

# Ganzheitliches Gedächtnis- und Bewegungstraining

mit Ingrid Jauk-Woda



**Komm vorbei und sei fit durch:**



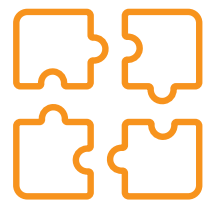
**Gedächtnistraining**



**Körperübungen  
und Tänze**



**Gespräche über  
Glauben und Sinn**



**Alltags-  
kompetenztraining**

**Wer** alle ab 55+ **Wo** Pfarre am Lainzerbach/Lainz-Speising (Petrus-Canisius-Saal)

**Termine 2025** *Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr (wöchentlich mit Ausnahmen)*

20. Februar (Schnupperstunde), 06. März, 13. März

03. April, 10. April, 24. April

08. Mai, 15. Mai, 05. Juni, 12. Juni

**Achtung:** Kein Training am 20. März, 27. März, 17. April, 01. Mai und am 22. Mai 2025

**Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit!**

**Ingrid Jauk-Woda**

i.jaukwoda@gmail.com

**LIMA**  
LEBENSQUALITÄT IM ALTER