

GESUNDES STATZENDORF

Tut gut!

Programm

Herbst / Winter 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 | Tut gut!

Liebe Freunde der Gesunden Gemeinde Statzendorf!

10 Jahre gibt es die Gesunde Gemeinde Statzendorf nun schon!

10 erfolgreiche Jahre mit vielen Veranstaltungen und Aktivitäten.

„Jede lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt.“ ***(Laotse)***



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

Funktionelles Gesundheitstraining - Bewegung für ein besseres Leben



Mag. Dagmar Kaiser - Waitzer, Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin 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!

Auch Herren sind herzlich willkommen!

Termin:	ab Montag, 14. 9. 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



Yoga
Margit Zauner



Yoga verbindet bewusste Atmung mit sanfter Bewegung zu einer harmonischen Einheit, hilft Stress abzubauen und erhöht unser Wohlbefinden. Infos unter: 0677/621 908 23

So fließt wieder innere Stärke und Ausgeglichenheit in unser Leben ein.

Auch für Anfänger geeignet! **Einstieg jederzeit möglich!**



Termin: jeden Dienstag, 19:00 — 20:30 Uhr
Start: 22. September 2026

jeden Mittwoch, 19:00 — 20:30 Uhr
Start: 23. September 2026

Ort: Kindergarten, Bewegungsraum
Kosten: € 17,- pro Einheit

Komm, lass uns deinen ersten Socken stricken!
Stefanie Taibl, Wollorama
Anmeldung & Fragen: info@wollorama.at



Bist du bereit für drei Einheiten voller wertvoller Tipps rund ums Sockenstricken? Gemeinsam stricken wir unseren ersten Socken – von der Konstruktion über untersch. Möglichkeiten bis hin zur Wahl des Materials. Wir besprechen alles Schritt für Schritt und am Ende des Kurses hältst du einen oder vielleicht sogar zwei fertige Socken in den Händen. Der Kurs richtet sich an alle, die schon einmal Stricknadeln in der Hand hatten und mit glatten und verkehrten Maschen vertraut sind. Du solltest im besten Fall auch selbstständig anschlagen können, und wenn du von Zu- und Abnahmen schon einmal gehört hast, dann steht dem Abenteuer Sockenstricken nichts mehr im Weg!
Egal, ob du den nächsten Schritt in deiner Strickreise gehen möchtest oder nach Jahren die Freude an der Handarbeit wiederentdeckst – komm und lass uns gemeinsam Socken stricken!



Termin: 24.9, 15.10 & 5.11. 2026, Dauer: ca. 1,5 Std.
Beginn: 17.30 Uhr
Ort: Schulküche VS Statzendorf
Kosten: € 30,- für den ganzen Kurs

Mitzubringen: Stricknadeln in 2.25 oder 2.5 mm sowie Sockenwolle (400m/100g oder 4fach je nach Bezeichnung auf der Banderole), kl. Schere

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!

Termine: 9er Block: Donnerstag, 10.9., 17.9., 1. 10., 8.10., 22. 10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. 2026,
6er Block: Donnerstag, 7. 01., 14. 01., 21. 01., 28. 01., 11. 02., 18. 02. 2027
jeweils 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS

Kosten: € 80,- (9er - Block), € 55,- (6er Block)

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Trainingsmatte, evtl. Handtuch

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

DOCKNER druck@medien
dockner.com
Untere Ortsstraße 17, A-3125 Kuffern
dockner.druck.medien
design druck digital

Kundalini Yoga Onlinekurs

Nicole Brunner (Kundalini Yoga Dance Teacher)



Der Kurs ermöglicht dir Einblicke in die Welt des Kundalini Yoga. Du erlernst alle wichtigen Grundlagen, darunter **asanas** (Yogahaltung), **pranayama** (Atemtechnik), **mudras**, **bandhas** (Meditationsarten).

