

GESUNDES PILLICHSDORF |



2024



Was heißt eigentlich „Gesunde Gemeinde“?

„Gesunde Gemeinde“ ist eine Initiative, die in vielen österreichischen Gemeinden und Städten umgesetzt wird. Das Ziel dieser Initiative ist es, innovative Angebote zur Gesundheitsförderung zu schaffen, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Menschen in unserer Gemeinde nachhaltig zu steigern. In Niederösterreich ist „Gesunde Gemeinde“ ein Programm von „Tut gut!“ und unterstützt die teilnehmenden Gemeinden bei der Durchführung von Gesundheitsförderung und Prävention.

Welche Vorteile bringt die „Gesunde Gemeinde“?

Die Vorteile von „Gesunde Gemeinde“ sind vielfältig. Durch die Umsetzung von innovativen Gesundheitsangeboten können die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Menschen in unserer Gemeinde nachhaltig gesteigert werden. Die Angebote sind auf die Bedürfnisse der Bevölkerung abgestimmt und können von jedem genutzt werden. Die Initiative fördert auch das Zusammenleben und den Zusammenhalt in der Gemeinde, da viele Angebote gemeinsam genutzt werden können. Darüber hinaus kann die Teilnahme an „Gesunde Gemeinde“ auch dazu beitragen, dass die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung gestärkt wird und somit ein gesundheitsbewusster Lebensstil gefördert wird.

Natürlich freuen wir uns, wenn auch Sie sich engagieren möchten, sei es, dass Sie einen Kurs anbieten oder an unseren organisatorischen Treffen teilnehmen wollen.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns: a.nuernberger@pillichsdorf.at



Bürgermeister
DI Florian Faber BEd



Vizebürgermeisterin
Mag.^a Alexandra Nürnberger



Sportliche Aktivitäten

Ernährung

Mentale Gesundheit
Sonstiges

Alle detaillierten Informationen (sollten diese bei Drucklegung noch nicht vorgelegen haben) zu unseren bevorstehenden Aktionen werden kurz vor den Veranstaltungen über die **GEM2GO-App**, auf www.pillichsdorf.at, sowie teilweise durch Aushänge bekannt gegeben werden. Auch können diese bei den Veranstaltern erfragt werden.

Eine Förderung der Kurskosten für Pillichsdorfer*innen wird angedacht. Genaue Informationen waren bei Drucklegung nicht vorhanden und können bei den jeweiligen Trainer*innen erfragt werden, bzw. unter: a.nuernberger@pillichsdorf.at





YOGA

Yoga mit Fuchs & Hase

Lehrerin: Alexandra Nürnberger

0699 13011970

alexandra@fuchshase.at

Yoga zum Wohlfühlen.

Egal, ob du Einsteiger*in oder Fortgeschrittene*r bist, in meinen Yogastunden kann und soll sich jeder wohlfühlen.

Das Motto ist daher: „Tu das, was DIR gut tut“.

In meiner Yogaphilosophie geht es darum, dass DU das machst, was DIR guttut und nicht das, was du glaubst, was andere von DIR erwarten.

Es geht darum, mit allen Sinnen dabei zu sein, den Körper und den Atem zu spüren und die Aufmerksamkeit darauf ausgerichtet zu halten.

Durch die Asanas (Yogaübungen) sind wir gut zu uns, wir vertiefen den Atem und schulen den Geist, sich zu beruhigen.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Montag 17 – 18.15 Uhr

Donnerstag 18 – 19.15 Uhr

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Pillichsdorf, Hauptplatz 1 Dachgeschoß

Kosten € 15,-- / Einheit

10er Block € 140,-- (gültig ein Jahr ab Ausstellung)

Die Stunde findet ab 2 Teilnehmer*innen statt, daher gibt es eine Whatsapp Gruppe zur Organisation.



