

Aktive Senior innen 2024

Gesund und fit im höheren Lebensalter

team-aktsen@gmx.at Tel: +43676/46 48 309 (Thomas Blaschke)

Alle Kurse (falls nicht anders angegeben): WUK - 1090 Wien,
Währinger Straße 59 (im Hauseingang erste Türe rechts)

Unsere ständigen Gruppen:

Mittwoch

9.00 – 10.30 h Tai-Chi und Qigong - Anneliese Slanina

Eine Möglichkeit, sich mit Freude zu bewegen. Neben dem Schwerpunkt Tai-Chi und Qigong werden zusätzlich Aufwärm- und Dehnungsübungen durchgeführt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

11.00 – 12.00 h Englisch (für mäßig Fortgeschrittene) - Mag. Irene Kostelecky

Englisch für mäßig Fortgeschrittene mit Fokus auf Texte, Erweiterung des Wortschatzes, Grammatik-Wiederholung und einfachem Sprechen.

12.30 – 13.30 h Gesunde Bewegung - Mag. Magdalena Sas

DO-IN-Übungen verbessern unsere körperliche Gesundheit und auch unseren seelischen und geistigen Zustand. Sie aktivieren den harmonischen Energie-Fluss durch die Meridiane, um uns vor Müdigkeit und Blockaden zu befreien. Durch diese Übungen erlangen wir tiefe körperliche und geistige Entspannung. Du bist eingeladen, diese Erfahrung selbst zu machen.

14:30 – 15.30 h Französisch Konversation -

Beatrix Suppan-Raab, Wernfried Krieger, Leopold Pecenka

Drei Personen mit unterschiedlichen Interessen leiten diesen Kurs. Das sind die Schwerpunkte: 1. Themen allgemeinen Interesses. 2. Literatur, Kulturelles, Aktuelles. 3. Französische Chansons.

Donnerstag

09.30 – 11.00 h Seniorenturnen - Anneliese Slanina

Wir trainieren unsere Ausdauer, Beweglichkeit und Standfestigkeit. Die Übungen werden teils stehend als auch sitzend gemacht, daher nicht zu anstrengend. Neueinsteiger_innen herzlich willkommen!

15.30 – 19.30 h Theaterprojekt - Christian Malin

Beim wöchentlichen Training werden die Teilnehmer_innen über Kreativitäts-, