

MARKT  
ALTDORF



Aktionswoche

22. – 28. April 2024

Gesundes & resilientes  
Altdorf



[markt-altdorf.de](http://markt-altdorf.de)

MARKT  
ALTDORF



Liebe Altdorferinnen und Altdorfer,

im April findet zum ersten Mal die Aktionswoche „Gesundes und resilientes Altdorf“ statt. Das Programm besteht aus einer Vielfalt von Angeboten zum Schnuppern und Mitmachen, aus Vorträgen und Trainings rund um gesunde Ernährung und Bewegung, aus Tanz und Meditation, aus Tipps für Senioren und kreatives Gestalten für Kinder. Eine große Zahl von örtlichen Vereinen, Einrichtungen, Studios und Einzelpersonen sind dem Aufruf des Marktes gefolgt, ihre Türen zu öffnen und ihr Wissen rund um ein gesundes und nachhaltiges Leben mit allen Bürgerinnen und Bürgern zu teilen.

Der Start ins Frühjahr mit Schwung und Freude wird so leichter und vielleicht der eine oder andere motiviert, aus dem Schnuppern ein dauerhaftes Engagement zu machen.

Altdorf bewegt und hat viel zu bieten – die Aktionswoche macht es deutlich. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen viel Spaß.

Ihr Sebastian Stanglmaier, 1. Bürgermeister



[markt-altdorf.de](http://markt-altdorf.de)

Gesundes & resilientes Altdorf  
Aktionswoche 22. – 28. April 2024

22. – 26. April

Auswahl an Literatur zum Thema **Ernährung, Gesundheit, Freizeit, Entspannung**  
Öffnungszeiten: Mo 14:00 – 17:00 Uhr, Di 14:00 – 19:00 Uhr,  
Mi 9:00 – 11:00 Uhr, Do 14:00 – 17:00 Uhr, Fr 14:00 – 17:00 Uhr



Gemeindebücherei Altdorf  
Dekan-Wagner-Straße 15

22. – 27. April

Beim Erwerb eines E-Bikes im Aktionszeitraum erhält jeder Kunde einen **Alpina Fahrrad-Helm**, Modell Panoma **im Wert von 70,- € gratis** dazu.



Radmarkt Gürtner  
Moosstraße 32

22. – 28. April

**Wochenkarte „Superfood – bayerisch peruanisch“**  
Öffnungszeiten: Mo, Do, Fr 17:00 – 23:00 Uhr, Sa, So 11:00 – 23:00 Uhr



Kastanienhof Pfettrach  
Pfeffenhausener Straße 18

## Montag, 22. April



9:00 Uhr	<b>Nordic-Walking: Ganzkörpertraining mit zwei Stöcken</b> Am Treffpunkt wird eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenengruppe gebildet und anschließend wird, je nach Ausdauer, durch die Natur gewalkt.	Kath. Frauenbund Altdorf	Treffpunkt Rathaus Altdorf Dekan-Wagner-Str. 13
9:00 – 12:00 Uhr	<b>Deutschkurs für Frauen mit dem Thema „Gesunde Erziehung und Ernährung“</b> Die Gesunde Woche startet im Treff mit einem interkulturellen Bildungsangebot für Frau: Im Rahmen vom MiA-Deutschkurs (Migrantinnen stark im Alltag) werden gesunde Erziehung und gesunde Ernährung vielfältig dargestellt und besprochen. Anmeldung per WhatsApp: 0176-70585389	Nachbarschaftstreff DOM	Hochstraße 16 84032 Landshut
13:00 Uhr	<b>Schnupperkurs „Trittsicher durchs Leben“</b> mit Renate Weissinger. Der Kurs fördert die Trittsicherheit, um Stürze zu vermeiden oder Folgen zu minimieren. Anmeldung: 0177-7205040	Seniorenbeirat	VHS Raum Altdorf Dekan-Wagner-Str. 24
15:00 – 20:00 Uhr	<b>Alkoholprävention: Alkoholfreie Cocktails mixen und Übungen mit Rauschbrillen</b> Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren.	Jugendtreff Altdorf	Jugendtreff Altdorf Rottenburger Str. 24
17:00 – 18:30 Uhr	<b>Schnupperkurs „Sanftes Körpermitte-Training für Frauen, v.a. Schwangere &amp; Mütter“</b> mit Beatrix Stumpfegger, Prä- und Postnataltrainerin Anmeldung: beatrix.stumpfegger@gmail.com oder WhatsApp 0157-74749882 – max. 12 Teilnehmer	MamaFitness Landshut – Beatrix Stumpfegger	Pfarrsaal bei Kapelle St. Georg Eugenbach An der Press 5
18:00 Uhr	<b>Vortrag „Demenz – was war das gleich nochmal?“</b> Referentin: Petra Reit, Alzheimer Gesellschaft Landshut e.V. Anmeldung: 0871-96367161	Seniorenbeirat	Bürgersaal Dekan-Wagner-Str. 15
18:00 – 19:30 Uhr	<b>Yoga &amp; Atmung</b> (alle Levels) Anmeldung: info@re-bornintruth.com – max. 10 Teilnehmer	Yoga- und Körperbehandlungsstudio Andrea Haase	Libellenstraße 22
18 – 19:30 Uhr	<b>Schnupperstunde „Qi Gong“</b> Erforschen Sie mit einer erfahrenen Qigong-Lehrerin aus China die Welt der fernöstlichen Gesundheitsbewegung. Entdecken Sie die Vorteile von Qi Gong für Körper und Geist. Spüren Sie die innere Energie – auch für Anfänger in kürzester Zeit. Anmeldung: berdyli@hotmail.com oder 0152-09103611	Praxis für TCM, Tai Chi & Qi Gong Chang Li	DJK SV Altdorf e.V. Böhmerwaldstr. 31A
18:45 – 20:15 Uhr	<b>Schnupperkurs „Hypnobirthing – mehr als nur Geburtsvorbereitung“</b> mit Sabine Berg, zertifizierte GfG Geburtsvorbereiterin Auch nicht schwangere Interessierte sind herzlich willkommen! Anmeldung: sabine@hypnobirthinglandshut.de oder 0176-24060408	HypnoBirthing Landshut Sabine Berg	Pfarrsaal bei Kapelle St. Georg Eugenbach An der Press 5
19:00 – 20:00 Uhr	<b>Schnupperkurs „Lady Gym“</b> (Damengymnastik) Gymnastik für Frauen von 18 bis 85 Jahren. Mobilisieren, kräftigen, dehnen, wohlfühlen! Ohne laufen und springen.	DJK SV Altdorf e.V.	Doppelturnhalle Böhmerwaldstr. 31a

## Dienstag, 23. April

14:00 Uhr	<b>Sicherheitstipps für Senioren</b> mit Kriminalhauptkommissarin Gabi Bauer. Frau Bauer wird über Gefahren aufklären und Tipps zur Vermeidung von Abzocke geben. Es gibt Kaffee und Kuchen. Anmeldung: 0871-35329	Seniorenbeirat	Bürgersaal Dekan-Wagner-Str. 15
16:00 – 17:30 Uhr	<b>Yoga &amp; Meditation</b> (alle Levels) Anmeldung: info@re-bornintruth.com max. 10 Teilnehmer – Unkostenbeitrag 15,- €	Yoga- und Körperbehandlungsstudio Andrea Haase	Libellenstraße 22
17:00 – 20:00 Uhr	<b>Alkoholprävention: Alkoholfreie Cocktails mixen und Übungen mit Rauschbrillen</b> Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren.	Jugendtreff Altdorf	Jugendtreff Altdorf Rottenburger Str. 24
19:00 Uhr	<b>Schnupperkurs „Stockschießen“</b> mit Franz Ginzinger Stockschießen, Einführung, Training – Trainingsstöcke sind vorhanden.	SC Pfettrach e.V.	Sportgelände SC Pfettrach Talstraße 18

## Mittwoch, 24. April

9:00 – 10:30 Uhr	<b>Yoga am Morgen</b> (alle Levels) Anmeldung: info@re-bornintruth.com – max. 10 Teilnehmer	Yoga- und Körperbehandlungsstudio Andrea Haase	Libellenstraße 22
9:00 – 10:00 Uhr	<b>Schnupperkurs „Fit ab 60“ Gymnastik zur Förderung und Erhaltung von Beweglichkeit und Kraft für Senioren</b>	DJK SV Altdorf e.V.	Doppelturnhalle Böhmerwaldstr. 31a
14:00 – 16:30 Uhr	<b>Vortrag „EMS-Gesundheitstraining und Ballancer Kompressionsmassage“</b> Vitalität und Gesundheit mit EMS-Training und Ballancer. Unter allen anwesenden Interessenten verlosen wir 2 Kompressionsmassagebehandlungen. Für jedes Neumitglied, dass in der Aktionswoche Mitglied wird, verschenken wir 4 Kompressionsmassagebehandlungen.	Körperformen Landshut Altdorf	Studio Körperformen Sonnenring 14
15:00 – 17:00 Uhr	<b>DOM Kreativ Labor: Natur trifft Kunst</b> Workshop „Pflanzenfarben sind gesund“ für Kinder und Jugendliche von 7 bis 18 Jahren mit Daniela Ferber. Kinder und Jugendliche erfahren etwas über Pflanzenfarben, warum sie möglichst „bunt“ essen sollten. Kräuter spielerisch kennen lernen, ernten und zu gesunden Smoothies verarbeiten. Anmeldung per WhatsApp: 0176-70585389	Nachbarschaftstreff DOM	Hochstraße 16 84032 Landshut
16:00 – 18:00 Uhr	<b>Kräuterführung „Einheimische Kräuter besser kennenlernen“</b> mit Marianne Wimmer, Kräuterpädagogin aus Hohenlinden. Wir wandern ca. 1,5 h über Wiesen und Wege am Nordrand von Altdorf und erfahren Wissenswertes über die Flora unserer Gegend. Dabei sammeln wir auch Kräuter, die danach als köstliche Naturprodukte in der Praxis (Butter, Frischkäse etc.) verwertet werden (im Ziegeleistadel). Anmeldung: anton.stempfhuber@web.de oder 0152-22823274 – max. 20 Teilnehmer	Verein für Gartenbau und Landschaftspflege e.V.	Treffpunkt Ziegeleigelände Rottenburger Str. 24
17:00 Uhr	<b>Nordic-Walking: Ganzkörpertraining mit zwei Stöcken</b> Am Treffpunkt wird eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenengruppe gebildet und anschließend wird, je nach Ausdauer, durch die Natur gewalkt.	Kath. Frauenbund Altdorf	Treffpunkt Rathaus Altdorf Dekan-Wagner-Str. 13
17:15 Uhr	<b>Laufftreff</b> mit Peter Huber	SC Pfettrach e.V.	Sportgelände SC Pfettrach Talstraße 18
18:00 – ca. 20:00 Uhr	<b>„AYURVEDA, die Lehre vom langen und gesunden Leben“</b> Vortrag und kochen mit Elke Landisch, Ayurvedaköchin, Köchin und Ernährungsberaterin Wir kochen ein ayurvedisches Dalgericht, Gewürzreis und Raita. Anmeldung: e.landisch@t-online.de – max. 20 Teilnehmer	kreativ-kochen Elke Landisch	Schulküche Mittelschule Dekan-Wagner-Str. 17
18:30 Uhr	<b>Schnupperkurs „Sportliche, gemeinsame Bewegung“</b> Herrengymnastik: Beginn mit Lauftraining, Dehnübungen, Bodenübungen/Rückengymnastik. Dann, wer kann, Fußball spielen.	DJK SV Altdorf e.V.	Sportplatz Vereinsheim Böhmerwaldstr. 31a
19:30 Uhr	<b>Schnupperkurs „Badminton für Freizeitspieler“</b> mit Josef Gabler Die Badmintongruppe ist ein bunt gewürfelter Haufen von Freizeitspielern, bei welchen der Spaß am Spielen im Vordergrund steht.	DJK SV Altdorf e.V.	Doppelturnhalle Böhmerwaldstr. 31a

## Donnerstag, 25. April

14:00 – 15:30 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b> mit Patricia Hauer, Christliches Bildungswerk Landshut e.V. Anmeldung: 0871-35786	Seniorenbeirat	VHS Raum Altdorf Dekan-Wagner-Str. 24
14:00 – 16:00 Uhr	<b>Mitmachaktion „Tanze mit der Tanz-AG der Mittelschule Altdorf“</b> mit Andrea Zellmeier SchülerInnen der MS Altdorf studieren mit den Gästen einfache Tänze (Zumba / Line Dance) ein. Am Ende sollen die Tänze gemeinsam präsentiert werden. Die Aktion ist für alle Altersklassen geeignet.	Mittelschule Altdorf	Aula / Pausenhof Mittelschule Altdorf Dekan-Wagner-Str. 17
16:30 – 17:30 Uhr	<b>Vortrag „Gesunde Ernährung für jeden Tag“</b> Referentin: Manuela Panse, Dipl.-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin (VDOE). Im praxisorientierten Vortrag lernen Sie eine gute Orientierungshilfe kennen und bekommen Tipps, wie Sie die Ernährung im Alltag gesundheitsförderlich gestalten.	Manuela Panse Ernährungsberatung Altdorf	VHS Raum Altdorf Dekan-Wagner-Str. 24
17:00 Uhr	<b>„Acker-Aperó“ bei der Solidarischen Landwirtschaft Regionalkollektiv Landshut: Ackerführung beim Regionalkollektiv mit viel Informationen und kleinem Imbiss</b> Informationen zu sozial- und umweltverträglichen Gemüseanbau, zu unseren Streuobstwiesen, Blühwiesen und Bienen sowie zur Solawi-Philosophie. Anmeldung: info@regionalkollektiv.de	Regionalkollektiv eG	Regionalkollektiv-Bauwagen Schwaigerstr. 77a 84034 Landshut
17:15 – 17:45 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Line Dance“</b> mit Jutta	Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
19:00 – 20:30 Uhr	<b>Vortrag „Traditionelle chinesische Medizin“</b> Referent: Chang Li, Heilpraktikerin Mith Fallstudien als Grundlage entherle ich für Sie das mystische Gesicht der traditionellen chinesischen Medizin! Verschaffen Sie sich einen groben Überblick zu Ursprung und Grundlagen der TCM. Anmeldung: info@kastanienhof-pfettrach.de oder 08704-9274522	Praxis für TCM, Tai Chi & Qi Gong Chang Li	Kastanienhof Pfettrach Pfeffenhausener Str. 18
19:00 – 21:00 Uhr	<b>Vortrag &amp; Fragen-Antworten, Was ist Ayurveda?</b> Referentin: Andrea Haase, Yoga- & Meditationslehrerin Anmeldung: info@re-bornintruth.com max. 20 Teilnehmer – Unkostenbeitrag 10,- €	Yoga- und Körperbehandlungsstudio Andrea Haase	Libellenstraße 22



## Freitag, 26. April

13:00 – 13:30 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Discofox“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
13:45 – 14:15 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Langsamer Walzer“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
14:00 – 17:00 Uhr	<b>Bogenschießen – Schnuppernachmittag „Bogenschießen für Jung und Alt“</b> Witterungsbedingte Kleidung und feste Schuhe anziehen. Ausrüstung wird durch Verein gestellt.		Isartaler Bogenschützen Altdorf e. V.	Bogenschießplatz Ziegeleigelände Rottenburger Str. 24
14:30 – 15:00 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „ChaChaCha“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
15:15 – 15:45 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Salsa“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
15:00 – 21:00 Uhr	<b>Alkoholprävention: Alkoholfreie Cocktails mixen und Übungen mit Rauschbrillen</b> Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren.		Jugendtreff Altdorf	Jugendtreff Altdorf Rottenburger Str. 24
16:00 – 18:00 Uhr	<b>Rundgang „Erlebnisraum Wald“ von Gstaadach aus durchs Klosterholz</b> mit Förster Johann Orthuber, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Den Lebensraum Wald besser kennen lernen. Gemütliche können sich im Anschluss beim Huberwirt in Gstaadach austauschen.		Verein für Gartenbau und Landschaftspflege e.V.	Gstaadach / Klosterholz
18:00 – 18:45 Uhr	<b>Yoga für Anfänger</b> Anmeldung: info@re-bornintruth.com max. 10 Teilnehmer – Unkostenbeitrag 15,- €		Yoga – und Körper- behandlungsstudio Andrea Haase	Libellenstraße 22
18:30 Uhr	<b>Boule-Spielen: Einführung, Training</b> mit Wilhelm Stanglmayr Trainingsgeräte sind vorhanden.		SC Pfettrach e.V.	Sportgelände SC Pfettrach Talstraße 18
19:15 – 20:00 Uhr	<b>Yoga für Gentlemen</b> (nur für das männliche Publikum) Anmeldung: info@re-bornintruth.com max. 10 Teilnehmer – Unkostenbeitrag 15,- €		Yoga – und Körper- behandlungsstudio Andrea Haase	Libellenstraße 22

## Samstag, 27. April

10:00 – 13:00 Uhr	<b>Vortrag „EMS-Gesundheitstraining und Ballancer Kompressionsmassage“</b> Vitalität und Gesundheit mit EMS-Training und Ballancer. Unter allen anwesenden Interessenten verlosen wir 2 Kompressionsmassagen. Für jedes Neumitglied, dass in der Aktionswoche Mitglied wird, verschenken wir 4 Kompressionsmassagen.		Körperformen Landshut Altdorf	Studio Körperformen Sonnenring 14
10:00 – 12:30 Uhr	<b>Mitmachaktion MINTkulturell: PH-Tests mit Rotkohl, Blaukraut, Apfelschälen</b> Kinder und Jugendliche lernen alkalische Pflanzen kennen und machen ph-Tests mit Rotkohlsaft, experimentieren mit Essig, Natron. Ausprobieren der Apfelschälmaschine. Infos unter <a href="http://www.zukunftswerker.la/seite/633472/experimente.html">www.zukunftswerker.la/seite/633472/experimente.html</a>		Nachbarschafts- treff DOM	Hochstraße 16 84032 Landshut
10:00 – 13:00 Uhr	<b>Workshop „Yoga &amp; das Ankommen im inneren Glück“</b> Wer beim Workshop dabei ist, kann ein GlücksYogaLos ziehen. 1. Preis eine 2 Stunden „Unique Auszeit“ Ganzkörpermassage. Anmeldung: info@re-bornintruth.com max. 10 Teilnehmer – Unkostenbeitrag 50,- €.		Yoga – und Körper- behandlungsstudio Andrea Haase	Libellenstraße 22
14:00 – 16:00 Uhr	<b>Vortrag inkl. Schnupperkurs „Die 5 Elemente nach Kneipp“</b> mit Willi Genovefa, Kneippmentorin. Einblicke in die 5 Elemente (Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen und Lebensordnung) nach Kneipp. Durchführung in Theorie und Praxis des 5 Elementeparours. Anmeldung: 0176-65928224		Gartenbauverein Pfettrach e. V.	Sportheim Pfettrach und Kneippanlage Pfettrach Talstraße 18
14:00 – 17:00 Uhr	<b>Bogenschießen – Schnuppernachmittag „Bogenschießen für Jung und Alt“</b> Witterungsbedingte Kleidung und feste Schuhe anziehen. Ausrüstung wird durch Verein gestellt.		Isartaler Bogenschützen Altdorf e. V.	Bogenschießplatz Ziegeleigelände Rottenburger Str. 24
15:00 – 17:00 Uhr	<b>Schnupperkurs „Probier’ doch mal Tennis!“</b> Sei dabei und probiere die Sportart aus, die in unabhängigen Studien als die Sportart gilt, die das Leben am längsten verlängert! Schläger werden gestellt, bitte Turnschuhe ohne grobes Profil (keine Stollen) anziehen. Für Verpflegung vor Ort ist ebenfalls gesorgt. Anmeldung: kontakt@tc90.de		TC 90 Eugenbach	Tennisanlage TC 90 Eugenbach Bucherstraße 66
16:30 – 17:00 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Langsamer Walzer“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
17:00 – ca. 19:00 Uhr	<b>Spaziergang am Bucher Graben „Entspannender Wochenausklang in der Natur“</b> mit Informationen zu Flora und Fauna. Bei Regen entfällt die Veranstaltung. Anmeldung: 0871-32947		Bund Naturschutz OG Altdorf	Treffpunkt Parkplatz Tennisheim Eugenbach Bucherstraße 66
17:00 – ca. 17:45 Uhr	<b>Schnupperkurs „Achtsamkeit durch Breathwork (Atemübungen)“</b> mit Christoph Wislperger. Es werden verschiedene Atemtechniken gezeigt und angewendet. Bitte Matten, Decken und Kissen mitbringen. Ziel: gelassen und ruhig sich selbst fühlen und wahrnehmen. Anmeldung: christoph@wislperger.de oder WhatsApp 0152-53519990 – Unkostenbeitrag 10,- €		Christoph Wislperger	Kastanienhof Pfettrach Pfeffenhausener Str. 18
17:15 – 17:45 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Salsa“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
18:00 – 18:30 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Discofox“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
18:45 – 19:15 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Tango Argentino“</b> mit Gabi & Stefan		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
20:00 – 24:00 Uhr	<b>Tanzabend „Tango Libre“</b> Eintritt 8,- €		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40

## Sonntag, 28. April

13:00 – 13:30 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Langsamer Walzer“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
13:45 – 14:15 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Rumba“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
14:30 – 15:00 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Discofox“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
15:15 – 15:45 Uhr	<b>Schnuppertanzkurs „Salsa“</b> mit Eugen		Tanzschule Tanzparadies	Bernsteinstraße 40
15:00 – 17:00 Uhr	<b>Aktion „Gesundes und Leckeres aus dem eigenen Garten“</b> Brotbacken im Holzofen und Herstellung von Butter, Quark sowie Frischkäse mit Kräutern und Schnittlauch aus dem Museumsgarten. Nach der Ausstellungseröffnung können ab 15 Uhr selber Brote geformt werden.		Heimat – und Mu- seumsverein Altdorf	Museum Altdorf Weinbergstraße 1
17:00 – ca. 17:45 Uhr	<b>Schnupperkurs „Achtsamkeit durch Breathwork (Atemübungen)“</b> mit Christoph Wislperger. Es werden verschiedene Atemtechniken gezeigt und angewendet. Bitte Matten, Decken und Kissen mitbringen. Ziel: gelassen und ruhig sich selbst fühlen und wahrnehmen. Anmeldung: christoph@wislperger.de oder WhatsApp 0152-53519990 – Unkostenbeitrag 10,- €		Christoph Wislperger	Kastanienhof Pfettrach Pfeffenhausener Str. 18



### Anleitung

In unserer Aktionswoche „Gesundes & resilientes Altdorf“ haben Sie die Möglichkeit, viele Kurse kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Eine Anmeldung ist nur notwendig, sofern es angegeben ist. Vielleicht entdecken Sie auf diesem Weg eine neue Leidenschaft für sich.

### Und so einfach geht's

Eine oder mehrere Veranstaltungen aussuchen, Freunde und Bekannte animieren, hingehen, mitmachen und Spaß haben.

### Organisator

Projektmanagement Markt Altdorf  
Stephanie Pettrich  
IDENTITÄT & IMAGE Coaching AG

### Green Spirit

Gedruckt auf hochweißem Recyclingpapier, 80 g/qm. Es besteht aus 100% Altpapier. Das matte, oberflächengeleimte Umweltpapier ist zertifiziert sowie mit einem Umweltsiegel ausgezeichnet und besticht durch seine Alterungsbeständigkeit. Wirtschaftlich tragfähig, unabhängig, glaubwürdig, sozial gerecht und ökologisch sinnvoll.

