

GESUNDES STATZENDORF | Tut gut!

Programm

Frühjahr/ Sommer 2025

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!

Ein neues Jahr, neue Vorsätze, die Möglichkeit, etwas zu verändern!

Das wollen wir mit dem Programm der Gesunden Gemeinde Statzendorf ermöglichen.

Einige neue Angebote, aber auch Altbewährtes - eine gute Mischung, genau so soll es sein.

Viel Spaß beim Schmökern und Gustieren!
Und natürlich beim Mitmachen!



„Wenn du dich nur noch im Kreis drehst, ist es an der Zeit, aus der Reihe zu tanzen."

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

GESUNDES STATZENDORF | Tut gut!

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.



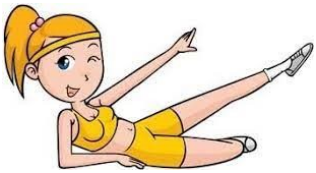
Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet!

Termin:	ab Montag, 10. 2. 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 (= Miete für die Gemeinde)

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! 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:	**Einstieg jederzeit möglich!**
Ort:	Mehrzweckhalle der VS Statzendorf
Kosten:	10er Block € 85,-

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: **Einstieg jederzeit möglich!**

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

Volleyball für Fortgeschrittene

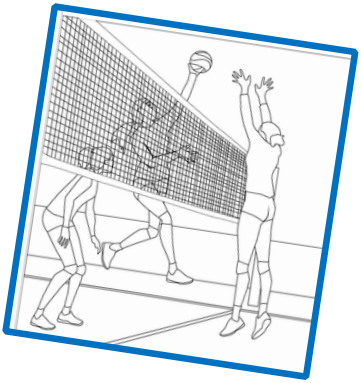
Interessierte sind jederzeit willkommen!

Termin: jeden Donnerstag, 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der VS Statzendorf

Kosten: € 3,00 pro Einheit

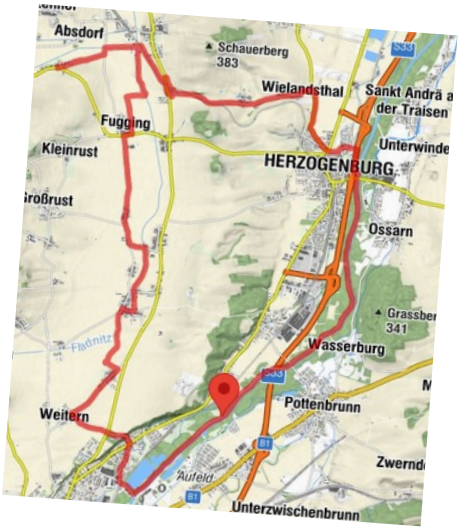
Fragen und Info unter: 0664/2785467





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

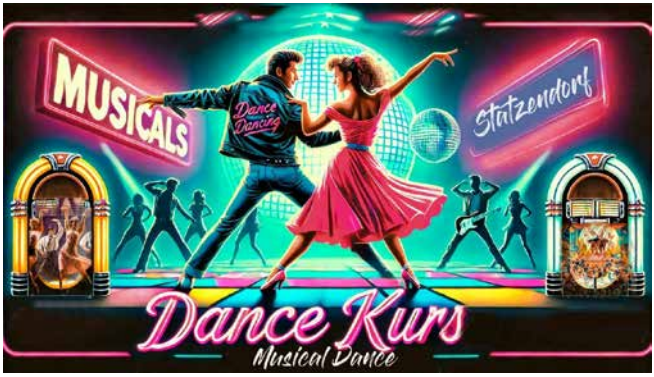
Daria Makukha, professionelle Tanz Trainerin



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:	5. 3. 2025
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

Klangmeditation für Frauen



Manuela Tomsits (Dipl. Klangpädagogin)

Für einen Großteil der Menschen bedeutet eine Auszeit zu nehmen vor allem eins: Erholung pur. Dies ist vor allem dann nötig, wenn Wochenende und Urlaub nicht mehr ausreichen, um neue Energie zu tanken und die Kraftreserven wieder aufzufüllen. Eine solch effektive Erholung kann anschließend für ganz neue Motivation sorgen. Mit der Klangmeditation kannst du tiefe Entspannungsmomente erleben und deinen Körper, Geist und Seele wieder in den Einklang zu bringen.



