

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER



KURSÜBERSICHT

Februar bis Juni 2026



ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat

Die Trainings beinhalten folgende Bereiche:

GEDÄCHTNISTRaining

fördert die kognitiven Leistungen durch Übungen für Konzentration, Aufmerksamkeit und das Training von Memotechniken.

BEWEGUNGSÜBUNGEN

aktivieren den ganzen Körper. Mit Schwung und Spaß trainieren Sie Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer.

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

regen zu Diskussionen in der Gruppe an. Sie beschäftigen sich mit Hobbies, neuen Medien, Ernährung, Reisen, je nach Interesse in der Trainingsgruppe.

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

dürfen im geschützten Raum der LIMA Gruppe ebenfalls Platz haben. Ausgesprochene und unausgesprochene Zweifel und Ängste, Hoffnungen und Sehnsüchte, Fragen des Älterwerdens können mit Gleichgesinnten besprochen werden.

Die Trainingsgruppen finden (meistens) 10 mal in wöchentlichem Abstand statt. Die Schnupperstunden sind kostenlos. Eine Trainingseinheit (1½–2 Stunden) kostet ca. 8,- abhängig von der Teilnehmer:innenanzahl. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

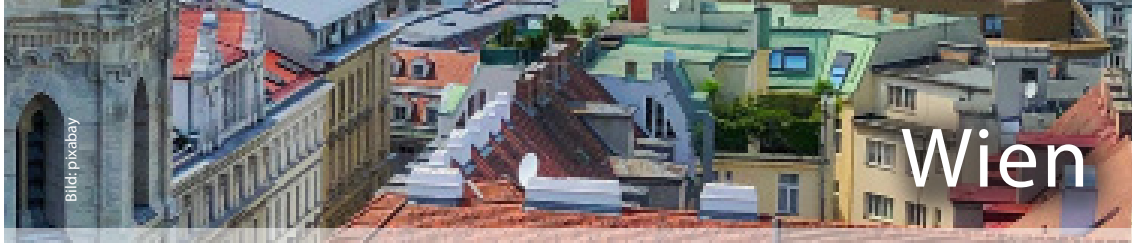
Wir sind für Sie da!

KBW Wien | lima@edw.or.at | lima.bildungswerk.at | 01/51552-3320

LIMA – Lebensqualität im Alter
ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerkes Wien.



Impressum: Kursübersicht 2025 | Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Herstellung: F.d.L.v.: Mag. Georg Radlmair, Beatrix Auer M.Ed. | Katholisches Bildungswerk Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3/2 | 01/51 552/3320 | office@bildungswerk.at | www.bildungswerk.at
Illustrationen: Tamara Haas, MSc
Irrtum vorbehalten. Wien 2026



1010 Wien

VHS - Urania

wöchentlich ab

Di, 13.01.2026 | 10:00

Uraniastr. 1,
1010 Wien

Ulrike Hecht

Info: 0664/73552391

Pfarre St. Michael

14-tägig ab

Mo, 02.02.2026 | 11:00

Habsburgerg. 12,
1010 Wien

Helga Robnik

Info: 0664/4884407

Curhaus - auf.wind

wöchentlich ab

Do, 26.02.2026 | 10:00

Stephanspl. 3,
1010 Wien

Dir.ⁱⁿ Hella Danner

Info: 0650/9316399

1020 Wien

Pfarre St. Leopold

wöchentlich ab

Mo, 09.02.2026 | 15:00

Alexander-Poch-Pl. 6,
1020 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner

Info: 0677/61644863

Pfarre Muttergottes im
Augarten

wöchentlich ab

Mi, 11.02.2026 | 09:30

Gaußpl. 14,
1020 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner

Info: 0677/61644863

1050 Wien

Pfarre St. Josef zu
Margareten

wöchentlich ab

Mi, 14.01.2026 | 10:00

Ramperstorfferg. 65,
1050 Wien

Dr.ⁱⁿ Edda Frank

1060 Wien

Pensionist*innenklub
Gumpendorferstr. 117

unregelmäßig ab

Fr, 13.02.2026 | 13:30

Gumpendorferstr. 117,
1060 Wien

Heidelinde Spangl

Info: Pensionistenclub

Mariahilf, +4319292325

1070 Wien

Pfarre Altlerchenfeld

alle 2 Wochen ab

Do, Termin folgt | 09:30

Menterg. 13,
1070 Wien

Michaela Manuelian

Info: 0699/10835832

Pensionist*innenklub
Ahornerg. 11

wöchentlich ab

Mi, 14.01.2026 | 13:30

Ahornerg. 11,
1070 Wien

Clara Waschkau

Info: 0664/8777474

Pensionist*innenklub
Ahornerg. 11

wöchentlich ab

Mi, 14.01.2026 | 15:15

Ahornerg. 11,
1070 Wien

Clara Waschkau

Info: 0664/8777474

1090 Wien

Pfarre Lichtental

wöchentlich ab

Mi, 07.01.2026 | 10:00

Markt. 40,
1090 Wien

Martha Herzig

Info: 0650/8406161

1100 Wien

Pensionist*innenklub
Rotenhofg. 80

alle 2 Wochen ab

Di, 13.01.2026 | 14:30

Rotenhofg. 80,
1100 Wien

Dr.ⁱⁿ Edda Frank

Wien

Bild: pixabay

1100 Wien

Pfarre St. Paul - PAHO

wöchentlich ab

Mi, 14.01.2026 | 14:00

Jura-Soyfer-G. 5,

1100 Wien

Zofia Pietrzak

Info: 0680/1189480

Pfarre Göttliche
Barmherzigkeit
Königin des Friedens

wöchentlich ab

Mo, 09.02.2026 | 09:30

Quellenstr. 197,

1100 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner

Info: Ruth Igelberg,

0650/5418846

Pfarre Emmaus
am Wienerberg

wöchentlich ab

Di, 10.02.2026 | 10:30

Tesarekpl. 2,

1100 Wien

Mag.^a (FH) Caroline Sucec

Info: 0664/5818769

Pfarre Christus
am Wienerberg

wöchentlich ab

Mi, 11.03.2026 | 09:30

Salvatorianerpl. 1,

1100 Wien

Eva Schmöllner

Info: 0680/1192539

1120 Wien

Fitnessunion

Hetzendorf

wöchentlich ab

Di, 10.02.2026 | 08:45

Hervicusg. 120,

1120 Wien

Susanna Steinböck

Info: 0699/19236941

Pfarre Namen Jesu

alle 2 Wochen ab

Mi, 25.03.2026 | 10:00

Schedifkapl. 3,

1120 Wien

Gabriele Leirer

Info: 0688/8220148

1130 Wien

Pfarre

Zum Guten Hirten

monatlich ab

Do, 22.01.2026 | 09:30

Bossig. 68-70,

1130 Wien

Brigitte Trapp

Info: 0650/8223334

Pfarre

Zum Guten Hirten

monatlich ab

Do, 29.01.2026 | 14:00

