



Die Angebote der Gesunden Gemeinde werden teilweise vom Land Niederösterreich und von der Gemeinde Sulz im Weinviertel gefördert.

Kids und Eltern ab April

Sensorische Spiele mit Steffi Higgins für 1,5 bis 5-jährige Kinder

Erkunde gemeinsam mit einer Bezugsperson nach Herzenslust den liebevoll vorbereiteten Raum. An verschiedenen Stationen kannst du mit Farben, Texturen und Materialien experimentieren und deine Kreativität frei entfalten. Jede Einheit bietet eine anregende Umgebung, um Neues auszuprobieren und die Wahrnehmung, die Feinmotorik und die Vorstellungskraft spielerisch zu fördern. Zudem wird die Bindung zur Bezugsperson gestärkt.

Die Einheiten können einzeln gebucht werden! Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Wann: **MITTWOCH**, 16 bis 16.50 Uhr

Termine: 8.4./6.5./10.6.2026

Kosten: EUR 12,- für 1 Einheit (EUR 15,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz

Anmeldung und weitere Infos: stefanie.higgins@outlook.com oder per Whats app an 0699 11 28 73 51

Eltern-Kind-Turnen mit Bianca Rotter für 1 bis 2,5-jährige

Durch Unterstützung einer Bezugsperson können Kleinkinder hier erste Erfahrungen mit Turngeräten und Bewegungslandschaften sammeln und dabei Motorik und Gleichgewicht weiterentwickeln.

Wann: **MONTAG**, 16 bis 16.50 Uhr

Termine: 13.4./20.4./27.4./4.5./11.5.2026

Kosten: EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Turnsaal der Volksschule Obersulz



Kids ab April

Kinderturnen mit Bianca Rotter für Kindergartenkinder

Nach einer Aufwärmphase wird in jeder Einheit ein anderer Schwerpunkt gesetzt, um den Kindern die Grundlagen sportlicher Übungsformen zu zeigen und diese zu trainieren, welche sowohl für die körperliche Entwicklung als auch als Vorbereitung für den schulischen Sportunterricht hilfreich sind. Jede Stunde wird durch Spiele abgerundet, damit der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt.

Beispiele für Schwerpunkte: Laufen, Rollen vorwärts/rückwärts, Werfen und Fangen, Klettern, Turnen mit Langbänken, Springen, Schaukeln und Schwingen ...

Wann: MONTAG, 17 bis 17.50 Uhr

Termine: 13.4./20.4./27.4./4.5./11.5.2026

Kosten: EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Turnsaal der Volksschule Obersulz



Kinderturnen mit Bianca Rotter für Volksschulkinder

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

Wann: MONTAG, 15 bis 15.50 Uhr

Termine: 13.4./20.4./27.4./4.5./11.5.2026

Kosten: EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Turnsaal der Volksschule Obersulz



„Crazy Cats“ Tanzgruppe mit Kati Buchinger für 6 bis 10-jährige (Beginner)

Du tanzt gerne und probierst gerne neue Moves?

Dann bring' sie zu uns mit! Wir freuen uns mit Dir Tänze in der Gruppe einzustudieren und mit unserer Crazy Dance Truppe mal auf der ein oder anderen Bühne zu zeigen, was wir können. Einstudieren von eigens kreierte Choreographien zu bekannten Chart-Hits und aktuellen Tanzrends mit Freunden.

Mögliche Auftritte auf Sportveranstaltungen oder Festen in umliegenden Gemeinden.

Ziel: Spaß an Bewegung, Förderung der Kreativität & Koordination



Wann: **MITTWOCH**, 16.45 bis 17.35 Uhr

Termine: 15.4./29.4./6.5./13.5./20.5./3.6./10.6./17.6./24.6.2026

Kosten: EUR 81,- für 9 Einheiten (EUR 99,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Gemeindesaal Obersulz



Kids - Tanzschule Danek

Hip Hop & TIK TOK für Kids ab 10 Jahren

🎵 Coole Moves, tolle Choreos und jede Menge Spaß! 🎵

In unserem **Hip Hop & TikTok Tanzkurs** tauchen die Kids in die Welt der angesagten Beats und trendigen Moves ein! Wir kombinieren die dynamischen Elemente des Hip Hop mit den beliebtesten Tanz-Challenges aus TikTok – altersgerecht, kreativ und mit viel Freude an der Bewegung.

☀️ Was erwartet euch?

Cooler Hip-Hop-Schritte und Basics, einfache und trendige TikTok-Choreografien
Förderung von Koordination, Rhythmus und Kreativität
Spaß am Tanzen in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre

👜 Was wird benötigt?

Bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe und ganz viel Energie!

Wann: **SONNTAG**, 16.45 – 17.35 Uhr

Termine: 19.4./3.5./10.5./17.5./31.5./7.6./14.6./21.6./28.6.2026

Kein Kurs am 26.4. und 24.5.2026

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Anmeldung und weitere Infos: www.danek.at, 0650 88 13 535, tanzen@danek.at

Schnuppern gratis!



Mentale Gesundheit

Stress, lass nach! Mein Weg zu mehr Gelassenheit
mit Mag. Sabine Schuster

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?

Interesse geweckt? Dann verraten wir gerne noch weitere Inhalte, die im Workshop besprochen werden:

- „Stress“ – Definition und Bedeutung
- Welche Stressarten gibt es?
- Wie nehme ich Stress wahr?
- Welcher Stress macht krank?
- Umgang mit Stress
- Bewältigungsstrategien



Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

Wann: **DONNERSTAG**, 16.4.2026, 18 bis 21 Uhr
(mit Arbeitsaufträgen und Entspannungsübungen)

Kosten: freie Spende (um Anmeldung wird gebeten, begrenzte Teilnehmeranzahl)

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz



Nie wieder etwas verpassen!

Mit **Gem2Go**, der Gemeinde-App, bist du **immer einen Schritt voraus**:



Kurse für Erwachsene

Linedance für Fortgeschrittene mit Maria Hagen

Linedance ist Training für Körper, Geist und Seele UND macht außerdem noch Spaß! Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.

Wann: DIENSTAG, 18.15 bis 19.45 Uhr

Termine: 7.4./14.4./28.4./5.5./12.5./19.5./26.5.2026

Kosten: EUR 63,- für 7 Einheiten (EUR 77,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Functional Training intensiv mit Kati Buchinger

Du willst Muskulatur aufbauen? Du willst dich auspowern? Du willst deinen Körper straffen? Dann ist dieses Training genau das Richtige für dich!

HIT-Elemente & Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats mit wechselndem Equipment: Kurzhantel, Langhantel, Kettle Bell, Rope, Medizinball etc.

Geeignet für: Kraftpakete oder die, die eines werden wollen

Ziel: Stärkung der Muskulatur, Kraftaufbau, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Wann: MITTWOCH, 18.30 bis 19.20 Uhr

Termine: 8.4./15.4./22.4./29.4./6.5.2026

Kosten: EUR 50,- für 5 Einheiten (EUR 60,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Turnsaal Volksschule Obersulz

Smovey-Fitness mit Viktoria Faber

„Bewegungseinheit, die einfach gut tut“ - mit Smovey-Ringen und Schlaufen-Theraband

„Bewegung ist Leben. Nur wer sich bewegt wird bewegt und kann bewegen – geistig und körperlich.“

Wann: DONNERSTAG, 10.30 bis 11.20 Uhr

Termine: 9.4./16.4./23.4./30.4.2026

Kosten: EUR 36,- für 4 Einheiten (EUR 44,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Gemeindezentrum Niedersulz



Bodyfit mit Nicole Ochsenhofer

Im Bodyfit wollen wir klassisches Bauch, Beine, Po mit Fettverbrennungsteilen verbinden. Dazu verwenden wir immer andere Trainingsgeräte wie Hanteln, Loopbänder, Therabänder, Bälle, Step-Brett ...!

Bringe bitte eine Matte und ein Getränk mit!

Wann: FREITAG, 18 bis 18.50 Uhr

Termine: 10.4./17.4./23.4.(DO)/8.5.2026

Kosten: EUR 36,- für 4 Einheiten (EUR 44,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Turnsaal der Volksschule Obersulz

Zirkeltraining für Erwachsene mit Bianca Rotter

Das Zirkeltraining ist eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung durch Ober-, Unter- und Ganzkörperübungen. Die kurzen Pausen zwischen den Stationen sorgen dafür, dass die Herzfrequenz hoch bleibt und die Ausdauer trainiert wird. Da die Stationen zeitlich begrenzt sind und verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten werden, kann jeder in seinem eigenen Tempo trainieren. Aus diesem Grund eignet sich das Zirkeltraining für alle Fitnesslevel.

Wann: SAMSTAG, 9.30 bis 10.20 Uhr

Termine: 11.4./18.4./25.4./9.5./23.5.2026

Kosten: EUR 45,- für 5 Einheiten

EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden

Wo: Turnsaal der Volksschule Obersulz



Power Hour mit Bianca Rotter

Bei der Power Hour geben wir Gas und lassen das Fett schmelzen! Eine Kombination aus Cardio und Bauch-Beine-Po-Übungen bringt uns hier zum Schwitzen.

Bitte Sportmatte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

Ohne Anmeldung! Bei Interesse bitte eine Nachricht an Bianca (0664/4980872) für die Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe schicken. Dort folgt alles Organisatorische.

Die Power Hour Einheiten können einzeln besucht werden!

Wann: MONTAG, ab 13.4.2026, von 18.00 bis 18.50 Uhr

Kosten: freie Spende

Wo: Turnsaal der Volksschule Obersulz bzw. Spielplatz hinter dem Gemeindezentrum



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 12 Einheiten Zumba unter der begeisterten und motivierenden Leitung von Silvia Titkova!

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

Termine: 15.4./22.4./29.4./6.5./13.5./20.5./27.5./3.6./10.6./17.6./24.6./1.7.2026

Kosten: EUR 150,- für 12 Einheiten

Wo: hinterm Gemeindezentrum Niedersulz oder Gemeindesaal Obersulz

Kinderwagen-Workout mit Nicole Ochsenhofer

Wenn du bereits deinen Beckenboden nach der Geburt gekräftigt hast, kannst du im Kinderwagen-Workout gemeinsam mit deinem Baby/Kleinkind deine Fitness weiter aufbauen. Wir funktionieren den Kinderwagen zum „Sportgerät“ um! In einer Kleingruppe kräftigen wir unsere gesamte Muskulatur und steigern unsere Kondition.

Wir lernen auch den Powerwalk und dessen Vorteil im Vergleich zum Joggen!

Wann: **DONNERSTAG**, 10:45 – 11:35 Uhr

Termine: 23.4./30.4./7.5./21.5./28.5.2026

Kosten: EUR 45,- für 5 Einheiten (EUR 55,- für Teilnehmer aus anderen Gemeinden)

Wo: Treffpunkt im Garten des Gemeindezentrums 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: Sonnengröße, 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** von 18 bis 20 Uhr

Wo: Kindergarten Obersulz

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



Unsere SPORTVEREINE stellen sich vor:

USV Sulz

Wir, der USV SULZ im Weinviertel, wollen uns kurz vorstellen. Bei uns haben Kinder (Mädchen und Burschen ab Jahrgang 2019), 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.

UTC Sulz



🎾 Slice up your life! 🎾

Du suchst frische Luft, Action, Teamgeist und eine gute Portion Spaß?

Dann schnapp dir deinen Schläger – unser Tennisverein wartet auf dich!

Unser Tennisverein bietet optimale Trainings- und Spielbedingungen für Herren-, Damen- und Seniorenmannschaften. Ob ambitionierter Wettkampfspieler oder engagierter Freizeitspieler – bei uns findet jeder seinen Platz auf dem Court.

- 👉 Für wen?
- Herren mit Power im Arm
 - Damen mit Präzision und Kampfgeist
 - Senioren mit Erfahrung, Taktik und beneidenswertem Topspin
 - Kinder und Jugendliche mit Energie, Talent und Lust auf Bewegung –

mit unserer Familienmitgliedschaft sogar GRATIS bis zum 19. Geburtstag! 🎾 ✨

Bei uns spielt jedes Alter groß auf!

🏆 Meisterschaftsbetrieb inklusive!

Du willst mehr als nur Hobby? Perfekt!

Unser Verein nimmt aktiv am Meisterschaftsbetrieb teil. Hier kannst du dich mit anderen Teams messen, gemeinsam Siege feiern und echte Wettkampfatmosphäre erleben. Teamgeist, Spannung und eingefleischte Fans sind garantiert!

- 🇺🇦 Mehr als nur Tennis
- Gesellige Vereinsabende
 - Spannende Turniere
 - Gemeinsame Events
 - Neue Freundschaften auf und neben dem Platz

Klingt nach deinem Spiel? Dann komm vorbei! Ob Einschlagen, Aufschlagen, über die Stränge schlagen, bei uns bist du richtig! 🎾



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

Tanzschule Danek

Silberkurs

Sonntag, 17.45 – 19.00 Uhr

In lockerer Atmosphäre wiederholen wir in diesem Kurs die gelernten Figuren aus dem Bronzekurs und erweitern das Figurenrepertoire in jedem Tanz. Abgerundet wird der Kurs mit technischen Tipps und Tricks!

Goldkurs

Sonntag 19.00 – 20.15 Uhr

In lockerer Atmosphäre wiederholen wir in diesem Kurs die gelernten Figuren aus dem Silberkurs und erweitern das Figurenrepertoire in jedem Tanz. Abgerundet wird der Kurs mit technischen Tipps und Tricks!

Grundkurs/Anfänger

Sonntag 20.15 – 21.30 Uhr

Lernen Sie bei uns in lockerer Atmosphäre erste Schritte und einfache Figuren, um sich am Tanzparkett wohl zu fühlen! Unterrichtet werden Langsamer Walzer, Boogie, Tango, Foxtrott, Samba, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Rumba. Dieser Kurs ist auch ideal als Vorbereitung für Ihre kommende Hochzeit!

Sie können diesen Kurs ohne Tanzerfahrung mit oder ohne Tanzpartner besuchen!

Termine: 19.4./3.5./10.5./17.5./31.5./7.6./14.6./21.6./28.6.2026

Kein Kurs am 26.4. und 24.5.2026

Wo: Gemeindesaal Obersulz

Anmeldung und weitere Infos: www.danek.at, 0650 88 13 535, tanzen@danek.at
Schnuppern gratis!





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!

Angebote für Kids und Eltern ab April

- Sensorische Spiele mit Steffi für 1,5 bis 5-jährige Kinder
- Eltern-Kind-Turnen mit Bianca für 1 bis 2,5-jährige

Angebote für Kinder ab April

- Kinderturnen mit Bianca für Kindergartenkinder
- Kinderturnen mit Bianca für Volksschulkinder
- Crazy Cats Tanzgruppe mit Kati für 6 bis 10-jährige (Beginner)

Mentale Gesundheit

- Stress, lass nach! Mein Weg zu mehr Gesundheit mit Mag. Sabine Schuster

Kurse für Erwachsene ab April

- Linedance für leicht Fortgeschrittene mit Maria Hagen
- Functional Training intensiv mit Kati Buchinger
- Smovey-Fitness mit Viktoria Faber
- Bodyfit mit Nicole Ochsenhofer
- Zirkeltraining für Erwachsene mit Bianca Rotter
- Zumba mit Silvia Titkova
- Kinderwagen-Workout mit Nicole

Anmeldung direkt bei der Trainerin bzw. Tanzschule

- Power Hour mit Bianca Rotter
(Bei Interesse bitte eine Nachricht an Bianca (0664/4980872))
- Ashtanga Vinyasa Yoga mit Martina
(Anmeldung bei info@dasyogahaus.eu, 0676 703 93 31, www.dasyogahaus.eu)
- Tanzkurse der Tanzschule Danek
(Anmeldung und weitere Infos: www.danek.at, 0650 88 13 535, tanzen@danek.at)

Bitte um verbindliche Anmeldung per Mail an gesundegemeindesulz@gmail.com

