



**GESUNDES**  
STATZENDORF |

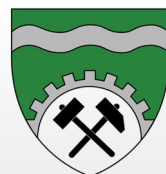


# *Programm* *Herbst / Winter 2023/24*

**Amtliche Mitteilung**

**Zugestellt durch Post.at**

Besuchen Sie uns auch auf unserer  
Gemeinde-Homepage:  
**[www.statzendorf.at](http://www.statzendorf.at)**  
oder auf Facebook:  
**Gesunde Gemeinde Statzendorf**



## **Liebe Freunde der Gesunden Gemeinde Statzendorf!**



Das neue Programm ist da!

Ich hoffe, es spricht sie an und sie möchten den beginnenden Herbst dazu nutzen, das eine oder andere Angebot ausprobieren.

Darum ganz nach dem Motto:

*„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,  
sondern viel, die wir nicht nutzen.“*

*- Seneca*

Arbeitskreisleitung  
Roswitha Neuwirth  
0680/5073445  
roswitha@neu-wirth.at

**GESUNDES**  
STATZENDORF |



## Workshop Waldbaden

### **Andrea Sigmund, Waldbadtrainerin**

Termin: 19. September 2023, 9 - 12 Uhr

Ort: Dunkelsteinerwald, Nähe Oberwölbling, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: € 48,- pro Person

Kleingruppen bis max. 8 Personen

Was brauchst du? 🌿

Gutes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung (um auch 3 Std. gewärmt draußen zu sein)

Kleinen Rucksack für: Sitzunterlage (Polster, Handtuch, Decke, usw. geht auch). Getränk und ev. Snack (Wasser, Tee, Müsliriegel, ...) für eine kleine Pause dazwischen UND Freude und Bereitschaft den Wald mit allen Sinnen bewusst zu erleben und Neues auszuprobieren!!!

Was erwartet dich? 🌿

Das Eintauchen in die Waldatmosphäre verbunden mit Achtsamkeitsübungen und allgemeine Information zum Waldbaden.

Den Wald mit allen Sinnen erleben!



Bewusstes Wahrnehmen, Spüren, Erleben, Abschalten, Entschleunigen, zur Ruhe kommen und einfach nur SEIN.

Wichtig: 🌿

Waldbaden basiert, wie auch jeder andere Waldbesuch, auf Eigen- bzw. Selbstverantwortung.

Als Waldbaden-Trainerin übernehme ich keine Haftung für etwaige Unfälle oder gesundheitlichen Probleme.

Fixe Anmeldung schriftlich unter: 0676/ 7014 045

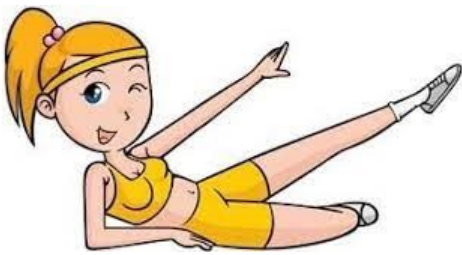
[waldlesen@gmx.at](mailto:waldlesen@gmx.at)



## Fitgymnastik für Sie und Ihn

**Petra Ruml (Staatl. Geprüfte Dipl. Sportlehrerin, staatl. geprüfte Trainerin)**

Eine klassische Ganzkörper-Kräftigungsstunde, teilweise auch mit Kleingeräten. Nach einem flotten Aufwärmteil mit einfachen Schrittkombinationen wird der gesamte Körper mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen trainiert. Diese Gymnastikstunde soll die Freude an der Bewegung aller Altersgruppen vermitteln.



Termin: jeden Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr  
**Start: 11. 9. 2023**  
Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf  
Kosten: € 80,- (10er Block)

## Dance Fitness mit Elis

**Elisabeth Herzog - Fitzke (Gesund- und Vitaltrainerin)**



Das **Dance Fitness** Programm vereinigt hypnotische, lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgendenden Bewegungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm.

Eine Stunde voller verbrannter Kalorien, Loslassen der Gedanken und inspirierenden Bewegungen! Einstieg jederzeit möglich! Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in denen schnelle und langsame Rhythmen mit Kraftereinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen, während gleichzeitig Fett verbrannt wird. Das Ganze dann mit Latin - Music und internationaler Begeisterung vereint ergibt eine Dance Fitness Stunde!

Termin: jeden Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
**Start: 21. 9 2023**  
Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf  
Kosten: € 40,- (5 Einheiten)



## Yoga

### **Margit Zauner**

Mit sanften Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen wir bewusst unseren Körper. Ganz von selbst wird dabei unsere Atmung und unser Geist ruhiger und wir nehmen Stärke, Energie und Zufriedenheit wahr.

