

# KURSE GESUNDE GEMEINDE

**GESUNDES**  
ZISTERSDORF



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

**W2301 Rückenfit**

Den Rücken fit zu halten ist immer ratsam, auch wenn es nicht im Rücken zwickt, denn die Wirbelsäule ist der mobile Träger des Körpers! Trainiere die tieferliegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule um den maximalen Stütz der Wirbel in der idealsten Position zu erhalten. Lerne Deine Wirbelsäule 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, Kursbeginn Ende Oktober**  
(Datum wird bekannt gegeben)

**Kursort:** K9 Saal im UG **Kurszeit:** 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

**Kursgebühr:** € 100,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 125,00

**Anmeldung:** Günther Böttger, [guenther@wohlaktiv.at](mailto:guenther@wohlaktiv.at), 0699/19261886, [www.wohlaktiv.at](http://www.wohlaktiv.at)

**W2302 KiB - Kohlenhydrate in Bewegung**

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.

**Info-Abend:** **DI 12. September 2023**, 19.30 Uhr (*kostenlos, unverbindlich, Anm. erforderlich*)

**BIA-Messung:** **DI 19. September 2023**

**Kursbeginn:** **DI 26. September 2023**, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x

**Beitrag:** € 360 (€ 405 für TN außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf)

**Kursleitung:** **Mag. Maria Christine Schweighofer, BSc**, Ernährungswiss., Diätologin  
**Günther Böttger**, staatl. geprüfter Sportinstructor, dipl. Personaltrainer

**Ort:** K9 Zistersdorf, Saal im UG

**Anmeldung:** Günther Böttger, [guenther@wohlaktiv.at](mailto:guenther@wohlaktiv.at), 0699/19261886, [www.wohlaktiv.at](http://www.wohlaktiv.at)

**W2303 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 Prüfungangst. 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., 22.09.2023**, 10 x, 17.30 – 18.30 Uhr

**Kursort:** Kindergarten I Schlossberggasse

**Kursgebühr:** € 70,00; für Einwohner außerhalb der Großgemeinde Zistersdorf € 95,00

neu!

**W2304 Vortrag: Optimieren Sie Ihren Biorhythmus mit der TCM-Organuhr**

Gemäß der TCM-Organuhr steht jedes Organ in einem gewissen Zeitfenster in einer energetischen Fülle, in welcher es seine maximale Leistungsfähigkeit erbringt. Nutzen Sie das Wissen der TCM, legen Sie alte Gewohnheitsmuster ab und optimieren Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag. Stärken Sie Ihren Biorhythmus bereits von Tagesbeginn an und erfahren Sie mehr Leistungsfähigkeit im Alltag! Für einen gesunden, vitalen Körper und Geist!

**Referentin:** **Mag. (FH) Iga Teresa Lyszczyk, MA** **Ort:** Rathaus Zistersdorf, Festsaal

**Termin:** Montag, **6. November 2023**, 18.30 – 20.00 Uhr

**Beitrag:** € 5 (bitte bar mitbringen), Anmeldung erforderlich!

neu!

**W2305 Kochkurs: Strudelvariationen**

Probieren Sie den Strudel selbst aus und füllen Sie ihn pikant, mit saisonalen Gemüsesorten oder süß. Im Anschluss werden die Speisen gemeinsam verkostet.

**Kursleitung:** **Birgitt Schwarzinger** **Kursort:** Mittelschule Zistersdorf

**Kurstermin:** **Mo. 13.11.2023**, 18.00 – 21.00 Uhr **Kosten:** € 10 (bitte mitbringen)

neu!

|  |   |                 |                          |
|--|---|-----------------|--------------------------|
| <b>W2306</b>   | <b>Kochkurs: Knödelgerichte</b>           |                 |                          |
| <p>Probieren Sie eine Vielfalt an Knödelgerichten aus. Süße, pikante oder vegetarische Knödel werden gekocht und im Anschluss verkostet. Wir achten auf eine nährstoffschonende und vitaminreiche Zubereitung.</p> |   |                 |                          |
| <u>Kursleitung:</u>  | <b>Birgitt Schwarzinger</b>               | <u>Kursort:</u> | Mittelschule Zistersdorf |
| <u>Kurstermin:</u>   | Mo. <b>04.12.2023</b> , 18.00 – 21.00 Uhr | <u>Kosten:</u>  | € 10 (bitte mitbringen)  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>W2307</b>   | <b>Nordic Walking</b>   |  |  |
| <p>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!</p> |   |  |  |
| <u>Termin:</u>   | Freitag, <b>29. September 2023</b> , 16.00 - ca. 18.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung |  |  |
| <u>Treffpunkt:</u>   | Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten  |  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>W2308</b>   | <b>Fahrrad-Ausflug – rund um Zistersdorf</b>    |  |  |
| <p>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.</p> |   |  |  |
| <u>Termin:</u>   | Samstag, <b>14. Oktober 2023</b> , ab 14.00 Uhr |  |  |
| <u>Treffpunkt:</u>   | Schlossteich Zistersdorf, vor dem Kindergarten  |  |  |

