

# SeniorInnen Bildung



Mit 20 neuen LIMA-Trainerinnen, die ihre Ausbildung am Stephansplatz absolviert haben, wuchs die große LIMA-Familie weiter. „Die neuen TrainerInnen sind bereits in verschiedenen Pfarren, Volkshochschulen oder Gesunden Gemeinden tätig“, beschreibt Beatrix Auer die Tätigkeit ihrer neuen Trainerinnen – übrigens ist es eine reine Frauengruppe.

Die Trainerinnen sind gut im Alter durchmischt und zwischen 20 und 70 Jahren alt. „Der größere Teil der neuen Trainerinnen ist aber noch berufstätig und sieht ei-

ne neue Herausforderung in der Referententätigkeit“, so Auer. Auch zeige sich eine neue Durchmischung der Berufssparten der Trainerinnen, denn „manche aus dem Bank- oder anderen Bürojobs schaffen sich damit den Ausgleich zu einer reinen wirtschaftlich bezogenen Tätigkeit.“

Die im LIMA-Projekt gewollte Praxisnähe sei besonders für jene eine willkommene Ergänzung, die aus fachspezifischen Berufssparten, wie Psychologinnen oder Sozialberufen kommen. „Natürlich ist aber die Theorie für Gehirn- und Gedächtnis-

training und Bewegungsübungen für SeniorInnen eine wesentliche Grundlage für angehende Trainerinnen“, betont Beatrix Auer.

Der kommende Lehrgang im Jahr 2020 ist bereits ausgebucht, wie Auer betont und stolz berichtet, dass es diesmal auch drei Männer als angehende Trainer gibt: „Das freut mich besonders, da dadurch besonders männliche Teilnehmer angeregt werden, LIMA zu besuchen und auch andere Themen in den LIMA-Gruppen besprochen werden“, betont Auer.

## LIMA – so bunt wie das Leben

Lassen Sie sich von den verschiedenen Berichten und Photos inspirieren und lernen Sie die Vielfalt der Lebensqualität im Alter kennen. Lesen Sie über die heurigen Ausbildungen zur Lima Trainee, über eine ganz neue Gruppe, eine Trainingsgruppe, die ihr 15jähriges Bestehen feiert, eine LIMA Gruppe, an der ausschließlich geistliche Schwestern teilnehmen, Gedichte und Berichte von Teilnehmerinnen.

### Das Leben ist bunt! Und auch das Alter ist nicht grau!

Tauchen Sie so in die „LIMA-Welt“ ein und lassen Sie sich inspirieren. Wenn Sie Lust auf LIMA bekommen haben, vielleicht finden Sie dann auf den folgenden Seiten eine Gruppe in Ihrer Nähe. Informationen erhalten Sie auch unter [www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at) oder direkt bei Beatrix Auer, 0664/8243631!



## Inhalt

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

## Neue LIMA-TrainerInnen in Wiener Pensionistenhäusern



Im Jahr 2019 konnten zwei LIMA Lehrgänge veranstaltet werden. Die 20 Trainerinnen vom Stephansplatz werden ergänzt durch 19 Damen und einen Herren, die in einem eigenen Lehrgang des Kuratoriums der Wiener Pensionistenhäuser für die Pensionistenclubs der Gemeinde Wien ausgebildet wurden. „Die Gemeinde Wien möchte nun verstärkt LIMA in den Clubs anbieten. Dazu wurde von der Wiener Gesundheitsförderung ein Projektbudget zur Verfügung gestellt“, zeigt sich Beatrix Auer erfreut über die neue Möglichkeit an weiteren Orten für SeniorInnen tätig zu sein.

Die TeilnehmerInnen beider Lehrgänge waren hoch motiviert, voll Engagement bei der Arbeit und verfassten Abschlussarbeiten auf sehr

hohem Niveau. „Wir freuen uns, dass nun noch mehr Seniorinnen und Senioren von der hohen Qualität des LIMA-Trainings profitieren können“, so Auer.



1.

**SENIOREN-OLYMPIADE**

~ ~ ~ PLUS 60 ~ ~ ~

**MITTWOCH, 9. OKTOBER 2019  
UM 15.00 UHR**

**Gemeinde „Zum Göttlichen Erlöser“**

**1200 Wien; Burghardtasse 30a**

**Es wird um Anmeldung gebeten, und bis dahin freuen wir uns schon jetzt auf Ihr Kommen.**

**Auskunft und Anmeldung bitte unter  
Tel.Nr.: 0699 – 19 25 23 08**



## Impressionen einer neuen Lima-Trainerin

Erste Schritte im angrenzenden Vorraum unterbrechen die Stille im Absdorfer Pfarrkultursaal, wo ich gerade mit der zum Thema passenden „Mitte-Gestaltung“ beschäftigt bin. Es ist noch einige Minuten Zeit bis zum Beginn der LIMA-Stunde. Ich weiß sofort, welche meiner 17 Teilnehmerinnen erschienen ist: Gerti, immer pünktlich und gut gelaunt, kommt auf mich zu. „Guten Morgen! Machen wir heute zu Beginn wieder einen Sitztanz?“ Gerti ist schon über 80 und hat bereits einige „Wehwechen“ im Gepäck, aber sie ist stets mit Elan bei der Sache. „Natürlich“, lache ich und weiß, dass ich ihr damit eine besondere Freude bereite.

Mittlerweile sind weitere Damen erschienen und versuchen bereits, das Stundenthema zu erraten. „Handwerk oder Holz“, meint Waltraud – aber ich lasse sie noch ein wenig zappeln, bis die Gruppe vollständig ist.

Auch nach dem Sitztanz – beim Besprechen der „Hausübungs-Arbeitsblätter“ – sind die Damen eifrig bei der Sache. Ein wenig steuernd muss ich zwar eingreifen, damit wirklich alle zu Wort kommen

– aber das ist ja eine meiner Aufgaben als LIMA-Trainerin.

Als Moderatorin bei der Behandlung des Stundenthemas – diesmal Holz – darf ich wieder einmal staunen, welche informativen Beiträge die Teilnehmerinnen einbringen. „Ich weiß, woher das Sprichwort - Etwas auf dem Kerbholz haben – kommt“, meint Elisabeth. „Hat jemand etwas gekauft und konnte dann nicht zahlen, hat man in beide Hälften eines Holzstabes Kerben geritzt – so viele, wie er Schulden hatte. Käufer und Verkäufer haben jeder eine Holzstab-Hälfte behalten.“ Wir können viel voneinander lernen!

