

Meine **Erfolgshochschule.**

Volkshochschule

Zistersdorf

Hauptstraße 12
vhs@zistersdorf.gv.at
www.zistersdorf.gv.at

02532/2401-114, Fax DW 125



Sommersemester 2024



KURSE GESUNDE GEMEINDE

**GESUNDES
ZISTERSDORF**



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 Kurszeit: 19.30 – 20.30 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

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 Haltungverbesserung 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
Referentin: **Zuzana Messina, dipl. Fußpflegerin** Ort: Rathaus Zistersdorf, Festsaal
Termin: Freitag, **24. Mai 2024**, 18.00 – 20.30 Uhr
Beitrag: € 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 unbekanntem Exoten.
Referentin: **Martina Liehl-Rainer** Ort: Rathaus Zistersdorf, Festsaal
Termin: Montag, **22. April 2024**, 18.30 Uhr
Beitrag: 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!
Kursleitung: **Birgitt Schwarzinger** Kursort: Mittelschule Zistersdorf
Kurstern: Mo. **11.03.2024**, 18.00 – 21.00 Uhr Kosten: € 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!
Kursleitung: **Birgitt Schwarzinger** Kursort: Mittelschule Zistersdorf
Kurstern: Mo. **13.05.2024**, 18.00 – 21.00 Uhr Kosten: € 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!
Termin: Sonntag, **28. April 2024**, 14.00 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt: 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!
Termin: Freitag, **22. März 2024**, 16.00 - ca. 18.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung
Treffpunkt: 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.
Termin: Samstag, **6. April 2024**, ab 14.00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung
Treffpunkt: 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. *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:

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 15. + 29.01. | 12. + 26.02. | 11. + 25.03. | 08. + 22.04. |
| 13. + 27.05. | 10. + 24.06. | 08. + 22.07. | 12. + 26.08. |
| 09. + 23.09. | 14. + 28.10. | 11. + 25.11. | 09. + 23.12.2024 |

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

KURSE DER VOLKSHOCHSCHULE

BEWEGUNG / SPORT / TANZ

| | |
|---|---|
| S2420 | Freude und Gesundheit durch TRI YOGA |
| TriYoga vereinigt gehaltene Yoga-Posen (Asanas) und fließende Bewegungen (Tri Yoga flows), Atemtechniken (Pranayama) und Handgesten (Mudras) zu einem. Eine bewegte Meditation entsteht. Diese Form des Yoga eignet sich gleichermaßen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene und wirkt besonders heilend und hilfreich nach Verletzungen oder Operationen, Bandscheibenvorfällen, scoliosis, Corona Erkrankung, Stressbewältigung, Schlaflosigkeit etc. | |
| Wahlmöglichkeit zwischen 10er- und 5er-Block sowie Einzelstunde. Bitte Matte, Decke und ev. Polster mitbringen! | |

| | | | |
|--|---|---------------------------|--|
| <u>Kursleitung:</u> | Monika Glaser-Marton, dipl. Yogalehrerin | <u>Kurstermin:</u> | Fr., 16.02.2024 , 10 x, 19.00 – 20.30 Uhr |
| <u>Kursgebühr:</u> | 10er-Block € 150, 5er-Block € 90, Einzelstunde € 20 | <u>Kursort:</u> | Kindergarten I Schlossberggasse |
| Beim Erwerb eines 10er-Blocks können die Einheiten auch in den umliegenden Ortschaften Palterndorf und Reintal sooft wie gewünscht in Anspruch genommen werden | | | |

