

SeniorInnen Bildung



»Nach mir die Sintflut...«

Kardinal Christoph Schönborn weist im Anschluss an die Amazonas Synode auf die Verantwortung der älteren Generation für konkrete Maßnahmen zum Klimawandel hin. Auch der spirituelle Aspekt einer Änderung des Lebensstils darf nicht außer Acht gelassen werden.

Seniorinnen und Senioren sind täglich ganz konkret eingeladen und gefordert, ihre Umwelt enkeltauglich weiterzugeben. Einige unserer Lima Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich dazu Ideen einfallen lassen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Lassen Sie sich davon inspirieren!

Von der Bundeskoordinatorin der Seminarbäuerin lesen Sie dazu einen interessanten Artikel über gesunde, nachhaltige Ernährung. Sie wollen diese gesunde Ernährung in die Praxis umsetzen – Seminarbäuerin Anette Glatz lädt zu einer Fortbildung zum Thema „Mein Essen – deine Zukunft“ ein.

Was hat mein tägliches Essen mit deiner Zukunft zu tun?

27. Februar, 15–17 Uhr,
Stephansplatz 6, 6. Stock, Raum 604

Wissenswertes über nachhaltige Ernährung und die sorgsame Auswahl von Lebensmitteln wird vermittelt. Tipps zur Verarbeitung saisonaler Lebensmittel zu wertvollen Speisen, die schmecken und gleichzeitig unser Klima schonen. Richtige Lagerung und die Haltbarkeit werden erläutert, sodass man durch späteres Handeln aktiv der Lebensmittelverschwendung entgegenwirkt.

Anmeldung unter
anmeldung@bildungswerk.at oder
01/51552-3320



Inhalt

LIMA-Trainingsgruppen	5
Tanzen ab der Lebensmitte	8
Brainwalking	11
Termine im SDS Gesundheitszentrum	5
Bildnachweis	3
Impressum	12

Nachhaltige Ernährung – nur ein Begriff oder praktisch umsetzbar?

Kaum ein Begriff hat sich in den letzten Jahren so stark entwickelt wie der Begriff "Nachhaltigkeit". Doch was ist Nachhaltigkeit eigentlich? Die Wurzeln des Nachhaltigkeitsgedankens reichen weit in die Vergangenheit zurück. Als "Vater" der Nachhaltigkeit wird oftmals der Freiburger Oberberghauptmann Hans Carl von Carlowitz (1645–1714) gehandelt, der den Gedanken der Nachhaltigkeit auf die Waldwirtschaft übertrug. Um ein nachhaltiges Handeln umzusetzen, sollte nach Carlowitz in einem Wald nur so viel abgeholzt werden, wie der Wald in absehbarer Zeit auf natürliche Weise regenerieren kann. Das Prinzip der Nachhaltigkeit soll gewährleisten, dass ein natürliches System in seinen wesentlichen Eigenschaften langfristig erhalten bleibt. "Nachhaltige Ernährung" betrachtet den Aspekt der Chancengerechtigkeit der Weltbevölkerung auf Nahrung und eine gesunde Umwelt. Daraus wurden sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung entwickelt. In der Literaturrecherche im Bereich der nachhaltigen Ernährung stößt man fast unumgänglich auf Karl von Koerber. Er hat die folgenden Grundsätze für einen zukunftsfähigen Ernährungsstil konzipiert, um zur Lösung der ökologischen, ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Probleme gleichzeitig beizutragen.

Sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung nach Karl v. Koerber, 2012

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel

Pflanzliche Lebensmittel weisen in der Regel ein günstiges Verhältnis von essenziellen (lebens- und zuzufuhrnotwendigen) Nährstoffen zur Nahrungsenergie auf. Mit relativ wenig Nahrungsenergie

können damit reichlich essenzielle Nährstoffe aufgenommen werden. Bestimmte gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe werden nur von Pflanzen gebildet, nämlich Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

2. Biologisch erzeugte Lebensmittel

Die biologische Landwirtschaft trägt in vielfacher Hinsicht zur Nachhaltigkeit bei. Das zeigt sich einerseits im niedrigeren Primärenergieverbrauch pro Hektar Nutzfläche und an den geringeren Emissionen von Treibhausgasen. Die positive Wirkung auf Bodenqualität und auf die Artenvielfalt sind weitere Kennzeichen der biologischen Wirtschaftsweise.

3. Regionale und saisonale Erzeugnisse

Der Einkauf von "saisonalen Produkten" bedeutet, bei frischem Gemüse und Obst solche Arten auszuwählen, die in unserer Klimazone während der gerade aktuellen Saison ausreifen können. Zur Verminderung der Lebensmittel-Transporte sollten Lebensmittel aus regionalen Anbaugebieten gegenüber Produkten von weit her bevorzugt werden. Ausgereifte Erzeugnisse schmecken in der Regel besser, da sich die Aromastoffe natürlicherweise vollständig ausbilden können. Der Einkauf auf Bauernmärkten oder in Hofläden trägt zur Existenzsicherung heimischer kleiner und mittlerer Landwirtschaftsbetriebe bei. Dies führt zur Erhaltung der bäuerlich geprägten Kulturlandschaft und unterstützt die Eigenständigkeit und Vielfalt des Lebens und Wirtschaftens einer Region.

4. Bevorzugung frischer und gering verarbeiteter Lebensmittel

Verarbeitete Produkte kennzeichnen häufig einen hohen Anteil an Zucker,



Salz und Fett. Gerade beim Fett wirkt sich die Herkunft teilweise sehr nachteilig auf unsere Umwelt aus, z.B. beim Palmöl. Lebensmittel sollten nur in dem Maße verarbeitet werden, wie es zur Gewährleistung der gesundheitlichen Unbedenklichkeit sowie der Genussfähigkeit und Bekömmlichkeit erforderlich ist. Viele Lebensmittel, vor allem die meisten pflanzlichen, lassen sich jedoch unverarbeitet oder wenig verarbeitet verzehren. Zur Frischkost zählen alle in unerhitzter Form verzehrfähigen und genießbaren Lebensmittel. Als Orientierung gilt, dass etwa die Hälfte der Nahrungsmenge als unerhitzte Frischkost verzehrt werden sollte. Für empfindliche oder ältere Menschen kann ein geringerer Frischkostanteil empfehlenswert sein. Der größte Teil hiervon sollte frisches Gemüse und Obst sein, der verbleibende Teil Kräuter, unerhitztes Getreide, Keimlinge, Nüsse, Ölsamen, Ölfrüchte, kaltgepresste, nicht raffinierte Öle, Vorzugsmilch, unerhitzte Sauer Milchprodukte u. a.

5. Umweltverträglich verpackte Produkte

Ein wichtiger Beitrag zur Abfallvermeidung bzw. -verminderung ist, Lebensmittel ohne oder mit möglichst geringem Verpackungsaufwand anzubieten bzw. zu kaufen. Diese Verpackungen sollten umweltschonend produziert werden und wenn geeignet im Mehrwegsystem verwendbar sein. Die aus gesundheitlichen Gründen bevorzugten Lebensmittel können großenteils unverpackt oder ohne aufwändige Verpackungen gehandelt werden. Beispiele hierfür sind Gemüse, Obst und Kartoffeln sowie Getreide und Hülsenfrüchte, für deren Einkauf mehrfach verwendbare Tüten oder Körbe mitgebracht werden können.

6. Fair gehandelte Lebensmittel

Eine Möglichkeit für Verbraucher, einen Beitrag zur Unterstützung der Produzen-

ten in Entwicklungsländern zu leisten, ist der Kauf von Lebensmitteln aus Fairem Handel mit Entwicklungsländern. Der faire Preis soll die Produktionskosten einschließlich Sozial- und Umweltkosten decken und den Produzenten ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und Investitionen in die Zukunft eröffnen. Für Kaffee und Bananen beispielsweise wird den Produzenten mehr als das Doppelte des Weltmarktpreises gezahlt. Soziale und ethische Anliegen stellen neben den ökonomischen Aspekten die Hauptmotivation für den Fairen Handel dar. Ziel ist die



Förderung von menschenwürdigen Lebensverhältnissen und Entwicklungschancen, insgesamt geht es um weniger Ausbeutung und ein höheres Maß an Selbstbestimmung. Dazu zählen auch humane Arbeitsbedingungen, insbesondere das Verbot der Kinderarbeit.

Faire Preise muss es auch für unsere heimischen Bäuerinnen und Bauern geben. Unsere Landwirtschaft kann derzeit nur mit der Inanspruchnahme von Ausgleichszahlungen unsere Lebensmittel produzieren, denn Lebensmittel müssen günstig und leistungsfähig sein. Diese Tatsache fördert einerseits die hohe Ver-

schwendung und andererseits die geringe Wertschätzung unserer heimischen Produkte. Ziel soll es sein, das Bewusstsein für die Lebensmittelproduktion und den Wert unserer Lebensmittel zu stärken.

7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Bei aller Vernunft bezüglich der eigenen Gesundheit und der Umwelt, sowie bei aller Solidarität gegenüber anderen Menschen, ist der Genuss beim Essen besonders wichtig. Spaß und Lebensfreude sind selbstverständlich auch beim Essen anzustreben. Der Genuss eines Lebensmittels wird erst durch eine angemessene Zeit beim Essen und Trinken ermöglicht. Genuss braucht Zeit. Das gilt für das Ausreifen der Früchte, das Wachstum der Tiere und das Reifen von Käse oder Fleischerzeugnisse, genauso wie für die Gesundheit des Menschen. Sich Zeit nehmen beim gemeinsamen Mahl zeigt, dass die Erfahrung gelebter Zeit wertvoller sein kann als die Erfahrung gesparter Zeit. Allein die Freude über ein gut abgeschmecktes Essen, verbunden mit gesteigertem Wohlbefinden, positivem Denken und Lebensgenuss übt schon gesundheitsförderliche Wirkungen auf Körper und Seele des Menschen aus.

Weiterführende Literatur und Quellen:
<https://www.nachhaltigeernaehrung.de>

*Ing.ⁱⁿ Heidemarie Freithofnig
Bundeskoordination
Seminarbäuerinnen*

Bildnachweis

- S 1: Pixabay
- S 3: LFI
- S 4: LIMA St. Leopold, LIMA Königin des Friedens
- S 11: Orschulik Helmut
- S 12: Pichlschloss

Was kann ich tun?

Ideen zur Nachhaltigkeit aus den Lima Gruppen St. Leopold und Königin des Friedens

Silvia, 61: Mein Obst und Gemüse trage ich nur mehr in den leichten Stoffnetzen nach Hause, die man auch waschen kann.

Edith, 75: Elektrogeräte nicht wegwerfen, sondern reparieren.

Brigitte, 72: Ich bekomme mein Gemüse von einer solidarischen Landwirtschaft, bei der ich Mitglied bin.

Anneliese, 77: Ich kaufe nur Obst der Saison.

Anna, 68: Beim Textileinkauf verzichte ich auf die Plastiksackerl und nehme die Stofftasche.

Marianne, 76: Essensreste verwerten und nach Möglichkeit Strom sparen.

Gertrude, 73: Ich verschwende keine Lebensmittel.

Anna, 83: Das Gras nicht immer kurz abmähen, sondern auch eine Wiese mit Wildblumen stehen lassen.

Mimi, 76: Keine Plastikflaschen verwenden, sondern Glasflaschen.

Edith, 85: Ich habe in meiner Handtasche eine praktische, dünne, aber tragfähige Falttasche für ungeplante Einkäufe.

Irene, 91: Ich werfe unterwegs nichts weg.

Maria, 79: Ich gehe am nahen Markt mit einem Leinensackerl Obst und Gemüse einkaufen.



Inge, 88: Ich hole meine Medikamente für zwei Monate aus der Apotheke und benutze zum Heimtragen mein Stofftascherl.

Sylvia, 74: Knoblauch aus China kaufe ich sicher nicht, sondern verzichte darauf!

Anna, 80: Ich freue mich über jedes Vogelr, das noch zu mir auf den Balkon kommt – früher waren es mehr.

Herta, 81: Ich esse fast nur saisonales Obst und Gemüse und das von einem Bauernmarkt.

Elfriede, 95: Ich freue mich, spazieren zu gehen und gute Luft zu atmen.

Hedwig, 75: Ich kompostiere und trenne Müll.



Servas, i bin da Alex, da Zivi!



So stellt sich „unser“ Alex vor!

Alexander Spiesmeier ist seit Anfang September Zivildienstleistender im KBW und dabei hauptsächlich dem Bereich LIMA zugeteilt. Der Name Spiesmeier bürgt ja bei uns für Qualität, sein Bruder Thomas ist vielen LIMA Traineeinnen auch schon bekannt.

Alex, der gelernter Elektriker ist, unterstützt uns in vielen Belangen – bei der Vorbereitung von Aus- und Weiterbildungen, bei der Plakatgestaltung, bei Tabletkursen. Sein Schmah, seine Herzlichkeit und Fröhlichkeit bringen uns immer zum Lachen!

Termine im SDS Gesundheitszentrum

SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus, Auhofstr. 189, 1130 Wien (U4 Hütteldorf). Info: 01/878 44-5170, office-gz@sjk-wien.at, <http://gesundheitszentrum.sjk-wien.at> in Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien

DI, 07.01.–31.03.2020

DI, 14.04.–30.06.2020

Yoga und Sturzprävention

Mag. Ursula Durstmüller

Mi, 22.01.2020, 18.30

Wenn es schwierig wird mit mir/dir
Univ.Prof. DDR. Alfried Längle





LIMA-Termine

Wien

1010 Wien

● ab Mo, 13.01.2020, 10.00

Angelika Magyar
Verband der christlichen Hausangestellten
- Innere Stadt, Steindlg. 6, 1010 Wien, Info:
+43 1 350 71 53

● ab Mo, 13.01.2020, 11.00

Helga Robnik
Pfarre St. Michael, Habsburgerg. 12, 1010
Wien, Info: +43 664 818 26 16

● ab Mi, 15.01.2020, 11.00

Helga Robnik
Pfarre St. Michael, Habsburgerg. 12,
1010 Wien, Info: +43 664 818 26 16

● ab Mo, 10.02.2020, 10.00

Margarete Hillisch
Schottenpfarre, Freyung 6, 1010 Wien,
Info: +43 676 49 66 585,
+43 1 407 68 80

● ab Mo, 10.02.2020, 10.00

Ulrike Hecht
VHS Urania, Uraniast. 1, 1010 Wien,
Info: +43 664 73 55 23 91

● ab Do, 27.02.2020, 10.00

Dr. Hella Danner
Seminarraum auf.wind im Curhaus 3.
Stock, Stephanspl. 3/3, 1010 Wien, Info:
+43 650 931 63 99, +43 7412 554 30

1020 Wien

● Lima Einfach ab Do, 09.01.2020, 09.45
Mag. Gertrud Steiner, Gabriele Leirer
Pfarre Muttergottes im Augarten, Gaußpl. 14,
1020 Wien, Info: +43 677 616 448 63, +43
688 822 01 48

● ab Mo, 10.02.2020, 15.30

Mag. Gertrud Steiner
Pfarre St. Leopold, Alexander-Poch-Platz 6,
1020 Wien, Info: +43 677 616 448 63, +43
1 330 74 61

● ab Mi, 12.02.2020, 09.30

Mag. Gertrud Steiner
Pfarre Muttergottes im Augarten, Gaußpl.
14, 1020 Wien, Info: +43 677 616 448 63

1030 Wien

● ab Di, 07.01.2020, 14.00

Isolde Franzl
Seniorentreff Weißgerberländer - Wien,
Weißgerberländer 56, 1030 Wien,
Info: +43 699 192 317 15

1050 Wien

● ab Mi, 08.01.2020, 09.00

Dr. Edda Frank
Pfarre St. Josef zu Margareten,
Ramperstorferg. 65, 1050 Wien,
Info: +43 664 253 12 62

● ab Di, 14.01.2020, 14.30

Dr. Edda Frank
Pensionistenclub-Reinprechtsdorferstr. -
Wien, Reinprechtsdorferstr. 1, 1050 Wien,
Info: +43 664 253 12 62

● ab Di, 04.02.2020, 14.30

Helmut Orschulik
Gesunder Club Margareten, Castellig. 3,
1050 Wien, Info: +43 676 425 09 27

● ab Mi, 12.02.2020, 14.00

Susanna Jagsch
VIDA Margareten - Wien, Margaretenstr.
166, 1050 Wien, Info: +43 676 41 80 190

1060 Wien

● ab Mi, 01.01.2020, 10.15

Eva Pürer
Alten- und Pflegeheim St. Katharina,
Millerg. 6-8, 1060 Wien,
Info: +43 699 164 444 49

● ab Mi, 12.02.2020, 09.30

Schnupperstunde: nach Vereinbarung
Heidelinde Spangl
Vereinsheim Sportunion Mariahilf,
Gumpendorferstr. 106, 1060 Wien, Info:
+43 1 564 54 23

1070 Wien

● ab Di, 07.01.2020, 09.00

Michaela Manuelian
Pfarre Schottenfeld, Westbahnstr. 17,
1070 Wien, Info: +43 699 108 35 832

● ab Mi, 08.01.2020, 13.30

Clara Waschkau
Senioren Treff Ahornerg. - Wien,
Ahornerg. 11, 1070 Wien, Info:
+43 664 877 74 74

● ab Mi, 08.01.2020, 15.30

Clara Waschkau
Senioren Treff Ahornerg. - Wien,
Ahornerg. 11, 1070 Wien, Info:
+43 664 877 74 74

1090 Wien

● ab Mo, 13.01.2020, 10.00

Martha Herzig
Pfarre Lichtental, Marktg. 40, 1090 Wien,
Info: +43 650 840 61 61

1100 Wien

● ab Di, 07.01.2020, 14.30

Dr. Edda Frank
Pensionistenclub - Rotenhofg. - Wien, Ro-
tenhofg. 80/10, 1100 Wien, Info:
+43 664 253 12 62

Schnupperstunde MO, 13.01.2020, 14.00

● ab Mo, 13.01.2020, 14.00

Elfriede Schneider
St. Johann Ev., Keplerpl. 6, 1100 Wien,
Info: +43 677 61 56 62 25

Legende: ● Gruppe findet wöchentlich statt
● Gruppe findet 14-tägig statt

● ab Di, 14.01.2020, 14.00

Zofia Pietrzak
Pfarre St. Paul - PAHO, Jura-Soyfer-Gasse
5, 1100 Wien

● ab Mi, 29.01.2020, 09.30

Ulrike Watz
Pfarre Christus am Wienerberg, Salvatoria-
nerpl. 1, 1100 Wien, Info:
+43 676 750 90 00

● ab Mo, 10.02.2020, 09.30

Mag. Gertrud Steiner
Teilgemeinde Königin des Friedens, Quel-
lenstr. 197, 1100 Wien, Info: Ruth Igelberg
+43 1 641 88 46

1110 Wien

● ab Do, 23.01.2020, 14.30

Ulrike Wallisch
Pfarre Altsimmering, Kobelg. 13, 1110
Wien, Info: +43 699 100 56 639

1120 Wien

● ab Mi, 08.01.2020, 09.30

Ingrid Schreihans
Pfarre Neumargareten, Flurschützstr. 1a,
1120 Wien, Info: +43 664 97 97 563

Schnupperstunde FR, 31.01.2020, 09.00

● ab Fr, 31.01.2020, 09.00

Susanna Jagsch
Gruppenpraxis Meidling, Wilhelmstr. 40-42,
1120 Wien, Info: +43 676 41 80 190

Schnuppern jederzeit möglich

● ab Mo, 10.02.2020, 09.00

Susanna Steinböck
Fitnessunion Hetzendorf, Herculussg. 13-15,
1120 Wien, Info: +43 699 192 36 941

● ab Mo, 10.02.2020, 10.00

Vera Hammer
Pfarre Namen Jesu, Schedifkapl. 3,
1120 Wien, Info: +43 664 73 54 45 25

1140 Wien

Schnupperstunde Fr 14.02.2020, 09.30

● ab Fr, 14.02.2020, 09.30

Dr.ⁱⁿ Martha Flaschka
Hl. Mutter Teresa, Hütteldorferstr. 282,
1140 Wien, Info:
+43 680 315 74 70

1150 Wien

● ab Di, 14.01.2020, 15.00

Sabine Skaliczky
Pensionistenclub Rudolfsheim - Fünfhaus,
Alliog. 24-26, 1150 Wien, Info: Alliog. Pen-
sionistenclub +43 1 99 00 641

1160 Wien

● ab Di, 07.01.2020, 13.00

Sabine Skaliczky
Pensionistenclub Ottakring, Zagorskig. 6,
1160 Wien, Info: +43 1 49 53 372

● **ab Do, 09.01.2020, 09.00**
Dkfm. Maria Wolf
Pfarre Altottakring, Johannes-Krawarik-G. 1,
1160 Wien, Info: +43 664 492 33 92

1170 Wien

● **ab Do, 16.01.2020, 09.30**
Martha Herzog
Pfarre Sühnekirche, Dr.-Josef-Resch-Platz
12, 1170 Wien, Info: +43 650 840 61 61

● **ab Mi, 05.02.2020, 09.30**
Gabriele Leirer
Pfarre Marienpfarre, Wichtelg. 74,
1170 Wien, Info: +43 688 82 20 148

● **ab Do, 13.02.2020, 09.00**
Angelika Jedlicka-Valita
VHS Hernalis, Rötzerlg. 15, 1170 Wien, Info:
+43 660 48 47 302

1180 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 10.00**
Anna Birnecker
St. Carolusheim - Wien, Gentzg. 104,
1180 Wien, Info: +43 664 151 44 93

● **ab Do, 09.01.2020, 10.30**
Maria-Luise Kerschbaum
Evangelisches Krankenhaus Währing,
Hans-Sachs-Straße 10-12, 1180 Wien, Info:
+43 664 396 73 86, +43 2772 53 65 57

● **ab Fr, 10.01.2020, 9.30**
Gabriele Huber
Pfarre Gersthof, Bischof-Faber-Platz 7,
1180 Wien, Info: +43 650 49 47 831

● **ab Fr, 17.01.2020, 10.00**
Elisabeth Rockenbauer
St. Carolusheim - Wien, Gentzg. 104,
1180 Wien, Info: +43 664 488 04 82

● **ab Fr, 17.01.2020, 15.00**
Elfriede Schneider
Pfarre Weinhaus, Gentzg. 142, 1180 Wien,
Info: +43 677 61 56 62 25

1190 Wien

● **ab Di, 07.01.2020, 10.00**
Silvia Wolf
Pfarre Glanzing, Krottenbachstr. 120, 1190
Wien, Info: +43 650 334 39 81

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**
Maria Pohl
Pfarre Krim, Weinbergg. 37, 1190 Wien,
Info: +43 699 1248 02 50

● **ab Do, 16.01.2020, 10.00**
Maria Pohl
Pfarre Grinzing, Himmelstr. 25, 1190 Wien,
Info: +43 699 1248 02 50

● **ab Di, 11.02.2020, 10.00**
Mag. Karin Bauer
Pfarre Sievering, Fröschelg. 18, 1190 Wien,
Info: +43 680 505 88 26

1200 Wien

● **ab Di, 11.02.2020, 09.30**
Mag. Gertrud Steiner
Pfarre Zum göttl. Erlöser, Burghardtsg. 30A,
1200 Wien, Info: +43 677 616 448 63

1210 Wien

● **ab Do, 09.01.2020, 09.00**
Maria Lehmann, Evelyn Sulzbacher
Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Platz 3,
1210 Wien, Info: +43 664 58 00 412

● **ab Mo, 17.02.2020, 14.00**
Christa Traxler
Pfarre St. Markus, Marco-Polo-Platz 8,
1210 Wien, Info: +43 664 441 39 12

● **ab Mo, 17.02.2020, 09.30**
Monika Orschulik
Bildungszentrum Floridsdorf,
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:
+43 1 51552-5108

● **ab Mo, 17.02.2020, 14.30**
Monika Orschulik
Bildungszentrum Floridsdorf,
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:
+43 1 51552-5108

● **ab Mo, 20.04.2020, 09.30**
Monika Orschulik
Bildungszentrum Floridsdorf,
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:
+43 1 51552-5108

● **ab Mo, 20.04.2020, 14.30**
Monika Orschulik
Bildungszentrum Floridsdorf,
Zaunscherbg. 4, 1210 Wien, Info:
+43 1 51552-5108

1220 Wien

● **ab Di, 21.01.2020, 15.00**
Mag. Susanne Predl
Pfarre Kagran, Wagramer Straße 150,
1220 Wien, Info: +43 677 614 72 927

Schnupperstunde Mi, 29.01.2020, 09.00
ab Mi, 29.01.2020, 09.00

Susanna Jagsch
LIMA-Gruppe Wien Donaustadt,
Am Bahnhof 1, 1220 Wien, Info:
+43 676 41 80 190

1230 Wien

Schnupperstunde jeden Montag
möglich, bitte vorher anrufen!
● **ab Mo, 13.01.2020, 09.15**

Andrea Gaisbauer
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 1230 Wien,
Info: +43 681 104 465 49

● **ab Mo, 10.02.2020, 15.30**
Gertrud Skritek
Pfarre Erlöserkirche Endresstr., Endresstr. 57A,
1230 Wien, Info: +43 676 955 2494

● **ab Di, 11.02.2020, 09.00**
Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein
VHS Mauer - Wien, Speisingerstr. 256,
1230 Wien, Info: +43 664 338 91 71

● **ab Do, 27.02.2020, 09.30**
Elisabeth Track
Pfarre Rodaun, Schreckg. 19, 1230 Wien,
Info: +43 650 419 39 65

● **ab Do, 05.03.2020, 10.30**

Gertrude Lekeu
Pfarre Wohnpark Alterlaa, Anton-Baum-
gartner-Str. 44, 1230 Wien, Info:
+43 664 350 97 77

Industrieviertel

2571 Altenmarkt-Thenneberg

● **ab Di, 03.03.2020, 09.30**

Anneliese Eisner
Pfarre Altenmarkt an der Triesting,
Kircheng. 9, 2571 Altenmarkt-Thenneberg,
Info: +43 2254 734 32

2853 Bad Schönau

ab Fr, 20.03.2020, 14.30

Luise Buchegger
Gemeindesaal Bad Schönau, Kurhausstr.
8, 2853 Bad Schönau, Info:
+43 664 737 99 303
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

3003 Gablitz

Schnupperstunde Di, 11.02.2020, 09.15

● **ab Di, 11.02.2020, 09.15**
Dipl.-Päd. Christine Limberger
Vereinstreff - Gablitz, Lefnärgr. 1,
3003 Gablitz, Info: Magda Dobias
+43 2231 63 46 61 12

2371 Hinterbrühl

● **ab Fr, 06.03.2020, 09.30**

Mag. Dagmar Tutschek
Pfarre Hinterbrühl, Hauptstr. 68,
2371 Hinterbrühl, Info: Johanna Mahler
+43 664 736 091 00

ab Mo, 09.03.2020, 09.30

Amanda Brinnich
Pfarre Hinterbrühl, Hauptstr. 68, 2371 Hin-
terbrühl, Info: +43 676 67 16 516

ab Do, 12.03.2020, 09.30

Amanda Brinnich
Pfarre Hinterbrühl, Hauptstr. 68, 2371 Hin-
terbrühl, Info: +43 676 67 16 516

2802 Hochwolkersdorf

ab Mo, 20.01.2020, 14.00

Luise Buchegger
Pfarre Hochwolkersdorf, Kirchenpl. 1,
2802 Hochwolkersdorf, Info:
+43 664 737 99 303
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

ab Mo, 30.03.2020, 14.30

Luise Buchegger
Pfarre Hochwolkersdorf, Kirchenpl. 1,
2802 Hochwolkersdorf, Info:
+43 664 737 99 303
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

2391 Kaltenleutgeb

ab Mi, 11.03.2020, 14.00

Amanda Brinnich
Gemeindeamt Kaltenleutgeb, Hauptstr. 78,
2391 Kaltenleutgeb, Info:
+43 676 67 16 516



Legende: ● Gruppe findet wöchentlich statt
● Gruppe findet 14-tägig statt

2860 Kirchschatz i. d. B. W.

● ab Di, 11.02.2020, 15.00

Maria Goldmann-Kaindl, MA
Pfarre Kirchschatz in der Buckligen Welt,
Passionsspielstr. 3, 2860 Kirchschatz i. d.
B. W., Info: +43 676 608 66 38

3400 Klosterneuburg

● ab Mi, 12.02.2020, 10.00

Mag. Karin Bauer
Schiefergarten Klosterneuburg, Schiefer-
garten 1, 3400 Klosterneuburg, Info:
+43 680 505 88 26,

2542 Kottlingbrunn

● ab Mo, 13.01.2020, 10.00

Elisabeth Paset
Pfarre Kottlingbrunn, Kardinal-König-Platz
3, 2542 Kottlingbrunn, Info:
+43 680 320 48 75

2821 Lanzenkirchen

● ab Do, 16.01.2020, 09.00

Gertrude Stummer
Pfarre Lanzenkirchen, Hauptpl. 1, 2821
Lanzenkirchen, Info: +43 676 320 29 83

2344 Maria Enzersdorf

● ab Mo, 02.03.2020, 09.00

Christa Ruffer
Pfarre Maria Enzersdorf-Zum Heiligen
Geist, Theißpl. 1, 2344 Maria Enzersdorf,
Info: +43 664 919 92 97,
+43 2236 463 24

2326 Maria Lanzendorf

● ab Do, 13.02.2020, 09.30

Karin Prucha
Gemeindesaal, Hauptstr. 14,
2326 Maria Lanzendorf, Info:
+43 676 420 58 33
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

2441 Mitterndorf an der Fischa

● ab Mi, 26.02.2020, 09.00

Anneliese Eisner
Pfarre Mitterndorf an der Fischa, Hauptstr.
22, 2441 Mitterndorf an der Fischa, Info:
+43 2254 734 32

2340 Mödling

● ab Mo, 24.02.2020, 09.00

Mag. Dagmar Tutschek
VHS Mödling - Wien, Jakob-Thoma Str. 20,
2340 Mödling, Info: +43 699 118 119 00

2753 Piesting

● ab Di, 03.03.2020, 09.00

Dr. Hella Danner
Pfarre Piesting, Wöllersdorfer Straße 32,
2753 Piesting, Info: +43 650 931 63 99,
+43 7412 554 30

2486 Pottendorf

● ab Mo, 13.01.2020, 10.15

Christina Sommer
Pottendorf Landes-Pflege- und
Betreuungszentrum, Esterhazystr. 27,
2486 Pottendorf, Info: +43 676 682 41 79

● ab Mo, 13.01.2020, 14.30

Christina Sommer
Pottendorf Landes-Pflege- und
Betreuungszentrum, Esterhazystr. 27,
2486 Pottendorf, Info: +43 676 682 41 79

3002 Purkersdorf

● ab Mi, 19.02.2020, 09.00

Schnupperstunde: 19.02.2020

Dipl.-Päd. Christine Limberger
Pfarre Purkersdorf, Pfarrhofg. 1,
3002 Purkersdorf, Info: Angela Homolka
+43 676 52 19 826

2320 Rauchenwarth

● ab Mi, 12.02.2020, 09.30

Karin Prucha
Kulturhaus, Wiener Straße 5, 2320 Rau-
chenwarth, Info: +43 676 420 58 33,
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

2761 Scheuchenstein

● ab Mo, 20.01.2020, 14.00

Maria Goldmann-Kaindl, MA
Pfarre Scheuchenstein, Scheuchenstein
69, 2761 Scheuchenstein, Info: Rosa Pan-
zenböck +43 664 97 38 401

2525 Schönau an der Triesting

● ab Di, 21.01.2020, 14.00

Elisabeth Paset
Pfarre Schönau an der Triesting, Kircheng.
7, 2525 Schönau an der Triesting, Info:
+43 680 320 48 75

2320 Schwechat

● ab Di, 07.01.2020, 10.00

Christina Sommer
Seniorenzentrum Schwechat, Altkettenho-
ferstr. 5, 2320 Schwechat, Info:
+43 676 682 41 79

● ab Di, 03.03.2020, 10.00

Christina Sommer
Seniorenzentrum Schwechat, Altkettenho-
ferstr. 5, 2320 Schwechat, Info:
+43 676 682 41 79

● ab Fr, 14.02.2020, 09.30

Cäcilia Schönauer
Pfarre Schwechat, Hauptpl. 5, 2320
Schwechat, Info: +43 699 81 87 54 70

2325 Velm

● ab Mo, 13.01.2020, 16.30

Marianne Wöss
Pfarre Velm, Kircheng. 7, 2325 Velm, Info:
Christine Mangel +43 676 40 00 056

2331 Vösendorf

● ab Di, 11.02.2020, 09.30

Karin Prucha
Pfarre Vösendorf, Ortsstr. 163, 2331 Vö-
sendorf, Info: +43 676 420 58 33
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde!

2351 Wiener Neudorf

● ab Fr, 10.01.2020, 09.00

Helene Dirnbeck
Pfarre Wiener Neudorf, Wiener Straße 15,
2351 Wiener Neudorf, Info:
+43 2236 42 377

2632 Wimpassing i. Schwarzatale

● ab Di, 11.02.2020, 14.15

Margot Zöger
Pfarre Wimpassing im Schwarzatale, Pater-
Josef-Klementh-Pl. 1, 2632 Wimpassing
i. Schwarzatale, Info: +43 699 109 719 12

2752 Wöllersdorf

● ab Mo, 10.02.2020, 15.00

Alexandra Gamperl
Pfarre Wöllersdorf, Anna-Steurer-Gasse 2,
2752 Wöllersdorf, Info:
+43 680 24 24 269

2700 Wiener Neustadt

● ab Mo, 02.03.2020, 13.30

Mag. Stefanie Fuchs
Kompetenzzentrum für psychische
Gesundheit, Grazer Straße 41,
2700 Wiener Neustadt, Info:
+43 680 230 32 50

2871 Zöbern

● ab Di, 25.02.2020, 14.30

Anneliese Eisner
Pfarre Zöbern, Kircheng. 1, 2871 Zöbern,
Info: +43 2254 734 32

Weinviertel

3462 Absdorf

Schnuppern jederzeit möglich

● ab Mi, 05.02.2020, 09.00

Maria Schreytlechner
Pfarre Absdorf, Hauptpl. 12, 3462 Absdorf,
Info: +43 664 83 85 093

2054 Alberndorf im Pulkautal

● ab Di, 21.01.2020, 14.00

Anneliese Zöch
Alter Kindergarten, Kirchenstr. 5,
2054 Alberndorf im Pulkautal,
Info: +43 2944 2576

2191 Gaweinstal

● ab Mi, 08.01.2020, 15.00

Alois Brückl
Pfarre Gaweinstal, Kirchenpl. 1, 2191 Ga-
weinstal, Info: +43 699 106 47 568

2201 Gerasdorf bei Wien

● ab Di, 07.01.2020, 09.00

Peter F. Grünstetter
Pfarre Gerasdorf bei Wien, Kircheng. 1,
2201 Gerasdorf bei Wien, Info:
+43 664 307 18 01, +43 2246 31 48

2301 Groß-Enzersdorf

Schnupperstunde FR, 07.02.2020, 09.30

● ab Fr, 07.02.2020, 09.30

Ursula Mayer
Pfarre Groß-Enzersdorf, Kirchenpl. 20,
2301 Groß-Enzersdorf, Info:
+43 664 73 56 56 56, +43 2249 40 90

3701 Großweikersdorf

Schnuppern jederzeit möglich

● ab Do, 09.01.2020, 14.00

Maria Schreytlechner
Alte Volksschule Großweikersdorf,
Hauptpl. 9, 3701 Großweikersdorf, Info:
+43 664 83 85 093

2123 Hautzendorf

● **ab Fr, 28.02.2020, 09.00**
Anneliese Salomon, Maria Lier
Verschönerungsverein Hautzendorf,
Bahnstr. 5, 2123 Hautzendorf, Info:
+43 676 970 48 59

2223 Hohenruppersdorf

● **ab Di, 07.01.2020, 14.00**
Maria Lehmann
Pfarre Hohenruppersdorf, Marktpl. 33,
2223 Hohenruppersdorf, Info:
+43 664 58 00 412

3470 Kirchberg am Wagram

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**
Traude Reinwein
Rotkreuz-Haus - Kirchberg am Wagram,
Kremsstr. 46, 3470 Kirchberg am Wagram,
Info: Helma Bauer +43 2279 23 93

2105 Kleinwilfersdorf

● **ab Di, 11.02.2020, 14.00**
Maria Kleiner
FF-Gemeindehaus - Kleinwilfersdorf,
Kleinwilfersdorf 37, 2105 Kleinwilfersdorf,
Info: +43 664 73 37 95 22

2103 Langenzersdorf

Schnupperstunde Di, 31.03.2020, 09.00
● **ab Di, 31.03.2020, 09.00**
Margit Göttlicher
Pfarre Langenzersdorf-St. Katharina, Obe-
re Kircheng. 6, 2103 Langenzersdorf, Info:
Christl Scheer +43 2244 29110

2291 Lassee

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**
Elisabeth Wagner
Pfarre Lassee, Hauptpl. 13, 2291 Lassee,
Info: +43 2213 25 27

2100 Leobendorf

● **ab Mi, 05.02.2020, 09.00**
Maria Lier, Anneliese Salomon
Pfarre Leobendorf, Rohrbacher Str. 3,
2100 Leobendorf, Info: +43 676 970 48 59

2024 Mailberg

● **ab Mo, 20.01.2020, 16.00**
Veronika Mathias
Pfarre Mailberg, Mailberg 1, 2024
Mailberg, Info: +43 699 1958 12 27

2130 Mistelbach

● **ab Mi, 08.01.2020, 14.30**
Renate Fletzer
Pater Jordan Haus, Pfarrg. 3, 2130 Mistel-
bach, Info: +43 664 75 00 44 50

2122 Münichsthal

● **ab Di, 14.01.2020, 09.30**
Eva Hödl
Pfarre Münichsthal, Hauptstr. 83, 2122
Münichsthal, Info: +43 699 81 10 25 77

2105 Oberrohrbach

● **ab Di, 04.02.2020, 09.00**
Anneliese Salomon, Maria Lier
Pfarrzentrum, Kirchenweg 7, 2105 Ober-
rohrbach, Info: +43 676 970 48 59

2120 Obersdorf

● **ab Di, 14.01.2020, 17.00**
Margarete Sedlacek
Pfarre Obersdorf, Hauptstr. 46, 2120
Obersdorf, Info: +43 699 11 07 49 55

2211 Pillichsdorf

● **ab Mi, 04.03.2020, 09.00**
Eva Hödl
Pfarre Pillichsdorf, Kirchenpl. 1, 2211 Pil-
lichsdorf, Info: +43 699 81 10 25 77

2170 Poysdorf

● **ab Mo, 13.01.2020, 09.00**
Eva Strobl
Reichsteinhof, Liechtensteinstr. 1,
2170 Poysdorf, Info: +43 676 427 37 23,
+43 2552 23 67

● **ab Di, 14.01.2020, 09.00**

Eva Strobl
Reichsteinhof, Liechtensteinstr. 1,
2170 Poysdorf, Info: +43 676 427 37 23

3741 Pulkau

● **ab Do, 09.01.2020, 14.30**
Maria Raffel-Amon
Pfarre Pulkau, Schotteng. 7, 3741 Pulkau,
Info: Rosa Dorner +43 676 40 45 961

2000 Stockerau

● **ab Do, 13.02.2020, 11.00**
Maria Kleiner
Pfarre Stockerau, Kirchenpl. 3, 2000 Sto-
ckerau, Info: +43 2266 678 53

2231 Strasshof an der Nordbahn

● **ab Do, 16.01.2020, 09.00**
Helga Sedlecky
Pfarre Strasshof an der Nordbahn, Pesta-
lozzistr. 62, 2231 Strasshof an der Nord-
bahn, Info: Pfarre Strasshof +43 2287 22 98

2123 Wolfpassing

● **ab Di, 14.01.2020, 09.00**
Margarete Sedlacek
Gemeindeamt Wolfpassing, Schloßstr. 9,
2123 Wolfpassing, Info:
+43 699 11 07 49 55

2120 Wolkersdorf

● **ab Mo, 13.01.2020, 14.00**
Margarete Sedlacek
Caritas Pflege Zuhause Wolkersdorf, Al-
leeg. 23, 2120 Wolkersdorf, Info:
+43 699 11 07 49 55

3710 Ziersdorf

● **ab Do, 09.01.2020, 09.00**
Silvia Fraberger
Pfarre Ziersdorf, Kirchensteig 2, 3710
Ziersdorf, Info: +43 664 233 40 31

2063 Zwingendorf

Schnupperstunde MO, 13.01.2020, 16.00
● **ab Mo, 13.01.2020, 16.00**
Veronika Mathias
Alte Schule - Zwingendorf, Zwingendorf
35, 2063 Zwingendorf,
Info: +43 699 1958 12 27

WIEN

1010 Wien **Mo, 15.00–16.30**
Schottengasse 10 (linke Stiege–
4.Liftstock), Info: 0660/40 41 588

Mo, 15.30–17.00

AV Walfischgasse 12 (Festsaal 1.Stock),
Info: 0660/67 29 436

Di, 09.30–11.00

Kneippverein–Rotenturmstraße 14, Info:
0664/908 19 60

Di, 10.00–11.30

Dompfarre St. Stephan, Stephansplatz 3,
Info: 0660/67 29 436

Do, 15.00–16.00

Schottengasse 10 (linke Stiege–4.Liftstock),
Line Dance, Anfänger, Info: 0660/40 41 588

1020 Wien **Di, 10.00–12.00**
Pfarre am Tabor–Hochstettergasse 1, Info:
0680/23 22 447

Mi, 15.00–16.00

Haus Augarten (TiS), Info: 0680/23 22 447

Mi, 10.00–11.30

Pfarre Mutter Gottes–Augarten, Gaußplatz
14, Pfarrsaal, Info: 02236/ 27 674

Do, 15.00–16.00

Pensionistenklub Haus Prater TiS, Info:
0680/23 22 447

1040 Wien **Do, 09.30–11.00**
Pfarre St. Elisabeth, St. Elisabeth-Platz 9,
Info: 0660/5224836

1050 Wien **Mo, 09.30–11.00**
Pfarre St. Josef, Sonnenhofgasse 3, Info:
0664/253 12 62

1060 Wien **Mi, 10.00–11.30**
Pfarre Mariahilf, Barnabiten-gasse 14, Info:
0660/5224836

Mi, 10.30–12.00

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

1070 Wien **Mo, 10.00–11.30**
WHW, Nachbarschaftszentrum, Schotten-
feldgasse 29/2, Info: 0660/5224836

1080 Wien **Do, 16.15–18.00**
Pfarre Alser Vorstadt, (Pfarrsaal) Alserstra-
ße 17, Info: 0650/34 02 456

1090 Wien **Mi, 10.00–11.30**
Sportunion 9, Porzellangasse 14–16, Info:
01/367 41 28

1100 Wien **Mo, 10.00–11.30**
Bassena, Ada Christengasse 2 Line
Dance, Info: 0664/651 48 27

Mi, 14.30–16.00

VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, Line
Dance, Anfänger, Info: 0664/651 48 27



„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 an-

deren 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!

Neu im Programm ist Seniorentanz-PLUS (●) für Menschen, die in betreuten Einrichtungen leben.

Mi, 09.30–11.00
Pfarre Wienerfeld, Neilreichgasse 10, Info: 01/615 02 67

Do, 17.00–19.30
Seniorenresidenz Oberlaa, Fontanastr. 10
Line Dance, Info: 0664/65 14 827

Mi, 17.00–18.30
Franzisk. Begegnungsz. SSM, Simmeringer
Hptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18

1120 Wien unregelmäßig
Pfarre Gatterhölzl, Hohenberggasse 42,
Info: 0664/65 14 827
Line Dance, Anfänger Workshops,
4 Einheiten, 4–5 x Jährlich

1130 Wien **Mi, 09.30–11.00**
VHS–Hietzing, Hofwiesengasse 48 ab
25.9., Info: 01/544 44 86

Mi, 14.00–16.00
Pensionistenverband, Am Platz 2, Info:
0676/4970058

1140 Wien **Di, 09.30–11.30**
Pfarrsaal St. Andreas, Hüttelbergstraße 1a,
Info: 0676/5970058

Do, 10.00–12.00
Pensionistenklub Penzigerstr.59, Ecke Nisselg.,
mit LD, Anfänger, Info: 0664/65 14 827

1150 Wien **Mo, 10.00–12.00**
Pfarre Akkonplatz, Oeverseestraße 2c,
ab 2.9., Info: 0699/887 87 452

Mo, 15.00–16.30
Pfarre Neu–Fünfhaus Christkönigskirche,
Vogelweidplatz 7, Info: 0680/13 14 368

1170 Wien **Di, 10.00–11.30**
Pfarre Hernals–St. Bartholomäuspl.3, Info:
0664/34 10 244

1190 Wien **Di, 15.30–17.00**
Pfarre Unterheiligenstadt, Heiligenstädter-
straße 101, Info: 01/318 51 59

Mi, 14.30–16.00
Pfarre Franz v.Sales, Krottenbachstraße
120 (14tägig), Info: 0664/151 44 93

Do, 15.30–17.00
Pfarre Franz v.Sales, Weinberggasse 37
(Untergeschoß) (14tägig), Info:
0650/33 43 981

1210 Wien **Do, 09.30–11.00**
Pfarre St. Josef, Pius Parsch Platz 3/
1.Stock, Info: 0650/290 83 45

Mi, 10.00–12.00
Pfarre Gartenstadt, Galvanigasse 3, Info:
0650/290 83 45

Do, 10.00–11.30
Pfarre St.Cyriill u. Method, Theumermarkt 2,
Info: 0680/13 14 368

1220 Wien **Fr, 11.00–12.30**
DOJO Saal im Fitnessstudio, Bernoulli-
straße 9, Info: 0650/922 79 41

Di, 09.45–11.45
Donau–City Kirche, Donaocitystraße 2 (U1
Kaisermühlen), Info: 0676/404 36 36

Di, 10.00–11.30
DOJO Saal im Fitnessstudio, Bernoulli-
straße 9, Line Dance, Info: 0650/922 79 41

Mi, 10.00–12.00
Donau–City Kirche, Donaocitystraße 2 (U1
Kaisermühlen), Info: 01/715 90 83

Mi, 09.30–11.30
Pfarre Essling, Esslinger Hauptstraße 79,
Round Dance, Anfänger,
Info: 0680/301 78 93

Do, 09.00–12.00
Pfarre Essling, Esslinger Hauptstraße 79,
Round Dance, Info: 0680/301 78 93

1230 Wien **Mo, 15.00–16.30**
Pfarre Inzersdorf, St.Nikolaus, Draschestra-
ße 105, Info: 01/889 23 38

Di, 15.00–16.30
Pfarre Mauer, Endresstraße 117, Info:
01/889 23 38

Mi, 10.00–11.30
Wohnpark Alt Erlaa, A. Baumgartnerstr.
44,C8,01 Pfadfinderheim, Info:
0664/579 3844

Mi, 18.00–20.00
Pfarre Erlöserkirche, Endresstraße 57a,
Couple Dance und Line Dance, Info:
0664/651 48 27

Fr, 09.00–10.30
VHS–Liesing, Liesingerplatz 3, Info:
0650/34 02 456

Industrieviertel

Bad Erlach **Fr, 17.00–18.30**
VS, Hauptstr.13, 2822 Bad Erlach, Info:
0676 59 56 046

Bad Fischau-Brunn **Di, 17.00–18.30**
Aula der Volksschule, 2721 Bad Fischau-
Brunn, Info: 0676 394 29 50

Do, 16.45–18.15
Aula der VS, Schulgasse, 2721 Bad
Fischau-Brunn, Info: 0676 59 56 046

Bad Vöslau **Mi, 9.00–11.30**
Residenz Bad Vöslau, Florastr. 5,
2540 Bad Vöslau, Info: 0664 1155931

Baden ● **Fr, 10.30–11.30**
Marienheim, Schimmergasse 1-3,
2500 Baden, Info: 02252 21 5 64

Berndorf **Fr, 15.30–17.00**
Evang. Pfarre, Pottensteinerstraße 20,
2560 Berndorf, Info: 02252 74 9 31

● **Fr, 10.30–11.30**
LPPH, Leobersdorferstraße 8,
2560 Berndorf, Info: 02236/ 29 6 87

Breitenfurt ● **Bitte anrufen,**
Caritashaus St. Bernadette, Hauptstr. 128,
2348 Breitenfurt, Info: 0664 4659065

Brunn/Gebirge **Mo, 10.00–11.30**
Pfarrheim, 2345 Brunn/Gebirge, Info:
02236 26 8 31

Deutsch-Brodersdorf **Mi, 16.00–17.45**
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf,
Info: 0664 736 403 70

