

# SeniorInnen Bildung



## Restart für den LIMA-Lehrgang

Nach einer Zwangspause bedingt durch Corona startete am 6. Juli 2021 der LIMA-Lehrgang 2020. „Das ist kein Tippfehler“, betont Beatrix Auer, denn eigentlich sollten die LIMA-TrainerInnen schon im Jänner 2021 den Abschluss feiern. Die TrainerInnen waren aber trotz Pause nicht müde, denn On-

line-Veranstaltungen und Austausch via verschiedener Medien sorgten für die weitere Beschäftigung mit dem schönen Thema LIMA, sagt Auer.

Jetzt ist die Freude groß, den Lehrgang in Präsenz fortsetzen zu können, einander in Echt zu sehen und gemeinsam zu

lernen und Erfahrungen bei den Hospitationen sammeln zu können.

Wir wünschen den angehenden LIMA-TrainerInnen gutes Gelingen beim Kurs, einen tollen Start in die neue Bildungsaison und viele TeilnehmerInnen bei den LIMA-Gruppen.

## Editorial

Ganz ungewohnt kommt der SeniorInnen-Teil des BildungWerk-Zeuges diesmal extra. Geschuldet ist dies COVID19. Obwohl wir – hoffentlich – durch die Impfung die Krankheit ein wenig im Griff haben, zeigt sie dennoch weitere Auswirkungen, diesmal in der Planung der Erwachsenenbildung. Da tun sich die Verantwortlichen schwer, eben auch die LIMA-TrainerInnen. So gibt es noch nicht alle Termine, aber wir haben die LIMA-Trainingsgruppen, soweit sie bekannt sind, eruiert.

Vielleicht möchten Sie auch das LIMA-Online-Angebot nutzen, Details finden Sie auf den folgenden Seiten. Alle anderen potentiellen Gruppen sind mit den Namen der TrainerIn und deren Kontaktdaten verzeichnet. Bitte melden Sie sich einfach persönlich bei Ihrer/Ihrem TrainerIn, wann die Gruppe startet. Auf der Website gibt es die Termine natürlich auch, sobald sie verfügbar sind.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Bildungsherbst, bleiben Sie gesund und fit mit LIMA

*Ihr Georg Radlmair*

## LIMA-TrainerInnen Lehrgang 2022

Sie arbeiten gern mit Seniorinnen und Senioren und möchten eine Trainingsgruppe leiten? LIMA ist ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat und Körper, Geist und Seele anspricht.

**Infoabend: 14. Oktober 2021, 16.00 Uhr**  
Seminarraum, Stephansplatz 3/2,  
1010 Wien  
Jeweils Fr und Sa, 9–17 Uhr

## LIMA Online – Jetzt erst recht!

Als Anfang Oktober 2020 es wieder soweit war, dass unser LIMA-Kurs aufgrund eines weiteren Lockdowns in Präsenz nicht mehr stattfinden hätte können, wollte ich das nicht einfach hinnehmen. Viele Kurse wurden auf online umgestellt. Ich bekam die Aussage zu hören: „...die Senioren-



trainings können sicher online nicht weiter laufen...“. Warum nicht? Großer Widerstand und Unmut hat sich in mir breitgemacht: und jetzt erst recht! Das zeichnet schließlich eine LIMA-Gruppe aus: gemeinsam erreichen wir alles, was wir uns vornehmen? Großes Vertrauen wurde mir von den SeniorInnen (zwischen 60 und 88) entgegen gebracht, sich zu trauen, es zu meistern und sich nicht zu blamieren.

Gemeinsam in vielen Einzelstunden und mit großer Beteiligung aller verwandten Kinder, Enkelkinder und

Schwiegerkinder, aber auch einzelner Treffen unter strengen Coronaauflagen, habe ich jeden individuell an den virtuellen Einstieg herangeführt. Es wurde viel geschwitzt und auch viel gelacht dabei. Ende Oktober war es dann soweit: unser Kurs konnte diesmal online per ZOOM weitergeführt werden. Und mit Stolz können wir alle sagen, wir haben es geschafft! Inzwischen beantworten wir Umfragen, schreiben auf dem Whiteboard und auch Breakout-Sessions sind keine Hürde mehr.

Jeder Einzelne dieser Gruppe ist über sich hinausgewachsen und hat ein großes Stück „Alltagsfertigkeit“ und Online-Kompetenz zusätzlich erworben. Und ich habe acht neue Vorbilder, die mir für mein Älterwerden viel Mut machen.

*Dagmar Tutschek*

### LIMA Online

#### Start September

2.9. bis 9.11.2021 (ohne 26.10.)  
wöchentlich um 10.30–12.00  
Trainerin: Mag.<sup>a</sup> Dagmar Tutschek  
Ort: online

Diese Gruppen finden im Internet statt. Dafür brauchen Sie entweder einen PC, Laptop oder ein Tablet mit Kamera, Mikrofon und Internetverbindung. Bei Fragen wird Ihnen die jeweilige LIMA-TrainerIn gerne weiterhelfen.

● **Termin noch nicht bekannt**  
Mag.<sup>a</sup> Dagmar Tutschek,  
Info: +43 699 11811900

● **ab Di, 28.09.2021, 10:00**  
**Schnupperstunde: 28.09.2021**  
Vera Hammer, Info: +43 664 73544525

## LIMA – es gibt kein besseres Mittel gegen Altersbeschwerden

Im Sommerinterview lässt Beatrix Auer, verantwortlich für SeniorInnenbildung und LIMA, das letzte Jahr Revue passieren. Sie erzählt über Herausforderungen und deren Lösung, aber auch von neuen Ansätzen bei LIMA, denn „in Zukunft wird es auch LIMA Online geben!“, kündigt Auer an. Aber sie schaut auch in die Zukunft und fordert von den politisch Verantwortlichen: „LIMA auf Krankenschein. Es gibt kein besseres Mittel gegen Altersbeschwerden als soziale Kontakte, das Gehirn und den Körper in Schwung zu halten.“

### **BWZ: LIMA und die SeniorInnenbildung war im letzten Jahr extrem belastet. Jetzt scheint es aufwärts zu gehen. Im Rückblick: Was waren die größten Herausforderungen?**

Die größte Schwierigkeit, die es zu meistern galt, war, dass von heute auf morgen plötzlich alles anders war und es geheißen hat, die sozialen Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren. Viele unserer SeniorInnen, die sonst gut in der Familie, mit Freunden, in der LIMA Gruppe, in der Pfarre vernetzt sind, waren plötzlich allein. Die Einsamkeit war für viele die größte Herausforderung. Dazu kam, dass plötzlich viele Aktivitäten in den digitalen Raum verlegt wurden. Familientreffen, Behördenwege, Gottesdienste, Turnstunden – alles war online möglich, allerdings nicht für alle. Einige hatten damit überhaupt kein Problem, andere waren dadurch in eine noch größere Einsamkeit gedrängt.

### **„Alles online“ hieß eine Devise im Lockdown. Wie ist es gelungen die älteren Menschen, die nicht Computer-affin sind, in dieser Zeit zu erreichen?**

Von Beginn des Lockdowns an haben unsere LIMA TrainerInnen versucht intensiven Kontakt mit den



TeilnehmerInnen zu halten. Es gab unzählige Telefonate, Briefe wurden geschrieben, Sackerln an den Gartenzaun gehängt. Eine große Unterstützung waren dabei die täglichen Übungszettel, die das KBW Wien zur Verfügung stellte. Denn gerade in dieser Zeit war es extrem wichtig, trotz allem, Körper, Geist und Seele in Bewegung zu halten. Dazu gab es auf diesen Blättern tägliche Anregungen. Und im Advent schickten wir Adventkalender aus, es gab Broschüren mit Ideen, die Weihnachts- und später die Osterzeit daheim zu gestalten.

Ein ganz besonderer Dank gilt hier allen LIMA TrainerInnen, die in dieser langen Zeit mit kreativen Ideen und viel Engagement ihre TeilnehmerInnen nicht im Stich ließen. Besonders auffallend war, dass, je länger die Einschränkungen dauerten, umso mehr SeniorInnen ihre Scheu vor den digitalen Medien verloren und das eine oder andere Experiment wagten.

Übrigens für alle, die jetzt auf den Geschmack der Übungsblätter kamen,

die gibt es nach wie vor online unter: [lima.bildungswerk.at](http://lima.bildungswerk.at).

### **LIMA Online, auch das gab/gibt es im Jahr 2021. Was war besonders erfolgreich, was ist gelungen und was wird beibehalten?**

Zuerst war eine gewisse Skepsis spürbar, als die Idee aufkam, LIMA auch online anzubieten. Wie soll ich denn das machen? Welche Methoden sind geeignet? Können meine TeilnehmerInnen das überhaupt?

Wir haben dann eine LIMA-Online-Gruppe gestartet, bei der die TrainerInnen die TeilnehmerInnen waren. Eine online kompetente Trainerin gestaltete LIMA Stunden für die TrainerInnen, neben der aktiven Teilnahme gab es auch Zeit für Fragen und Reflexion. Auch Methoden, wie z.B. das Bildschirmteilen konnte gleich ausprobiert werden. Online-LIMA kann eine LIMA Gruppe in Präsenz nicht ersetzen, ist aber eine gute Ergänzung. Vor allem können auch Menschen, die nicht mehr mobil sind, daran teilnehmen. Deshalb wird es in Zukunft auch LIMA Online geben!



Als Online-Weiterbildungsformat hat sich die Teatime etabliert. Immer Mittwochs von 16–17 Uhr gibt es über Zoom einen Input zu einem Weiterbildungsschwerpunkt. Martin Oberbauer nahm uns in die Welt des Gehirn- und Gedächtnistrainings mit, Christina Mittendorfer legte den Schwerpunkt auf Demenz. Auch Austauschrunden standen am Plan. Die Teatime wird neben Präsenzweiterbildungen einen fixen Platz im Weiterbildungsprogramm haben. Sie ermöglicht vor allem TrainerInnen, die nicht direkt in Wien wohnen, an Fortbildungen ohne lange Anfahrtswege teilzunehmen.

**Vereinsamung war in den letzten Monaten ein häufig gehöres Wort. Wie soll/kann es gelingen die LIMA-Zielgruppe wieder zu Gruppentreffen zu ermutigen?**

Meistens braucht es da nicht viel – die Sehnsucht nach sozialen Kontakten ist einfach sehr groß und die LIMA-TrainerInnen stehen quasi in den Startlöchern. Wichtig ist uns als Veranstalter dabei natürlich, dass sich alle darauf verlassen können, dass bei uns alle Sicherheitskonzepte und Hygieneregeln eingehalten werden.

**„LIMA – Lebensqualität im Alter“ gibt es seit 20 Jahren, was sind die aktuellen Themen, die nach der Pandemie mit den Menschen erarbeitet werden?**

Neben der digitalen Kompetenz, die wir sicher immer mehr brauchen wer-

den, ist „Stark durch die Krise“ für mich ein ganz wichtiges Thema. Gerade ältere Menschen haben in ihrem Leben schon viele schwierige Situationen gemeistert. Und die meisten von ihnen sind aus unterschiedlichen Krisen gestärkt hervorgegangen. Corona hat uns gezeigt, welche Ressourcen in uns stecken. Diese Resilienz und persönlichen Krisenbewältigungsstrategien bewusst anzuschauen, ist ein sehr aktuelles Thema.

**Digitalisierung ist ein geflügeltes Wort. Oft werden die PensionistInnen als die VerliererInnen in diesem Prozess genannt. Warum sind sie das nicht?**

Ältere Menschen haben in den letzten Monaten sehr viel gelernt und haben Möglichkeiten der Digitalisierung kennengelernt, die sie sicher auch in Zukunft nutzen werden. Andere wiederum haben vielleicht gar keine Möglichkeiten, diesen Fortschritt mitzumachen. Aber auch hier haben sich Netzwerke gebildet, damit technikferne SeniorInnen nicht von der „Welt abgeschnitten“ werden. Familienmitglieder, LIMA-TeilnehmerInnen, Ehrenamtliche aus den Pfarren waren und sind unterstützend da – damit es keine VerliererInnen in diesem Prozess gibt. Außerdem haben uns alte Menschen sehr oft bewiesen,

dass sie mit Telefon, Brief und Fernsehgerät auch sehr zufrieden sein können. So geht auch meine Bitte an die Verantwortlichen in den Pfarren und Gemeinden, die traditionellen Medien wie Schaukasten, Infotafel in den Kirchen nicht zu vernachlässigen, denn hier werden wichtige Infos gerade von den älteren Menschen abgeholt.



**Die Politik setzt Rahmenbedingungen für das „lebenslange Lernen“. Was wünschst Du Dir als LIMA-Verantwortliche von der Politik, von den politisch Verantwortlichen?**

Liebe PolitikerInnen! Macht es möglich, dass LIMA auf Krankenschein verschrieben wird. Es gibt kein besseres Mittel gegen Altersbeschwerden. Soziale Kontakte, das Gehirn und den Körper in Schwung halten, immer neugierig bleiben, etwas Neues lernen und gemeinsam lachen – das alles bietet LIMA, zu äußerst sozial verträglichen Tarifen!

## Unser neuer Zivildienstler: Julian Weninger

Hallo, mein Name ist Julian Weninger, ich bin 20 Jahre alt und habe die große Ehre ab September 2021 meinen Zivildienst beim Katholischen Bildungswerk in Wien absolvieren zu dürfen.

Als kreativer, motivierter und hilfsbereiter Mensch freue ich mich schon sehr darauf gemeinsam mit Ihnen die verschiedensten Projekte im Bereich Senioren und LIMA zu meistern. Nach-

dem ich nun vier Semester Management am Tourismuskolleg Semmering erfolgreich studiert habe, werde ich Ihnen selbstverständlich auch bei organisatorischen sowie digitalen Anliegen tatkräftig zur Seite stehen.

