kochkurs: Ein Menü mit Wildgericht & Herbstgemüse**

Das Hauptgericht wird aus Wild zubereitet. Suppe, Vorspeise, Beilagen und Nachspeise werden durch den Einsatz von saisonalen Komponenten im Sinne einer nachhaltigen Ernährung ergänzt. Bitte Hausschuhe und Geschirrtuch mitbringen!

Kursleitung: **Birgitt Schwarzinger** Kursort: Mittelschule Zistersdorf  
Kurstermin: **MO 18. November 2024**, 18.00 – 21.00 Uhr Kosten: € 15 (bitte mitbringen)

**W2410 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!

Termin: Freitag, **13. September 2024**, 15.00 - ca. 17.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung  
Treffpunkt: Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten

**W2411 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.

Termin: Samstag, **28. September 2024**, ab 14.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung  
Treffpunkt: Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten

**W2412 Stillgruppe 2024**

Treffpunkt für werdende und stillende Mütter; gegenseitiger Erfahrungs-, Problem- und Ideenaustausch, Hilfe und Unterstützung während der Stillzeit. *Keine Anmeldung erforderlich, die Beratung ist kostenlos!*

Leitung: **Regina Schmid-Hofstetter, dipl. Still- und Lactationsberaterin IBCLC**  
Ort: Rathaus EG  
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr  
Termine: 09. + 23.09.                      14. + 28.10.                      11. + 25.11.                      09. + 23.12.2024  
                   13. + 27.01.                      10. + 24.02.2025

**W2413 Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Zistersdorf**

Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Termin: **MO 25. November 2024**, 18.00 Uhr Ort: Rathaus Zistersdorf

## Yogakurse in Loidesthal mit Faye Sztrakati

Kursleitung:

**Mag. Faye Sztrakati, [www.fayechiyoga.com](http://www.fayechiyoga.com)**

Kursort:

Winterseite 27, 2225 Loidesthal

Flow Yoga:

**Montag ab 16.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, € 150** (€ 180 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.

Hatha Yoga:

**Montag ab 16.09.2024, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x, € 150** (€ 180 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 und wir erhalten unsere Gesundheit

Kinderyoga

**Kurs 1: MI 02.10. – 30.10.2024, 14.30 – 15.20 Uhr, 5 x, € 50** (€ 60 für EW außerhalb Zdf.)

4-7 Jahre:

**Kurs 2: MI 20.11. – 18.12.2024, 14.30 – 15.20 Uhr, 5 x, € 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.

VAYU Yoga

**SA 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.2024, 9.00 – 10.30 h, € 90** (€ 110 für EW außerhalb Zdf.)

im Hängetuch:

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.

Yin Yoga:

**Donnerstag ab 12.09.2024 (nicht am 26.9.), 19.00 – 20.15 Uhr, 10 x, € 150**

(€ 180 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.

Easy Morning

**Freitag ab 13.09.2024 (nicht am 27.9.), 9.00 – 10.00 Uhr, 10 x, € 150**

Yoga:

(€ 180 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.