



**GESUNDES
STATZENDORF** |



Programm *Frühjahr/ Sommer 2024*

Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch Post.at

Besuchen Sie uns auch auf unserer
Gemeinde-Homepage:
www.statzendorf.at
oder auf Facebook:
Gesunde Gemeinde Statzendorf



Liebe Freunde der Gesunden Gemeinde Statzendorf!

Gelungene Veranstaltungen geben Kraft
zum Weitermachen!

Es freut mich, dass so viele unser Angebot
angenommen haben und hoffe, euch auch
mit diesem Programm Lust zu machen,
etwas für eure Gesundheit zu tun.



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

GESUNDES |
STATZENDORF



Funktionelles Gesundheitstraining - Bewegung

für ein besseres Leben

**Mag. Dagmar Kaiser - Waitzer,
Sportwissenschaftlerin, Trainings-
therapeutin für Innere Medizin**

Möchten sie kräftiger, aufrechter, beweglicher und entspannter werden und dabei auch noch Spaß an der Bewegung in einer Gruppe haben? Unser Kurs bietet ihnen die Möglichkeit ganze Muskelketten durch ein Zirkeltraining zu trainieren, spezielle Mobilisierungsübungen durchzuführen, Stürzen vorzubeugen und verschiedene Körpererfahrungsübungen zu machen. Die Übungen werden an ihre individuellen Bewegungsmöglichkeiten angepasst.



Daher ist der Kurs für Menschen jeden Alters geeignet!

Termin: ab Montag, 12. 2. 2024, 18 Uhr
Ort: Kindergarten Bewegungsraum
Kosten: € 120,- pro Person/ 10 Einheiten (zu je 75 min)

Qi Gong ... Aktivieren und entspannen

**Mag. Dagmar Kaiser - Waitzer,
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.

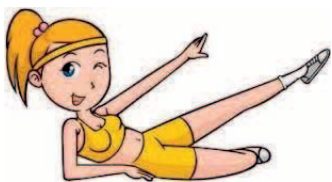


Termin: ab Montag, 12. 2. 2024, 19.30 Uhr
Ort: Kindergarten Bewegungsraum
Mitzubringen: Turnmatte, Trinkflasche
Kosten: € 80,- pro Person/10 Einheiten (a 50 min)

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: 12. 2. 2024

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf

Kosten: € 80,- (10er Block)

Dance Fitness mit Elis

Elisabeth Herzog - Fitzke (Gesund- und Vitaltrainerin)



Das **Dance Fitness** Programm vereint hypnotische, lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden 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 Krafteinheiten 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: 15. 2. 2024

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf

Kosten: 10er Block € 85,-
Einzelstunden € 12,-



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

Start: 13. bzw. 14. Februar 2024

Ort: Kindergarten, Bewegungsraum

Kosten: € 15,- pro Einheit

Infos unter: 0677/62190823

Volleyball für Fortgeschrittene

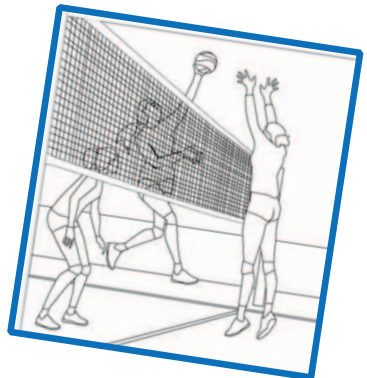
Interessierte sind jederzeit willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS
Statzendorf

