



**GESUNDES
STATZENDORF** |



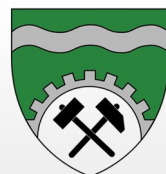
Programm

Frühjahr/Sommer 2026

Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch Post.at

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



**GESUNDES
STATZENDORF**



Liebe Statzendorferinnen und Statzendorfer!



Das neue Programm der
Gesunden Gemeinde
Statzendorf ist fertig.

Machen sie mit, starten sie in
den Frühling und tun sie sich
was Gutes!

„Wandlung ist notwen-
dig wie die Erneuerung
der Blätter im
Frühling.“

(Vincent van Gogh)

Arbeitskreisleitung

Roswitha Neuwirth

0680/5073445

familie@neu-wirth.at

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. Abgerundet wird die Einheit mit einer kurzen Qi Gong - Einheit.

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 Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet!

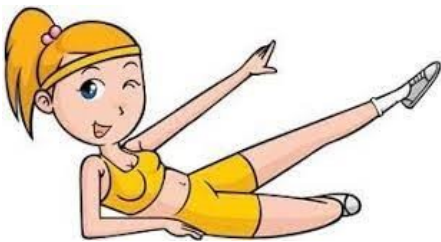


- Termin: ab Montag, 9. 2. 2026, 18 Uhr
Ort: Kindergarten Bewegungsraum
Kosten: € 120,- pro Person/ 10 Einheiten (zu je 75 min)
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Trinken

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: **Einstieg jederzeit möglich**
Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf
Kosten: € 30,00 Euro – 5 Einheiten, exklusive Abgabe pro Einheit vor Ort € 2,00 Turnhallenbenützung

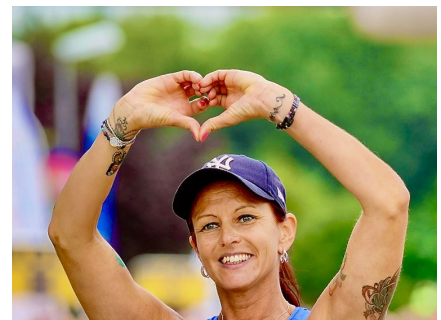
Dance Fitness mit Elis

Elisabeth Herzog - Fitzke (Gesund- und Vitaltrainerin) Infos unter:

www.fitmitelis.at



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! 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: **Einstieg jederzeit möglich!**

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf

Kosten: 10er Block € 90,- Einzelstunden: € 12,-

Yoga

Margit Zauner

Jeder von uns ist einzigartig!

Auch jeder Tag mit unserer Stimmung und Verfassung - so ist auch jede Yoga - Praxis unterschiedlich.

Wir üben mit Achtsamkeit und Neugierde sanfte Übungen (Asanas) und nehmen unsere Grenzen in den Bewegungen wahr. So finden wir ein Spiel aus Spannung und Entspannung.

Auch für Anfänger geeignet!



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

Einstieg jederzeit möglich!

Ort: Kindergarten, Bewegungsraum
Kosten: € 17,- pro Einheit
Infos unter: 0677/62190823

Volleyball für Fortgeschrittene

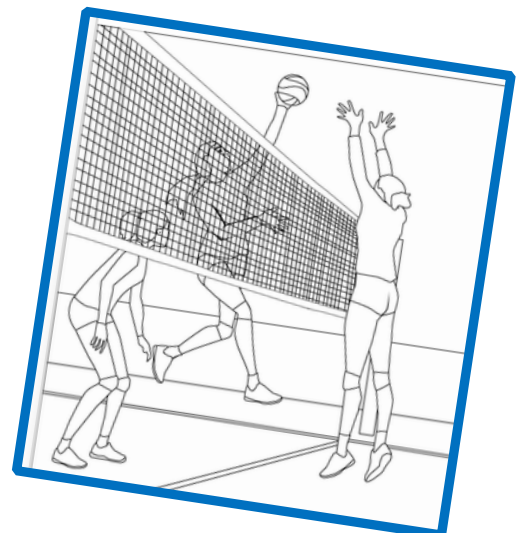
Interessierte sind jederzeit willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS
Statzendorf

Kosten: € 3,00 pro Einheit

Fragen und Info unter: 0664/2785467



DEEPWORK®

**Nicole Brunner, DEEPWORK Basic
Trainerin, Kundalini Yoga Lehrerin,
Übungsleiterin für Garde- und
Schautanzsport**



DEEPWORK® ist athletisch, einfach,
anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten
Programme – ein ganzheitliches funktionelles Ganzkörpertraining.

In der gesamten Trainingseinheit mit motivierender und bewegender
Musik wechseln sich dynamische Bewegungen, statische
Haltepositionen, Herz-Kreislaufübungen und funktionelle Kraftübungen
stetig ab.

Ziel ist es zu lernen, wie der Körper in jeder Dimension uneingeschränkt
funktioniert.

Kraft, Ausdauer und Koordination werden mit DEEPWORK® optimal
trainiert – so wirst du garantiert fit!