Ich kann es kaum erwarten Sie alle persönlich kennenzulernen und als Ihr Zivi im Bildungswerk tätig zu sein. Das wird großartig!



# LIMA

## LIMA-Termine

Heuer gestaltet sich das Planen der LIMA-Gruppen Corona-bedingt nicht immer ganz so einfach! Hier finden Sie den Stand der Termine, die zum Redaktionsschluss schon bekannt waren. Wenn „Ihre“ LIMA-Gruppe hier nicht aufscheint, erkundigen Sie sich bitte telefonisch unter 01/51552-3320 bei uns oder schauen Sie auf unserer Homepage [www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at) vorbei.

### WIEN

#### 1010 Wien

● ab Do, 09.09.2021, 10.00

Dr.<sup>in</sup> Hella Danner  
Seminarraum auf.wind im Curhaus  
3. Stock, Stephanspl. 3/3, 1010 Wien,  
Info: +43 650 9316399

#### 1020 Wien

● ab Mi, 22.09.2021, 09.30

Gabriele Leirer  
Pfarre Muttergottes im Augarten, Gaußpl.  
14, 1020 Wien, Info: +43 688 8220148

#### 1050 Wien

● Termin noch nicht bekannt

Dr.<sup>in</sup> Edda Frank  
Pfarre St. Josef zu Margareten,  
Ramperstorferg. 65, 1050 Wien,  
Info: +43 664 2531262

#### 1060 Wien

● ab Do, 07.10.2021, 09.30  
Schnupperstunde auf Anfrage

Heidelinde Spangl  
Vereinsheim Sportunion Mariahilf,  
Gumpendorferstr. 106, 1060 Wien,  
Info: +43 680 2346031

#### 1070 Wien

● ab Di, 14.09.2021, 09.00

Michaela Manuelian  
Pfarre Schottenfeld, Westbahnstr. 17,  
1070 Wien, Info: +43 699 10835832

● ab Di, 14.09.2021, 13.30

● ab Di, 14.09.2021, 15.30

Clara Waschkau  
Senioren Treff, Ahornerg. 11, 1070 Wien,  
Info: +43 664 8777474

#### 1090 Wien

● ab Mo, 20.09.2021, 10.00

Martha Herzig  
Pfarre Lichtental, Marktg. 40, 1090 Wien,  
Info: +43 650 8406161

#### 1100 Wien

● Termin noch nicht bekannt

Elfriede Schneider  
Teilgemeinde St. Johann Evan-  
gelist, Keplerpl. 6, 1100 Wien,  
Info: +43 677 61566225

● Termin noch nicht bekannt

Dr.<sup>in</sup> Edda Frank  
Pensionistenclub, Rotenhofg. 80/10,  
1100 Wien, Info: +43 664 2531262

● ab Mo, 20.09.2021, 09.30

Anne Dorda  
Teilgemeinde Königin des Frie-  
dens, Quellenstr. 197, 1100 Wien,  
Info: +43 664 734 922 68

● Termin noch nicht bekannt

Ulrike Wallisch  
Pfarre Altsimmering, Kobelg. 13,  
1110 Wien, Info: +43 699 10056639

#### 1120 Wien

● ab Fr, 03.09.2021, 09.00

Susanna Jagsch  
Gruppenpraxis Meidling, Wilhelmstr. 40-  
42, 1120 Wien, Info: +43 676 4180190

● ab Di, 28.09.2021, 10.00

Vera Hammer  
Pfarre Namen Jesu, Schedifkapl. 3,  
1120 Wien, Info: +43 664 73544525

● ab Mi, 06.10.2021, 09.30

Schnupperstunde 06.10.2021

Ingrid Schreihans  
Pfarre Neumargareten, Flurschützstr. 1a,  
1120 Wien, Info: +43 664 9797563

#### 1140 Wien

● ab Fr, 10.09.2021, 09.30

Schnupperstunde: 10.09.2021

Dr.<sup>in</sup> Martha Flaschka  
Pfarre Hl. Mutter Teresa Tg. Oberbaum-  
garten, Hütteldorferstr. 282, 1140 Wien,  
Info: +43 680 3157470

#### 1160 Wien

● ab Mi, 06.10.2021, 09.00

Dkfm. Maria Wolf  
Pfarre Altottakring, Johannes-Krawarik-G.  
1, 1160 Wien, Info: +43 664 4923392

#### 1170 Wien

● Termin noch nicht bekannt

Angelika Jedlicka-Valita  
VHS Hernals, Rötzerg. 15, 1170 Wien,  
Info: +43 6604847302

● ab Do, 23.09.2021, 09.30

Martha Herzig  
Pfarre Sühnekirche, Dr.-Josef-Resch-Pl.  
12, 1170 Wien, Info: +43 650 8406161

#### 1180 Wien

● Termin noch nicht bekannt

Elfriede Schneider  
Pfarre Weinhaus, Gentzg. 142, 1180 Wien,  
Info: +43 677 61566225

● ab Fr, 10.09.2021, 09.30

Gabriele Huber  
Pfarre Gersthof St. Leopold, Bischof-Fa-  
ber-Pl. 7, 1180 Wien, Info: +43 650 4947831

● ab Do, 16.09.2021, 10.30

Maria-Luise Kerschbaum  
Evangelisches Krankenhaus Währing,  
Hans-Sachs-Str. 10-12, 1180 Wien,  
Info: +43 664 3967386

#### 1190 Wien

● ab Mo, 04.10.2021, 09.00

Maria Pohl  
Teilgemeinde Krim, Weinbergg. 37,  
1190 Wien, Info: +43 699 12480250

#### 1200 Wien

● ab Di, 28.09.2021, 09.30

Heidelinde Spangl  
Teilgemeinde Zum gt. Erlöser der  
Pfarre Zu allen Heiligen, Burghardg. 30a,  
1200 Wien, Info: +43 680 2346031

#### 1210 Wien

● ab Mo, 20.09.2021, 09.30

● ab Mo, 20.09.2021, 14.30

● ab Mo, 29.11.2021, 09.30

● ab Mo, 29.11.2021, 14.30

Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf, Zaun-  
scherbg. 4, 1210 Wien, Info: +43 51552-5108

● ab Mo, 27.09.2021, 14.00

Schnupperstunde: 27.09.2021

Christa Traxler  
Pfarre St. Markus, Marco-Polo-Pl. 8,  
1210 Wien, Info: +43 664 4413912

#### 1230 Wien

● ab Do, 09.09.2021, 09.30

Elisabeth Track  
Pfarre Rodaun, Schreckg. 19, 1230 Wien,  
Info: Pfarrkanzlei 01 888 41 91

● ab Do, 23.09.2021, 10.30

Gertrude Lekeu  
Pfarre Wohnpark Alterlaa, Anton-  
Baumgartner-Str. 44, 1230 Wien,  
Info: +43 664 3509777

● ab Mo, 04.10.2021, 15.30

Gertrud Skritek  
Pfarre Erlöserkirche Endresstr., Endresstr.  
57A, 1230 Wien, Info: +43 676 9552494

● ab Di, 05.10.2021, 09.00

● ab Di, 05.10.2021, 10.30

Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein  
VHS Mauer, Speisingerstr. 256, 1230 Wien,  
Info: +43 664 3389171

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

**INDUSTRIEVIERTEL****2542 Kottingbrunn**

● ab Mo, 27.09.2021, 10.00

Elisabeth Paset  
Pfarre, Kardinal-König-Pl. 3, 2542 Kottingbrunn, Info: +43 680 3204875

**2344 Maria Enzersdorf**

● ab Mo, 04.10.2021, 09.00

Christa Ruffer  
Pfarre Zum Heiligen Geist,  
Theißpl. 1, 2344 Maria Enzersdorf,  
Info: Josef Ruffer, +43 664 13 72 822

**2326 Maria Lanzendorf**

● ab Mi, 22.09.2021, 09.30

Karin Prucha  
Hauptstr. 14, 2326 Maria Lanzendorf,  
Info: +43 676 4205833  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde

**2753 Piesting**

● ab Di, 28.09.2021, 09.00

Dr.<sup>in</sup> Hella Danner  
Pfarre, Wöllersdorfer Str. 32, 2753 Piesting, Info: +43 650 9316399

**2320 Rauchenwarth**

● ab Mo, 20.09.2021, 09.30

Karin Prucha  
Kulturhaus, Wiener Str. 5, 2320 Rauchenwarth, Info: +43 676 4205833  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde

**2525 Schönau an der Triesting**

● ab Di, 28.09.2021, 14.00

Elisabeth Paset  
Pfarre, Kircheng. 7, 2525 Schönau an der Triesting, Info: +43 680 3204875

**2331 Vösendorf**

● ab Di, 21.09.2021, 09.30

Karin Prucha  
Pfarre, Ortsstr. 163, 2331 Vösendorf,  
Info: +43 676 4205833  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde

**2351 Wiener Neudorf**

ab Fr, 10.09.2021, 09.00

Helene Dirnbeck  
Pfarre, Wiener Str. 15, 2351 Wiener Neudorf, Info: +43 2236 42377

**2632 Wimpassing im Schwarzatale**

● Termin noch nicht bekannt

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

**WEINVIERTEL****3462 Absdorf**

● ab Mi, 15.09.2021, 09.00

Schnuppern jederzeit möglich  
Maria Schreylechner  
Pfarre, Hauptpl. 12, 3462 Absdorf,  
Info: +43 664 8385093

**2054 Alberndorf im Pulkautal**

● ab Di, 21.09.2021, 14.00

Anneliese Zöch  
Alter Kindergarten, Schulg. 129, 2054 Alberndorf im Pulkautal, Info: +43 2944 2576

**2191 Gaweinstal**

● ab Mi, 08.09.2021, 15.00

Alois Brückl  
Pfarre, Kirchenpl. 1, 2191 Gaweinstal,  
Info: +43 699 10647568

**2201 Gerasdorf bei Wien**

● ab Di, 05.10.2021, 09.00

Schnupperstunde: 21.09.2021  
Peter F. Grünstetter  
Pfarrheim Gerasdorf-Oberlisse, Stammersdorferstr. 330, 2201 Gerasdorf bei Wien, Info: +43 664 3071801

**3701 Großweikersdorf**

● ab Mi, 15.09.2021, 14.00

Schnuppern auf Anfrage  
Maria Schreylechner  
Alte Volksschule, Hauptpl. 9, 3701 Großweikersdorf, Info: +43 664 8385093

**3470 Kirchberg am Wagram**

● ab Mo, 08.11.2021, 09.00

Schnuppern jederzeit möglich  
Traude Reinwein  
Pfarre, Kirchenpl. 2, 3470 Kirchberg am Wagram, Info: Helma Bauer, 02279 23 93

**2120 Obersdorf**

● ab Di, 12.10.2021, 17.00

Margarete Sedlacek  
Pfarre, Hauptstr. 46, 2120 Obersdorf,  
Info: +43 699 11074955

**2170 Poysdorf**

● Termin noch nicht bekannt

Eva Strobl  
Reichensteinhof, Liechtensteinstr. 1,  
2170 Poysdorf, Info: +43 676 4273723

**2123 Wolfpassing**

● ab Di, 12.10.2021, 09.00

Margarete Sedlacek  
Gemeindezentrum, 2123 Wolfpassing,  
Info: +43 699 11074955

**2120 Wolkersdorf**

● ab Mo, 11.10.2021, 16.00

Margarete Sedlacek  
Caritas Pflege Zuhause, Alleeg. 23,  
2120 Wolkersdorf, Info: +43 699 11074955

**3470 Kirchberg am Wagram**

ab Di, 14.9.2021, 9.00

Schnuppern jederzeit möglich  
Maria Schreylechner  
Galerie AugenBlick, Marktplatz 27,  
3470 Kirchberg am Wagram,  
Info: +43 664 8385093



„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 anderen 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!

**WIEN**

Da es aufgrund der Covid-19 Situation zu nicht vorhersehbaren Änderungen kommen kann, ist es notwendig, sich vor dem Besuch einer Tanzeinheit bei der entsprechenden Tanzleiterin telefonisch zu melden. Ebenso steht die Landesleiterin von Wien, Frau Mag.<sup>a</sup> Brigitta Pink unter der Nummer 0680 1107317 für Auskünfte zur Verfügung.

**1010 Wien**

Mo, 15.30–17.00

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

Di, 10.00–11.30

Kneipp-Aktiv-Klub, Rotenturmstr. 14,  
Info: 01/7124461

Di, 10.00–11.30

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

**1040 Wien**

Do, 09.30–11.00

Pfarre St. Elisabeth, St. Elisabeth Pl. 9,  
Info: 0660/522 48 36

# n ab der Lebensmitte

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

**1060 Wien** **Mi, 10.00–11.30**  
Pfarre Mariahilf, Barnabitenng. 14,  
Info: 0660/522 48 36

**1070 Wien** **Mo, 10.00–11.30**  
Kangaworld, Schottenfeldg.60, 3. Hof, 3.  
Stock, Info: 0660/522 48 36

**1080 Wien** **Do, 16.00–18.00**  
Pfarre Alser Vorstadt, (Pfarrsaal ) Alserstr.  
17, Info: 0650/34 02 456

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

**1100 Wien** **Mo, 10.00–11.30**  
**Di, 10.00–12.00**  
Pfarre Salvator am Wienerfeld, Wiener-  
feldg. 11, Info: 0664/651 48 27

