



# Enzesfeld-Lindabrunn

Lebenswert.Liebenswert.

**GESUNDES** |  
ENZESFELD-LINDABRUNN



# Programm 2023/2024

**GESUNDES**  
ENZESFELD-LINDABRUNN



## IMPRESSUM

**Medieninhaber und Verleger:** Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn, Rathausplatz 1, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn

**Für den Inhalt verantwortlich:** Bürgermeister Stefan Rabl, 02256/812 51

**Redaktion:** VB Gabriele Feichtinger, 02256/812 51 DW 78, [bauamt@enzesfeld-lindabrunn.at](mailto:bauamt@enzesfeld-lindabrunn.at)

**Layout:** AL-Stv. Michael Osztovcics, 02256/812 51 DW 72, [veranstaltungen@enzesfeld-lindabrunn.at](mailto:veranstaltungen@enzesfeld-lindabrunn.at)

**Fotos:** © bei dem jeweiligen Verfasser des Beitrages, bzw. © bei Pixabay

**Produktion und Herstellung:** druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstraße 7/EG/Top H01, 2544 Leobersdorf

Für Übermittlungs- und Satzfehler wird keine Haftung übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen ist der Auftraggeber verantwortlich. Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des Medieninhabers.

**Gender Erklärung:** Die Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn macht keine Unterschiede zwischen verschiedenen Geschlechtern. Gleiche Rechte und Pflichten sind uneingeschränkt gegeben. Lediglich zwecks Erhaltung der sprachlichen Qualität und aufgrund leichterer Lesbarkeit wird davon abgesehen, diverse Anreden und Bezeichnungen geschlechtsspezifisch zu formulieren. Die gewählte Form gilt daher gleichermaßen für alle Geschlechter.



**Enzesfeld-Lindabrunn**  
Lebenswert.Liebenswert.



## „Tut gut!“ Gesunde Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn

### Programm Herbst/Winter 2023/24

Im Jahr 1993 als „Gesundheitsforum NÖ“ gegründet, hat die „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge nach 30 Jahren einen wichtigen Stellen- und Bekanntheitswert in Niederösterreich erlangt.

Mehr als drei Viertel aller Gemeinden in NÖ sind bereits dieser Initiative beigetreten. Es gibt bereits mehr als 300 Wander- und Schrittwegen, eine große Anzahl an Gesunden Schulen, Bewegten Klassen und knapp 9.000 Teilnehmern bei „Vorsorge Aktiv“.

Durch Erkenntnisse aus der Vergangenheit und Erfahrungsaustausch finden immer wieder neue Projekte und Aktionen ihren Weg in den Bereichen **Bewegung, Ernährung, Natur & Umwelt, Mentale Gesundheit und Vorsorge & Medizin**. Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen – sie zu erhalten, zu schützen und zu fördern stellt eine besondere Herausforderung dar. Mit Unterstützung der Initiative „Gesundes Niederösterreich: Tut gut!“ – sowohl durch Beratung, Hilfe bei der Organisation und mit finanziellen Mitteln – wird versucht das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu verstärken. Denn ein gesunder Lebensstil führt auch zu mehr Lebensqualität.

Nähere Infos unter: [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

Mit der vorliegenden Broschüre möchte die „Tut gut!“-Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn ihre Gemeindegewissinnen und –bürgern gebündelt über Aktionen und Kurse informieren. Nutzen Sie das breite Angebot und tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

**Starten Sie (neu) durch!**

**Informationen & Anmeldungen finden Sie auf den folgenden Seiten!**



**GESUNDES**  
ENZESFELD-LINDABRUNN |



**Deine „Gesunde Gemeinde“  
erhält einen „Frische-Kick“**

**Wie?**

**Das erfährst Du**



**am Donnerstag, den 12. Oktober 2023  
um 19.00 Uhr  
im Veranstaltungssaal  
2. Stock im Gemeindezentrum**

**...denn du bist gefragt, um gemeinsam deine  
„Gesunde Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn“  
im Team mitzugestalten!**

um Anmeldung wird gebeten (Gabriele Feichtinger):  
02256/81251 78 | [bauamt@enzesfeld-lindabrunn.at](mailto:bauamt@enzesfeld-lindabrunn.at)

für ein gesundes Niederösterreich

Gesundheitsförderung & Prävention

# WELT-DEMENZ-TAG

## Aktivität der „Tut gut!“-Gesunden Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn

Seit vielen Jahren finden am 21. September in aller Welt vielfältige Aktivitäten zum wichtigen Thema Demenz & Alzheimer statt.

