

The logo for LIMA (Lebensqualität im Alter) features the word "LIMA" in a large, white, stylized font with a registered trademark symbol. Below the text are four horizontal orange bars of varying lengths, creating a sense of motion or steps.

**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

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

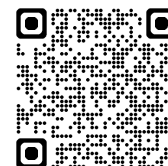
Katholisches Bildungswerk Wien  
Stephansplatz 3/2. Stock, 1010 Wien  
01/51552-3604, 0664/8243631  
[b.auer@edw.or.at](mailto:b.auer@edw.or.at)

Anmeldeschluss: Di, 02.09.2025

## Infoveranstaltung

**5. 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