Diese Übungen über einen Zeitraum von einigen Wochen bauen Beweglichkeit und Körperbewusstsein auf und fördern das Ein- und Durchschlafen.

#### Auch für Anfänger geeignet



Termin: jeden Mittwoch, 19:00 — 20:30 Uhr  
jeden Dienstag, 19:00 — 20:30 Uhr

**Start: 19. bzw. 20. September 2023**

Ort: Kindergarten, Bewegungsraum

Kosten: € 15,- pro Einheit

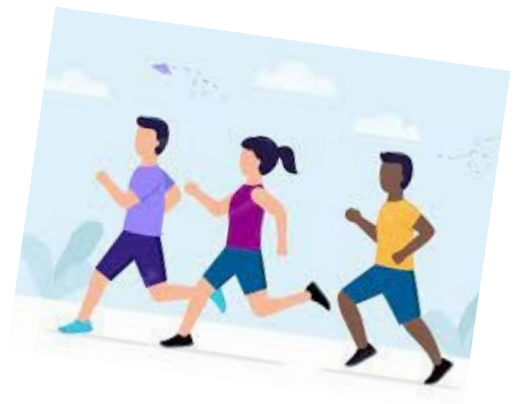
Infos unter: 0677/62190823

## Gemeinde-Lauftreff

### **Georg Eberl**

Für alle Lauffreunde und Laufanfänger gibt es jetzt neue Motivation! Egal ob Langstreckenläufer, Anfänger oder alle, die noch nicht wissen, ob ein Lauftreff das Richtige für sie ist - Jeder ist herzlich willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 18 Uhr  
Treffpunkt: vor dem Gemeindeamt  
Mitzubringen: Taschenlampe oder Stirnlampe



Für Fragen und Info unter: 0664/9687302



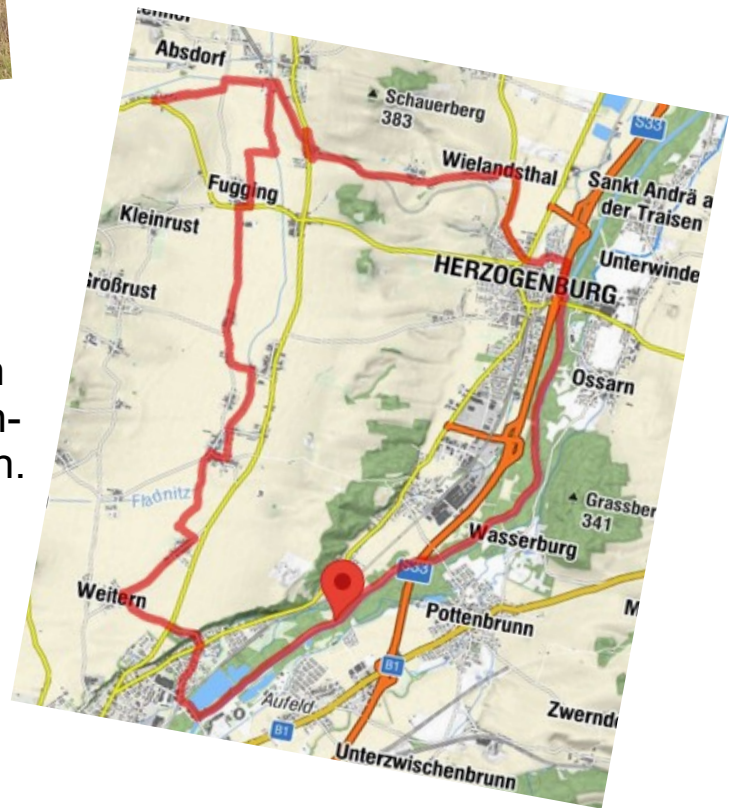
## Nordic Walking Treff und Radlergruppe Johann Weiss

Termin: jeden Dienstag  
Dauer: ca. 1 1/2 Std.

Bewegung in der Gruppe, an schönen und interessanten Strecken in Statzendorf und den umliegenden Gemeinden.

Zu Monatsbeginn werden die Treffpunkte der jeweiligen Termine auf der Gemeinde Homepage und auf der Facebook Seite der Gesunden Gemeinde veröffentlicht.