Gönn dir öfter mal eine Auszeit, weil DU es dir wert bist!

Termin: 21. 03. 2025, 18 Uhr
Ort: Kindergarten
Bewegungsraum
Kosten: Freie Spenden!

Mitzubringen:
Unterlage, Decke, Polster, Trinken

Anmeldung bis 18. 03. 2025 unter Office@mindful-moments-manuela.at oder per WhatsApp unter 0664/1274379

Stepptanz für Fortgeschrittenen

Daria Makukha, professionelle Stepptanz Trainerin

Termin: jeweils Mittwoch, 19 Uhr
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



Wir starten im neuen Jahr wieder mit unserer

Workshopreihe!

Beim ersten Abend beleuchten wir die natürliche Haarpflege - ohne Silikone! - und welche Kräuter uns dabei unterstützen können.

Im März widmen wir uns in einer „Kräuterstunde“ dem äußerst beliebten „Bärlauch“! Wir bekommen wichtige Informationen zum wilden Knoblauch und werden beliebte Rezepte probieren.

Zum Abschluss der Frühjahrsworkshops erfahren wir mehr über den „ökologischen Haushalt“.

Termine:

12. 2. 2025: Natürliche Haarpflege mit Mischen eines Naturshampoos
Dauer: ca. 1 Std., Kosten: € 10,-
Ort: Nachmittagsbetreuung VS Statzendorf

20. 3. 2025: Kräuterstunde „Bärlauch“
Bitte ein kleines Glas mitbringen!
Dauer: ca. 1 Std., Kosten € 10,-
Ort: Schulküche der VS Statzendorf

24. 4. 2025: Ökologischer Haushalt mit Mischen eines Zaubersprays
Dauer: ca. 1 Std., Kosten: € 10,-
Ort: Nachmittagsbetreuung VS Statzendorf



Beginn: **Jeweils 17.30 Uhr**

Anmeldung erforderlich unter 0650/8930036

Letzte Hilfe Kurs

DGKP Marlies Fahrnberger und

PA Katharina Fuchs

Im Letzte Hilfe Kurs lernen interessierte Menschen, was sie für die ihnen nahestehenden Menschen am Ende des Lebens tun können. Das Wissen um Letzte Hilfe und Umsorgtsein von schwerkranken und sterbenden Menschen sollte, wie die Erste Hilfe, zum Allgemeinwissen werden und somit eine sinnvolle Form der Hilfe sein, die den mitmenschlichen Zusammenhalt stärkt. Wir vermitteln Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe und wollen damit Menschen ermutigen, sich den Menschen in der letzten Lebensphase zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.



Die Teilnehmer*innen lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung Schwerkranker und Sterbender am Lebensende. Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher.

Der Letzte Hilfe-Kurs richtet sich ganz bewusst an alle Menschen und befasst sich mit den Wünschen, Problemen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase. Was kann ich tun? Welche Hilfsangebote gibt es? Wie kann ich den An- und Zugehörigen begegnen?

Der Kurs gliedert sich in vier Teile:

- **Sterben ist ein Teil des Lebens**
- **Vorsorgen und Entscheiden**
- **Leiden lindern**
- **Abschied nehmen**

Den Kurs leiten erfahrene Hospiz- und Palliativmitarbeiterinnen.

Termin:	Freitag, 25. April 2025, 16 - 20 Uhr
Ort:	Gasthaus Deimbacher
Kosten:	**Freie Spenden!**

Anmeldung erforderlich: **0680/5073445 (Begrenzte Teilnehmerzahl!)**

Schröpfen bei verspannten Rücken und Nacken

Christine Harrauer, Azidose-Beraterin und TCM - Praktikerin



Schröpfen ist ein jahrtausendaltes Heilverfahren. Damit können Verspannungen, Blockaden und Schmerzen gelindert, aber auch andere körperliche Erkrankungen gelöst werden.

- der Körper wird angeregt, Blockaden zu lösen & einen freien Fluss der Lebensenergie wiederherzustellen
- die Durchblutung wird durch den Unterdruck gefördert
- der Lymphfluss wird angeregt
- wirkt schmerzlindernd
- beschleunigt den Stoffwechsel

Empfohlen bei: Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, einem verspannten Hals, Kopfschmerzen und vielem anderen

Der Speck muss weg!

Christine Harrauer, Azidose-Beraterin und TCM - Praktikerin

⇒ Ich will bewusst etwas für meine Gesundheit tun!
⇒ Ich will mich in meiner Haut wohl fühlen!

Wenn Sie mindestens eine dieser Aussage mit JA beantworten können, sind Sie bei mir richtig!
„Ausgewogener Säure-Basen- Haushalt“ Beratungsgespräch:
Dauer ca. 90 Min.

Mit Möglichkeit einer 4-wöchigen Kur, die Sie reibungslos zu Hause durchführen können. Das „Zuckerl“ dieser Kur sind mechanische Ableitungsmassagen, die Ihren Körper intensiv von der Säurelast befreien und ihn regelrecht formen!
Ideal auch bei:
- Gelenksschmerzen, - Gelenksentzündungen, -Arthrose,
- Arthritis, - Gicht, - Diabetes, - schlechten Blutwerten, - Bluthochdruck,
- Wassereinlagerungen, - Übergewicht, - und vieles mehr .

Terminvereinbarung, Info über Kosten etc.: **Christine Harrauer**

0680/123 63 50 oder **ch.harrauer@azidose.at** oder **www.azidose.at**

Sind oder kommen Sie in den Wechsel?

Christine Harrauer, Azidose-Beraterin und TCM - Praktikerin

Haben sie Probleme wie:

fehlende Belastbarkeit

Schweißausbrüche

Stimmungsschwankungen

verlangsamter Stoffwechsel

Flüssigkeitseinlagerungen

vermehrte Cellulitis **Müdigkeit**

Lassen Sie uns etwas tun!

Information und Anmeldung: Christine Harrauer 0680 - 123 63 50

Achtsames Selbstmitgefühl - im Einklang mit sich selbst

Mag. Daniela Piringer, Psychotherapeutin, Coach, Soziologin

An vier Terminen wollen wir uns dem Achtsamen Selbstmitgefühl, einem Konzept, das von Kristin Neff und Christopher Germer entwickelt wurde, widmen.

Leid ist eine Erfahrung des menschlichen Lebens. Wer mitfühlend und liebevoll gerade in leidvollen Momenten mit sich selbst umgeht, lindert das Leid und kann dadurch an Lebensqualität gewinnen.



Termine: Schnuppertermin 14.2.2025 15 – 16 Uhr;
21.2., 28.2., 7.3.2025, 15 – 16:30 Uhr

Ort: Kindergarten Bewegungsraum

Kosten: € 40 pro Einheit ab dem 2. Termin

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ev. Schreibzeug

Anmeldung bis 12.2.2025 unter daniela.piringer@lebensresort.at

Hinweis: *Es handelt sich ausdrücklich NICHT um eine psychotherapeutische Behandlung. Bei Erkrankungen bitte vor der Anmeldung mit den Behandler_Innen Rücksprache halten.*

Kreative Auszeit

Kreativer Treffpunkt für Erwachsene

Bücherei Wölbling

Ob Malen, Zeichnen, Häkeln, Stricken, Basteln, usw. - komm mit deinem Projekt und Material vorbei und arbeite in angenehmer Atmosphäre. Zusätzliche Bastelinspirationen und Material sind auch vor Ort bereit für Euch.

Termin:	12.03.2025
Zeit:	16:30 bis 20:30
Treffpunkt:	Vor der Bücherei Wölbling im 2. Stock **Oberer Markt 15, 3124 Oberwölbling**

Wölblinger Lesemäuse

Für Kinder von 3 - 7 Jahren



Termin:	Jeden 3. Samstag im Monat von 9:00 bis 10:30
Ort:	Bücherei Wölbling

Wölblinger Büchermäuse

Für Kinder bis zum Kindergarteneintritt

Termin:	Jeden 1. Mittwoch im Monat von 9:00 bis 10:30
Ort:	Bücherei Wölbling

Buchstart
NIEDERÖSTERREICH

EINLADUNG

zur

Arbeitskreissitzung

der

Gesunden Gemeinde Statzendorf

Mittwoch, dem 30. April 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 Sommer



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