



Workshops, Kurse und Vorträge

*Diese Veranstaltungen werden teilweise vom Land Niederösterreich
und von der Gemeinde Sulz im Weinviertel gefördert.*

Angebote für Kids

Eltern-Kind-Turnen mit Johanna Mayer (1 bis 2,5-jährige)

Bewegung macht Spaß!

Gemeinsam mit einer vertrauten Person haben die Jüngsten unter uns hier die Möglichkeit, durch das Ausprobieren verschiedener Geräte Bewegungserfahrungen zu sammeln und sich in ihrer Grob- und Feinmotorik weiterzuentwickeln.

Wann: MONTAG, 16 bis 16.50 Uhr

Termine: 6.5./13.5./27.5./3.6./10.6.2024

Kosten: EUR 55,- für 5 Einheiten (EUR 45,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Volksschule Obersulz

Kindertanzen für 3 bis 6-jährige mit Bianca Rotter

Die Kinder sollten hier durch angeleitetes Tanzen und rhythmisches Bewegen zu altbekannten und modernen Kinderliedern mit Gleichaltrigen Spaß und Freude an der Bewegung und der Musik empfinden sowie durch das Einstudieren, Nachahmen und Merken von einfachen Choreografien in ihrer geistigen Entwicklung profitieren und ihre Konzentrationsfähigkeit schulen.

Wann: DIENSTAG, 15 bis 15.50 Uhr

Termine: 2.4./9.4./16.4./23.4./30.4.2024

Kosten: EUR 55,- für 5 Einheiten (EUR 45,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Volksschule Obersulz

Kinderturnen mit Johanna Mayer (3 bis 6-jährige)

Hier stehen Spiel, Spaß und Freude im Mittelpunkt. Die Kinder erhalten die Möglichkeit ihre motorischen Grundfertigkeiten zu schulen und können sich in einer Atmosphäre ohne Leistungsdruck in ihrer Selbstwirksamkeit erleben.

Wann: MONTAG, 15 bis 15.50 Uhr

Termine: 6.5./13.5./27.5./3.6./10.6.2024

Kosten: EUR 55,- für 5 Einheiten (EUR 45,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Volksschule Obersulz

Kinderturnen für Volksschulkinder mit Bianca Rotter

Spielerisches und lustbetontes Turnen und Bewegen durch verschiedenste Übungen auf und mit unterschiedlichen Turngeräten und Bewegungslandschaften stehen hier im Vordergrund. Die Kinder sollten sich in diesen Einheiten möglichst viel bewegen und durch (Mannschafts-) Spiele nicht nur ihre körperlichen, sondern auch ihre sozialen Fähigkeiten trainieren, welche im Sport von wesentlicher Bedeutung sind.

Wann: DIENSTAG, 16 bis 16.50 Uhr

Termine: 2.4./9.4./16.4./23.4./30.4.2024

Kosten: EUR 55,- für 5 Einheiten (EUR 45,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Volksschule Obersulz

Kinderturnen mit Nicole Ochsenhofer (6 bis 9-jährige)

Laufen, springen, Ball spielen, Turngeräte ausprobieren - in dieser Turbostunde haben die Kinder Möglichkeit sich auszutoben und wir fördern Geschicklichkeit, Koordination, Beweglichkeit und ein soziales Miteinander!
Nicole Ochsenhofer Kid-Fit-Instructor

Wann: DIENSTAG, 15 bis 15.50 Uhr

Termine: 28.5./4.6./11.6./18.6./25.6.2024

Kosten: EUR 55,- für 5 Einheiten
(EUR 45,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Volksschule Obersulz



Heckenkraxeln mit Sandra – Naturspürnasen unterwegs

Die Tage sind wärmer und die Natur ist voll erwacht. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach den zahlreichen Tieren und Pflanze in der Wiese und den Hecken und erforschen ihre Besonderheit.

Ausgestattet mit Becherlupe und Rucksack verspricht es ein spannender Forscherspaziergang zu werden.

Wann: **DONNERSTAG**, 18.04.2024 15 Uhr für **Volksschulkinder**

FREITAG, 26.04.2024 15 Uhr für **Kindergartenkinder mit Begleitperson**

Kosten: EUR 6,-

Wo: vorm Gemeindeamt in Obersulz

Mitzubringen: Becherlupe (nur falls vorhanden), gutes Schuhwerk für unebenes Gelände und Gewand welches schmutzig werden darf, ev. Regenjacke und Insektenschutz, Getränk, kleine Jause

Kreativ-Werkstatt für Kinder mit Claudia Kraus (Kinder ab 5 Jahre)

In diesem Workshop lassen Kinder ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten mit Naturmaterialien. Die Kinder werden dabei nicht bewertet oder verbessert, dafür werden sie ermutigt mit den Materialien zu experimentieren und ihre eigenen Ideen zum Ausdruck zu bringen

Wann: **SAMSTAG**, 27.04.2024 9.30 bis 11 Uhr

Kosten: EUR 15,- (inkl. Material)

Wo: im Garten des Gemeindezentrums Niedersulz

Kindertennis mit Achim Linhart (6 bis 14-jährige)

Tenniskurs im Frühling: 2-monatiger Kurs von Mai bis Juni, jeden Mittwoch auf dem Platz des UTC Sulz im Weinviertel. Highlights: Grundtechniken, Tennisstrategien, Konditionsaufbau und Spaß in einer freundlichen Gemeinschaft. Eltern erhalten alle Details in einer Whats App-Gruppe. Begrenzte Plätze - sichern Sie sich Ihren Platz durch schnelle Anmeldung! Erfahrene Spieler und Anfänger willkommen.

Termine: **MITTWOCH** 8.5./15.5./22.5./29.5./12.6/19.6./26.6.2024

Wo: Platz des UTC Sulz

Anmeldung und weitere Informationen unter der Tel. 0664 218 31 97 oder per Mail an achim.linhart@gmx.at

Workshops und Vorträge

Workshop „Kraft, Ausdauer und Ruhephasen: Wie viel Training braucht man?“ mit Fabian Fuchs

Was ist Krafttraining? Warum Ausdauertraining? Wachsen Muskeln in den Pausen? Was versteht man unter „minimale effektive Dosis“? Neugierig geworden? Dann verraten wir gerne noch einige Inhalte, die zu diesem Thema besprochen werden:

- Kümmern Sie sich um Ihre Muskeln, dann kümmern sich Ihre Muskeln um Sie
- Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Entspannung – warum ist alles wichtig?
- Körperliche Stärke, mentale Ruhe, die richtige Balance finden
- Die Kraft der Regeneration
- Medikament Bewegung, Schmerzkiller Bewegung

Los geht's: Wir wollen mit diesem Thema aufzeigen, wie wir unsere körperlichen Fähigkeiten trainieren können, denn unsere Leistungsfähigkeit ist abhängig davon, wie wir unseren Körper stärken.

Wann: MONTAG, 08.04.2024, 18 bis 20 Uhr

Kosten: EUR 5,-

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Kreativ-Abend für Erwachsene mit Claudia Kraus

Mit einfachen Methoden wird der eigenen Kreativität freien Lauf lassen. In diesem Workshop geht es nicht darum ein schönes Bild zu gestalten, sondern ohne Druck und Bewertung kreativ zu sein. Der Abend dient der kreativen Auszeit vom Alltag, wobei die Freude am Tun und Ausprobieren im Vordergrund stehen.

Wann: FREITAG, 12.04.2024, 18 bis 20 Uhr

Kosten: EUR 18,- (inkl. Material)

Wo: im Garten des Gemeindezentrums Niedersulz



Kräuter-Spaziergang mit Sandra Holzer

Für Wildkräuter- und Garteninteressierte gibt es einen gemeinsamen Spaziergang mit Kräuterführung. Es werden die Wildpflanzen am Wegrand, aber auch viele Garten- und Küchenkräuter gezeigt, besprochen und verkostet.

Kindern dürfen gerne mitkommen, nur Hunde bitte zu Hause lassen. Findet nur bei trockenem Wetter statt. Um Anmeldung wird gebeten.

Wann: **SAMSTAG**, 27.04.2024, 14.30 Uhr

Kosten: EUR 5,-

Wo: vorm Feuerwehrhaus in Blumenthal

Workshop „Klangschalen“ mit Nicole Ochsenhofer

Entspannung finden mit Klangschalen!

