

GESUNDES
STATZENDORF

Tut gut!

Programm
Herbst / Winter 2025

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 Statzendorferinnen und Statzendorfer!

Der Herbst zieht ins Land - Zeit für das neue „Gesunde Gemeinde Programm“.

Die Zeiten verändern sich, Menschen verändern sich, was jedoch bleibt, sind Dinge die uns gut tun.

Bewegung tut uns gut, Ausgleich und Entspannung, und natürlich Begegnungen mit Menschen - all das versuche ich im Programm der Gemeinde Statzendorf bereit zu halten.

Machen sie mit, tun sie sich was Gutes!



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!

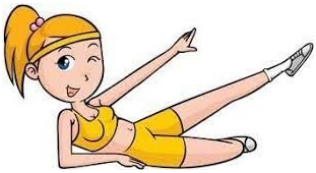


Termin:	ab Montag, 15. 9. 2025, 18 Uhr
Ort:	Kindergarten Bewegungsraum
Kosten:	€ 120,- pro Person/ 10 Einheiten (zu je 75 min)
Mitzubringen:	Gymnastikmatte, Handtuch, Trinken

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 folgenden 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:	**25.9. 2025** **Einstieg jederzeit möglich!**
Ort:	Mehrzweckhalle der VS Statzendorf
Kosten:	10er Block € 90,-

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 am 18.9.2025, 17.30 Uhr!!!

Termin:	Donnerstag, 25. 9. 2025, 17.30 - 18.30 Uhr
Ort:	Mehrzweckhalle der VS
Kosten:	€ 90,- (10er - Block)

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Trainingsmatte, evtl. Handtuch

Kontakt und Anmeldung: 0670/5541616 oder

nicole.brunner0410@gmail.com

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

Start: **Dienstag, 23.9.2025**
Mittwoch, 24.9.2025

Einstieg jederzeit möglich!

Ort: Kindergarten, Bewegungsraum
Kosten: € 16,- pro Einheit
Infos unter: 0677/62190823

Volleyball für Fortgeschrittene

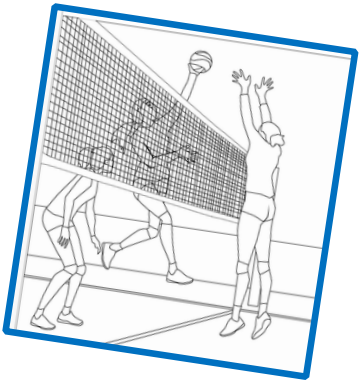
Interessierte sind jederzeit willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf

Kosten: € 3,00 pro Einheit

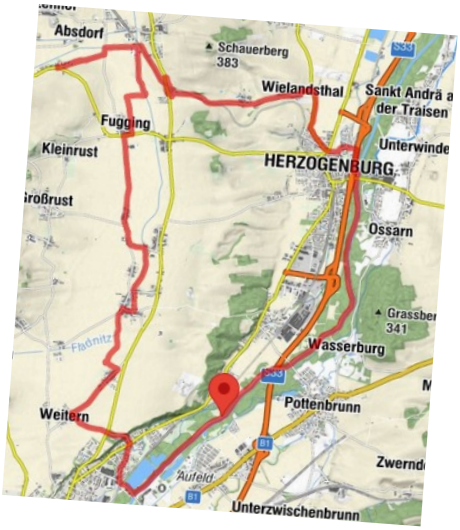
Fragen und Info unter: 0664/2785467





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 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

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

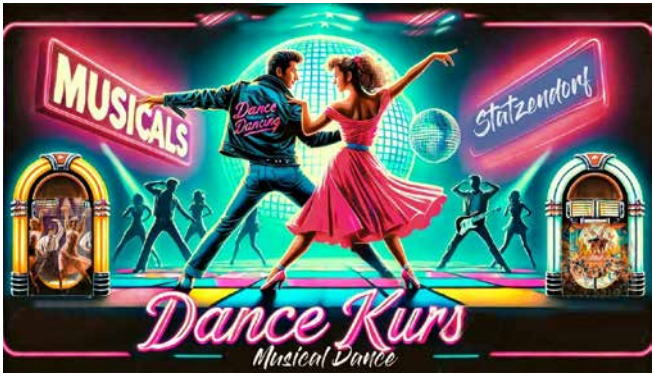
Daria Makukha, professionelle Tanz Trainerin



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:	***November 2025 - genaue Info über Daria!***
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

Wintersonnenwende - Wanderung zum Markuskreuz

Gesunde Gemeinde,

Arbeitskreisleitung Roswitha Neuwirth



Die Wintersonnenwende ist die tiefste und längste Nacht des Jahres. Das Licht nimmt von nun an wieder stetig zu, mit jedem einzelnen Tag geht die Sonne ein wenig früher auf und ein wenig später unter.

Gerade in der stressigen Vorweihnachtszeit wollen wir diese besondere Zeit nutzen, um ein wenig ruhiger zu werden und sich eine „Auszeit“ zu gönnen.

Wir wandern gemeinsam zum Markuskreuz, wo wir ein kleines Feuer entzünden. Zum Aufwärmen wird Tee und Glühwein angeboten.

Termin:	Sonntag, 21. 12. 2025, 16.00 Uhr
Ort:	Treffpunkt Kirchenparkplatz
Kosten:	Freie Spenden!

Stepptanz für Fortgeschrittenen

Daria Makukha, professionelle Stepptanz Trainerin

Termin: jeweils Mittwoch, 19 Uhr

November 2025 - genaue Info über Daria!

Kosten: € 10,- pro Stunde im 4er Block

Ort: Mehrzweckhalle Statzendorf



Einstieg nur in Absprache mit der Trainerin möglich.

Tel. Nr: 0677/63729731

Aus der Natur - für unsere Schönheit und Gesundheit

Monika Mader, zertifizierte Kräuterfachfrau

Der Herbst naht mit Riesenschritten und das heimische Wildobst wird reif!

Wir schauen uns an, welche gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe das Wildobst beinhaltet und wie das Obst verarbeitet werden kann, um uns zu nützen.

Im zweiten Workshop werden wir noch einmal eine Seife aus regionalen Zutaten sieden und dabei eine pflegende Salzseife herstellen!

Zum Abschluss schauen wir uns verschiedene Heilsalben an, wie wir sie verwenden können und werden eine Harzsalbe mit selbst gesammelten Harz herstellen!



Termine:

17. 9. 2025: heimisches Wildobst: „Holler - Balsamico“

Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten: € 10,-

Ort: Schulküche VS Statzendorf



15. 10. 2025:

Seife sieden mit regionalen Zutaten mit Herstellen einer Salzseife

Dauer: ca. 2 Std., Kosten € 20,-

Ort: Schulküche der VS Statzendorf

Bitte vorhandene Seifenformen (Einzelformen) mitbringen, können auch leere Behälter von Streichkäse, etc. sein, ca. 5 Stück



12. 11. 2025: Heilsalben mit Herstellen einer Harzsalbe

Dauer: ca. 1,5 Std., Kosten: € 10,-

Ort: Schulküche VS Statzendorf

Beginn: **Jeweils 17.30 Uhr**

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

EINLADUNG

GESUNDES STATZENDORF | Tut gut!

zur

Arbeitskreissitzung

der

Gesunden Gemeinde Statzendorf

Mittwoch, dem 12. November 2025 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

FIT in den Herbst



design
druck
digital

DOCKNER
druck@medien

dockner.com dockner.druck.medien
Untere Ortsstraße 17, A-3125 Kuffern

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