Fragen und Info unter: 0680/3044865



## Volleyball für Fortgeschrittene

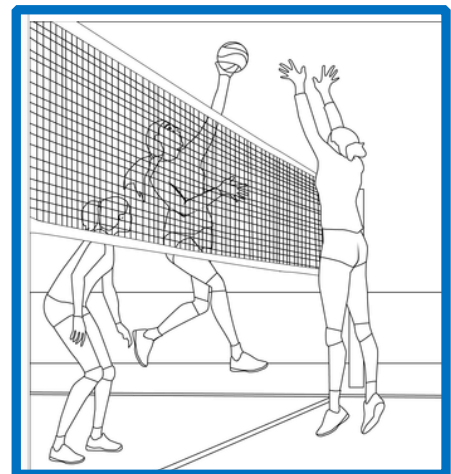
Interessierte sind jederzeit willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS  
Statzendorf

Kosten: € 3,00 pro Einheit

Fragen und Info unter: 0664/2785467





## Qi Gong .... Aktivieren und entspannen

**Mag. Dagmar Kaiser - Waitzer,**  
**Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin für Innere**  
**Medizin, Qi Gong**  
**Übungsleiterin**

Qi Gong fördert die Fähigkeit, das Qi - **die Lebensenergie** - zu harmonisieren. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Energie, Gelassenheit



und Lebenslust gesteigert. Zusätzlich werden die Muskeln gedehnt und gestärkt, sowie die Kondition verbessert. Der Blutdruck stabilisiert sich und die Abwehrkräfte steigen. Die sanften Qigong - Übungen erfordern keine besondere Kraftanstrengung und sind in jedem Alter möglich.

Termin: Mittwoch, 20. 9. 2023, 18 Uhr  
Ort: Kindergarten Bewegungsraum  
Mitzubringen: Turnmatte, Trinkflasche  
Kosten: € 64,- pro Person/8 Einheiten

## Aus der Natur - für unsere Gesundheit

**Monika Mader, zertifizierte Kräuterefachfrau**

An diesem Abend erfahren sie, wie einfach es ist, mit natürlichen Mitteln Gesundheitsförderung zu betreiben. Sei es natürliche Hautpflege, der gezielte Einsatz von ätherischen Ölen oder das Herstellen von Oxymel - all das ist in kurzer Zeit mit wenigen Zutaten machbar!



Termin: Mittwoch, 15. 11. 2023, 18 Uhr  
Ort: Volksschule, Nachmittagsbetreuung  
Kosten: € 10,- plus Materialkosten  
Dauer: ca. 1,5 Stunden

**Bitte mitbringen:** 1 Kaffeelöffel,  
Schraubglas ca. 100 ml

**Kontakt und Anmeldung bis 2.11 2023:**

Tel: 0650/8930036

## 12 Wochen Achtsamkeit für Kinder von 4-12 Jahren

### Manuela Tomsits

**Ich begleite dich und deine Kinder 12 Wochen in einer WhatsApp Gruppe .**

Kinder haben besondere Bedürfnisse und brauchen in der Ausführung gewisser Tätigkeiten, Impulse oder Rituale länger, deshalb gibt es 1x wöchentlich einen Impuls um Achtsamkeit in den Alltag mit deinen Kindern zu integrieren. Die Bindung zu deinem Kind wird sich bessern. Dein Kind wird wieder mehr Anteil am Leben haben anstatt nur vor dem Display zu sitzen. Ihr werdet einiges neu miteinander entdecken.

Für die Kinder bedeutet das auch Erfolgserlebnisse zu haben, wenn sie achtsam mit sich umgehen, zum Beispiel ihre Atem- und Körperübungen machen. Sie merken, dass sie sich wohler und ausgeglichener fühlen. Langfristig können sie sogar leistungsstärker werden – und das, ohne negativen Druck zu empfinden.

Dauer: 12 Wochen  
Kosten: 60 €  
Start: **25. 9. 2023**



## Ohrenkerzen setzen—Workshop

### Manuela Tomsits

Ohrenkerzen, auch Ohrkerzen oder Hopi-Kerzen genannt, sollen einer – erfindenen – Legende nach vom indianischen Volk der Hopi traditionell zur Reinigung der Ohren eingesetzt worden sein.

Ohrenkerzen werden zur Entspannung, gegen Ohrenschmalz sowie bei Problemen mit dem Ohr, etwa auch bei Ohrengeräuschen eingesetzt. Den Herstellern zufolge sollen Ohrenkerzen ihre Wirkung bei tiefender Nase, pochendem Kopf, Schlafproblemchen, Überdrehtheit entfalten können.

#### **Dieses Online-Seminar umfasst:**

- Raumvorbereitung
- Professionelle Anwendung der Ohrenkerzen
- Klienten, Verwandten, Freunden etwas Gutes tun
- Bio Ohrenkerzen + weitere Arbeitsmaterialien
- Abschlusszertifikat

Dauer: ca. 3 Stunden über Zoom  
Kosten: 180 € (+5,80 Versand der Seminarunterlagen inkl. Ohrenkerzen , Arbeitsmaterialien und Zertifikat)  
Start: **10. Oktober 2023 ab 10 Uhr oder 15 Uhr**

**Kontakt und verbindliche Anmeldung:** Mindful Moments by Manuela  
E-Mail: [office@mindful-moments-manuela.at](mailto:office@mindful-moments-manuela.at), Tel: 0664 1274379



## Die Hausapotheke des Winters mit Brauen einer Erkältungssalbe

**Eunike Grahofer,  
Diplomierte Wildkräuter-trainerin, Kräuter-  
pädagogin**

Unser Kühlschrank, Speisekammer und Garten sind voll von Zutaten, die stets Grundlagen der Hausapotheke unserer Großmütter waren.