Für jeden, der Freude und Spaß an der Bewegung hat und sich auch
mal gerne an seine Grenzen bringt.

Kostenloses Schnuppertraining möglich!

Auch für Männer geeignet!

Termin: Donnerstag, 12. 2. 2026, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle der VS
Kosten: € 90,- (10er - Block)

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Trainingsmatte, evtl. Handtuch

Kontakt, Anmeldung: 0670/5541616 od. nicole.brunner0410@gmail.com

Logo FA. Dockner

Kundalini Yoga Onlinekurs

Nicole Brunner (Kundalini Yoga Dance Teacher)

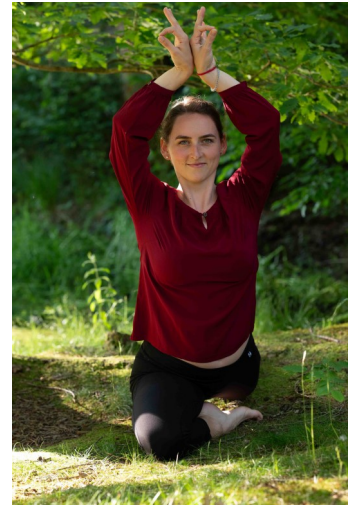
Dieser Kurs ermöglicht dir Einblicke in die Welt des Kundalini Yoga. Du erlernst hier alle wichtigen Grundlagen, darunter **asanas** (Yogahaltungen), **pranayama** (Atemtechniken), **mudras**, **bandhas** und diverse Meditationsarten.

Kundalini Yoga dient dazu, deine spirituellen Fähigkeiten zu wecken und wachsen zu lassen. Körper und Geist werden dazu angeregt, wieder in Balance zu kommen. Bei regelmäßiger Praxis kann dein Leben harmonischer verlaufen, du fühlst dich ausgeglichener und gesünder und bist allgemein positiver eingestellt.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- Termin: Montags 18:30 - 19:45 Uhr
(laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich)
- Ort: online über Zoom
(Teilnahmelink wird bei Anmeldung zugesandt)
- Kosten: 10er-Karte 120 € oder 13 € pro Einheit
(kostenloses Schnuppern möglich)

Info & Anmeldung: 0670/5541616 oder info@bewegung-und-bewusstsein.de (Website: www.bewegung-und-bewusstsein.de)



Stepptanz für Fortgeschrittenen

Daria Makukha, professionelle Stepptanz Trainerin

- Termin: jeweils Mittwoch, 19 Uhr
- Start: 11.2.2026
- Kosten: € 10,- pro Stunde im 4er Block
- Ort: Mehrzweckhalle Statzendorf

Einstieg nur in Absprache mit der Trainerin möglich.

Tel. Nr.: 0677/63729731





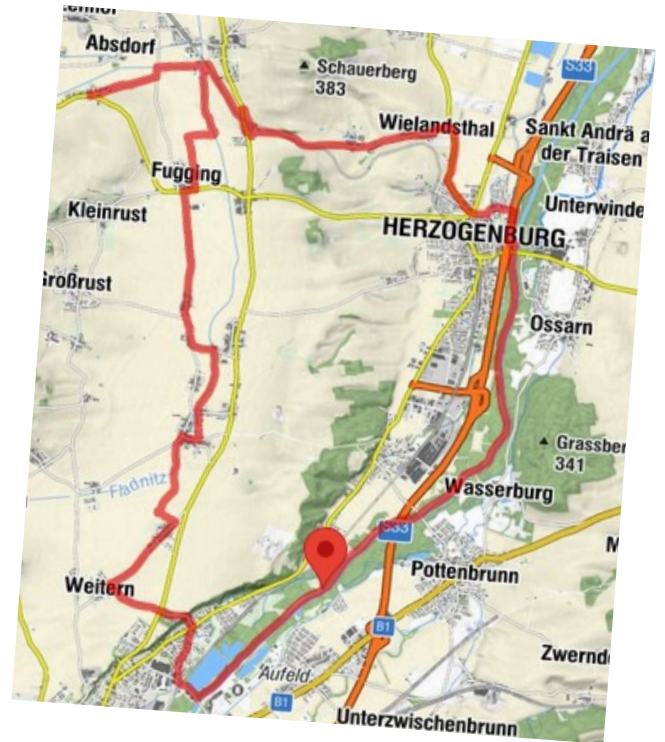
Nordic Walking Treff und Radlergruppe Johann Weiss

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



Musical Dance Kurs für Erwachsene Daria Makukha, professionelle Tanz Trainerin



Verwirkliche deinen Traum!

Du hast schon immer davon geträumt, die unvergesslichen Tanzszenen aus deinen Lieblingsmusicals wie Grease, Dirty Dancing und vielen anderen zu tanzen?

Jetzt hast du die Möglichkeit dazu!