Mi, 17.45–19.30
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf,
Info: 0664 736 403 70

Tanzen ab der Lebensmitte

Fischamend Mi, 14.30-16.00
Pfarrsaal St. Michael, 2401 Fischamend,
Info: 0669 17 130 420

Grafenbach Mo, 9.00-10.30
Kastanienhof, Ernst Gruber-Straße 28-30,
2632 Grafenbach, Info: 0676 63 80 3 18

● Mo, 15.00-16.00
BUK Volksheim, Ernst Gruber-Straße 1,
2632 Grafenbach, Info: 0699 12277030

Gramatneusiedl So, 16.00-17.30
Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl, Info:
02234 73723

So, 18.00-19.30
Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl, Info:
0699 113 22 369

Gutenstein Mi, 17.00-18.30
Landespflegeheim Gutenstein,
2770 Gutenstein, Info: 0676 74 25 337

Do, 19.00-20.30
Ld. Pflegeheim, 2770 Gutenstein, Info:
0676 74 25 337

● Do, 10.30-11.15
Ld. Pflegeheim (LPH), 2770 Gutenstein,
Info: 0676 7425337

Hinterbrühl Do, 14.30-16.00
Anningersaal, 2371 Hinterbrühl, Info:
02236 29 6 87

Hochneukirchen Do, 14.30-17.00
Pfarrheim, 2852 Hochneukirchen, Info:
0676 480 46 11

Katzelsdorf Mo, 17.00-18.30
Seniorenwohnheim, Hauptstr. 69,
2801 Katzelsdorf, Info: 0676 5956046

Kirchschlag Di, 15.00-16.00
Pfarrzentrum (10x pro Semester),
2860 Kirchschlag, Info: 0676 608 66 38

Kottingbrunn Mo, 9.00-10.00
Pfarrzentrum, 2542 Kottingbrunn, Info:
0676 608 66 38

Laxenburg Mi, 14.30-15.45
Kloster, Haus Elisabeth, 2361 Laxenburg,
Info: 0664 12 14 112

● Mi, 15.00-16.00
Alten-und Pflegeheim, Schlossplatz 15,
2361 Laxenburg, Info: 02236/ 29 6 87

Leobersdorf Mo, 13.00-14.00
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8, 2544
Leobersdorf, Info: 02256 63 7 85

Mo, 14.00-17.30
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,
2544 Leobersdorf, Info: 02256 63 7 85

Fr, 9.00-11.00
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,
2544 Leobersdorf, Info: 02256 63 7 85

Ma. Enzersdorf Di, 9.30-11.00
Vereinshaus, Hauptstr. 52, 2344 Ma. En-
zersdorf, Info: 02236 20 51 17

Do, 16.00-17.30
Pfarrsaal, Theißplatz, 2344 Ma. Enzersdorf,
Info: 02236 27 6 74

Do, 16.00-18.00
Veranstaltungssaal, 2452 Mannersdorf,
Info: 02168 68 4 40

Markt Piesting Mi, 9.00-10.00
GH Piestingerhof, Gutensteinerstr. 14,
2753 Markt Piesting, Info: 0664 431 76 81

Mödling Mo, 15.30-16.45
Volksschule Lerchengasse, 2340 Mödling,
Info: 02236 29 6 87

Mödling (Square) Mi, 18.00-19.00
Pfarre St. Michael, Weißes Kreuz Gasse,
2340 Mödling (Square), Info: 02236 29 6 87

Moosbrunn Do, 9.00-11.00
Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn, Info:
02168 68 4 40

Neunkirchen Mi, 9.00-10.00
Kneippverein, Fabriksg. 34, 2620 Neun-
kirchen, Info: 02636 21 27

Perchtoldsdorf Mo, 10.00-11.30
Studio S. Fuchs, Fr. Josefstr. 34, 2380
Perchtoldsdorf, Info: 02236 27 6 74

Pottendorf ● Do, 14.00-16.00
Landespflegeheim (2 Gruppen),
2486 Pottendorf, Info: 0699/ 11312276

Puchberg Di, 18.00-19.00
Sporthalle, 2734 Puchberg, Info: 02636 21 27

Scheiblingkirchen Di, 9.00-10.30
Pfarrheim, 2831 Scheiblingkirchen, Info:
0676 63 80 3 18

Mi, 17.00-18.30
Pfarrheim, 2831 Scheiblingkirchen, Info:
0676 63 80 3 18

Steinabrüchl Do, 9.00-10.00
Pfarrsaal, 2751 Steinabrüchl, Info:
02633 42 6 50

Ternitz Di, 17.15-18.15
Herrenhaus, Integrationsgruppe,
2630 Ternitz, Info: 0699 12277030

Mi, 9.00-10.30
Herrenhaus, 2630 Ternitz, Info:
0699 12277030

Fr, 10.00-11.00
Franz-Dinhobl Str.2, Herrenhaus 2. Stock,
2630 Ternitz, Info: 0676 777 01 75

Weigelsdorf Do, 16.30-18.15
Gasthaus Ahorn, 2483 Weigelsdorf, Info:
0664 736403 70

Winzendorf Mo, 15.30-17.30
Pfarrsaal Winzendorf, 2722 Winzendorf,
Info: 0650 4530045

Wr. Neudorf Mo, 15.30-17.30
Volksheim, 2351 Wr. Neudorf, Info:
0664 121 41 12

Bitte anrufen
Tageszentrum Volksheim,
Schlossmühlplatz 3, 2351 Wr. Neudorf
Info: 0664 1214112

Wr. Neustadt Mi, 15.00-16.30
Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr.
Neustadt, Info: 0676 394 29 50

Mo, 9.00-10.30
Saal der Erlöserkirche, Brunner Str. 5-7,
2700 Wr. Neustadt, Info: 0676 5956046

Weinviertel

Aspersdorf Mi, 9.00-10.30
Dorfhhaus, 2020 Aspersdorf, Info:
0660 46 31 046

Auersthal Mo, 15.00-16.30
Gemeindesaal, Bockfließer Straße,
2214 Auersthal, Info: 02282 33 89

Gänserndorf Do, 15.00-16.30
Gymnastic Center- Weintschkegasse 3,
2230 Gänserndorf, Info: 02282 33 89

Gerasdorf Mo, 10.00-12.00
Stadtsaal, Kirchengasse 2, 2201 Gerasdorf,
Info: 0669 17 13 04 20

Göllersdorf Mo, 17.00-18.00
Rathaus, Kultursaal, 2013 Göllersdorf,
Info: 0680 217 48 01

Groß Enzersdorf Di, 9.30-11.00
Musikschule, 2301 Groß Enzersdorf, Info:
02249 3702

Großweikersdorf Di, 9.00-10.30
alte VS, (Dachboden), 3701 Großweikers-
dorf, Info: 0680 217 48 01

Korneuburg Mo, 9.00-10.30
Pfarrsaal St. Ägyd, Kirchenplatz 1,
2100 Korneuburg, Info: 0664 385 35 18

Mi, 15.30-17.00
Tanzstudio Rock 'N' Vision, Hauptplatz,
2100 Korneuburg, Info: 0664 2101435

Langenzersdorf Fr, 18.00-20.00
Praxisgemeinschaft, Hauptplatz 8, 2103
Langenzersdorf, Info: 0664 2101435

Fr, 10.00-11.30
Vitalraum, Hauptplatz 7, 2103 Langenzers-
dorf, Info: 0676 2101435

Lasse Mi, 19.00-20.30
Cafe „Jetzt oder Nie“, Hauptstraße 72,
2291 Lasse, Info: 02213 345 12

Leobendorf Do, 10.00-11.30
Grunerhof, Hans Wilczekstraße 2,
2100 Leobendorf, Info: 0676 957 2533

Brainwalking



Geistig und körperlich fit bleiben



Für alle, die gut zu Fuß sind, ist „Mit LIMA unterwegs“ genau das Richtige. Wir verbinden Bewegung in der Natur mit den anderen Bereichen des LIMA -Programms.

Auf neuen oder auch bekannten Wegen werden wir zu unterschiedlichen Themen unterwegs sein. Impulse zum Austausch und Übungen für unser Gehirn werden mit Bewegung kombiniert, sodass Sie eine ausgewogene LIMA-Trainingseinheit nutzen können. Die Übungen werden im Freien gemacht, oder auch fallweise in Lokalen auf der Wegstrecke. Infos zu den Wegstrecken und Übungsangebote für Daheim runden das Angebot ab.

