

# SeniorInnen Bildung



Sie reiste früher gern und traf sich häufig mit Freundinnen. Heute bleibt sie lieber zu Hause. Während sie früher großen Wert auf ihr Aussehen legte, wirkt sie heute achtlos gekleidet. Zwei von drei Terminen hält sie nicht ein, während sie doch früher die verlässlichste des ganzen Freundeskreises war. Es hat sich anscheinend etwas verändert. Und das merkt sie auch. Nicht selten klagt Frau M. über Vergesslichkeit und, dass sie andauernd ihre Schlüssel verlegt. Es ist zu hoffen, dass sie sich selbst entschließt, sich medizinisch untersuchen zu lassen, oder dass jemand ihre Klagen ernst nimmt und sie dazu bewegen kann. Denn die genannten Veränderungen können erste Anzeichen einer Demenz sein.

Was meinen wir, wenn wir von „Demenz“ sprechen? Das Wort „Demenz“ allein sagt noch wenig aus. Es bedeutet bloß, dass geistige Fähigkeiten, wie z.B. die Merkfähigkeit oder die zeitlich-örtliche Orientierung, und die Alltagskompetenz, wie z.B. die Körperpflege oder das Bedienen elektrischer Geräte, beeinträchtigt sind. Es besteht aber ein grundlegender Unterschied zwischen Demenzen aufgrund von Abbauvorgängen im Gehirn („primäre Demenzen“, ca. 90%) und Demenzen, die andere Ursachen haben („sekundäre Demenzen“, ca. 10%). Primäre Demenzen werden je nach Art der Abbauvorgänge und wo diese im Gehirn stattfinden in verschiedene Formen aufgeteilt. Die häufigste davon ist mit ca. 70% die Alzheimer Demenz. Es gibt aber auch noch andere primäre Demenzformen, wie z.B. die Vaskuläre Demenz aufgrund einer beeinträchtigten Blutversorgung von Gehirnanlagen. Ursachen für sekundäre Demenzen Fortsetzung auf Seite 2

## Demenz

Vorbeugen, früh erkennen  
und gezielt behandeln

## Woher komme ich, wohin gehe ich, ...

### ... welchen Sinn hat mein Leben?

Diese drei Fragen, die Kardinal König oft gestellt hat, sind auch Grundausrichtung der Seniorenbildung im Katholischen Bildungswerk Wien. Sie nehmen den ganzen Lebenslauf in den Blick, denn im Alter stellt sich die Frage nicht nur nach dem Sinn einzelner Handlungen, sondern nach dem „Sinn des Ganzen“.

„Woher“ fragt nach der Biographie des Menschen. Unsere Lebensgeschichte ist eine Geschichte, die aus vielen kleinen Lebensgeschichten besteht. Davon ist auch die aktuelle Lebensführung berührt. „Man kann das Leben nur rück-

wärts verstehen, leben muss man es aber vorwärts“, sagt Sören Kierkegaard. Aus dem Rückblick können wir die zweite Frage Kardinal Königs in den Blick nehmen: „Wohin gehe ich?“ Seniorenbildung bietet hier eine breite Palette an Themen, die sich mit diesem Wohin beschäftigen. Hier spannt sich der Bogen von den neuesten technischen Entwicklungen über mein Selbstverständnis als Großeltern bis hin zu Fragen der Pflegebedürftigkeit.

„Welchen Sinn hat mein Leben?“ Auch die Frage nach dem Sinn des Lebens darf und muss in der Seniorenbildung

Platz haben. Möglichkeiten zum Gespräch, zum Austausch laden ein, voneinander zu lernen, Orientierung zu finden und in Zeiten des Zweifels und Fragens Stärkung zu finden. Man



kann wohl nie rechtzeitig genug beginnen sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Die Lebensphase des Alters lädt aber wohl immer wieder ganz besonders dazu ein.

Fortsetzung von Seite 1 können z.B. Flüssigkeitsmangel, Schilddrüsenerkrankung, Vitamin-B-Mangel, Diabetes oder Depression sein. Wenn diese Ursachen behoben werden, können die demenziellen Symptome im besten Fall verschwinden, aber zumindest deutlich verringert sein. Der Umstand, dass eine beeinträchtigte Merkfähigkeit oder Orientierung verschiedenste Ursachen haben kann, ist ein wichtiges Argument dafür, möglichst früh herauszufinden, was wirklich dahinter steckt, um daraus zielgerichtete Behandlungsmaßnahmen abzuleiten.

Die Früherkennung einer Demenz ist für eine passende Therapie wesentlich,



die den Verlauf verzögern und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern kann. Sie ist aber auch wichtig, um Zeit zu gewinnen, um für die Zukunft zu planen. Leider ist es jedoch oft nicht einfach, jemanden, der Anzeichen einer beginnenden Demenz zeigt, zu einem Arztbesuch zu bewegen. Manchmal kann ein Ausblick auf eine längerfristig höhere Lebensqualität bei maßgeschneiderter Behandlung zielführend sein. Manchmal kann aber auch ein Hinweis auf die eigene Hilflosigkeit und Belastung als Angehörige/r die betroffene Person dazu bewegen, sich untersuchen zu lassen. Und manchmal kann ein wertschätzendes Gespräch mit einer in den Augen der betroffenen Per-

son besonders glaubwürdigen Persönlichkeit, z.B. dem Hausarzt oder dem Pfarrer, diese Bereitschaft begünstigen.

Wenn auch noch keine Heilung der Demenz möglich ist, wie sieht es dafür mit Möglichkeiten der Vorbeugung aus? Kann man eine Demenz verhindern? Die meisten LIMA-TrainerInnen wissen aus Erfahrung, dass einige TeilnehmerInnen in die Gruppe kommen, weil sie sich erhoffen, dadurch nicht oder später an einer Demenz zu erkranken. Der Österreichische Demenzbericht (2014) nährt diese Hoffnung. Er empfiehlt mehrere Maßnahmen zur Demenzvorbeugung, darunter regelmäßige körperliche Bewegung und ein aktives intellektuelles und soziales Leben. LIMA-Gruppen leisten dazu einen bedeutsamen Beitrag durch psychomotorische Übungen, Gedächtnistraining und das regelmäßige gesellige Beisammensein. Und die LIMA-Trainer/innen können zu wichtigen Bezugspersonen für die Teilnehmer/innen auch in Bezug auf diese Erkrankung werden, indem sie Wissen über Demenz weitergeben und zu einem kompetenteren Umgang damit beitragen.

*Mag. Martin Oberbauer*

## Inhalt

Aspekte	3
Rückblick	4
LIMA	5
Tanzen ab der Lebensmitte	8
Brainwalking	11
Bildnachweis	8
Impressum	12



## Leben mit Sinn beginnt jetzt

**Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist wohl so alt, wie die Menschheit.**

**Die Bibel befasst sich damit ganz pragmatisch, weniger durch ausgeklügelte Erörterungen, sondern durch Beispiele aus dem Leben.**

**Nikodemus** wir kennen ihn aus dem Johannesevangelium – ist ein angesehener, älterer Herr. Er gehört den Pharisäern an, jener Gruppe von Gesetzeslehrern mit fixen Vorstellungen von Moral, Gott, Geboten und Verboten. Sie gestatten niemandem, auch nicht sich selbst, davon abzuweichen. Nikodemus fällt aus diesem Rahmen heraus. Er denkt weiter. Zudem beschäftigt ihn eine Sinnfrage: „Wie kann jemand im fortgeschrittenen Alter, wie ich, einen neuen Anfang machen?“ Mit anderen Worten: Wie soll mein Leben weiter gehen? Welchen Sinn hat es bisher gehabt? Vieles, wofür ich mich eingesetzt habe, ist nicht in Erfüllung gegangen. Wofür also habe ich mich abgemüht? Nikodemus schildert Jesus sein Problem. Dieser antwortet nicht mit klaren Worten sondern bedeutet ihm in Bildern: Deine Frage ist nicht leicht zu beantworten, aber sei bereit. Mit Menschen, die weiterdenken geschieht etwas. Sei offen, Gott handelt. Menschen, die tiefer sehen, die auf ein engagiertes Leben zurückblicken können, spüren irgendwann einmal, dass das, was war, nicht alles gewesen sein kann. Doch ist es schwer, sich auf etwas Neues einzulassen. Wie es keine Geburt ohne Schmerzen gibt, gibt es auch keinen neuen Anfang ohne Fragen und Unsicherheiten. Im Gespräch mit Jesus ahnt Nikodemus: Pflichterfüllung, Einhalten von Grundsätzen und Gesetzen, Festhalten an angeblich Unveränderlichem, wie es die Pharisäer vertreten, hindert, zur Tiefe durchzudringen. Wenn Gott lebendig ist und kein Verwalter von Grundsätzen, dann muss sich etwas bei mir ändern. Nikodemus sucht seinen Weg. (Joh 3, 1-21)

Etwa 400 Jahre vor Nikodemus hat sich der Weisheitslehrer **Kohelet** mit der Sinnfrage auseinandergesetzt und seinen Weg gefunden. Kohelet ist ein tiefgläubiger Mensch, der sein Leben Gott übergeben hat. Daher kann er sich den unabänderlichen Fakten des Lebens stellen, die auch heikle Themen ansprechen wie: Gibt es überhaupt einen Gott, wenn es auf der Welt drunter und drüber geht? Kohelet vertritt den Standpunkt, dass Zweifel näher zu Gott führen als ein unreflektierter Glaube. Zudem ist er davon überzeugt, dass Menschen immer nur eine Seite einer Sache sehen und daher vieles nicht verstehen können. Gott aber ist der Schöpfer und daher der Herr aller Ereignisse. Was immer auch geschehen mag, er wird alles zum Guten führen. Zum Zeichen dafür beschenkt er die Menschen, z.B. mit Gesundheit, Erfolg, Wohlergehen. Diese jedoch betrachten seine Geschenke als Selbstverständlichkeit und gehen unachtsam damit um. Kohelet ist davon überzeugt, dass Dankbarkeit und die Freude an Gott Grundlage eines sinnerfüllten Lebens ist. Daher gibt er alltagsbezogene Ratschläge wie: Pflege deinen Körper! Schau auf das Positive. Genieße das Leben! Überschreite dabei aber nicht deine Grenzen! Dies ehrt den Schöpfer und führt dich weiter. (Buch Kohelet)

„Dein Bruder wird auferstehen, auch wenn er stirbt“, sagt Jesus zu **Marta**, „glaubst du das?“ und verwickelt sie in ein Gespräch über die grundlegende Frage nach dem Sinn des Lebens. (Joh 11,23ff) Marta wird dabei immer klarer, dass es beim Glauben nicht darum geht Lehrsätze aufzusagen, sondern um Beziehung und um Vertrauen zu Gott. Der Weg dazu ist Jesus. Wer Beziehung zu ihm pflegt, dem erschließt die Wirklichkeit Gottes und damit Sinn. Sicher hat Marta die Worte Jesu in ihrer ganzen Bedeutung nicht gleich erfasst. Wohl aber hat sie ihm ihr ganzes Vertrauen geschenkt. Der Glaubende – und da-

rum geht es Jesus – muss nicht versuchen, alles mit seinem Verstand zu erklären. Er wird dabei scheitern.

Besser ist es, sich an Jesus zu halten und durch ihn der Wirklichkeit Gottes zu begegnen. Wer sich Jesus anvertraut, über den hat auch der Tod keine Macht. Marta versteht: das wirkliche Leben beginnt nicht in ferner Zukunft, sondern jetzt, in der Gegenwart. Es beginnt mit dem Vertrauen auf Jesus. Dazu ist es nie zu spät.

*Mag. Hanns Sauter*



### Literaturtipp

Hanns Sauter: Senioren Werkbuch Bibel. Bibelarbeiten, Gottesdienste, Rituale in Gruppe und Gemeinde. Stuttgart (Verlag Kath. Bibelwerk) 2017

Viele Lebensfragen stellen sich im Älterwerden neu, vielleicht auch hartnäckiger. Die Bibel ist hier für alle, die nach Antwort suchen, ein guter Ratgeber. Dieses Werkbuch thematisiert generationenübergreifend biblische Aspekte des Älterwerdens. Es enthält Modelle für Bibelkreise, für die Arbeit mit Senioren- und andere Gruppen, einzelne Beiträge eignen sich als Bausteine zur Gottesdienstgestaltung ebenso wie als Anregung zu persönlichem Weiterdenken oder erschließen zahlreiche Wege, die Bibel im Alltag zu entdecken. Eine Fundgrube für Leiter\*innen von Senioren- und Bibelkreisen, für LIMA-Trainer\*innen und andere Verantwortliche im Bildungsbereich!



## Zivildienstler im Bildungswerk: unser Thomas Spiesmeier



Seit über einem Monat bin ich nun im Bildungswerk tätig und trotzdem fühlt es sich so an, als wäre ich schon ein Jahr dabei. Von Anfang an habe ich mich in der familiären Atmosphäre hier sehr wohl gefühlt und ich freue mich darüber, hier sein zu dürfen. In meinem Job als Zivildienstler bin ich für das LIMA-Projekt eingeteilt. Dadurch gehören Aufgaben wie die Gestaltung von Foldern, die Begleitung der lokalen Trainingsgruppen oder die Erstellung von Excel-Tabellen zu meinem alltäglichen Tätigkeitsbereich.

Wenn ich gerade keine LIMA-Unterlagen vorbereite, helfe ich bei allen mög-

lichen Anliegen aus, bei denen ich in der Lage bin zu helfen.

Zwischen der Büroarbeit lockern gelegentlich anfallende Hol- und Bringdienste, kurze Einkäufe oder das Herrichten des Seminarraumes für die nächste Veranstaltung den Alltag ein wenig auf und sorgen auch für eine angenehme Portion an Bewegung. So entsteht ein sehr schönes Gleichgewicht zwischen psychischer und physischer Arbeit, wodurch ich immer gut beschäftigt bin und gleichzeitig etwas Abwechslung zwischendurch habe. Was mir besonders viel Freude bereitet ist, wenn ich meinen Kolleginnen und Kollegen bei ihren

IT-Anliegen behilflich sein kann, da ich mich für solche Dinge immer sehr schnell begeistern kann.

Bis jetzt konnte ich bereits so einiges aus meinem Job hier lernen: seien es nun Dinge, die den Umgang mit SeniorInnen betreffen oder die Basics zur Layoutgestaltung von Werbematerial. Das Spektrum an Aufgabenvielfalt ist hier sehr breit gefächert und ich hoffe, dass ich in meinen restlichen Monaten, die ich hier sein darf, noch so viel wie möglich in mein späteres Leben mitnehmen kann. Kurz gesagt könnte ich mir keine bessere Zivildienststelle vorstellen.

## Leichte Beute?

**Ältere Menschen werden besonders oft Opfer von Dieben und Trickdieben. Die seelischen Folgen sind meistens schwerwiegend. Der WEISSE RING hilft rasch, kostenlos und unbürokratisch!**

Es läutet an der Haustür. Eine Heimhelferin öffnet die Tür. Draußen stehen zwei junge Polizisten. Sie haben nur ein paar Fragen. Die Heimhelferin lässt sie herein. Kaum hat sich die Wohnungstür hinter ihnen geschlossen, überwältigen, fesseln und knebeln die vermeintlichen „Polizisten“ die Heimhelferin und ihre 80-jährige, bettlägerige Klientin. Die beiden Frauen müssen hilflos mitansehen, wie die Räuber die Wohnung ausräumen.

Eine Szene aus der neuesten Krimiserie? Nein, leider nicht. Nur eine besonders gewalttätige Methode ältere Menschen auszurauben. Und leider kein Einzelfall, denn ältere Menschen sind oft Opfer von Trickdieben.

**„Falle“ Hilfsbereitschaft.** Für Angehörige der älteren Generation spielen meist

Werte wie Hilfsbereitschaft und Höflichkeit noch eine große Rolle. Trickdiebe läuten an der Tür und bitten um ein Glas Wasser, eine Auskunft oder einen Stift, damit sie der Nachbarin eine Nachricht hinterlassen können. Sie rufen als „Neffe“ aus dem Ausland an und rechnen damit, dass ihr Opfer dem vermeintlichen Verwandten aus einer finanziellen Notlage befreit wird.



**„Falle“ Einsamkeit.** Manche Täter bauen über längere Zeit eine Beziehung zu älteren Menschen auf. Sie helfen ihnen über die Straße, bringen ihre Einkäufe nach Hause, trinken mit ihnen eine Tasse Tee und hören ihren Lebensgeschichten zu. Ältere Menschen sind bedürftig nach Kontakt und dem Gefühl noch gebraucht zu werden.

**Holen Sie sich Hilfe! Sie haben ein Recht dazu!** Oft ist ein erlittenes Ver-

brechen der Anfang eines langen Leidensweges, der in die soziale Isolation führt. Deshalb ist es sehr wichtig, dass ältere Verbrechenopfer auf jeden Fall so schnell als möglich psychologische Betreuung erhalten. Der WEISSE RING als Österreichs größte flächendeckende Opferorganisation bietet eine Reihe von kostenlosen Hilfestellungen an.

**Wie hilft der WEISSE RING?** Der WEISSE RING ist Österreichs erste Anlaufstelle für alle Opfer von Straftaten. Er hilft mit:

- Professioneller Beratung und Betreuung (bei Bedarf auch mit sofortiger Krisenintervention)
- Psychosozialer und juristischer Prozessbegleitung
- Finanzieller Hilfe im Notfall

Sie erreichen den WEISSEN RING über den **Opfer-Notruf 0800 112 112 Tag und Nacht**. Haben Sie keine Scheu! Vereinbaren Sie sofort einen Termin, wenn Sie Opfer einer Straftat geworden sind! Adressen von allen Landesstellen finden Sie auf [www.weisser-ring.at](http://www.weisser-ring.at)



## LIMA – Lebensqualität im Alter

**Für Menschen ab 55, die auch in Zukunft noch geistig fit, beweglich und gesund sein möchten!**

LIMA ist ein Trainingsprogramm, das Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert, Ihnen hilft Ihre Selbstständigkeit zu erhalten oder zu steigern, alltagsorientiert und praktisch erprobt ist. Die Trainings beinhalten folgende Bereiche

- Gedächtnistraining (Übungen für Konzentration, Aufmerksamkeit und das Training von Merktechniken)
- Bewegungstraining (Bewegungskoordination und Ausdauer, Atmungsübungen, Entspannungsübungen, Tänze und Spiele die Spaß machen)
- Training für alltagsbezogene Fähigkeiten



ten (Veränderungen im Alter, Wohnen im Alter, Ernährung im Alter, soziale Kontakte, neue Technologien) und

- Sinn- und Glaubensfragen (Hoffnungen und Sehnsüchte, Partnerschaft, Einsamkeit, Krankheit, Abschied nehmen).

### LIMA – Trainingsgruppen und Schnupperstunden

Die Trainingsgruppen finden (meistens) 10 Mal in wöchentlichem Abstand statt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der/dem TrainerIn auf. Die Schnupperstunden sind kostenlos. Eine Trainingseinheit (1½–2 Stunden) kostet ca. 7,50; dies hängt von der TeilnehmerInnenanzahl ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Allgemeine Informationen zum LIMA-Projekt erhalten Sie unter Telefon: 01/51552-3604 oder 0664/8243631.

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

## LIMA-Termine

### LIMA-Trainingsgruppen in Wien

**1010 Wien ab MO, 15.01.2018, 10.00**  
Angelika Magyar  
Berufsverband christl. ArbeitnehmerInnen,  
Steindlg. 6, 1010 Wien, Info: 01/350 71 53

**ab MO, 05.02.2018, 10.00**  
Ulrike Hecht  
Urania, Uraniastr. 1, 1010 Wien, Info:  
0664/735 523 91

**ab MO, 08.01.2018, 11.00**  
**ab MI, 10.01.2018, 11.00**  
Helga Robnik  
Seminarraum, Stephanspl. 3/2.Stock, 1010  
Wien, Info: 0664/818 26 16

**ab DO, 15.02.2018, 9.00**  
Dr.in Hella Danner  
Seminarraum, Stephanspl. 3/2.Stock, 1010  
Wien, Info: 0650/931 63 99

**1020 Wien ab MO, 12.02.2018, 15.30**  
Mag.a Gertrud Steiner  
St. Leopold Pfarrer-Weber-Saal, Alexander-  
Poch-Pl. 6, 1020 Wien, Info: 0677/616 448 63

**ab MI, 14.02.2018, 9.30**  
Mag.a Gertrud Steiner  
Pfarre Mutter Gottes im Augarten, kleiner  
Pfarrsaal, Gaußpl. 14, 1020 Wien, Info:  
0677/616 448 63

**1030 Wien ab DI, 23.01.2018, 14.00**  
Isolde Franzl  
Gesunder Klub, Weißgerber Lände 56,  
1030 Wien, Info: 0699/192 317 15

**1110 Wien ab DO, 25.01.2018, 15.00**  
Ulrike Wallisch  
Pfarrsaal, Kobelgasse 13, 1110 Wien,  
Info: Fr. Stagl 0664/610 11 12

**1050 Wien ab DI, 09.01.2018, 14.30**  
Helmut Orschulik  
Gesunder Klub Castellig., Castellig. 3/2,  
1050 Wien, Info: 0676/425 09 27

**ab MI, 10.01.2018, 09.00**  
Dr.in Edda Frank  
Pfarre St. Josef, Sonnenhofg. 3,  
1050 Wien, Info: 0664/253 12 62

**1070 Wien ab DI, 09.01.2018, 13.30**  
**ab DI, 09.01.2018, 15.30**  
**ab DI, 10.04.2018, 13.30**  
**ab DI, 10.04.2018, 15.30**

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

**ab DI, 16.01.2018, 09.00**  
Michaela Manuelian  
Pfarre Schottenfeld, Theatersaal,  
1070 Wien, Info: 0699/108 358 32

**1080 Wien ab DO, 11.01.2018, 14.00**  
Maria-Luise Kerschbaum  
Pensionsklub, Schmidg. 11, 1080 Wien,  
Info: 02772/53 65 57

**1090 Wien ab MO, 15.01.2018, 9.30**  
Martha Herzig  
Pfarre Lichtental, Marktg. 40, 1090 Wien,  
Info: 0650/840 61 61

**1100 Wien ab MO, 15.01.2018, 14.30**  
Helga Robnik  
Seniorenresidenz Kurpark Oberlaa, Info:  
0664/818 26 16

**ab DI, 09.01.2018, 14.30**  
Dr.in Edda Frank  
Pensionistenklub 10, Rotenhofg. 80/10,  
1100 Wien, Info: 0664/253 12 62

**ab MI, 24.01.2018, 9.30**  
Doris Ritz  
Zu den hl. Aposteln, Salvatorianerpl. 1,  
1100 Wien, Info: 0699/126 325 48

**ab MO, 12.02.2018, 9.30**  
Mag.a Gertrud Steiner  
Pallotti-Saal – Königin des Friedens, Quel-  
lenstr. 197, 1100 Wien, Info: 01/641 88 46

**1120 Wien ab FR, 26.01.2018, 10.00**  
Dr.in Berenike Saxinger  
Pfarrheim Raum 3, Tivolig. 20, 1120 Wien

**ab FR, 02.02.2018, 9.00**  
 Susanna Jagsch  
 Praxisgemeinschaft Wilhelmstr.,  
 Wilhelmstr. 40-42, 1120 Wien, Info: 01/812  
 25 56, 01/817 74 70

**ab DI, 20.02.2018, 9.00**  
 Susanna Steinböck  
 Fitness Union Wien, Herculug. 13-15,  
 1120 Wien, Info: 0699/192 369 41

**1140 Wien ab MI, 10.01.2018, 13.30**  
 Elisabeth Track  
 Geriatriezentrum Baumgarten,  
 Seckendorfst. 1, 1140 Wien, Info:  
 0650/419 39 65

**1150 Wien ab DI, 09.01.2018, 13.00**  
 Doris Ritz  
 Gesunder Klub, Alliog. 24-26, 1150 Wien,  
 Info: 0699/126 325 48

**ab DI, 13.02.2018, 15.00**  
 Dr.in Berenike Saxinger  
 Pfarre Schönbrunn Vorpark,  
 Winckelmannstr. 34, 1150 Wien

**1170 Wien ab DO, 11.01.2018, 10.00**  
 Mag. Martina Gastager  
 Gartensaal Hernals-Kalvarienbergkirche,  
 St. Bartholomäuspl. 3, 1170 Wien, Info:  
 0699/109 916 04

**ab DO, 18.01.2018, 9.30**  
 Martha Herzig  
 Pfarrsaal, Dr.-Josef-Resch-Pl. 12, 1170  
 Wien, Info: 0650/840 61 61

**ab MI, 07.02.2018, 9.30**  
 Mag.a Dagmar Tutschek  
 Marienpfarre, Sauterg. 7a, 1170 Wien, Info:  
 0699/118 119 00

**1180 Wien ab DI, 09.01.2018, 10.00**  
 Anna Birnecker  
 St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
 Info: 0664/151 44 93

**ab MI, 10.01.2018, 10.00**  
 Felicitas Breitwieser  
 St. Carolusheim - Antoniusstüberl, Gentzg.  
 104, 1180 Wien, Info: 01/470 67 18 111

**ab DO, 11.01.2018, 10.30**  
 Maria-Luise Kerschbaum  
 Evangelisches Krankenhaus -  
 Veranstaltungssaal, Hans-Sachs G. 10-12,  
 1180 Wien, Info: 02772/536 57

**ab FR, 12.01.2018, 9.30**  
 Gabriele Huber  
 Gemeindezentrum der Pfarre Gersthof-St.  
 Leopold, Bischof Faber Pl. 7, 1180 Wien,  
 Info: 0650/494 78 31

**ab MO, 05.02.2018, 09.30**  
 Elisabeth Riemer  
 Pfarre Pötzeinsdorf, Schafbergg. 2, 1180  
 Wien, Info: 01/470 04 53

**ab FR, 09.02.2018, 10.00**  
 Elisabeth Rockenbauer  
 Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
 Info: 0664/488 04 82

**1190 Wien ab MO, 08.01.2018, 9.00**  
 Maria Pohl  
 Pfarre Krim, Weinbergg. 37, 1190 Wien,  
 Info: 0699/124 802 50

**ab DI, 09.01.2018, 10.00**  
 Silvia Wolf  
 Gemeinde Glanzing Cafeteria,  
 Krottenbachstr. 120, 1190 Wien, Info:  
 0650/334 39 81

**ab DO, 18.01.2018, 10.00**  
 Maria Pohl  
 Pfarre Grinzing, Himmelstr. 25, 1190 Wien,  
 Info: 0699/1248 02 50

**ab DI, 20.02.2018, 10.00**  
 Mag.a Karin Bauer  
 Pfarre Sievering, Fröschelg. 16, 1190 Wien,  
 Info: 0680/505 88 26

**1200 Wien ab DI, 13.02.2018, 9.30**  
 Mag.a Gertrud Steiner  
 Pfarre zum Göttlichen Erlöser, Burghardt.  
 30A, 1200 Wien, Info: 0677/616 448 63

**1210 Wien ab DO, 11.01.2018, 9.00**  
 Maria Lehmann  
 Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Pl. 3, 1210  
 Wien, Info: 0664/580 04 12

**ab MO, 05.03.2018, 14.00**  
 Renate Nölscher  
 Pfarrsaal, Marco-Polo-Pl. 8, 1210 Wien,  
 Info: Maria „Lotte“ Hlavka 01/294 85 27,  
 0664/224 05 56

**1220 Wien ab MI, 10.01.2018, 9.30**  
 Mag.a Stefanie Krasa  
 Bildungsraum der Pfarre, Kagraner Anger  
 26, 1220 Wien, Info: 0699/110 001 68

**ab DO, 11.01.2018, 9.30**  
 Monika Orschulik  
 Pfarre Stadlau, Gemeindeaug. 5, 1220  
 Wien, Info: 0676/383 29 81

**ab DI, 23.01.2018, 15.00**  
 Mag.a Susanne Predl  
 Pfarrsaal, Wagramerstr. 150, 1220 Wien,  
 Info: 0677/614 72 927

**1230 Wien ab MO, 08.01.2018, 15.30**  
 Andrea Gaisbauer  
 Pfarrsaal, Endresstr. 117, 1230 Wien, Info:  
 0681/104 46 549

**ab MO, 12.02.2018, 15.30**  
 Gertrud Skritek  
 Pfarrsaal, Endresstr. 57A, 1230 Wien, Info:  
 01/889 89 25

**Schnupperstunde DI, 13.02.2018, 9.30**  
 Martha Herzig  
 VHS Erlaa, Putzendoplerg. 23, 1230 Wien,  
 Info: 0650/840 61 61

**ab DO, 01.03.2018, 10.30**  
 Gertrude Lekeu  
 Pfarre Alterlaa, Anton Baumgartnerstr. 44,  
 1230 Wien, Info: 01/665 92 97

**ab DO, 01.03.2018, 9.30**  
 Elisabeth Track  
 Pfarrsaal, Schreckg. 19, 1230 Wien, Info:  
 0650/419 39 65

## LIMA-Trainingsgruppen im Industrieviertel

**Altenmarkt-Thenneberg  
 ab MO, 12.03.2018, 9.00**

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

**Bad Erlach ab MO, 15.01.2018, 9.00**  
 Gertrude Stummer  
 Pfarrheim, 2822 Bad Erlach, Info:  
 0676/320 29 83

**Bad Schönau ab FR, 09.03.2018, 14.30**  
 Luise Buchegger  
 Gemeindeamt Bad Schönau, Kurhausstr.  
 8, 2853 Bad Schönau, Anmeldung: Carola  
 Schrammel, 0676/369 25 40

**Gaaden ab DO, 15.02.2018, 9.00**  
 Doris Reisner-Schwieger  
 Pfarrheim, Kirchenpl. 1, 2531 Gaaden,  
 Info: 0676/513 57 76

**Gablitz ab DI, 06.02.2018, 13.45**  
 Monika Spießberger  
 Kloster St. Barbara, Bachg. 1-2,  
 3003 Gablitz, Info: 0664/500 81 17

**Gloggnitz ab MO, 12.03.2018, 9.00**  
 Barbara Purin-Kling  
 Pfarrhof, Hartholzstr. 5, 2640 Gloggnitz  
 Zusatztermin: 12.3.2018 13.30-15.30,  
 Info: 0676/900 72 74

**Hinterbrühl ab MO, 26.02.2018, 9.30  
 ab DO, 01.03.2018, 9.30**

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

**Hochwolkersdorf  
 ab MO, 22.01.2018, 14.30**

Luise Buchegger  
 Pfarrheim, Kirchenpl. 1, 2802  
 Hochwolkersdorf, Anmeldung: Theresia  
 Ungersböck, 02645 8289

**Kaltenleutgeben  
 ab MI, 21.02.2018, 14.00**

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



### **Kirchschlag/Bucklige Welt**

ab DI, 23.01.2018, 15.00

ab DI, 23.01.2018, 16.00

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

### **Klosterneuburg**

ab MI, 21.02.2018, 10.00

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

### **Kottingbrunn** ab MO, 15.01.2018, 10.00

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

### **Lanzenkirchen**

ab DO, 18.01.2018, 9.00

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

### **Maria Enzersdorf/Gebirge**

ab MO, 05.03.2018, 9.00

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

### **Maria Lanzendorf**

ab DO, 15.02.2018, 9.30

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

### **Mauerbach** ab DO, 01.03.2018, 10.00

Ing. Rudolf Weber  
Pfarrheim, Kartäuserpl. 1, 3001 Mauer-  
bach, Info: 01/577 26 85, 0681 108 614 19

### **Payerbach** ab MO, 08.01.2018, 9.00

Barbara Purin-Kling  
Erleng. 15, 2650 Payerbach, Info:  
0676/900 72 74

### **Piesting** ab DI, 06.03.2018, 9.00

Dr.in Hella Danner  
Pfarrsaal, Wöllersdorferstr. 32,  
2753 Piesting, Info: 0650/931 63 99

### **Pottendorf** ab MO, 08.01.2018, 10.00

ab MO, 08.01.2018, 14.30

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

### **Pressbaum** ab MO, 12.02.2018, 15.00

Monika Freund  
SeneCura, 3021 Pressbaum,  
Info: 699/101 953 42

### **Purkersdorf** ab DI, 27.02.2018, 9.00

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

### **Rauchenwarth** ab MI, 21.02.2018, 9.30

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

### **Scheuchenstein**

ab MO, 22.01.2018, 14.00

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

### **Schönau an der Triesting**

ab DI, 16.01.2018, 14.00

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

### **Schwechat** ab DI, 09.01.2018, 10.00

ab DO, 11.01.2018, 10.00

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

### **Ternitz** ab MI, 04.04.2018, 10.00

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

### **Velm** ab MO, 15.01.2018, 16.30

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

### **Vösendorf**

**Schnupperstunde DI, 13.02.2018, 9.30**

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

### **Weissenbach a.d. Triesting**

ab MI, 17.01.2018, 9.30

Lucia Studeny  
Pfarrheim, 2564 Weissenbach/Triesting  
Anmeldung: Martha Fuchs, 0664/733 817 55

### **Wiener Neudorf**

ab FR, 12.01.2018, 9.00

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

### **Wimpassing im Schwarzatale**

ab DI, 20.02.2018, 14.15

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

### **Zöbern** ab DO, 08.03.2018, 14.00

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

### **LIMA-Trainingsgruppen im Weinviertel**

#### **Gaweinstal** ab MI, 10.01.2018, 15.00

Alois Brückl  
Pfarrgwölb, Eingang Withalmstr.,  
2191 Gaweinstal, Info: 0699/106 475 68

#### **Gerasdorf bei Wien**

ab DI, 09.01.2018, 9.00

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

#### **Groß-Enzersdorf**

ab FR, 02.02.2018, 9.30

Ursula Mayer  
Pfarrheim Groß-Enzersdorf, Kirchenpl. 20,  
2301 Groß-Enzersdorf, Info: 02249/4090,  
0664/7356 5656

#### **Großrußbach** ab DI, 23.01.2018, 9.00

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

#### **Hohenruppersdorf**

ab DI, 09.01.2018, 14.00

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

#### **Kleinwilfersdorf**

ab DI, 13.02.2018, 14.00

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

#### **Langenzersdorf**

ab DI, 20.03.2018, 9.00

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

#### **Lassee** ab MO, 08.01.2018, 9.00

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

#### **Leitzersdorf** ab DI, 13.02.2018, 9.00

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

#### **Mailberg**

**Schnupperstunde MO, 08.01.2018, 17.00**

Veronika Mathias  
Pfarrhof, Mailberg 1, 2024 Mailberg, Info:  
0699/195 812 27

#### **Mistelbach** ab MI, 31.01.2018, 14.30

Renate Fletzer  
Caritassozialstation Pater Jordan Haus,  
Pfarrg. 3, 2130 Mistelbach, 14 täglig, Info:  
0664/621 73 11

**Obersdorf** ab DI, 09.01.2018, 17.00  
Margarete Sedlacek  
Pfarrsaal, 2120 Obersdorf,  
Info: 0699/110 749 55

**Pillichsdorf**  
**Schnupperstunde MI, 07.02.2018, 9.00**  
ab MI, 21.02.2018, 9.00

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

**Poysdorf** ab MO, 08.01.2018, 9.00  
ab DI, 09.01.2018, 9.00

Eva Strobl  
Reichensteinhof, Liechtensteinstr. 2, 2170  
Poysdorf, Info: 02552/2367  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde  
Poysdorf

**Stockerau** ab DO, 15.02.2018, 9.00  
Maria Kleiner  
Pfarrzentrum, Kirchenpl. 3,  
2000 Stockerau, Info: 02266/678 53

**Strasshof a.d. Nordbahn**  
ab DO, 11.01.2018, 9.00

Helga Sedlecky  
Pfarrheim der Pfarre Strasshof, Pestalozzi-  
str. 62, 2231 Strasshof, Info: 02287 2298

**Wolfpassing** ab DI, 09.01.2018, 9.00  
Margarete Sedlacek  
Gemeindeamt, 2123 Wolfpassing,  
Info: 0699/110 749 55

**Wolkersdorf im Weinviertel**  
ab MO, 08.01.2018, 16.00

Margarete Sedlacek  
Caritassozialstation, Alleeg. 23,  
2120 Wolkersdorf, Info: 0699/110 749 55

ab DO, 01.02.2018, 10.00  
ab DO, 08.02.2018, 10.00

Gisela Wolfram  
Union Zentrum, Kirschenallee 4,  
2120 Wolkersdorf, Info: 02245/200 56

**Zwingendorf** ab MO, 15.01.2018, 17.00  
Veronika Mathias

Alte Schule, 2063 Zwingendorf,  
Info: 0699/1958 12 27  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde  
Zwingendorf

## Info-Abend

für den neuen Ausbildungslehrgang für LIMA-Trainerinnen und -trainer

Do, 19.4.2018, 18.00–19.30  
1010 Wien Stephansplatz3,  
2. Stock, Seminarraum

„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,

### 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, 9.30–11.00  
Schottensaal, Freyung 6, Info: 0664/908  
19 60 (U2 Schottenring)

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

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

**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

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

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



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!**

**1040 Wien** Do., 10.00–11.30  
Margaretenstr. 26, Tanzstudio TUMBAO,  
Info: 0660/5224836

**1050 Wien** Mo, 9.30–11.00  
St. Josef Margareten, Schönbrunnerstr., ab  
Okt., Info: 0664/253 12 62 (Eing. Sonnen-  
hofg.)

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  
Pfarre Alser Vorstadt, Pfarrsaal, Alserstr. 17,  
Info: 0650/34 02 456

**1090 Wien** Mo, 15.00–16.00  
Pensionistenklub Seeg. 11; 1.u.3. Montag  
im Monat, Info: 0680/23 22 447, nur für  
Clubmitglieder

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

Di, 15.00–16.30  
WUK Aktive Senioren, Währingerstr. 59,  
Info: 01/985 15 95

**Bildnachweis** Seite 1: Fotolia; Seite 2:  
pixabay.com, Privat; Seite 3: Privat, Ka-  
tholisches Bibelwerk; Seite 4: Privat;  
Seite 5: bilderbox.com; Seite 10:  
Pichlschloss; Seite 11: Orschulik Hel-  
mut



## 1100 Wien Di, 12.00–13.30

VHS - Favoriten, Arthaberpl. 18,  
Info: 0664/65 14 827

Mi, 9.30–11.00

Pfarrre Wienerfeld, Wienerfeldg. 11,  
Info: 01/615 02 67

Do, 17.00–19.30

Seniorenresidenz am Kurpark Oberlaa,  
Fontanastr. 10, 14 täg. Info: 0664/651 48 27

## 1110 Wien Mi, 17.00–18.30

Franzisk. Begegnungsz. SSM, Simmeringer  
Hauptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18,

## 1120 Wien Mi, 15.00–16.30

Pfarrre Namen Jesu, Schedifkapl. 3,  
Info: 01/985 15 95, (Eingang: Darnautg. 1)

## 1130 Wien Mi, 9.30–11.00

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, 9.30–11.30

Pfarrsaal St. Andreas, Hüttelbergstr. 1a,  
14tägig, Info: 0664/99 82 534

Mi, 16.00–17.30

Pf. Oberbaumgarten-4 Evangelisten, Hüttel-  
dorferstr. 282-284, Info: 0680/315 74 70

## 1150 Wien Mo, 10.00–12.00

Pfarrre Akkonpl., Oeverseeistr. 2c, Info:  
01/715 90 83, (U3 + 12A, 10A oder 49)

Mo, 15.00–16.30

Pfarrre Neu – Fünfhaus Christkönigskirche,  
Vogelweidpl. 7, Info: 0680/13 14 368  
(Eingang: Reuenthalg.)

## 1170 Wien Di, 10.00–11.30

Pfarrre Hernals - St. Bartholomäuspl. 2,  
Info: 0664/34 10 244

## 1190 Wien Di, 15.30–17.00

Pfarrre Heiligenstadt, Pfarrpl. 3, Roman  
Scholz Saal, Info: 01/318 51 59

Mi, 14.30–16.00

Pfarrre Franz v. Sales, Krottenbachstr. 120,  
14tägig, Info: 0664/151 44 93

Do, 15.30–17.00

Pfarrre Franz v. Sales, Weinbergg. 37, Un-  
tergeschoß, 14tägig, Info: 0650/33 43 981

## 1210 Wien Do, 9.30–11.00

Pfarrre St. Josef, Pius Parsch Pl. 3/ 1.Stock,  
Info: 01/290 83 45, (U6 und 26)

Mi, 10.00–12.00

Pfarrre Gartenstadt, Galvanig. 3, Info:  
01/290 83 45 (U6, Schnellbahn, 26, 31, 33)

Do, 10.00–11.30

Pfarrre St. Cyrill u. Method, Theumermarkt 1,  
Info: 0680/13 14 368

## 1220 Wien Di, 9.45–11.45

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, 9.00–11.00

Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarrre  
Essling, Info: 01/774 16 80

Do, 9.00–11.00

Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarrre  
Essling, Info: 01/774 16 80

## 1230 Wien Mo, 15.00–16.30

Pfarrre Inzersdorf, St. Nikolaus, Draschestr.  
105, 14 täg. Info: 01/889 23 38 + Kaffee

Di, 15.00–16.30

Pfarrre Mauer, Endresstr. 117, 14 täg.,  
Info: 01/889 23 38 + Kaffee

Mi, 10.00–11.30

Wohnpark Tanzklub, Anton Baumgartner  
Str. 44 / B2 / 01, Info: 0664/579 38 44  
(U6, 60A, 66A Stat. Alt Erlaa)

Fr, 9.00–10.30

VHS - Liesing, Liesingerpl. 3,  
Info: 01/889 23 38,

## Andere Angebote (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

VHS Mariahilf, Damböckg. 4,  
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

Mi, 13.00–14.30

VHS Mariahilf, Damböckg. 4,  
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

### 1120 Wien Mo, 16.00–18.00

Pfarrre Gatterhölzl, Hohenbergg. 42,  
Info: 0664/65 14 827, Line Dance

Di, 10.00–11.30

Bernoullistr. 7–9, Info: 0660/5224836,  
Line Dance

Do, 11.00–12.00

Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarrre  
Essling, Info: 01/774 16 80, Round Dance

Mi, 11.00–12.00

Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarrre  
Essling, Info: 01/774 16 80, Round Dance

### 1230 Wien Mi, 18.00–20.00

Pfarrre Erlöserkirche, Endresstr. 57a,  
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

## Niederösterreich

Nähere Informationen zu den Tanztermi-  
nen im Industrie- und Weinviertel: Herr  
Karl Hömstreit, Tel: 0664 128 19 53

## Industrieviertel

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

**Bad Fischau-Brunn** Di, 18.00–19.30  
Aula der Volksschule, Schulg.,  
2721 Bad Fischau-Brunn

Do, 16.45–18.15

Aula der Volksschule, Schulg.,  
2721 Bad Fischau-Brunn

Do, 18.30–20.00

Aula der Volksschule, Schulg.,  
2721 Bad Fischau-Brunn

**Bad Vöslau** Mi, 9.00–11.30  
Residenz Bad Vöslau, Florastr. 5,  
2540 Bad Vöslau

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

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

**Deutsch-Brodersdorf** Mo, 16.30–18.00  
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

Mi, 17.00–19.00

Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

Mi, 19.00–21.00

Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

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

**Gloggnitz** Di, 16.00–17.30  
Hotel „Loibl“, Wienerstr. 12,  
2640 Gloggnitz

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

So, 18.00–19.30

Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl,  
nach Vereinbarung

**Gutenstein** Mi, 17.00–18.30  
Landespflegeheim Gutenstein,  
2770 Gutenstein

**Hinterbrühl** Do, 14.30–16.00  
Anningsersaal, 2371 Hinterbrühl, 14 täg

**Hochneukirchen** Do, 14.30–17.00  
Pfarrheim, 2852 Hochneukirchen

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

# Tanzen ab der Lebensmitte

**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  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,  
2544 Leobersdorf

Mo, 14.00–17.00  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,  
2544 Leobersdorf

Fr, 9.00–11.00  
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,  
2544 Leobersdorf

**Maria Enzersdorf** Di, 9.30–11.00  
Vereinshaus, Hauptstr. 52,  
2344 Ma. Enzersdorf

Do, 16.00–17.00  
Pfarrsaal, Theißpl., 2344 Ma. Enzersdorf

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

**Markt Piesting** Mi, 9.00–10.00  
GH Piestingerhof, Gutensteinerstr. 14,  
2753 Markt Piesting

**Mödling** Mo, 15.30–16.00  
Volksschule Lercheng., 2340 Mödling

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

**Moosbrunn** Do, 9.00–11.00  
Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn

**Neunkirchen** Mi, 9.00–10.00  
Kneipenverein, Fabriksg. 34,  
2620 Neunkirchen

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

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

**Rauchenwarth** Do, 13.30–15.00  
Kulturzentrum Meierhof,  
2320 Rauchenwarth, monatlich

**Steinabrückl** Do, 9.00–10.00  
Pfarrsaal, 2751 Steinabrückl

**Ternitz** Di, 17.15–18.15  
Herrenhaus, Integrationsgr., 2630 Ternitz

Mi, 09.00–10.30  
Herrenhaus, 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 d. 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, 9.00–10.30  
Saal der Erlöserkirche, Brunner Str. 5–7,  
2700 Wr. Neustadt

## Weinviertel

**Aspersdorf** Do, 16.00–17.30  
Dorfhaus, 2020 Aspersdorf

Mi, 9.00–10.30  
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, 9.30–11.00  
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

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

**Leobendorf** Do, 10.00–11.30  
Grunerhof, Hans Wilczekstr. 2,  
2100 Leobendorf

**Orth a.d. Donau** Mi, 16.00–17.30  
Turnsaal der Volksschule, 2304 Orth

**Pulkau** Di, 9.00–11.00  
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

**Untermärkersdorf** Mo, 17.00–19.00  
Unter-Märkersdorf 24, Rest. Pulkautaler,  
2061 Untermärkersdorf

**Würnitz** Do, 10.00–11.30  
Sozialzentrum SERVUS, Kircheng. 1,  
2111 Würnitz

## LIMA-Tage

### Gemeinsam – nicht einsam! Kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungstraining

Eine Anleitung für Sie, in Körper, Geist und Seele aktiv zu bleiben! LIMA ist für jedermann offen, gesellig und fördert eine positive Lebenseinstellung! Erleben Sie schöne Spazier- und Wandermöglichkeiten rund ums Pichlschloss. Tägl. Gedächtnistraining, Bewegungsprogramm und gemeinsame Unternehmungen am Nachmittag

SO, 20. Mai bis 27. Mai 2018

Anmeldeschluss: Ende März 2018. Kursleiterin: Helga Sedlecky. Preis für 7 Tage: 540,- inkl. Programm + Vollpension

Anzahlung: 50,- bei Bestätigung der Anmeldung. Kein Einbettzimmerzuschlag

Landsitz Pichlschloss, 8820 Neumarkt – Mariahof

Anmeldung: 03584/2426, info@pichlschloss.at, www.pichlschloss.at



# Brainwalking



## Geistig u. 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,  
Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. Anmeldung bis Montag in der Veranstaltungswoche:  
Helmut Orschulik 0676/42 50 927,  
helmut.orschulik@chello.at

**FR, 16.03.2018**

#### **Frische Triebe und Frischlinge**

Der Frühling steht vor der Tür und bringt die Veränderung in die Natur. Wir wollen seinen Spuren im „größten Garten Wiens“ folgen.

**FR, 06.04.2018**

#### **Siedlungsspuren im Süden Wiens**

Wir wandern im Südosten Wiens und finden Reminiszenzen der Stadtgeschichte, als dort noch keine Stadt war; sowie manche Rück- und Ausblicke.

**FR, 20.04.2018**

#### **Alte Schanzen**

Wir beobachten die Natur im Frühling, sehen seltene Pflanzen und erleben den „Nordwall“ Wiens, der heute Erholungsgebiet ist.



**FR, 04.05.2018**

#### **Bach und Heide**

Von der Liesing aus erreichen wir ein einzigartiges Naturjuwel, dem wir unsere Aufmerksamkeit widmen wollen.

**FR, 25.05.2018**

#### **Landschaftsgarten und Erholungsraum**

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

**FR, 04.06.2018**

#### **Donauauen**

Den Beginn des Sommers vor Augen, „zigeunern“ wir durch die Auwälder und finden viele Träume, die in der kommenden Jahreszeit wahr werden können.

### **Termine mit Susanna Jagsch**

Treffpunkt: 9.00 Uhr  
Praxisgemeinschaft Dr. Döflinger,  
Dr. Reiter, Wilhelmstraße 40,  
1120 Wien.  
Anmeldung: 0676/4180190

**DO, 29.03.2018**

#### **Rossauerlände zur Strudelhofstiege**

**MO, 07.05.2018**

#### **Augarten**

**DO, 07.06.2018**

#### **Hofburgviertel**

Bildungs-WerkZeug 1a/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: glanzlicht print production.  
Erscheinungsweise: 4 x jährlich. Preis: Einzelheft:  
€ 0,80. Jahresabo: € 2,-. Für MitarbeiterInnen der  
kath. Erwachsenenbildung: gratis. MZ 02Z033140 M

Mit Unterstützung von



## Termine im SDS Gesundheitszentrum

DO, 08.02.2018, 18:15  
DO, 08.02.2018, 18:15  
DO, 08.02.2018, 18:15

### Qi Gong

Thomas Dinter, jeweils 6 Einheiten

MI, 11.04.2018, 16:30

### Kraft aus dem Becken

Brigitte Drs

DI, 10.04.2018, 09:30

### Yoga am Vormittag

Mag. Ursula Durstmüller

DI, 03.07.2018, 19:30

### Sommeryoga

Mag. Ursula Durstmüller

### Augen-Seh-Training

Marianne Wöss

DO, 05.04.2018, 18:00  
DO, 12.04.2018, 18:00  
DO, 19.04.2018, 18:00

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/gz

**Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien.**



SDS Gesundheitszentrum  
am St. Josef-Krankenhaus

Katholisches  
Bildungswerk Wien

# LIMA®

Lebensqualität im Alter