Der Musical Dance Kurs ist speziell für Erwachsene und perfekt für Einsteiger geeignet - auch wenn du noch nie getanzt hast. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Musicals und lernen Schritt für Schritt die Grundlagen der verschiedenen Tanzstile.



Der Kurs ist in Blöcke von 10 - 15 Einheiten unterteilt, wobei jeder Block einem Musical gewidmet ist. Am Ende jedes Blocks tanzen wir die Choreografie von Anfang bis Ende - genau wie auf der Bühne!

Lass deine Emotionen frei, probiere dich aus in deinem Lieblingscharakteren und erlebe die Magie des Tanzens.

Termin: jeweils Mittwoch, 18 Uhr
Start: 11.2.2026
Kosten: € 10,- pro Stunde im 10er Block
Ort: Mehrzweckhalle Statzendorf

Mitzubringen:

Gute Laune und Spaß an der Bewegung!
Sportkleidung, Trinkflasche

Infos und Anmeldung unter: Tel. Nr: 0677/63729731

Die Heilkraft der Baumknospen

Naturvermittler & Kräuterpädagoge

Während im Frühling und Sommer die Wildkräuter für unsere Gesundheit sorgen, übernehmen im Winter diese Aufgabe die heimischen Baumknospen. Das Spektrum ihrer Heilkraft ist fast so groß wie die der Kräuter, und man braucht für ein Glas nur einen Fingerhut voll zu sammeln. Wir lernen die Heilkraft der Baumknospen kennen und stellen nachher gemeinsam ein Mazerat her und erfahren, wie wir dieses verwenden.



Termin: 8.3.2026, 10 Uhr

Treffpunkt: Kirchparkplatz Statzendorf/VS Nachmittagsbetreuung

Unkostenbeitrag: € 30,- pro Person

Dies inkludiert auch die Materialien, die den Teilnehmern anschließend an die Wanderung zur Herstellung eines Mazerates zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldung bis 5.3.2026 notwendig unter: 0677 61632623 oder naturspur@gmx.at



"Die Kräuter in meinem Garten"

Naturvermittler & Kräuterpädagoge

Normalerweise kommen Kräuterinteressierte zu Markus Kräuterwanderungen.

Diesmal kommt Markus zu den Kräuterinteressierten in deren Garten.

Ein altes Sprichwort sagt:

Das, was man braucht, wächst im eigenen Garten.

Markus Dürnberger erforscht ihren Garten auf Heilpflanzen, und er wird sicher fündig. Er stellt ihnen zusammen, welche Wildpflanzen in ihrem Garten wachsen und wie man diese verwenden kann. So ist der eigene Garten gleichzeitig die eigene Hausapotheke. Übrigens ist dies zu mehreren Zeiten interessant. Im Frühling sind andere Kräuter da, als z. B. im Sommer.

Termin nach Vereinbarung mit Markus Dürnberger: 0677 /61632623 oder naturspur@gmx.at. Unkostenbeitrag: € 25,-

Aus der Natur - für unsere Schönheit und Gesundheit

Monika Mader, zertifizierte Kräuterefachfrau

Auch 2026 machen wir weiter mit unseren Workshops!!!

Zu Beginn, im März, rühren wir eine Creme, die zur Hautpflege geeignet ist und ich stelle Wildkräuter vor, die uns dabei hilfreich sind.

Im April lernen wir in einer Kräuterstunde Wildkräuter kennen, die uns bei der Stoffwechselaktivierung nach einem langen Winter helfen können.

Zu guter Letzt machen wir im Mai eine Kräuterwanderung zum Markuskreuz, bei der ich die verschiedenen Kräuter am Wegesrand erkläre und Tipps zur Verwendung gebe!

Termine:

4. 3. 2026: Kräuter, die uns bei der Hautpflege unterstützen,

mit Rühren einer Hautpflege Creme

Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten: € 10

Ort: Schulküche VS Statzendorf



8. 4. 2026: Kräuterstunde:

Frühlingskräuter zur Stoffwechselaktivierung

Verkostung der diversen Kräuter und verschiedener Tinkturen, Herstellung eines Detox - Kräutersalz.

Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten € 10,-

Ort: Schulküche der VS Statzendorf

6. 5. 2026: Kräuterwanderung zum Markuskreuz

Mit einem „wilden“ Imbiss!

Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten: € 10,-

Treffpunkt: Kirchenparkplatz Statzendorf

Bei sehr schlechtem Wetter gibt es

einen Ersatztermin!

Beginn: Jeweils 17.30 Uhr

Anmeldung **unbedingt** erforderlich bei Monika Mader unter 0650/8930036



EINLADUNG

zur

Arbeitskreissitzung

der

Gesunden Gemeinde Statzendorf

Mittwoch, dem 27. Mai 2026 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 |



Impressum:

Amtliche Nachricht

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Gemeinde Statzendorf, 3125 Absdorf, Bahnhofstraße 4

Für den Inhalt verantwortlich: Arbeitskreisleitung Roswitha Neuwirth