Bossig. 68-70,

1130 Wien

Brigitte Trapp

Info: 0650/8223334

Pfarre Lainz Speising

wöchentlich ab

Do, 07.05.2026 | 10:00

Kardinal-König-Pl. 2,

1130 Wien

Mag.^a Ingrid Jauk-Woda

Info: 0664/73911735

Pfarre St. Hubertus &
St. Christophorus

wöchentlich ab

Fr, 08.05.2026 | 10:00

Granichstaedteng. 73,

1130 Wien

Mag.^a Ingrid Jauk-Woda

Info: 0664/73911735

1140 Wien

Pfarre Hl. Mutter Teresa
Pfarrheim Baumgarten

wöchentlich ab

Mo, 12.01.2026 | 10:30

Felbigerg. 96,

1140 Wien

Mag.^a Eva Tagesen

Info: 0660/4406245

Pfarre Hl. Mutter Teresa
Oberbaumgarten

wöchentlich ab

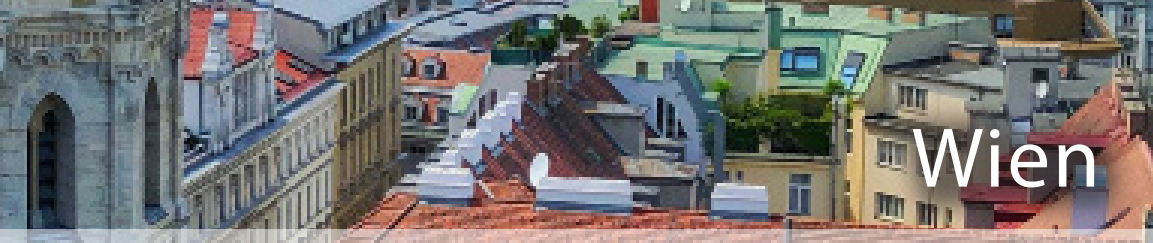
Fr, 13.02.2026 | 09:30

Hütteldorfstr. 282,

1140 Wien

Dr.ⁱⁿ Martha Flaschka

Info: 0680/3157470



Wien

1150 Wien

Pfarre Hildegard Burjan
Schönbrunn - Vorpark

unregelmäßig ab

Do, 08.01.2026 | 15:00
Winckelmannstr. 34,
1150 Wien
Mag.^a Bella Pindur
Info: 0676/7933358

1160 Wien

Pfarre Altottakring

wöchentlich ab

Mo, 12.01.2026 | 09:00
Johannes-Krawarik-G. 1,
1160 Wien
Dkfm. Maria Wolf
Info: 0664/4923392

1170 Wien

Pfarre Sühnekirche

wöchentlich ab

Do, 08.01.2026 | 09:30
Dr.-Josef-Resch-Pl. 12,
1170 Wien
Martha Herzig
Info: Martha Herzig,
0650/8406161

1180 Wien

Pfarre St. Josef
Weinhaus

alle 2 Wochen ab

Do, Termin folgt | 09:30
Gentzg. 142,
1180 Wien
Herta-Stephanie Amsüss
Info: 0664/1541287

Evangelisches
Krankenhaus Währing

wöchentlich ab

Mi, 28.01.2026 | 14:00
Hans-Sachs-Str. 10-12,
1180 Wien
Dr.ⁱⁿ Maria Cervený
Info: 0664/ 5662244

Pfarre Gersthof St.
Leopold

wöchentlich ab

Fr, 06.02.2026 | 09:30
Bischof-Faber-Pl. 7,
1180 Wien
Gabriele Huber
Info: 0650/4947831

1190 Wien

Pfarre Franz von Sales
Krim

wöchentlich ab

Mo, 12.01.2026 | 09:00
Weinbergg. 37,
1190 Wien
Maria Pohl
Info: 0699/12480250

Pfarre Franz von Sales
Glanzing

unregelmäßig ab

Di, 13.01.2026 | 10:00
Krottenbachstr.120,
1190 Wien
Silvia Wolf
Info: 0650/3343981

VHS Heiligenstadt

wöchentlich ab

Do, 19.02.2026 | 10:00
Heiligenstädter Str. 155,
1190 Wien
Mag.^a Ingrid Edler
Info: 0664/1242951

Pfarre Sievering

wöchentlich ab

Di, 03.03.2026 | 10:00
Fröschelg. 16,
1190 Wien
Mag.^a Karin Bauer
Info: 0680/5058826

1200 Wien

Pfarre Zu allen Heiligen
Zum Göttlichen Erlöser

wöchentlich ab

Di, 10.02.2026 | 09:30
Burghardt. 30a,
1200 Wien
Mag.^a Gertrud Steiner
Info: 0677/61644863