Termine mit Helmut Orschulik

Dauer: 10.00 bis ca. 13:00 Uhr, Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

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

FR, 20.03.2020

Frühlingsbeginn am Kahlenberg.

Der Frühling erwacht auch im Wienerwald. Wir folgen seinen Spuren an der Grenze zwischen Wien und Niederösterreich und lauschen auch dem Frühlingserleben in uns.

FR, 03.04.2020

Vom Butterteich zur Löwygrube

Vor dem Palmwochenende bewegen wir uns im Bereich der ehemaligen „Ziegelbehm“ im Wiener Grüngürtel und finden vorösterliches Erleben.

FR, 17.04.2020

Heidewege über Perchtoldsdorf

Durch ein einzigartiges Biotop führt unser Weg zu seltenen Pflanzen und ausgiebiger Bewegung in der wiedererwachenden Natur.

FR, 08.05.2020

Von der Seestadt in die Au

Unser Weg führt uns durch die Gegensätze zwischen Satellitenstadt und Stadtrand und zeigt uns deutlich die Notwendigkeit von nachhaltigen Mobilitätslösungen.

FR, 22.05.2020

Vom Lusthaus zur Pagode

Wir verbinden unterschiedliche Kristallisationspunkte menschlicher Wünsche auf unserem Weg durch die Au.

FR, 05.06.2020

Ziegelgruben und Badeparadiese

Wo einst das Baumaterial für die Stadterweiterung gewonnen wurde, erleben heute viele Menschen ihre Freizeit. Wir begeben uns auf Spurensuche.

Termine mit Susanna Jagsch

Anmeldung: 0676/418 01 90

MO, 09.03.2020

Westliche Ringstraße

DO, 09.04.2020

Wiener Kaffeehaustradition

MO, 11.05.2020

Hundertwasser on Tour

MO, 22.06.2020

Sommerlicher Wiensoatziergang

Maissau Mo, 17.00-18.30

VS, Turnsaal, Eingang Hauptplatz, 3712 Maissau, Info: 0664 16 16 894

Niederfladnitz Mo, 10.00-11.45

Dorfzentrum Niederfladnitz, 2081 Niederfladnitz, Info: 0680 1281208

Orth / Donau Mi, 16.00-17.30

Turnsaal der Volksschule, 2304 Orth/Donau, Info: 02212 20446

Maissau Mi, 10.00-12.00

LPPH „Haus Michael“, Zwenge 3, 2304 Orth/Donau, Info: 0664/73137785

Pulkau Di, 9.00-11.00

Pöltingerhof, Rathausgasse 4, 3741 Pulkau, Info: 0699 127 469 69

Stockerau Mo, 15.00-16.00

Sonderpädagog. Zentrum, Schießstattg. 18, 2000 Stockerau, Info: 02266 62 8 38

Strasshof Mo, 10.00-11.30

Pfarrheim Silberwald, 2231 Strasshof, Info: 0669 1707 1521

Strasshof Do, 18.00-19.30

GH Weinkrug Trapl, 2231 Strasshof, Info: 0669 1707 1521

Untermarkersdorf Di, 17.00-18.30

Gasthof Pulkautaler Nr. 24, 2061 Untermarkersdorf, Info: 0676 433 60 83

Bildungs-WerkZeug 2a/2020 P.b.b.
Erscheinungsort: Wien, Verlagspostamt: 1010 Wien,
Aufgabepostamt: 1010 Wien. Medieninhaber:
Katholisches Bildungswerk Wien, A-1010 Wien,
Stephansplatz 3/2. Stock, Tel: (01)51552-3320,
Fax: (01)51552-2761, Internet: www.bildungswerk.at,
E-Mail: office@bildungswerk.at
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Namentlich gezeichnete Artikel müssen sich nicht mit
der Meinung der Redaktion decken. Es gelten die
Stornobedingungen des Bildungszentrums Floridsdorf.
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Georg Radlmair.
Layout: Charly Krimmel, www.sonderzeichen.at
Herstellung: Hannes Schmitz Druckerei Buttons4you e.U.
Erscheinungsweise: 4 x jährlich. Preis: Einzelheft: 0,80.
Jahresabo: 2,-. Für MitarbeiterInnen der kath.
Erwachsenenbildung: gratis. MZ 02Z033140 M

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, 24. Mai bis SO, 31. Mai 2020

Anmeldeschluss: Ende März 2020

Kursleiterin: Helga Sedlecky

Preis für 7 Nächte: ab 630,-

inkl. Programm + Vollpension

Anzahlung: 50,- bei Bestätigung der Anmeldung.

Kein Einbettzimmerzuschlag

Landsitz Pichlschloss, Stadlob 125,
8820 Neumarkt in der Steiermark

SO, 14. Juni bis FR, 19. Juni 2020

Anmeldeschluss: 20. Mai 2020

Kursleiterin: Dr.in Hella Danner

Preis für 5 Nächte: ab 550,-

inkl. Programm + Halbpension

Anmeldung: 03584/2426,

info@pichlschloss.at

www.pichlschloss.at

Lima einfach – einfach Lima

Diesen passenden Namen verdanken wir Frau Anni, einer langjährigen Lima Teilnehmerin – worüber wir grübelten – kam von ihr spontan: einfach Lima – Lima einfach! Klasse

Wer sind wir: Frau Mag.^a Steiner Gerti – Lima Trainerin seit vielen Jahren, und jede Menge Ideen und Erfahrungen – mein Name ist Gabi Leirer, frisch von der Lima Ausbildung 2019 – offen und motiviert. Damals war ich als Hospitantin bei Frau Steiner in der Pfarre Augarten. Bei einem Kaffee kamen wir auf die Idee, Lima als Training öfters und vielleicht einfacher anzubieten. Diese Idee ließen wir mal reifen und trugen sie Frau Beatrix Auer vor – und siehe da: bereits im Herbst 2019 konnten wir mit Lima einfach starten.

Was ist anders bei Lima einfach?

Unsere Treffen finden jede Woche statt : 9.45 bis 11.00 jeweils am Donnerstag in der Gemeinde zur Muttergottes im Augarten. Wir haben einen schönen hellen Raum mit Blick auf den Augarten – der Zugang ist barrierefrei. Es gibt keine Verpflichtung ein Semester

zu buchen, oder zu bezahlen – 1x Schnuppern ist ohnedies gratis. Die übrigen Besuche kosten 8 Euro. Dauer unseres Trainings: 75 Min. – mit einer Pause.

Unsere Gruppe besteht dzt. aus 3 TN, Frau Hermine ist bereits 94 Jahre – und



sehr aktiv mit dabei. Wir arbeiten mit Themen, die die TeilnehmerInnen ansprechen – haben mehr Zeit für Biografiearbeit – können individueller auf Bedürfnisse eingehen. Es herrscht eine fröhliche Stimmung und es wird auch viel gelacht und versucht Probleme zu lösen. Wir freuen uns gemeinsam über Erfolge.

Unsere Ziele: es möge sich alle wohlfühlen in der Gruppe und allmählich eine Verbesserung seiner Konzentration und Merkfähigkeit spüren. Mit Fingerspitzengefühl versuchen wir Neues zu erklären, miteinander zu erarbeiten, auszuprobieren. Bewegung in der Gruppe macht bekanntlich mehr Spaß – und so geht manches leichter. Sitztänze und Übungen für Gleichgewicht und Stabilität sollen beitragen, sich im Alltag sicherer zu fühlen.

In Gemeinschaft mit anderen Sorgen und Erfahrung zu teilen – bereichert uns alle. Sollten die TeilnehmerInnen von Lima einfach größere Herausforderungen suchen, besteht jederzeit die Möglichkeit in eine der LIMA Gruppen in der Umgebung zu wechseln.

Ich bin sehr glücklich, Teil dieses Team zu sein – bin dankbar nach jeder Stunde und genieße das Planen mit meiner Kollegin für den nächsten Donnerstag.

Danke sagen möchte ich auch Herrn Dr. Bauer und seinem Team für seine Unterstützung!

Katholisches
Bildungswerk Wien

KATHOLISCHE KIRCHE
Erzdiözese Wien
ERWACHSENENBILDUNG



Mit Unterstützung von

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bundesministerium
Arbeits, Sozialer, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Stadt
Wien
Bildung
und Jugend

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH