

Programm Aktionswoche "Gesundes und resilientes Altdorf"

Stand: 9.03.2026

Datum	Zeit	Aktion	Veranstalter	Ort/ Treffpunkt
Montag, 20.04.2026	10.00 - 12.00 Uhr	Deutschkurs für Frauen mit dem Thema „Gesunde Erziehung und Ernährung“ Im Rahmen vom MiA-Deutschkurs (Migrantinnen stark im Alltag) werden gesunde Erziehung und gesunde Ernährung vielfältig dargestellt und besprochen. <i>Anmeldung unter 017670585389 (per WhatsApp) erforderlich.</i>	Nachbarschaftstreff DOM	Nachbarschaftstreff DOM Hochstr. 16, Landshut
Montag, 20.04.2026	16.00 - 17.00 Uhr	Schnupperkurs Tennis Kids (6-8 Jahre) Max. 6 Teilnehmer <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Montag, 20.04.2026	17.00 - 18.00 Uhr	Schnupperkurs Tennis Kids (9-10 Jahre) Max. 6 Teilnehmer <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Montag, 20.04.2026	17.00 - 20.00 Uhr	Kochaktion "Bau dir deinen eigenen Taco!" für alle Altersgruppen mit Elke Landisch und Susanne Baumann Streetfood-Feeling trifft auf frische, gesunde Küche! Bei unserer DIY-Kochaktion wird geschnippelt, gebrutzelt, gebaut und natürlich genossen. Vegetarisch & frisch oder mit herzhafter Fleischfüllung. Du kochst, du baust, du isst! Ob Anfänger oder Küchenprofi, ob jung oder alt - alle sind willkommen.	Jugentreff Altdorf und Elke Landisch	Jugentreff Altdorf
Montag, 20.04.2026	18.00 - 19.00 Uhr	Schnupperkurs Tennis Erwachsene Max. 4 Teilnehmer <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Montag, 20.04.2026	18.00 - 20.00 Uhr	Zwischen Fördern, Fordern und Loslassen - ein Elterntalk zum Thema Schule Der Elterntalk ist eine moderierte, respektvolle Gesprächsrunde unter Eltern, mit dem Ziel, die eigenen, unterschiedlichen Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam entlastende Strukturen für den Familienalltag zu entwickeln. Nähere Infos finden Sie auch unter elterntalk.net. <i>Anmeldung unter numberbergerberatung@gmail.com erforderlich.</i>	Heike Numberberger, Moderatorin beim Projekt ELTERNTALK	Pfarrheim Altdorf, Jahnstr. 15 (unterhalb Kiga St. Josef)
Montag, 20.04.2026	18.15- 19.15 Uhr	Schnupperstunde "Wirbelsäulengymnastik" mit Anne Delaere, Trainerin der Wirbelsäulengymnastik im DJK. Gymnastik zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, um Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen. Mit Elementen aus Pilates und Yoga. Falls vorhanden, bitte Gymnastikmatte mitbringen.	DJK SV Altdorf e.V.	Vereinsheim DJK im Untergeschoss
Montag, 20.04.2026	19.00 - 20.00 Uhr	Schnupperstunde "Lady Gym" mit Michaela Sporrer Fitness für Frauen jeden Alters: Nach einem flotten Aufwärmen werden die Gelenke mobilisiert, anschließend trainieren wir Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer mit Schwerpunkt Rücken und Bauch. Dehnen und Entspannen runden die Stunde ab. Auch für Ältere geeignet – alle Übungen sind ohne Laufen und Springen und individuell anpassbar.	DJK SV Altdorf e.V.	Gymnastikraum der Doppelturnhalle
Dienstag, 21.04.2026	8.00 Uhr	Schnupperkurs "Nordic Walking: Ganzkörpertraining mit 2 Stöcken" Am Treffpunkt wird ggf. eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenengruppe gebildet und anschließend wird je nach Ausdauer durch die Natur gewalkt.	Kath. Frauenbund Altdorf	Treffpunkt: Rathaus Altdorf
Dienstag, 21.04.2026	16.00 - 17.00 Uhr	Schnupperkurs Tennis Kids (11-12 Jahre) Max. 4 Teilnehmer <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Dienstag, 21.04.2026	17.00 - 18.00 Uhr	Schnupperkurs Tennis Kids (13-15 Jahre) Max. 4 Teilnehmer <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Dienstag, 21.04.2026	17.00 Uhr	Rennrad-Treff	WSC Eugenbach e.V.	Treffpunkt: Tennisheim in Eugenbach, Bucherstr. 66
Dienstag, 21.04.2026	18.00 - 19.00 Uhr	Schnupperkurs Tennis Kids (16-17 Jahre) Max. 4 Teilnehmer <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Dienstag, 21.04.2026	18.00 - 21.00 Uhr	Stark im Alltag - Systemische Kurzberatung zu Stress, Ressourcen und Resilienz In einem geschützten Einzelgespräch, ca. 30-45 Min., haben Sie die Möglichkeit, aktuelle Belastungen, Entscheidungsfragen oder Stresssituationen aus Ihrem Alltag zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Der Fokus liegt auf der Aktivierung Ihrer persönlichen Ressourcen, Stärken und Handlungsmöglichkeiten. <i>Anmeldung unter numberbergerberatung@gmail.com erforderlich.</i>	Heike Numberberger, Systemische Beraterin i. A.	Pfarrheim Altdorf, Jahnstr. 15 (unterhalb Kiga St. Josef)
Dienstag, 21.04.2026	18.00 - ca. 19.30 Uhr	Vortrag "Ayurveda - die Lehre vom gesunden Leben" mit Elke Landisch Tipps und Routinen für einen gesunden Alltag. <i>Anmeldung unter 017672583495 erforderlich.</i>	Elke Landisch Ayurveda, Kochkunst und Gesundheit	VHS Raum
Dienstag, 21.04.2026	19.00 Uhr	Stockschießen mit Franz Ginzinger Stockschießen, Einführung, Training – Trainingsstöcke sind vorhanden.	SC Pfettrach e.V.	Sportgelände SC Pfettrach Talstraße 18, Pfettrach
Mittwoch, 22.04.2026	9.00 Uhr	Waldwanderung zum geheimen Leben der Bäume Astrid Benkler ist zertifizierte Waldführerin der Wohlebens Waldakademie. Die Wanderung dauert ca. 3 h und führt ca. 7 km durch die Isarhängeleiten – bei jeder Witterung. Körperliche Mobilität und Trittsicherheit werden vorausgesetzt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sonderpreis: 15,- EUR p.P. (regulär 25 EUR p.P.) <i>Anmeldung unter hallo@waldfex.com oder 01715352747 erforderlich.</i>	waldfex.com	Parkplatz Bushaltestelle, 84100 Wolfsbach
Mittwoch, 22.04.2026	15.00 - 17.00 Uhr	KreativLab beim Nachbarschaftstreff DOM: Natur trifft Kunst Ein Workshop für Kinder und Jugendliche von 7 bis 18 Jahren. Kinder und Jugendliche erfahren etwas über Gartenkräuter und gestalten Bilder im Garten. Sie lernen Kräuter spielerisch kennen, ernten und verarbeiten sie zur gesunden Kräutermönade oder Kräuterbröten. <i>Anmeldung unter 017670585389 (per WhatsApp) erforderlich.</i>	Nachbarschaftstreff DOM	Nachbarschaftstreff DOM Hochstr. 16, Landshut
Mittwoch, 22.04.2026	17.15 Uhr	Lauftreff mit Peter Huber	SC Pfettrach e.V.	Sportgelände SC Pfettrach Talstraße 18, Pfettrach
Mittwoch, 22.04.2026	18.00 Uhr	Lauf- und Nordic-Walking-Treff	WSC Eugenbach e.V.	Treffpunkt: Tennisheim in Eugenbach, Bucherstr. 66

Datum	Zeit	Aktion	Veranstalter	Ort/ Treffpunkt
Mittwoch, 22.04.2026	19.00 - 20.00 Uhr	Schnuppertanzkurs "Geistig und körperlich fit mit Line Dance" Mitzubringen sind: Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen euch erwartet: eine nettes Team und 2 - 3 Anfängertänze. <i>Anmeldung unter linedance@djkaltorf.de oder 01719335536 erforderlich.</i>	DJK SV Altdorf e.V.	Vereinsheim DJK im Untergeschoss
Donnerstag, 23.04.2026	8.30 - 10.30 Uhr	Stark im Alltag - Systemische Kurzberatung zu Stress, Ressourcen und Resilienz In einem geschützten Einzelgespräch, ca. 30-45 Min., haben Sie die Möglichkeit, aktuelle Belastungen, Entscheidungsfragen oder Stresssituationen aus Ihrem Alltag zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Der Fokus liegt auf der Aktivierung Ihrer persönlichen Ressourcen, Stärken und Handlungsmöglichkeiten. <i>Anmeldung unter nummergeberberatung@gmail.com erforderlich.</i>	Heike Nummerger, Systemische Beraterin i. A.	Pfarrheim Altdorf, Jahnstr. 15 (unterhalb Kiga St. Josef)
Donnerstag, 23.04.2026	16.00 - 18.00 Uhr	Schnupperkurs Malworkshop "Fließende Welten, Magie mit Alcohol Ink" mit Nina Schwab Malworkshop ohne Vorkenntnisse mit Alkoholtinte: Ob Künstler, Neugierige oder Gestresste - hier erschafft der Zufall mit dir ein magisches Unikat. Einfach loslassen und staunen. <i>Anmeldung unter 01799523049 erforderlich.</i>	Nina-Art-Studio	Nina-Art, Äußere Parkstr. 27
Donnerstag, 23.04.2026	16.30 - 18.30 Uhr	Besuch eines Obstgartens und Informationen zur Obstverarbeitung Gemeinsamer Gang zu einem Obstgarten am Sonnenring mit Einblicken in den regionalen Obstanbau. Anschließend findet in der Otrembahalle ein Austausch über Möglichkeiten der Obstverwertung und -verarbeitung statt.	Verein für Gartenbau und Landespflege Altdorf e.V.	Otrembahalle/ Pflanzgarten Treffpunkt: Sonnenring 30
Donnerstag, 23.04.2026	17.00 Uhr	Mountainbike-Treff	WSC Eugenbach e.V.	Treffpunkt: Tennisheim in Eugenbach, Bucherstr. 66
Donnerstag, 23.04.2026	18.00 Uhr	Play & Lounge Tennis Tennis spielen, gemütlich Essen ab 19 Uhr und am Ende auf der Lounge entspannen <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Donnerstag, 23.04.2026	18.30 - 19.15 Uhr	Schnupperkurs "Achtsamkeit durch Breathwork" mit Christoph Wislisperger Bitte Isomatte ggf. Kopfkissen oder Decke mitbringen. Kurze Einführung in Achtsamkeit und Atmung und die Zusammenhänge. Durchführen einer Atemübung mit dem Ziel seinen Körper achtsam wahrzunehmen.	Christoph Wislisperger	VHS-Raum, Dekan-Wagner-Str. 24
Freitag, 24.04.2026	14.00 - 17.00	Bogenschießen Schnuppernachmittag „Bogenschießen für Jung und Alt“ Witterungsbedingte Kleidung und feste Schuhe anziehen. Gürtel zum Einhängen des Pfeilköchers. Ausrüstung wird durch uns gestellt. Für Kinder ab 6 Jahren.	Isartaler Bogenschützen Altdorf e.V.	Bogenschießplatz Altdorf – Ziegeleigelände, Rottenburger Str. 24
Freitag, 24.04.2026	15.00 Uhr	Baumpflanzaktion "Zukunft pflanzen - Resilienz beginnt im Boden" Was wir heute pflanzen, wirkt weit über uns hinaus. Mit einer gemeinsamen Baumpflanzaktion mit Kindern zeigen wir, wie lokale Aktionen zur ökologischen und sozialen Resilienz beitragen können. Der Baum wird zum Symbol für Anpassungsfähigkeit, Geduld und gemeinsames Wachsen.	Gartenbauverein Pfettrach e. V.	Schulgarten in Pfettrach
Freitag, 24.04.2026	16.00 Uhr	Tennis Kleinfeld-Gaudi-Turnier mit Grillen <i>Anmeldung unter jugendwart@tc90.de erforderlich.</i>	TC 90 Eugenbach	Bucherstraße 66
Freitag, 24.04.2026	16.00 - 18.00 Uhr	Offener interkultureller mehrsprachiger Gartentreff für alle Generationen DOM-Garten erkunden und kennenlernen <i>Anmeldung unter 017670585389 (per WhatsApp) erforderlich.</i>	Nachbarschaftstreff DOM	Nachbarschaftstreff DOM Hochstr. 16, Landshut
Freitag, 24.04.2026	18.30 Uhr	Schnupperschießen für Jung und Alt (ab 11 Jahre) Kennenlernen des Schießsports Ausprobieren von Luftgewehr und Luftpistole. Schießen ist nicht Ballern! Konzentration, Körperbeherrschung, Selbstvertrauen und Disziplin zeichnen diesen Sport aus.	Schützenverein Pfettrach e.V.	Schützenheim Pfettrach (Altes Schulhaus), Am Schloßanger 4
Samstag, 25.04.2026	14.00 Uhr	Waldwanderung zum geheimen Leben der Bäume Astrid Benkler ist zertifizierte Waldführerin der Wohlebens Waldakademie. Die Wanderung dauert ca. 3 h und führt ca. 7 km durch die Isarhängeleiten – bei jeder Witterung. Körperliche Mobilität und Trittsicherheit werden vorausgesetzt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sonderpreis: 15,- EUR p.P. (regulär 25 EUR p.P.) <i>Anmeldung unter hallo@waldfex.com oder 01715352747 erforderlich.</i>	waldfex.com	Parkplatz Bushaltestelle, 84100 Wolfsbach
Samstag, 25.04.2026	11.00 - 12.00 Uhr	Gesundheitscheck, Messung Sauerstoffsättigung "Mikronährstoffe u. Schmerzbehandlung" mit Barbara Schmiedler Liebscher & Bracht, Darmsanierung, Nährstofflücken auffüllen. <i>Anmeldung unter 017621982159 oder 016096422721 erforderlich.</i>	Naturheilpraxis Schmiedler	Aula Mittelschule
Samstag, 25.04.2026	18.00 - 19.00 Uhr	Schnuppertanzkurs "Geistig und körperlich fit mit Line Dance" Mitzubringen sind: Rhythmusgefühl und Freude am Tanzen euch erwartet: eine nettes Team und 2 - 3 Anfängertänze. <i>Anmeldung unter linedance@djkaltorf.de oder 01719335536 erforderlich .</i>	DJK SV Altdorf e.V.	Vereinsheim DJK im Untergeschoss
Samstag, 25.04.2026	14.00 - 17.00	Bogenschießen Schnuppernachmittag „Bogenschießen für Jung und Alt“ Witterungsbedingte Kleidung und feste Schuhe anziehen. Gürtel zum Einhängen des Pfeilköchers. Ausrüstung wird durch uns gestellt. Für Kinder ab 6 Jahren.	Isartaler Bogenschützen Altdorf e.V.	Bogenschießplatz Altdorf – Ziegeleigelände, Rottenburger Str. 24
Samstag, 25.04.2026	14.00 - 16.00 Uhr	Schnupperkurs Malworkshop "Fließende Welten, Magie mit Alcohol Ink" mit Nina Schwab Malworkshop ohne Vorkenntnisse mit Alkoholtinte: Ob Künstler, Neugierige oder Gestresste - hier erschafft der Zufall mit dir ein magisches Unikat. Einfach loslassen und staunen. <i>Anmeldung unter 01799523049 erforderlich.</i>	Nina-Art-Studio	Nina-Art, Äußere Parkstr. 27
Sonntag, 26.04.2026	15.00 Uhr	"Gesundes und Leckeres mit Kräutern aus dem eigenen Garten" Nach der Ausstellungseröffnung ab 15.00 Uhr kann man sich über die gängigsten Kräuter und ihre Wirkung informieren. Kräutertees werden angeboten. Zum selbst gebackenem Brot von Günther Gühl können Kräuterbrotaufstriche probiert werden.	Heimat- und Museumsverein Altdorf	Museum Altdorf, Weinbergstraße 1