| | |
|--|--|
| S2421 | Fit on the beat! ® |
| Zeit für Veränderung - lass dich mitreißen von einem Power-Workout der Extraklasse mit neuartigem Konzept! Hocheffiziente Bodyweight-Übungen aus Pilates und Yoga treffen auf dynamisches Ausdauertraining mit Boxelementen, kombiniert mit abwechslungsreichen Choreographien und perfekt abgestimmt auf den Rhythmus der Musik. Motivierende Beats pushen den Stoffwechsel und kurbeln die Fettverbrennung an. Mit garantiertem Spaßfaktor verbessern wir Kraft, Ausdauer und Koordination und sorgen für einen fitten, straffen Körper. Bestimme du selbst den Schwierigkeitsgrad der Übungen und taste dich individuell an deine Leistungsgrenze heran. Für Sportler, Wiedereinsteiger und alle, die nachhaltig ihre Lebensqualität verbessern wollen! Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Handtuch, dünne Yoga-Matte, Getränk und die Bereitschaft zu schwitzen! | |
| <u>Kursleitung:</u> | Johann Wolf, dipl. Fitness- und Entspannungstrainer www.balance-and-fitness-wolf.at |
| <u>Kursort:</u> | K9 Zistersdorf Turnsaal |
| <u>Termine:</u> | Dienstag, 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.2024 , jeweils 19.00 – 20.00 Uhr |
| <u>Kursgebühr:</u> | 10 Einheiten € 120, 5 Einheiten (frei wählbar) € 70 |
| <i>Bewirb einen Neukunden für einen 10erBlock und erhalte € 50 Ermäßigung auf deine Kursgebühr!</i> | |

Videoaufzeichnung
und Teilnahme online möglich!

| | |
|--|---|
| S2422 | Fit dank Baby ® März / April |
| ...ein Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys! Die Babys sind ein fester Bestandteil der Stunde und sei profitieren vom gemeinsamen Training genauso wie die Mamas. Wir helfen nicht nur deinem Körper bei der Rückbildung und Straffung, sondern fördern auch die Rumpfmuskulatur, Koordination und Wahrnehmung von deinem kleinen Schatz. Perfekt geeignet für Mamas mit Babys von ca 3 – 18 Monaten (bei Kursbeginn). Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine Po), Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden), Spielideen, Lieder & Kniereiter für dein Baby, Austausch und Kontakt mit anderen Mamas, spielen, singen, lachen & gemeinsam trainieren. | |
| <u>Kursleitung:</u> | Sabrina Belak, Group Fitness Trainerin |
| <u>Termin 1:</u> | DO 07.03.2024 , 8 x, 9.15 – 10.15 Uhr |
| <u>Termin 2:</u> | DO 07.03.2024 , 8 x, 10.30 – 11.30 Uhr |
| <u>Kursort:</u> | K9 Saal im UG |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 120 |

| | |
|----------------------------|---|
| S2423 | Fit dank Baby ® Mai / Juni |
| Beschreibung s. S2422 | |
| <u>Kursleitung:</u> | Sabrina Belak, Group Fitness Trainerin |
| <u>Termin 1:</u> | DO 02.05.2024 , 8 x, 9.15 – 10.15 Uhr |
| <u>Termin 2:</u> | DO 02.05.2024 , 8 x, 10.30 – 11.30 Uhr |
| <u>Kursort:</u> | K9 Saal im UG |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 120 |

| | |
|---|---|
| S2425 | Funktionelles Pilates |
| Ein ganzheitliches Körpertraining für jedermann, in dem vor allem die tiefliegenden, 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 (Power Band, Bälle, Faszienrollen,...) das Pilatetraining effektiv und funktionell. Bitte bequeme Bekleidung, Matte und Getränk mitbringen. www.activetraining.at | |
| <u>Kursleitung:</u> | Andrea Theinert-Wiesinger group fitness trainer, personaltr. |
| <u>Kurszeit:</u> | Montag, 18.00 – 19.00 Uhr |
| <u>Kursort:</u> | K9 Turnsaal |
| <u>Kurs I:</u> | 12.2., 19.2., 26.2., 4.3., 11.3.2024 , Kursgebühr € 60 |
| <u>Kurs II:</u> | 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.2024 , Kursgebühr € 60 |
| <u>Kurs III:</u> | 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6.2024 , Kursgebühr € 60 |

| | |
|---|---|
| S2426 | Kangoo Jumps |
| Klingt nicht nur vielversprechend und nach Spaß, sondern ist auch noch gesund, da die Aufprallkräfte mit 80 % abgefedert werden. Wir trainieren mit speziellen Sportschuhen mit besonderer Federung, die der beste Schutz für Fußgelenke, Knie, Hüfte, unteren Rücken und Wirbelsäule sind. Anmeldung bitte mit Schuhgröße, wenn Sie Springschuhe benötigen, Leihgebühr pro Stunde € 3 (bar zu bezahlen). Bitte Bodenmatte, Getränk, Handtuch und lange Socken mitbringen. | |
| <u>Kursleitung:</u> | Jennifer Spangl, group fitness tr. Kangoo power instructor |
| <u>Kursbeginn:</u> | 28. Februar 2024, 10 x |
| <u>Kurszeit:</u> | Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr |
| <u>Kursort:</u> | K9 Saal im UG |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 100 |

