

SeniorInnen Bildung



„Etliche Jahre hat uns das LIMA-Logo begleitet, nun ist es an der Zeit, etwas Neues zu wagen“, erklärte Beatrix Auer, als das neue Logo von „LIMA – Lebensqualität im Alter“ präsentiert wurde. In vielen Gesprächen mit Kolleginnen aus den anderen Diözesen, in denen LIMA angeboten wird, Graz-Seckau, Eisenstadt und St. Pölten, mit LIMA TrainerInnen und dem Graphiker Hanspeter Lang sei es nun gelungen, LIMA neu zu „verpacken“!

„Fröhlich, bewegt, schwungvoll, tanzend“

das waren die Reaktionen, als das neue LIMA Logo beim LIMA Cafe zum Abschluss des Arbeitsjahres am Donnerstag, 14. Juni 2018, präsentiert wurde. Der Schriftzug ist beschwingter geworden und die Farbe Orange ist erhalten geblieben. Die vier tragenden Säulen von LIMA – Gedächtnistraining, Bewegungsübungen, Lebens- und Alltagsthemen, Sinn- und Glaubensfragen – sind farblich neu stilisiert. „LIMA schaut nun ein bisschen jünger aus“, meint eine Teilnehmerin und fügt verschmitzt lächelnd hinzu: „So wie ich nach der LIMA-Stunde.“

„Inzwischen sind auch die Werbemittel wie Plakate und Handzettel, Folder und Postkarten gedruckt und wir blicken schon voraus auf das neue LIMA-Arbeitsjahr“, freut sich Beatrix Auer.

LIMA
hat ein neues Logo



Editorial

Vorteile des Trainings anderen vermitteln

Mein Einstieg zu LIMA wurde über längere Zeit durch Erzählungen ‚angefüttert‘. Ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat, das passt zu mir als begeisterte Frankl-Anhängerin mit Logopädagogik Ausbildung zur sinnzentrierten Beraterin nach Viktor Franzl Zentrum Wien. Frankls Menschenbild, das den Menschen ganzheitlich betrachtet, achtet und die Möglichkeiten in jeder Lebenslage, Sinn zu verwirklichen, anleuchtet und Möglichkeiten hierfür aufzeigt. Was unterstützt mich, geistig, seelisch und körperlich fit zu bleiben UND wofür kann ich dieses Wissen sinnvoll einsetzen? Als begeisterte Oma zweier außerordentlich agiler

Enkelsöhne (2 und 5), die ehrenamtlich hochaltrige Personen im PBZ V'dorf besucht, bei den Besuchen bei meinem nach Schlaganfall demenziell veränderten Exmann erlebe ich täglich, wie gut Gemeinschaft (Zuwendung) tut, das Miteinander ohne Leistungsdruck und Bewertung, Zeit mit anderen Menschen verbringen, sich verschiedenen Aufgaben stellen und diese alleine und in der



Gruppe lösen. Den Aspekt Bewegung schätze ich sehr, die Fingerübungen zur Aktivierung, Koordination und Steigerung der Beweglichkeit, die Tänze im Sesselkreis u.v.m. Das alles hält mich auch geistig beweglich, fördert die Durchblutung des ganzen Körpers, auch des Gehirns; so lassen sich komplexere Denkaufgaben lösen. LIMA Termine sind vorgegeben, so halte ich meinen inneren Schweinehund in Schach.

Schon nach der ersten Teilnahme bei einer LIMA Gruppe war klar, dass ich mehr erfahren und die Vorteile des Trainings auch anderen vermitteln möchte.

Marianne Lambrecht

Nach neun Jahren in Pension

„Es ist Zeit in Pension zu gehen – loslassen und abgeben ist ja auch eine Aufgabe des Alters“, sieht das LIMA-Pärchen die Situation ganz klar vor Augen. Neun Jahre haben die beiden LIMA begleitet. „Wir waren auf Plakaten, Handzetteln und diversen Werbematerialien zu sehen. Ich weiß gar nicht, in vielen Schaukästen in Wien und Niederösterreich unser Bild zu finden war“, blicken sie stolz auf das Erreichte zurück. Vieles ist in diesen Jahren geschehen: 33 Ausbildungslehrgänge haben stattgefunden, rund 600 Personen wurden zur Traine-



Inhalt

Rückblick

LIMA

Tanzen ab der Lebensmitte

Brainwalking

Bildnachweis

Impressum

4 rinnen und Trainern ausgebildet und
5 unzählige Seniorinnen und Senioren
8 haben an LIMA Trainingsgruppen teilge-
11 nommen. „Ja, damals, da waren wir
8 noch jung und fit – aber Dank LIMA ha-
12 ben wir uns auch ganz gut gehalten“, ist
das Pärchen stolz, dass es nun in eine

neue Zeit gehen wird. Und sie haben
das neue Logo schon gesehen: „Das
schaut ja wirklich sehr modern aus. Und
so beschwingt, wirkt wirklich fröhlich. So
wie wir Seniorinnen und Senioren halt
sind“, sagen sie augenzwinkernd zum
Abschied.



Meine erste LIMA-Gruppe

Ich wurde gefragt, über meinen Einstieg als LIMA-Trainerin zu berichten: normalerweise fängt man ja von vorne an, ...

... doch diesmal beginne ich mit dem Ende: „Ich danke euch, ihr werdet immer meine erste LIMA-Gruppe sein und bleiben.“ Das waren meine Abschiedsworte an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen meines ersten LIMA-Semesters.

Aber wie kam es dazu? „Man trifft sich immer zweimal“ – doch hier war es anders: wir trafen uns zehnmal. Ich durfte die Gruppe einer Kollegin übernehmen. Diese Gruppe kannte sich zum Großteil und war erfahren, denn es gab sie bereits seit einigen Jahren und ich sollte aushelfen und für ein Semester einspringen.

Rückblickend war es ein abwechslungsreiches, spannendes und wirklich heiteres Semester:

Es kann Vor- und Nachteile haben, wenn eine Gruppe schon lange besteht



und neue Teilnehmerinnen und eine neue Trainerin dazukommen. Mir präsentierten sich nur die Vorteile, ein gut eingespieltes Team, die wussten, wie es läuft, aber auch bereit waren, Neue herzlich aufzunehmen und Neues auszuprobieren: 30er Würfeln, Elfchen und verdrehte Sprichwörter forderten unser flexibles Denken, unsere Konzentration und unsere Kreativität heraus. Aber auch die Bewegung kam nicht zu kurz: Übungen mit Tüchern und Bällen zeigten, dass bei LIMA vieles Spaß machen kann. Keine Anforderung war zu hoch

und keine Übung, die wenn nicht allein, so doch gemeinsam geschafft werden konnte. Die TeilnehmerInnen überraschten mich immer wieder mit ihren großen Erfahrungsschatz und vielem Detailwissen. Langweilig wurde es uns nie, gelacht wurde viel und trainiert wurde fleißig.

Was bleibt sind tolle Erfahrungen und eine Kiste und Mappe, die überquellten und erweitert werden wollen. Danke für den tollen Einstieg in die Welt von LIMA!

Mag.^a Dagmar Tutschek

Abschied und Neubeginn

Wie schnell doch 9 Monate vergehen – ja leider dauert die Zivildienstzeit nicht ewig. Thomas, der seit Oktober im katholischen Bildungswerk seinen Zivildienst ableistet, gehört mittlerweile zum Team. Mit seiner ruhigen und immer freundlichen Art hat er es in kurzer Zeit geschafft, einen Überblick über die Arbeit im KBW zu gewinnen. Besondere Unterstützung konnten wir im LIMA Bereich durch Thomas erleben – er war für die Organisation der Veranstaltungen verantwortlich, unterstützte bei diversen administrativen Arbeiten. Viele Kontakte zu Seniorinnen und Senioren konnte er in den Tabletkursen knüpfen.

Lieber Thomas – das gesamte KBW Team sagt dir „Dankeschön“. Du hast unsere Arbeit hier perfekt unterstützt.

Jeder Abschied birgt auch einen Neubeginn. Und so sind wir gespannt auf unseren neuen Zivi, der im Oktober bei uns beginnen wird und freuen uns auf Christoph Loik.

Thomas Spielmeier (2.v.l.) unterstützte die SeniorInnen beim Tablet-Schnuppren



Rückblick

Brainwalken, Gedächtnistraining und Bewegungsübungen – auf Ungarisch!



Mit LIMA und Brainwalking ein Stück Wien kennenlernen: Die Teilnehmerinnen der Stdientagung im Stadtpark beim Strauß-Denkmal

Kolleginnen, die in Ungarn, Serbien und Rumänien in der Seniorenbetreuung und als LIMA Trainerinnen tätig sind, hatten die Möglichkeit im Rahmen eines EU Projekts an einer Studientagung teilzunehmen.

Einen Tag verbrachte die Gruppe mit 15 Teilnehmerinnen in Wien. Susanne Predl führte sie in die Welt des Brain-

walkens ein. Gemeinsam konnten wir so ein Stück Wien kennenlernen. Marie Luise Kerschbaum und Martin Oberbauer gestalteten am nächsten Tag einen Studientag in Szombathely. Hier ging es um Theorie und Praxis im Gedächtnis- und Gehirntraining.

Es war spannend zu beobachten, wie schnell Sprachbarrieren verschwinden,

wie wichtig eine gute Dolmetscherin ist und wie gut man sich mit ein wenig Englisch- und Deutschkenntnissen mit Händen und Füßen verständigen kann. Für unsere LehrtrainerInnen war es ein besonderes Erlebnis, in dieser Form zu unterrichten. Der Vortrag wurde in kleinen Stücken von der Dolmetscherin übersetzt. Die Teilnehmerinnen hatten Unterlagen in ungarischer Sprache vor sich liegen und sahen den deutschen Text an der Wand.

Es freut uns, dass immer wieder interessierte Personen aus Ungarn an der LIMA Ausbildung in Wien teilnehmen und sehen hier eine große Aufgabe im interkulturellen Miteinander.



Aufmerksamkeitsübung mit Brainwalking beim Mozart-Haus

LIMA-Termine

LIMA-Trainingsgruppen in Wien

1010 Wien ab MO, 01.10.2018, 10.00
Ulrike Hecht
Urania, Uraniastr. 1, 1010 Wien,
Info: 0664/735 523 91

ab DO, 04.10.2018, 10.00
Dr.ⁱⁿ Hella Danner
Veranstaltungsort wird bei Anmeldung be-
kanntgegeben, Info: 0650/931 63 99

ab MO, 08.10.2018, 11.00
ab MI, 10.10.2018, 11.00
ab MO, 07.01.2019, 11.00
ab MI, 09.01.2019, 11.00

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

1020 Wien ab MO, 03.09.2018
Clara Waschkau
Seniorenklub, Vorgartenstr. 109/12,
1020 Wien, Info: 0664/877 74 74

ab MI, 26.09.2018, 09.30
Mag.^a Gertrud Steiner
Kleiner Pfarrsaal, Gaußpl. 14, 1020 Wien,
Info: 0677/616 448 63

ab MO, 01.10.2018, 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, 18.09.2018, 14.00
Isolde Franzl
Pensionistenklub, Weißgerber Lände 56,
1030 Wien, Info: 0699/192 317 15

1040 Wien ab DO, 20.09.2018, 15.00
Ulrike Wallisch
Pfarrsaal, St. Elisabethpl. 9, 1040 Wien,
Info: 0699/100 56 639

1050 Wien ab MI, 26.09.2018, 09.00
Dr.ⁱⁿ Edda Frank
Pfarre St. Josef, Sonnenhofg. 3,
1050 Wien, Info: 0664/253 12 62

ab DI, 02.10.2018, 14.30
Mag.^a Stefanie Krasa
Gesunder Klub, Reinprechtsdorferstr. 1,
1050 Wien, Info: 0699/11 000 168

ab DI, 09.10.2018, 14.30
Helmut Orschulik
Gesunder Klub, Castellig. 3/2, 1050 Wien,
Info: 0676/425 09 27

1070 Wien ab DI, 18.09.2018, 13.30
ab DI, 18.09.2018, 15.30
Clara Waschkau
Seniorentreff, Ahornerg. 11, 1070 Wien,
Info: 0664/877 74 74

ab DI, 18.09.2018, 09.00
Michaela Manuelian
Pfarre Schottenfeld, Theatersaal,
1070 Wien, Info: 0699/108 358 32

1080 Wien ab DO, 20.09.2018, 14.00
Maria-Luise Kerschbaum
Pensionistenklub, Schmidg. 11,
1080 Wien, Info: 02772/536 57

1090 Wien
Schnupperstunde MO, 24.09.2018, 09.30
ab MO, 01.10.2018, 09.30
Martha Herzig
Pfarre Lichtental, Marktg. 40, 1090 Wien,
Info: 0650/840 61 61

1100 Wien ab MO, 03.09.2018, 15.30
Helga Robnik
Seniorenresidenz, Kurpark Oberlaa,
1100 Wien, Info: 0664/818 26 16

ab DI, 04.09.2018, 14.30
Dr.ⁱⁿ Edda Frank
Pensionistenklub 10, Rotenhofg. 80/10,
1100 Wien, 14-tägig, Info: 0664/253 12 62

ab DI, 11.09.2018, 14.00
Zofia Pietrzak
Pfarre St. Paul, Jura-Soyferg. 5, 1100 Wien,
Info: 0680/118 94 80

ab MO, 24.09.2018, 09.30
Mag.^a Gertrud Steiner
Pallotti-Saal - Königin des Friedens, Quel-
lenstr. 197, 1100 Wien, Info: 01/641 88 46

ab MI, 26.09.2018, 09.30
Ulrike Watz
Zu den hl. Aposteln, Salvatorianerpl. 1,
1100 Wien, Info: 0676/750 90 00

1120 Wien ab FR, 07.09.2018, 09.00
Susanna Jagsch
Praxisgemeinschaft, Wilhelmstr. 40-42,
1120 Wien, Info: 01/812 25 56, 0676/4180190

ab FR, 28.09.2018, 10.00
Dr.ⁱⁿ Berenike Saxinger
Pfarrheim Raum 3, Tivolig. 20, 1120 Wien

ab MI, 03.10.2018, 09.30
Christa Cerni
Gruppenraum 3. Stock, Flurschützstr. 1A,
1120 Wien, Info: 01/ 813 82 44

ab DI, 09.10.2018, 09.00
Susanna Steinböck
Fitness Union Wien, Herculug. 13-15,
1120 Wien, Info: 0699/192 369 41

1140 Wien ab FR, 07.09.2018, 09.30
Dr.ⁱⁿ Martha Flaschka
Pfarre Oberbaumgarten, Gruppenraum,
Hütteldorfstr. 282-284, 1140 Wien, In-
fo: 0680/315 74 70

ab MO, 01.10.2018, 10.00
Gertrud Stadler
Pfarrheim Baumgarten, Felbigerg. 96,
1140 Wien, Info: 0664/380 75 23

Schnupperstunde MI, 03.10.2018, 09.30
Dipl.-Päd. Christine Limberger
Gemeinschaftsraum, Hofjägerstr. 6,
1140 Wien, Info: 0677/614 580 34

1150 Wien ab DI, 04.09.2018, 15.00
Doris Ritz
Gesunder Klub, Alliog. 24-26, 1150 Wien,
Info: 0699/126 325 48

ab DI, 11.09.2018, 15.00
Dr.ⁱⁿ Berenike Saxinger
Pfarre Schönbrunn Vorpark,
Winckelmannstr. 34, 1150 Wien,
im Rahmen des UHU-Cafés

1160 Wien ab MO, 01.10.2018, 09.00
Dkfr. Maria Wolf
Pfarrsaal, Johannes-Krawarikg. 1,
1160 Wien, Info: 0664/492 33 92

1170 Wien
Schnupperstunde DO, 20.09.2018, 09.30
ab DO, 27.09.2018, 09.30

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

ab MI, 03.10.2018, 09.30
Theresia Tomsich-Marik
Marienpfarre, Sauterg. 7a, 1170 Wien,
Info: 0664/736 04 731

ab DO, 04.10.2018, 10.00
Mag.^a Martina Gastager
Gartensaal Hernalts-Kalvarienbergkirche,
St. Bartholomäuspl. 3, 1170 Wien,
Info: 0699/109 916 04

1180 Wien ab MO, 03.09.2018, 9.30
Elisabeth Riemer
Pfarre Pötzleinsdorf, Schafbergg. 2,
1180 Wien, Info: 01/470 04 53

ab DI, 04.09.2018, 10.00
Anna Birnecker
St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,
Info: 0664/151 44 93

ab MI, 05.09.2018, 10.00
Felicita Breitwieser
St. Carolusheim - Antoniusstüberl, Gentzg.
104, 1180 Wien, Info: 01/470 67 18 111

ab FR, 07.09.2018, 10.00
Elisabeth Rockenbauer
St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,
Info: 0664/488 04 82

ab DO, 20.09.2018, 10.30
 Maria-Luise Kerschbaum
 Evangelisches Krankenhaus -
 Veranstaltungssaal, Hans-Sachs G. 10-12,
 1180 Wien, Info: 02772/536 57

ab FR, 21.09.2018, 09.30
 Gabriele Huber
 Gemeindezentrum, Bischof Faber Pl. 7 -
 Eingang Bastieng., 1180 Wien,
 Info: 0650/494 78 31

1190 Wien ab DI, 11.09.2018, 10.00
 Mag.^a Karin Bauer
 Pfarre Sievering, Fröschelg. 16, 1190 Wien,
 Info: 0680/505 88 26

ab MO, 24.09.2018, 09.00
 Maria Pohl
 Pfarre Krim, Weinbergg. 37, 1190 Wien,
 Info: 0699/124 802 50

ab DI, 02.10.2018, 10.00
 Silvia Wolf
 Gemeinde Glanzing Cafeteria,
 Krottenbachstr. 120, 1190 Wien,
 Info: 0650/334 39 81

ab DO, 11.10.2018, 09.00
 Anna Hörhan
 Pfarre Heiligenstadt Roman Scholz Saal,
 Pfarrpl. 3, 1190 Wien, Info: 01/318 51 59

1200 Wien ab DI, 25.09.2018, 09.00
 Mag.^a Gertrud Steiner
 Pfarre zum Göttlichen Erlöser, Burghardt-
 g. 30A, 1200 Wien, Info: 0677/616 448 63

1210 Wien ab DO, 04.10.2018, 09.00
 Maria Lehmann
 Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Pl. 3,
 1210 Wien, Info: 0664/580 04 12

ab MO, 08.10.2018, 09.30
ab MO, 08.10.2018, 14.30
ab MO, 26.11.2018, 09.30
ab MO, 26.11.2018, 14.30

Monika Orschulik
 Bildungszentrum Floridsdorf,
 Zaunscherbg. 4, 1210 Wien,
 Info: 01/51 552-5108

ab MO, 08.10.2018, 14.00
 Renate Nölscher
 Pfarrsaal, Marco-Polo-Pl. 8, 1210 Wien,
 Info: 0664/5207268

1220 Wien ab DO, 27.09.2018, 09.30
 Monika Orschulik
 Pfarre Stadlau, Gemeindeaug. 5,
 1220 Wien, 14-tägig, Info: 0676/383 29 81

ab MI, 03.10.2018, 09.30 Uhr
 Mag.^a Stefanie Krassa
 Bildungsraum der Pfarre, Kagraner Anger
 26, 1220 Wien, Info: 0699/11 000 168

ab DI, 16.10.2018, 15.00
 Mag.^a Susanne Predl
 Pfarrsaal, Wagramerstr. 150, 1220 Wien,
 Info: 0677/614 72 927

1230 Wien
Schnupperstunde DO, 27.09.2018, 09.30
ab DO, 11.10.2018, 09.30

Elisabeth Track
 Pfarrsaal, Schreckg. 19, 1230 Wien,
 Info: 0650/419 39 65

ab DO, 27.09.2018, 10.30
 Gertrude Lekeu
 Pfarrsaal der Wohnparkkirche, Anton
 Baumgartnerstr. 44, 1230 Wien,
 Info: 01/665 92 97

ab MO, 01.10.2018, 15.30
 Gertrud Skritek
 Pfarrsaal, Endresstr. 57A, 1230 Wien, In-
 fo: 01/889 89 25

ab DI, 09.10.2018, 09.00
 Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein
 VHS Mauer, Speisingerstr. 256,
 1230 Wien, Info: 0664/338 91 71
 In Kooperation mit der VHS Mauer

LIMA-Trainingsgruppen im Industrieviertel

Altenmarkt-Thenneberg
ab MO, 08.10.2018, 09.00

Anneliese Eisner
 Pfarrhof Altenmarkt, 2571 Altenmarkt, In-
 fo: 02254/73 432

Bad Schönau ab FR, 21.09.2018, 14.30
 Luise Buchegger
 Gemeindeamt Bad Schönau, Kurhausstr.
 8, 2853 Bad Schönau, Info: Carola
 Schrammel, 0676/369 25 40

Erlach an der Pitten
ab MO, 01.10.2018, 09.00

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

Gablitz
Schnupperstunde DO, 27.09.2018,
09.30 (nur für AnfängerInnen)
ab DI, 02.10.2018, 09.00

Dipl.-Päd. Christine Limberger
 Vereinstreff, Lefnaerg. 1a, 3003 Gablitz,
 Info: Gablitzer Bildungswerk, Frau Dobias
 02231/63466 112, dobias@gablitz.gv.at

Gloggnitz ab MO, 17.09.2018, 13.30
ab MO, 17.09.2018, 09.00
 Barbara Purin-Kling
 Pfarrhof, Hartholzstr. 5, 2640 Gloggnitz,
 Info: 0676/900 72 74

Hinterbrühl
Schnupperstunde FR, 28.09.2018, 09.30
ab MO, 24.09.2018, 09.30
ab DO, 27.09.2018, 09.30
ab FR, 05.10.2018, 09.30

Amanda Brinnich
 Pfarrheim, Hauptstr. 68, 2371 Hinterbrühl,
 Info: Frau Mahler 02236/479 66

Hochwolkersdorf
ab MO, 17.09.2018, 14.30

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

Kaltenleutgeben
ab MI, 19.09.2018, 14.00

Amanda Brinnich
 Kultur- und Kommunikationszentrum,
 Hauptstr. 78, 2391 Kaltenleutgeben,
 Info: 0676/671 65 16

Kirchschlag/Bucklige Welt
ab DI, 18.09.2018, 15.00

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

Klosterneuburg
ab MI, 12.06.2018, 10.00

Mag.^a Karin Bauer
 Schiefergarten, Stiftsplatz 1, 3400 Kloster-
 neuburg, Info: 0680/505 88 26

Kottingbrunn ab MO, 24.09.2018, 10.00
 Elisabeth Paset
 Pfarrheim, Kardinal König Pl. 3, 2542 Kot-
 tingbrunn, Info: 0680/320 48 75

Lanzenkirchen
ab DO, 20.09.2018, 09.00

Gertrude Stummer
 Pfarrheim, 2821 Lanzenkirchen,
 Info: 0676/320 29 83

Maria Enzersdorf/Gebirge
ab MO, 01.10.2018, 09.00

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

Maria Lanzendorf
Schnupperstunde DI, 25.09.2018, 09.30
ab DO, 20.09.2018, 09.30

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

Payerbach ab MO, 03.12.2018, 10.00
 Barbara Purin-Kling
 Pfarrsaal, K. Feldbacher-Str. 1, 2650 Payer-
 bach, Info: 0676/900 72 74

Piesting ab DI, 09.10.2018, 09.00
 Dr.ⁱⁿ Hella Danner
 Pfarrsaal, Wöllersdorferstr. 32, 2753 Pies-
 ting, Info: 0650/931 63 99

Pottendorf ab MO, 03.09.2018, 10.00
ab MO, 03.09.2018, 14.30

Christina Sommer
 Pflegeheim Pottendorf, Esterhazystr. 27,
 2486 Pottendorf, Info: 0676/682 41 79

Purkersdorf ab DI, 25.09.2018, 09.00
 Christa Cerni
 Pfarrheim, Pfarrhofg. 1, 3002 Purkersdorf,
 Info: Angela Homolka 02231/653 09



Rauchenwarth

ab MI, 26.09.2018, 09.30

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

Scheuchenstein

ab MO, 17.09.2018, 14.00

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

Schönau an der Triesting

ab DI, 25.09.2018, 14.00

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

Schwechat

ab DI, 04.09.2018, 10.00

ab DO, 06.09.2018, 10.00

Christina Sommer
Seniorenzentrum Schwechat, Altkettenho-
ferstr. 5, 2320 Schwechat,
Info: 0676/682 41 79

ab FR, 21.09.2018, 09.30

Cäcilia Unger
Pfarrheim, Kircheng. 1, 2320
Schwechat, Info: 01/707 64 75

Ternitz

ab MI, 26.09.2018, 10.00

Barbara Purin-Kling
Herrenhaus Ternitz, F. Dinhobl Str. 2, 2630
Ternitz, Info: 0676/900 72 74

Velm

ab MO, 22.10.2018, 16.30

Marianne Wöss
Pfarrheim, Kircheng. 7, 2325 Velm,
Info: 02259/25 27

Vösendorf

ab DI, 25.09.2018, 09.30

Karin Prucha
Pfarrsaal, Ortsstr. 163, 2331 Vösendorf, In-
fo: 0676/420 58 33

Wiener Neudorf

ab FR, 07.09.2018, 09.00

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

ab MI, 19.09.2018, 09.30

Mag.^a Dagmar Tutschek
Reisenbauer-Ring 2/1/6, 2351 Wiener
Neudorf, Info: 0699/118 119 00

Wiener Neustadt

Schnupperstunde MI, 31.10.2018, 15.00

Mag.^a Stefanie Fuchs
Seniorentreff des Roten Kreuzes,
2700 Wiener Neustadt, Info: 0680/23 03
250

Wimpassing im Schwarzatale

ab DI, 18.09.2018, 14.15

Margot Zöger
Pfarrhof, Pater Josef Klementhpl. 1,
2632 Wimpassing, Info: 0699/109 719 12

Wöllersdorf

ab MI, 03.10.2018, 15.00

Gertrude Stummer
Pfarrheim, Anna-Steuer-G. 2, 2752 Wöl-
lersdorf, Info: 0676 320 29 83

Zöbern

ab DO, 11.10.2018, 14.30

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

LIMA-Trainingsgruppen im Weinviertel

Alberndorf im Pulkautal

ab DI, 25.09.2018, 14.00

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

Gaweinstal

ab MI, 05.09.2018, 15.00

Alois Brückl
Pfarrgewölb, Eingang Withalmstr., 2191 Ga-
weinstal, Info: 0699/106 475 68

Gerasdorf bei Wien

ab DI, 02.10.2018, 09.00

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

Göllersdorf

ab DI, 02.10.2018, 09.00

Gerlinde Fuss
Kultursaal, 2013 Göllersdorf,
Info: 0680/217 48 01

Großenzersdorf

ab FR, 14.09.2018, 09.30

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

Großrußbach

ab DI, 18.06.2018, 9.00

Brigitte Grinner
Bildungshaus, Schlossbergstr. 8, 2114
Großrußbach, Info: 02263/ 6627
In Kooperation mit dem Bildungshaus
Großrußbach

Hohenruppersdorf

ab DI, 02.10.2018, 14.00

Maria Lehmann
Pfarrzentrum, Marktpl. 33, 2223 Hohen-
ruppersdorf, Info: 0664 580 04 12

Kirchberg am Wagram

ab MO, 05.11.2018, 09.00

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

Kleinwilfersdorf

ab DI, 25.09.2018, 14.00

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

Langenzersdorf

ab DI, 23.10.2018, 09.00

Margit Göttlicher
Pfarrheim, Obere Kircheng. 15, 2103 Lang-
enzersdorf, Info: Christl Scheer 02244/29 110

Lasee

ab MO, 08.10.2018, 09.00

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

Leitzersdorf

ab DI, 25.09.2018, 09.00

Maria Kleiner
Pfarrhof, Ernstbrunnerstr. 5, 2003 Leitzers-
dorf, Info: 02266/678 53

Mistelbach

ab MI, 19.09.2018, 14.30

Renate Fletzer
Caritassozialstation Pater Jordan Haus,
Pfarrg. 3, 2130 Mistelbach,
Info: 0664/75004450

Oberrohrbach

ab DI, 02.10.2018, 09.00

Maria Lier und Anneliese Salomon
Pfarrsaal, 2105 Oberrohrbach, Info: Maria
0660/685 19 42, Anneliese 0676/970 48 59

Obersdorf

ab DI, 16.10.2018, 17.00

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

Pillichsdorf

ab MI, 10.10.2018, 09.00

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

Poysdorf

ab MO, 10.09.2018, 09.00

ab DI, 11.09.2018, 09.00
Eva Strobl
Reichensteinhof, Liechtensteinstr. 2, 2170
Poysdorf, Info: 02552/2367
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde
Poysdorf!

Pulkau

Schnupperstunde FR, 11.01.2019, 14.30

ab FR, 18.01.2019, 14.30

Maria Raffel-Amon
Pfarrhof, 2741 Pulkau,
Info: 0664/73826288

Stockerau

ab DO, 20.09.2018, 09.00

Maria Kleiner
Pfarrzentrum, Kirchenpl. 3, 2000 Stocke-
rau, Info: 02266/678 53

Strasshof a.d. Nordbahn

ab DO, 25.10.2018, 09.00

Helga Sedlecky
Pfarrheim, Pestalozzistr. 62, 2231 Strass-
hof, Info: 02287 2298

Wolfpassing

ab DI, 16.10.2018, 09.00

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

Wolkersdorf im Weinviertel DO,
27.09.2018, 15.30Christine Pfaffl, Gisela Wolfram
Union Zentrum, Kirschenallee 4,
2120 Wolkersdorf, Info: 02245/200 56,
0664/507 07 78**ab MO, 15.10.2018, 16.00**Margarete Sedlacek
Caritassozialstation, Alleeg. 23, 2120 Wol-
kersdorf, Info: 0699/110 749 55**Zwingendorf****Schnupperstunde MO, 07.01.2019, 15.30**Veronika Mathias
Alte Schule, 2063 Zwingendorf,
Info: 0699/1958 12 27Gefördert durch die Gesunde Gemeinde
Zwingendorf

„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!**



men, 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 Schottenring)**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, In-
fo: 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**1050 Wien** **Mo, 10.00–11.30**
VHS-Polycollege, Stöberg. 11, Info: 01/712
61 91**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** **Di, 12.00–13.30**
VHS-Favoriten, Arthaberpl. 18, Info:
0664/65 14 827**Mi, 09.30–11.00**
Pfarre, Wienerfeldg. 11, Info: 01/615 02 67**Do, 17.00–19.30**
Seniorenresidenz Kurpark Oberlaa, Fonta-
nastr. 10, 14-tägig, Info: 0664/651 48 27**1110 Wien** **Mi, 17.00–18.30**
Franzisk. Begegnungsz. SSM, Simmeringer
Hauptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18**Termine im
SDS
Gesundheits-
zentrum**

SDS-Gesundheitszentrum
am St. Josef Krankenhaus,
Auhofstr. 189, 1130 Wien
(U4 Hütteldorf).
Info: 01/878 44-5170,
office-gz@sjk-wien.at,
www.sjk-wien.at
Kooperation des SDS-
Gesundheitszentrums mit dem
Katholischen Bildungswerk Wien
Die aktuellen Termine
finden Sie unter
gesundheitszentrum.sjk-wien.at



**Alle Termine des
Katholischen
Bildungswerkes
Wien auch im
Netz unter:
[http://termine.
bildungswerk.at](http://termine.bildungswerk.at)**



Bildnachweis S1: Katholisches Bildungs-
werk Wien; S2: Privat, Bilderbox.com; S3:
Dagmar Tutschek, Katholisches Bildungs-
werk Wien; S 4: Katholisches Bildungs-
werk Wien; S 10: Kurzentrum Bad Traun-
stein; S 11: Helmut Orschulik



1120 Wien **Mi, 15.00–16.30**
Pfarre Namen Jesu, Schedifkapl. 3, Info:
01/985 15 95, (Eingang Darnautg. 1)

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

Mi, 16.00–17.30
Pf. Oberbaumgarten, Hütteldorferstr. 282-
284, Info: 0680/315 74 70

Do, 09.00–11.00
Österr. Blindenverb. Louis Braille Haus,
Hägeling. 4 - 6, Info: 0680/23 22 447

1150 Wien **Mo, 10.00–12.00**
Pfarre Akkonpl., Oeverseeestr. 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 (Ein-
gang. Reuenthalg.)

1170 Wien **Di, 10.00– 11.30**
Pfarre Hernals - St. Bartholomäuspl. 2, In-
fo: 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, Krottenbachstr. 120,
14-tägig, Info: 0664/151 44 93

Do, 15.30–17.00
Pfarre Franz v. Sales, Weinbergg. 37, Un-
tergeschoß, 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**
Mi, 10.00–12.00
Donau-City Kirche, Donaucitystr. 2, Info:
0676/404 36 36 (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

Mi, 10.00–11.30
Anton Baumgartner Str. 44 / C8 / 01, Info:
0664/579 38 44 (U6, 60A, 66A Stat. Alt
Erlaa)

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

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

1010 Wien **Mo, 17.00–18.00**
Österr. Alpenverein, Walfischg. 12 /
1.Stock, Info: 0660/67 29 436, Kontra u.
Square Dance

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**
Mi, 13.00–14.30
VHS Mariahilf, Damböckg. 4, Info:
0664/651 48 27, Line Dance

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

Di, 10.00–11.30
Bernoullistr. 7-9, Info: 0660/5224836, Line
Dance

Mi, 11.00–12.00
Do, 11.00–12.00
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 Tanz-
terminen 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**
Do, 19.00–20.30
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, Theißpl., 2344 Ma. Enzersdorf

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

Tanzen ab der Lebensmitte

Neunkirchen Mi, 09.00–10.00
Kneippverein, Fabriksg. 34, 2620 Neunkirchen

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 Rauchenwarth, monatlich

Steinbrückl Do, 09.00–10.00
Pfarrsaal, 2751 Steinbrückl

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

Wolfsthal Di, 17.30–19.00
Klubraum des PV, Hauptstr. 39, 2412 Wolfsthal

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 Mi, 09.00–10.30
Aspersdorf
Dorfhaus, 2020 Aspersdorf/Hollabrunn

Auersthal Mo, 15.00–16.30
Gemeindsaal, 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, 16.00–17.30
Pfarrsaal St. Agyd, Kirchenpl. 1, 2100 Korneuburg

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 Langenzersdorf, 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



(Gedächtnistraining, Morgengymnastik)
Ort: Kurzentrum Bad Traunstein, 3632 Traunstein, Kurhausstraße 50

Leistungen: 7 Tage VP, 1 kurärztliche Untersuchung, 14 auf Ihre Beschwerden abgestimmte Therapien, 1 Blutuntersuchung, freie Benutzung des großzügigen Wellnessbereiches, Bademantel und Badetasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes, Rahmenprogramm, geführte Wanderungen, Bustransfer Wien – Bad Traunstein – Wien

Abfahrt Bus: 17.03.2019, 13:00 Uhr, Wien-Westbahnhof, Felberstraße

Info/Anmeldung: Isolde Franzl,
Tel. 0699/1923 17 15,
E-Mail: isolde.franzl@chello.at.
Anmeldeschluss: 15.01.2019
Eine Kooperation mit dem Kneipp-Aktiv-Klub

SO, 17. bis SO, 24. März 2019
Kursleiterin: Isolde Franzl.
Kosten: DZ 796,20 pro Person, EZ

846,20 inkl. Ortstaxe, 35,00 Nachlass für Kneipp-Mitglieder
Optional: 30,00 für LIMA-Aktivitäten

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

FR, 05.10.2018

Rund um den Cobenzl

Der Blick über Wien in der klaren Herbstluft wechselt mit dem Erleben der Natur und so manchen versteckten Schätzen an unserem Weg. Gerne suchen wir auch nach Schätzen in uns.

FR, 19.10.2018

Herbsterleben rund um den Schafberg

Am Fuß des Schafbergs liegt einer der beliebtesten Landschaftsgärten der Stadt, durch welchen wir einen alteingesessenen Erholungsraum in der Cottage erreichen.

FR, 09.11.2018

Ziegelgruben unter der Spinnerin

Einst war es ein Arbeitsplatz mit daran anschließendem Elendsquartier, heute

befindet sich dort ein Erholungsgebiet mit Golfplatz und Badeparadies. Wir folgen den Spuren des Wandels.

FR, 30.11.2018

Novembernebel am Zentralfriedhof

In Wiens größter „Totenstadt“ erleben wir die Vorbereitung von Natur und Menschen auf den Winter und blicken auch auf uns selbst.

Termine mit Susanna Jagsch

Treffpunkt: 9.00 Uhr

Praxisgemeinschaft Dr. Döflinger, Dr. Reiter, Wilhelmstraße 40, 1120 Wien. Anmeldung: 0676/4180190

MI, 19.09.2018

Oberlaa

DO, 04.10.2018

Östliche Innenstadt

DO, 29.11.2018

Die Wiener Ringstraße

Bildungs-WerkZeug 4a/2018 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)51552-3761, 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

Mit Unterstützung von



Enquete Inspiration

Heute beginnt der Rest meines Lebens!

Montag, 10. September 2018

9.30 - 17.00 Uhr

NÖ Landhaus
Landhausplatz 1, Haus 1B
Landtagssaal
3109 St. Pölten

*Den Körper gesund halten,
den Geist fit machen
und die Seele...*

Katholisches
Bildungswerk Wien

LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

**Bewegtes
Altern in Wien**
PASEO

**Bundministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz**

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG
Stadt+Wien