

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER



KURSÜBERSICHT

September 2025 bis Jänner 2026



LEBENSQUALITÄT IM ALTER

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.





1010 Wien

Pfarre St. Michael

alle 2 Wochen ab

Mo, 01.09.2025 | 11:00

Habsburgerg. 12,

1010 Wien

Helga Robnik

Info: 0664/4884407

Curhaus

wöchentlich ab

Do, 11.09.2025 | 10:00

Stephanspl. 3,

1010 Wien

Dr.ⁱⁿ Hella Danner

Info: 0650/9316399

VHS - Urania

wöchentlich ab

Mo, 29.09.2025 | 10:00

Uraniastr. 1,

1010 Wien

Ulrike Hecht

Info: 0664/73552391

1020 Wien

Pfarre Muttergottes im
Augarten

wöchentlich ab

Mi, 17.09.2025 | 09:30

Gaußpl. 14,

1020 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner

Info: 0677/61644863

Pfarre St. Leopold

wöchentlich ab

Mo, 22.09.2025 | 15:00

Alexander-Poch-Pl. 6,

1020 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner

Info: 0677/61644863

1040 Wien

PfarrezurfrohenBotschaft
St. Elisabeth

unregelmäßig ab

Do, 23.10.2025 | 15:00

St.-Elisabeth-Pl. 9,

1040 Wien

Ulrike Wallisch

Info: 0699/10056639

1050 Wien

Pfarre St. Josef zu
Margareten

wöchentlich ab

Mi, 01.10.2025 | 10:00

Ramperstorfferg. 65,

1050 Wien

Dr.ⁱⁿ Edda Frank

1060 Wien

Pensionist*innenklub
Gumpendorferstr. 117

alle 2 Wochen ab

Termin folgt

Gumpendorferstr. 117,

1060 Wien

Heidelinde Spangl

Info: Pensionistenclub

Mariahilf, +4319292325

1070 Wien

Pensionist*innenklub
Ahornerg. 11

wöchentlich ab

Di, 16.09.2025 | 15:45

Ahornerg. 11

1070 Wien

Clara Waschkau

Info: 0664/8777474

Pensionist*innenklub
Ahornerg. 11

wöchentlich ab

Di, 16.09.2025 | 14:00

Ahornerg. 11

1070 Wien

Clara Waschkau

Info: 0664/8777474

Pfarre Altlerchenfeld

alle 2 Wochen ab

Mi, 17.09.2025 | 09:30

Menterg. 13,

1070 Wien

Michaela Manuelian

Info: 0699/10835832

1090 Wien

Pfarre Lichtental

wöchentlich ab

Mi, 24.09.2025 | 10:00

Marktg. 40,

1090 Wien

Martha Herzig

Info: 0650/840616

Wien

1100 Wien

Pfarre Göttliche
Barmherzigkeit
Königin des Friedens

wöchentlich ab

Mo, 08.09.2025 | 09:30

Quellenstr. 197,
1100 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner
Info: Ruth Igelberg,
0650/5418846

Pfarre St. Paul

wöchentlich ab

Di, 16.09.2025 | 14:00

Jura-Soyfer-G. 5,
1100 Wien

Zofia Pietrzak

Info: 0680/1189480

Pensionist*innenklub
Rotenhofg. 80

alle 2 Wochen ab

Di, 30.09.2025 | 14:30

Rotenhofg. 80,
1100 Wien

Dr.ⁱⁿ Edda Frank

Pfarre Christus
am Wienerberg

wöchentlich ab

Mi, 15.10.2025 | 11:00

Salvatorianerpl. 1,
1100 Wien

Eva Schmöller

Info: 0680/1192539

Pfarre Emmaus
am Wienerberg

wöchentlich ab

Termin folgt

Tesarekpl. 2,

1100 Wien

Mag.^a (FH) Caroline Sucec

Info: 0664/5818769

1110 Wien

Pfarre Altsimmering

alle 2 Wochen ab

Do, 30.10.2025 | 14:30

Kobelg. 13,

1110 Wien

Ulrike Wallisch

Info: Martina Najemnik,

01/7696932

1120 Wien

GruppenpraxisMeidling

alle 2 Wochen ab

Fr, 29.08.2025 | 10:00

Wilhelmstr. 40-42,

1120 Wien

Susanna Jagsch

Info: 0676/4180190

Yogastudio Hetzendorf

wöchentlich ab

Di, 16.09.2025 | 08:45

Hetzendorfer Str. 120,

1120 Wien

Susanna Steinböck

Info: 0699/19236941

ÖJAB Pflegewohnhaus
Neumargareten

wöchentlich ab

Mo, 06.10.2025 | 11:00

Hermann-Glück-Weg 1,

1120 Wien

Ingrid Schreihans

Info: 0664/97 97 563

Pfarre Namen Jesu

alle 2 Wochen ab

Mi, 29.10.2025 | 10:00

Schedifkapl. 3,

1120 Wien

Gabriele Leirer

Info: 0688/8220148

1130 Wien

Pfarre Zum Guten Hirten

alle 2 Wochen ab

Do, 04.09.2025 | 09:30

Bossig. 68-70,

1130 Wien

Brigitte Trapp

Info: 0650/8223334

Pfarre Zum Guten Hirten

alle 2 Wochen ab

Do, 11.09.2025 | 15:00

Bossig. 68-70,

1130 Wien

Brigitte Trapp

Info: 0650/8223334



Wien

Pfarre Lainz Speising

wöchentlich ab

Do, 02.10.2025 | 10:00

Kardinal-König-Pl. 2,
1130 Wien

Mag.^a Ingrid Jauk-Woda

Info: 0664/73911735

Pfarre St. Hubertus & St. Christophorus

wöchentlich ab

Fr, 03.10.2025 | 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, 08.09.2025 | 10:30

