



KURSE GESUNDE GEMEINDE



ANMELDUNG:

02532/2401-114 Dr. Verena Hornsteiner-Uher, e-mail: vhs@zistersdorf.gv.at
Montag, Mittwoch und Freitag 8.00 – 11.45 Uhr

SS1901 KiB - Kohlenhydrate in Bewegung - Grundkurs
Das Gruppenprogramm für Ihre Gesundheit zu einem neuen Körpergefühl! Schaffen Sie es mit „fit10“ und „wohlaktiv“ in 10 Wochen optimal essen und ausreichend bewegen zu verbinden! Lernen Sie mit zwei erfahrenen Trainern Schritt für Schritt näher an das Wohlfühlgewicht zu kommen – wöchentlich betreut und regelmäßig durch Messungen informiert.
Kursleitung: **Mag. Maria Christine Schweighofer, BSc**, Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin
Günther Böttger, staatl. geprüfter Sportinstructor, dipl. Personaltrainer
Kursbeginn: Freitag **22.02.2019**, 19.00 Uhr, 10 x 90 Minuten
Kursgebühr: € 315 (bitte mitbringen), € 355 für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zdf.
Kursort: WohlAktiv-Studio, Hauptstraße 47, 2225 Zistersdorf
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886, Anmeldung bis 18.2.2019!

„WohlAktiv-Kurse“ mit Günther Böttger

Kursleitung: **Günther Böttger**, staatl. geprüfter Sportinstructor
Kursgebühr: € 99 (bitte mitbringen), € 110 für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf
Kursort: WohlAktiv-Studio, Hauptstraße 47, 2225 Zistersdorf
Anmeldung: Günther Böttger, guenther@wohlaktiv.at, 0699/19261886, bis Kursbeginn möglich!
Bitte bequeme Bekleidung, turnsaalgeeignetes Schuhwerk und Turnmatte mitbringen! Ab 18 Jahren!

Montag ab 18.2.2019:

9.00 Uhr: **Bewegung am Vormittag** (SS1902)
 20.00 Uhr: **Männertraining** (SS1903)

Montag ab 25.2.2019:

18.45 Uhr: **Sling-Training** (SS1904) **NEU!** Schlingentraining ist eine hoch effiziente Methode des Kräftigungstrainings. Der „Schlingentrainer“ ist ein Griff-Band-Gerät, das bei Kräftigungsübungen einen wesentlich höheren Muskelanteil anspricht. Dafür ist das Spektrum von leicht bis schwer in viel mehr Varianten unterteilbar. Das Training ist für alle Alters- und Fitnessklassen geeignet. Die ersten 10 Anmeldungen sind dabei! 10 Schlingentrainer vorhanden.

Mittwoch ab 27.2.2019:

17.30 Uhr: **Ladies-Fit** (SS1905)
 18.45 Uhr: **Sling-Training** (SS1906) **NEU!**
 20.00 Uhr: **Qi Gong Grundkurs** (SS1907)

Freitag ab 1.3.2019:

9.00 Uhr: **Bewegung am Vormittag** (SS1908)

Montag ab 25.2.2019:

17.45 Uhr: **Beckenboden-Training** (SS1909), 10 x 45 Min.; **Kursgebühr € 75** bitte mitbringen; €
 85 für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf

SS1911 Funktionelles Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und macht durch Einsatz von Kleingeräten (Faszienrollen, Power Band, Fitness Bälle, Seile etc.) das Pilatestraining effektiv und funktionell. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen. Kein Kurs am 16.4.2019!

Kursleitung: **Andrea Theinert-Wiesinger** **Kursbeginn:** **19. Februar 2019, 14 x**
group fitness trainer, personaltrainer **Kurszeit:** Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr: € 84 (bitte mitbringen) **Kursort:** K9 Turnsaal
 € 98 für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf

SS1912	Vortrag: „Demenz“		
	<i>Kostenloser Vortrag rund um das Thema „Demenz“.</i>		
<u>Referent:</u>	DGKP Bernd Nawrata, MAS	<u>Termin:</u>	26. Februar 2019
<u>Ort:</u>	NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Zistersdorf, Beethovengasse 8	<u>Zeit:</u>	Dienstag, 18.30 Uhr
SS1913	Vorankündigung Gesundheitstag		
	Im Rahmen des Zistersdorfer Straßenfestes „Rundumadum“ wird der Gesundheitstag 2019 stattfinden.		
<u>Termin:</u>	21. Juni 2019	<u>Ort:</u>	Stadtzentrum Zistersdorf
Kochkurse der Gesunden Gemeinde			
<u>Kursleitung:</u>	Mag. Christine Trappmaier-Hauer	<u>Kosten:</u>	€ 5 (bitte mitbringen)
<u>Kursort:</u>	Polytechnische Schule, Schulküche		
SS1916	Kochkurs: Heimische Fischküche		
	<i>Frischer Fisch schmeckt köstlich und ist zudem gesund. Dieser Kochkurs gibt einen Einblick in die breite Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten heimischer Fischarten und lädt zum Erproben neuer Rezeptideen ein. Sie erleben, wie einfach man herrliche Fischgerichte nachkochen kann und verlieren zudem die Scheu vor Neuem.</i>		
<u>Kurstermin:</u>	Dienstag, 2. April 2019 , 18.00 – 21.00 Uhr		
SS1917	Kochkurs: Leckerer für jeden Tag		
	<i>Bewusstes Einkaufen und kreatives Kochen schließen einander nicht aus. Dieser Kochkurs liefert Einkaufs- und Rezeptideen für eine preiswerte, ausgewogene Küche und lädt zum gemeinsamen Probieren und Erfahrungsaustausch ein.</i>		
<u>Kurstermin:</u>	Dienstag, 7. Mai 2019 , 18.00 – 21.00 Uhr		
SS1918	Kinderkochkurs (6 – 11 Jahre): Kinder-Kocherlebnis für Ostern		
	<i>In diesem Kochkurs werden Spinat, Fisch und Schinken in gesunder Art und Weise in kindgerechte Rezepte verpackt, die zum Kosten anregen. So wie Eier färben mit Naturfarben und einen Vollkornpinzen backen. Dann kann der Osterhase kommen!</i>		
<u>Kurstermin:</u>	Freitag, 8. März 2019 , 16.00 – 18.45 Uhr		
<u>Kosten:</u>	€ 4, Geschwister jeweils € 3 (bitte mitbringen)		
SS1919	Kinderkochkurs (6 – 11 Jahre): Kinder-Kocherlebnis mit Wildkräutern		
	<i>Der Kochkurs bietet allen interessierten Kindern die Möglichkeit, mit Wildkräutern ihr Kochtalent zu entdecken und spielerisch zu erproben. Leckere Gerichte mit Kräutern werden selbst zubereitet und verkostet. Auch Kinder können schon tolle Köche sein!</i>		
<u>Kurstermin:</u>	Freitag, 14. Juni 2019 , 16.00 – 18.45 Uhr		
<u>Kosten:</u>	€ 4, Geschwister jeweils € 3 (bitte mitbringen)		