Ziel ist es, die Öffentlichkeit auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen.

In NÖ leiden derzeit ca. 22.000 Menschen an Demenz, wobei die Tendenz stark steigend ist.

Die „Gesunde Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn“ stellt sich auch 2023 diesem wichtigen Thema mit einem

### **Vortrag zum Thema „praktische Übungen zur Demenz-Prävention“.**

Auf Ihr kommen freut sich das Team der „Gesunden Gemeinde Enzesfeld-Lindabrunn“.



**Vortragende:** GRin Sigrig Killer  
ausgebildete Demenz-Trainerin

**Termin:** Mittwoch, 13.09.2023 - 17.00 Uhr

**Ort:** Gasthaus Linsbichler, Schloßstraße 5

# RÜCKENFIT

## Bewegen wir unseren Rücken, um ...

- ... aufrecht durchs Leben zu gehen
- ... das Zusammenspiel der Muskeln zu fordern und fördern
- ... die gesamte Haltung zu schulen
- ... die Bandscheiben bestmöglich zu unterstützen
- ... Rückenschmerzen vorzubeugen



- ... unsere Gelenke zu zentrieren
- ... unsere Ausstrahlung positiv zu beeinflussen
- ... Koordination und Balance zu stärken
- ... die Freude an der Bewegung zu spüren

### Leitung:

**Monika Jandl**

Personal Trainerin (Hobik-Training), Lehrwartin Rudern, Übungsleiterin Bouldern, Übungsleiterin Fit-Erwachsene, Übungsleiterin Fit-Senioren (ASKÖ)

### Kurs:

**jeden Donnerstag von 18.00 – 19.00 Uhr**

von 07.09.2023 bis 21.12.2023

ausgenommen sind: 26.10., 02.11.2023

### Kursort:

**Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2**

### Kursbeitrag:

**€ 140,00 für 14 Einheiten**

Der Kursbeitrag ist am 1. Kurstag vor Kursbeginn in bar zu entrichten (Beitrag bitte genau mitbringen, kein Wechselgeld vorhanden).

### Anmeldung:

**bis 31.08.2023 an [monika.jandl@gmx.net](mailto:monika.jandl@gmx.net)**

Auskünfte unter 0664/266 54 74

**Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche**

# GANZKÖRPERTRAINING

**Für ein MEHR an Fitness,  
Beweglichkeit und Koordination**

**Wir kümmern uns mit Elementen aus Yoga, Faszientraining  
und Pilates um**

- ... Bauch-/Rückenmuskulatur
- ... Körperwahrnehmung
- ... Gleichgewicht
- ... Zwerchfell, Beckenboden
- ... Körperhaltung
- ... Stabilität



**Leitung:** **Monika Jandl**

Personal Trainerin (Hobik-Training), Lehrwartin Rudern,  
Übungsleiterin Bouldern, Übungsleiterin Fit-Erwachsene,  
Übungsleiterin Fit-Senioren (ASKÖ)

**Kurs:** **jeden Donnerstag von 19.00 – 20.00 Uhr**  
von 07.09.2023 bis 21.12.2023  
ausgenommen sind: 26.10., 02.11.2022

**Kursort:** **Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2**

**Kursbeitrag:** **€ 140,00 für 14 Einheiten**  
Der Kursbeitrag ist am 1. Kurstag vor Kursbeginn in bar zu  
entrichten (Beitrag bitte genau mitbringen, kein Wechselgeld  
vorhanden).