Kosten: € 3,00 pro Einheit

Fragen und Info unter: 0664/2785467



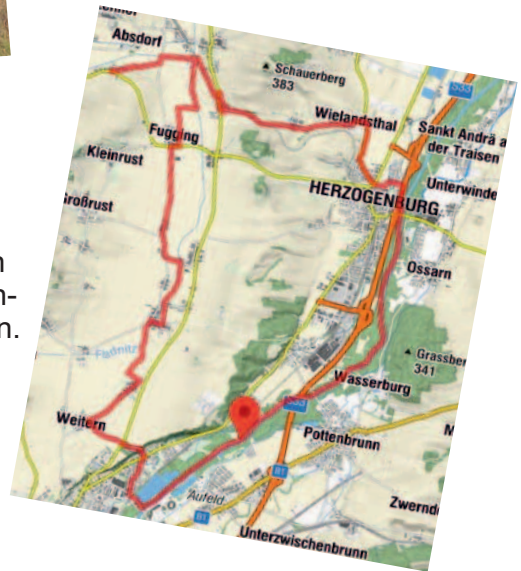


Nordic Walking Treff und Radlergruppe Johann Weiss

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

Bewegung in der Gruppe, an schönen und interessanten Strecken in Statzen-dorf 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

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



Stepptanz für Kinder und Jugendliche von 8 - 14 Jahren

Daria Makukha, professionelle Stepptanz Trainerin

Wer träumt davon, Stepptanz zu lernen und ist bereit, in die Welt des stilvollsten Tanzes einzutauchen?

Ich lade Kinder von 8 - 14 Jahren zum Erlernen von Stepptanz ein.

Das Trainingsprogramm umfasst Körpertraining, basierend auf Broadway-Jazz-Tanzbewegungen.

Das sind Dance Drive, Charleston, Swing, Twist, Rock´n Roll und Boogie-Woogie, alle Stilrichtungen des Stepptanzes und die rhythmischen Grundlagen der Musik.



Daria: ich bin professionelle Stepptänzerin mit mehr als 20 Jahren Erfahrung auf der Bühne und Gewinnerin des Goldpokales bei den offenen Meisterschaften (Ukraine) in der Kategorie Stepptanz.

Gerne enthülle ich ihren Kindern die Geheimnisse des Stepptanzes!

Termin: jeweils Mittwoch, 17 Uhr
Start: 28. 2. 2024
Kosten: € 7,- pro Stunde (€ 2 Miete Gemeinde, € 5,- Trainerhonorar) im 10er Block
Ort: Mehrzweckhalle Statzendorf

Mitzubringen:

Gute Laune und Spaß an der Bewegung!

Sportkleidung, Schuhe mit fester Sohle und kleinem Absatz, Trinkflasche



Information zu den Kursbeiträgen!

Die Kosten für die Sportangebote werden nicht von der Gesunden Gemeinde festgelegt.

Die Kursbeiträge setzen grundsätzlich die Trainer/Trainerinnen fest. Die Kurskosten enthalten

jedoch auch eine „Miete“ für die Mehrzweckhalle bzw. Bewegungsraum Kindergarten.

Die „Miete/Benützungsg Gebühr“ wurde von der Gemeinde auf € 2,- pro Person und Stunde festgelegt.

Diese wird von den Trainern/Trainerinnen mitkalkuliert und im Folgemonat an die Gemeinde überwiesen.

Zur Information und zum besseren Verständnis der Preisgestaltung.

Arbeitskreisleitung Roswitha Neuwirth

Bewegung in der Gruppe - mit einem Bewegungsgerät für Gesundheit und Fitness

Roswitha Neuwirth

Die Bewegung in der Gruppe macht mehr Spaß und die Motivation, wenn es einen fixen Termin und Treffpunkt gibt, erhöht sich deutlich.

Daher mein Angebot, eine Gruppeneinheit mit den runden „Bewegungsgeräten“. Zu Beginn am Treffpunkt machen wir zum Aufwärmen einige Übungen um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Danach gehen wir einen ca. 4 km langen Rundweg um dann zum Ausgangspunkt zurück zu kehren.

„Bewegungsgerät“ ist selbst mitzubringen!

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Start: **20. März 2024, 17 Uhr**

Treffpunkt: Spielplatz hinter der Gemeinde, gleich neben der Fladnitz

Bei Fragen: 0680/5073445



Aus der Natur - für unsere Schönheit

**Monika Mader, zertifizierte Kräut-
fachfrau**

Grüne Kosmetik boomt!

In diesem 3- teiligen Workshop lernt ihr, den Weg vom Ölauszug bis zur Feuchtigkeitscreme, mit dem Hauptaugenmerk darauf, nur heimische Zutaten zu verwenden!

An jedem der drei Abende stellen wir ein „grünes“ Kosmetikprodukt her, das sich

jeder Teilnehmer mitnehmen kann. Die Themen bauen aufeinander auf.

Wichtig ist mir der Informationsfluss und die Möglichkeit, miteinander in

Kontakt zu bleiben und Fragen, die zu Hause beim „Selberrühren“ auftauchen, ganz ungezwungen von mir beantwortet werden.

Es ist aber auch möglich, nur einzelne Abende mitzumachen und jederzeit einzusteigen!



Termine:

28. 2. 2024: Warmer/ kalter Ölauszug mit Herstellung einer Schüttellotion zur Hautpflege

(Wh vom 1. Teil Herbstworkshop)

20. 3. 2024: Salbenbereitung mit Herstellung eines Lippenpflegestifts

10. 4. 2024: Herstellung einer Feuchtigkeitscreme mit Ölauszug von frischen Kräutern/ Blüten

Kosten: 10 Euro pro Abend (inkl. Materialkosten)

Ort: Nachmittagsbetreuung VS Statzendorf

Dauer: ca. 1 Stunde

Ambulante Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger

Eva Steininger und Martina Reisinger - Grüner, ärztl. Geprüfte spirituelle Fastenbegleiterinnen

„Wer (richtig) FASTET, hungert nicht,
und wer hungert, FASTET nicht!“



Fasten ist einer der stärksten Impulse für die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Fasten ist bewusster Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

Fasten reinigt und regeneriert.

Fasten erfordert körperliche Bewegung und ausreichend Ruhe.

Fasten macht fit.

- Abendlich begleitete Fastenwoche
- kleine individuell betreute Fastengruppe
- regelmäßige Treffen (alle 2 Tage) zum Erfahrungsaustausch und Gruppengespräche
- biologische Fastenverpflegung für Zuhause - gemeinsames Fastensuppenessen



- leichte Wanderungen u. Entspannungseinheiten
- feierliches Fastenbrechen
- Fastenunterlagen
- liebevolle und persönliche Betreuung

Diese Fastenwoche findet in Eigenverantwortung der Teilnehmenden statt!

Informationsabend: **Montag, 25. März 2024, 18 Uhr,**

an diesem Abend werden all ihre Fragen zur Fastenwoche beantwortet

Termine: *Einstimmungsabend:* **Montag, 08. April 2024**

Fastenwoche: **Freitag, 12. April bis Freitag, 19. April 2024**

Ort: Heurigenlokal Weingut Ettenauer, Kufferner Kellerstr. 32

Kosten: **€ 275,-**

Informationen: **0676/6052017** oder **fastenerlebnis@gmx.at**

Workshop Waldbaden

Andrea Sigmund, Waldbadtrainerin

Termine: Sonntag, 28. APRIL 2024, 9.30-12.30 Uhr
Sonntag, 26. MAI 2024, 9.30-12.30 Uhr
Dienstag, 18. JUNI 2024, 9.30-12.30 Uhr
Dienstag, 16. JULI 2024, 9.30-12.30 Uhr
Sonntag, 15. SEPTEMBER 2024, 9.30-12.30 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

EINLADUNG

zur

Arbeitskreissitzung

der

Gesunden Gemeinde Statzendorf

Mittwoch, dem 24. April 2024 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

GESUNDES
STATZENDORF |



design | druck
digital | d'werkstatt

Grafik, Druck
& Online – alles
aus einer HAND.



DOCKNER
druck@medien

DOCKNER druck@medien 3125 Kuffern | +43 2786/2194 | www.dockner.com

Impressum:

Amtliche Nachricht

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

