TUT Gut Kursplan September – Dezember 2026

Gemeinsam aktiv, gesund und fit – direkt in unserer Gemeinde!

Bewegung tut gut – in jedem Alter und in jeder Lebensphase.
Mit unserem Herbst-Kursangebot laden wir alle Gemeindebürger*innen dazu ein, etwas für **Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden** zu tun. **Unsere Kurse finden direkt vor Ort statt.**

Also: rasch anmelden, mitmachen und gemeinsam aktiv werden oder aktiv bleiben!

Wir freuen uns auf Sie!

Enkelfit ….. FIT bis 100

Fit und selbstständig bleiben. In diesem speziellen Bewegungskurs für Damen und Herren ab 65+ stehen Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination im Mittelpunkt. Mit gezielten Übungen im Sitzen, Stehen und auf der Matte wird der Körper gestärkt und die Sicherheit im Alltag gefördert.

Für mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Lebensfreude – gemeinsam in der Gruppe.

Kurszeit:
MO 14.09.– 30.11.2026 (Pause am 26.10 u 09.11.)
10 x 16:30-17:30
Kursort: Gemeindesaal Stratzing
Kursbeitrag: 10 Einh. pro Pers. € 110,-
(Stratzinger*innen) Gäste € 145,-
Kursleitung: Irene Mehofer,
dipl. Pilates- & Faszientrainerin, www.pilateskrems.at
🧺 **Mitbringen:** rutschfeste Turnmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken
🔔 Jetzt Platz sichern **(mind. 8 TN max. 20 TN) bis spätestens 07.09.26** Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

YOGA am Mittwoch

Eine wohltuende Kombination aus Bewegung, Kräftigung und Entspannung: Durch eine körperorientierte Yogapraxis werden Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Kraft gefördert. Atemübungen und Entspannung helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Energie für den Alltag zu schöpfen.

Eine kleine Auszeit für Körper und Geist – gemeinsam in angenehmer Atmosphäre.

Kurszeit:
MI 16.09.– 02.12.2026 (Pause am 28.10.)
11 x 18:00-19.00
Kursort: Gemeindesaal Stratzing
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) bis spätestens 09.09.26** Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

Sanftes YOGA mit Yin-Yoga-Elementen

Achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und sanfte Yin-Yoga-Haltungen laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und Verspannungen loszulassen. Mal fließend, mal länger in einer Position verweilend, entsteht Raum für mehr Beweglichkeit, Gelassenheit und Wohlbefinden.

Ideal für Anfänger*innen und Geübte, die ihrem Körper und Geist eine entspannte Auszeit gönnen möchten.

Kurszeit:
DO 17.09.– 03.12.2026 (Pause am 29.10.)
11 x 18:00-19.00
Kursort: Gemeindesaal Stratzing
Kursbeitrag: 11 Einh. pro Pers. € 121,-
(Stratzinger*innen) Gäste € 159,50
Kursleitung: Christina Weichselbaum,
dipl. Yogalehrerin www.flowingyoga.at
🧺 **Mitbringen:** Yogamatte, barfuß oder Socken, Trinkflasche
🔔 Jetzt Platz sichern **(mind. 6 TN max. 14 TN) bis spätestens 10.09.26** Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen

Selbstbewusst auftreten, Grenzen setzen und in schwierigen Situationen richtig reagieren: In diesem Kurs lernen Frauen einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten der Selbstverteidigung.
Neben praktischen Übungen geht es auch um Wahrnehmung, Selbstsicherheit, Konfliktvermeidung und den Umgang mit unangenehmen Situationen.

Für mehr Sicherheit und ein gutes Gefühl im Alltag.

Kurszeit: aufbauend
MO 16. und MO 23.11.2026 18:15-20.15
Kursort: Gemeindesaal Stratzing
Kursbeitrag: pro Pers. € 20,- (Stratzinger*innen) Gäste € 49,-
Kursleitung: Daniel Erhart
Leiter der Europäische WingTsun Schule (EWTO) in Melk
schulen.ewto.at
🧺 **Mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Trinkflasche
🔔 Jetzt Platz sichern **(mind. 10 TN max. 20 TN) bis spätestens 09. Nov.26** Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

Mentaltraining für Kinder

„Mut im Bauch – Mentale Stärke"
Kinder erleben heute viele Herausforderungen – Leistungsdruck, Sorgen, Unsicherheit oder Konflikte können ihnen den Alltag erschweren. In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische und altersgerechte Weise, ihre eigenen Stärken zu erkennen, ihre Konzentration zu fördern und mit Stress, Ängsten und schwierigen Situationen besser umzugehen.

Mit kindgerechten Übungen werden Selbstvertrauen, innere Stärke und hilfreiche Strategien für den Alltag gefördert –

damit Kinder Herausforderungen mutig und selbstbewusst begegnen können.

Aufgrund der vielen begeisterten Reaktionen beim Frühlingstermin – jetzt auch ein Herbsttermin.

Kurszeiten:
FR 06.11.2026
Gruppe 1 (1.– 4. Schulstufe): **15:00–16:15**
Gruppe 2 (5.– 8. Schulstufe): **16:30–17:45**
Kursort: Schulungsraum der FF Stratzing
Kursbeitrag: Für Stratzinger*innen kostenlos, Gäste € 20,-
Kursleitung: Stephanie Kiara Eckerstorfer
www.mentaltraining-kiera.at
🧺 **Mitbringen:** Matte oder kleiner Sitzpolster, Trinkflasche
🔔 Jetzt Platz sichern **(mind. 7 max. 15 Kinder) spätestens 30.10.26** im Rathaus Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

PILATES

Mit passenden Übungen wird die Tiefenmuskulatur im gesamten Körper gestärkt; der Rumpf von der Körpermitte aus bewusst aufgerichtet und gekräftigt. Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung werden verbessert – für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden im Alltag.

Kraft und Regeneration für Einsteiger*innen, Fortgeschrittene, Frauen u. Männer

2 Kurszeiten:
DI 15.09. – 01.12.2026 (Pause am 27.10.)
11 x 17:30-18:30 u. 18.45-19:45
Kursort: Turnsaal VS Stratzing
Kursbeitrag: pro Pers. € 132,- (Stratzinger*innen) Gäste € 165,-
Kursleitung: Irene Mehofer
dipl. Pilates- & Faszientrainerin, www.pilateskrems.at
🧺 **Mitbringen:** rutschfeste Turnmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken
🔔 Jetzt Platz sichern **(mind. 6 max. 10 TN) bis spätestens 08.09.26** Tel. 02719/8287 email: gemeinde@stratzing.at

Arbeitskreissitzung

Montag, 9.11.2026 um 18:00 im Rathaus
Gemeinsam gestalten – Ihre Idee zählt!
Bringen Sie Ihre Ideen ein und gestalten Sie unsere Angebote rund um **Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung** aktiv mit. Wir freuen uns, wenn Sie bei unserer nächsten Arbeitskreissitzung dabei sind!

Infos zu den Kursen:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die Plätze sind erfahrungsgemäß rasch vergeben. Bei Bedarf führen wir eine Warteliste. Wird die Mindestteilnehmerzahl bis zum Anmeldeschluss nicht erreicht, kann der Kurs leider nicht stattfinden. **Daher am besten rechtzeitig anmelden!**
Die **Kursgebühr ist bitte zu Kursbeginn in bar** mitzubringen.

DANK der Unterstützung der Gemeinde Stratzing und der Initiative **„Tut gut!" – Gesundes Niederösterreich** können Stratzinger*innen durch Förderungen und Zuschüsse zu **besonders günstigen Kursgebühren** teilnehmen. **Gäste sind bei freien Plätzen herzlich willkommen** und bezahlen den regulären Preis.

Für Gesundheit, Bewegung & Gemeinschaft

Team Arbeitskreis Gesundes Stratzing
AK-Leiterin Irene Mehofer