|   |  |             |                     |
|---|--|-------------|---------------------|
| <b>W2309</b>  | <b>Arbeitskreissitzung der Gesunden Gemeinde Zistersdorf</b> |             |                     |
| <p>Die Gesunde Gemeinde Zistersdorf lädt ein zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.</p> |  |             |                     |
| <u>Termin:</u>  | <b>MO 13. November 2023</b> , 18.00 Uhr                      | <u>Ort:</u> | Rathaus Zistersdorf |

|  |   |                     |   |
|--|---|---------------------|---|
| <b>W2310</b>   | <b>Stillgruppe</b>  |                     |   |
| <p>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></p> |   |                     |   |
| <u>Leitung:</u>  | <b>Regina Schmid-Hofstetter, dipl. Still- und Lactationsberaterin IBCLC</b> |                     |   |
| <u>Ort:</u>  | Volksschule Zistersdorf (Eingang zum Keller gegenüber Meierhof)             |                     |   |
| <u>Zeit:</u>   | 10.00 – 12.00 Uhr   |                     |   |
| <u>Termine:</u>  | <b>11. + 25.09.</b>   | <b>09. + 23.10.</b> | <b>13. + 27.11.      11. + 18.12.2023</b> |

|                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|
|                     | <b>Yogakurse in Loidesthal mit Faye Sztrakati</b>  |  |  |
| <u>Kursleitung:</u> | <b>Mag. Faye Sztrakati, <a href="http://www.fayechiyoga.com">www.fayechiyoga.com</a></b>   |  |  |
| <u>Kursort:</u>     | Hauptstraße 34, 2225 Loidesthal  |  |  |
| <b>Flow Yoga:</b>   | <b>MO 02.10.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x, € 140 (€ 170 für EW außerhalb Zdf.)</b><br>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.   |  |  |
| <b>Hatha Yoga:</b>  | <b>MO 02.10.2023, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x, € 140 (€ 170 für EW außerhalb Zdf.)</b><br>Im traditionellen Hatha Yoga werden Körper, Geist und Atem durch eine Vielzahl an unterschiedlichsten Yoga-Übungen mit Hilfe von Meditationen und Pranayama (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.  |  |  |
| <b>Kinderyoga</b>   | <b>MI 04.10.2023, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x, € 90 (€ 120 für EW außerhalb Zdf.)</b>  |  |  |
| <b>4-6 Jahre:</b>   | jüngere Geschwisterkinder bis 4 Jahre zahlen die Hälfte<br>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.   |  |  |
| <b>Aerial Yoga:</b> | <b>DO 21.09.2023, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x (kein Kurs am 28.9. und 5.10.), € 200 (€ 250 für EW außerhalb Zdf), 1. Einheit Schnuppern möglich € 25</b><br>Alle Levels, auch für Anfänger geeignet. Der Körper wird durch Übungen mit Hilfe einer eigens dafür kreierten Yoga-Schaukel gestärkt und gedehnt. Eine Vielzahl an Übungen im Aerial Yoga Hängetuch wirkt nicht nur auf unsere Muskulatur, sondern auch auf das Nervensystem. Wir lernen loszulassen und entwickeln äußere und innere Balance.   |  |  |
| <b>Yin Yoga:</b>    | <b>DO 21.09.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x (kein Kurs am 28.9. und 5.10.), € 140 (€ 170 für EW außerhalb Zdf.)</b><br>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 Yoga: FR 06.10.2023, 9.00 – 10.00 Uhr,10 x, € 140 (€ 170 für EW außerhalb Zdf.),**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. Einzelklasse € 22

**Yoga für Schwangere: FR 06.10.2023, 10.15 – 11.15 Uhr,10 x, € 140 (€ 170 für EW außerhalb Zdf.),** Einzelklasse € 22; 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.