1210 Wien

Pfarre Dreieinigkeits
St. Markus

wöchentlich ab

Mo, 26.01.2026 | 14:00
Marco-Polo-Pl. 8,
1210 Wien
Christa Traxler
Info: 0664/4413912

Wien

Bild: pixabay

Pfarre Floridsdorf

wöchentlich ab

Di, 27.01.2026 | 10:00
Pius-Parsch-Pl. 3,
1210 Wien
Christa Traxler
Info: 0664/4413912

floridsdorf
Bildungszentrum

Zaunscherbgasse 4,
1210 Wien
Info: Bildungszentrum
Floridsdorf,
01/51552-5108

Monika Orschulik

wöchentlich ab

Mo, 23.02.2026 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 23.02.2026 | 14:30

wöchentlich ab

Mo, 27.04.2026 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 27.04.2026 | 14:30

Bildungszentrum Floridsdorf

wöchentlich ab

Di, 17.02.2026 | 10:30
Zaunscherbg. 4,
1210 Wien
Mag.^a Ingrid Edler
Info: 0664/1242951

1220 Wien

Pfarre Kagrau

alle 2 Wochen ab

Mi, 14.01.2026 | 10:00
Wagramer Str. 150,
1220 Wien
Christine Puhr
Info: 0664/88439340

Pfarre Stadlau

wöchentlich ab

Mi, 28.01.2026 | 09:00
Gemeindeaug. 5,
1220 Wien
Dr.ⁱⁿ Maria Cervený
Info: 0664/5662244

1230 Wien

Pfarre Rodaun

wöchentlich ab

Do, 15.01.2026 | 10:00
Schreckg. 19,
1230 Wien
Eva Sebök
Info: 0676/5112585

VHS Mauer

wöchentlich ab

Di, 17.02.2026 | 09:00
Speisingerstr. 254,
1230 Wien
Eva Thilde
Liwanetz-Sauerwein
Info: 0664/3389171

VHS Liesing

wöchentlich ab

Do, 26.02.2026 | 09:00
Liesinger Pl. 3,
1230 Wien
Gabriele Leirer
Info: VHS Liesing,
01/8917412-3000

Pfarre Johannes XXIII

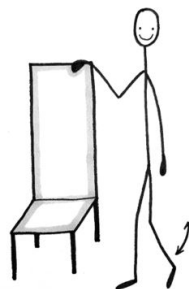
wöchentlich ab

Do, 05.03.2026 | 10:30
Anton-Baumgartner-Str.
44,
1230 Wien
Gertrude Lekeu
Info: 0664/3509777

Pfarre Erlöserkirche Endresstr.

unregelmäßig ab

Mo, 09.03.2026 | 15:30
Endresstr. 57A,
1230 Wien
Mag.^a Bella Pindur
Info: 0676/7933358





1010 Wien

alle 2 Wochen ab

Mi, 04.02.2026 | 13:00
Salvatorg. 7A,
1010 Wien
Helga Robnik
Info: 0664/4884407

1050 Wien

monatlich ab

Do, 22.01.2026 | 13:00
Reinprechtsdorferstr. 1,
1050 Wien
Doris Ritz
Info: 0676/83250281

1080 Wien

alle 2 Wochen ab

Mi, 14.01.2026 | 15:00
Alser Str. 71,
1080 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

1090 Wien

wöchentlich ab

Mi, 07.01.2026 | 14:50
Schlagerg. 2,
1090 Wien
Mag.^a Andrea
Konecny-Czerny
Info: 0676/9119068

1110 Wien

alle 2 Wochen ab

Do, 15.01.2026 | 13:00
Muhrhoferweg 17/4,
1110 Wien
Silvia Klingelbrunner
Info: 0660/5512170

alle 2 Wochen ab

Di, 20.01.2026 | 12:00
Bleriotg. 21/13,
1110 Wien
Silvia Klingelbrunner
Info: 0660/5512170

1120 Wien

wöchentlich ab

Di, 06.01.2026 | 10:30
Meidlinger Hauptstr. 4,
1120 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

1140 Wien

unregelmäßig ab

Do, 29.01.2026 | 15:00
Felbigerg. 81,
1140 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

14-tägig ab

Sa, 07.02.2026 | 14:30
Felbigerg. 81,
1140 Wien
Helga Robnik
Info: 0664/4884407

1160 Wien

alle 2 Wochen ab

Mi, 07.01.2026 | 15:00
Liebknechtg. 32,
1160 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

1170 Wien

alle 2 Wochen ab

Di, 13.01.2026 | 10:30
Kalvarienbergg. 29,
1170 Wien
Ivana Miloradevska
Info: 0676/832501035

1180 Wien

wöchentlich ab

Mi, 07.01.2026 | 12:30
Gymnasiumstr. 38,
1180 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103



Industrieviertel

Aspang

Pfarre Unteraspang

wöchentlich ab

Mo, 23.02.2026 | 14:30

Pfarrpl. 1,
2870 Aspang
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: Hedwig Putz,
0660/15 10 530

Bad Schönaau

Hotel Geier

alle 2 Wochen ab

Fr, 10.04.2026 | 14:30

Hauptstrasse 29,
2853 Bad Schönaau
Luise Buchegger
Info: Sonja Glatz,
0650/8446332

Baden

Pfarre St. Josef

wöchentlich ab

Di, 20.01.2026 | 09:00

Leesdorfer Hauptstr. 74,
2500 Baden
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

Breitenfurt

Dorfgemeinschaft

wöchentlich ab

Di, 03.02.2026 | 10:00

Rudol-Steiner-G. 1,
2384 Breitenfurt
Eveline Mayrhofer
Info: 0699/19283135

Ebenfurth

Kinder- & Jugendhaus
der Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 30.03.2026 | 10:00

Schlossg. 15,
2490 Ebenfurth
Renate
Philapitsch-Aschober
Info: 02624/58010

Gablitz

Kursort auf Anfrage

wöchentlich ab

Di, 10.02.2026 | 09:30

Ferdinand Ebnerg. 10,
3003 Gablitz
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Christine
Limberger
Info: 0677/61458034

Gießhübl

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Do, Termin folgt | 16:00

Pfarrpl. 1,
2372 Gießhübl
Mag.^a Marion
Ruzicka-Stingl
Info: 0676/5266939

Gloggnitz

Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 09.03.2026 | 09:30

Hartholzstr. 5a,
2640 Gloggnitz
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: 0664/6216882

Hinterbrühl

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mo, 09.02.2026 | 09:30

Hauptstr. 68,
2371 Hinterbrühl
Eveline Mayrhofer
Info: 0699/19283135

Hochwolkersdorf

Pfarre

unregelmäßig ab

Mo, 02.03.2026 | 10:00

Kirchenpl. 1,
2802 Hochwolkersdorf
Luise Buchegger
Info: 0664/73799303

Katzelsdorf an der Leitha

Schloss Katzelsdorf

wöchentlich ab

Do, 22.01.2026 | 14:00

Schlossstr. 1,
2801 Katzelsdorf/Leitha
Ing.ⁱⁿ Andrea Pruckner
Info: 0699/1700244

Kottingbrunn

Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 19.01.2026 | 10:00

Kardinal-König-Pl. 3,
2542 Kottingbrunn
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

Industrieviertel

Laab im Walde

Pfarre

unregelmäßig ab

Mo, 23.02.2026 | 14:00
Hauptstr. 38,
2381 Laab im Walde
Sr. Sabine Ottendorfer
Info: 02239/2203/10

Lanzenkirchen

Pfarre

wöchentlich ab

Fr, 20.02.2026 | 09:00
Hauptpl. 1,
2821 Lanzenkirchen
Mag. Christian Zettl
Info: Veronika Ischlstöger,
02627/45403

Lichtenegg

Pfarre

wöchentlich ab

Mi, 04.03.2026 | 14:30
Hauptstr. 20,
2813 Lichtenegg
Leni Bauch
Info: 0677/61952107

