

# SeniorInnen Bildung



## »Nach mir die Sintflut...«

Kardinal Christoph Schönborn weist im Anschluss an die Amazonas Synode auf die Verantwortung der älteren Generation für konkrete Maßnahmen zum Klimawandel hin. Auch der spirituelle Aspekt einer Änderung des Lebensstils darf nicht außer Acht gelassen werden.

Seniorinnen und Senioren sind täglich ganz konkret eingeladen und gefordert, ihre Umwelt enkeltauglich weiterzugeben. Einige unserer Lima Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich dazu Ideen einfallen lassen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Lassen Sie sich davon inspirieren!

Von der Bundeskoordinatorin der Seminarbäuerin lesen Sie dazu einen interessanten Artikel über gesunde, nachhaltige Ernährung. Sie wollen diese gesunde Ernährung in die Praxis umsetzen – Seminarbäuerin Anette Glatzl lädt zu einer Fortbildung zum Thema „Mein Essen – deine Zukunft“ ein.

## Was hat mein tägliches Essen mit deiner Zukunft zu tun?

27. Februar, 15–17 Uhr,  
Stephansplatz 6, 6. Stock, Raum 604

Wissenswertes über nachhaltige Ernährung und die sorgsame Auswahl von Lebensmitteln wird vermittelt. Tipps zur Verarbeitung saisonaler Lebensmittel zu wertvollen Speisen, die schmecken und gleichzeitig unser Klima schonen. Richtige Lagerung und die Haltbarkeit werden erläutert, sodass man durch späteres Handeln aktiv der Lebensmittelverschwendung entgegenwirkt.

Anmeldung unter  
[anmeldung@bildungswerk.at](mailto:anmeldung@bildungswerk.at) oder  
01/51552-3320



## Inhalt

LIMA-Trainingsgruppen	5
Tanzen ab der Lebensmitte	8
Brainwalking	11
Termine im SDS Gesundheitszentrum	5
Bildnachweis	3
Impressum	12

## Nachhaltige Ernährung – nur ein Begriff oder praktisch umsetzbar?

Kaum ein Begriff hat sich in den letzten Jahren so stark entwickelt wie der Begriff "Nachhaltigkeit". Doch was ist Nachhaltigkeit eigentlich? Die Wurzeln des Nachhaltigkeitsgedankens reichen weit in die Vergangenheit zurück. Als "Vater" der Nachhaltigkeit wird oftmals der Freiburger Oberberghauptmann Hans Carl von Carlowitz (1645–1714) gehandelt, der den Gedanken der Nachhaltigkeit auf die Waldwirtschaft übertrug. Um ein nachhaltiges Handeln umzusetzen, sollte nach Carlowitz in einem Wald nur so viel abgeholzt werden, wie der Wald in absehbarer Zeit auf natürliche Weise regenerieren kann. Das Prinzip der Nachhaltigkeit soll gewährleisten, dass ein natürliches System in seinen wesentlichen Eigenschaften langfristig erhalten bleibt. "Nachhaltige Ernährung" betrachtet den Aspekt der Chancengerechtigkeit der Weltbevölkerung auf Nahrung und eine gesunde Umwelt. Daraus wurden sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung entwickelt. In der Literaturrecherche im Bereich der nachhaltigen Ernährung stößt man fast unumgänglich auf Karl von Koerber. Er hat die folgenden Grundsätze für einen zukunftsfähigen Ernährungsstil konzipiert, um zur Lösung der ökologischen, ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Probleme gleichzeitig beizutragen.

Sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung nach Karl v. Koerber, 2012

### 1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel

Pflanzliche Lebensmittel weisen in der Regel ein günstiges Verhältnis von essenziellen (lebens- und zufuhrnotwendigen) Nährstoffen zur Nahrungsenergie auf. Mit relativ wenig Nahrungsenergie

können damit reichlich essenzielle Nährstoffe aufgenommen werden. Bestimmte gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe werden nur von Pflanzen gebildet, nämlich Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

### 2. Biologisch erzeugte Lebensmittel

Die biologische Landwirtschaft trägt in vielfacher Hinsicht zur Nachhaltigkeit bei. Das zeigt sich einerseits im niedrigeren Primärenergieverbrauch pro Hektar Nutzfläche und an den geringeren Emissionen von Treibhausgasen. Die positive Wirkung auf Bodenqualität und auf die Artenvielfalt sind weitere Kennzeichen der biologischen Wirtschaftsweise.

### 3. Regionale und saisonale Erzeugnisse

Der Einkauf von "saisonalen Produkten" bedeutet, bei frischem Gemüse und Obst solche Arten auszuwählen, die in unserer Klimazone während der gerade aktuellen Saison ausreifen können. Zur Verminderung der Lebensmittel-Transporte sollten Lebensmittel aus regionalen Anbaugebieten gegenüber Produkten von weit her bevorzugt werden. Ausgereifte Erzeugnisse schmecken in der Regel besser, da sich die Aromastoffe natürlicherweise vollständig ausbilden können. Der Einkauf auf Bauernmärkten oder in Hofläden trägt zur Existenzsicherung heimischer kleiner und mittlerer Landwirtschaftsbetriebe bei. Dies führt zur Erhaltung der bäuerlich geprägten Kulturlandschaft und unterstützt die Eigenständigkeit und Vielfalt des Lebens und Wirtschaftens einer Region.

### 4. Bevorzugung frischer und gering verarbeiteter Lebensmittel

Verarbeitete Produkte kennzeichnen häufig einen hohen Anteil an Zucker,



Salz und Fett. Gerade beim Fett wirkt sich die Herkunft teilweise sehr nachteilig auf unsere Umwelt aus, z.B. beim Palmöl. Lebensmittel sollten nur in dem Maße verarbeitet werden, wie es zur Gewährleistung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit sowie der Genussfähigkeit und Bekömmlichkeit erforderlich ist. Viele Lebensmittel, vor allem die meisten pflanzlichen, lassen sich jedoch unverarbeitet oder wenig verarbeitet verzehren. Zur Frischkost zählen alle in unerhitzter Form verzehrfähigen und genießbaren Lebensmittel. Als Orientierung gilt, dass etwa die Hälfte der Nahrungsmenge als unerhitzte Frischkost verzehrt werden sollte. Für empfindliche oder ältere Menschen kann ein geringerer Frischkostanteil empfehlenswert sein. Der größte Teil hiervon sollte frisches Gemüse und Obst sein, der verbleibende Teil Kräuter, unerhitztes Getreide, Keimlinge, Nüsse, Ölsamen, Ölfrüchte, kaltgepresste, nicht raffinierte Öle, Vorzugsmilch, unerhitzte Sauer Milchprodukte u. a.

### 5. Umweltverträglich verpackte Produkte

Ein wichtiger Beitrag zur Abfallvermeidung bzw. -verminderung ist, Lebensmittel ohne oder mit möglichst geringem Verpackungsaufwand anzubieten bzw. zu kaufen. Diese Verpackungen sollten umweltschonend produziert werden und wenn geeignet im Mehrwegsystem verwendbar sein. Die aus gesundheitlichen Gründen bevorzugten Lebensmittel können großenteils unverpackt oder ohne aufwändige Verpackungen gehandelt werden. Beispiele hierfür sind Gemüse, Obst und Kartoffeln sowie Getreide und Hülsenfrüchte, für deren Einkauf mehrfach verwendbare Tüten oder Körbe mitgebracht werden können.

### 6. Fair gehandelte Lebensmittel

Eine Möglichkeit für Verbraucher, einen Beitrag zur Unterstützung der Produzen-

ten in Entwicklungsländern zu leisten, ist der Kauf von Lebensmitteln aus Fairm Handel mit Entwicklungsländern. Der faire Preis soll die Produktionskosten einschließlich Sozial- und Umweltkosten decken und den Produzenten ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und Investitionen in die Zukunft eröffnen. Für Kaffee und Bananen beispielsweise wird den Produzenten mehr als das Doppelte des Weltmarktpreises gezahlt. Soziale und ethische Anliegen stellen neben den ökonomischen Aspekten die Hauptmotivation für den Fairen Handel dar. Ziel ist die



Förderung von menschenwürdigen Lebensverhältnissen und Entwicklungschancen, insgesamt geht es um weniger Ausbeutung und ein höheres Maß an Selbstbestimmung. Dazu zählen auch humane Arbeitsbedingungen, insbesondere das Verbot der Kinderarbeit.

Faire Preise muss es auch für unsere heimischen Bäuerinnen und Bauern geben. Unsere Landwirtschaft kann derzeit nur mit der Inanspruchnahme von Ausgleichszahlungen unsere Lebensmittel produzieren, denn Lebensmittel müssen günstig und leistbar sein. Diese Tatsache fördert einerseits die hohe Ver-

schwendung und andererseits die geringe Wertschätzung unserer heimischen Produkte. Ziel soll es sein, das Bewusstsein für die Lebensmittelproduktion und den Wert unserer Lebensmittel zu stärken.

### 7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Bei aller Vernunft bezüglich der eigenen Gesundheit und der Umwelt, sowie bei aller Solidarität gegenüber anderen Menschen, ist der Genuss beim Essen besonders wichtig. Spaß und Lebensfreude sind selbstverständlich auch beim Essen anzustreben. Der Genuss eines Lebensmittels wird erst durch eine angemessene Zeit beim Essen und Trinken ermöglicht. Genuss braucht Zeit. Das gilt für das Ausreifen der Früchte, das Wachstum der Tiere und das Reifen von Käse oder Fleischerzeugnisse, genauso wie für die Gesundheit des Menschen. Sich Zeit nehmen beim gemeinsamen Mahl zeigt, dass die Erfahrung gelebter Zeit wertvoller sein kann als die Erfahrung gesparter Zeit. Allein die Freude über ein gut abgeschmecktes Essen, verbunden mit gesteigertem Wohlbefinden, positivem Denken und Lebensgenuss übt schon gesundheitsförderliche Wirkungen auf Körper und Seele des Menschen aus.

*Weiterführende Literatur und Quellen:*  
<https://www.nachhaltigeernaehrung.de>

*Ing.<sup>in</sup> Heidemarie Freithofnig  
Bundeskoordination  
Seminarbäuerinnen*

#### Bildnachweis

- S 1: Pixabay
- S 3: LFI
- S 4: LIMA St. Leopold, LIMA Königin des Friedens
- S 11: Orschulik Helmut
- S 12: Pichlschloss

## Was kann ich tun?

### Ideen zur Nachhaltigkeit aus den Lima Gruppen St. Leopold und Königin des Friedens

**Silvia, 61:** Mein Obst und Gemüse trage ich nur mehr in den leichten Stoffnetzen nach Hause, die man auch waschen kann.

**Edith, 75:** Elektrogeräte nicht wegwerfen, sondern reparieren.

**Brigitte, 72:** Ich bekomme mein Gemüse von einer solidarischen Landwirtschaft, bei der ich Mitglied bin.

**Anneliese, 77:** Ich kaufe nur Obst der Saison.

**Anna, 68:** Beim Textileinkauf verzichte ich auf die Plastiksackerl und nehme die Stofftasche.

**Marianne, 76:** Essensreste verwerten und nach Möglichkeit Strom sparen.

**Gertrude, 73:** Ich verschwende keine Lebensmittel.

**Anna, 83:** Das Gras nicht immer kurz abmähen, sondern auch eine Wiese mit Wildblumen stehen lassen.

**Mimi, 76:** Keine Plastikflaschen verwenden, sondern Glasflaschen.

**Edith, 85:** Ich habe in meiner Handtasche eine praktische, dünne, aber tragfähige Falttasche für ungeplante Einkäufe.

**Irene, 91:** Ich werfe unterwegs nichts weg.

**Maria, 79:** Ich gehe am nahen Markt mit einem Leinensackerl Obst und Gemüse einkaufen.



**Inge, 88:** Ich hole meine Medikamente für zwei Monate aus der Apotheke und benutze zum Heimtragen mein Stofftascherl.

**Sylvia, 74:** Knoblauch aus China kaufe ich sicher nicht, sondern verzichte darauf!

**Anna, 80:** Ich freue mich über jedes Vogelr, das noch zu mir auf den Balkon kommt – früher waren es mehr.

**Herta, 81:** Ich esse fast nur saisonales Obst und Gemüse und das von einem Bauernmarkt.

**Elfriede, 95:** Ich freue mich, spazieren zu gehen und gute Luft zu atmen.

**Hedwig, 75:** Ich kompostiere und trenne Müll.



## Servas, i bin da Alex, da Zivi!



### So stellt sich „unser“ Alex vor!

Alexander Spiesmeier ist seit Anfang September Zivildienstleistender im KBW und dabei hauptsächlich dem Bereich LIMA zugeteilt. Der Name Spiesmeier bürgt ja bei uns für Qualität, sein Bruder Thomas ist vielen LIMA Traineeinnen auch schon bekannt.

Alex, der gelernter Elektriker ist, unterstützt uns in vielen Belangen – bei der Vorbereitung von Aus- und Weiterbildungen, bei der Plakatgestaltung, bei Tabletkursen. Sein Schmah, seine Herzlichkeit und Fröhlichkeit bringen uns immer zum Lachen!

### Termine im SDS Gesundheitszentrum

SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus, Auhofstr. 189, 1130 Wien (U4 Hütteldorf). Info: 01/878 44-5170, office-gz@sjk-wien.at, <http://gesundheitszentrum.sjk-wien.at> in Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien

DI, 07.01.–31.03.2020

DI, 14.04.–30.06.2020

#### Yoga und Sturzprävention

Mag. Ursula Durstmüller

Mi, 22.01.2020, 18.30

#### Wenn es schwierig wird mit mir/dir

Univ.Prof. DDR. Alfried Längle





## LIMA-Termine

### Wien

#### 1010 Wien

● **ab Mo, 13.01.2020, 10.00**  
 Angelika Magyar  
 Verband der christlichen Hausangestellten  
 - Innere Stadt, Steindlg. 6, 1010 Wien, Info:  
 +43 1 350 71 53

● **ab Mo, 13.01.2020, 11.00**  
 Helga Robnik  
 Pfarre St. Michael, Habsburgerg. 12, 1010  
 Wien, Info: +43 664 818 26 16

● **ab Mi, 15.01.2020, 11.00**  
 Helga Robnik  
 Pfarre St. Michael, Habsburgerg. 12,  
 1010 Wien, Info: +43 664 818 26 16

● **ab Mo, 10.02.2020, 10.00**  
 Margarete Hillisch  
 Schottenpfarre, Freyung 6, 1010 Wien,  
 Info: +43 676 49 66 585,  
 +43 1 407 68 80

● **ab Mo, 10.02.2020, 10.00**  
 Ulrike Hecht  
 VHS Urania, Uraniast. 1, 1010 Wien,  
 Info: +43 664 73 55 23 91

● **ab Do, 27.02.2020, 10.00**  
 Dr. Hella Danner  
 Seminarraum auf.wind im Curhaus 3.  
 Stock, Stephanspl. 3/3, 1010 Wien, Info:  
 +43 650 931 63 99, +43 7412 554 30

#### 1020 Wien

● **Lima Einfach ab Do, 09.01.2020, 09.45**  
 Mag. Gertrud Steiner, Gabriele Leirer  
 Pfarre Muttergottes im Augarten, Gaußpl. 14,  
 1020 Wien, Info: +43 677 616 448 63, +43  
 688 822 01 48

● **ab Mo, 10.02.2020, 15.30**  
 Mag. Gertrud Steiner  
 Pfarre St. Leopold, Alexander-Poch-Platz 6,  
 1020 Wien, Info: +43 677 616 448 63, +43  
 1 330 74 61

● **ab Mi, 12.02.2020, 09.30**  
 Mag. Gertrud Steiner  
 Pfarre Muttergottes im Augarten, Gaußpl.  
 14, 1020 Wien, Info: +43 677 616 448 63

#### 1030 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 14.00**  
 Isolde Franzl  
 Seniorentreff Weißgerberländer - Wien,  
 Weißgerberländer 56, 1030 Wien,  
 Info: +43 699 192 317 15

#### 1050 Wien

● **ab Mi, 08.01.2020, 09.00**  
 Dr. Edda Frank  
 Pfarre St. Josef zu Margaretten,  
 Ramperstorferg. 65, 1050 Wien,  
 Info: +43 664 253 12 62

● **ab Di, 14.01.2020, 14.30**  
 Dr. Edda Frank  
 Pensionistenclub-Reinprechtsdorferstr. -  
 Wien, Reinprechtsdorferstr. 1, 1050 Wien,  
 Info: +43 664 253 12 62

● **ab Di, 04.02.2020, 14.30**  
 Helmut Orschulik  
 Gesunder Club Margaretten, Castellig. 3,  
 1050 Wien, Info: +43 676 425 09 27

● **ab Mi, 12.02.2020, 14.00**  
 Susanna Jagsch  
 VIDA Margaretten - Wien, Margarettenstr.  
 166, 1050 Wien, Info: +43 676 41 80 190

#### 1060 Wien

● **ab Mi, 01.01.2020, 10.15**  
 Eva Pürer  
 Alten- und Pflegeheim St. Katharina,  
 Millerg. 6-8, 1060 Wien,  
 Info: +43 699 164 444 49

● **ab Mi, 12.02.2020, 09.30**  
**Schnupperstunde: nach Vereinbarung**  
 Heidelinde Spangl  
 Vereinsheim Sportunion Mariahilf,  
 Gumpendorferstr. 106, 1060 Wien, Info:  
 +43 1 564 54 23

#### 1070 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 09.00**  
 Michaela Manuelian  
 Pfarre Schottenfeld, Westbahnstr. 17,  
 1070 Wien, Info: +43 699 108 35 832

● **ab Mi, 08.01.2020, 13.30**  
 Clara Waschkau  
 Senioren Treff Ahornerg. - Wien,  
 Ahornerg. 11, 1070 Wien, Info:  
 +43 664 877 74 74

● **ab Mi, 08.01.2020, 15.30**  
 Clara Waschkau  
 Senioren Treff Ahornerg. - Wien,  
 Ahornerg. 11, 1070 Wien, Info:  
 +43 664 877 74 74

#### 1090 Wien

● **ab Mo, 13.01.2020, 10.00**  
 Martha Herzig  
 Pfarre Lichtental, Marktg. 40, 1090 Wien,  
 Info: +43 650 840 61 61

#### 1100 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 14.30**  
 Dr. Edda Frank  
 Pensionistenclub - Rotenhofg. - Wien, Ro-  
 tenhofg. 80/10, 1100 Wien, Info:  
 +43 664 253 12 62

● **Schnupperstunde MO, 13.01.2020, 14.00**  
 ● **ab Mo, 13.01.2020, 14.00**  
 Elfriede Schneider  
 St. Johann Ev., Keplerpl. 6, 1100 Wien,  
 Info: +43 677 61 56 62 25

Legende: ● Gruppe findet wöchentlich statt  
 ● Gruppe findet 14-tägig statt

● **ab Di, 14.01.2020, 14.00**  
 Zofia Pietrzak  
 Pfarre St. Paul - PAHO, Jura-Soyfer-Gasse  
 5, 1100 Wien

● **ab Mi, 29.01.2020, 09.30**  
 Ulrike Watz  
 Pfarre Christus am Wienerberg, Salvatoria-  
 nerpl. 1, 1100 Wien, Info:  
 +43 676 750 90 00

● **ab Mo, 10.02.2020, 09.30**  
 Mag. Gertrud Steiner  
 Teilgemeinde Königin des Friedens, Quel-  
 lenstr. 197, 1100 Wien, Info: Ruth Igelberg  
 +43 1 641 88 46

#### 1110 Wien

● **ab Do, 23.01.2020, 14.30**  
 Ulrike Wallisch  
 Pfarre Altsimmering, Kobelg. 13, 1110  
 Wien, Info: +43 699 100 56 639

#### 1120 Wien

● **ab Mi, 08.01.2020, 09.30**  
 Ingrid Schreihans  
 Pfarre Neumargareten, Flurschützstr. 1a,  
 1120 Wien, Info: +43 664 97 97 563

● **Schnupperstunde FR, 31.01.2020, 09.00**  
 ● **ab Fr, 31.01.2020, 09.00**

Susanna Jagsch  
 Gruppenpraxis Meidling, Wilhelmstr. 40-42,  
 1120 Wien, Info: +43 676 41 80 190

● **Schnuppern jederzeit möglich**  
 ● **ab Mo, 10.02.2020, 09.00**

Susanna Steinböck  
 Fitnessunion Hetzendorf, Herculussg. 13-15,  
 1120 Wien, Info: +43 699 192 36 941

● **ab Mo, 10.02.2020, 10.00**

Vera Hammer  
 Pfarre Namen Jesu, Schedifkapl. 3,  
 1120 Wien, Info: +43 664 73 54 45 25

#### 1140 Wien

● **Schnupperstunde Fr 14.02.2020, 09.30**  
 ● **ab Fr, 14.02.2020, 09.30**  
 Dr.<sup>in</sup> Martha Flaschka  
 Hl. Mutter Teresa, Hütteldorferstr. 282,  
 1140 Wien, Info:  
 +43 680 315 74 70

#### 1150 Wien

● **ab Di, 14.01.2020, 15.00**  
 Sabine Skaliczky  
 Pensionistenclub Rudolfsheim - Fünfhaus,  
 Alliog. 24-26, 1150 Wien, Info: Alliog. Pen-  
 sionistenclub +43 1 99 00 641

#### 1160 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 13.00**  
 Sabine Skaliczky  
 Pensionistenclub Ottakring, Zagorskig. 6,  
 1160 Wien, Info: +43 1 49 53 372

● **ab Do, 09.01.2020, 09.00**  
Dkfm. Maria Wolf  
Pfarre Altottakring, Johannes-Krawarik-G. 1,  
1160 Wien, Info: +43 664 492 33 92

## 1170 Wien

● **ab Do, 16.01.2020, 09.30**  
Martha Herzog  
Pfarre Sühnekirche, Dr.-Josef-Resch-Platz  
12, 1170 Wien, Info: +43 650 840 61 61

● **ab Mi, 05.02.2020, 09.30**  
Gabriele Leirer  
Pfarre Marienpfarre, Wichtelg. 74,  
1170 Wien, Info: +43 688 82 20 148

● **ab Do, 13.02.2020, 09.00**  
Angelika Jedlicka-Valita  
VHS Hernalis, Rötzerlg. 15, 1170 Wien, Info:  
+43 660 48 47 302

## 1180 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 10.00**  
Anna Birnecker  
St. Carolusheim - Wien, Gentzg. 104,  
1180 Wien, Info: +43 664 151 44 93

● **ab Do, 09.01.2020, 10.30**  
Maria-Luise Kerschbaum  
Evangelisches Krankenhaus Währing,  
Hans-Sachs-Straße 10-12, 1180 Wien, Info:  
+43 664 396 73 86, +43 2772 53 65 57

● **ab Fr, 10.01.2020, 9.30**  
Gabriele Huber  
Pfarre Gersthof, Bischof-Faber-Platz 7,  
1180 Wien, Info: +43 650 49 47 831

● **ab Fr, 17.01.2020, 10.00**  
Elisabeth Rockenbauer  
St. Carolusheim - Wien, Gentzg. 104,  
1180 Wien, Info: +43 664 488 04 82

● **ab Fr, 17.01.2020, 15.00**  
Elfriede Schneider  
Pfarre Weinhaus, Gentzg. 142, 1180 Wien,  
Info: +43 677 61 56 62 25

## 1190 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 10.00**  
Silvia Wolf  
Pfarre Glanzing, Krottenbachstr. 120, 1190  
Wien, Info: +43 650 334 39 81

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**  
Maria Pohl  
Pfarre Krim, Weinbergg. 37, 1190 Wien,  
Info: +43 699 1248 02 50

● **ab Do, 16.01.2020, 10.00**  
Maria Pohl  
Pfarre Grinzing, Himmelstr. 25, 1190 Wien,  
Info: +43 699 1248 02 50

● **ab Di, 11.02.2020, 10.00**  
Mag. Karin Bauer  
Pfarre Sievering, Fröschelg. 18, 1190 Wien,  
Info: +43 680 505 88 26

## 1200 Wien

● **ab Di, 11.02.2020, 09.30**  
Mag. Gertrud Steiner  
Pfarre Zum göttl. Erlöser, Burghardt. 30A,  
1200 Wien, Info: +43 677 616 448 63

## 1210 Wien

● **ab Do, 09.01.2020, 09.00**  
Maria Lehmann, Evelyn Sulzbacher  
Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 3,  
1210 Wien, Info: +43 664 58 00 412

● **ab Mo, 17.02.2020, 14.00**  
Christa Traxler  
Pfarre St. Markus, Marco-Polo-Platz 8,  
1210 Wien, Info: +43 664 441 39 12

● **ab Mo, 17.02.2020, 09.30**  
Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf,  
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:  
+43 1 51552-5108

● **ab Mo, 17.02.2020, 14.30**  
Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf,  
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:  
+43 1 51552-5108

● **ab Mo, 20.04.2020, 09.30**  
Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf,  
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:  
+43 1 51552-5108

● **ab Mo, 20.04.2020, 14.30**  
Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf,  
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:  
+43 1 51552-5108

## 1220 Wien

● **ab Di, 21.01.2020, 15.00**  
Mag. Susanne Predl  
Pfarre Kagran, Wagramer Straße 150,  
1220 Wien, Info: +43 677 614 72 927

**Schnupperstunde Mi, 29.01.2020, 09.00**  
**ab Mi, 29.01.2020, 09.00**

Susanna Jagsch  
LIMA-Gruppe Wien Donaustadt,  
Am Bahnhof 1, 1220 Wien, Info:  
+43 676 41 80 190

## 1230 Wien

**Schnupperstunde jeden Montag**  
**möglich, bitte vorher anrufen!**  
● **ab Mo, 13.01.2020, 09.15**

Andrea Gaisbauer  
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 1230 Wien,  
Info: +43 681 104 465 49

● **ab Mo, 10.02.2020, 15.30**  
Gertrud Skritek  
Pfarre Erlöserkirche Endresstr., Endresstr. 57A,  
1230 Wien, Info: +43 676 955 2494

● **ab Di, 11.02.2020, 09.00**  
Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein  
VHS Mauer - Wien, Speisingerstr. 256,  
1230 Wien, Info: +43 664 338 91 71

● **ab Do, 27.02.2020, 09.30**  
Elisabeth Track  
Pfarre Rodaun, Schreckg. 19, 1230 Wien,  
Info: +43 650 419 39 65

● **ab Do, 05.03.2020, 10.30**  
Gertrude Lekeu  
Pfarre Wohnpark Alterlaa, Anton-Baum-  
gartner-Str. 44, 1230 Wien, Info:  
+43 664 350 97 77

## Industrieviertel

### 2571 Altenmarkt-Thenneberg

● **ab Di, 03.03.2020, 09.30**  
Anneliese Eisner  
Pfarre Altenmarkt an der Triesting,  
Kircheng. 9, 2571 Altenmarkt-Thenneberg,  
Info: +43 2254 734 32

### 2853 Bad Schönau

**ab Fr, 20.03.2020, 14.30**  
Luise Buchegger  
Gemeindesaal Bad Schönau, Kurhausstr.  
8, 2853 Bad Schönau, Info:  
+43 664 737 99 303  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

### 3003 Gablitz

**Schnupperstunde Di, 11.02.2020, 09.15**  
● **ab Di, 11.02.2020, 09.15**  
Dipl.-Päd. Christine Limberger  
Vereinstreff - Gablitz, Lefnär. 1,  
3003 Gablitz, Info: Magda Dobias  
+43 2231 63 46 61 12

### 2371 Hinterbrühl

● **ab Fr, 06.03.2020, 09.30**  
Mag. Dagmar Tutschek  
Pfarre Hinterbrühl, Hauptstr. 68,  
2371 Hinterbrühl, Info: Johanna Mahler  
+43 664 736 091 00

**ab Mo, 09.03.2020, 09.30**  
Amanda Brinnich  
Pfarre Hinterbrühl, Hauptstr. 68, 2371 Hin-  
terbrühl, Info: +43 676 67 16 516

**ab Do, 12.03.2020, 09.30**  
Amanda Brinnich  
Pfarre Hinterbrühl, Hauptstr. 68, 2371 Hin-  
terbrühl, Info: +43 676 67 16 516

### 2802 Hochwolkersdorf

**ab Mo, 20.01.2020, 14.00**  
Luise Buchegger  
Pfarre Hochwolkersdorf, Kirchenpl. 1,  
2802 Hochwolkersdorf, Info:  
+43 664 737 99 303  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

**ab Mo, 30.03.2020, 14.30**  
Luise Buchegger  
Pfarre Hochwolkersdorf, Kirchenpl. 1,  
2802 Hochwolkersdorf, Info:  
+43 664 737 99 303  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

### 2391 Kaltenleutgeb

**ab Mi, 11.03.2020, 14.00**  
Amanda Brinnich  
Gemeindeamt Kaltenleutgeb, Hauptstr. 78,  
2391 Kaltenleutgeb, Info:  
+43 676 67 16 516



Legende: ● Gruppe findet wöchentlich statt  
● Gruppe findet 14-tägig statt

### 2860 Kirchschatz i. d. B. W.

● ab Di, 11.02.2020, 15.00

Maria Goldmann-Kaindl, MA  
Pfarre Kirchschatz in der Buckligen Welt,  
Passionsspielstr. 3, 2860 Kirchschatz i. d.  
B. W., Info: +43 676 608 66 38

### 3400 Klosterneuburg

● ab Mi, 12.02.2020, 10.00

Mag. Karin Bauer  
Schiefergarten Klosterneuburg, Schiefer-  
garten 1, 3400 Klosterneuburg, Info:  
+43 680 505 88 26,

### 2542 Kottlingbrunn

● ab Mo, 13.01.2020, 10.00

Elisabeth Paset  
Pfarre Kottlingbrunn, Kardinal-König-Platz  
3, 2542 Kottlingbrunn, Info:  
+43 680 320 48 75

### 2821 Lanzenkirchen

● ab Do, 16.01.2020, 09.00

Gertrude Stummer  
Pfarre Lanzenkirchen, Hauptpl. 1, 2821  
Lanzenkirchen, Info: +43 676 320 29 83

### 2344 Maria Enzersdorf

● ab Mo, 02.03.2020, 09.00

Christa Ruffer  
Pfarre Maria Enzersdorf-Zum Heiligen  
Geist, Theißpl. 1, 2344 Maria Enzersdorf,  
Info: +43 664 919 92 97,  
+43 2236 463 24

### 2326 Maria Lanzendorf

● ab Do, 13.02.2020, 09.30

Karin Prucha  
Gemeindsaal, Hauptstr. 14,  
2326 Maria Lanzendorf, Info:  
+43 676 420 58 33  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

### 2441 Mitterndorf an der Fischa

● ab Mi, 26.02.2020, 09.00

Anneliese Eisner  
Pfarre Mitterndorf an der Fischa, Hauptstr.  
22, 2441 Mitterndorf an der Fischa, Info:  
+43 2254 734 32

### 2340 Mödling

● ab Mo, 24.02.2020, 09.00

Mag. Dagmar Tutschek  
VHS Mödling - Wien, Jakob-Thoma Str. 20,  
2340 Mödling, Info: +43 699 118 119 00

### 2753 Piesting

● ab Di, 03.03.2020, 09.00

Dr. Hella Danner  
Pfarre Piesting, Wöllersdorfer Straße 32,  
2753 Piesting, Info: +43 650 931 63 99,  
+43 7412 554 30

### 2486 Pottendorf

● ab Mo, 13.01.2020, 10.15

Christina Sommer  
Pottendorf Landes-Pflege- und  
Betreuungszentrum, Esterhazystr. 27,  
2486 Pottendorf, Info: +43 676 682 41 79

● ab Mo, 13.01.2020, 14.30

Christina Sommer  
Pottendorf Landes-Pflege- und  
Betreuungszentrum, Esterhazystr. 27,  
2486 Pottendorf, Info: +43 676 682 41 79

### 3002 Purkersdorf

● ab Mi, 19.02.2020, 09.00

Schnupperstunde: 19.02.2020

Dipl.-Päd. Christine Limberger  
Pfarre Purkersdorf, Pfarrhofg. 1,  
3002 Purkersdorf, Info: Angela Homolka  
+43 676 52 19 826

### 2320 Rauchenwarth

● ab Mi, 12.02.2020, 09.30

Karin Prucha  
Kulturhaus, Wiener Straße 5, 2320 Rau-  
chenwarth, Info: +43 676 420 58 33,  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

### 2761 Scheuchenstein

● ab Mo, 20.01.2020, 14.00

Maria Goldmann-Kaindl, MA  
Pfarre Scheuchenstein, Scheuchenstein  
69, 2761 Scheuchenstein, Info: Rosa Pan-  
zenböck +43 664 97 38 401

### 2525 Schönau an der Triesting

● ab Di, 21.01.2020, 14.00

Elisabeth Paset  
Pfarre Schönau an der Triesting, Kircheng.  
7, 2525 Schönau an der Triesting, Info:  
+43 680 320 48 75

### 2320 Schwechat

● ab Di, 07.01.2020, 10.00

Christina Sommer  
Seniorenzentrum Schwechat, Altkettenho-  
ferstr. 5, 2320 Schwechat, Info:  
+43 676 682 41 79

● ab Di, 03.03.2020, 10.00

Christina Sommer  
Seniorenzentrum Schwechat, Altkettenho-  
ferstr. 5, 2320 Schwechat, Info:  
+43 676 682 41 79

● ab Fr, 14.02.2020, 09.30

Cäcilia Schönauer  
Pfarre Schwechat, Hauptpl. 5, 2320  
Schwechat, Info: +43 699 81 87 54 70

### 2325 Velm

● ab Mo, 13.01.2020, 16.30

Marianne Wöss  
Pfarre Velm, Kircheng. 7, 2325 Velm, Info:  
Christine Mangel +43 676 40 00 056

### 2331 Vösendorf

● ab Di, 11.02.2020, 09.30

Karin Prucha  
Pfarre Vösendorf, Ortsstr. 163, 2331 Vö-  
sendorf, Info: +43 676 420 58 33  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

### 2351 Wiener Neudorf

● ab Fr, 10.01.2020, 09.00

Helene Dirnbeck  
Pfarre Wiener Neudorf, Wiener Straße 15,  
2351 Wiener Neudorf, Info:  
+43 2236 42 377

### 2632 Wimpassing i. Schwarzatale

● ab Di, 11.02.2020, 14.15

Margot Zöger  
Pfarre Wimpassing im Schwarzatale, Pater-  
Josef-Klementh-Pl. 1, 2632 Wimpassing  
i. Schwarzatale, Info: +43 699 109 719 12

### 2752 Wöllersdorf

● ab Mo, 10.02.2020, 15.00

Alexandra Gamperl  
Pfarre Wöllersdorf, Anna-Steurer-Gasse 2,  
2752 Wöllersdorf, Info:  
+43 680 24 24 269

### 2700 Wiener Neustadt

● ab Mo, 02.03.2020, 13.30

Mag. Stefanie Fuchs  
Kompetenzzentrum für psychische  
Gesundheit, Grazer Straße 41,  
2700 Wiener Neustadt, Info:  
+43 680 230 32 50

### 2871 Zöbern

● ab Di, 25.02.2020, 14.30

Anneliese Eisner  
Pfarre Zöbern, Kircheng. 1, 2871 Zöbern,  
Info: +43 2254 734 32

## Weinviertel

### 3462 Absdorf

Schnuppern jederzeit möglich

● ab Mi, 05.02.2020, 09.00

Maria Schreytlechner  
Pfarre Absdorf, Hauptpl. 12, 3462 Absdorf,  
Info: +43 664 83 85 093

### 2054 Alberndorf im Pulkautal

● ab Di, 21.01.2020, 14.00

Anneliese Zöch  
Alter Kindergarten, Kirchenstr. 5,  
2054 Alberndorf im Pulkautal,  
Info: +43 2944 2576

### 2191 Gaweinstal

● ab Mi, 08.01.2020, 15.00

Alois Brückl  
Pfarre Gaweinstal, Kirchenpl. 1, 2191 Ga-  
weinstal, Info: +43 699 106 47 568

### 2201 Gerasdorf bei Wien

● ab Di, 07.01.2020, 09.00

Peter F. Grünstetter  
Pfarre Gerasdorf bei Wien, Kircheng. 1,  
2201 Gerasdorf bei Wien, Info:  
+43 664 307 18 01, +43 2246 31 48

### 2301 Groß-Enzersdorf

Schnupperstunde FR, 07.02.2020, 09.30

● ab Fr, 07.02.2020, 09.30

Ursula Mayer  
Pfarre Groß-Enzersdorf, Kirchenpl. 20,  
2301 Groß-Enzersdorf, Info:  
+43 664 73 56 56 56, +43 2249 40 90

### 3701 Großweikersdorf

Schnuppern jederzeit möglich

● ab Do, 09.01.2020, 14.00

Maria Schreytlechner  
Alte Volksschule Großweikersdorf,  
Hauptpl. 9, 3701 Großweikersdorf, Info:  
+43 664 83 85 093

**2123 Hautzendorf**

● **ab Fr, 28.02.2020, 09.00**  
Anneliese Salomon, Maria Lier  
Verschönerungsverein Hautzendorf,  
Bahnstr. 5, 2123 Hautzendorf, Info:  
+43 676 970 48 59

**2223 Hohenruppersdorf**

● **ab Di, 07.01.2020, 14.00**  
Maria Lehmann  
Pfarre Hohenruppersdorf, Marktpl. 33,  
2223 Hohenruppersdorf, Info:  
+43 664 58 00 412

**3470 Kirchberg am Wagram**

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**  
Traude Reinwein  
Rotkreuz-Haus - Kirchberg am Wagram,  
Kremsstr. 46, 3470 Kirchberg am Wagram,  
Info: Helma Bauer +43 2279 23 93

**2105 Kleinwilfersdorf**

● **ab Di, 11.02.2020, 14.00**  
Maria Kleiner  
FF-Gemeindehaus - Kleinwilfersdorf,  
Kleinwilfersdorf 37, 2105 Kleinwilfersdorf,  
Info: +43 664 73 37 95 22

**2103 Langenzersdorf**

**Schnupperstunde Di, 31.03.2020, 09.00**  
● **ab Di, 31.03.2020, 09.00**  
Margit Göttlicher  
Pfarre Langenzersdorf-St. Katharina, Obe-  
re Kircheng. 6, 2103 Langenzersdorf, Info:  
Christl Scheer +43 2244 29110

**2291 Lasse**

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**  
Elisabeth Wagner  
Pfarre Lasse, Hauptpl. 13, 2291 Lasse,  
Info: +43 2213 25 27

**2100 Leobendorf**

● **ab Mi, 05.02.2020, 09.00**  
Maria Lier, Anneliese Salomon  
Pfarre Leobendorf, Rohrbacher Str. 3,  
2100 Leobendorf, Info: +43 676 970 48 59

**2024 Mailberg**

● **ab Mo, 20.01.2020, 16.00**  
Veronika Mathias  
Pfarre Mailberg, Mailberg 1, 2024  
Mailberg, Info: +43 699 1958 12 27

**2130 Mistelbach**

● **ab Mi, 08.01.2020, 14.30**  
Renate Fletzer  
Pater Jordan Haus, Pfarrg. 3, 2130 Mistel-  
bach, Info: +43 664 75 00 44 50

**2122 Münichsthal**

● **ab Di, 14.01.2020, 09.30**  
Eva Hödl  
Pfarre Münichsthal, Hauptstr. 83, 2122  
Münichsthal, Info: +43 699 81 10 25 77

**2105 Oberrohrbach**

● **ab Di, 04.02.2020, 09.00**  
Anneliese Salomon, Maria Lier  
Pfarrzentrum, Kirchenweg 7, 2105 Ober-  
rohrbach, Info: +43 676 970 48 59

**2120 Obersdorf**

● **ab Di, 14.01.2020, 17.00**  
Margarete Sedlacek  
Pfarre Obersdorf, Hauptstr. 46, 2120  
Obersdorf, Info: +43 699 11 07 49 55

**2211 Pillichsdorf**

● **ab Mi, 04.03.2020, 09.00**  
Eva Hödl  
Pfarre Pillichsdorf, Kirchenpl. 1, 2211 Pil-  
lichsdorf, Info: +43 699 81 10 25 77

**2170 Poysdorf**

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**  
Eva Strobl  
Reichsteinhof, Liechtensteinstr. 1,  
2170 Poysdorf, Info: +43 676 427 37 23,  
+43 2552 23 67

● **ab Di, 14.01.2020, 09.00**

Eva Strobl  
Reichsteinhof, Liechtensteinstr. 1,  
2170 Poysdorf, Info: +43 676 427 37 23

**3741 Pulkau**

● **ab Do, 09.01.2020, 14.30**  
Maria Raffel-Amon  
Pfarre Pulkau, Schotteng. 7, 3741 Pulkau,  
Info: Rosa Dorner +43 676 40 45 961

**2000 Stockerau**

● **ab Do, 13.02.2020, 11.00**  
Maria Kleiner  
Pfarre Stockerau, Kirchenpl. 3, 2000 Sto-  
ckerau, Info: +43 2266 678 53

**2231 Strasshof an der Nordbahn**

● **ab Do, 16.01.2020, 09.00**  
Helga Sedlecky  
Pfarre Strasshof an der Nordbahn, Pesta-  
lozzistr. 62, 2231 Strasshof an der Nord-  
bahn, Info: Pfarre Strasshof +43 2287 22 98

**2123 Wolfpassing**

● **ab Di, 14.01.2020, 09.00**  
Margarete Sedlacek  
Gemeindeamt Wolfpassing, Schloßstr. 9,  
2123 Wolfpassing, Info:  
+43 699 11 07 49 55

**2120 Wolkersdorf**

● **ab Mo, 13.01.2020, 14.00**  
Margarete Sedlacek  
Caritas Pflege Zuhause Wolkersdorf, Al-  
leeg. 23, 2120 Wolkersdorf, Info:  
+43 699 11 07 49 55

**3710 Ziersdorf**

● **ab Do, 09.01.2020, 09.00**  
Silvia Fraberger  
Pfarre Ziersdorf, Kirchensteig 2, 3710  
Ziersdorf, Info: +43 664 233 40 31

**2063 Zwingendorf**

**Schnupperstunde Mo, 13.01.2020, 16.00**  
● **ab Mo, 13.01.2020, 16.00**  
Veronika Mathias  
Alte Schule - Zwingendorf, Zwingendorf  
35, 2063 Zwingendorf,  
Info: +43 699 1958 12 27

**WIEN**

**1010 Wien** **Mo, 15.00–16.30**  
Schottengasse 10 (linke Stiege–  
4.Liftstock), Info: 0660/40 41 588

**Mo, 15.30–17.00**

AV Walfischgasse 12 (Festsaal 1.Stock),  
Info: 0660/67 29 436

**Di, 09.30–11.00**

Kneippverein–Rotenturmstraße 14, Info:  
0664/908 19 60

**Di, 10.00–11.30**

Dompfarre St. Stephan, Stephansplatz 3,  
Info: 0660/67 29 436

**Do, 15.00–16.00**

Schottengasse 10 (linke Stiege–4.Liftstock),  
Line Dance, Anfänger, Info: 0660/40 41 588

**1020 Wien** **Di, 10.00–12.00**  
Pfarre am Tabor–Hochstettergasse 1, Info:  
0680/23 22 447

**Mi, 15.00–16.00**

Haus Augarten (TiS), Info: 0680/23 22 447

**Mi, 10.00–11.30**

Pfarre Mutter Gottes–Augarten, Gaußplatz  
14, Pfarrsaal, Info: 02236/ 27 674

**Do, 15.00–16.00**

Pensionistenklub Haus Prater TiS, Info:  
0680/23 22 447

**1040 Wien** **Do, 09.30–11.00**  
Pfarre St. Elisabeth, St. Elisabeth-Platz 9,  
Info: 0660/5224836

**1050 Wien** **Mo, 09.30–11.00**  
Pfarre St. Josef, Sonnenhofgasse 3, Info:  
0664/253 12 62

**1060 Wien** **Mi, 10.00–11.30**  
Pfarre Mariahilf, Barnabiten-gasse 14, Info:  
0660/5224836

**Mi, 10.30–12.00**

VHS Mariahilf, Damböckgasse 4, Line  
Dance, Info: 0664/651 48 27

**1070 Wien** **Mo, 10.00–11.30**  
WHW, Nachbarschaftszentrum, Schotten-  
feldgasse 29/2, Info: 0660/5224836

**1080 Wien** **Do, 16.15–18.00**  
Pfarre Alser Vorstadt, (Pfarrsaal) Alserstra-  
ße 17, Info: 0650/34 02 456

**1090 Wien** **Mi, 10.00–11.30**  
Sportunion 9, Porzellangasse 14–16, Info:  
01/367 41 28

**1100 Wien** **Mo, 10.00–11.30**  
Bassena, Ada Christengasse 2 Line  
Dance, Info: 0664/651 48 27

**Mi, 14.30–16.00**

VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, Line  
Dance, Anfänger, Info: 0664/651 48 27



„Tanzen ab der Lebensmitte“ bietet Menschen bis ins hohe Alter die Möglichkeit in einer Gruppe tanzen zu können. Diese Tanzform berücksichtigt besonders die Situation der Frauen, die mit zunehmendem Alter oft keinen Partner mehr haben und sich gerne nach Musik bewegen. Innerhalb dieser Tänze wird die Partnerin immer wieder gewechselt, sodass jede auch alleine kommen kann und sehr schnell mit an-

deren in Kontakt kommt. Die Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Die Tänze werden nicht in enger Tanzhaltung getanzt und es gibt keine schnellen Drehungen oder Hüpfen. Tanz ist eine der besten Vorsorgemaßnahmen, um Bewegung, Koordination, Raumorientierung und Gedächtnis zu erhalten. Darüber hinaus fördert Tanzen die soziale Kommunikation, holt Menschen aus depressiver Verstimmung und hebt das Selbstbewusstsein. Tanz wirkt also präventiv therapeutisch auf vielen Ebenen. NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen!

Neu im Programm ist Seniorentanz-PLUS (●) für Menschen, die in betreuten Einrichtungen leben.

**Mi, 09.30–11.00**  
Pfarre Wienerfeld, Neilreichgasse 10, Info: 01/615 02 67

**Do, 17.00–19.30**  
Seniorenresidenz Oberlaa, Fontanastr. 10  
Line Dance, Info: 0664/65 14 827

**Mi, 17.00–18.30**  
Franzisk. Begegnungsz. SSM, Simmeringer  
Hptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18

**1120 Wien** unregelmäßig  
Pfarre Gatterhölzl, Hohenberggasse 42,  
Info: 0664/65 14 827  
Line Dance, Anfänger Workshops,  
4 Einheiten, 4–5 x Jährlich

**1130 Wien** **Mi, 09.30–11.00**  
VHS–Hietzing, Hofwiesengasse 48 ab  
25.9., Info: 01/544 44 86

**Mi, 14.00–16.00**  
Pensionistenverband, Am Platz 2, Info:  
0676/4970058

**1140 Wien** **Di, 09.30–11.30**  
Pfarrsaal St. Andreas, Hüttelbergstraße 1a,  
Info: 0676/5970058

**Do, 10.00–12.00**  
Pensionistenklub Penzigerstr.59, Ecke Nisselg.,  
mit LD, Anfänger, Info: 0664/65 14 827

**1150 Wien** **Mo, 10.00–12.00**  
Pfarre Akkonplatz, Oeverseestraße 2c,  
ab 2.9., Info: 0699/887 87 452

**Mo, 15.00–16.30**  
Pfarre Neu–Fünfhaus Christkönigskirche,  
Vogelweidplatz 7, Info: 0680/13 14 368

**1170 Wien** **Di, 10.00–11.30**  
Pfarre Hernals–St. Bartholomäuspl.3, Info:  
0664/34 10 244

**1190 Wien** **Di, 15.30–17.00**  
Pfarre Unterheiligenstadt, Heiligenstädter-  
straße 101, Info: 01/318 51 59

**Mi, 14.30–16.00**  
Pfarre Franz v.Sales, Krottenbachstraße  
120 (14tägig), Info: 0664/151 44 93

**Do, 15.30–17.00**  
Pfarre Franz v.Sales, Weinberggasse 37  
(Untergeschoß) (14tägig), Info:  
0650/33 43 981

**1210 Wien** **Do, 09.30–11.00**  
Pfarre St. Josef, Pius Parsch Platz 3/  
1.Stock, Info: 0650/290 83 45

**Mi, 10.00–12.00**  
Pfarre Gartenstadt, Galvanigasse 3, Info:  
0650/290 83 45

**Do, 10.00–11.30**  
Pfarre St.Cyriil u. Method, Theumermarkt 2,  
Info: 0680/13 14 368

**1220 Wien** **Fr, 11.00–12.30**  
DOJO Saal im Fitnessstudio, Bernoulli-  
straße 9, Info: 0650/922 79 41

**Di, 09.45–11.45**  
Donau–City Kirche, Donaocitystraße 2 (U1  
Kaisermühlen), Info: 0676/404 36 36

**Di, 10.00–11.30**  
DOJO Saal im Fitnessstudio, Bernoulli-  
straße 9, Line Dance, Info: 0650/922 79 41

**Mi, 10.00–12.00**  
Donau–City Kirche, Donaocitystraße 2 (U1  
Kaisermühlen), Info: 01/715 90 83

**Mi, 09.30–11.30**  
Pfarre Essling, Esslinger Hauptstraße 79,  
Round Dance, Anfänger,  
Info: 0680/301 78 93

**Do, 09.00–12.00**  
Pfarre Essling, Esslinger Hauptstraße 79,  
Round Dance, Info: 0680/301 78 93

**1230 Wien** **Mo, 15.00–16.30**  
Pfarre Inzersdorf, St.Nikolaus, Draschestra-  
ße 105, Info: 01/889 23 38

**Di, 15.00–16.30**  
Pfarre Mauer, Endresstraße 117, Info:  
01/889 23 38

**Mi, 10.00–11.30**  
Wohnpark Alt Erlaa, A. Baumgartnerstr.  
44,C8,01 Pfadfinderheim, Info:  
0664/579 3844

**Mi, 18.00–20.00**  
Pfarre Erlöserkirche, Endresstraße 57a,  
Couple Dance und Line Dance, Info:  
0664/651 48 27

**Fr, 09.00–10.30**  
VHS–Liesing, Liesingerplatz 3, Info:  
0650/34 02 456

## Industrieviertel

**Bad Erlach** **Fr, 17.00–18.30**  
VS, Hauptstr.13, 2822 Bad Erlach, Info:  
0676 59 56 046

**Bad Fischau-Brunn** **Di, 17.00–18.30**  
Aula der Volksschule, 2721 Bad Fischau-  
Brunn, Info: 0676 394 29 50

**Do, 16.45–18.15**  
Aula der VS, Schulgasse, 2721 Bad  
Fischau-Brunn, Info: 0676 59 56 046

**Bad Vöslau** **Mi, 9.00–11.30**  
Residenz Bad Vöslau, Florastr. 5,  
2540 Bad Vöslau, Info: 0664 1155931

**Baden** ● **Fr, 10.30–11.30**  
Marienheim, Schimmergasse 1-3,  
2500 Baden, Info: 02252 21 5 64

**Berndorf** **Fr, 15.30–17.00**  
Evang. Pfarre, Pottensteinerstraße 20,  
2560 Berndorf, Info: 02252 74 9 31

● **Fr, 10.30–11.30**  
LPPH, Leobersdorferstraße 8,  
2560 Berndorf, Info: 02236/ 29 6 87

**Breitenfurt** ● **Bitte anrufen,**  
Caritashaus St. Bernadette, Hauptstr. 128,  
2348 Breitenfurt, Info: 0664 4659065

**Brunn/Gebirge** **Mo, 10.00–11.30**  
Pfarrheim, 2345 Brunn/Gebirge, Info:  
02236 26 8 31

**Deutsch-Brodersdorf** **Mi, 16.00–17.45**  
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf,  
Info: 0664 736 403 70

**Mi, 17.45–19.30**  
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf,  
Info: 0664 736 403 70

# Tanzen ab der Lebensmitte

**Fischamend** Mi, 14.30-16.00  
Pfarrsaal St. Michael, 2401 Fischamend,  
Info: 0669 17 130 420

**Grafenbach** Mo, 9.00-10.30  
Kastanienhof, Ernst Gruber-Straße 28-30,  
2632 Grafenbach, Info: 0676 63 80 3 18

● Mo, 15.00-16.00  
BUK Volksheim, Ernst Gruber-Straße 1,  
2632 Grafenbach, Info: 0699 12277030

**Gramatneusiedl** So, 16.00-17.30  
Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl, Info:  
02234 73723

So, 18.00-19.30  
Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl, Info:  
0699 113 22 369

**Gutenstein** Mi, 17.00-18.30  
Landespflegeheim Gutenstein,  
2770 Gutenstein, Info: 0676 74 25 337

Do, 19.00-20.30  
Ld. Pflegeheim, 2770 Gutenstein, Info:  
0676 74 25 337

● Do, 10.30-11.15  
Ld. Pflegeheim (LPH), 2770 Gutenstein,  
Info: 0676 7425337

**Hinterbrühl** Do, 14.30-16.00  
Anningersaal, 2371 Hinterbrühl, Info:  
02236 29 6 87

**Hochneukirchen** Do, 14.30-17.00  
Pfarrheim, 2852 Hochneukirchen, Info:  
0676 480 46 11

**Katzelsdorf** Mo, 17.00-18.30  
Seniorenwohnheim, Hauptstr. 69,  
2801 Katzelsdorf, Info: 0676 5956046

**Kirchschlag** Di, 15.00-16.00  
Pfarrzentrum (10x pro Semester),  
2860 Kirchschlag, Info: 0676 608 66 38

**Kottingbrunn** Mo, 9.00-10.00  
Pfarrzentrum, 2542 Kottingbrunn, Info:  
0676 608 66 38

**Laxenburg** Mi, 14.30-15.45  
Kloster, Haus Elisabeth, 2361 Laxenburg,  
Info: 0664 12 14 112

● Mi, 15.00-16.00  
Alten-und Pflegeheim, Schlossplatz 15,  
2361 Laxenburg, Info: 02236/ 29 6 87

**Leobersdorf** Mo, 13.00-14.00  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8, 2544  
Leobersdorf, Info: 02256 63 7 85

Mo, 14.00-17.30  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,  
2544 Leobersdorf, Info: 02256 63 7 85

Fr, 9.00-11.00  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,  
2544 Leobersdorf, Info: 02256 63 7 85

**Ma. Enzersdorf** Di, 9.30-11.00  
Vereinshaus, Hauptstr. 52, 2344 Ma. En-  
zersdorf, Info: 02236 20 51 17

Do, 16.00-17.30  
Pfarrsaal, Theißplatz, 2344 Ma. Enzersdorf,  
Info: 02236 27 6 74

Do, 16.00-18.00  
Veranstaltungssaal, 2452 Mannersdorf,  
Info: 02168 68 4 40

**Markt Piesting** Mi, 9.00-10.00  
GH Piestingerhof, Gutensteinerstr. 14,  
2753 Markt Piesting, Info: 0664 431 76 81

**Mödling** Mo, 15.30-16.45  
Volksschule Lerchengasse, 2340 Mödling,  
Info: 02236 29 6 87

**Mödling (Square)** Mi, 18.00-19.00  
Pfarre St. Michael, Weißes Kreuz Gasse,  
2340 Mödling (Square), Info: 02236 29 6 87

**Moosbrunn** Do, 9.00-11.00  
Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn, Info:  
02168 68 4 40

**Neunkirchen** Mi, 9.00-10.00  
Kneippverein, Fabriksg. 34, 2620 Neun-  
kirchen, Info: 02636 21 27

**Perchtoldsdorf** Mo, 10.00-11.30  
Studio S. Fuchs, Fr. Josefstr. 34, 2380  
Perchtoldsdorf, Info: 02236 27 6 74

**Pottendorf** ● Do, 14.00-16.00  
Landespflegeheim (2 Gruppen),  
2486 Pottendorf, Info: 0699/ 11312276

**Puchberg** Di, 18.00-19.00  
Sporthalle, 2734 Puchberg, Info: 02636 21 27

**Scheiblingkirchen** Di, 9.00-10.30  
Pfarrheim, 2831 Scheiblingkirchen, Info:  
0676 63 80 3 18

Mi, 17.00-18.30  
Pfarrheim, 2831 Scheiblingkirchen, Info:  
0676 63 80 3 18

**Steinabrüchl** Do, 9.00-10.00  
Pfarrsaal, 2751 Steinabrüchl, Info:  
02633 42 6 50

**Ternitz** Di, 17.15-18.15  
Herrenhaus, Integrationsgruppe,  
2630 Ternitz, Info: 0699 12277030

Mi, 9.00-10.30  
Herrenhaus, 2630 Ternitz, Info:  
0699 12277030

Fr, 10.00-11.00  
Franz-Dinhobl Str.2, Herrenhaus 2. Stock,  
2630 Ternitz, Info: 0676 777 01 75

**Weigelsdorf** Do, 16.30-18.15  
Gasthaus Ahorn, 2483 Weigelsdorf, Info:  
0664 736403 70

**Winzendorf** Mo, 15.30-17.30  
Pfarrsaal Winzendorf, 2722 Winzendorf,  
Info: 0650 4530045

**Wr. Neudorf** Mo, 15.30-17.30  
Volksheim, 2351 Wr. Neudorf, Info:  
0664 121 41 12

Bitte anrufen  
Tageszentrum Volksheim,  
Schlossmühlplatz 3, 2351 Wr. Neudorf  
Info: 0664 1214112

**Wr. Neustadt** Mi, 15.00-16.30  
Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr.  
Neustadt, Info: 0676 394 29 50

Mo, 9.00-10.30  
Saal der Erlöserkirche, Brunner Str. 5-7,  
2700 Wr. Neustadt, Info: 0676 5956046

## Weinviertel

**Aspersdorf** Mi, 9.00-10.30  
Dorfhhaus, 2020 Aspersdorf, Info:  
0660 46 31 046

**Auersthal** Mo, 15.00-16.30  
Gemeindesaal, Bockfließer Straße,  
2214 Auersthal, Info: 02282 33 89

**Gänserndorf** Do, 15.00-16.30  
Gymnastic Center- Weintschkegasse 3,  
2230 Gänserndorf, Info: 02282 33 89

**Gerasdorf** Mo, 10.00-12.00  
Stadtsaal, Kirchengasse 2, 2201 Gerasdorf,  
Info: 0669 17 13 04 20

**Göllersdorf** Mo, 17.00-18.00  
Rathaus, Kultursaal, 2013 Göllersdorf,  
Info: 0680 217 48 01

**Groß Enzersdorf** Di, 9.30-11.00  
Musikschule, 2301 Groß Enzersdorf, Info:  
02249 3702

**Großweikersdorf** Di, 9.00-10.30  
alte VS, (Dachboden), 3701 Großweikers-  
dorf, Info: 0680 217 48 01

**Korneuburg** Mo, 9.00-10.30  
Pfarrsaal St. Ägyd, Kirchenplatz 1,  
2100 Korneuburg, Info: 0664 385 35 18

Mi, 15.30-17.00  
Tanzstudio Rock 'N' Vision, Hauptplatz,  
2100 Korneuburg, Info: 0664 2101435

**Langenzersdorf** Fr, 18.00-20.00  
Praxisgemeinschaft, Hauptplatz 8, 2103  
Langenzersdorf, Info: 0664 2101435

Fr, 10.00-11.30  
Vitalraum, Hauptplatz 7, 2103 Langenzers-  
dorf, Info: 0676 2101435

**Lasse** Mi, 19.00-20.30  
Cafe „Jetzt oder Nie“, Hauptstraße 72,  
2291 Lasse, Info: 02213 345 12

**Leobendorf** Do, 10.00-11.30  
Grunerhof, Hans Wilczekstraße 2,  
2100 Leobendorf, Info: 0676 957 2533

# Brainwalking



## Geistig und körperlich fit bleiben



**Für alle, die gut zu Fuß sind, ist „Mit LIMA unterwegs“ genau das Richtige. Wir verbinden Bewegung in der Natur mit den anderen Bereichen des LIMA -Programms.**

Auf neuen oder auch bekannten Wegen werden wir zu unterschiedlichen Themen unterwegs sein. Impulse zum Austausch und Übungen für unser Gehirn werden mit Bewegung kombiniert, sodass Sie eine ausgewogene LIMA-Trainingseinheit nutzen können. Die Übungen werden im Freien gemacht, oder auch fallweise in Lokalen auf der Wegstrecke. Infos zu den Wegstrecken und Übungsangebote für Daheim runden das Angebot ab.

### Termine mit Helmut Orschulik

Dauer: 10.00 bis ca. 13:00 Uhr, Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Anmeldung bis Dienstag in der Veranstaltungswoche: Helmut Orschulik  
0676/42 50 927,  
helmut.orschulik@gmail.com

### FR, 20.03.2020

#### Frühlingsbeginn am Kahlenberg.

Der Frühling erwacht auch im Wienerwald. Wir folgen seinen Spuren an der Grenze zwischen Wien und Niederösterreich und lauschen auch dem Frühlingserleben in uns.

### FR, 03.04.2020

#### Vom Butterteich zur Löwygrube

Vor dem Palmwochenende bewegen wir uns im Bereich der ehemaligen „Ziegelbehm“ im Wiener Grüngürtel und finden vorösterliches Erleben.

### FR, 17.04.2020

#### Heidewege über Perchtoldsdorf

Durch ein einzigartiges Biotop führt unser Weg zu seltenen Pflanzen und ausgiebiger Bewegung in der wiedererwachenden Natur.

### FR, 08.05.2020

#### Von der Seestadt in die Au

Unser Weg führt uns durch die Gegensätze zwischen Satellitenstadt und Stadtrand und zeigt uns deutlich die Notwendigkeit von nachhaltigen Mobilitätslösungen.

### FR, 22.05.2020

#### Vom Lusthaus zur Pagode

Wir verbinden unterschiedliche Kristallisationspunkte menschlicher Wünsche auf unserem Weg durch die Au.

### FR, 05.06.2020

#### Ziegelgruben und Badeparadiese

Wo einst das Baumaterial für die Stadterweiterung gewonnen wurde, erleben heute viele Menschen ihre Freizeit. Wir begeben uns auf Spurensuche.

### Termine mit Susanna Jagsch

Anmeldung: 0676/418 01 90

### MO, 09.03.2020

#### Westliche Ringstraße

### DO, 09.04.2020

#### Wiener Kaffeehaus tradition

### MO, 11.05.2020

#### Hundertwasser on Tour

### MO, 22.06.2020

#### Sommerlicher Wiensoatziergang

### Maissau Mo, 17.00-18.30

VS, Turnsaal, Eingang Hauptplatz,  
3712 Maissau, Info: 0664 16 16 894

### Niederfladnitz Mo, 10.00-11.45

Dorfzentrum Niederfladnitz, 2081 Niederfladnitz, Info: 0680 1281208

### Orth / Donau Mi, 16.00-17.30

Turnsaal der Volksschule, 2304 Orth/Donau,  
Info: 02212 20446

### Mi, 10.00-12.00

LPPH „Haus Michael“, Zwenge 3,  
2304 Orth/Donau, Info: 0664/73137785

### Pulkau Di, 9.00-11.00

Pöltingerhof, Rathausgasse 4, 3741 Pulkau,  
Info: 0699 127 469 69

### Stockerau Mo, 15.00-16.00

Sonderpädagog. Zentrum, Schießstattg.  
18, 2000 Stockerau, Info: 02266 62 8 38

### Strasshof Mo, 10.00-11.30

Pfarrheim Silberwald, 2231 Strasshof, Info:  
0669 1707 1521

### Do, 18.00-19.30

GH Weinkrug Trapl, 2231 Strasshof, Info:  
0669 1707 1521

### Untermarkersdorf Di, 17.00-18.30

Gasthof Pulkautaler Nr. 24, 2061 Untermarkersdorf, Info: 0676 433 60 83

Bildungs-WerkZeug 2a/2020 P.b.b.  
Erscheinungsort: Wien, Verlagspostamt: 1010 Wien,  
Aufgabepostamt: 1010 Wien. Medieninhaber:  
Katholisches Bildungswerk Wien, A-1010 Wien,  
Stephansplatz 3/2. Stock, Tel: (01)51552-3320,  
Fax: (01)51552-2761, Internet: [www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at),  
E-Mail: [office@bildungswerk.at](mailto:office@bildungswerk.at)  
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Namentlich gezeichnete Artikel müssen sich nicht mit  
der Meinung der Redaktion decken. Es gelten die  
Stornobedingungen des Bildungszentrums Floridsdorf.  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Georg Radlmair.  
Layout: Charly Krimmel, [www.sonderzeichen.at](http://www.sonderzeichen.at)  
Herstellung: Hannes Schmitz Druckerei Buttons4you e.U.  
Erscheinungsweise: 4 x jährlich. Preis: Einzelheft: 0,80.  
Jahresabo: 2,-. Für MitarbeiterInnen der kath.  
Erwachsenenbildung: gratis. MZ 02Z033140 M

## Gemeinsam – nicht einsam!

### Kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungstraining

Eine Anleitung für Sie, in Körper, Geist und Seele aktiv zu bleiben! LIMA ist für jedermann offen, gesellig und fördert eine positive Lebenseinstellung! Erleben Sie schöne Spazier- und Wandermöglichkeiten rund ums Pichlschloss. Tägl. Gedächtnistraining, Bewegungsprogramm und gemeinsame Unternehmungen am Nachmittag

#### SO, 24. Mai bis SO, 31. Mai 2020

Anmeldeschluss: Ende März 2020

Kursleiterin: Helga Sedlecky

Preis für 7 Nächte: ab 630,-

inkl. Programm + Vollpension

Anzahlung: 50,- bei Bestätigung  
der Anmeldung.

Kein Einbettzimmerzuschlag

Landsitz Pichlschloss, Stadlob 125,  
8820 Neumarkt in der Steiermark

#### SO, 14. Juni bis FR, 19. Juni 2020

Anmeldeschluss: 20. Mai 2020

Kursleiterin: Dr.in Hella Danner

Preis für 5 Nächte: ab 550,-

inkl. Programm + Halbpension

Anmeldung: 03584/2426,

[info@pichlschloss.at](mailto:info@pichlschloss.at)

[www.pichlschloss.at](http://www.pichlschloss.at)

# Lima einfach – einfach Lima

Diesen passenden Namen verdanken wir Frau Anni, einer langjährigen Lima Teilnehmerin – worüber wir grübelten – kam von ihr spontan: einfach Lima – Lima einfach! Klasse

Wer sind wir: Frau Mag.<sup>a</sup> Steiner Gerti – Lima Trainerin seit vielen Jahren, und jede Menge Ideen und Erfahrungen – mein Name ist Gabi Leirer, frisch von der Lima Ausbildung 2019 – offen und motiviert. Damals war ich als Hospitantin bei Frau Steiner in der Pfarre Augarten. Bei einem Kaffee kamen wir auf die Idee, Lima als Training öfters und vielleicht einfacher anzubieten. Diese Idee ließen wir mal reifen und trugen sie Frau Beatrix Auer vor – und siehe da: bereits im Herbst 2019 konnten wir mit Lima einfach starten.

## Was ist anders bei Lima einfach?

Unsere Treffen finden jede Woche statt : 9.45 bis 11.00 jeweils am Donnerstag in der Gemeinde zur Muttergottes im Augarten. Wir haben einen schönen hellen Raum mit Blick auf den Augarten – der Zugang ist barrierefrei. Es gibt keine Verpflichtung ein Semester

zu buchen, oder zu bezahlen – 1x Schnuppern ist ohnedies gratis. Die übrigen Besuche kosten 8 Euro. Dauer unseres Trainings: 75 Min. – mit einer Pause.

Unsere Gruppe besteht dzt. aus 3 TN, Frau Hermine ist bereits 94 Jahre – und



sehr aktiv mit dabei. Wir arbeiten mit Themen, die die TeilnehmerInnen ansprechen – haben mehr Zeit für Biografiearbeit – können individueller auf Bedürfnisse eingehen. Es herrscht eine fröhliche Stimmung und es wird auch viel gelacht und versucht Probleme zu lösen. Wir freuen uns gemeinsam über Erfolge.

Unsere Ziele: es möge sich alle wohlfühlen in der Gruppe und allmählich eine Verbesserung seiner Konzentration und Merkfähigkeit spüren. Mit Fingerspitzengefühl versuchen wir Neues zu erklären, miteinander zu erarbeiten, auszuprobieren. Bewegung in der Gruppe macht bekanntlich mehr Spaß – und so geht manches leichter. Sitztänze und Übungen für Gleichgewicht und Stabilität sollen beitragen, sich im Alltag sicherer zu fühlen.

In Gemeinschaft mit anderen Sorgen und Erfahrung zu teilen – bereichert uns alle. Sollten die TeilnehmerInnen von Lima einfach größere Herausforderungen suchen, besteht jederzeit die Möglichkeit in eine der LIMA Gruppen in der Umgebung zu wechseln.

Ich bin sehr glücklich, Teil dieses Team zu sein – bin dankbar nach jeder Stunde und genieße das Planen mit meiner Kollegin für den nächsten Donnerstag.

Danke sagen möchte ich auch Herrn Dr. Bauer und seinem Team für seine Unterstützung!

Katholisches  
Bildungswerk Wien

KATHOLISCHE KIRCHE  
Erzdiözese Wien  
ERWACHSENENBILDUNG



## Mit Unterstützung von

Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

Bundesministerium  
Arbeits-, Sozialer, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Stadt  
Wien  
Bildung  
und Jugend

KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH