LiMA®

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Ausbildungslehrgang

2025/2026

GEDÄCHTNISTRAINING Tipps, Tricks und Übungen für ein besseres Gedächtnis, Förderung der Merkfähigkeit und der Konzentration

BEWEGUNGSÜBUNGEN Übungen, die Spaß machen, die Koordination und Beweglichkeit fördern, sowie gemeinsame Tänze und Spiele

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN Veränderungen im Alter, Wohnen, Ernährung, neue Medien, Gespräche und Austausch mit anderen

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN Sinnvolle Gestaltung des Alterns, Hoffnungen und Sehnsüchte, Zweifel und Ängste, Krankheit und Leid, Einsamkeit, Abschied

Lehrgangstermine 2025/26

jeweils Freitag und Samstag, 9-17 Uhr

Modul 1	3./4. Okt. 2025	Einführung in das LIMA-Trainingsprogramm • Perspektiven des Alters • Einführung in die Psychomotorik • Grundlagen
Modul 2	24./25. Okt.2025	Merktechniken und praktische Übungen zum Gedächtnistraining • Alltags– und Sozial-kompetenz • gesundheitsorientierte Bewegungsformen
Modul 3	21./22. Nov. 2025	Grundlagen des Gedächtnisses • Gehirntraining
Modul 4	9./10. Jän. 2026	Methodik/Didaktik in der LIMA-Trainingsgruppe • Kommunikation und Gruppenprozesse • Vertiefung von Bewegungs – und Gehirntraining
Modul 5	30./31. Jän. 2026	Wie komme ich zu einer LIMA-Trainingsgruppe? • Strukturierung eines LIMA-Semesters • Biographiearbeit
Modul 6	13./14. Feb. 2026	Sinn– und Glaubensfragen • Präsentation der schriftlichen Arbeiten

LehrtrainerInnen:

Mag.ª Dagmar Tutschek
Psychologin

Mag.ª Susanne Predl
Motopädagogin

Mag. Martin Oberbauer
Psychologe

Beatrix Auer, M.Ed.
Geragogin
Lehrgangsleitung

Ausbildungslehrgang für LIMA-TrainerInnen

Dieser Lehrgang ist genau richtig für Sie, wenn Sie

- Freude an der Arbeit mit SeniorInnen haben
- vielleicht schon in der SeniorInnenarbeit tätig sind
- eine Trainingsgruppe starten wollen
- Erfahrungen im Umgang mit Gruppen haben
- kommunikationsfähig sind und
- ein hohes Maß an sozialer Kompetenz aufweisen

Im Lehrgang werden inhaltliche, didaktische und methodische Kenntnisse zum Aufbau und zur Leitung einer LIMA-Trainingseinheit vermittelt. Mindestens drei Hospitationen und eine schriftliche Abschlussarbeit ergänzen Ihre Kompetenzen.

Durch die Bindung Ihrer Aufgabe an das Katholische Bildungswerk Wien erhalten sie vielfältige Unterstützung (LIMA-Netzwerk) in ihrer TrainerInnentätigkeit.

LIMA ist ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat.

AbsolventInnen-Stimmen

Hoch interessant

Praxisorientiert

Motivierend

Offen und herzlich

Lebendig und humorvoll

Ausbildungsort

Stephansplatz 3/2. Stock 1010 Wien, Seminarraum

Investition

Lehrgangskosten: € 940,-.

Hinweis: Diese Kosten gelten, wenn Sie die vorgesehene Vereinbarung mit dem Katholischen Bildungswerk Wien unterzeichnen. Darin ist festgehalten, dass LIMA nur in Kombination mit dem Katholischen Bildungswerk Wien angeboten werden darf, Sie Ihre geplanten LIMA-Stunden dem Bildungswerk melden und eine Statistik abgeben. Sonst belaufen sich die Gesamtkosten auf € 1.500,-.

LIMA-Netzwerk für TrainerInnen

Nach Absolvierung des Lehrganges bietet das Katholische Bildungswerk Wien das LIMA-Netzwerk an. Dieses beinhaltet nicht nur die Weiterbildung und Vernetzung der Trainer/innen, sondern auch die kostenlose Erstellung von Werbemittel und Öffentlichkeitsarbeit für die LIMA-Trainingsgruppen.

Anmeldung zum Infoabend und zum Kurs

LIMA – LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Katholisches Bildungswerk Wien
Stephansplatz 3/2. Stock, 1010 Wien
01/51552-3604, 0664/8243631
b.auer@edw.or.at
Anmeldeschluss: Di, 02.09.2025

Infoveranstaltung
6. Mai 2025, 16:00 Uhr
Mit diesem Link sind Sie dabei: Zoom

Storno

Bis vier Wochen vor Lehrgangsbeginn kann jede Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50 % der Lehrgangsgebühr verrechnet, nach Beginn bzw. Nichtabmeldung der gesamte Lehrgangsbeitrag.

Änderungen vorbehalten! Stand: April 2025

ÖCERT
LQW con:flex Qualitätstestiert bis 08.12.2024

FORUM Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
SENIOR·IN WIEN StaDt Wien
Stadt Wien
Katholisches Bildungswerk Wien