Felbigerg. 96,
1140 Wien

Mag.^a Eva Tagesen

Info: 0660/4406245

Pfarre Hl. Mutter Teresa Oberbaumgarten

wöchentlich ab

Fr, 26.09.2025 | 09:30

Hütteldorferstr. 282,
1140 Wien

Dr.ⁱⁿ Martha Flaschka

Info: 0680/3157470

1150 Wien

PVZ Fünfhaus

alle 2 Wochen ab

Di, 26.08.2025 | 10:00

Goldschlagstrasse 59a/33,
1150 Wien

Susanna Jagsch

Info: 0676/4180190

Pfarre Hildegard Burjan Schönbrunn-Vorpark

unregelmäßig ab

Di, 16.09.2025 | 15:00

Winckelmannstr. 34/1/1,
1150 Wien

Mag.^a Bella Pindur

Info: 0676/7933358

1160 Wien

Pfarre Altottakring

wöchentlich ab

Mo, 29.09.2025 | 09:00

Johannes-Krawarik-G. 1,
1160 Wien

Dkfm. Maria Wolf

Info: 0664/4923392

1170 Wien

Pfarre Sühnekirche

wöchentlich ab

Do, 25.09.2025 | 09:30

Dr.-Josef-Resch-Pl. 12,
1170 Wien

Martha Herzig

Info: 0650/8406161

1180 Wien

PfarreGersthofSt.Leopold

wöchentlich ab

Fr, 12.09.2025 | 09:30

Bischof-Faber-Pl. 7,
1180 Wien

Gabriele Huber

Info: 0650/4947831

Pfarre Pötzleinsdorf

alle 2 Wochen ab

Mo, 15.09.2025 | 09:30

Schafbergg. 2,
1180 Wien

Elisabeth Riemer

Info: 0650/8203269

1190 Wien

Pfarre Sievering

wöchentlich ab

Di, 09.09.2025 | 10:00

Fröschelg. 18,
1190 Wien

Mag.^a Karin Bauer

Info: 0680/5058826

PfarreFranzvonSalesKrim

wöchentlich ab

Mo, 06.10.2025 | 09:00

Weinbergg. 37,
1190 Wien

Maria Pohl

Info: 0699/12480250

Wien

Bild: pixabay

1190 Wien

Pfarre Franz von Sales
Glanzing

wöchentlich ab

Di, 07.10.2025 | 10:00

Krottenbachstr.120,

1190 Wien

Silvia Wolf

Info: 0650/3343981

VHS Heiligenstadt

wöchentlich ab

Termin folgt

Heiligenstädter Str. 155,

1190 Wien

Mag.^a Ingrid Edler

Info: 0664/1242951

1200 Wien

Pfarre Zu allen Heiligen
Zum Göttlichen Erlöser

wöchentlich ab

Di, 16.09.2025 | 09:30

Burghardtgr. 30a,

1200 Wien

Mag.^a Gertrud Steiner

Info: 0677/61644863

1210 Wien

Pfarre Dreieinigkeit
St. Markus

wöchentlich ab

Mo, 29.09.2025 | 14:00

Marco-Polo-Pl. 8,

1210 Wien

Christa Traxler

Info: 0664/4413912

floridsdorf Bildungszentrum

Zaunscherbgasse 4,

1210 Wien

Info: Bildungszentrum

Floridsdorf,

01/51552-5108

Monika Orschulik

wöchentlich ab

Mo, 22.09.2025 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 22.09.2025 | 14:30

wöchentlich ab

Mo, 24.11.2025 | 09:30

wöchentlich ab

Mo, 24.11.2025 | 14:30

Pfarre Floridsdorf

wöchentlich ab

Di, 30.09.2025 | 09:30

Pius-Parsch-Pl. 3,

1210 Wien

Christa Traxler

Info: 0664/4413912

Bildungszentrum
Floridsdorf

wöchentlich ab

Termin folgt

Zaunscherbg. 4,

1210 Wien

Mag.^a Ingrid Edler

Info: 0664/1242951

1220 Wien

Pfarre Kagran

alle 2 Wochen ab

Mi, 24.09.2025 | 10:00

Wagramer Str. 150,

1220 Wien

Christine Puhr

Info: 0664/88439340

Pfarre Stadlau

wöchentlich ab

Mi, 08.10.2025 | 09:00

Gemeindeaug. 5,

1220 Wien

Dr.ⁱⁿ Maria Cervený

Info: 0664/5662244

1230 Wien

Pfarre Erlöserkirche
Endresstr.

wöchentlich ab

Mo, 15.09.2025 | 15:30

Endresstr. 57A,

1230 Wien

Mag.^a Bella Pindur

Info: 0676/7933358

Pfarre Johannes XXIII

wöchentlich ab

Do, 18.09.2025 | 10:30

Anton-Baumgartner-Str. 44,

1230 Wien

Gertrude Lekeu

Info: 0664/3509777



Die Pensionist*innen

Klubs



Für die
Stadt Wien

VHS Liesing

unregelmäßig ab

Do, 25.09.2025 | 09:00

Liesinger Pl. 3,
1230 Wien
Gabriele Leirer
Info: VHS Liesing,
01/8917412/3000

Pfarre Rodaun

wöchentlich ab

Do, 25.09.2025 | 10:00

Schreckg. 19,
1230 Wien
Eva Sebök
Info: 0676/5112585

VHS Mauer

wöchentlich ab

Di, 07.10.2025 | 09:00

Speisingerstr. 254,
1230 Wien
Eva Thilde
Liwanetz-Sauerwein
Info: 0664/3389171

VHS Mauer

wöchentlich ab

Di, 07.10.2025 | 10:30

Speisingerstr. 254,
1230 Wien
Eva Thilde Liwanetz-Sau-
erwein
Info: 0664/3389171

1010 Wien

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.09.2025 | 13:00

Salvatorg. 7A,
1010 Wien
Helga Robnik
Info: 0664/4884407

1020 Wien

alle 2 Wochen

mit Gebärdensprache ab

02.10.2025 | 13:30

Kleine Pfarrg. 33,
1020 Wien
Mag.^a Andrea
Konecny-Czerny
Info: 0676/9119068

1030 Wien

alle 2 Wochen ab

September 2025

Rabeng. 2-10
1030 Wien
Magdalena Eschner
Info: 0676/832501025

1050 Wien

monatlich ab

Mo, 08.09.2025 | 14:30

Reinprechtsdorferstr. 1
1050 Wien
Doris Ritz
Info: 0676/83250281

monatlich ab

Do, 25.09.2025 | 13:00

Reinprechtsdorferstr. 1
1050 Wien
Doris Ritz
Info: 0676/83250281

1080 Wien

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.09.2025 | 15:00

Alser Str. 71,
1080 Wien
Ramona Keller
Info: Elaine Kratzer,
0676/832501064

1090 Wien

wöchentlich ab

Mi, 24.09.2025 | 15:15

Schlagerg. 2,
1090 Wien
Mag.^a Andrea
Konecny-Czerny
Info: 0676/9119068

1110 Wien

alle 2 Wochen ab

Do, 02.09.2025 | 13:00

Bleriotg. 21/13,
1110 Wien
Silvia Klingelbrunner
Info: 0676/832501086

alle 2 Wochen

Di, 12:30

Muhrhoferweg 17/4,
1110 Wien
Silvia Klingelbrunner
Info: 0676/832501086

1120 Wien

wöchentlich ab

Di, 02.09.2025 | 10:30

Meidlinger Hauptstr. 4,
1120 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

Industrieviertel

Bild: wikipedia.org

1140 Wien

monatlich ab

Do, 25.09.2025 | 15:00

Felbigerg. 81,
1140 Wien
Ramona Keller
Info: Klub, 01/313991200

1160 Wien

alle 2 Wochen ab

Mi, 03.09.2025 | 15:00

Liebknechtg. 32,
1160 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

1170 Wien

alle 2 Wochen ab

Di, 09.09.2025 | 10:30

Kalvarienbergg. 29,
1170 Wien
Ivana Miloradevska
Info: 0676/832501035

1180 Wien

wöchentlich ab

Mi, 10.09.2025 | 12:30

Gymnasiumstr. 38,
1180 Wien
Ramona Keller
Info: 0676/832501103

Aspang

Pfarre Unteraspang

wöchentlich ab

Mo, 01.09.2025 | 14:30

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

Bad Schönau

Gemeindesaal

alle 2 Wochen ab

Fr, 19.09.2025 | 14:30

Kurhausstr. 8,
2853 Bad Schönau
Luise Buchegger
Info: Sonja Glatz,
0650/8446332

Baden

Pfarre St. Josef

wöchentlich ab

Di, 23.09.2025 | 09:00

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

Gablitz

Kursort auf Angabe

wöchentlich ab

Di, 30.09.2025 | 09:30

3003 Gablitz
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Christine
Limberger
Info: 0677/61458034

Gießhübl

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Termin folgt

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

Hinterbrühl

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mo, 22.09.2025 | 09:30

Hauptstr. 68,
2371 Hinterbrühl
Eveline Mayrhofer
Info: Johanna Mahler,
0664/73609100

Hochwolkersdorf

Pfarre

unregelmäßig ab

Mo, 08.09.2025 | 10:00

Kirchenpl. 1,
2802 Hochwolkersdorf
Luise Buchegger
Info: Theresia Ungersbäck,
02645/8289

Katzelsdorf an der Leitha

Schloss Katzelsdorf

wöchentlich ab

Do, 25.09.2025 | 14:00

Schlossstr. 1,
2801 Katzelsdorf
Ing.in Andrea Pruckner
Info: 0699/17001244

Industrieviertel

Kottingbrunn

Pfarre

wöchentlich ab

Mo, 22.09.2025 | 10:00

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

Maria Enzersdorf

Pfarre Zum Heiligen Geist

wöchentlich ab

Mo, 06.10.2025 | 09:00

Theißpl. 1,
2344 Maria Enzersdorf
Christa Ruffer
Info: 0664/9199297

Maria Lanzendorf

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Do, 18.09.2025 | 09:30

Hauptstr. 14,
2326 Maria Lanzendorf
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Neunkirchen

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Do, 18.09.2025 | 09:00

Kircheng. 10,
2620 Neunkirchen
Anna Scherz
Info: 0664/5644660

Pressbaum

Evangelische Pfarre

alle 2 Wochen ab

Do, 09.10.2025 | 09:30

Fückhg. 38a,
3021 Pressbaum
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

Purkersdorf

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Di, 07.10.2025 | 09:00

Pfarrhofg. 1,
3002 Purkersdorf
Astrid Minehuber
Info: 0676/5118850

Rauchenwarth

Kulturzentrum

wöchentlich ab

Mi, 17.09.2025 | 09:30

Rauchenwarth 32,
2320 Rauchenwarth
Karin Prucha
Info: 0676/4205833

Schönau an der Triesting

Pfarre

wöchentlich ab

Di, 23.09.2025 | 14:00

Kircheng. 7,
2525 Schönau
Elisabeth Paset
Info: 0680/3204875

St. Corona am Wechsel

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Di, 23.09.2025 | 15:00

St. Corona Nr. 200,
2880 St. Corona
Mag.^a Maria Luise
Schmitz-Kronaus, MAS
Info: 0664/6216882

Vösendorf

Senioren Aktiv Haus

wöchentlich ab

Mo, 22.09.2025 | 09:30

Ortsstr. 210,
2331 Vösendorf
Marianne Lambrecht
Info: 0664/4444554

Walpersbach

Gemeindesaal

wöchentlich ab

Di, 23.09.2025 | 09:30

Hauptstr. 1,
2820 Walpersbach
Gertraud Polzer
Info: 0664/75141082

Wiener Neustadt

Bildungszentrum

St. Bernhard

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.09.2025 | 14:30

Dompl. 1,
2700 Wr. Neustadt
Herta Schiefer
Info: 0650/5812305

Weinviertel

Bild: wallpaper flare

Absdorf

Pfarre

unregelmäßig ab

Mi, 17.09.2025 | 09:00

Hauptpl. 12,
3462 Absdorf
Maria Schreylechner
Info: 0664/8385093

Alberndorf im Pulkautal

Volksschule

wöchentlich ab

Termin folgt

Schulg. 129,
2054 Alberndorf
Anneliese Zöch
Info: 0677/62701562

Altlichtenwarth

Kommunikationszentrum

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.09.2025 | 14:00

Florianig. 150,
2144 Altlichtenwarth
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Gaweinstal

Pfarrgwölb

alle 2 Wochen ab

Mi, 10.09.2025 | 15:00

Withalmstr. 8,
2191 Gaweinstal
Alois Brückl
Info: 0699/10647568

Gerasdorf bei Wien

Pfarrheim

Gerasdorf-Oberlisse

alle 2 Wochen ab

Di, 07.10.2025 | 09:00

Stammersdorferstr. 330,
2201 Gerasdorf
Peter F. Grünstetter
Info: 0664/3071801

Groß-Enzersdorf

Pfarre

wöchentlich ab

Fr, 10.10.2025 | 09:30

Kirchenpl. 20,
2301 Groß-Enzersdorf
Ursula Mayer
Info: 02249/4090

Großmugl

Pfarrheim Großmugl

alle 2 Wochen ab

Mo, 22.09.2025 | 14:00

Pfarrzeile 8,
2002 Großmugl
Erna Pollek
Info: 0676/5826680

Großweikersdorf

Alte Volksschule

unregelmäßig ab

Mi, 17.09.2025 | 14:00

Hauptpl. 9,
3701 Großweikersdorf
Maria Schreylechner
Info: 0664/8385093

Mistelbach an der Zaya

Pater Jordan Haus

alle 2 Wochen ab

Fr, 19.09.2025 | 14:30

Pfarrg. 3,
2130 Mistelbach
Renate Fletzer
Info: 0664/75004450

Obersdorf

Pfarre

wöchentlich ab

Do, 25.09.2025 | 09:00

Hauptstr. 46,
2120 Obersdorf
Eva Hödl
Info: 0699/81102577

Poysdorf

Reichensteinhof

wöchentlich ab

Mo, 15.09.2025 | 09:00

Liechtensteinstr. 1,
2170 Poysdorf
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Schrattenberg

Pfarre

unregelmäßig ab

Termin folgt

Kirchenpl. 3,
2172 Schrattenberg
Judith Loibl
Info: 0660/7116336

Brainwalking

Sierndorf

Pfarre

alle 2 Wochen ab

Mi, 03.09.2025 | 09:00

Schulstr. 16,

2011 Sierndorf

Erna Pollek

Info: 0676/5826680

Strasshof an der Nordbahn

Pfarre St. Antonius

wöchentlich ab

Termin folgt

Pestalozzistr. 62,

2231 Strasshof

Helga Sedlecky

Info: 02236/72087

Wolkersdorf

Quartier Wolkersdorf

wöchentlich ab

Mo, 13.10.2025 | 16:00

Kirchenpl. 1a,

2120 Wolkersdorf

Margarete Sedlacek

Info: 0699/11074955

UNION Sportzentrum

alle 2 Wochen ab

Do, 11.09.2025 | 10:00

Kirschenallee 4,

2120 Wolkersdorf-

Obersdorf

Roswitha Hejda, Ingrid

Proschofsky-Spindler

Info: 0699/1046684

Brainwalking der Dorfgemeinschaft Breitenfurt

ab Di, 02.09.2025 | 10:00

Rudol-Steiner-Gasse 1,

2384 Breitenfurt

Eveline Mayrhofer

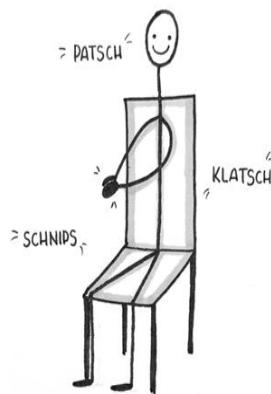
Info: 0699/19283135

Den Treffpunkt erfahren Sie nach Ihrer Anmeldung. Erforderlich sind: festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke), Regenschutz, und eine Trinkflasche.

Weitere Informationen auf unserer Webseite.



BRAINWALKEN



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!

Schreiben Sie die Buchstaben des Wortes Kastanie untereinander. Versuchen Sie nun mit jedem Buchstaben möglichst viele Wörter zu finden, die Sie mit Herbst in Verbindung bringen. Also K wie Kartoffeln, Kamin, ... - A wie Apfel, Astern, ... - S wie September, Sturm

Tut dem Körper gut!

Nehmen Sie eine Kastanie. Lassen Sie die Kastanie in Ihrer Hand kreisen. Dann versuchen Sie die Kastanie zwischen Daumen und Zeigefinger, Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger und zum Schluss zwischen kleinem Finger und Daumen zu halten. Schaffen Sie es auch, wenn die linke Hand mit dem kleinen Finger und die rechte mit dem Daumen beginnt?

Tut im Alltag gut!

Maroni – auch als Esskastanien bekannt – sind eine herbstliche Köstlichkeit und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Lassen Sie sich ein paar Maroni ganz bewusst schmecken.

Tut der Seele gut!

Die Schale der Kastanie ist stachelig, um die Frucht zu schützen. Manchmal sehen wir bei anderen Menschen nur die stachelige Schale. Vielleicht gelingt es Ihnen, den Blick nicht bei der Schale meines Nächsten zu belassen, sondern auf die wertvolle Frucht im Inneren zu schauen.



Weiter Bildungsakademie Österreich

