

LIMA – Lebensqualität im Alter

Vif und fit und lebenslustig

Wissen Sie, welche Tiere LIEFEG, CUCKKUK, oder ENGEMWURR sind? Die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen und schon sind Sie mitten in einer LIMA-Übung.

LIMA bedeutet Lebensqualität im Alter und ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen, um gemeinsam Körper, Geist und Seele zu aktivieren. In regelmäßigen Gruppentreffen werden Bausteine aus den Bereichen Gedächtnis, Bewegung, Alltagskompetenzen und Lebenssinn kombiniert.

LIMA Kurse

Wann:	immer mittwochs ab 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11.2026 von: 15:00-16:30 Lernen Sie dieses tolle Programm doch in einer unverbindlichen Schnupperstunde kennen!
Wo:	Pfarrhof Frojach Frojacher Straße 8, 8841 Teufenbach-Katsch
Leitung:	Karl Jandl , LIMA-Trainer
Anmeldung:	Karl Jandl , Tel: +43 (664) 9107969

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk
Kreuzgasse 34, 8010 Graz
bildung.graz-seckau.at
kbw@graz-seckau.at
0316 8041 345