KINDERYOGA

Yoga mit Fuchs & Hase

Lehrerin: Alexandra Nürnberger

0699 13011970

alexandra@fuchshase.at

Brüllen wie ein Löwe, mit dem Schwanz wedeln wie ein Hund oder einen Buckel machen wie die Katze. Kinder lieben es, sich zu bewegen, ihre Fantasie spielen zu lassen und sich zu entspannen. Beim Kinderyoga können sie all das tun, es macht Spaß und tut dem Körper und der Seele gut. Kinderyoga ist fantasievoller als Yoga für Erwachsene, es verbessert die motorischen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung und es schult die Konzentration. Energievolle Kinder lernen, besser zur Ruhe zu kommen und für ruhige Kinder ist Yoga eine Möglichkeit, mehr Selbstbewusstsein aufzubauen.

Die abwechslungsreichen Yogaeinheiten beginnen mit Bewegungsspielen zur Auflockerung. Mit Singspielen und kleinen Geschichten werden die Asanas (Yogaübungen) spielerisch erlernt und den Abschluss bildet eine kurze, kindgerechte Meditation.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Montag 16 - 16.45 Uhr

Pillichsdorf, Hauptplatz 1, Dachgeschoß

Einheit € 9,--

10er Block € 80,-- (ein Jahr ab Ausstellung gültig)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, für Kinder ab 4 Jahren.

Die Stunde findet ab 3 Kindern statt, daher gibt es eine Whatsapp Gruppe



GESUNDES |
PILLICHSDORF



YOGA IM SITZEN

Yoga mit Fuchs & Hase

Lehrerin: Alexandra Nürnberger

0699 13011970

alexandra@fuchshase.at

Yoga im Sitzen ist eine sanfte Form des Yoga, die speziell für ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen gedacht ist. Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt, da dieses besonders gelenk- und auch kräfteschonend ist.

Ziel ist es, Körper und Geist zu entspannen und zugleich zu stärken.

Yoga im Sitzen kann helfen, die Beweglichkeit und den Bewegungsradius zu verbessern sowie die Kraft und das Durchhaltevermögen zu steigern. Außerdem kann es helfen, Stress und Ängste abzubauen. Stuhlyoga ist auch eine gute Möglichkeit, sich ein wenig Bewegung zu verschaffen.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Mittwoch, 10 -10.45 Uhr (14-tägig)

Aufenthaltsraum „Betreutes Wohnen Pillichsdorf, Mittelstraße 14

Einheit € 9,--

10er Block € 80,-- (ein Jahr ab Ausstellung gültig)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



RÜCKENFIT

RÜCKENGYMNASTIK

Trainerin: Sabine Birk

0699 18114770

Rückenfit ist ein ganzheitliches Programm, das Deinen Rücken und damit Deinen ganzen Körper stärkt. Wenn Dein Rücken und Deine Körpermitte stark und kräftig sind, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Rückenfit stärkt sowohl die Muskulatur Deines Rückens als auch die Bauchmuskeln. Zudem werden die Muskeln am Gesäß und an den Oberschenkel angesprochen. Auch der Nacken und die Schultern werden bei diesem Übungsprogramm nicht vergessen.

Das Rückentraining startet mit Aufwärmen und Mobilisieren zu Beginn. Weiter geht es mit Kräftigung und Übungen zur Verbesserung der Koordination und der Balance im Hauptteil. Dehnen und Entspannen kommen zum Schluss der Stunde.

Bekleidung: bequeme Trainingshose, T-Shirt und Socken. Du benötigst keine Sportschuhe. Wir trainieren auch die Fußmuskulatur. Bitte eine Sportmatte, sowie ein Handtuch zu jeder Stunde mitnehmen!

Wir turnen hauptsächlich auf einer Matte nur mit dem eigenen Körpergewicht. Gelegentlich kommen auch Hilfsmittel wie „Therabänder“, Bälle oder kleine Gewichte zum Einsatz. Alle Übungen sind einfach und für jeden leicht zu erlernen.

Rückengymnastik eignet sich für alle Menschen.

Du benötigst keine Vorkenntnisse.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Mittwoch 18 – 19 Uhr

Kosten € 9,--

10er Block € 80,--

Pillichsdorf, Hauptplatz 1, Dachgeschoß

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



GESUNDES |
PILLICHSDORF



NORDIC WALKING

Sylvia Röhrich
0677 72496199

Wann: jeden Mittwoch und Freitag um 7.30 Uhr
Treffpunkt: Pillichsdorf, Kellergasse 1,

In gemäßigem Tempo gehen wir ca. eine Stunde, das sind 4-5 km in den Weinbergen mit den Stecken spazieren.

Wir freuen uns auf Dich!

Wenn du noch Fragen hast, melde dich.



QI GONG

Trainer: Florian Frass

0676 5416008

Qi Gong ist eine langsame und meditative Bewegungstechnik, die für jedes Alter geeignet ist. Qi Gong bedeutet mehr Lebensqualität durch gesteigertes Wohlbefinden, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Innere Ruhe, Konzentrationsvermögen und Gesundheit.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr

Pillichsdorf, Hauptplatz 1, Dachgeschoß

10 Einheiten € 90,--



GESUNDES |
PILLICHSDORF



DEEP WORK

Trainerin: Verena Schmid-Plocek
0660 4135683

„Deep Work“ ist ein athletisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Dabei unterliegt Deep Work dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt.

Schwungphasen garantieren den entsprechenden Funfaktor, bei den kombinierten Kraft- und Schwungelementen kommen mit Sicherheit auch männliche Group-Fitness-Fans auf ihre Kosten. Sicher ist auch: Nach dem Training ist man restlos ausgepowert.

Die Inspiration für einige Übungen waren Techniken aus der dynamischen Meditation, die auch in der Meditation eingesetzt werden. Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch funktionelles Training absolvieren wollen.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Dienstag 18-19 Uhr
Pillichsdorf, Volksschule Pillichsdorf 2
Samstag 9-10 Uhr
Pillichsdorf Hauptplatz 1, Dachgeschoß

Kostenbeitrag 10er Block € 80,--





KINDERTURNEN

Die Turnerei

Dipl. Kinderfitnesstrainerin Andrea Unger

0699 14023211 andrea@dieturnerei.at www.dieturnerei.at

Ganzheitlich, motivierend, spielerisch – so läuft es in der Turnerei. In einer sicheren und vertrauensvollen Umgebung werden die Kinder nach meinem ganzheitlichen Konzept in ihrer motorischen und mentalen Entwicklung gefördert und ihre Fähigkeiten gestärkt. Ich nutze hierfür Elemente aus der Bewegungsförderung, Motopädagogik, Wahrnehmungsförderung sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Bewegung, Spiel und Spaß – das steht immer im Mittelpunkt. Die Kinder können sich bewegen, spüren, auch knifflige Übungen lösen und an den Aufgaben wachsen.

In den Kleingruppen bekommt jedes Kind die Möglichkeit, ohne Leistungsdruck Erfahrungen zu sammeln, Spielpartner zu finden und ihr positives Körpergefühl zu stärken.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Kursstart: 1. März 2024

Kursort: Turnhalle Pillichsdorf, Volksschule,
Bahstrasse 2

Dauer des Kurses: 1 Semester (10 Einheiten)

Kosten: € 164,- (10% Geschwisterrabatt)

Gruppengröße: 8 – 12 Kinder



Familieturnerei mit Begleitperson 2-4 Jahre: 16.30 - 17.20 Uhr

Kinderturnen Plus Midi 4-6 Jahre: 15.30 – 16.20 Uhr



GESUNDES |
PILLICHSDORF



BECKENBODENTRAINING

**Meine starke Mitte -
Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters
Michaela Hawel, dipl. Physiotherapeutin
0664 1047363**

Nicht nur nach Geburten, bei Inkontinenz oder Organsenkungen ist der Beckenboden oft „beleidigt“, auch bei Rückenschmerzen kann Beckenbodentraining zielführend sein, um wieder eine stabile Mitte zu erreichen.

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam die grundlegende Theorie über Anatomie und Funktionen des Beckenbodens und trainieren dann in verschiedenen Positionen auf vielfältige Art und Weise unser Körperzentrum. Unabhängig von Vorkenntnissen ist jede Frau in ihrer Einzigartigkeit willkommen.

Ziel unserer gemeinsamen Einheiten soll es sein, dass alle offenen Fragen geklärt sind und jede Teilnehmerin selbstbewusst und bestärkt mit dem Thema umgehen und das Training auch zu Hause weiterführen kann. Es ist NIE zu spät für Beckenbodentraining!