Ich werfe einen Blick in die Runde und sehe lauter fröhliche Gesichter. Meine Entscheidung, das von meinen Arbeitskollegen als Abschiedsgeschenk beim Pensionsantritt für eine kleine Reise gedachte Geld lieber in die Ausbildung zur LIMA-Trainerin zu investieren, war goldrichtig. In den bisher fünf Monaten haben mir bei dieser Tätigkeit nicht nur die LIMA-Einheiten selbst, sondern auch die Ausarbeitung des Stundenthemas immer ungeheuren Spaß gemacht. Das



nette Feedback von den Teilnehmern meiner beiden Gruppen in Absdorf und Großweikersdorf sind ein Zusatz-Bonus. Natürlich ist mir bewusst, dass auch einmal herausfordernde Situationen in LIMA-Stunden eintreten werden. Denen werde ich mich gerne stellen, denn für mich persönlich sind die LIMA-Stunden aus ideeller Sicht eine echte Bereicherung – und hoffentlich auch für viele meiner Teilnehmer.

*Maria Schreylechner*

## Meine Erfolgsgeschichte

Im Frühjahr 2004 machte ich die Ausbildung zur LIMA-Trainerin. Damit begann für mich eine Erfolgsgeschichte, die nun seit 15 Jahren anhält und so wie's aussieht, noch nicht zu Ende ist. Viele meiner Damen sind seit Beginn in meinen Kursen und sie möchten LIMA nicht mehr missen. So wird meine Erfolgsgeschichte wohl in eine Verlängerung gehen ...

Ich freue mich jedenfalls auf viele neue LIMA-Stunden!

*Trude Lekeu*



## Raten mit LIMA im Kloster

Die Schwestern-Lima Gruppe trifft sich im 14-tägigen Rhythmus, jeweils am Montag. In der Gruppe sind derzeit sechs Schwestern zwischen 75 und 85 Jahren.

Die Themen sind teilweise dem Kirchenjahr angepasst und manchmal auch mit religiösen Inhalten. So beschäftigten wir uns zum Beispiel mit dem Thema „Hoffnung“, oder kurz vor Ostern mit „Ostersymbolen“. Dabei entstehen – wie in allen LIMA Gruppen – oft auch persönliche Gespräche.

Auch Schwestern wollen sich geistig fit halten und so gibt es zu jedem Gruppenstundenthema auch die passenden Gedächtnisübungen, schriftlich oder mündlich, oft auch in



spielerischer Form. Die Mitschwestern zeigen sich dabei sehr eifrig, lieben sie doch auch – wie weltliche Personen – das Rätseln und Raten. Die „Hausübungen“ sind jede Woche ein großes Thema und werden mit viel Begeisterung – manchmal auch in Gemeinschaftsarbeit – gelöst.

Bewegung ist uns allen wichtig, und so haben die Schwestern Freude an Sitztänzen und an Übungen mit verschiedenstem Material. Bei vielen Gelegenheiten wird gelacht, der Humor kommt in unserer Gruppe bestimmt nicht zu kurz.

Wie man sieht – die Schwesterngruppe unterscheidet sich nur gering von einer „normalen“ LIMA Gruppe.

## »... dabei haben wir unseren Spaß«

Im Pensionistenclub herrscht Fröhlichkeit, berichtet eine 90-jährige Teilnehmerin: „Unsere Betreuerin Frau Sabine stellt im LIMA Seminar verschiedene Übungen vor, die das Gedächtnis stützen oder leichte Bewegungsübungen für den Körper.“ Auch Mitmachspiele seien darunter, etwa wenn es darum geht, Personen zusammenzufinden, die den gleichen Gegenstand haben, „dabei haben wir unseren Spaß“ berichtet die ältere Dame.

Zu guter Letzt erzählt sie von einem Spruch im Club, den die Begleiterin Frau Sabine geschrieben hat:



*Wir sind ein flotter Pensionistenclub  
denn wir machen LIMA, das gibt uns Schub  
das Training für Körper und Geist macht Mut.  
Da fühlen wir uns wohl und es geht uns gut.*



## LIMA-Termine

### LIMA-Trainingsgruppen in Wien

#### 1010 Wien

● ab DO, 03.10.2019, 10.00

Dr.<sup>in</sup> Hella Danner  
Stephanspl. 3, 3. Stock, 1010 Wien, Info:  
0650/931 63 99

● ab MO, 07.10.2019, 10.00

Ulrike Hecht  
Urania, Uraniastr. 1, 1010 Wien, Info:  
0664/735 523 91

● ab MO, 07.10.2019, 11.00

● ab MI, 09.10.2019, 11.00

Helga Robnik  
Pfarre St. Michael, Habsburgerg. 12, 1010  
Wien, Info: 0664/818 26 16

#### 1020 Wien

● ab DO, 05.09.2019, 09.45

● ab MI, 25.09.2019, 09.30

Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner, Gabi Leirer  
Kleiner Pfarrsaal, Gaußpl. 14, 1020 Wien,  
Info: 0677/616 448 63, 0688/822 01 48

● ab MO, 07.10.2019, 15.30

Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
St. Leopold, Pfarrer-Weber-Saal, Alexan-  
der-Poch-Pl. 6, 1020 Wien, Info: 0677/616  
448 63

#### 1030 Wien

● ab DI, 01.10.2019, 14.00

Isolde Franzl  
Pensionistenklub, Weißerber Lände 56,  
1030 Wien, Info: 0699/192 317 15

#### 1040 Wien

● ab DO, 26.09.2019, 15.00

Ulrike Wallisch  
Elisabethzimmer, Elisabethpl. 9, 1040  
Wien, Info: 0699/100 566 39

#### 1050 Wien

● ab MI, 02.10.2019, 09.00

Dr.<sup>in</sup> Edda Frank  
Pfarre St. Josef, Sonnenhofg. 3, 1050  
Wien, Info: 0664/253 12 62

● ab DI, 08.10.2019, 14.30

Dr.<sup>in</sup> Edda Frank  
Pensionistenklub, Reinprechtsdorferstr. 1,  
1050 Wien, Info: 0664/253 12 62

#### 1060 Wien

ab MO, 02.09.2019, 10.15

Eva Pürer  
Pflegehaus Barmherzige Schwestern, Mil-  
lerg. 6-8, 1060 Wien, (nur für Heimbe-  
wohnerInnen)

● ab MO, 07.10.2019, 18.00

Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein  
VHS, Damböckg. 4, 1060 Wien

● ab MI, 09.10.2019, 09.30

Heidelinde Spangl  
Sportunion Wien Mariahilf, Vereinsheim,  
Gumpendorferstr. 106, 1060 Wien, Info:  
0680/23 460 31

#### 1070 Wien

● ab DI, 03.09.2019, 09.00

Michaela Manuelian  
Pfarre Schottenfeld, Theatersaal,  
Westbahnstr. 17, 1070 Wien, Info:  
0699/108 358 32

ab DI, 24.09.2019, 13.30

ab DI, 24.09.2019, 15.30

Clara Waschkau  
Seniorentreff, Ahornerg. 11, 1070 Wien,  
Info: 0664/877 74 74

#### 1090 Wien

Schnupperstunde MO, 30.09.2019, 09.30  
ab MO, 07.10.2019, 09.30

Martha Herzig  
Schubertkirche, Pfarre Lichtental, Marktg.  
40, 1090 Wien, Info: 0650/840 61 61

#### 1100 Wien

ab DI, 10.09.2019, 14.00

Zofia Pietrzak  
Pfarre St. Paul PAHO, Jura-Soyfer-G. 5,  
1100 Wien, Info: 0680/118 94 80

● ab DI, 17.09.2019, 14.30

Dr.<sup>in</sup> Edda Frank  
Pensionistenklub 10, Rotenhofg. 80/10,  
1100 Wien, Info: 0664/253 12 62

● ab MO, 23.09.2019, 09.30

Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Pallotti-Saal, Königin des Friedens, Quel-  
lenstr. 197, 1100 Wien, Info: 01/641 88 46

ab DI, 01.10.2019, 10.00

Silvia Wolf  
Cafeteria, Pfarre Glanzing, Krottenbachstr.  
120, 1190 Wien, Info: 0650/334 39 81

#### 1120 Wien

Schnupperstunde FR, 06.09.2019, 09.00

● ab FR, 20.09.2019, 09.00

Susanna Jagsch  
Praxisgemeinschaft, Wilhelmstr. 40-42,  
1120 Wien, Info: 01/812 25 56, 0676/4180  
19

Schnupperstunde MO, 09.09.2019, 10.00

● ab MO, 16.09.2019, 10.00

Vera Hammer  
Pfarre Namen Jesu, Schedifkapl. 3, 1120  
Wien, Info: 0664/735 445 25

● ab DI, 01.10.2019, 09.00

Susanna Steinböck  
Fitness Union Wien, Herculug. 13-15,  
1120 Wien, Info: 0699/192 369 41

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

● ab MI, 02.10.2019, 09.30

Christa Cerni  
Gruppenraum 3. Stock, Pfarre Neumarga-  
reten, Flurschützstr. 1A, 1120 Wien, Info:  
01/ 813 82 44

#### 1140 Wien

● ab FR, 06.09.2019, 09.30

Dr.<sup>in</sup> Martha Flaschka  
Pfarre Oberbaumgarten, Hütteldorferstr.  
282, 1140 Wien, Info: 0680/315 74 70

● ab MO, 07.10.2019, 10.00

Gertrud Stadler  
Pfarrheim Baumgarten, Felbigerg. 96,  
1140 Wien, Info: 0664/380 75 23

Schnupperstunde MI, 16.10.2019, 10.00

Dipl.-Päd. Christine Limberger  
Gemeinschaftsraum, Hofjägerstr. 6, 1140  
Wien, Info: 0677/614 580 34

#### 1150 Wien

● ab DI, 24.09.2019, 15.00

Sabine Skaliczky  
Pensionistenklub, Alliog. 24-26, 1150  
Wien, Info: 01/990 06 41

#### 1160 Wien

● ab DI, 03.09.2019, 13.00

Sabine Skalicky  
Pensionistenklub, Zagorskig. 6, 1160 Wien,  
Info: 01/495 33 72

ab DI, 30.09.2019, 09.00

Dkfm. Maria Wolf  
Pfarre Alt-Ottakring, Johannes-Krawarikg.  
1, 1160 Wien, Info: 0664/492 33 92

#### 1170 Wien

● ab MI, 02.10.2019, 09.30

Theresia Tomsich-Marik  
Marienpfarre, Sauterg. 7a, 1170 Wien, Info:  
0664/736 047 31

Schnupperstunde DO, 03.10.2019, 09.30

● ab DO, 10.10.2019, 09.30

Martha Herzig  
Pfarrsaal Herz Jesu Sühnekirche, Dr.-Josef-  
Resch-Pl. 12, 1170 Wien, Info: 0650/840  
61 61

#### 1180 Wien

● ab DI, 03.09.2019, 10.00

Anna Birnecker  
St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
Info: 0664/151 44 93

● ab FR, 06.09.2019, 10.00

Elisabeth Rockenbauer  
St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
Info: 0664/488 04 82

**ab SA, 07.09.2019, 09.30**  
 Elisabeth Riemer  
 Pfarre Pötzleinsdorf, Schafbergg. 2, 1180  
 Wien, Info: 01/470 04 53

**ab DO, 19.09.2019, 10.30**  
 Maria-Luise Kerschbaum  
 Evangel. Krankenhaus, Hans-Sachs Str. 16-  
 18, 1180 Wien, Info: 02772/536 57

**ab FR, 20.09.2019, 09.30**  
 Gabriele Huber  
 Gemeindezentrum, Pfarre St. Leopold, Bi-  
 schof Faber Pl. 7 - Eingang Bastieng., 1180  
 Wien, Info: 0650/4947 831

**ab DO, 03.10.2019, 15.00**  
 Elfriede Schneider  
 Pfarre Weinhaus, Gentzg. 142, 1180 Wien,  
 Info: 0677/615 662 25

**1190 Wien**  
**ab DI, 03.09.2019, 10.00**  
 Mag.<sup>a</sup> Karin Bauer  
 Pfarre Sievering, Fröschelg. 16, 1190 Wien,  
 Info: 0680/505 88 26

**ab MO, 30.09.2019, 09.00**  
 Maria Pohl  
 Pfarre Krim, Weinbergg. 37, 1190 Wien,  
 Info: 0699/124 802 50

**ab FR, 04.10.2019, 10.00**  
 Elfriede Schneider  
 Pfarre Unterheiligenstadt,  
 Heiligenstädterstr. 101, 1190 Wien, Info:  
 0677/615 662 25

**1200 Wien**  
**ab DI, 24.09.2019, 09.30**  
 Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
 Pfarre z. Göttl. Erlöser, Burghardt. 30A,  
 1200 Wien, Info: 0677/616 448 63

**1210 Wien**  
**ab DO, 26.09.2019, 09.00**  
 Maria Lehmann, Eveline Sulzbacher  
 Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Pl. 3, 1210  
 Wien, Info: 0664/580 04 12

**ab MO, 07.10.2019, 09.30**  
**ab MO, 07.10.2019, 14.30**  
**ab MO, 02.12.2019, 09.30**  
**ab MO, 02.12.2019, 14.30**

Monika Orschulik  
 Bildungszentrum Floridsdorf,  
 Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:  
 01/51552-5108,  
 bildungszentrum@bildungswerk.at

**ab MO, 07.10.2019, 14.00**  
 Renate Nölscher  
 Pfarre St. Markus, Marco-Polo-Pl. 8,  
 1210 Wien, Info: 0664/520 72 68

**1220 Wien**  
**ab DI, 08.10.2019, 15.00**  
 Mag. Susanne Predl  
 Pfarre Kagran, Wagramerstr. 150,  
 1220 Wien, Info: 0677/614 72 927

**1230 Wien**  
**Schnupperstunde FR, 13.09.2019, 10.30**  
**ab FR, 20.09.2019, 10.30**

Marianne Lambrecht  
 Pfarre Alterlaa, Anton Baumgartnerstr. 44,  
 1230 Wien

**ab SA, 19.09.2019, 10.30**  
 Gertrude Lekeu  
 Pfarre Alterlaa, Anton Baumgartnerstr. 44,  
 1230 Wien, Info: 0664/350 97 77

**ab MO, 07.10.2019, 15.30**  
 Gertrud Skritek  
 Pfarre Erlöserkirche, Endresstr. 57A,  
 1230 Wien, Info: 01/889 89 25

**ab DI, 08.10.2019, 09.00**  
 Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein  
 VHS Mauer, Speisingerstr. 256, 1230  
 Wien, Info: 0664/338 91 71  
 In Kooperation mit der VHS Mauer

**ab MO, 14.10.2019, 09.15**  
 Andrea Gaisbauer  
 Pfarre Mauer St. Erhard, Endresstr. 117,  
 1230 Wien, Info: 0681/104 46 549

## LIMA-Trainingsgruppen im Industrieviertel

**Altenmarkt-Thenneberg**  
**ab MO, 07.10.2019, 09.00**

Anneliese Eisner  
 Pfarrhof, Kircheng. 9, 2571 Altenmarkt,  
 Info: 02254/73 432

**Bad Schönau**  
**ab FR, 13.09.2019, 14.30**

Luise Buchegger  
 Gemeindeamt, Kurhausstr. 8, 2853 Bad  
 Schönau, Anmeldung: Carola Schrammel  
 0676/369 25 40

**Bad Erlach a. d. Pitten**  
**ab MO, 07.10.2019, 09.00**

Gertrude Stummer  
 Pfarrheim, Hauptstr. 11, 2822 Bad Erlach,  
 Info: 0676/320 29 83

**Gablitz**  
**ab DI, 01.10.2019, 09.15**

Dipl.-Päd. Christine Limberger  
 Vereinstreff, Lefnaerg. 1a, 3003 Gablitz,  
 Info: Gablitzer Bildungswerk, Fr. Dobias  
 02231/63466, dobias@gablitz.gv.at

**Hinterbrühl**  
**ab FR, 20.09.2019, 09.30**

Mag.<sup>a</sup> Dagmar Tutschek  
 Pfarrheim, Hauptstraße 68, 2371 Hinter-  
 brühl, Info: Frau Mahler 0664/736 09 100

**ab MO, 23.09.2019, 09.30**  
**ab DO, 26.09.2019, 09.30**

Amanda Brinnich  
 Pfarrheim, Hauptstraße 68, 2371 Hinter-  
 brühl, Info: Frau Mahler 0664/736 09 100

**Hochwolkersdorf**  
**ab MO, 16.09.2019, 14.30**  
**ab MO, 28.10.2019, 14.00**

Luise Buchegger  
 Pfarrheim, Kirchenpl. 1, 2802  
 Hochwolkersdorf, Info: Theresia Ungers-  
 bäck, 02645/8289

**Kirchschlag/Bucklige Welt**  
**ab DI, 24.09.2019, 15.00**

Maria Goldmann-Kaindl  
 Pfarrzentrum, Passionsspielstr. 3, 2860  
 Kirchschlag, Info: 0676/608 66 38

**Klosterneuburg**  
**ab MI, 04.09.2019, 10.00**

Mag.<sup>a</sup> Karin Bauer  
 Schiefergarten, Stiftspl. 1, 3400 Kloster-  
 neuburg, Info: 0680/505 88 26

**Kottingbrunn**  
**ab MO, 23.09.2019, 10.00**

Elisabeth Paset  
 Pfarrheim, Kardinal König Pl. 3,  
 2542 Kottingbrunn, Info: 0680/320 48 75

**Lanzenkirchen**  
**ab DO, 10.10.2019, 09.00**

Gertrude Stummer  
 Pfarrheim, Hauptpl. 1, 2821 Lanzen-  
 kirchen, Info: 0676/320 29 83

**Maria Enzersdorf/Gebirge**  
**ab MO, 07.10.2019, 09.00**

Christa Ruffer  
 Pfarrsaal Südstadt, Theißpl. 1,  
 2344 Ma. Enzersdorf, Info: 02236/46324

**Maria Lanzendorf**  
**ab DO, 26.09.2019, 09.30**

Karin Prucha  
 Gemeindefaal 1, Hauptstr. 14, 2326 Maria  
 Lanzendorf, Info: 0676/420 58 33

**Mitterndorf a.d. Fischa**  
**Schnupperstunde MI, 09.10.2019, 09.00**

Anneliese Eisner  
 Friedhofstr. 11, 2441 Mitterndorf

**Mönichkirchen**  
**ab MO, 23.09.2019, 14.00**

Luise Buchegger  
 Pfarre, Mönichkirchen 1, 2872 Mönich-  
 kirchen, Info: Gemeindeamt Mag.<sup>a</sup> Irsay  
 02649/20925 76  
 Gefördert von der Gesunden Gemeinde  
 Mönichkirchen!

**Piesting**  
**ab DI, 01.10.2019, 09.00**

Dr.<sup>in</sup> Hella Danner  
 Pfarrsaal, Wöllersdorferstr. 32, 2753 Pies-  
 ting, Info: 0650/931 63 99

**Pottendorf**  
**ab MO, 02.09.2019, 10.00**  
**ab MO, 02.09.2019, 14.30**

Christina Sommer  
 Pflegeheim, Esterhazystr. 27, 2486 Potten-  
 dorf, Info: 0676/682 41 79



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

### Purkersdorf

● ab DI, 24.09.2019, 09.00

Christa Cerni  
Pfarrheim, Pfarrhofgasse 1, 3002 Purkersdorf, Info: Angela Homolka 02231/653 09

### Rauchenwarth

● ab MI, 25.09.2019, 09.30

Karin Prucha  
Kulturhaus, 2320 Rauchenwarth, Info: 0676/420 58 33  
Eine Kooperation mit der Gesunden Gemeinde!

### Scheuchenstein

ab MO, 16.09.2019, 14.00

Maria Goldmann-Kaindl  
Pfarrboden, 2761 Scheuchenstein, Info: Rosa Panzenböck 0664/973 84 01

### Schönau an der Triesting

● ab DI, 24.09.2019, 14.00

Elisabeth Paset  
Pfarrheim, Kircheng. 7, 2525 Schönau/Triesting, Info: 0680/320 48 75

### Schwechat

ab MO, 02.09.2019, 10.00

Christina Sommer  
Seniorenzentrum, Altkettenhoferstr. 5, 2320 Schwechat, Info: 0676/682 41 79

ab FR, 13.09.2019, 09.30

Cäcilia Unger  
Pfarre, Hauptpl. 5, 2320 Schwechat, Info: 0699/818 75 470, 01/707 64 75

### Vösendorf

● ab DI, 24.09.2019, 09.30

Karin Prucha  
Pfarrsaal, Ortsstr. 163, 2331 Vösendorf, Info: 0676/420 58 33

### Wiener Neudorf

ab FR, 06.09.2019, 09.00

Helene Dirnbeck  
Pfarrheim, Wienerstr. 15, 2351 Wr. Neudorf, Info: 02236/42 377

### Zöbern

ab DO, 10.10.2019, 14.30

Anneliese Eisner  
Pfarre, Kircheng. 1, 2871 Zöbern, Info: 02254/734 32

### LIMA-Trainingsgruppen im Weinviertel

#### Absdorf

● ab MI, 04.09.2019, 09.00

Maria Schreylechner  
Pfarrkultursaal, Hauptpl. 9, 3462 Absdorf, Info: 0664/838 50 93

#### Alberndorf im Pulkautal

● ab DI, 17.09.2019, 14.00

Anneliese Zöch  
Alter Kindergarten, 2054 Alberndorf, Info: 02944/2576

### 2201 Gerasdorf bei Wien

Schnupperstunde DI, 01.10.2019, 09.00  
ab DI, 15.10.2019, 09.00

Peter Grünstetter  
Pfarrheim, Kircheng. 1, 2201 Gerasdorf, Info: 02246/3148

### Groß-Enzersdorf

ab FR, 13.09.2019, 09.30

Ursula Mayer  
Pfarrheim, Kirchenpl. 20, 2301 Groß-Enzersdorf, Info: 02249/40 90, 0664/735 656 56

### Großweikersdorf

● ab DO, 05.09.2019, 14.00

Maria Schreylechner  
Alte Volksschule, Hauptpl. 9, 3701 Großweikersdorf, Info: 0664/838 50 93

### Hautzendorf

ab FR, 27.09.2019, 09.00

Anneliese Salomon, Maria Lier  
Verschönerungsvereinshaus, Hauptstr. 52, 2123 Hautzendorf, Info: 0660/68 519 42, 0676/97 048 59

### Hohenruppersdorf

● ab DO, 17.09.2019, 14.00

Maria Lehmann  
Pfarrzentrum Hohenruppersdorf, Marktpl. 33, 2223 Hohenruppersdorf, Info: 0664/580 04 12

### Kirchberg am Wagram

● ab MO, 28.10.2019, 09.00

Traude Reinwein  
Rot-Kreuz-Haus, Kremserstr. 46, 3470 Kirchberg am Wagram, Info: Helma Bauer 02279/2393

### Kleinwilfersdorf

● ab DI, 24.09.2019, 14.00

Maria Kleiner  
FF-Gemeindehaus, 2105 Kleinwilfersdorf, Info: 02266/678 53

### Langenzersdorf

● ab DI, 15.10.2019, 09.00

Margit Göttlicher  
Pfarrheim, Obere Kircheng. 15, 210, Info: Christl Scheer 02244/29 110

### Lassee

ab MO, 04.11.2019, 09.00

Elisabeth Wagner  
Pfarrsaal, Hauptpl. 13, 2291 Lassee, Info: 02213/25 27

### Leitzersdorf

● ab DI, 24.09.2019, 09.00

Maria Kleiner  
Pfarrhof, Ernstbrunnerstr. 5, 2003 Leitzersdorf, Info: 02266/678 53

### Leobendorf

ab MI, 25.09.2019, 14.00

Anneliese Salomon, Maria Lier  
Pfarrheim, Rohrbachstr. 3, 2100 Leobendorf, Info: 0660/68 519 42, 0676/97 048 59

### Maissau

ab DI, 24.09.2019, 09.00

Silvia Fraberger  
Pfarrheim, Kirchenpl. 3, 3712 Maissau, Info: 0664 233 40 31

### Mistelbach

● ab MI, 25.09.2019, 14.30

Renate Fletzer  
Caritassozialstation Pater Jordan Haus, Pfarrg. 3, 2130 Mistelbach, Info: 0664/750 044 50

### Oberrohrbach

ab DI, 24.09.2019, 09.00

Anneliese Salomon, Maria Lier  
Pfarrheim, Kirchenweg 7, 2105 Oberrohrbach, Info: 0660/685 19 42, 0676/970 48 59

### Obersdorf

● ab DI, 15.10.2019, 17.00

Margarete Sedlacek  
Pfarrsaal, 2120 Obersdorf, Info: 0699/110 749 55

### Pillichsdorf

● ab SO, 30.10.2019, 09.00

Eva Hödl  
Pfarrhof, Kirchenpl. 1, 2211 Pillichsdorf, Info: 0699/811 025 77

### Pulkau

● ab DO, 09.01.2020, 14.30

Maria Raffel-Amon  
Pfarrhof, Schotteng. 7, 2741 Pulkau, Info: Rosa Dorner 0676/ 404 59 61

### Spillern

ab MI, 02.10.2019, 14.00

Anneliese Salomon, Maria Lier  
Pfarrheim, Kirchenpl. 1, 2104 Spillern, Info: 0660/685 19 42, 0676/970 48 59

### Stockerau

● ab DO, 26.09.2019, 09.00

Maria Kleiner  
Pfarrzentrum, Kirchenpl. 3, 2000 Stockerau, Info: 02266/678 53

### Strasshof a.d. Nordbahn

ab DO, 17.10.2019, 09.00

Helga Sedlecky  
Pfarrheim, Pestalozzistr. 62, 2231 Strasshof, Info: 02287/2298

### Wolfpassing

● ab DI, 15.10.2019, 09.00

Margarete Sedlacek  
Gemeindeamt, 2123 Wolfpassing, Info: 0699/110 749 55

### Wolkersdorf im Weinviertel

● ab DO, 12.09.2019, 15.30

ab DO, 12.09.2019, 16.30  
Gisela Wolfram  
Union Zentrum, Kirschenalle 4, 2120 Wolkersdorf, Info: 02245/200 56

● **ab MO, 14.10.2019, 16.00**  
Margarete Sedlacek  
Caritassozialstation, Alleeegasse 23,  
2120 Wolkersdorf, Info: 0699/110 749 55

#### Ziersdorf

**ab DO, 26.09.2019, 09.00**  
Silvia Fraberger  
Pfarrheim, Kirchensteig 2, 3710 Ziersdorf,  
Info: 0664/233 40 31

#### Zwingendorf

● **ab MO, 20.01.2020, 16.30**  
Veronika Mathias  
Alte Schule, 2063 Zwingendorf, Informati-  
on unter 0699/195 812 27  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde  
Zwingendorf.

#### Legende

- Gruppe findet wöchentlich statt
- Gruppe findet 14-tägig statt

#### Bildnachweis

- S 1: Katholisches Bildungswerk Wien
- S 2: Katholisches Bildungswerk Wien
- S 3: ;Maria Schrey/lechner, Trude Leuku
- S 4: Sr. Sabine Ottendorfer, Sabine Skalizki, S 10: Bad Traunstein
- S 11: Orschulik Helmut

## Hinweis

Bitte beachten Sie auch das BildungsWerk-Zeug, das die neue SeniorInnen-Bildungs-Ausgabe umschließt.

Auch die Beilage „SeniorInnen-Bildung“ können Sie zum Weitergeben bei uns nachbestellen. Sollte die Ausgabe verloren sein, können Sie gerne eine neue bestellen: office@bildungswerk.at  
01/51552-3320



„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

**1010 Wien** Mo, 15.00–16.30  
Schotteng. 10, linke Stiege–4.Liftstock,  
Info: 0660/40 41 588 (U2 Schottentor)

**Mo, 15.30–17.00**  
Österr. Alpenverein, Walfischg. 12 /  
1.Stock, Info: 0660/67 29 436 (U1, U2, U4  
Karlspl.)

**Di, 09.30–11.00**  
Kneippverein, Rotenturmstr. 14, Info:  
0664/908 19 60

**Di, 10.00–11.30**  
Dompfarre St. Stephan, Stephanspl. 3,  
Info: 0660/67 29 436 (U1, U3 Stephanspl.)

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

**Mi, 15.00–16.00**  
Haus Augarten (TiS), Info: 0680/23 22  
447, nur für Clubmitglieder

**Mi, 10.00–11.30**  
Pfarre Mutter Gottes–Augarten, Gaußpl. 14,  
Pfarrsaal, Info: 02236/ 27 674

**Do, 15.00–16.00**  
Pensionistenklub Haus Prater TIS,  
Info: 0680/23 22 447

**Fr, 10.00–11.30**  
Josef Fritsch-Weg 1 (seitl. Außenstiege),  
Info: 0650/92 27 941

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

**Mo, 14.30–15.30**  
Körper & Kopf aktiv, Joh. Strauß Gasse  
21/Rainergasse 19, Info: 0660/5224836  
Square/Kontratanz/Linedance

**Mi, 14.00– 15.00**  
Körper & Kopf aktiv, Joh. Strauß Gasse  
21/Rainergasse 19, Info: 0660/5224836  
Square/Kontratanz/Linedance

**1050 Wien** Mo, 09.30–11.00  
VHS-Polycollege, Stöberg. 11,  
Info: 0664/2531262

**1060 Wien** Mi, 10.00–11.30  
Pfarre Mariahilf, Barnabitenng. 14,  
Info: 0660/5224836 (U3 Neubaug.)

**1070 Wien** Mo, 10.00–11.30  
WHW, Nachbarschaftshaus 7, Schotten-  
feldg. 29/2, Info: 0660/5224836

**1080 Wien** Do, 16.15–18.00  
Pfarrsaal Alser Vorstadt, 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** Mi, 09.30–11.00  
Pfarre, Wienerfeldg. 11, Info: 01/615 02 67

**1110 Wien** Mi, 17;00–18.30  
Franzisk. Begegnungsz. SSM,Simmeringer  
Hauptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18

**1130 Wien** Mi, 09.30–11.00  
VHS-Hietzing, Hofwieseng. 48,  
Info: 01/544 44 86

**Mi, 14.00–16.00**  
Pensionistenverband, Am Pl. 2,  
Info: 0676/49 700 58

**1140 Wien** Di, 09.30–11.30  
Pfarrsaal St. Andreas, Hüttelbergstr. 1a,  
14-tägig, Info: 0664/99 82 534

**1150 Wien** Mo, 10.00–12.00  
Pfarre Akkonpl., Oeverseeistr. 2c, Info:  
01/715 90 83, (U3 + 12A, 10A od. Str.nb. 49)



**Mo, 15.00–16.30**  
Pfarre Neu-Fünfhaus Christkönigskirche,  
Vogelweidpl. 7, Info: 0680/13 14 368  
(Eingang: Reuenthalg.)

**1170 Wien** **Di, 10.00–11.30**  
Pfarre Hernals - St. Bartholomäuspl. 2,  
Info: 0664/34 10 244

**1190 Wien** **Di, 15.30–17.00**  
Pfarre Heiligenstadt, Pfarrpl. 3,  
Roman Scholz Saal, Info: 01/318 51 59

**Mi, 14.30–16.00**  
Pfarre Franz v. Sales, Teilgemeinde Glanzing,  
Krottenbachstr. 120, 14-tägig, Info:  
0664/151 44 93

**Do, 15.30–17.00**  
Pfarre Franz v. Sales, Teilgemeinde Krim,  
Weinbergg. 37, Untergeschoß, 14-tägig,  
Info: 0650/33 43 981

**1210 Wien** **Do, 09.30–11.00**  
Pfarre St. Josef, Pius Parsch Pl. 3/ 1.Stock,  
Info: 01/290 83 45, (U6 und Str.nbahn 26)

**Mi, 10.00–12.00**  
Pfarre Gartenstadt, Galvanig. 3, Info:  
01/290 83 45 (U6, Schnellbahn, 26, 31, 33)

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

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

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

**Mi, 09.00–11.00**  
**Do, 09.00–11.00**  
Pfarrsaal Essling, Esslinger Hauptstr. 79,  
Info: 01/774 16 80

**1230 Wien** **Mo, 15.00–16.30**  
Pfarre Inzersdorf, St. Nikolaus, Draschestr.  
105, 14-tägig, Info: 01/889 23 38 + Kaffee

**Di, 15.00–16.30**  
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 14-tägig,  
Info: 01/889 23 38 + Kaffee

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

## Andere Angebote in Wien (Round-Line-Kontra-Square)

**1010 Wien** **Do, 14.30–15.30**  
**Do, 15.30–16.45**  
Schotteng. 10 (linke Stiege-4.Liftstock),  
Info: 0660/40 41 588, Line Dance

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

**1100 Wien** **Do, 17.00–19.30**  
Seniorenresidenz Oberlaa, Fontanastr. 10  
Line Dance, Info: 0664/65 14 827

**1120 Wien** **Mo, 16.00–18.00**  
Pfarre Gatterhölzl, Hohenbergg. 42,  
Info: 0664/65 14 827, Line Dance

**unregelmäßig**  
Pfarre Gatterhölzl, Hohenbergg. 42  
Line Dance Anfänger Workshops, 4 Ein-  
heiten, 4–5 x Jährlich, Info: 0664/65 14 827

**1140 Wien** **Di, 10.00–11.30**  
Pensionistenklub Penzingerstr. 59,  
Ecke Nisselg. Line Dance Anfänger,  
Info: 0664/65 14 827

**1220 Wien** **Mi, 09.30–10.30**  
**Do, 09.00–12.00**  
Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarre  
Essling, Info: 01/774 16 80, Round Dance

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

## Niederösterreich

Nähere Informationen zu den Tanzterminen  
im Industrie- und Weinviertel.  
Herr Karl Hömstreit, Tel. 0664 128 19 53

## Industrieviertel

**Bad Erlach** **Fr, 17.00–18.30**  
Volksschule, Hauptstr. 13, 2822 Bad Erlach

**Bad Fischau-Brunn** **Di, 17.00–18.30**  
**Do, 16.45–18.15**  
Volksschule, Schulg., 2721 Bad Fischau-  
Brunn

**Bad Vöslau** **Mi, 09.00–11.30**  
Residenz Bad Vöslau, Florastr. 5, 2540 Bad  
Vöslau

**Berndorf** **Fr, 15.30–17.00**  
Evang. Pfarre, Pottensteinerstr. 20,  
2560 Berndorf

**Brunn a. Gebirge** **Mo, 10.00–11.30**  
Pfarrheim, 2345 Brunn/Gebirge

**Deutsch-Brodersdorf** **Mo, 16.30–18.00**  
**Mi, 17.00–19.00**  
**Mi, 19.00–21.00**  
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

**Fischamend** **Mi, 14.30–16.00**  
Pfarrsaal St. Michael, 2401 Fischamend,  
14-tägig

**Gramatneusiedl** **So, 16.00–17.00**  
**So, 18.00–19.30**  
Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl,  
nach Vereinbarung

**Gutenstein** **Mi, 17.00–18.30**  
Landespflegeheim Gutenstein, 2770 Gu-  
tenstein

**Hinterbrühl** **Do, 14.30–16.00**  
Anningsersaal, 2371 Hinterbrühl, 14-tägig

**Hochneukirchen** **Do, 14.30–17.00**  
Pfarrheim, 2852 Hochneukirchen, 14-tägig

**Katzelsdorf** **Mo, 17.00–18.30**  
Seniorenwohnheim, Hauptstr. 69,  
2801 Katzelsdorf

**Kirchschlag** **Di, 14.00–15.00**  
Pfarrzentrum, 2860 Kirchschlag, 10 mal  
pro Semester

**Kottingbrunn** **Mo, 09.00–10.00**  
Pfarrzentrum, 2542 Kottingbrunn

**Laxenburg** **Mi, 14.30–15.45**  
Kloster, Haus Elisabeth, 2361 Laxenburg,  
14-tägig

**Leobersdorf** **Mo, 13.00–14.00**  
**Mo, 14.00–17.00**  
**Fr, 09.00–11.00**  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,  
2544 Leobersdorf

**Maria Enzersdorf** **Di, 09.30–11.00**  
Vereinshaus, Hauptstr. 52, 2344 Ma. En-  
zersdorf

**Do, 16.00–17.00**  
Pfarrsaal Südstadt, Theißpl., 2344 Ma. En-  
zersdorf

**Mannersdorf** **Do, 16.00–18.00**  
Veranstaltungssaal, 2452 Mannersdorf

**Markt Piesting** **Mi, 09.00–10.00**  
GH Piestingerhof, Gutensteinerstr. 14,  
2753 Markt Piesting

**Mödling** **Mo, 15.30–16.45**  
Volksschule, Lercheng., 2340 Mödling

**Mi, 18.00–19.00**  
Pfarre St. Michael, Weißes Kreuz G.,  
2340 Mödling, monatlich

**Moosbrunn** **Do, 09.00–11.00**  
Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn

**Neunkirchen** **Mi, 09.00–10.00**  
Kneippverein, Fabriksg. 34, 2620 Neunkir-  
chen

**Perchtoldsdorf** **Mo, 10.00–11.30**  
Studio S. Fuchs, Fr. Josefstr. 34,  
2380 Perchtoldsdorf

**Puchberg** **Di, 18.00–19.00**  
Sporthalle, 2734 Puchberg

**Rauchenwarth** **Do, 13.30–15.00**  
Kulturzentrum Meierhof, 2320 Rauchen-  
warth, monatlich

**Steinabrüchl** **Do, 09.00–10.00**  
Pfarrsaal, 2751 Steinabrüchl

# Tanzen ab der Lebensmitte

## **Ternitz**

Di, 17.15–18.15  
Mi, 09.00–10.30  
Fr, 10.00–11.00

Herrenhaus, Franz-Dinhobl Str. 2,  
2630 Ternitz

## **Tribuswinkel**

Di, 17.00–19.00

Fuhrmannsaal, Kirchpl. 8, 2514 Tribuswinkel

## **Weigelsdorf**

Do, 16.30–18.00

Gasthaus Ahorn, 2483 Weigelsdorf

## **Winzendorf**

Mo, 15.30–17.30

Pfarrsaal Winzendorf, 2722 Winzendorf,  
14-tägig

## **Wr. Neudorf**

Mo, 15.30–17.00

Volksheim, 2351 Wr. Neudorf

## **Wr. Neustadt**

Mi, 15.00–16.30

Bildungszentrum St. Bernhard,  
2700 Wr. Neustadt

Mo, 09.00–10.30

Saal der Erlöserkirche, Brunner Str. 5-7,  
2700 Wr. Neustadt

## **Weinviertel**

### **Aspersdorf**

Mi, 09.00–10.30

Dorfhaus, 2020 Aspersdorf/Hollabrunn

### **Auerthal**

Mo, 15.00–16.30

Gemeindesaal, Bockfließer Str.,  
2214 Auerthal

### **Gänserndorf**

Do, 15.00–16.30

Gymnastic Center, Weinitschkeg. 3,  
2230 Gänserndorf

### **Göllersdorf**

Mo, 17.00–19.00

Kultursaal, 2013 Göllersdorf

### **Groß Enzersdorf**

Di, 09.30–11.00

Musikschule, 2301 Groß Enzersdorf

### **Korneuburg**

Mo, 09.00–10.30

Pfarrsaal St. Agyd, Kirchenpl. 1, 2100 Kor-  
neuburg

### **Laa a.d. Thaya**

Di, 10.00–11.00

St. Vitusheim, 2136 Laa, 14-tägig

### **Langenzersdorf**

Fr, 18.00–20.00

Praxisgemeinschaft, Hauptpl. 8, 2103 Lan-  
genzersdorf, monatlich

Fr, 10.00–11.30

Vitalraum, Hauptpl. 7, 2103 Langenzersdorf

### **Lassee**

Mi, 19.00–20.30

Cafe „Jetzt oder Nie“, Hauptstr. 72,  
2291 Lassee

### **Leobendorf**

Do, 10.00–11.30

Grunerhof, Hans Wilczekstr. 2,  
2100 Leobendorf

### **Orth a.d. Donau**

Mi, 16.00–17.30

Volksschule, 2304 Orth

### **Pulkau**

Di, 09.00–11.00

Pöltingerhof, Rathausg. 4, 3741 Pulkau

### **Stockerau**

Mo, 15.00–16.00

Sonderpädagog. Zentrum, Schießstattg.  
18, 2000 Stockerau

### **Strasshof**

Do, 18.00–19.30

GH Weinkrug Trapl, 2231 Strasshof

### **Würnitz**

Do, 10.00–11.30

Sozialzentrum SERVUS, Kircheng. 1,  
2111 Würnitz

## **LIMA-Gesundheitswoche in Bad Traunstein**

So, 15. bis So, 22. März 2020,

Kursleiterin: Isolde Franzl

Kosten: Auf Anfrage

Optional: 30,- für LIMA-Aktivitäten

(Gedächtnistraining, Morgengymnastik)

Ort: Kurzentrum Bad Traunstein,

Kurhausstraße 50, 3632 Traunstein

Leistungen: 7 Tage VP, 1 kurärztliche  
Untersuchung, 14 auf Ihre Beschwerden  
abgestimmte Therapien, 1 Blutun-  
tersuchung, freie Benutzung des groß-  
zügigen Wellnessbereiches, Bademan-  
tel und Badetasche für die Dauer Ihres  
Aufenthaltes, Rahmenprogramm, ge-  
führte Wanderungen, Bustransfer Wien -  
Bad Traunstein – Wien

Abfahrt Bus: 15.3.2020, 13.00 Uhr,

Wien-Westbahnhof, Felberstraße

Info/Anmeldung: Isolde Franzl, Telefon

0699/1923 17 15, Mail: isolde.franzl@

chello.at. Anmeldeschluss: 20.1.2020

Eine Kooperation mit dem

Kneipp-Aktiv-Klub



# 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](mailto:helmut.orschulik@gmail.com)

**FR, 4.10.2019**

#### Vom Inundationsgebiet zur Donauinsel

Von der U2 zur U1 bewegen wir uns „zwischen den Strömen“ von Zeugen der Vergangenheit zum Freizeitparadies unseres Jahrhunderts.

**FR, 18.10.2019**

#### Zwischen Ruinenvilla und Lemoniberg

Entlang des vermutlich größten zusam-

menhängenden Kleingartengebietes Wiens führt unser Weg zum „ersten vernünftigen sezessionistischen Gebäude ... für die Irrsinnigen“.

**FR, 8.11.2019**

#### Schlosspark unter der Gloriette

Im ältesten Landschaftsgarten Wiens folgen wir den Spuren des Wandels in der Gartenarchitektur und in der Natur.

**FR, 22.11.2019**

#### Namenlose Ruhestätte

Das ehrenamtliche Engagement einiger Menschen kann uns Beispiel sein für das, was jeder einzelne zu bewirken vermag.

**FR, 6.12.2019**

#### Stille Spuren im Adventrummel

Adventliches Tun und ruhige Plätze verbinden wir zu einer Wanderung der etwas anderen Art, vielleicht mit einem Ziel in uns selbst.

### Termine mit Susanna Jagsch

Anmeldung: 0676/418 01 90

**DO, 29.8.2019**

#### Praterspaziergang

Treffpunkt: 9.00 Uhr vor Billa, Praterstern, 1020 Wien

**MO, 16.9.2019**

#### Westliche Vorstadt

Treffpunkt: 9.00 Uhr vor Volkstheater, Arthur-Schnitzler-Platz 1, 1070 Wien

## 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](mailto:office-gz@sjk-wien.at),  
<http://gesundheitszentrum.sjk-wien.at>  
Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien

14x ab DI, 10.09.2019, 08.30  
**Yoga und Sturzprävention**  
Mag. Ursula Durstmüller

14x ab DI, 10.09.2019, 19.30  
**Fasziyoga**  
Mag. Ursula Durstmüller

14x ab DI, 10.09.2019, 16.30  
**Fasziyoga für Anfänger**  
Mag. Ursula Durstmüller

7x ab MI, 11.09.2019, 19.00  
**Pilates**  
Evy Lecher

7x ab MI, 02.10.2019, 16.30  
7x ab MI, 10.04.2020, 16.30  
**Beckenkraft**  
Brigitte Drs

6x ab DO, 19.09.2019, 19.30  
**Qi Gong - stärkt Ihre innere Kraft**  
Mag. Elisabeth Paulik

1x am SA, 28.09.2019, 09.30  
**Qi Gong – Basistraining Workshop**  
Thomas Dinter

3x ab DI, 03.10.2019, 18.00  
**Augen-Seh-Training**  
Marianne Wöss

4x ab MO, 18.11.2019, 18.00  
**Die Feldenkrais Methode®**  
Helmut Gebeshuber



St. Josef  
Krankenhaus Wien

Bildungs-WerkZeug 4a/2019 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,  
 E-Mail: 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  
 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

LIMA ist eine prima Sache –  
 Das ist der Grund, warum ich's mache.  
 In dieser besonders netten Runde  
 genieß ich gerne diese Stunde.  
 Und – das ist kein Scherz –  
 es wird was gemacht für Körper, Hirn und Herz.  
 Es lenkt ab von manchen Sachen,  
 die uns wenig Freude machen.  
 Tut so gut und hält uns fit,  
 drum sag ich allen: Mach doch mit!  
 Verlasst am Dienstag euer Haus  
 ich kann euch sagen,  
 es zahlt sich aus.

Henriette Loibl, Oberrohrbach



**Beatrix Auer, M.Ed.**  
 LIMA, SeniorInnenbildung  
 0664/8243631  
 b.auer@edw.or.at



**LIMA ist ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat.**

**GEDÄCHTNISTRaining**

Tipps, Tricks und Übungen für ein besseres Gedächtnis,  
 Förderung der Merkfähigkeit und der Konzentration

**BEWEGUNGSÜBUNGEN**

Übungen, die Spaß machen, die Koordination und Beweglichkeit  
 fördern, sowie gemeinsame Tänze und Spiele

**LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN**

Veränderungen im Alter, Wohnen, Ernährung, neue Medien,  
 Gespräche und Austausch mit anderen

**SINN- UND GLAUBENSFRAGEN**

Sinnvolle Gestaltung des Alterns, Hoffnungen und Sehnsüchte,  
 Zweifel und Ängste, Krankheit und Leid, Einsamkeit, Abschied



Mit Unterstützung von