Maria Enzersdorf

Pfarre

Zum Heiligen Geist

wöchentlich ab

Mo, 02.03.2026 | 09:00
Theißpl. 1,
2344 Maria Enzersdorf
Christa Ruffer
Info: 0664/9199297

Maria Lanzendorf

Pfarre

wöchentlich ab

Do, Termin folgt | 09:30
Hauptstr. 4,
2326 Maria Lanzendorf
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Pressbaum

Evangelische Pfarre

alle 2 Wochen ab

Do, 15.01.2026 | 09:30
Fünkhg. 38a,
3021 Pressbaum
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

Purkersdorf

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Di, 13.01.2026 | 09:00
Pfarrhofg. 1,
3002 Purkersdorf
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

Rauchenwarth

Kulturzentrum
Rauchenwarth

wöchentlich ab

Do, Termin folgt | 09:30
Rauchenwarth 32,
2320 Rauchenwarth
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Schönau an der Triesting

Pfarre

wöchentlich ab

Di, 20.01.2026 | 14:00
Kircheng. 7,
2525 Schönau/Triesting
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

St. Corona am Wechsel

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Di, 17.03.2026 | 15:00
St. Corona Nr. 200,
2880 St. Corona/Wechsel
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: 0664/6216882

Vösendorf

SeniorenAktiv Haus

wöchentlich ab

Mo, 02.03.2026 | 09:30
Ortsstr. 210,
2331 Vösendorf
Marianne Lambrecht
Info: 0664/4444554

Wr. Neustadt

Bildungszentrum
St. Bernhard

alle 2 Wochen ab

Mi, 14.01.2026 | 14:30
Dompl. 1,
2700 Wr. Neustadt
Herta Schiefer
Info: BZ St. Bernhard,
02622/29131

