

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

KURSÜBERSICHT

Jänner 2024 bis Juni 2024

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

ein Trainingsprogramm, das
den ganzen Menschen im Blick hat

Die Trainings beinhalten folgende Bereiche:

GEDÄCHTNISTRAINING

fördert die kognitiven Leistungen durch Übungen für Konzentration, Aufmerksamkeit und das Training von Memotechniken.

BEWEGUNGSÜBUNGEN

aktivieren den ganzen Körper. Mit Schwung und Spaß trainieren Sie Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer.

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

regen zu Diskussionen in der Gruppe an. Sie beschäftigen sich mit Hobbies, neuen Medien, Ernährung, Reisen, je nach Interesse in der Trainingsgruppe.

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

dürfen im geschützten Raum der LIMA Gruppe ebenfalls Platz haben. Ausgesprochene und unausgesprochene Zweifel und Ängste, Hoffnungen und Sehnsüchte, Fragen des Älterwerdens können mit Gleichgesinnten besprochen werden.

Die Trainingsgruppen finden (meistens) 10 mal in wöchentlichem Abstand statt. Die Schnupperstunden sind kostenlos. Eine Trainingseinheit (1½–2 Stunden) kostet ca. 8,- abhängig von der Teilnehmer:innenanzahl. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir sind für Sie da!

KBW Wien | lima@edw.or.at | lima.bildungswerk.at | 01/51552-3320

LIMA – Lebensqualität im Alter
ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerkes Wien.



Impressum: Kursübersicht 2024 | Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Herstellung: F.d.I.v.: Mag. Georg Radlmair, Beatrix Auer M.Ed. | Katholisches Bildungswerk Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3/2 | 01/51 552/3320 | office@bildungswerk.at | www.bildungswerk.at
Illustrationen: Tamara Haas, BSc
Irrtum vorbehalten. Wien 2024

1010 Wien**Pfarre St. Michael****alle 2 Wochen****Mo, 15.01.2024 | 11:00**Habsburgergasse 12,
1010 Wien
Helga Robnik
Info: 0664/4884407

VHS - Urania**wöchentlich ab****Mo, 08.01.2024 | 10:00**Uraniastr. 1,
1010 Wien
Ulrike Hecht
Info: 0664/73552391

Curhaus**wöchentlich ab****Do, 29.02.2024 | 10:00**Stephanspl. 3,
1010 Wien
Dr.ⁱⁿ Hella Danner
Info: 0650/9316399**1020 Wien****Pfarre St. Leopold****wöchentlich ab****Mo, 12.02.2024 | 15:00**Alexander-Poch-Pl. 6,
1020 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: 0677/61644863

**Pfarre Muttergottes
im Augarten****wöchentlich ab****Mi, 14.02.2024 | 09:30**Gaußpl. 14,
1020 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: 0677/61644863**1050 Wien****Pfarre St. Josef zu
Margareten****wöchentlich ab****Mi, 10.01.2024 | 10:00**Sonnenhofg. 3,
1050 Wien
Dr.ⁱⁿ Edda Frank**1060 Wien****Pensionist*innenklub****unregelmäßig ab****Mo, 12.01.2024 | 13:00**Gumpendorferstr. 117,
1060 Wien
Heidelinde Spangl
Info: Pensionistenklub
Mariahilf, 01/3139927-
6101

VHS Mariahilf**wöchentlich ab****Mo, 14.02.2024 | 14:00**Damböckg. 4,
1060 Wien
Heidelinde Spangl
Info: 0680/2346031**1070 Wien****Pensionist*innenklub****wöchentlich ab****Di, 16.01.2024 | 15:00**Ahornergasse 11,
1070 Wien
Clara Waschkau
Info: 0664/8777474

Pfarre Schottenfeld**alle 2 Wochen ab****Mi, 17.01.2024 | 09:00**Menterg. 13,
1070 Wien
Michaela Manuelian
Info: 0699/10835832**1090 Wien****Pfarre Lichtental****wöchentlich ab****Mi, 10.01.2024 | 10:00**Markt. 40,
1090 Wien
Martha Herzig
Info: 0650/8406161**1100 Wien****Pensionist*innenklub****alle 2 Wochen****Di, 09.01.2024 | 14:30**Rotenhofg. 80,
1100 Wien
Dr.ⁱⁿ Edda Frank

Pfarr St. Paul

wöchentlich ab

Di, 16.01.2024 | 14:00

Jura-Soyfer-G. 5,

1100 Wien

Zofia Pietrzak

Info: 0680/1189480

Pfarr Göttliche Barmherzigkeit Königin des Friedens

wöchentlich ab

Mo, 12.02.2024 | 09:30

Quellenstr. 197,

1100 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner

Info: Ruth Igelberg,

0650/5418846

Pfarr Emmaus am Wienerberg

wöchentlich ab

Mo, 12.02.2024 | 10:30

Tesarekpl. 2,

1100 Wien

Caroline Sucec

Info: 0664/5818769

1120 Wien

Pfarr Neumargareten

wöchentlich ab

Mi, 10.01.2024 | 09:30

Flurschützstr. 1a,

1120 Wien

Ingrid Schreihans

Info: 0664/9797563

Pfarr Namen Jesu

alle 2 Wochen ab

Mo, 12.02.2024 | 10:00

Schedifkapl. 3,

1120 Wien

Vera Hammer

Info: 0664/73544525

Yogastudio Hetzendorf

wöchentlich ab

Di, 13.02.2024 | 08:45

Hetzendorfer Str. 120,

1120 Wien

Susanna Steinböck

Info: 0699/19236941

Gruppenpraxis Meidling

alle 2 Wochen

Fr, 16.02.2024 | 10:00

Wilhelmstr. 40-42,

1120 Wien

Susanna Jagsch

Info: 0676/4180190

1130 Wien

Pfarr Lainz

wöchentlich ab

Mi, 20.03.2024 | 10:00

Kardinal-König-Pl. 2,

1130 Wien

Mag.^a Ingrid Jauk-Woda

Info: 0664/73911735

GRÄTZLherz Hietzing

alle 2 Wochen ab

Do, 14.03.2024 | 14:30

Nothartg. 40,

1130 Wien

Brigitte Trapp

Info: 0650/8223334

1140 Wien

Pfarr Hl. Mutter Teresa Oberbaumgarten

wöchentlich ab

Fr, 23.02.2024 | 09:30

Hütteldorferstr. 282,

1140 Wien

Dr.ⁱⁿ Martha Flaschka

Info: 0680/3157470

1150 Wien

Pfarr Hildegard Burjan Schönbrunn-Vorpark

unregelmäßig ab

Di, 23.02.2024 | 15:00

Winckelmannstr. 34,

1150 Wien

Mag.^a Bella Pindur

Info: 0676/7933358

1160 Wien

Pfarr Altottakring

wöchentlich ab

Mo, 08.01.2024 | 09:00

Johannes-Krawarik-G. 1,

1160 Wien

Dkfm. Maria Wolf

Info: 0664/4923392

1170 Wien

Pfarre Sühnekirche

wöchentlich ab

Do, 11.01.2024 | 09:30

Dr.-Josef-Resch-Pl. 12,
1170 Wien
Martha Herzig
Info: 0650/8406161

1180 Wien

Pfarre Gersthof St. Leopold

wöchentlich ab

Fr, 12.01.2024 | 09:30

Bischof-Faber-Pl. 7,
1180 Wien
Gabriele Huber
Info: 0650/4947831

1190 Wien

Pfarre Franz von Sales Krim

wöchentlich ab

Mo, 08.01.2024 | 09:00

Weinbergg. 37,
1190 Wien
Maria Pohl
Info: 0699/12480250

Pfarre Franz von Sales Glanzing

wöchentlich

Di, 09.01.2024 | 10:00

Pater-Zeiningger-Pl. 1,
1190 Wien
Silvia Wolf
Info: 0650/3343981

Pfarre Sievering

wöchentlich ab

Di, 13.02.2024 | 10:00

Fröschelg. 18,
1190 Wien
Mag.^a Karin Bauer
Info: 0680/5058826

VHS Heiligenstadt

wöchentlich ab

Do, 29.02.2024 | 10:00

Heiligenstädter Straße 155,
1190 Wien
Mag.^a Ingrid Edler
Info: 0664/1242951

1200 Wien

Pfarre Zu allen Heiligen Zum göttlichen Erlöser

wöchentlich ab

Di, 13.02.2024 | 09:30

Burghardt. 30a,
1200 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: 0677/61644863