**Anmeldung:** **bis 31.08.2023 an [monika.jandl@gmx.net](mailto:monika.jandl@gmx.net)**  
Auskünfte unter 0664/266 54 74

**Mitzubringen:** **Matte, Handtuch, Trinkflasche**

# YOGA

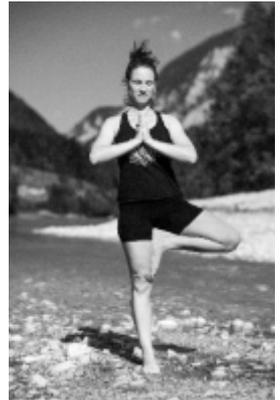
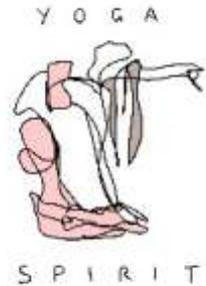
## Semesterkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne etwas für sich, für ihre Gesundheit, bzw. ihren Körper und ihren Geist tun möchten. In der wöchentlichen Yoga-Einheit kannst du dich für eine Stunde vom Alltag zurückziehen und deine Sinne ganz bewusst auf das Hier und Jetzt, auf die Übungspraxis lenken.

Unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Beweglichkeit werden wir unseren Körper fordern, aber nicht überfordern. Wir verbinden Atem und Bewegung, mobilisieren, dehnen und kräftigen unseren Körper mit sanften Asanas (Körperübungen). Während wir uns auf die Körperhaltung - auf das Wechselspiel von Spannung und Entspannung - konzentrieren, stärken wir gleichzeitig auch unsere mentale Ebene.

Wer regelmäßig Yoga praktiziert, profitiert auf allen Ebenen davon: auf körperlicher Ebene durch eine verbesserte Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und Stabilität, mehr Energie und weniger Beschwerden. Auf geistiger Ebene werden Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert, die Wahrnehmung wird klarer, Stress und Unruhe-Zustände nehmen ab. Kurzum: Yoga steigert dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude!

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!



**Leitung:** Patrizia Rosenkranz  
dipl. Yoga-Lehrerin

**Kurs:** ab Freitag, 08.09.2023 (18 EH)  
wöchentlich von 17.00 - 18.00 Uhr

**Kursort:** Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

**Kursbeitrag:** € 180,00 pro Semester  
Zehnerblock € 120,00 - Schnupperstunde gratis

**Anmeldung:** bis 01.09.2023 unter 0650/233 46 33  
telefonisch/SMS/WhatsApp/Signal

# MULLI-MULLI FÜR KINDER

Spaß, Spiele, Koordination für Kinder von 5-10 Jahren



**Leitung:** Wolfgang

**Kurs:** ab Dienstag, 19.09.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

**Kursort:** Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

**Kursbeitrag:** € 70,00 pro Semester  
2x Schnuppern gratis

**Anmeldung:** Wolfgang  
0650/204 11 66 | [zendo@gmx.at](mailto:zendo@gmx.at) | [www.sporthaie.at](http://www.sporthaie.at)

## SCHRITTEWEGTAFEL LINDABRUNN

Seit kurzem befindet sich eine zweite Schrittwegtafel beim Brunnen im Ortsteil Lindabrunn.

Die beiden Routen sind mit Tafeln sehr gut gekennzeichnet. Ein entsprechender Folder zum Mitnehmen befindet sich im Dispenser an der Tafel.

Mit diesen beiden Routen sollen unsere Gemeindegänger einfach und unkompliziert zu mehr Alltagsbewegung animiert werden, um das Gesundheitsbewusstsein in unserem Ort zu steigern.



## Gesundes Enzesfeld-Lindabrunn

### ● ROUTE Enzesfeld

📍 **START:** Platz der Menschenrechte, 2551  
Enzesfeld-Lindabrunn

#### 📖 WEGFÜHRUNG:

Platz der Menschenrechte – Rathauspl. – Hauptstr.  
Richtung kl. Bahnübergang – Eicheng. – Tennis-  
platz – Bergauerg. – Kreisverkehr – Frauental-  
gasse – Kreuzg. – Pettingeng. – Pfarrer Peer-  
Prom. – Obere Weinbergg. – Frauentalkreuz –  
Garteng. – Schlossstr. – Platz der Menschenrechte

🕒 **DAUER:** ca. 1 Stunde

👣 **DISTANZ:** 4,1 km/5.860 Schritte

👍 **HIGHLIGHTS:** • Kirche Enz / Erlebnisspielplatz  
• Spitalskirche / Frauentalkreuz

### ● ROUTE Lindabrunn

📍 **START:** Brunnenplatz, 2551  
Enzesfeld-Lindabrunn

#### 📖 WEGFÜHRUNG:

Brunnenplatz – Hernsteinerstr. Richtung Kinderg. –  
Waldstr. – Richtung Flurg. zum Holzpl. – Kreuzung  
bei der Winzerkapelle – Hohenluckeng. – Untere  
Weinbergg. – Obere Weinbergg. – Franz Wöh-  
rer-G. – Feldweg in Richtung ehem. Gewerk-  
schaftsheim (Abkürzung über Kirchensteig) –  
Eisnerstr. – Tennispl. – Steinbruchstr. – Stein-  
kamperweg – Lindeng. – Brunnenplatz

🕒 **DAUER:** ca. ¼ Stunde

👣 **DISTANZ:** 3,3 km/4.710 Schritte

👍 **HIGHLIGHTS:** • Winzerkapelle / Kirche Lind  
• Steinkamperweg



# RÜCKEN FIT

## Problemstellung

Sitzende berufliche Tätigkeit, einseitige Belastungen im Stehen oder in gebückter Haltung, Stress und eine schwache Rückenmuskulatur, sind häufige Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.

## Ziel: Aktiv gesund

Vorbeugen ernsthafter Rückenbeschwerden. Entwickeln eines persönlichen „Rückenbewusstseins“. Personen mit akuten Wirbelsäulenerkrankungen sind vom Kursangebot nicht angesprochen.

## Inhalte

- Erlernen ausgleichender Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerz“ (mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen).
- Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit
- Mildes Herz-Kreislauftraining
- Hinweise, um Ursachen für Rückenprobleme zu erkennen und zu vermeiden
- Lernen der Grundregeln für ein persönliches Gesundheitstraining
- Hinweise für die Umsetzung erworbener Erfahrungen im Alltag



Ein Angebot des Sportclub Aktiv gesund in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn

Club  Aktiv gesund  
Fitness & Gesundheitsförderung



**Leitung:** Marie Luise Doppelreiter

**Kurs:** ab Mittwoch, 13.09.2023, 17.30 - 18.30 Uhr  
14 EH à 60 Min. (schulfrei = kursfrei)

**Kursort:** Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

**Kursbeitrag:** € 70,00 pro Person

**Anmeldung:** Sportclub Aktiv gesund  
0664/889 376 76 | [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)  
[www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) | AnmeldeLink: <https://bit.ly/45KfLkN>

**Mitzubringen:** Trainingsanzug, Handtuch, Decke od. leichte Matte, Turnschuhe (die keine schwarze Streifen verursachen), ev. Nackenrolle

# KRAFT- UND KONDITIONSTRAINING

## für Erwachsene und Jugendliche

**Inhalte:** Kurzweiliger Mix aus Ausdauer und Kraft. Es hilft dabei, die Muskelmasse und Kraft zu erhöhen, den Stoffwechsel anzukurbeln, die Körperzusammensetzung zu verbessern und die Knochengesundheit zu fördern. Funktionelle Kraftübungen in 3 Levels stärken alle Muskelgruppen mittels Eigengewicht, Therabändern oder leichten Gewichten. Zum Abschluss wird ausgiebig gedehnt.

**Vorteile:** Definierter Körper, Blutdrucksenkung und verbesserte Koordination. Im Gesundheitssport werden gezielt Inhalte aus Kraft- und Ausdauertraining eingesetzt, um die gesundheitlichen Vorteile beider Trainingsbereiche zu kombinieren. Nicht zuletzt beinhalten auch die Empfehlungen der WHO ein zweimal wöchentliches Krafttraining. Der Nutzen von kombiniertem Kraft- und Ausdauertraining ist also unumstritten.