| | | |
|--|--|--|
| S2427 | Therapeutisches Training nach Liebscher & Bracht | |
| Dehnung und Kräftigung werden abwechselnd in einer Übung ausgeführt, dadurch kommt es nach und nach zu einer größeren Bewegungsfreiheit und besseren Mobilisation. Der „Wohlfühl-Flow“ ist ein 50 min. Ganzkörper-Workout, gestaltet nach der Kreation von Liebscher & Bracht und ist ein therapeutisches hochwertiges Wohlfühl-Training. Regelmäßig besucht, verschwinden sogar jahrelang angehäuften Schmerzen oder Sie können Schmerzen effektiv entgegenwirken, sodass diese gar nicht erst entstehen. | | |
| <u>Kursleitung:</u> | Silvia Seywald, Sporttherapeutin, Fitness-Trainerin, Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht, www.powerandmotion.at | |
| <u>Kursort:</u> | K9 Zistersdorf, Saal im UG <i>Bitte mitnehmen: Matte, Trinkflasche, wenn vorhanden Faszienrolle</i> | |
| <u>Kursbeginn:</u> | FR 1. März 2024, 10 x, 18.30 – 19.30 Uhr, € 100 | |

| | | |
|--|--|---|
| S2428 | Kraftausdauertraining | |
| Mobility – Intensity – Cooldown! Wir erlernen neue Bewegungsmuster und steigern unsere Kondition und Beweglichkeit unter professioneller Anleitung mit dem jeweiligen Fitness-Level angepassten Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen wie Liegestütz, Kopfstand, Klimmzug, Rudern, Beine Push, Beine Pull u.v.m. Max. 10 TN! | | |
| <u>Kursleitung:</u> | David Loibl, dipl. Fitnesstrainer | <u>Kursbeginn:</u> 24. Februar 2024, 10 x |
| | Johannes Loibl, Sportinstructor | <u>Kurszeit:</u> Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr |
| <u>Kursort:</u> | MS Zistersdorf, Turnsaal (bei Bedarf zusätzl. 10.30 – 12.00 h) | |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 240,00 | |

| | | |
|---|---------------------------------------|--|
| S2429 | Kinderwagen-Workout | |
| Fitness-Stunde mit Baby bzw. Kleinkind? Ja, das ist möglich! Der Kinderwagen wird zum „Sportgerät“ umfunktioniert und wir erlernen den Power-Walk! Außerdem kräftigen wir unsere Beckenboden-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Mit Ring- und Therabändern sowie einem Pilatesball bzw. –zirkel trainieren wir unsere Schultern, Arme und Beine. www.bewegend.at | | |
| <u>Kursleitung:</u> | Nicole Ochsenhofer | <u>Kursbeginn:</u> 10. April 2024, 5 x |
| | Beckenbodenfachfrau, Fitnesstrainerin | <u>Kurszeit:</u> Mittwoch, 9.30 – 10.20 Uhr |
| <u>Treffpunkt:</u> | Moosteich Zistersdorf | <u>Kursgebühr:</u> € 50 |

| | | |
|--|--------------------------------------|---|
| S2430 | Orientalischer Bauchtanz-Kurs | |
| Wir tanzen zu orientalischer Musik, proben die Grundbewegungen und erlernen eine kleine Choreographie. Wir tanzen mit „weichen“ und „kräftigen“ Bewegungen, achten auf unsere Hände und tanzen mit dem Schleier. Schnupperstunden möglich! | | |
| <u>Kursleitung:</u> | Carmen Schuckert | <u>Kurstermine:</u> 19.2., 4.3., 18.3., 8.4., 22.4.2024 |
| <u>Kursort:</u> | VS Bewegungsraum | <u>Kurszeit:</u> Montag, 17.45 – 19.00 Uhr |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 50 | <i>Bitte ein großes Tuch für die Hüfte und Socken mitbringen!</i> |

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

| | | |
|--|---|---|
| S2462 | Musicalkurse mit Petra Niedermayer | |
| Tanzen, Schauspielen, Singen – aber auch Teamfähigkeit, sich selbst ausprobieren, Selbstbewusstsein stärken, in Rollen schlüpfen, Freude an Bewegung und Musik sowie lustige Theatersport-Spiele werden vermittelt. Förderung der Individualität – alles kann, nichts muss! – und das mit jeder Menge Musik und Bewegung... ist der Leitsatz des Musical-Kurses. | | |
| <u>Kursleitung:</u> | Petra Niedermayer | <u>Termine:</u> MO 29.4., 13.5., 3.6., 10.6.2024 |
| <u>4 – 7 Jahre:</u> | 15.00 – 16.15 Uhr, K9 Saal im UG, € 75 | |
| <u>8 – 14 Jahre:</u> | 16.15 – 17.45 Uhr, K9 Saal im UG, € 90 | |


| | | |
|--|--|--|
| S2450 | Englisch für Kinder 3 – 6 Jahre | |
| Ihre Kinder werden die englische Sprache in unserer Kindergruppe auf spielerische Weise erlernen. Dabei verwenden wir verschiedene Spielzeuge, hören und singen englische Kinderreime. | | |
| <u>Kursleitung:</u> | Renate Artbauer | <u>Kursbeginn:</u> 1. März 2024, 10 x |
| <u>Kursort:</u> | Volksschule, Bewegungsraum | <u>Kurszeit:</u> Freitag, 16.00 – 16.50 Uhr |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 80 | |

| | | |
|---|---------------------------------------|--|
| S2451 | Kinder-Yoga-Kurs 7 – 11 Jahre | |
| Yoga für Kinder ist von großer Bedeutung, da es die körperliche Entwicklung unterstützt und gleichzeitig den Kindern Werkzeuge zur Stressbewältigung und Konzentrationsförderung bietet, wodurch ihre schulischen Leistungen und ihr emotionales Wohlbefinden positiv beeinflusst werden können. Durch spielerische Yoga-Übungen werden nicht nur die körperlichen Fähigkeiten gestärkt, sondern auch soziale Kompetenzen gefördert. Bitte bequeme Bekleidung und Yogamatte mitbringen. | | |
| <u>Kursleitung:</u> | Verena Bö, Kinderyoga-Lehrerin | <u>Kurstermine:</u> 5.3., 12.3., 19.3., 2.4., 9.4., 16.4.2024 |
| <u>Kursort:</u> | K9 Saal im UG | <u>Kurszeit:</u> Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 65 | |

S2452 Babygarten – für Babys und Kleinkinder bis ca. 20 Monate

Mit Ihrem Kind den Babygarten zu besuchen bedeutet nicht nur musikalische Förderung von Anfang an – Babys erkunden mit Hingabe alles was rasselt, knistert, klappert,genau die richtige Zeit, um mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern die Welt der Musik zu erobern! Bitte mitbringen: rutschfeste Fußbekleidung, Matte, ev. Decke und Polster, eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs erworben werden € 13,00).


Kursleitung: **Brigitte Gugler, MA** **Termine:** **DI 28.5., 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.2024**
Musikgarten-Lehrkraft **Uhrzeit:** 14.45 – 15.15 Uhr
Kursort: Volksschule, Bewegungsraum **Kursgebühr:** € 50



S2453 Musikgarten – für Kleinkinder ab ca. 20 Monate – 4 Jahre

Im Musikgarten erleben Kinder, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt! Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge. Bitte mitbringen: rutschfeste ußbekleidung, Matte, ev. Decke und Polster, eigene Instrumente für Kind und Begleitperson (Klanghölzer, Rassel und Chiffontuch – ein Set kann direkt im Kurs erworben werden € 13,00).

Kursleitung: **Brigitte Gugler, MA** **Termine:** **DI 28.5., 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.2024**
Musikgarten-Lehrkraft **20 Mo. – 3 J.:** 15.30 – 16.10 Uhr
Kursort: Volksschule, Bewegungsraum **3 – 4 Jahre:** 16.25 – 17.05 Uhr
Kursgebühr: € 55



S2454 Eltern-Kind-Turnen 1 – 2,5 Jahre

Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe; Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen, der Kursbeitrag ist für jedes teilnehmende Kind zu bezahlen.

Kursleitung: **Nicole Ochsenhofer** **Kurszeit:** Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
 Kid fit-Trainerin, Fitnesstrainerin **Kursgebühr:** € 50
Kursort: K9 Turnsaal
Termin I: 20. Februar 2024, 5 x (Ersatztermin 02.04.2024)
Termin II: 9. April 2024, 5 x (Ersatztermin 14.5.2024) www.bewegend.at

S2455 Eltern-Kind-Turnen 3 – 4 Jahre

Gemeinsam mit einem (Groß-)Elternteil erlernen die Kinder auf spielerische Art die verschiedensten Bewegungsabläufe; Turngeräte und Musik unterstützen uns dabei. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen, der Kursbeitrag ist für jedes teilnehmende Kind zu bezahlen.

Kursleitung: **Nicole Ochsenhofer** **Kurszeit:** Dienstag, 15.00 – 15.50 Uhr
 Kid fit-Trainerin, Fitnesstrainerin **Kursgebühr:** € 50
Kursort: K9 Turnsaal
Termin I: 20. Februar 2024, 5 x (Ersatztermin 02.04.2024)
Termin II: 9. April 2024, 5 x (Ersatztermin 14.5.2024) www.bewegend.at

S2456 Eltern-Kind-Turnen 4 – 5 Jahre

Laufen, springen, Ball spielen, Turngeräte ausprobieren – in dieser Turnstunde haben die Kinder die Möglichkeit, sich richtig auszutoben. Auf spielerische Art fördern wir die Geschicklichkeit, Koordination und Beweglichkeit und knüpfen dabei neue Kontakte zu Gleichaltrigen. Gemeinsam mit einem (Groß-)Eltern-Teil! Bitte bequeme Bekleidung mitnehmen!

Kursleitung: **dipl. Päd. Cornelia Stetzl** **Termine:** **4.3., 11.3., 18.3., 8.4., 15.4.2024**
Kursort: MS Zistersdorf Turnsaal **Kurszeit:** Montag, 17.00 – 17.50 Uhr
Kursgebühr: € 55

S2457 Kindertanzen 4 – 6 Jahre

Die Kinder tanzen ohne Begleitung der Eltern! Sich zu Musik bewegen ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes, wir erlernen einfache Schrittfolgen, stärken unser Rhythmusgefühl und haben viel Spaß beim gemeinsamen Tanzen.

Kursleitung: **dipl. Päd. Cornelia Stetzl** **Termine:** **22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 27.5.2024**
Kursort: MS Zistersdorf Turnsaal **Kurszeit:** Montag, 17.00 – 17.50 Uhr
Kursgebühr: € 55

S2459 Selbstverteidigung für Kinder 6 – 10 Jahre

Die Kinder lernen, ihr Selbstbewusstsein und ihre geistige Selbstbeherrschung zu stärken, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und die richtigen Strategien zu erlernen, um sich in Sicherheit zu bringen. Vermittelt werden Bewegungsabläufe, die auf den Kampfsport zurückgehen. Dadurch wird nicht nur die Selbstbehauptung unterstützt, sondern auch die Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit geschult und die allgemeine Fitness verbessert.

Kursleitung: **Igor Zgela, Panda Poysbrunn** **Kursbeginn:** **7. März 2024, 10 x**
Kursort: MS Zistersdorf Turnsaal **Kurszeit:** Donnerstag, 18.00 – 18.50 Uhr
Kursgebühr: € 95

neu!

