

04.07. bis **Jumping-Fit „soft“**

29.08.23 Das Springen am Trampolin verbessert die Ausdauer,
dienstags der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die
Koordinationsfähigkeit. Beugt Osteoporose vor.

Für Senioren geeignet.

18:00 – 18:45 Uhr im Schwimmbad Schattendorf

€ 8,00 pro 45 Minuten

Trainerin: Maria Pinter

Anmeldung unter 0680/4069131

04.07. bis **Jumping-Fit „plus“**

29.08.23 Kraftausdauertraining durch Springen am
dienstags Trampolin mit Spaß und Power

18:55 – 19:55 Uhr im Schwimmbad Schattendorf

€ 10,00 pro Stunde

Trainerin: Maria Pinter

Anmeldung unter 0680/4069131

05.07. bis **Nordic Walking**

30.08.23 Erlernen der richtigen Technik, sanftes Ausdauer-
mittwochs training mit Kräftigungselementen

Bitte eigene Stöcke mitnehmen.

18:30 – 19:30 Uhr bei der Natur.Tank.Stelle Schattendorf

€ 10,00 pro Stunde

Trainerin: Maria Pinter

Anmeldung unter 0680/4069131



Gesundheit und Fitness sind lebenslange Prozesse.
Denn solange wir leben, haben wir nur diesen einen
Körper.

Im Rahmen des Projekts „Community Nursing“ und
„Fit & Gesund in Schattendorf“ wurde dieser attrak-
tive „Gesundheits- und Fitnesskalender“ gestaltet.

Viel Spaß wünschen Ihnen/Euch
Judith Grafl & Thomas Plank

Kontakt:

Community Nurse Judith Grafl

Tel: 0660 82 58 137



FIT & GESUND
in Schattendorf

GESUNDHEITS- UND
FITNESSKALENDER
Februar bis September 2023

Fr 24.02. Koch- und Ernährungsworkshop „Fett weg -

Sa 25.02.23 Junges Gemüse“

Fleischlose, fett- und zuckerreduzierte Gerichte

Freitag, 24.02. 17:00 – 20:00 Uhr Küche MS Schattendorf

Samstag, 25.02. 10:00 – 13:00 Uhr Küche MS Schattendorf

€ 15,00 pro Person

Vortragende: Birgit Brunner

Anmeldung bei Community Nurse Judith Grafl

unter 0660 825 81 37

02.03.23 Men-Fit

donners-
tags

Starkes Kraft- & Ausdauer Training ONLY FOR MEN

16:30 – 17:30 Uhr in der Volksschule Schattendorf

5 Einheiten; € 50,00

Trainerin: Maria Pinter

Anmeldung unter 0680/4069131

laufend Yoga gegen Rückenschmerzen

mittwochs nach dem System Yoga im täglichen Leben

06:30 – 07:50 Uhr Mae Terra Schattendorf

08:00 – 09:20 Uhr Mae Terra Schattendorf

17:30 – 18:50 Uhr im Kindergarten Schattendorf

19:00 – 20:20 Uhr im Kindergarten Schattendorf

Kosten auf Anfrage

Trainerin: Gabriela Weber

Anmeldung unter 0660/4378988

21.03.23 Achtsamkeits-Workshopreihe

Dienstag

„Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl“

Gut für sich selbst sorgen, um für Herausforderungen
des Lebens gewappnet zu sein

17:00 – 20:00 Uhr in der Schuh-Mühle Schattendorf

Teilnahme kostenlos

Vortragende: Ulrike Zika, MSc

Anmeldung bei Community Nurse Judith Grafl

unter 0660 825 81 37

17.04.23 Achtsamkeits-Workshopreihe „Beziehungen“

Montag

Das Potential für gesunde Beziehungen erkennen

17:00 – 20:00 Uhr in der Schuh-Mühle Schattendorf

Teilnahme kostenlos

Vortragende: Ulrike Zika, MSc

Anmeldung bei Community Nurse Judith Grafl

unter 0660 825 81 37

03.05. u. Ganzkörperkräftigung/Outdoor

10.05.23

mittwochs

Kräftigung des ganzen Körpers

Training bei jedem Wetter

18.30 – 19.30 Uhr bei der Natur.Tank.Stelle Schattendorf

€ 10,00 pro Stunde

Trainerin: Maria Pinter

Anmeldung unter 0680/4069131

25.05.23 Achtsamkeits-Workshopreihe

Donnerstag

„Achtsame Kommunikation“

Das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren und

das Repertoire für eine wertschätzende und achtsame

Kommunikation erweitern

17:00 – 20:00 Uhr in der Schuh-Mühle Schattendorf

Teilnahme kostenlos

Vortragende: Ulrike Zika, MSc

Anmeldung bei Community Nurse Judith Grafl

unter 0660 825 81 37

03.06.23 Koch- und Ernährungsworkshop

Samstag

„Immunstark genießen wie am Mittelmeer“

Die sogenannte „Mittelmeerdiät“ gilt als effizienter

Schutz gegen chronische Erkrankungen, stärkt ihr

Immunsystem, schützt ihre Körperzellen, lindert Ent-

zündungen und beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor.

14:00 – 19:00 Uhr in der Schuh-Mühle Schattendorf

€ 25,00 pro Person

Vortragende: Ulrike Zika, MSc

Anmeldung bei Community Nurse Judith Grafl

unter 0660 825 81 37

07.06. bis Aqua-Fit Ganzkörpertraining im Wasser

09.08.23

mittwochs

Training für Arme, Beine, Gesäß und Rumpf

17:00 – 17:30 Uhr im Schwimmbad Schattendorf

Teilnahme kostenlos

Trainerin: Rebecca Rudhani

keine Anmeldung erforderlich

07.06. bis Beachvolleyball

09.08.23

mittwochs

Volleyballtechniktraining

19:00 – 20:00 Uhr im Schwimmbad Schattendorf

€ 9,00 pro Stunde

Trainer: Sead Rudhani

keine Anmeldung erforderlich

21.06. bis „Bewegt im Park“ – Functional Fit

06.09.23

mittwochs

Matte, Handtuch, Trinkflasche bitte mitnehmen

18:30 – 19:30 Uhr bei der Natur.Tank.Stelle Schattendorf

Teilnahme kostenlos

Trainerin: Maria Pinter

Anmeldung unter 0680/4069131