



© bildungswerk.at

Brainwalking mit LIMA unterwegs

Frühling 2022



© bildungswerk.at

Brainwalking mit LIMA unterwegs

Frühling 2022



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.

Freitag, 18.03.2022

Rund um den Hohenauer Teich

Der Frühling erwacht auch im einstigen kaiserlichen Jagdrevier. Wir folgen seinen Spuren und belauschen die Tier- und Pflanzenwelt.

Freitag, 01.04.2022

Küchenschelle, Ziesel & Co

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

Freitag, 22.04.2022

Vom Rendezvousberg zum Bisamberg

In den ehemaligen Verteidigungsanlagen zum Schutze Wiens nach Norden können wir reiche Fauna und Flora in einer einsamen Landschaft entdecken.

Freitag, 06.05.2022

Vom Lusthaus zur Pagode

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

Freitag, 20.05.2022

Frühling im Donaupark

Nach 58 Jahren hat sich mancherlei geändert – Ein Aus- und Rückblick.

Freitag, 10.06.2022

Rund ums Lobaumuseum

Die letzte Frühlingswanderung führt uns in die Großenzersdorfer Au.

Anmeldung:

Helmut Orschulik 0676/42 50 927
helmut.orschulik@gmail.com

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

Bitte festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.

Dauer: 10:00 – ca.13:00 Uhr

Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

LIMA-TrainerIn:

Monika und Helmut Orschulik

Kosten: 10,- pro Termin

Veranstalter:
LIMA – Lebensqualität im Alter
Stephansplatz 3/2, 1010 Wien

Änderungen vorbehalten!

www.bildungswerk.at

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.

Freitag, 18.03.2022

Rund um den Hohenauer Teich

Der Frühling erwacht auch im einstigen kaiserlichen Jagdrevier. Wir folgen seinen Spuren und belauschen die Tier- und Pflanzenwelt.

Freitag, 01.04.2022

Küchenschelle, Ziesel & Co

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

Freitag, 22.04.2022

Vom Rendezvousberg zum Bisamberg

In den ehemaligen Verteidigungsanlagen zum Schutze Wiens nach Norden können wir reiche Fauna und Flora in einer einsamen Landschaft entdecken.

Freitag, 06.05.2022

Vom Lusthaus zur Pagode

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

Freitag, 20.05.2022

Frühling im Donaupark

Nach 58 Jahren hat sich mancherlei geändert – Ein Aus- und Rückblick.

Freitag, 10.06.2022

Rund ums Lobaumuseum

Die letzte Frühlingswanderung führt uns in die Großenzersdorfer Au.

Anmeldung:

Helmut Orschulik 0676/42 50 927
helmut.orschulik@gmail.com

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

Bitte festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.

Dauer: 10:00 – ca.13:00 Uhr

Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

LIMA-TrainerIn:

Monika und Helmut Orschulik

Kosten: 10,- pro Termin

Veranstalter:
LIMA – Lebensqualität im Alter
Stephansplatz 3/2, 1010 Wien

Änderungen vorbehalten!

www.bildungswerk.at