

# 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 Logopädie-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 Würfel, 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 überquellen und erweitert werden wollen. Danke für den tollen Einstieg in die Welt von LIMA!

*Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Kleiner Pfarrsaal, Gaußpl. 14, 1020 Wien,  
Info: 0677/616 448 63

ab MO, 01.10.2018, 15.30  
Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
St. Leopold, Pfarrer-Weber-Saal, Alexan-  
der-Poch-Pl. 6, 1020 Wien,  
Info: 0677/616 448 63

**1030 Wien** ab DI, 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.<sup>in</sup> Edda Frank  
Pfarre St. Josef, Sonnenhofg. 3,  
1050 Wien, Info: 0664/253 12 62

ab DI, 02.10.2018, 14.30  
Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>in</sup> 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.<sup>in</sup> 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.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Stefanie Krassa  
 Bildungsraum der Pfarre, Kagraner Anger  
 26, 1220 Wien, Info: 0699/11 000 168

**ab DI, 16.10.2018, 15.00**  
 Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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  
Pfarrgöwlb, 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, 15.30**Christine 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 Christkönigkirche,  
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

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

**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**  
Aspersdorf  
Mi, 09.00–10.30  
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

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

**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](mailto: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](mailto: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



StoDt+Wien

KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH



# 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

StoDt+Wien