Nach einer kurzen theoretischen Einführung über die Wirkungsweisen einer Klangmassage nach Peter Hess, nehme ich Sie auf eine Klangreise mit. Wir gönnen unseren Gedanken eine Ruhephase und können durch die effektive Wirkung der Klangentspannung neue Lebenskraft und Energie tanken.

Bitte dazu eine Matte, einen Polster und/oder eine Decke mitbringen!

Wann: **DONNERSTAG**, 02.05.2024, 18 bis 19.30 Uhr

Kosten: EUR 15,-

Wo: Kindergarten Obersulz

Meditationsabend „Gute Nacht Kopf!“ mit Maia Egger

Grübeln, Nachdenken, geistige Streitgespräche führen und Ängste haben. Das tun viele Menschen vom Schlafen gehen, ohne zu wissen, dass das eine schlechte Gewohnheit ist und keine Ohnmachtssituation, die sie jeden Abend widerwillig heimsucht. Ein erfolgreicher Tag beginnt am Vorabend. Ein erfolgreiches Leben besteht aus gelungenen Tagen.

Es gibt einen bestimmten, durch Gehirnforschung gut untersuchten Grund, warum wir kurz vor dem Einschlafen und Aufwachen gewisse Erlebnisqualitäten durchleben. Meditation ist eine der effektivsten Techniken zur Entspannung, Befriedung und Regeneration des Körpers. Schon nach wenigen Wochen der Praxis kann sich die Verbesserung einstellen. Mit bestimmten Atem- und Ankertechniken wird unsere Meditation ganz leicht und wirkungsvoll sein. Nimm bitte eine Yogamatte mit!

Wann: **MITTWOCH**, 29.05.2024, 17.30 bis 19 Uhr

Kosten: EUR 5,- pro Person Erlös kommt zu 100% der Non-Profit-Kinderhilfsorganisation **I See You** in Georgien zugutekommt (um Anmeldung wird gebeten)

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Anmeldung und weitere Infos: maia.egger@gmx.at, oder Nachricht an 0650 88 03 338

Workshop „Kraft meines Geistes“ mit Maia und Gilbert Egger

Jeder von uns ist schon einmal im Leben an einem Punkt gewesen, wo er nicht mehr gewusst hat, wie es weitergehen soll. Wenn alle Türen geschlossen scheinen und das Problem so groß ist, dass es uns die Luft zum Atmen nimmt, dann neigen wir zu Empfindungen, wie Angst, Verzweiflung und Entmutigung. Es gibt aber eine sehr effektive Technik Herausforderungen und große Lebensziele genau dieser Art anzugehen, um das Unmögliche mögliche zu machen. Komm und lerne darüber mehr!

Wir arbeiten mit den Techniken des Superlearnings, wie Meditationen, Sprachmuster für unterschiedliche Metaprogramme und sprechen alle Sinneskanäle an. Daher setzen sich unsere Workshops in Deiner Wahrnehmung besonders tief fest und werden Dich auch lange Zeit danach begleiten, woraus Du die Inspiration und Kraft für die Umsetzung deiner Vorhaben ziehen kannst.

Wann: MONTAG, 17.06.2024, 17 bis 20 Uhr

Kosten: EUR 15 pro Person, Erlös kommt zu 100% der Non-Profit-Kinderhilfsorganisation **I See You** in Georgien zugutekommt (um Anmeldung wird gebeten)

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Anmeldung und weitere Infos: maia.egger@gmx.at, oder Nachricht an 0650 88 03 338



Samstag, 31.8.2024 Radwandertag Sulz

Vorschau Herbst

Do, 10.10.2024 18 Uhr

Vortrag „Gesunder Zahn – gesunder Körper“
Mit OÄ DDr. Christa Eder

Do, 7.11.2024 18 Uhr

Vortrag „Schlaflose Nächte, verschlafene Tage,
Schnarchen und Atemaussetzer“
mit OA Dr. Sabin Handzhiev

Kurse für Erwachsene

ZUMBA mit Silvia Titkova

Du liebst und genießt das Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen? Du möchtest fühlen, dass du dank der Musik und des Tanzes LEBST? Dann freue dich auf 10 Einheiten Zumba unter der begeisterten und motivierenden Leitung von Silvia Titkova!