Kurszeit.- ort und Kosten:

jeweils Dienstag, 18:30-19:30

09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05, 14.05., 28.05., 04.06.

Pillichsdorf, Hauptplatz 1, Dachgeschoß

Kosten: € 110,--

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmerinnen statt und ist ein geschlossener Kurs.



TENNIS

Tennis in Pillichsdorf



Während des Saisonbetriebes von April bis Oktober (witterungsabhängig) stehen auf der Tennisanlage Pillichsdorf drei Sandplätze mit Flutlicht zur Verfügung.

Mitgliedschaften und Preise

WELCOME Mitgliedschaft für alle Neueinsteiger*innen	€ 100,--
Kinder (10-14 Jahre) und Jugendliche (15-18 Jahre)	€ 20,-- bzw. € 40,--
Junge Erwachsene (19-23 Jahre)	€ 100,--
Wochenend-Karte (berechtigt zum Spielen an Samstagen und Sonntagen)	€ 85,--
Hauptmitgliedschaft (Erwachsene)	€ 170,--
Partnermitgliedschaft (für Ehe- und Lebenspartner*innen)	€ 130,--
Familienmitgliedschaft (Eltern und Kinder bis 14 Jahren)	€ 220,--



Mitgliederinnen und Mitglieder können die Plätze jederzeit über das Online-Reservierungssystem buchen.

Gästestunden

Es besteht für alle Nicht-Mitglieder die Möglichkeit, gemeinsam mit einem Mitglied im Rahmen einer Gästestunde zu spielen. Kosten: € 6,-- pro Gast und Stunde.



Tennistraining

Der Verein bietet allen Interessierten, egal ob Clubmitglied, Gast, Anfänger oder Fortgeschrittenen, die Möglichkeit, Trainingsstunden bei uns zu nehmen. Kinder-, Gruppen-, sowie Einzeltrainingsstunden werden angeboten.

Nähere Informationen zu aktuellen Angeboten und zum Tennistraining auf der Homepage unter

www.pillichsdorf-tennis.jimdofree.com



GESUNDES |
PILLICHSDORF



LAUFTREFF

Niki Gindl 0650 7090680

Alexandra Nürnberger 0699 13011970

Lauftreff in Pillichsdorf

Wann: jeden Mittwoch um 7.00 Uhr

Wo: Arboretum / Friedhofswiese

Du bist Anfänger*in und nimmst dir schon seit langem vor, mit dem Laufen zu starten? Oder willst du nach längerer Pause wieder mit leichtem Dauerlauf beginnen?

Dir fehlt aber die nötige Motivation zum Loslegen? Kein Problem! Wir helfen dir dabei, deinen Schweinehund zu überwinden und endlich Spaß am Laufen zu finden.

Morgens um 7.00 Uhr, wenn dein Schweinehund noch schläft, treffen wir uns jeden Mittwoch auf der Friedhofswiese.

Das Tempo bestimmen wir als Gruppe, wobei das schwächste Gruppenmitglied ausschlaggebend ist.

Es geht uns nicht um Bestzeiten oder um „so weit als möglich“, sondern um Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Wir freuen uns auf Dich!

Wenn Du noch Fragen hast, dann melde Dich gerne bei uns.



TUT GUT WANDERERWACHEN

Wenn die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge zum Schnüren der Wanderschuhe aufruft, ist ganz Niederösterreich auf den Beinen.

Erwachen soll am **Sonntag, den 28.4.24** jede*r Wanderbegeisterte.

Gemeinsames Ziel: Bewegung mit der ganzen Familie. Machen Sie mit!

Rund 80 Gemeinden bieten am 28.4.24 in Niederösterreich die Möglichkeit zum gemeinsamen Wandern und auch Pillichsdorf ist dabei.

Treffpunkt ist um 15.00 Uhr am Anfang der Kellergasse, wir wandern eine kinderwagenfreundliche Strecke von ca. 6,5 km und danach kehren wir noch beim Heurigen ein.



GESUNDES |
PILLICHSDORF



SPAZIERGANG IM MORGENTAU

„Komm mit ...

zum Spaziergang!“

Spazieren gehen tut einfach gut: Gemeinsam bewegen, Neues entdecken, Abwechslung haben, frische Luft atmen, reden und lachen, Gesundheit fördern, Energie „tanken“, gute Laune bekommen und vieles mehr.



Wir treffen uns erstmals am 3.7.24 morgens um 5.30 Uhr bei der Hofwiese 60, um gemütlich ca. eine Stunde die aufgehende Sonne zu beobachten und den Morgentau zu sehen.

Anschließend treffen wir uns dort zum gemeinsamen Frühstück.

Die nächsten Spaziergänge werden dann individuell ausgemacht.



ZIRKUSNACHMITTAG MIT DEM ZIRKUS FEDERLEICHT

Ein Nachmittag für Familien

An diesem Nachmittag können Kinder ab 6 Jahren mit ihren Eltern spielerisch und mit viel Spaß die Schwerkraft überlisten. Zirkus Federleicht kommt mit einer Vielzahl an Jonglier- und Gleichgewichtskünsten und verrät die Tipps und Tricks der Zirkusleute. So entdecken Kinder und Eltern gemeinsam ihre Geschicklichkeit und neue Bewegungsformen!

Der Zirkus Federleicht gestaltet mit uns einen abwechslungsreichen Nachmittag. Nach einem gemeinsamen Aufwärmspiel finden Workshops statt, in denen die TeilnehmerInnen Schritt für Schritt ans Jonglieren herangeführt werden. Anschließend wird, unter Hinzunahme der Gleichgewichtskünste, ein Stationenbetrieb erklärt und eröffnet. Dabei sucht sich jede/r nach Lust und Laune die ganz persönliche Herausforderung!

Kurszeit, - ort und Datum, Teilnehmer, Kosten:

21.9.2024, 14.00 – 18.00 Uhr

Turnhalle Pillichsdorf

Höchstteilnehmerzahl: 30

Kosten: ca. € 30, -- / Person

Anmeldungen an:

a.nuernberger@pillichsdorf.at



GESUNDES
PILLICHSDORF



PFLANZENTAUSSCHMARKT GEMEINSAM WACHSEN UND TEILEN

Was könnt ihr mitbringen?

Überschüssige Pflanzen: Teilt Eure überzähligen Pflanzen, um anderen die Freude am Gärtnern zu ermöglichen.

Ableger: Habt ihr Ableger eurer Pflanzen, die bereit sind, neue Wurzeln zu schlagen? Bringt sie mit!

Samen: Tauscht Samen und erzählt anderen von euren Erfahrungen beim Anbau.

Es ist keine Pflicht zu tauschen, wenn euch eine Pflanze gefällt, nehmt sie gerne mit.

Genießt nicht nur den Pflanzentausch, sondern auch die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen, sich auszutauschen und vielleicht sogar den ein oder anderen Gartentipp zu bekommen. Bringt gerne eure eigenen Picknickdecken mit, um es euch gemütlich zu machen.

Im Anschluss gibt es einen Vortrag von Natur im Garten über



Nützlinge - Fleißige Helfer im Garten





SAMENTAUSCHBÖRSE

Bibliothek Pillichsdorf, Pfarrhof Pillichsdorf, Kirchenplatz 1

Aromatische und samenfeste Gemüsesorten im eigenen Garten anbauen, vermehren und dadurch Vielfalt bewahren: Das ist das Ziel der Samentauschbörse.



Pillichsdorfer Hobbygärtner*innen können sich während der Öffnungszeiten der Bibliothek mit Saatgut für die kommende Saison versorgen oder selbst Saatgut abgeben.

Ort und Zeit:

Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr

Samstag 10.30 – 12.00 Uhr

Sonntag 10.30 – 11.30 Uhr

Bibliothek Pillichsdorf



GESUNDES |
PILLICHSDORF



KLANGABEND

Mondklang Herzraum

Barbara Beck
0699 10825188



Bei der Klangentspannung darfst Du Dich ganz und gar fallen lassen und entspannt den verschiedenen Instrumenten lauschen, die genutzt werden. Die Klänge und Schwingungen breiten sich im Raum aus und werden vom Körper aufgenommen. Das Klangbad ist eine sehr sanfte Methode, die zu Entspannung, innerer Harmonie und Wohlbefinden beitragen kann.