1210 Wien

Pfarre St. Markus

wöchentlich ab

Mo, 29.01.2024 | 14:00

Marco-Polo-Pl. 8,
1210 Wien
Christa Traxler
Info: 0664/4413912

Pfarre Floridsdorf

wöchentlich ab

Di, 30.01.2024 | 10:00

Pius-Parsch-Pl. 3,
1210 Wien
Christa Traxler
Info: 0664/4413912



floridsdorf
Bildungszentrum

Zaunscherbgasse 4,
1210 Wien
Info: Bildungszentrum
Floridsdorf,
01/51552-5108

Monika Orschulik

wöchentlich ab

Mo, 26.02.2024 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 26.02.2024 | 14:30

wöchentlich ab

Mo, 29.04.2024 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 29.04.2024 | 14:30

Bildungszentrum Floridsdorf

wöchentlich ab

Di, 27.02.2024 | 10:30
Zaunscherbg. 4,
1210 Wien
Mag.^a Ingrid Edler
Info: 0664/1242951

1220 Wien

Pfarrkirche Kagran

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.01.2024 | 10:00
Wagramer Str. 150,
1220 Wien
Christine Pühr
Info: 0664/88439340

1230 Wien

VHS Mauer

wöchentlich ab

Di, 13.02.2024 | 09:00
Speisingerstr. 256,
1230 Wien
Eva Thilde
Liwanetz-Sauerwein
Info: 0664/3389171

VHS Mauer

wöchentlich ab

Di, 13.02.2024 | 10:30
Speisingerstr. 256,
1230 Wien
Eva Thilde
Liwanetz-Sauerwein
Info: 0664/3389171

VHS Liesing

unregelmäßig ab

Do, 15.02.2024 | 09:00
Liesinger Pl. 3,
1230 Wien
Gabriele Leirer
Info: VHS Liesing,
01/8917412-3000

Pfarrkirche Rodaun

wöchentlich ab

Do, 29.02.2024 | 09:30
Schreckg. 19,
1230 Wien
Elisabeth Track
Info: 0650/4193965

Pfarrkirche Johannes XXIII

wöchentlich ab

Do, 07.03.2024 | 10:00
Anton-Baumgartner-Str. 44,
1230 Wien
Gertrude Lekeu
Info: 0664/3509777

Pfarrkirche Johannes XXIII

wöchentlich ab

Do, 07.03.2024 | 11:15
Anton-Baumgartner-Str. 44,
Gertrude Lekeu
Info: 0664/3509777

Pfarrkirche Erlöserkirche Endresstr.

unregelmäßig ab

Mo, 12.02.2024 | 15:00
Endresstr. 57A,
1230 Wien
Mag.^a Bella Pindur
Info: 0676/7933358

Bewegte Kopfnüsse

Starten wir
gemeinsam
in die neue Woche!

bewegte Kopfnüsse



Montags um 9.00 Uhr
gibt es motivierende
Gedächtnis- und
Bewegungsübungen
online in Zoom!

www.zoom.com
Wählen Sie „Beitreten“
Meeting-ID:
842 4900 3188,
Kenncode: 696526

Mit diesem QR-Code sind
Sie mit dabei.



Industrieviertel

Aspang

Pfarre Unteraspang

wöchentlich ab

Mo, 04.03.2024 | 14:30

Pfarrpl. 1,
2870 Aspang
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: Hedwig Putz,
0660/1510530

Bad Schönau

Gemeindesaal

alle 2 Wochen ab

Fr, 12.04.2024 | 14:30

Kurhausstr. 8,
2853 Bad Schönau
Luise Buchegger
Info: Carola Schrammel,
0676/3692540

Baden

Pfarre St. Josef

wöchentlich ab

Di, 16.01.2024 | 9:00

Leesdorfer Hauptstr. 74,
2500 Baden
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

Gablitz

Vereinstreff

wöchentlich ab

Di, 13.02.2024 | 09:30

Lefnärg. 1,
3003 Gablitz
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Christine
Limberger
Info: 0677/61458034

Gießhübl

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Fr, 19.01.2024 | 16:00

Pfarrpl. 1,
2372 Gießhübl
Mag.^a Marion
Ruzicka-Stingl
Info: 0676/5266939

Hinterbrühl

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mo, 29.01.2024 | 09:30

Hauptstr. 68,
2371 Hinterbrühl
Eveline Mayrhofer
Info: 0699/19283135

Hochwolkersdorf

Pfarre

unregelmäßig ab

Mo, 11.03.2024 | 10:00

Kirchenpl. 1,
2802 Hochwolkersdorf
Luise Buchegger
Info: Theresia Ungersbäck,
0664/7936934

Kottingbrunn

Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 15.01.2024 | 10:00

Kardinal-König-Pl. 3,
2542 Kottingbrunn
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

Laab im Walde

Pfarre – Kolomanisaal

unregelmäßig ab

Mo, 08.01.2024 | 14:00

Hauptstraße 38,
2381 Laab im Walde
Sr. Sabine Ottendorfer
Info: 02557/8120

Maria Enzersdorf

Pfarre Zum Heiligen Geist

wöchentlich ab

Mo, 04.03.2024 | 9:00

Theißpl. 1,
2344 Maria Enzersdorf
Christa Ruffer
Info: 0664/9199297

Maria Lanzendorf

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Mi, 07.02.2024 | 9:30

Hauptstr. 14,
2326 Maria Lanzendorf
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Pressbaum

Evangelische Pfarre

alle 2 Wochen ab

Do, 15.02.2024 | 9:00

Fünkhg. 38a,
3021 Pressbaum
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

Industrieviertel

Purkersdorf

Evangelische Pfarre

alle 2 Wochen ab

Di, 13.02.2024 | 09:30

Pfarrhofg. 1,
3002 Purkersdorf
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

Rauchenwarth

Kulturzentrum

wöchentlich ab

Mi, 07.02.2024 | 09:30

Rauchenwarth 32,
2320 Rauchenwarth
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Schönau an der Triesting

Pfarre

wöchentlich ab

Di, 16.01.2024 | 14:00

Kircheng. 7,
2525 Schönau
an der Triesting
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

St. Corona am Wechsel

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Di, 12.03.2024 | 15:00

St. Corona Nr. 200,
2880 St. Corona
am Wechsel
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: 0664/6216882

Vösendorf

SeniorenAktiv Haus

wöchentlich ab

Mo, 04.03.2024 | 09:30

Ortsstr. 210,
2331 Vösendorf
Marianne Lambrecht
Info: 0664/4444554

Wr. Neudorf

Pfarre

unregelmäßig ab

Fr, 12.01.2024 | 09:00

Wiener Str. 15,
2351 Wr. Neudorf
Helene Dirnbeck
Info: 02236/42377

Wr. Neustadt

Bildungszentrum St. Bernhard

alle 2 Wochen ab

Mi, 14.02.2024 | 14:30

Dompl. 1,
2700 Wr. Neustadt
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: 0664/6216882

Bleiben Sie fit!

Gesundheit
für Körper und Geist



Wählen Sie
eine beliebige Musik
und bringen Sie
im Rhythmus
Knie und Ellbogen
gegengleich
so weit wie möglich
zueinander.
Zu jeder Bewegung
benennen Sie eine
Blume aus dem Garten
in alphabetischer
Reihenfolge.

Weinviertel

Absdorf

Pfarre

unregelmäßig ab

Mi, 24.01.2024 | 09:00

Hauptpl. 12,
3462 Absdorf
Maria Schreylechner
Info: 0664/8385093

Alberndorf im Pulkautal

Volksschule

alle 2 Wochen ab

Mo, 15.01.2024 | 14:00

Schulg. 129,
2054 Alberndorf
im Pulkautal
Anneliese Zöch
Info: 0677/62701562

Altlichtenwarth

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.01.2024 | 14:00

Kaiser-Franz-Josef-Str. 99,
2144 Altlichtenwarth
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Gaweinstal

Pfarrgwölb

alle 2 Wochen ab

Mi, 03.01.2024 | 15:00

Withalmstr. 8,
2191 Gaweinstal
Alois Brückl
Info: 0699/10647568

Gerasdorf bei Wien

Pfarrheim

Gerasdorf-Oberlisse

alle 2 Wochen ab

Di, 06.02.2024 | 09:00

Stammersdorferstr. 330,
2201 Gerasdorf bei Wien
Peter F. Grünstetter
Info: 0664/3071801

Großweikersdorf

Alte Volksschule

unregelmäßig ab

Mi, 24.01.2024 | 14:00

Hauptpl. 9,
3701 Großweikersdorf
Maria Schreylechner
Info: 0664/8385093

Hadersdorf am Kamp

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.01.2024 | 09:30

Hauptpl. 2,
3493 Hadersdorf am Kamp
Ilse Sibli
Info: 0664/73593022

Kirchberg am Wagram

Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 08.01.2024 | 09:00

Kirchenpl. 2,
3470 Kirchberg am Wagram
Traude Reinwein
Info: Marianne Eckart,
0650/7002552

Mistelbach an der Zaya

Pfarrzentrum - Gwölb

alle 2 Wochen ab

Mi, 17.01.2024 | 14:30

Marienpl. 1,
2130 Mistelbach
an der Zaya
Renate Fletzer
Info: 0664/75004450

Obersdorf

Pfarre

wöchentlich ab

Di, 09.01.2024 | 17:00

Hauptstr. 46,
2120 Obersdorf
Margarete Sedlacek
Info: 0699/11074955

Pfarre

wöchentlich ab

Do, 01.02.2024 | 09:00

Hauptstr. 46,
2120 Obersdorf
Eva Hödl
Info: 0699/81102577

Poysdorf

Reichensteinhof

wöchentlich ab

Mo, 08.01.2024 | 09:00

Lichtensteinstr. 1,
2170 Poysdorf
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Weinviertel

Strasshof an der Nordbahn

Pfarre St. Antonius

wöchentlich ab

Do, 11.01.2024 | 09:30

Pestalozzistr. 62,
2231 Strasshof an der Nordbahn
Helga Sedlecky
Info: 02236/72087

Wolkersdorf im Weinviertel

Schloss Wolkersdorf

wöchentlich ab

Mo, 08.01.2024 | 16:00

Schlosspl. 2,
2120 Wolkersdorf im Weinviertel
Margarete Sedlacek
Info: 0699/11074955

Union Zentrum

wöchentlich ab

Do, 15.02.2024 | 10:00

Kirchenallee 4,
2120 Wolkersdorf im Weinviertel
Gisela Wolfram
Info: Christine Pfaffl,
0664/5070778



„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 zu Musik bewegen. Innerhalb dieser Tänze wird die Partner:in immer wieder gewechselt, sodass jede und jeder auch alleine kommen kann und sehr schnell mit anderen in Kontakt kommt.

Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

Kontakt in Wien:

Mag.^a Brigitta Pink
0680/1107317

Kontakt in NÖ:

Karl Hömstreit
0664/1281953

Mit Hilfe dieses QR-Codes finden Sie die Links zu den Tanzkalendern für Wien & Niederösterreich.



www.seniorentanz.at

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.

Erforderlich sind: festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, eine kleine Jause und eine Trinkflasche.

Brainwalking in Wien & Umgebung

mit Helmut Orschulik
Osterbräuche im alten Wien

Fr, 22.03.2024 | 10:00

Artenvielfalt im jungen Frühling

Fr, 05.04.2024 | 10:00

Vom „Griensteidl“ zum Konzerthaus

Fr, 19.04.2024 | 10:00

Als es den Wr. Neustädter Kanal noch gab

Fr, 10.05.2024 | 10:00

Landschaftsgarten Pötzleinsdorf

Fr, 24.05.2024 | 10:00

„Badeanstalten“ längs der Alten Donau

Fr, 07.06.2024 | 10:00

Den Treffpunkt erfahren Sie nach Ihrer Anmeldung

Info: 0676/4250927

Für alle Termine ist eine verbindliche Anmeldung bis Dienstag der Veranstaltungswoche erforderlich.

Brainwalking in Breitenfurt

mit Eveline Mayrhofer
wöchentlich ab
Di, 09.01.2024 | 10:00
Den Treffpunkt erfahren Sie nach Ihrer Anmeldung
Info: 0699/19283135



BRAINWALKEN

Weitere Informationen auf unserer Webseite.



Glückliche
Wendungen

Bleiben Sie fit!

Gesundheit für Körper und Geist

Tut dem Gedächtnis gut!

Kennen Sie Redewendungen, Sprichwörter oder geflügelte Worte, in denen das Wort „Glück“ vorkommt?
Zum Beispiel: Das Glück ist ein Vogel!

Tut dem Körper gut!

Schreiben Sie mit der Nasenspitze Ihren Namen und den Namen von zwei Personen, an die Sie im Moment besonders denken, in die Luft!
Das mobilisiert die Halswirbelsäule!



Tut im Alltag gut!

Entlocken Sie der Person, die Ihnen heute aus dem Spiegel entgegenschaut, ein freundliches Lächeln.

Tut der Seele gut!

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie so richtig glücklich waren?
Nehmen Sie zwei davon und malen Sie sich diese Ereignisse so detailreich und plastisch wie möglich aus.
Genießen Sie die Erinnerungen mit allen Sinnen!

