



Neue Aktivitäten ab Jänner 2026

YOGA am Mittwoch

Fließend durch eine körperorientierte Yogapraxis, die kräftigt, mobilisiert und dehnt. Nach einem 3 x maligen Sonnengruß kombinieren wir verschiedenste Asanas, vertiefen genussvoll die Atmung und finden nach getaner Körperarbeit Ruhe in der wohlverdienten Endentspannung begleitet von einem herrlichen Duft, der uns zum Loslassen einlädt.

Kurszeiten:

MI 07.01.- 25.03.2025 (Pause am 04.02.) 11 x 18:00-19.00

Kursbeitrag: 11 Einh. pro Pers. € 121,- (Stratzinger*innen) Gäste € 159,50

Kursleitung: Mag. Elisabeth Klade, Klin.- u. Gesundheitspsychologin, dipl. Yogatrainerin

Mitbringen: Yogamatte, barfuß oder Socken, Trinkflasche

🔔 Jetzt Platz sichern (mind. 10 TN max. 22 TN) spätestens 23.12.25 im Rathaus Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

Fit bis 100

Muskelkraft, Gelenkigkeit, Gehirntraining, Gleichgewichtsübungen mit gezielten Übungen auf der Matte und im Stand sind gerade im fortgeschrittenen Alter lebenswichtig!

Ein Spezialkurs für bewegungsfreudige Damen und Herren ab 65+ um lebenslang fit und kraftvoll zu bleiben.

Müheloser Wechsel von Bauch- Seit- und Rückenlage in den Stand bitte als Voraussetzung.

Kurszeiten:

MO 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 23.03., 30.03.2026) 8 x 16:30-17:30

Kursort: Gemeindesaal Stratzing

Kursbeitrag: 8 Einh. pro Pers. € 88,- (Stratzinger*innen) Gäste € 116,-

Kursleitung: Irene Mehofer, dipl. Pilates- & Faszientrainerin, www.pilateskrems.at

Mitbringen: Turnmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Socken

🔔 Jetzt Platz sichern (mind. 8 max. 16 TN) spätestens 30.12.25 im Rathaus Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

Fasziales Pilates

Mehr Kraft. Mehr Beweglichkeit. Mehr innere Balance – Fasziales Pilates

Gleich im September mit gezielten Übungen die Tiefenmuskulatur im gesamten Körper stärken, vom Becken beginnend die Wirbelsäule nach oben wachsen lassen, Hüft- u. Schultergelenke konzentriert bewegen.....für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden in Alltag und anderer Sportarten, für Frauen u. Männer – für Einsteiger*innen & Fortgeschrittene.

2 Kurszeiten:

DI 13.01.-31.03.2026 ((Pause am 03.02) 11 x 17:30-18:30 u. 18:45-19:45

Kursort: Turnsaal VS Stratzing

Kursbeitrag: 11 Einh. pro Pers. € 121,- (Stratzinger*innen) Gäste € 159,50

Kursleitung: Irene Mehofer, dipl. Pilates- & Faszientrainerin, www.pilateskrems.at

Mitbringen: Turnmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Socken

🔔 Jetzt Platz sichern (mind. 8 max. 16 TN) spätestens 30.12.25 im Rathaus Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

Sanftes Yoga zum Loslassen

Ein wohltuender Yogakurs ab Februar – mit sanften Haltungen aus Yin und Gentle Yoga. Wir üben ohne Leistungsdruck, sondern mit Achtsamkeit, Ruhe und dem Fokus auf inneres Loslassen.

Begleitet von Kerzenlicht und Klängen fließen wir durch verschiedene Themenreihen – etwa die 7 Chakren – und finden so neue Kraft und Balance für Körper und Geist. Ideal auch für Anfänger*innen.

Kurszeiten:

DO 12.02. – 30.04. 2026 (Pause am 02., u. 09. 04.) 10 x 18:00-19.00

Kursort: Gemeindesaal Stratzing

Kursbeitrag: 10 Einh. pro Pers. € 110,- (Stratzinger*innen) Gäste € 145,-

Kursleitung: Christina Weichselbaum, dipl. Yogalehrerin www.flowingyoga.at

👜 Mitbringen: Yogamatte, barfuß oder Socken, Trinkflasche

🔔 Jetzt Platz sichern (mind. 6 TN max. 16 TN) spätestens 30.01.26 im Rathaus Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

MO 13.04.2025

18:00 Arbeitskreissitzung Gesundes Gemeinde im Rathaus

Wir laden Sie herzlich ein, an unserer nächsten Sitzung teilzunehmen.

Bringen Sie Ihre Ideen, Initiative und etwas Zeit mit, denn gemeinsam können wir mehr bewegen!

Welche neuen Projekte zur Gesundheitsvorsorge als auch Gesundheitsförderung wollen Sie mitgestalten?

Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!

Wandern - Frühlingserwachen SO 26.4.2026

Lust auf gemeinsame Bewegung nach dem Mittagessen?

Treffpunkt und Start zur Nachmittagsrunde ist um 15.00 am Parkplatz Brauneis.

Die rund 7 km lange Strecke ist familienfreundlich und gut zu bewältigen. Unterwegs machen wir eine kurze Pause mit Stärkung bei der Fanny Lodge.

Angebote speziell für Kinder

Kinder-Mentaltraining in der Gruppe „Mut im Bauch – Mentale Stärke“

Kinder stehen heute vor vielen Herausforderungen wie Leistungsdruck, Mobbing, Sorgen, Unsicherheit oder familiären Belastungen. Stephanie Kiara Eckerstorfer, diplomierte Kinder- und Jugendmentaltrainerin, selbst Mutter von drei Kindern, zeigt den Kindern mit kindgerechten Techniken und spielerischen Übungen, wie sie innere Stärke aufbauen und Belastungen besser meistern können. Die jeweils zwei aufeinanderfolgenden Einheiten stärken das Selbstvertrauen der Kinder und vermitteln hilfreiche Techniken für den Alltag.

Inhalte:

- Eigene Stärken erkennen
- Konzentration & Wahrnehmung fördern
- Den eigenen Weg finden
- Umgang mit Stress, Angst & Sorgen
- Einfache Entspannungsmethoden für den Alltag

Kurszeiten:

2 Einheiten à 60 Min – Fr 13.03.2026 und Fr 27.03.2026

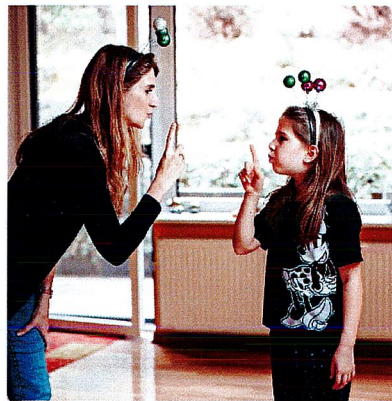
- **Gruppe 1** (1.–4. Schulstufe): 15:00–16:00 Uhr
- **Gruppe 2** (5.–8. Schulstufe): 16:15–17:15 Uhr

Kursort: Schulungsraum der FF Stratzing

Kursbeitrag: Für Stratzinger*innen kostenlos, Gäste € 20,-

Kursleitung: Stephanie Kiara Eckerstorfer www.mentaltraining-kiera.at

🔔 Jetzt Platz sichern (mind. 7 max. 12 Kinder) spätestens 05.02.26 im Rathaus Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at



SA 21.03. Einladung zum fröhlichen Oster-Bastelnachmittag

Seniorinnen und Senioren haben viele Ideen und freuen sich darauf, gemeinsam mit den Kindern kreativ zu werden - schneiden, kleben, dekorieren, lachen.....

Teilnahme der Kinder bis 6 Jahre bitte mit einer erwachsenen Begleitperson. Das Angebot ist für alle Teilnehmenden kostenfrei.

14:00-18:00 H im Pfarrsaal Stratzing

🔔 Jetzt Platz sichern (mind. 7 max. 15 Kinder) spätestens 12.02.26 im Rathaus Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

INFOS zu den KURSEN:

Für Neueinsteiger*innen gibt's die erste Kurseinheit als Schnupperstunde für € 11,-. Wenn Sie danach nicht weitermachen möchten, fallen keine weiteren Kosten an.

Die Plätze sind begrenzt. Sobald alle Plätze vergeben sind, ist der Kurs voll ausgebucht – Sie können sich dann gern auf die Warteliste setzen lassen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl bis Anmeldeschluss, findet der Kurs nicht statt.

Also am besten schnell anmelden! Kursgebühr bitte zu Beginn in bar mitbringen.

Die Gemeinde Stratzing und die Initiative „Tut Gut“ vom Gesunden Niederösterreich ermöglichen der Stratzinger Bevölkerung dank Förderungen und Zuschüssen die Teilnahme an Kursen zu attraktiven Spezialpreisen. Gäste sind bei freien Plätzen ebenfalls herzlich willkommen – dann zum regulären Preis.

Starten Sie mit uns aktiv und gesund ins neue Jahr 2026

Arbeitskreis Gesundes Stratzing

AK Leiterin Irene Mehofer