Kundalini Yoga dient dazu, spirituellen Fähigkeiten zu wecken und wachsen zu lassen. Körper und Geist werden 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 (lEinstieg jederzeit möglich)
Ort:	online über Zoom (Teilnahmelink bei Anmeldung)
Kosten:	10er-Karte 120 € oder 13 € pro Einheit

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

Kostenloses Schnuppern möglich!

Stepptanz

Daria Makukha, professionelle Stepptanz Trainerin

Termin:	jeweils Mittwoch, 19 Uhr
Start:	9. September 2026
Kosten:	€ 10,- pro Stunde im 4er Block
Ort:	Mehrzweckhalle Statzendorf



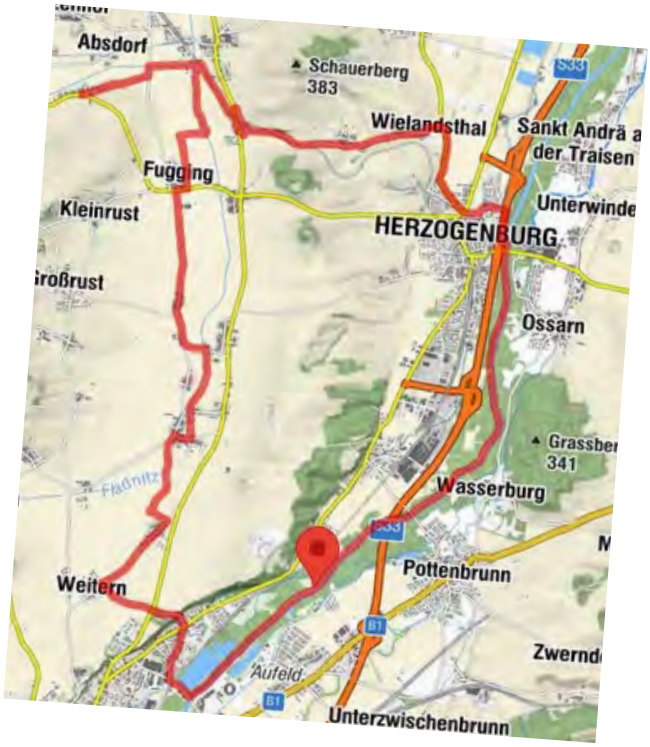
Einstieg jederzeit in Absprache mit der Trainerin möglich.

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 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

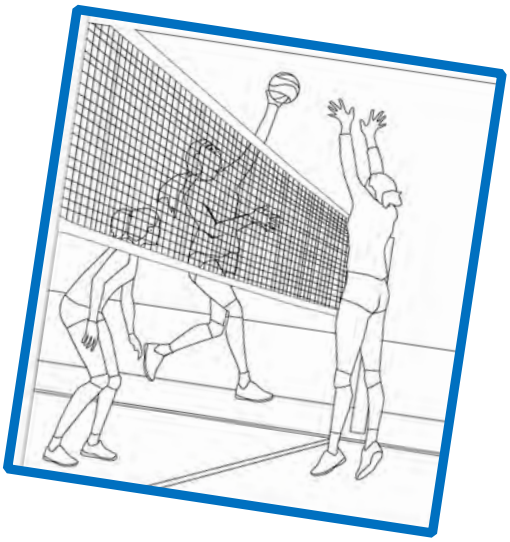
Interessierte sind jederzeit willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf

Kosten: € 3,00 pro Einheit

Fragen und Info unter: 0664/2785467



MUSICAL DANCE KURS

FÜR ALLE

DAS ALTER SPIELT KEINE ROLLE!

DIE ERSTE STUNDE IST GRATIS!



Verbringe deine Freizeit in guter Gesellschaft, genieße die Musik und **tanze endlich mit ganzem Herzen.**

WARUM DIESER KURS?

- GEMEINSAM TAUCHEN WIR EIN IN DIE WELT DER MUSICALS
- LERNEN VERSCHIEDENE TANZSTILE SCHRITT FÜR SCHRITT
- PERFEKT FÜR ANFÄNGER – KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH!
- MIT FREUDE IN BEWEGUNG BLEIBEN.
- VON DEN GRUNDLAGEN BIS ZUR EINFACHEN TANZNUMMER

WANN?
JEDEN MITTWOCH
18:00 UHR
KURSSTART: 02.09.2026

WO?
MEHRZWECKHALLE
STATZENDORF

DIE ERSTE STUNDE IST GRATIS!

ANMELDUNG & INFOS:
WHATSAPP: +43 677 63729731

WIR FREUEN UNS AUF DICH! ♥

Was in der SCHMERZ-Therapie fast immer übersehen wird...

... und wie das bei Millionen von Menschen zu chronischen Schmerzen führt.



VORTRAG
in Statzendorf
Do, 12. Nov. 2026
18.30h
GH Deimbacher

3125 Statzendorf, Hauptstrasse 39

Anmeldung: Anmeldung: Wenn möglich unter 0664/ 11 707 11 oder 1@schmerz-coaching.org

Eintritt: Freiwillige Spenden

VERANSTALTER:
Gesunde Gemeinde Statzendorf
in Kooperation mit dem
Institut für Schmerzforschung Therapie & Salutogenesebildung
ZVR: 1865879392
Leobersg. 21/1/35
3100 St. Pölten
0664/ 11 707 11
schmerztherapie-stpoelten.at
YT: www.leich-schmerzfrei

Nur wer die tatsächliche URSACHE kennt, kann den Schmerz auch dauerhaft lösen.

GESUNDES STATZENDORF | Tut gut!

www.schmerztherapie-stpoelten.at

Aus der Natur - für unsere Schönheit und Gesundheit

Monika Mader, zertifizierte Kräuterfachfrau

Der Herbst steht wieder vor der Tür und damit leider auch viele Vieren und Bakterien, welche uns ebenfalls kennenlernen wollen!

Mit den heimischen Kräutern und Pflanzen haben wir die Möglichkeit, dem etwas entgegensetzen zu können. Wir widmen dem Thema zwei Abende: Im September geht es zuerst um die vielfältige Stärkung des Immunsystems und um die Herstellung eines Oxymels!

Im November schauen wir, wie sich die Leiden lindern lassen, falls wir doch krank geworden sind. Wir machen einen Thymianhustensaft.

Wer viel Thymian oder Quendel im Garten hat, kann sich schon einen Vorrat trocknen!

Im Oktober, sieden wir wieder eine Naturseife mit heimischen Schweine-schmalz - mit der Option zur Herstellung einer Haarseife!

Termine:



16. 9. 2026: **Immunsystem stärkenmit heimischen Kräutern und natürlichen Mitteln**,

mit Herstellen eines Oxymels
Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten: € 10
Ort: Schulküche VS Statzendorf



22. 10. 2026: **Naturseife sieden mit regionalen Fetten und Ölen**

Mit Herstellen einer Körper- oder Haarseife
(je nach Wunsch)
Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten € 20,-
Ort: Schulküche der VS Statzendorf

19. 11. 2026: **Ich bin erkältet - wie kann ich mein Leiden lindern?**

Wir stellen einen Thymian - Hustensaft her!

Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten: € 10,- Ort: Schulküche der VS Statzendorf

Beginn: ***Jeweils 17.30 Uhr***

Da es mittlerweile viel Interesse an den Workshops gibt, bitte Anmeldung unter **0650/8930036**, mindestens 2 Wochen vor dem Termin! Falls ein Termin nicht passt, aber Interesse besteht, dann bitte nachfragen, denn es gibt, je nach Anmeldungen, meist einen zweiten Termin!

EINLADUNG

zur

Arbeitskreissitzung

der

Gesunden Gemeinde Statzendorf

Dienstag, dem 17. November 2026 um 18.30 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

Claudia Hoffmann

Die Arbeitskreisleiterin

Roswitha Neuwirth

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