



Ganzheitliches Gedächtnis- und Bewegungstraining



**LIMA steht für Lebensqualität im
Alter**

Die **wöchentlich stattfindende LIMA-Gruppe** ist eine Einladung an alle, die **geistig aktiv, körperlich fit** und bis ins hohe Alter eigenverantwortlich sowie selbständig bleiben wollen.

Dieses **ganzheitliche, wissenschaftlich fundierte Training** verbindet **Gedächtnistraining mit Bewegungsübungen, Alltagsthemen sowie Sinn- und Glaubensfragen.**

Im **Gedächtnistraining** gibt es knifflige Denksportaufgaben zur Steigerung der Gedächtnisleistung und der Konzentration.

Durch Spaß machende **Bewegungsübungen**, Tänze, Spiele, Musik und Entspannung werden die Koordination sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden gefördert und der Teamgeist in der Gruppe gestärkt.

Alltagsorientierte Lebensthemen wie Gesundheit, Ernährung, aktuelles Zeitgeschehen, neue Medien, rechtliche Fragen etc. werden besprochen.

Das Training bietet auch Raum für **Sinn- und Glaubensfragen**. Möglichkeiten eines sinnerfüllten Älterwerdens werden erörtert.

Die gemeinsamen LIMA-Aktivitäten verzögern den Alterungsprozess und erhalten lange die psychische und physische Gesundheit!

Zielgruppe: Menschen über 55 Jahre, die ihre kognitive und physische Leistungsfähigkeit gemeinsam mit anderen steigern und bis ins hohe Alter erhalten wollen. **Maximale Teilnehmerzahl:** 15 Personen

Trainerin: OStR. Prof. Mag. Ingrid Jauk-Woda

LIMA-Trainerin, langjährige Unterrichtserfahrung im Bildungsbereich, Expertin für soziale Handlungsfelder/ Recht, Lehrbuchautorin, Präventionsbeauftragte, Lerncafé

Anmeldung: erforderlich, an: i.jaukwoda@gmail.com

Erster Termin: Mittwoch, 20.03.2024, Dauer: 10.00-11.30 Uhr

Weitere Termine: jeweils Mittwoch: 03.04.2024, 10.04.2024, 17.04.2024, 08.05.2024, 15.05.2024, 22.05.2024, 29.05.2024, 05.06.2024

Ort: Pfarre Lainz-Speising, 1130 Wien, Kardinal-König-Platz 2 (Petrus-Canisius-Saal)

Teilnahmebeitrag: 8.- Euro pro Trainingseinheit