

16.1.24 Heilsame Kommunikation mit dem Körper:
Dienstag **Wie Psychotherapie chronisch Kranke begleitet**
Eine Reise zu innerem Wachstum u. emotionaler Balance
18:00 Uhr; Pflegestützpunkt Schattendorf
Teilnahme kostenlos
Vortragende: Elisabeth Grasl, MSc
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

19.1.24 **Ganzheitlich Gesund**
Freitag Konzept und Bedeutung ganzheitliche Gesundheit,
Ernährung, Darm, Nährstoffe
18:30 Uhr; Pflegestützpunkt Schattendorf
Teilnahme kostenlos
Vortragende: Victoria Grasl, MSc, iA Fachberaterin für
holistische Gesundheit
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

7.2.24 **Fokussierte Ruhe: Die Macht der konzentrativen**
Mittwoch **Entspannung**
18:00 Uhr; Sitzungssaal Gemeinde Schattendorf
Teilnahme kostenlos
Vortragende: Elisabeth Grasl, MSc
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

23.2.24 **Mental-Fit bei Tag und Nacht**
Freitag Mit einfachen Übungen ist der Tag entspannter und
der Schlaf erholsamer!
18:00 Uhr; Ort Pflegestützpunkt Schattendorf
Teilnahme kostenlos
Vortragende: Barbara Klawatsch (Human-
energetikerin und Mentaltrainerin)
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

8.3.24 **Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Herz-Kreislauf-**
Freitag **krankheiten**
Ursache der Krankheiten und Umgang im Alltag
18:00 Uhr; Pflegestützpunkt Schattendorf
Teilnahme kostenlos
Vortragender: Dr. Werner Karner
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

23.3.24 **Kräuterwanderung**
Samstag Treffpunkt: Grabhügel Haidspitzwald
(Google Maps Koordinaten 47.710394, 16.494185)
Teilnahme kostenlos
Vortragende: Barbara Klawatsch (Human-
energetikerin und Mentaltrainerin)
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

16.4.24 **„Wer innehält, erhält von innen Halt“**
Dienstag Methoden, Zugänge und Techniken kennenlernen,
mit Sorgen, Ängsten, Stress und Belastungen
umzugehen
weitere Termine: 30.04. und 14.05.24
17:30 – 20:30 Uhr; Pflegestützpunkt Schattendorf
€ 20,00 pro Teilnehmer pro Einheit
Vortragende: Ulrike Zika, MSc
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

Viel Spaß wünschen Ihnen/Euch Judith Grafl & Thomas Plank!

Kontakt:
Community Nurse Judith Grafl | Tel: 0660 82 58 137



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

Gesundheit Österreich
GmbH



**COMMUNITY
NURSING**

**FIT & GESUND
in Schattendorf**

**GESUNDHEITS- UND
FITNESSKALENDER**
Herbst 2023 / Frühjahr 2024

13.9. bis 6.12.23 **Functional Fit**
Allgemeines Krafttraining
mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr in der Volksschule Schattendorf
12 Einheiten; € 100,00
Trainerin: Maria Pinter
Anmeldung unter 0680 406 91 31

13.9. bis 6.12.23 **Core Fit**
Stabilisierung & Gleichgewicht
mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr in der Volksschule Schattendorf
12 Einheiten; € 100,00
Trainerin: Maria Pinter
Anmeldung unter 0680 406 91 31

14.9. bis 7.12.12 **Men-Fit**
Starkes Krafttraining FOR MEN ONLY
donners- 17:00 – 18:00 Uhr in der Volksschule Schattendorf
tags 12 Einheiten; € 100,00
Trainerin: Maria Pinter
Anmeldung unter 0680 406 91 31

20.9. bis 13.12.23 **Kinderkraftclub 5 bis 7 Jahre**
Parcours und allg. Kräftigung mit Spiel & Spaß
mittwochs 15:00 – 15:55 Uhr in der Volksschule Schattendorf
12 Einheiten; € 105,00
Trainer: Karin Wagentristsl, Sead Rudhani
Anmeldung unter 0650 333 69 66

20.9. bis 13.12.23 **Kinderkraftclub 8 bis 10 Jahre**
Parcours und Vorbereitung Aufnahme Sport-NMS
mittwochs 16:00 – 16:55 Uhr in der Volksschule Schattendorf
12 Einheiten; € 105,00
Trainer: Karin Wagentristsl, Sead Rudhani
Anmeldung unter 0650 333 69 66

14.9. bis 7.12.23 **Jumping-Fit – Spring mit!**
Trampoltraining inkl. Osteoporosevorbeugung
donners- 18:30 – 19:30 Uhr; Ort wird noch bekanntgegeben
tags 12 Einheiten; € 105,00
Trainerin: Maria Pinter
Anmeldung unter 0680 406 91 31

21.9. bis 14.12.23 **Herz-Kreislauf-Fit für Senioren**
Cardio-Ergometertraining mit Herzfrequenzkontrolle
donners- 15:30 – 16:30 Uhr in der Mittelschule Schattendorf
tags 12 Einheiten; € 105,00
Trainerin: Astrid Gruber
Anmeldung unter 0650 333 69 66

laufend 20.9. bis 13.12.23 **Fitclub**
Ganzkörpertraining für jedes Fitness- und Alterslevel
donners- 19:30 Uhr; Volksschule Schattendorf
tags 12 Einheiten; € 105,00
Trainer: Martina Ostermayer & Hannes Filz
kostenlos; keine Anmeldung erforderlich

laufend 20.9. bis 13.12.23 **Yoga gegen Rückenschmerzen**
Kindergarten Schattendorf
mittwochs Termine, Dauer und Kosten auf Anfrage
Trainerin: Gabriela Weber-Grasl
Anmeldung unter 0660 437 89 86

6.10.23 **Sicherer/praktischer/hilfreicher Umgang mit Mobiltelefonen**
Freitag Sicherheit am Handy, Ping-Anrufe, Seniorenhandys
Tipps u. Tricks zum sicheren Handy-Umgang
18:00 Uhr; Pflegestützpunkt Schattendorf
Teilnahme kostenlos
Vortragende: A1- und Drei-Shop Mattersburg

21.10.23 **Erste-Hilfe-Auffrischkurs**
Samstag Grundlagen der Erste-Hilfe, allfällige Neuerungen
08:00 – 17:00 Uhr; Pflegestützpunkt Schattendorf
€ 50,00 pro Teilnehmer
Vortragende: Rotes Kreuz
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

23.11.23 **„Ich werde dann mal glücklich“**
Donnerstag Positive Emotionen und ihre Auswirkungen
weitere Termine: 30.11. und 14.12.23
17:30 – 20:30 Uhr; Pflegestützpunkt
3 Einheiten; € 20,00 pro Teilnehmer pro Einheit
Vortragende: Ulrike Zika, MSc
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37

25.11.23 **Kochworkshop „Warme Füße an kalten Tagen mit der richtigen Ernährung“**
Samstag Wärmende Gerichte für kalte Tage
14:00 – 19:00 Uhr in der Mittelschule Schattendorf
€ 25,00 pro Teilnehmer
Vortragende: Ulrike Zika, MSc
Anmeldung bei CN Judith Grafl unter 0660 825 81 37