

# Ausbildungslehrgang 2024

# Bildungszentrum St. Bernhard Wiener Neustadt

**GEDÄCHTNISTRAINING** 

Tipps, Tricks und Übungen für ein besseres Gedächtnis, Förderung der Merkfähigkeit und der Konzentration

**BEWEGUNGSÜBUNGEN** 

Übungen, die Spaß machen, die Koordination und Beweglichkeit fördern, sowie gemeinsame Tänze und Spiele

**LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN** 

Veränderungen im Alter, Wohnen, Ernährung, neue Medien, Gespräche und Austausch mit anderen

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

Sinnvolle Gestaltung des Alterns, Hoffnungen und Sehnsüchte, Zweifel und Ängste, Krankheit und Leid, Einsamkeit, Abschied

### **Lehrgangstermine 2023**

# jeweils Freitag und Samstag, 9 - 17 Uhr

Modul 1	23./24. Feb. 2024	Einführung in das LIMA-Trainingsprogramm • Perspektiven des Alters • Einführung in die Psychomotorik • Gesundheitsorientierte Bewegungsformen
Modul 2	22./23. März 2024	Grundlagen des Gedächtnisses • Gehirntraining
Modul 3	26./27. April 2024	Merktechniken und praktische Übungen zum Gedächtnistraining • Alltags- und Sozial-kompetenz • Kreistänze, Tänze im Sitzen
Modul 4	31. Mai 2024 1. Juni 2024	Methodik/Didaktik in der LIMA-Trainingsgruppe • Aufbau einer LIMA-Trainingseinheit • Sinn- und Lebensfragen
Modul 5	28./29. Juni 2024	Erinnerungs- und Biographiearbeit • Vertiefung von Bewegungs– und Gehirntraining
Modul 6	12./13. Juli. 2024	Kommunikation und Gruppenprozesse • Präsentation der schriftlichen Arbeiten

#### LehrtrainerInnen:



Beatrix Auer, M.Ed. Geragogin Lehrgangsleitung



Mag. Maria Luise Schmitz-Kronaus

Theologin

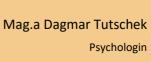


Mag. Martin Oberbauer
Psychologe



Mag.<sup>a</sup> Susanne Predl

Motopädagogin





# Ausbildungslehrgang für LIMA-TrainerInnen

#### Dieser Lehrgang ist genau richtig für Sie, wenn Sie

- Freude an der Arbeit mit SeniorInnen haben
- vielleicht schon in der SeniorInnenarbeit tätig sind
- eine Trainingsgruppe starten wollen
- Erfahrungen im Umgang mit Gruppen haben
- kommunikationsfähig sind und
- ein hohes Maß an sozialer Kompetenz aufweisen

Im Lehrgang werden inhaltliche, didaktische und methodische Kenntnisse zum Aufbau und zur Leitung einer LIMA-Trainingseinheit vermittelt. Mindestens drei Hospitationen und eine schriftliche Abschlussarbeit ergänzen Ihre Kompetenzen.

Durch die Bindung Ihrer Aufgabe an das Katholische Bildungswerk Wien erhalten sie vielfältige Unterstützung (LIMA-Netzwerk) in ihrer TrainerInnentätigkeit.

#### LIMA ist ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat.



#### **Ausbildungsort**

Bildungszentrum St. Bernhard Domplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

#### Investition

Lehrgangskosten: € 760,-.

Hinweis: Diese Kosten gelten, wenn Sie die vorgesehene Vereinbarung mit dem Katholischen Bildungswerk Wien unterzeichnen. Darin ist festgehalten, dass LIMA nur in Kombination mit dem Katholischen Bildungswerk Wien angeboten werden darf, Sie Ihre geplanten LIMA-Stunden dem Bildungswerk melden und eine Statistik abgeben. Sonst belaufen sich die Gesamtkosten auf € 1.260.-.

#### LIMA-Netzwerk für TrainerInnen

Nach Absolvierung des Lehrganges bietet das Katholische Bildungswerk Wien das LIMA-Netzwerk an. Dieses beinhaltet nicht nur die Weiterbildung und Vernetzung der Trainer/innen, sondern auch die kostenlose Erstellung von Werbemittel und Öffentlichkeitsarbeit für die LIMA-Trainingsgruppen.

#### **Anmeldung** zum Infoabend und zum Kurs



b.auer@edw.or.at

Anmeldeschluss: Di. 23.01.2024

Infoveranstaltung 11.01.2024/17:00

Veranstaltung über Zoom

#### Storno

Bis vier Wochen vor Lehrgangsbeginn kann jede Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50 % der Lehrgangsgebühr verrechnet, nach Beginn bzw. Nichtabmeldung der gesamte Lehrgangsbeitrag.

Kooperation des Katholischen Bildungswerkes Wien und des Bildungszentrum St. Bernhard







Dieser Lehrgang ist durch die Weiterbildungsakademie Österreich akkreditiert.