**1120 Wien** **Do, 10.00–12.00**  
Pfarre Gatterhölzl, Hohenbergstr. 42,  
großer Pfarrsaal, Info: 0664/651 48 27

**1150 Wien** **Mo, 15.00–16.30**  
Pfarre Neu - Fünfhaus Christkönigskirche,  
Vogelweidpl. 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** **Do, 15.30–17.00**  
Teilgemeinde Krim, Pfarre Franz v.Sa-  
les, Weinbergg. 37 (Untergeschoß),  
Info: 0650/33 43 981

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

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

**1220 Wien** **Di, 09.45–11.45**  
Donau - City Kirche, Donaucitystr. 2 (U1  
Kaisermühlen), Info: 0676/404 36 36

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

**1230 Wien** **Di, 15.00–16.30**  
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, Info: 0650/34  
02456

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

## ANDERE ANGEBOTE IN WIEN ROUND - LINE - KONTRA SQUARE

**1060 Wien** **Mi, 10.30–12.00**  
VHS Mariahilf, Damböckg. 4,  
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

**1220 Wien** **Di, 10.30–12.00**  
PVÖ Klub, Wagramerstraße 98,  
Info: 0650/922 79 41, Line Dance

**Fr, 09.30–10.30**  
PVÖ Klub, Wagramerstraße 98,  
Info: 0650/922 79 41

Line Dance & Square Dance für Anfänger  
**Fr, 10.30–12,00**

PVÖ Klub, Wagramerstraße 98,  
Info: 0650/922 79 41, Line Dance & Square  
Dance

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

**Do, 09.30–11.30**  
Pfarre Essling, Esslinger Hauptstr. 79,  
Info: 0680/301 78 93, Round Dance

**1230 Wien** **Mi, 18.00–20.00**  
Pfarre Erlöserkirche, Endresstr. 57a,  
Info: 0664/651 48 27, Couple Dance & Line  
Dance

## SOMMERTANZ IM FREIEN

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

**Mi, 14.00–15.00**  
Körper&Kopf Aktiv, Johann-Strauß-G.21/  
Rainerg.19, Info: 0660/5224836

Vorwiegend Square- u.Kontratänze.

**1070 Wien** **Mo, 10.00–11.30**  
KANGAWORLD, Schottenfeldg. 60/3.Hof/3.  
Stock (Lift), Info: 0660/5224836

**1170 Wien** **Di, 09.30–10.30**  
Kongresspark - auf der großen Wiese,  
Info: 0664/3410244

**1220 Wien** **Mi, 10.00–11.30**  
Donauinsel U1 - Ausgang Donauinsel,  
Info: 0660/6729436

## INDUSTRIEVIERTEL

Informationen zu den Tanzterminen im  
Industrie- und Weinviertel bei der je-  
weiligen TanzleiterIn oder bei Herrn Karl  
Hömstreit, Te. 0664/128 19 53

**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**  
**Do, 16.45–18.15**  
Aula der Volksschule, 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

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

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

**Deutsch - Brodersdorf** **Mi, 16.00–17.45**  
**Mi, 17.45–19.30**  
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf,  
Info: 0664 736 403 70

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

**Gloggnitz** **Do, 15.00–16.00**  
Neue NÖ Mittelschule, Gymnastiksaal,  
2630 Gloggnitz, Info: 0676 63 80 3 18

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

**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**  
**Do, 19.00–20.30**  
Landespflegeheim Gutenstein, 2770 Gu-  
tenstein, Info: 0676 74 25 337

**Hinterbrühl** **Do, 14.30–16.00**  
Anningsersaal, 2371 Hinterbrühl,  
Info: 0676 68 53 0 54

**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, 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

**Leobersdorf** **Mo, 13.00–14.00**  
**Mo, 14.00–17.30**  
**Fr, 9.00–11.00**  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8, 2544 Leo-  
bersdorf, Info: 02256 63 7 85

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



**Do, 16.00–17.30**  
 Pfarrsaal, Theißpl., 2344 Ma.Enzersdorf,  
 Info: 02236 27 6 74

**Mannersdorf 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 Lercheng., 2340 Mödling,  
 Info: 0676 68 53 0 54

**Mi, 18.00–19.00**  
 Pfarre St. Michael, 2340 Mödling, Square  
 Dance, Info: 0676 68 53 0 54

**Moosbrunn Do, 9.00–11.00**  
 Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn, Info: 02168 68440

**Neunkirchen Mi, 9.00–10.00**  
 Kneippverein, Fabriksg. 34, 2620 Neunkir-  
 chen, Info: 0676 63 80 3 18

**Perchtoldsdorf Mo, 10.00–11.30**  
 „Die Tanzerei“, 2380 Perchtoldsdorf,  
 Info: 02236 27 6 74

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

**Scheiblingkirchen Di, 9.00–10.30**  
**Mi, 17.00–18.30**  
 Pfarrheim, 2831 Scheiblingkirchen,  
 Info: 0676 63 80 3 18

