

Erst seit Oktober 2021 leite ich die Gruppe der Pfarre „Vorpark Schönbrunn“ im 15. Bezirk und bin deshalb noch ein Frischling in Sachen LIMA. Es macht großen Spaß, mit den Leuten zu arbeiten. Ich versuche, die Stunden immer schwungvoll und humorvoll zu gestalten und bin immer erfreut, wie leicht sich die Teilnehmer motivieren lassen! Die Stunden finden immer am Dienstag – im 2 Wochen-Rhythmus - statt. Es hat sich eingebürgert, dass wir zuerst eine halbe Stunde Kaffeejause haben, anschließend wird wild gearbeitet. Besonders unterhaltsam finden meine Teilnehmer folgenden Kanon:

©Pixabay

## Kanon:

1.)

**Infanterie:** Im Takt dazu marschieren, die Arme bewegen sich leicht angewinkelt gegengleich zu den Beinen mit.

2.)

**Kavallerie:** Mit den Fußspitzen gleichzeitig auf den Boden tippen, Arme halten „unsichtbar“ den Zügel und bewegen sich auf und ab;

3.)

**Rote Husaren:** Dazu rechte und linke Hand im Wechsel (re-li-re-li) die „Habt Acht“ Stellung einnehmen.

4.)

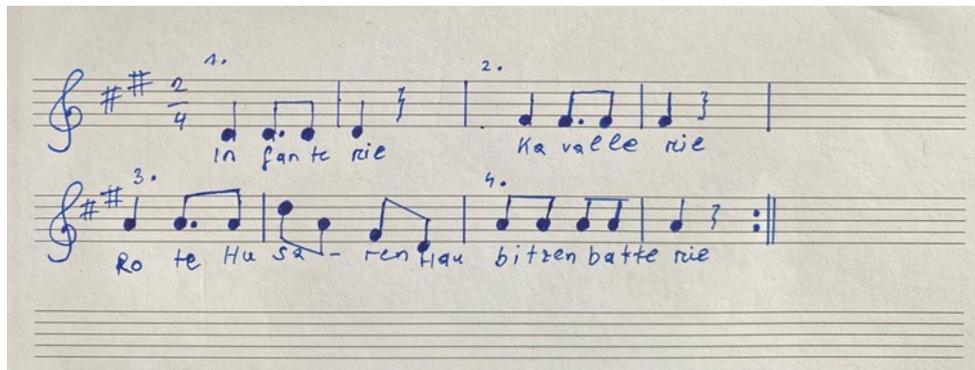
**Haubitzenbatterie:** Hände formen über dem Kopf ein Dreieck, gleichzeitig erhebt man sich vom Sessel und setzt sich nach diesem Takt wieder nieder.



Fotos: Walter Pindur



Pixabay



# STAY WARM

Wir wünschen euch eine schöne Weihnachtszeit



Pixabay



Pixabay