Wann: **MITTWOCH**, 17.50 bis 18.40 Uhr

Termine: 3.4./10.4./17.4./24.4./15.5./22.5./5.6./12.6./19.6./3.7.2024

Kosten: EUR 110,- für 10 Einheiten (EUR 90,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Spielplatz Niedersulz (bei Schlechtwetter im Gemeindesaal Obersulz)

Step-Workout mit Nicole Ochsenhofer

Step-Workout ist eine abwechslungsreiches Workout - wir lassen klassische Aerobic Elemente zu Choreographien verschmelzen, werden aber auch Intervalltraining am und rund ums Stepbrett durchführen!

Wann: **MONTAG**, 19 bis 19.50 Uhr

Termine: 22.4./6.5./27.5.2024

Kosten: EUR 33,- für 3 Einheiten (EUR 27,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Volksschule Obersulz

deepWORK™ mit Nicole Ochsenhofer

Es ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Wann: **MONTAG**, 19 bis 19.50 Uhr

Termine: 29.4./13.5./3.6.2024

Kosten: EUR 33,- für 3 Einheiten (EUR 27,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Volksschule Obersulz

Workshop: Fit & Entspannt durch den Arbeitstag mit Koni Piwalt und Jennifer Mika-Pohn – Thema: Kopf-Nacken-Schulter

Spüre wie sich mit einfachen und effektiven Übungen und der Faszien Rollmassage, Verspannungen im Kopf, Nacken und Schulter lösen lassen. Und wie die Unterstützung von hochwertigen ätherischen Ölen dein Wohlbefinden verbessern.

Mitzubringen: Matte, Decke & Gute Laune

Wann: DIENSTAG, 14.05.2024, 18 bis 19.00 Uhr (Übungseinheit mit Koni)

DIENSTAG, 21.05.2024, 18 bis 19.00 Uhr (Übungseinheit mit Koni)

DIENSTAG, 28.05.2024, 18 bis 20.30 Uhr (mit Jenny Öle kennenlernen, riechen
fühlen & Übungseinheit mit Koni)

Kosten: EUR 33,- (EUR 27,- für die Bewohner von Sulz)

(Koni: Unterlagen & kleines Faszienrollenset EUR 15,-/Person – vor Ort zu kaufen)

(Jenni: Unterlagen & Ölproben EUR 20,-/Person – vor Ort zu kaufen)

Wo: Volksschule Obersulz

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.

Wann: DIENSTAG, 10 bis 10.50 Uhr

Termine: 9.4./16.4./23.4./30.4./7.5./14.5./21.5./28.5./4.6./11.6.2024

Kosten: EUR 90,- für 10 Einheiten (EUR 80,- für die Bewohner von Sulz)

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Ashtanga Vinyasa Yoga 1. Serie mit Martina Marcik

Dieser traditionelle kraftvolle Yoga Stil verhilft zu mehr Beweglichkeit und Kondition. Mit der speziellen Atemtechnik und dynamischen Verbindung der Übungen, findet man zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Wir beginnen mit einer kurzen Sitzmeditation, danach chanten wir gemeinsam das Om. Nun folgen wir dem traditionellen Ablauf der Serie: Sonnengrüße, danach Steh- und Sitzpositionen. Nach den Rückbeugen wenden wir uns den Umkehrhaltungen zu. Im Sitzen finden wir noch mal zur Ruhe und zur Atmung. Mit einer liegenden Endentspannung endet die Stunde. Willkommen sind alle die gerne Yoga üben wollen.

Wann: Freitag, ab 26.4.2024, von 18 bis 20 Uhr

Wo: Kindergarten Obersulz

Anmeldung und weitere Infos: info@dasyogahaus.eu, 0676 703 93 31, www.dasyogahaus.eu

Laufclub Erdpreß

UND WIE LÄUFTS BEI DIR?

Wir sind seit mittlerweile 20 Jahren laufend unterwegs.

Trainings, Wettkämpfe und andere gesellschaftliche Events werden besucht und natürlich auch selbst veranstaltet.

Es macht Spaß, sich mit anderen Teilnehmern zu messen, aber dann auch gemütlich zusammen zu sitzen.

Was bringt's? Bewegung, vorbildhafte Wirkung, einen gesunden Lebensstil, ...

Weitere Infos unter www.lc.erdpress.com



USV Sulz

Wir, der USV SULZ im Weinviertel, wollen uns kurz vorstellen. Bei uns haben Kinder (Mädchen und Burschen ab Jahrgang 2018), Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit ihren Lieblingssport Fußball auszuüben!

Alle Altersstufen (bis auf die Kleinsten) trainieren 2x pro Woche, zusätzlich finden Meisterschaftsspiele statt.

Bei Interesse kann gerne an einem Schnuppertraining teilgenommen werden. Rückfragen bei Obmann Popp Ronald: 0676/6555537 bzw. Jugendleiter Tendl Johann: 0660/2201231

Zusätzliche Informationen findet ihr unter: <https://vereine.oefb.at/SulzUsv>

Wir würden uns freuen, euch bald einmal bei einem Heimspiel bei uns am Sportplatz begrüßen zu dürfen.



PS: Am 16.06.2024 findet der Saisonabschluss am Sportplatz mit den Sportunion Bubbles und Playground (Riesenluftburg) statt!

UTC Sulz

Tennisbegeisterten stehen auf dem Gelände beim Sportplatz zwei Sandplätze inklusive neuer LED-Flutlichtanlage zur Verfügung. Nicht-Vereinsmitglieder können einen Sandplatz um 10 Euro pro Stunde (unabhängig von der Anzahl der Spieler) mieten. Natürlich freut sich der UTC Sulz auch über neue Mitglieder, die unser Vereinsleben bereichern!

Interessierte können sich gerne an unsere Obfrau Monika Rötzer (0699/11287349) wenden.



Weiters kann ein Multifunktions-Hartplatz frei benützt werden. Auf diesem kann ebenfalls Tennis gespielt werden – entweder einzeln auf der Tenniswand oder mit mehreren Spielern über das Netz. Außerdem bietet der Hartplatz die Möglichkeit, Basketball zu spielen. Sportgeräte wie Schläger oder Bälle sind bitte selbst mitzubringen und schon kann es losgehen!

Anmeldung

Bitte um **zeitgerechte** Anmeldung mit Anmeldeformular am Gemeindeamt
(Postkasten) oder per Mail an gesundegemeindesulz@gmail.com

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

Name

Adresse

E-Mail-Adresse

Handynummer

Ich melde mich verbindlich an:

Angebote für Kinder

- Eltern-Kind-Turnen (1 bis 2,5-jährige) mit Johanna ab Mai
- Kindertanzen (3 bis 6-jährige) mit Bianca ab April
- Kinderturnen (3 bis 6-jährige) mit Johanna ab Mai
- Kinderturnen für Volksschulkinder mit Bianca ab April
- Kinderturnen (6 bis 9-jährige) mit Nicole ab Mai
- Heckenkraxeln mit Sandra für Volksschulkinder
- Heckenkraxeln mit Sandra für Kindergartenkinder
- Kreativ-Werkstatt für Kinder mit Claudia
- Kindertennis mit Achim (Anmeldung bei achim.linhart@gmx.at, 0664 218 31 97)



Workshops und Vorträge

- Workshop „Kraft, Ausdauer und Ruhephasen: Wie viel Training braucht man?“
- Kreativ-Abend für Erwachsene mit Claudia
- Kräuter-Spaziergang mit Sandra
- Workshop „Klangschalen“ mit Nicole
- Meditationsabend „Gute Nacht Kopf!“ und Workshop „Kraft meines Geistes!“
(Anmeldung bei maia.egger@gmx.at, 0650 88 03 338)

Kurse für Erwachsene

- Zumba mit Silvia
- Step-Workout mit Nicole
- deepWORK mit Nicole
- Fit & Entspannt durch den Arbeitstag mit Koni und Jennifer
- Bewegung 55+ mit Nicole
- Ashtanga Vinyasa Yoga

(Anmeldung bei info@dasyogahaus.eu, 0676 703 93 31, www.dasyogahaus.eu)

*Wir hoffen, dass wieder etwas Interessantes
für Sie dabei ist. Die Mitglieder des Arbeitskreises der
„Gesunden Gemeinde Sulz im Weinviertel“ wünschen
Ihnen entspannte und frühlingshafte Ostern!*