| | |
|--|---|
| S2460 | Aerobic für Kinder 7 - 9 Jahre |
| Kinder lieben Musik und Bewegung. Aerobic ist eine Sportart, die beides kombiniert. Leicht umsetzbare Choreographien stärken das Rhythmusgefühl und einfache Schrittfolgen werden erlernt. Aerobic fördert Ausdauer, Kraft und schult Koordination und Beweglichkeit. Das Training in der Gruppe macht Spaß und steigert die Freude an der Bewegung. | |
| <u>Kursleitung:</u> | Verena Janous |
| <u>Kursort:</u> | K9 Saal im UG |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 60 |
| <u>Termine:</u> | 21.2., 28.2., 6.3., 13.3., 20.3., 3.4.2024 |
| <u>Kurszeit:</u> | Mittwoch, 16.00 – 16.50 Uhr |
| Bitte bequeme Bekleidung mitbringen! | |

| | |
|--|--|
| S2461 | Parcours / Freerunning ab 8 Jahren |
| Beim Parcours-Freerunning handelt es sich um eine Art Hindernislauf, bei dem zu überwinden gilt, was dem Läufer gerade in den Weg kommt – durch Laufen, Rennen, Springen, Klettern oder Balancieren. | |
| <u>Kursleitung:</u> | Stephan Niedermayer |
| <u>Kursort:</u> | Mittelschule Zistersdorf, Turnhalle |
| <u>Kursgebühr:</u> | € 110 |
| <u>Kursbeginn:</u> | 21. Februar 2024, 10 x |
| <u>Kurszeit:</u> | Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr |
| Bitte bequeme Bekleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle mitbringen! | |

Kursanmeldung

Name: Geburtsjahr:

Adresse: Telefon:

e-mail:

Kurstitel und -nummer:.....

.....

Anmeldungen: Montag und Mittwoch, 8.00 – 15.00 Uhr persönlich bei Dr. Verena Hornsteiner-Uher, Stadtgemeinde Zistersdorf, 1. Stock oder schriftlich. Jede Anmeldung ist verbindlich. Anmeldeschluss für die Veranstaltungen ist jeweils eine Woche vorher!

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist innerhalb von 14 Tagen mittels Zahlschein zu entrichten.

Abmeldung: Eine Abmeldung (Storno) von einem Kurs ist nur gültig, wenn diese direkt bei der VHS Zistersdorf bekannt gegeben wird. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich. Bei Absage ab einer Woche vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 50 % der Kursgebühr verrechnet, bei Nicht-Teilnahme am gebuchten Kurs ist der gesamte Kurspreis zu bezahlen. Rücktrittsrecht nach dem Fernabsatzgesetz.

Kursabsage: Die VHS Zistersdorf behält sich vor, bis zum Tag des Kursbeginns den Kurs abzusagen. Sie werden telefonisch oder schriftlich verständigt, bezahlte Kursbeiträge werden rückerstattet.

Haftpflicht: Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden während der Veranstaltungen wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz: Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die Teilnehmer den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS erforderlichen Vorgänge. Die VHS behandelt sämtliche persönliche Angaben der Teilnehmer vertraulich. Die Daten werden an den Kursleiter, nicht jedoch an Dritte weitergegeben. Sollten sich die persönlichen Daten der Teilnehmer geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS erhalten wollen, kann dies per e-mail an vhs@zistersdorf.gv.at oder telefonisch unter 02532/2401-114 bekannt gegeben werden. Die Teilnehmer stimmen einer elektronischen Verarbeitung und Übermittlung ihrer bekanntgegebenen Daten zum Zwecke der Bonitätsprüfung bzw. des Inkassowesens im Sinne des geltenden Datenschutzgesetzes ausdrücklich zu. Persönliche Daten der Teilnehmer werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist. Die Teilnehmer erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung für die Weiterleitung von Daten an Dritte (Förderstellen), sofern dies aufgrund von ihnen in Anspruch genommenen Förderungen erforderlich ist. Mit der verbindlichen Buchung Ihres Kurses oder Ihrer Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen erklären Sie sich mit der Nutzung und Veröffentlichung eventueller Fotos/Videos auf der homepage der Stadtgemeinde Zistersdorf, in sozialen Netzwerken und zu Werbezwecken einverstanden. Wenn Sie mit der Nutzung der Bilder/Videos nicht einverstanden sind, ersuchen wir Sie um einen schriftlichen Widerruf.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die AGB's der VHS Zistersdorf sowie die Datenschutzbestimmungen gelesen habe und akzeptiere diese.

Datum: Unterschrift:

Impressum: Herausgeber: Volkshochschule Zistersdorf, 2225 Zistersdorf; Druck: PrintFinish Direktwerbung GmbH

