



© bildungswerk.at

Brainwalking mit LIMA unterwegs

Herbst 2022



© bildungswerk.at

Brainwalking mit LIMA unterwegs

Herbst 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, 23.09.2022

Rund um den Hagenberg

Der Spätsommer hält im einstigen kaiserlichen Jagdrevier seinen Einzug. Wir folgen seinen Spuren und belauschen die Tier- und Pflanzenwelt.

Freitag, 07.10.2022

Zwischen den Alten Schanzen

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

Freitag, 21.10.2022

Von der Reichen zur Dürren Liesing

Vom Sandsteinwienerwald geht unser Weg zum Kalkwienerwald. Wir finden Gemeinsamkeiten und bemerken Unterschiede.

Freitag, 04.11.2022

Ein Stadtteil entwickelt sich

Seit knapp 20 Jahren entstand auf dem Areal des ehemaligen Frachtenbahnhofs ein neuer Lebensraum. Wir schauen der Stadtentwicklung „über die Schulter“ und erleben vielfältige Facetten.

Freitag, 18.11.2022

Als der Donauwirbel noch bestand

Spurensuche rund um den „kleinsten Friedhof“ Wiens. Ein Platz zum Innehalten auf dem Weg zu uns selbst.

Freitag, 02.12.2022

Advent in der Inneren Stadt

Wir finden Stille und teilweise abseitige Wege zwischen dem geschäftigen Treiben im Herzen der Wiener Innenstadt.

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, 23.09.2022

Rund um den Hagenberg

Der Spätsommer hält im einstigen kaiserlichen Jagdrevier seinen Einzug. Wir folgen seinen Spuren und belauschen die Tier- und Pflanzenwelt.

Freitag, 07.10.2022

Zwischen den Alten Schanzen

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

Freitag, 21.10.2022

Von der Reichen zur Dürren Liesing

Vom Sandsteinwienerwald geht unser Weg zum Kalkwienerwald. Wir finden Gemeinsamkeiten und bemerken Unterschiede.

Freitag, 04.11.2022

Ein Stadtteil entwickelt sich

Seit knapp 20 Jahren entstand auf dem Areal des ehemaligen Frachtenbahnhofs ein neuer Lebensraum. Wir schauen der Stadtentwicklung „über die Schulter“ und erleben vielfältige Facetten.

Freitag, 18.11.2022

Als der Donauwirbel noch bestand

Spurensuche rund um den „kleinsten Friedhof“ Wiens. Ein Platz zum Innehalten auf dem Weg zu uns selbst.

Freitag, 02.12.2022

Advent in der Inneren Stadt

Wir finden Stille und teilweise abseitige Wege zwischen dem geschäftigen Treiben im Herzen der Wiener Innenstadt.

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