

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 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.

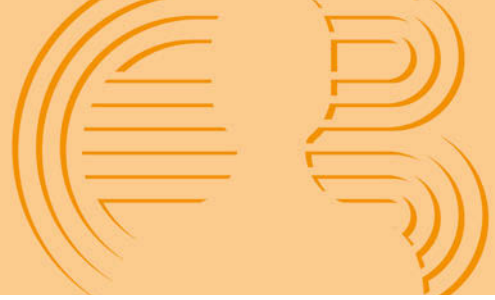
»... dabei haben wir unseren Spaß«

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.ⁱⁿ 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.^a 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.^a 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.ⁱⁿ Edda Frank
Pfarre St. Josef, Sonnenhofg. 3, 1050
Wien, Info: 0664/253 12 62

● ab DI, 08.10.2019, 14.30
Dr.ⁱⁿ 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.ⁱⁿ Edda Frank
Pensionistenklub 10, Rotenhofg. 80/10,
1100 Wien, Info: 0664/253 12 62

● ab MO, 23.09.2019, 09.30
Mag.^a 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.ⁱⁿ 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, Zagorskg. 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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

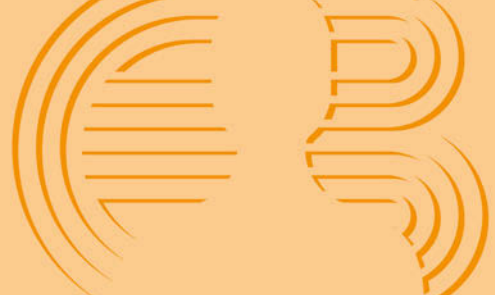
Luise Buchegger
 Pfarre, Mönichkirchen 1, 2872 Mönich-
 kirchen, Info: Gemeindeamt Mag.^a Irsay
 02649/20925 76
 Gefördert von der Gesunden Gemeinde
 Mönichkirchen!

Piesting
ab DI, 01.10.2019, 09.00

Dr.ⁱⁿ 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 Lekeu
- 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., Oeoverseestr. 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 Glan-
zing, 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

Auersthal Mo, 15.00–16.30
Gemeindesaal, Bockfließer Str.,
2214 Auersthal

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

Lasseesee Mi, 19.00–20.30
Cafe „Jetzt oder Nie“, Hauptstr. 72,
2291 Lasseesee

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 Beschwer-
den 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@

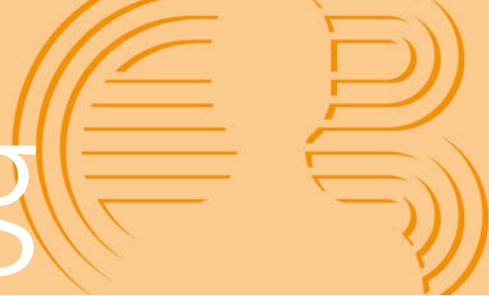
chello.at. Anmeldeschluss: 20.1.2020

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

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,
<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
Faszienyoga
Mag. Ursula Durstmüller

14x ab DI, 10.09.2019, 16.30
Faszienyoga 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