Kurszeit, -ort und Kosten:

Ende September / Anfang
Oktober
Pillichsdorf, Hauptplatz 1,
Dachgeschoß

Kosten: € 25,--

Barbara Beck

KLANGENTSPANNUNG | KLANGSCHALENMASSAGE |
KLANG & KAKAO | SOUNDHEALING

Mondklang Herzraum

Tauche ab in die entspannende und
heilsame Welt der Klänge und
genieße ihre ganzheitliche Wirkung
auf Körper, Geist und Seele.

Informationen, Angebot und
Termine unter

www.mondklangherzraum.com

Mondklang.herzraum@gmx.at
oder 0699/10825188



SINGEN MIT AUSSICHT



An den schönsten Plätzen Niederösterreichs treffen einander singfreudige Menschen, unabhängig von Gesangsniveau, Stimmlage, chorischer Vorerfahrung oder Alter, zum lustvollen gemeinsamen Singen – mit Unterstützung eines Singleiters oder einer Singleiterin, eines Chores oder Ensembles, zum Teil auch mit instrumentaler Begleitung. Gesungen wird aus einem, von der Chorszene Niederösterreich zusammengestellten Liederheft, das gratis zur Verfügung gestellt wird. Auch selbst mitgebrachte Lieder sind willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Voranmeldung möglich. Das Liederheft nimmt man danach gerne mit nach Hause – oder zum nächsten „Singen mit Aussicht“-Termin mit.

In Pillichsdorf findet dieses Singen heuer zum ersten Mal im Sommer statt.

Wir treffen uns um 18.00 Uhr, um gemeinsam zwei Stunden zu singen, anschließend kann man den Abend beim Heurigen ausklingen lassen.

Zeit- und ort: voraussichtlich August, genauer Termin wird über Gem2GO bekannt gegeben.



GESUNDES |
PILLICHSDORF

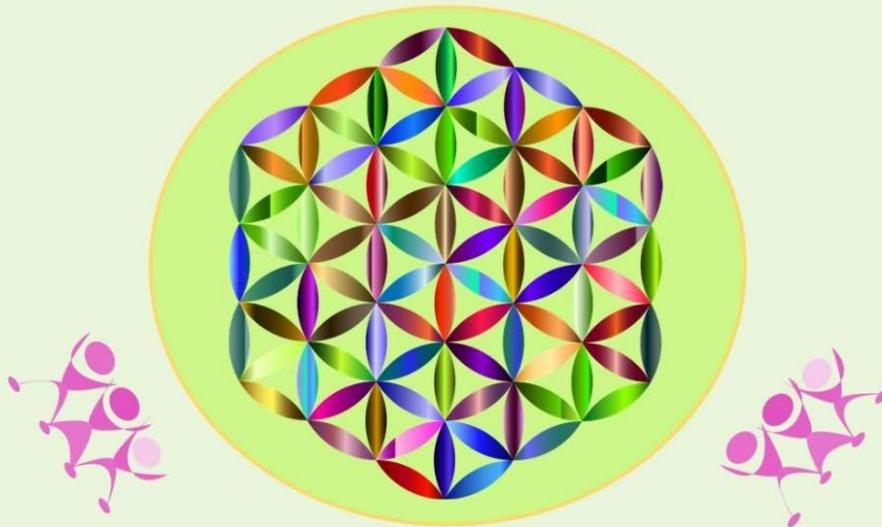


SINGRUNDUM

Singen, tanzen & fühlen heilsamer Lieder

für alle singfreudigen Menschen - singen verbindet

Lieder die Körper, Geist und Seele berühren - Meditation



**Mittwoch, 17. Jänner 2024,
Montag, 5. & 26. Februar 2024,
jeweils 19:00 - 21:00 Uhr**

**Hauptplatz 1, 2211 Pillichsdorf
(Schlosswirt 2. Stock)**

Anmeldung erforderlich; die Teilnehmerzahl ist begrenzt:

Mag. Anna Hirschvogl



0650/3363369 oder annahirschvogl@gmail.com

Wertschätzungsbeitrag € 22,-

Ich freue mich auf ein gemeinsames Schwingen!



VORTRAG ERBRECHT

Mag. Klaus Hawel

Was passiert mit meinem Vermögen, wenn ich einmal sterbe? Was wird vererbt und was nicht? Wer bekommt alles, wenn ich nichts tue? Wieviel müssen meine Kinder mindestens bekommen? Kann ich mein Testament zuhause alleine machen? Diese und andere Fragen werden in einem Referat über erbrechtliche Themen beantwortet.

Termin Herbst 2024



GESUNDES |
PILLICHSDORF



VORSTELLUNG ALS VITAL- UND BEAUTY COACH



meisterhaft schön

MARTINA SCHMID

Hauptstraße 9

2211 Pillichsdorf

Tel: 0681 208 51 450

martina.schmid@channoine-partner.com

Gesundheit & Schönheit mit konzentrierten Wirkstoffen aus der Natur.

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für lebenslanges Wohlbefinden.

Die moderne Lebensweise sorgt aber immer wieder für Vitalitätsverlust.

Stärkt eure Grundfunktionen des Körpers und schließt somit die Versorgungslücken - in jedem Alter, in jeder Lebenslage. Auch Sport und Fitness sind hoch im Kurs, um den Körper hier optimal mit den notwendigen und passenden Vitalstoff-Präparaten zu unterstützen, bedarf es oft viel Mühe.

Mit zahlreichen und auf dich abgestimmten Wirkstoffen kann genau das erreicht werden!

Kurze Präsentation zum Thema vitale Gesundheit und Vorstellung meiner Aufgabe als Beauty- und Vitalcoach. Im Anschluss hat jede/r die Möglichkeit für einen persönlichen Bedarfsanalyse-Check.

Ort: Pillichsdorf, Gemeindeamt, Hauptplatz 3, 1. Stock

Termin: 15.03.2024

Beginn: 18:00 Uhr

Dauer: ca. 1 Stunde





STOLPERFALLE MENSCH?

Workshop vom Kuratorium für Verkehrssicherheit

Aufgrund einer meist schlechteren körperlichen Verfassung verletzen sich ältere Menschen bei Stürzen oft schwerer als jüngere. Ein Sturz kann somit auch Auswirkungen auf die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit haben.

Um die eigenständige Mobilität bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten und zu fördern, klärt der Workshop "Stolperfalle Mensch?" ältere Menschen über die Ursachen und Risiken von Stürzen auf und vermittelt Tipps zur Sturzprävention.

Die Teilnehmer setzen sich mit den Veränderungen im Alter auseinander und lernen Hilfsmittel, welche den Alltag erleichtern, kennen. Einfache Übungen zur Kräftigung und Verbesserung des Gleichgewichtes runden das lehrreiche und unterhaltsame Programm mit Tipps zur Minderung von Stolperfällen im Alltag ab. Die Teilnehmer lernen, wie sie Gefahrenbereiche erkennen und richtig einschätzen können. Der Workshop bietet die Möglichkeit einer aktiven Mitarbeit und eines Erfahrungsaustausches unter Gleichgesinnten.

Ort: Pillichsdorf, betreutes Wohnen, Mittelstrasse 14

Termin: 02.10.2024

Beginn: 10:00 Uhr

Dauer: ca. 1 Stunde



GESUNDES |
PILLICHSDORF



TAG DER GESUNDEN GEMEINDE

mit Sportartikel Tausch- und Verkaufsmarkt

Verschiedene Gesundheitsstationen informieren und laden zum Ausprobieren ein.

Vielleicht hast du auch den Keller voll mit alten Skiern, Tennisschlägern, Fahrrädern, Turnschuhen usw.?

Dann hast du Gelegenheit, diese auf unserem Tausch- und Verkaufsmarkt gegen passendes zu tauschen oder zu verkaufen.

Termin: Herbst 2024



NOTIZEN



GESUNDES |
PILLICHSDORF



GESUNDES | PILLICHSDORF |

Impressum: Gemeinde Pillichsdorf
Hauptplatz 3
2211 Pillichsdorf