Wir laden Sie zu einem Abend voller altem Wissen ein. Welche Pflanzen, Samen, Wurzeln können wir im Herbst/Winter zur körperlichen Stärkung und zur Stärkung der Abwehrkräfte nutzen?



Außerdem erfahren wir mehr über:

- die Inhaltsstoffe und Wirkstoffe der einzelnen Pflanzen
- die Hintergründe der Verwendung u. den Verwendungsmöglichkeiten
- die Unterschiede in der Anwendung
- die Bereiche in denen Vorsicht geboten ist u. worauf Sie achten sollten



Vom Löwenzahnwurzelpulver, Lindenbaumknospen bis zum Pferdebirnchen. Ganz nach dem Spruch, welcher Hippokrates zugeordnet wird,

**„Deine Heilmittel sollen Deine Lebensmittel und Deine Lebensmittel Deine Heilmittel sein“.**

Gemeinsam bereiten wir eine Erkältungssalbe zu, welche Sie mit nach Hause nehmen können.

Hierzu bitte 1 Glas 50ml mitnehmen

Termin: Mittwoch, 11. Oktober 2023, 17 Uhr  
Ort: Gasthaus Deimbacher  
Kosten: € 15,-

## Parcours für Jung & Alt (3-99 Jahre)

**Ute Schiffer, Kinder-Ergotherapeutin,  
Natur- und Waldpädagogin**

Spielerische Geschicklichkeitsparcours  
machen richtig Spaß!

Über Wackelpölster, Körnerkissen und ein dickes Seil balancieren, mit dem Pedalo vor- und rückwärts fahren, klettern, rutschen, durch einen Tunnel kriechen, im Bohnenbad blind Gegenstände ertasten und eigene Ideen mit einbringen. So trainieren wir spielerisch mit den Geschwistern, Mama, Papa, Oma, Opa, Freunden & Co gemeinsam unsere Geschicklichkeit in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.



Termin: Samstag, 25. November 2023  
zwischen 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Statzendorf

Kosten: € 2,00 pro Kind und € 3,00 pro Erwachsener  
für 2 Durchgänge

€ 5,00 pro Kind und € 7,00 pro Erwachsener für 30 Minuten

Anmeldung 0664 / 7399 7270 oder [ute.schiffer@outlook.com](mailto:ute.schiffer@outlook.com)

## Klangmeditation — die Kraft des Mondes

**Manuela Tomsits**

Dem Mond werden bestimmte Kräfte nachgesagt, die sogar unser Leben beeinflussen sollen.

Diese Kräfte machen wir uns an diesem Vollmondtag zu nutze und begleiten uns durch diese Mond- Meditation.

Mache es dir an einem ruhigen bequemen Platz gemütlich und tauche mit mir ein.



Termin: 27.11.2023, 19 Uhr

Dauer: ca. 45 min, online via Zoom

Kosten: € 15,00

Anmeldung möglich bis 13.11.2023 unter:

[office@mindful-moments-manuela.at](mailto:office@mindful-moments-manuela.at)

# EINLADUNG

zur

Arbeitskreissitzung

der

**Gesunden Gemeinde Statzendorf**

Dienstag, dem 14. November 2023 um 18 Uhr

am Gemeindeamt Statzendorf

**Verbindlicher Termin** für alle, die eine Aktivität über die Gesunde Gemeinde anbieten wollen und Möglichkeit des Kennenlernens und Austausches untereinander

***Wir freuen uns auf Ihren Besuch und  
besonders auf neue Ideen für ein Gesundes Statzendorf.***

Die Regionalbetreuerin

**Lisa Völker**

Die Arbeitskreisleiterin

**Roswitha Neuwirth**







EINLADUNG ZU DEN

# MIO Büchermäusen

Einladung an alle **Büchermäuse** von 0 bis 2 ½ Jahre  
Vorlesen und Spielen

Wann: Jeden 1. Dienstag im Monat, 8.30 – 9.45

Wo: **Turnhalle** der Volksschule Statzendorf

Bitte Sitzpolster mitnehmen!



Logo FA. Dockner

Impressum:

Amtliche Nachricht

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Gemeinde Statzendorf, 3125 Absdorf, Bahnhofstraße 4  
Für den Inhalt verantwortlich: Arbeitskreisleitung Roswitha Neuwirth