**Steinabrückl Do, 9.00–10.00**  
 Pfarrsaal, 2751 Steinabrückl,  
 Info: 02633 42 6 50

**Ternitz Di, 17.15–18.15**  
**Mi, 9.00–10.30**  
 Herrenhaus - Integrationsgruppe,  
 2630 Ternitz, Info: 0699 12277030

**Fr, 10.00–11.00**  
 Herrenhaus 2. Stock, Franz - Dinshobl  
 Str.2, 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

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

**Mi, 15.00–16.30**  
 Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr.  
 Neustadt, Info: 0676 59 56 046

**WEINVIERTEL**  
**Aspersdorf Mi, 9.00–10.30**  
 Dorfh., 2020 Aspersdf., Info: 0660 4631046

**Auersthal Mo, 15.00–16.30**  
 Gemeindesaal, Bockfließler Str., 2214 Au-  
 ersthal, Info: 02282 33 89

**Gänserndorf Do, 15.00–16.30**  
 Gymnastic Center, Weinitschkeg. 3,  
 2230 Gänserndorf, Info: 02282 33 89

**Gerasdorf Mo, 10.00–12.00**  
 Stadtsaal, Kircheng. 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: 22493702

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

**Hardegg Mo, 10.00–11.45**  
 Gemeindezentrum, Niederfladnitz 138,  
 2081 Hardegg, Info: 0680 1281208

**Fr, 19.00–20.30**  
 Dorfzentrum Alte Schule, Merkersdorf 45,  
 2082 Hardegg, Info: 0680 12 81 208

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

**Mi, 15.30–17.00**  
 Tanzstudio Rock'N'Vision, Hauptpl.,  
 2100 Korneuburg, Info: 0664 2101435

**Langenzersdorf Fr, 18.00–20.00**  
 Praxisgemeinschaft, Hauptpl. 8,  
 2103 Langenzersdorf, Info: 0664 2101435

**Fr, 10.00–11.30**  
 Vitalraum, Hauptpl. 7, 2103 Langenzers-  
 dorf, Info: 0676 2101435

**Lasee Mi, 19.00–20.30**  
 Cafe „Jetzt oder Nie“, Hauptstr. 72,  
 2291 Lasee, Info: 02213 345 12

**Leobendorf Do, 10.00–11.30**  
 Grunerhof, Hans Wilczekstr. 2, 2100 Leo-  
 bendorf, Info: 0676 9572533

**Maissau Mo, 17.00–18.30**  
 VS - Turnsaal - Eingang, Hauptpl.,  
 3712 Maissau, Info: 0664 99 68 593

**Orth/Donau Mi, 16.00–17.30**  
 Turnsaal der Volksschule, 2304 Orth /  
 Donau, Info: 221220446

**Pulkau Di, 9.00–11.00**  
 Pöltingerhof, Rathausg. 4, 3741 Pulkau,  
 Info: 0699 127 469 69

**Retz Di, 10.00–11.30**  
 NÖ Pflege u. Betreuungszentrum, Jahnstr.  
 8, 2070 Retz, Info: 0680 12 81 208

**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 17071521

**Do, 18.00–19.30**  
 GH Weinkrug Trapl, 2231 Strasshof,  
 Info: 0669 17071521

## Brainwalking im Herbst 2021

### 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 unter-  
 wegs sein. Impulse zum Austausch und Übungen für unser Gehirn wer-  
 den mit Bewegung kombiniert, sodass Sie eine ausgewogene LIMA-Trainings-  
 einheit nutzen können. Die aktuellen Termine und Detailinformationen fin-  
 den Sie auf unsere Homepage unter  
[lima.bildungswerk.at](http://lima.bildungswerk.at).

### Brainwalking mit Helmut Orschulik

Termine: 10.00 bis ca. 13.00 Uhr, Treff-  
 punkt erfahren Sie bei Anmeldung bis  
 Dienstag in der Veranstaltungswoche:  
 Helmut Orschulik 0676/42 50 927,  
[helmut.orschulik@gmail.com](mailto:helmut.orschulik@gmail.com)

**Fr 24.09.2021**

**Spätsommer am Kahlenberg**

**Fr 08.10.2021**

**Herbstliches Spuren ums Mühlwasser**

**Fr 22.10.2021**

**Heidewege über Perchtoldsdorf**

**Fr 12.11.2021**

**Vom Hanslteich zum Lacy- Grabmal**

**Fr 26.11.2021**

**Vom Stephansplatz zur Hofburg**