Ein Angebot des Sportclub Aktiv gesund in  
Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde  
Enzesfeld-Lindabrunn

Club  Aktiv gesund  
Fitness & Gesundheitsförderung



**Leitung:** Marie Luise Doppelreiter

**Kurs:** ab Mittwoch, 13.09.2023, 18.30 - 19.30 Uhr  
14 EH à 60 Min. (schulfrei = kursfrei)

**Kursort:** Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

**Kursbeitrag:** € 70,00 pro Person

**Anmeldung:** Sportclub Aktiv gesund  
0664/889 376 76 | [office-cag@askoenoe.at](mailto:office-cag@askoenoe.at)  
[www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) > Fit & Gesund > Sportclub Aktiv gesund  
Anmeldelink: <https://bit.ly/45KfLkN>

**Mitzubringen:** Trainingsanzug, Handtuch, Matte, Turnschuhe (die keine schwarze Streifen verursachen), ev. Nackenrolle

# QI GONG-KURS

in Enzesfeld-Lindabrunn



## Mitwirkende treffen sich

- ohne Vorkenntnisse
- für Menschen aller Altersstufen
- ein Einstieg ist jederzeit möglich

## Qi Gong

Das Gleichgewicht (wieder) finden

- mit langsamen Körperbewegungen
- die unsere Gesundheit stärken
- Körper und Geist in Einklang bringen
- das seelische Gleichgewicht fördern



**Leitung:** Andrea Sumasgutner

Dipl. Qi Gong-Kursleiterin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin,  
Dipl. Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstrainerin

**Kurs:** ab 17.10.2023 bis 26.03.2024, 17.00 - 18.00 Uhr  
wöchentlich dienstags

**Kursort:** Alte Turnhalle, Schulgasse 9

**Kursbeitrag:** € 12,00 pro Einheit

**Anmeldung:** Andrea Sumasgutner unter 0676/730 20 31

**Mitzubringen:** lockere & bequeme Kleidung, Trainingshose, T-Shirt

# CAPOEIRA

## Niederösterreich



### CAPOEIRA

Die Capoeira ist eine afrobrasilianische Kampfkunst mit Elementen aus Kampf, Tanz, Akrobatik, Musik und Gesang. Egal, ob groß oder klein, dick oder dünn, bei Capoeira ist für jeden etwas dabei. Unterschiedliche Talente und Interessen machen die Vielfalt dieses Sportes aus. Kurz gesagt: Capoeira ist für Menschen mit Lebenslust, Ausgelassenheit und Originalität.

#### Kinder

Mittwoch: 16:00-17:00

Freitag: 14:30-15:30

Freitag: 15:30-16:30

#### Erwachsene

Mittwoch: 17:00-18:30

Freitag: 16:30-18:00

[www.capoeira-noe.at](http://www.capoeira-noe.at)

Schulgasse 9, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn | +43 664 85 035 18 | [info@capoeira-noe.at](mailto:info@capoeira-noe.at)



# „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



## UNSER AUFTRAG

Gesundheitsförderung  
und Prävention  
in Niederösterreich



## UNSER KAPITAL

Unsere engagierten  
Mitarbeiterinnen &  
Mitarbeiter



LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR

„Tut gut!“ ist Teil der ...

„H2NOE“-Wasserschulen **226**

**9.135** „Vorsorge Aktiv“-TeilnehmerInnen

**216** „Tut gut!“-Vitalküchen

„Bewegte Klassen“ pro Schuljahr **326**

**437** „Gesunde Gemeinden“

„Gesunde Betriebe“ **105**

**226** „Tut gut!“-Schrittewege

„Gesunde Schulen“ **156**

**84** „Tut gut!“-Wanderwege

## UNSER UMFELD

ERNÄHRUNG  
FACH-  
BEREICHE  
BEWEGUNG

MENTALE  
GESUNDHEIT

SCHULE  
GEMEINDE  
KINDERGARTEN  
LEBENS-  
WELTEN  
BETRIEB



## KONTAKT



„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH,  
Purkersdorfer Str. 8/1/5, 3100 St. Pölten



+43 2742 9011



office@noetutgut.at



noetutgut.at

Gemeinsam



gesund!

Stand: Juli 2023



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



# DAS IST UNSER JAHR!

## 30 IST DIE ZAHL DES JAHRES

„Tut gut!“ wird 30. Machen Sie jetzt unser Jubiläumsjahr zu Ihrem persönlichen Gesundheitsjahr. Für einen gesunden Lebensstil. Von Klein bis Groß. Von Jung bis Alt.  
**Alles was uns gut tut, heißt in Niederösterreich „Tut gut!“.**



**JETZT** reinklicken  
und durchstarten!