Enzesfeld-Lindabrunn

Lebenswert.Liebenswert.

GESUNDES
ENZESFELD-LINDABRUNN

Tut gut!

Programm 2025/2026

»Mentales Gesundsein«
10 Impulse für Ihr Wohlbefinden

1. Sich selbst annehmen

Nur »mittelmäßige« Menschen sind immer in Bestform!

2. Darüber reden

Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller Nummer 1

3. Aktiv bleiben

Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung

4. Neues lernen

Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Entdeckungen

5. Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind mehr als ein Besucher

6. Kreatives Tun

In jedem steckt ein Künstler!

7. Sich beteiligen

Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften

8. Um Hilfe fragen

Hilflosigkeit ist der geeignetste Ausgangspunkt für Entdeckungen

9. Sich entspannen

In der Ruhe liegt die Kraft

10. Sich nicht aufgeben

Die Krisen des Lebens meistern

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. **Layout:** AL-Stv. Michael Osztovics, 02256/812 51 DW 72, 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 2025/26

Die „Gesunde Gemeinde" fungiert als Drehscheibe aller Aktionen im Gesundheitsbereich. Je nach Bedürfnissen der Bevölkerung werden spezielle Aktivitäten in den Bereichen **Bewegung, Ernährung, Natur & Umwelt, Mentale Gesundheit und Vorsorge & Medizin** angeboten. 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 zu verstärken.

Die Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn war eine der ersten Gemeinden, welche dieser Initiative bereits 1995 beigetreten ist. Zielgerichtet nach den Bedürfnissen unserer Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger haben sich im Laufe der Jahre zahlreiche Aktivitäten ergeben.

Klima und Gesundheit: Heute wissen wir, dass unser Lebensumfeld die Gesundheit stark beeinflussen kann. Daher bedeutet „gesund zu leben" auch, sich auf Einflüsse von außen einzustellen und im Einklang mit der Natur zu leben.

Mitgestalten „Tut gut!" – Bürgerinnen- und Bürgerbeteiligung:Es finden mehrmals im Jahr Arbeitskreissitzungen statt, in welchem Sie ganz unverbindlich Teil dieser Initiative in unserer Gemeinde sein können. Gestalten wir gemeinsam mit Ihren Themen, Meinungen, Ideen und Erfahrungen ein „gesundes Enzesfeld-Lindabrunn". **Nächster Termin: Donnerstag, 2. Oktober 2025, 19.00 Uhr**

Nähere Infos finden Sie auch unter: www.noetutgut.at

Mit der vorliegenden Broschüre möchte die „Tut gut!"-Marktgemeinde Enzesfeld-Lindabrunn ihre Gemeindebürgerinnen und -bürger 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!

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 2025 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 Sigrid Killer
ausgebildete Demenz-Trainerin

Termin: Donnerstag, 18.09.2025 - 17.00 Uhr

Ort: Gasthaus Linsbichler, Schloßstraße 5, Extrazimmer

Meditation

Geführte Meditationsabende

Durch das Eintauchen in einem gedankenfreien Zustand belebst du Mithilfe von Atemübungen deine Achtsamkeit auf das Hier und Jetzt.

Positive Gedanken werden damit gefestigt. Durch die Verbindung zu deinem Herzen wird ein Zustand der inneren Ruhe, (Zu)Frieden(heit) und (Selbst)Liebe hergestellt.

Lass dich von mir begleiten und stärke auch du die Verbindung zu deinem Herzen.

Vortragende: Nicole Unger

Termin: jeden Mittwoch von 19.30 – 20.30 Uhr
ab 03.09.2025

Ort: Blumenschule Hadrigan, Wr. Neustädterstraße 38

Kosten: Freie Spende

Anmeldung: bei Nicole Unger
0676/400 62 40 | telefonisch/SMS/WhatsApp

Mental-Workshop

In dir ruht die Kraft

Ein Workshop für Resilienz und mentale Stärke

Unser Alltag ist voll: Termine, Verpflichtungen, ständige Erreichbarkeit. Stress ist längst zur Volkskrankheit geworden – und betrifft uns alle. Ob im Beruf, in der Familie oder im persönlichen Umfeld: Wer heute bestehen will, braucht mehr als nur Durchhaltevermögen. Es braucht innere Stärke.

Und die gute Nachricht ist: Sie lässt sich trainieren.

In diesem Workshop geht es darum, die eigene Resilienz – also die seelische Widerstandskraft – zu stärken und mentale Werkzeuge an die Hand zu bekommen, die im Alltag wirklich tragen.

Egal, ob du gerade vor Herausforderungen stehst oder einfach stabiler durchs Leben gehen möchtest: Hier lernst du, wie du dich von innen heraus stärkst.

Denn wahre Kraft kommt nicht von außen – sie entsteht in dir.

Vortragende: Julia Beke, Veronique Ziehaus

Termin: Mittwoch, 08.10.2025 - 18.00 Uhr

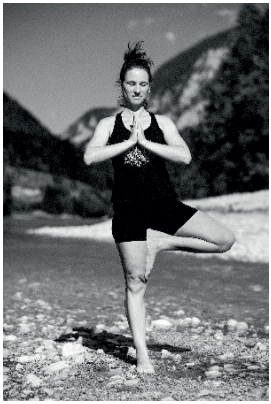
Ort: Gemeindezentrum, Rathausplatz 1, Sitzungssaal 1.OG

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: jeden Freitag von 17.00 - 18.00 Uhr
von 05.09.2025 bis 30.01.2026
ausgenommen sind: schulfreie Tage

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 180 Euro für 18 Einheiten
Zehnerblock € 120,00 - Schnupperstunde gratis

Anmeldung: bei Patrizia Rosenkranz
0650/233 46 33 | telefonisch/SMS/WhatsApp/Signal

FITNESSTRAINING

Gesundes Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevels geeignet

Das Training besteht aus

... Warm up

... Cardio Elementen

... Bodyweight-Übungen auf stabilem und instabilem Untergrund

... Cool down/Stretch

Dabei lassen wir auch Elemente aus Pilates und Yoga einfließen.

DIE TRIATHLON HELDINNEN

SWIMM BIKE RUN

Leitung: Eva Wöhrer (Die Triathlon Heldinnen)

Kurs: jeden Freitag von 17.00 - 18.00 Uhr und
jeden Mittwoch von 17.30 - 18.30 Uhr
ab 05.09.2025

Kursort: Alte Turnhalle, Schulgasse 9

Kursbeitrag: 8 Euro pro Einheit für Nichtmitglieder

Anmeldung: bei Eva Wöhrer
0664/264 06 31 | eva.woehrer@gmail.com

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

RÜCKEN- UND BALANCETRAINING

Bewegen wir unseren Rücken, um ...

Durch sanftes und gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule werden wir „rückenfit“, verbessern unsere Haltung, bauen Verspannungen ab und fördern unsere Stabilität und unser Gleichgewicht.

Das Training bietet eine hervorragende Möglichkeit muskuläre Dysbalancen abzubauen und den Bewegungsapparat wieder in ein gutes Gleichgewicht zu bringen.

Geeignet sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen.

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 11.09.2025 bis 29.01.2026
ausgenommen sind: schulfreie Tage

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 180 Euro für 18 Einheiten
Überweisung an Monika Jandl
IBAN: AT35 1912 0000 8671 2110
BIC: SPBAATWW

Anmeldung: bis 08.09.2025 an
monika.jandl@gmx.net | Auskünfte unter 0664/266 54 74

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche

GANZKÖRPERTRAINING

Mach‘ mit - bleib‘ fit im Herbst 2025

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für gekräftigte Muskulatur, verbesserte Arm, Bein- und Rumpfkraft, Koordination, gesteigerte Körperwahrnehmung und Stabilität.

Das Programm enthält einen bunten Mix mit Übungen aus Pilates, funktionellem Training und Kraft(ausdauer)training, es ist geeignet für alle, die fit bleiben oder werden möchten.

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 11.09.2025 bis 29.01.2026
ausgenommen sind: schulfreie Tage

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 180 Euro für 18 Einheiten
Überweisung an: Monika Jandl
IBAN: AT35 1912 0000 8671 2110
BIC: SPBAATWW

Anmeldung: bis 08.09.2025
monika.jandl@gmx.net | Auskünfte unter 0664/266 54 74

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche

FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING

Die Naturfreunde Hirtenberg, Enzesfeld-Lindabrunn bieten im Herbst/Winter 2025/2026 ein funktionelles Rückentraining an.

Stabilisations- und Mobilitytraining für ein optimales Muskelgleichgewicht um Probleme im Hals, Nacken und Wirbelsäulenbereich entgegenzuwirken.

Neben koordinativ herausfordernden Elementen stehen moderate Kräftigungs- u. Stabilisationsübungen, mit und ohne Geräte, sowie Mobilisationsübungen und Fasziendehnung für eine optimale Beweglichkeit im Vordergrund.

Weitere Infos unter www.naturfreunde-enzesfeld.com

Naturfreunde
Hirtenberg
Enzesfeld-Linda-
brunn

Leitung: Inge Lauermann
staatlich geprüfte Instructorin

Kurs: ab Dienstag, 16.09.2025 - Ende Jänner 2026
13 Einheiten von 18.30 - 19.30 Uhr

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: Naturfreundemitglieder: € 65,00 / Gäste € 75,00

Anmeldung: Inge Lauermann
0680/233 10 73 | telefonisch/SMS/WhatsApp

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.

ASKÖ

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

Club Aktiv gesund
Fitness & Gesundheitsförderung

Inhalte

- Erlernen ausgleichender Übungen gegen den Problemkreis „Rückenschmerz" (mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen).
- Erhaltung der Gelenksbeweglichkeit
- 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

Leitung: Marie Luise Doppelreiter

Kurs: ab Mittwoch, 17.09.2025, 17.30 - 18.30 Uhr
14 Einheiten à 60 Min. (schulfrei = kursfrei)

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 74 Euro pro Person

Anmeldung: ASKÖ NÖ
0664/889 376 76 | s.rieder@askoenoe.at | www.askoenoe.at

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 Eigengewichtes, 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 wöchtenliches Krafttraining. Der Nutzen von kombiniertem Kraft- und Ausdauertraining ist also unumstritten.

ASKÖ

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, 17.09.2025, 18.30 - 19.30 Uhr
14 Einheiten à 60 Min. (schulfrei = kursfrei)

Kursort: Turnsaal Volksschule, Schulgasse 2

Kursbeitrag: 74 Euro pro Person

Anmeldung: ASKÖ NÖ
0664/889 376 76 | s.rieder@askoenoe.at | www.askoenoe.at

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 07.10.2025 bis 28.04.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
wöchentlich dienstags

Kursort: Alte Turnhalle, Schulgasse 9

Kursbeitrag: 12 Euro pro Einheit

Anmeldung: Andrea Sumasgutner
0676/730 20 31

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

TANDEM - MOBILE JUGENDARBEIT

Aktiv für die Jugend!

Wir arbeiten nicht primär in Institutionen, sondern begegnen Jugendlichen direkt an ihren Treffpunkten wie Parks, öffentlichen Plätzen, Jugendzentren oder Lokalen. Unser Angebot reicht von gemeinwesenorientierter Jugendvertretung bis hin zur individuellen Unterstützung im Einzelfall. Dabei stehen für uns besonders zwei Prinzipien im Mittelpunkt: „**Die Jugendlichen ernst nehmen**“ sowie „**dort ansetzen, wo sie gerade stehen**“.

JUGENDINITIATIVE TRIESTINGTAL
VEREIN ZUR FÖRDERUNG VON JUGEND_PROJEKT_SOZIALARBEIT
MOBILEJUGENDARBEIT TANDEM

Das Ziel der Mobilen Jugendarbeit ist es, junge Menschen bei der Bewältigung ihrer alltäglichen Herausforderungen zu begleiten und sie in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen – **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Wir bieten Information und Beratung zu allen Themen, die Jugendliche betreffen, zum Beispiel:

- Ausbildung, Arbeit und Schule
- Drogen und Sucht
- Familie und Freundschaften
- Partnerschaft und Sexualität
- Polizei und Gericht
- und allem, was Jugendliche sonst noch bewegt.

Selbstverständlich ist unser Angebot **freiwillig, anonym, vertraulich und kostenlos**. Unsere Anlaufstelle in Enzesfeld-Lindabrunn (im Glashaus, Hauptstraße 10):

- Geöffnet während der Schulzeit: donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr
- In den Ferien: auf Anfrage

SAVE THE DATE
Tag der offenen Tür der Anlaufstelle am Donnerstag, 11.09.2025, 16.00 bis 18.00 Uhr!

Kontakt & Erreichbarkeit: Dienstag bis Freitag von 10.00 bis 20.00 Uhr

Adresse: Leobersdorfer Straße 42, 2560 Berndorf

Kontakt: Michael Schaller 0676/345 47 56, Gabriel Korb-Weidenheim 0676/766 24 72

Du hast Fragen? Willst du vertraulich über ein schwieriges Thema sprechen? Oder mehr über unsere Aktionen und Angebote erfahren? Dann melde dich gerne bei uns – telefonisch, per Nachricht oder auf Social Media!

Facebook & Instagram: @mobilejugendarbeittandem | Website: www.jugendinitiative.at

SCHRITTEWEG TÄGLICH Gehen Klub 10.000 BEWEGEN

GESUNDES ENZESFELD-LINDABRUNN

Tut gut!

Gesundes Enzesfeld-Lindabrunn

ROUTE Enzesfeld

START: Platz der Menschenrechte, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn

WEGFÜHRUNG:
Platz der Menschenrechte – Rathauspl. – Hauptstr. Richtung kl. Bahnübergang – Eicheng. – Tennisplatz – Bergauerng. – Kreisverkehr – Frauentalgasse – 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 Wöhrer-G. – Feldweg in Richtung ehem. Gewerkschaftsheim (Abkürzung über Kirchensteig) – Eisnerstr. – Tennispl. – Steinbruchstr. – Steinkamperlweg – Lindeng. – Brunnenplatz

DAUER: ca. ¾ Stunde

DISTANZ: 3,3 km/4.710 Schritte

HIGHLIGHTS:
- Winzerkapelle / Kirche Lind
- Steinkamperlweg