Weinviertel

Absdorf

Pfarrkultursaal

unregelmäßig ab

Mi, 11.02.2026 | 09:00

Hauptpl. 12,

3462 Absdorf

Maria Schreylechner

Info: 0664/8385093

Alberndorf im Pulkautal

Volksschule

wöchentlich ab

Do, Termin folgt | 14:00

Schulg. 129,

2054 Alberndorf/Pulkautal

Anneliese Zöch

Info: 0677/62701562

Altlichtenwarth

Kommunikations-
zentrum

alle 2 Wochen ab

Do, 08.01.2026 | 14:00

Florianig. 150,

2144 Altlichtenwarth

Judith Loibl

Info: 0660/7116336

Gaweinstal

Pfarrgwölb

alle 2 Wochen ab

Mi, 14.01.2026 | 15:00

Withalmstr. 8,

2191 Gaweinstal

Alois Brückl

Info: 0699/10647568

Gerasdorf bei Wien

Pfarrheim Oberlisse

alle 2 Wochen ab

Do, Termin folgt | 09:00

Stammersdorferstr. 330,

2201 Gerasdorf/Wien

Peter F. Grünstetter

Info: 0664/3071801

Groß-Enzersdorf

Pfarre

wöchentlich ab

Fr, 20.02.2026 | 09:30

Kirchenpl. 20,

2301 Groß-Enzersdorf

Ursula Mayer

Info: 0664/73565656

Großweikersdorf

Alte Volksschule

unregelmäßig ab

Mi, 11.02.2026 | 14:00

Hauptpl. 9,

3701 Großweikersdorf

Maria Schreylechner

Info: 0664/8385093

Hautzendorf

Verschönerungsverein

wöchentlich ab

Di, 24.02.2026 | 09:30

Hauptstr. 52,

2123 Hautzendorf

Eveline Gemeiner

Info: Maria Schmid,

0680/2318147

Kirchberg am Wagram

Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 05.01.2026 | 09:00

Kirchenpl. 2,

3470 Kirchberg/Wagram

Traude Reinwein

Info: Marianne Eckhart,

0650/7002552

Mistelbach

Pater Jordan Haus

alle 2 Wochen ab

Mi, 11.02.2026 | 14:30

Pfarrg. 3,

2130 Mistelbach

Renate Fletzer

Info: 0664/75004450

Münichsthal

Pfarre

wöchentlich ab

Do, Termin folgt | 15:00

Hauptstr. 83,

2122 Münichsthal

Monika Steiner

Info: 0699/16050135

Obersdorf

Pfarre

wöchentlich ab

Di, 13.01.2026 | 17:00

Hauptstr. 46,

2120 Obersdorf

Margarete Sedlacek

Info: 0699/11074955

Weinviertel

Pfarre

wöchentlich ab

Do, 05.02.2026 | 09:00

Hauptstr. 46,
2120 Obersdorf

Eva Hödl

Info: 0699/81102577

Poysdorf

Reichensteinhof

wöchentlich ab

Mo, 12.01.2026 | 09:00

Liechtensteinstr. 1,
2170 Poysdorf

Judith Loibl

Info: 0660/7116336

Schrattenberg

Pfarre

unregelmäßig ab

Di, 13.01.2026 | 14:00

Kirchenpl. 3,
2172 Schrattenberg

Judith Loibl

Info: 0660/7116336

Strasshof an der Nordbahn

Pfarre St. Antonius

wöchentlich ab

Do, 22.01.2026 | 09:30

Pestalozzistr. 62,
2231 Strasshof/Nordbahn

Helga Sedlecky

Info: 02236/72087

Wolkersdorf im Weinviertel

Schloss Wolkersdorf

wöchentlich ab

Mo, 12.01.2026 | 16:00

Schlosspl. 2,
2120 Wolkersdorf

Margarete Sedlacek

Info: 0699/11074955

Union Zentrum

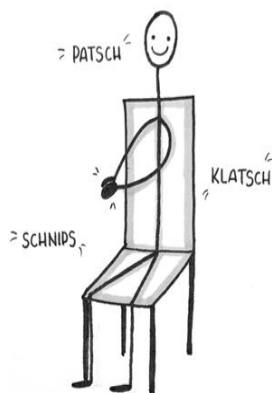
alle 2 Wochen ab

Do, 12.02.2026 | 10:00

Kirschenallee 4,
2120 Wolkersdorf-
Obersdorf

Roswitha Hejda, Ingrid
Proschofsky-Spindler

Info: 0699/10466864



Tanzen
ab der Lebensmitte

Kontakt in Wien:

Mag.^a Brigitta Pink

0680/1107317

Kontakt in NÖ:

Ursula Palfy

0676/7425337

Hier geht's zu den
Tanzkalendern.



www.seniorentanz.at

Bleiben Sie fit!

Gesundheit für Körper und Geist

Tut dem Gedächtnis gut!

Welche Spiele haben sich hier versteckt?

Nmaumuaschwarzerpetermatchboxautolskddknklwürfelball
barbieschaukelpferdjabkartenjkslmaumaujksuppenwagen

Tut dem Körper gut!

Wir ordnen kurze Bewegungsübungen den Zahlen von 1 bis 6 zu.

1 – Arme kreisen, 2 – Beine im Sitzen anheben,
3 – Schultern heben und senken, 4 – in die Luft boxen,
5 – Finger strecken und zur Faust schließen, 6 – Füße kreisen

Nun wird gewürfelt und die jeweils passende Übung gemacht!

Tut im Alltag gut!

Ob beim Schnapsen, Rummikub, Scrabble oder Bingo – im Spiel werden neue Wörter gebildet, Konflikte gelöst, Strategien überlegt und das Gedächtnis trainiert. Laden Sie doch einmal Ihre Nachbarn auf einen Spielenachmittag ein!

Tut der Seele gut!

Miteinander spielen heißt teilen, lachen, verlieren und wieder aufstehen. Es ist ein Geschenk für Jung und Alt. Denn: „Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.“



Weiter Bildungs Akademie Österreich

