



Veranstaltungen ab September 2018

Bitte um verbindliche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular am Gemeindeamt (Postkasten) oder per E-Mail an: gesundegemeindesulz@gmail.com

Die Kurskosten sind bitte unbedingt am ersten Kurstag in bar zu bezahlen!
Kurskosten sind ausnahmslos für alle Einheiten zu bezahlen!

Beckenbodentraining mit Ines Tasic

Der Beckenboden bildet die untere Muskelplatte unseres Rumpfes. Durch zu viel Druck auf diesen, wie zum Beispiel falsche Atmung und Haltung, schweres Heben und Tragen oder Übergewicht, kann es zu muskulären Dysbalancen kommen und in weiterer Folge zu Blasenschwäche. Sie lernen in diesem Kurs theoretisch wie praktisch den Beckenboden wahrzunehmen und zu aktivieren. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und einen Gymnastikball mitbringen.

Wann: Dienstag

18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.

Wo : Gemeindesaal Niedersulz 18:00 Uhr

Kosten: für 8 Einheiten 44,- Euro

Haltungsturnen mit Ines Tasic

Bewegte Ausgleichübungen für unser bewegungsarmes Leben.

Dieser Kurs dient als Vorbeugung!

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte und einen Gymnastikball mitbringen.

Wann : Dienstag

18.09., 25.09., 02.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.,

Wo : Gemeindesaal Niedersulz 19:00 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 55,- Euro

Active Nordic Walking mit Christian Fichtinger, BSc. (Physiotherapeut und zertifizierter Nordic Walking Instruktör)

Die Nordic Walking Technik in ihrer intensivsten Form gestaltet sich im Großteil aus den Sporttechniken Skigang, den Skating Techniken sowie den Variationen Nordic Jogging und Sprunglauf. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden durch erlebnisorientierte Einheiten, Dauermethoden, Intervalltraining sowie durch verschiedene Spielformen verbessert. Nordic Walking Stöcke und wenn vorhanden Pulsuhr bitte mitbringen.

Wann: Immer donnerstags, ab 13.09.2018, 18:30 Uhr

Wo : Treffpunkt Gemeindesaal Obersulz

Informationen und Anmeldung unter 0664/4317407

Bewegung 55+ mit Nicole Ochsenhofer

Gerade im Alter ist es wichtig, Bewegung zu machen, die Muskulatur zu stärken und so die Gelenke zu entlasten. Zu angenehmer Musik und mit viel Spaß trainieren wir unser Herz-Kreislaufsystem, Gleichgewicht und unsere Koordination. Wir wollen unsere Muskeln aber nicht nur kräftigen, sondern auch dehnen und so beweglicher werden. Ich freue mich auf Sie!

Wann: Donnerstag 20.09.,27.09.,04.10.,11.10.,18.10.,25.10.,08.11.,15.11.,22.11.,29.11.

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 9:30 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 55,- Euro

Bauch, Beine, Po-Training mit Nicole Ochsenhofer

Damit Problemzonen nicht länger solche bleiben! Zu flotter Musik kräftigen wir unsere tiefliegende Muskulatur, straffen und festigen unseren Körper.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Wann: Freitag 21.09.,28.09.,05.10.,12.10.,19.10.,09.11.,16.11.,23.11.,30.11.07.12.,

Wo: Gemeindesaal Obersulz 19:15Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 55,- Euro

Pilates mit Nicole Ochsenhofer

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem speziell die tiefenliegenden Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskeln gekräftigt werden.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Durch den Einsatz von Kleingeräten (wie Faszienrolle, Ball etc.) wird der Trainingseffekt verstärkt. Bitte eine Matte mitbringen.

Wann: Donnerstag 20.09.,27.09.,04.10.,11.10.,18.10.,25.10.,08.11.,22.11.,29.11.06.12.,

Wo: Gemeindesaal Niedersulz 8:30Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 55,- Euro

Hatha Yoga – Grundkurs mit Martina Kaltner

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die noch keine Erfahrungen im Yoga haben. Hier erwirbst du Schritt für Schritt die Grundlagen der Asanas (Yogastellungen), sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken.

Wirkungsvolle Techniken vitalisieren, reinigen und kräftigen das gesamte Körpersystem. Besonders wird die Entspannungsfähigkeit entwickelt und Stress reduziert. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Wann : Mittwoch 26.09.,03.10.,10.10.,17.10.,24.10.,07.11.,14.11.,21.11.,28.11.,05.12.

Wo : Gemeindesaal Niedersulz 19:00 Uhr

Kosten: für 10 Einheiten 75,-- Euro

Kochkurs für Männer – „Jeder MANN“ kann kochen!

Mit Unterstützung von Birgitt Schwarzinger kreieren mutige Männer ein mehrgängiges Menü. Danach wird es natürlich gemeinsam verkostet!

Wann: Freitag 19.10.2018

Beginn:18:00 Uhr

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Kosten : 5 Euro

Kochkurs für Kinder

Birgitt Schwarzinger zaubert mit ihren Kindern ein mehrgängiges Menü, passend zur Jahreszeit.

Wann: Donnerstag 29.11.2018

Beginn 16:00 Uhr

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Kosten : 5 Euro

Naturseifensieden für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wir erstellen jeweils 3 verschiedene Seifen, am Vormittag einfache, hautpflegende Naturseifen, sowie eine Peelingseife. Im Nachmittagskurs erstellen wir 2 unterschiedliche Milchseifen und eine Salzseife. Milch und Salzseifen sind besonders pflegend.

Wann: Samstag, 24.11.2018 von 10:00-13:00 für Einsteiger

und 14:00-17:00 für Fortgeschrittene (Milch- u. Salzseifen)

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Kosten: 48,- pro Kurs/ Material und Skriptum inkludiert.

Anmeldung per email: pryce.ruth@gmail.com oder Telefonisch: 0699 114 086 76,

Anmeldeschluss: 30.10.2018

Spinnkurs für Einsteiger

Spinnen, ein uraltes Handwerk erlebt einen Aufschwung. Beim Spinnen findet man seine innere Ruhe, fördert die eigene Kreativität und stellt die Hand-Fusskoordination vor ungewohnte Aufgaben. Wir üben zuerst an der Handspindel und spinnen dann auf einem modernen Doppeltritttrad unsere ersten Fäden.

Maximal vier Teilnehmer!

Wann: Samstag, 26.01.2019 von 14:00:18:00 Uhr

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Kosten: 38,- inklusive Material (100g Kammzug zum Verspinnen)

Anmeldung per email: pryce.ruth@gmail.com oder Telefonisch: 0699 114 086 76

Anmeldeschluss: 30.11.2018

Erste-Hilfe-Grundkurs (16 Stunden)

Sie erlernen in diesem Kurs alle Möglichkeiten von Hilfeleistungen, bei Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen.

Inhalt: Alle Maßnahmen der Ersten Hilfe

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe (Rettungskette, Notruf, Lagerungen,...)
- Regloser Notfallpatient (stabile Seitenlage, Wiederbelebung)
- Akute Notfälle (Herzinfarkt, Schlaganfall, starke Blutung,...)
- Wunden (Verbände, Verbrennungen,...)
- Knochen- und Gelenksverletzungen

Dieser Kurs gilt sowohl als Nachweis für die erfolgte Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen entsprechend der Führerscheingesetz-DV 1997, § 6 sowie als Nachweis für die erfolgte Ausbildung (im Ausmaß von mind. 16 Stunden) im Sinne §40 AStV für betriebliche Ersthelfer.

Wann: Samstag, 10.11. sowie Samstag 17.11.2018, 09-17:00 Uhr

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Kosten: € 65,- pro Person

»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

2018 feiert »Vorsorge Aktiv« 10 Jahre erfolgreiche Lebensstiländerung in Niederösterreich. Mehr als 7.000 TeilnehmerInnen in über 200 Gemeinden haben bereits teilgenommen. Ziel des Programms ist es, Menschen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Leben zu unterstützen. Durch gezielte Vorträge, Workshops, Trainingseinheiten sowie Kochkurse werden die Teilnehmer in den drei wichtigen Bereichen **Bewegung**, **Ernährung** und **Mentale Gesundheit** begleitet und motiviert.

Am 24. September 2018 startet das Programm direkt in Sulz im Weinviertel.

Unverbindlicher Info-Abend: 6. September 2018, 19:00 Uhr im Gemeindesaal Obersulz

Ablauf und Anmeldung:

1. Termin bei Ärztin bzw. Arzt
2. Risikofaktoren werden festgestellt
3. ärztliche Empfehlung (Rezept)
4. Anmeldung bei Elke Springer, MBA, Regionalkoordinatorin Vorsorge aktiv
Weinviertel, Telefonnr.: 0676/858 72 34 5 35; Email:elke.springer@noetutgut.at

Ziele:

- Lebensqualität & Wohlbefinden langfristig steigern
- Bewegungsfreude als Gesundheitsschutz (gemeinsames Bewegen)
- persönliche Ressourcen und Schutzfaktoren steigern (Risikofaktoren senken)
- Motivation in der Gruppe durch Gleichgesinnte

Auf einen Blick:

- ❖ Betreuung: bis zu 9 Monate
- ❖ Gruppe mit 8 - 15 Personen
- ❖ Angebot für Bürgerinnen und Bürger direkt in der Gemeinde bzw. der näheren Umgebung
- ❖ Empfehlung durch praktische Ärztin bzw. praktischen Arzt
- ❖ gemeinsamer Kursauftakt und -abschluss
- ❖ je 24 betreute Stunden in BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und MENTALE GESUNDHEIT

Teilnahmekosten:

- **€ 199,-** pro TeilnehmerIn für den gesamten Kurs
Davon sind € 99,- Selbstbehalt und € 100,- Kautions. Diese bekommen Sie retour, wenn Sie pro Schwerpunkt mind. 60% Anwesenheit erreicht haben!
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus "Gesunden Gemeinden" erhalten zudem eine Vergünstigung von € 15.-!

Anmeldung

Bitte um verbindliche Anmeldung mit Anmeldeformular am Gemeindeamt(Postkasten) bis Freitag
14.09.2018

Name.....

Adresse.....

E-Mail-Adresse.....

Handynummer.....

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an:

- Beckenboden
- Haltungsturnen
- Seniorenturnen
- Pilates
- Bauch, Bein, Po
- Yoga für Anfänger (Grundkurs)
- Kochkurs für Männer
- Kochkurs für Kinder
- Aktiv Nordic Walking bitte direkt bei
Christian Fichtinger 0664/4317407
- Seifensieden vormittag
- Seifensieden nachmittag
- Spinnen
- Erste Hilfe Kurs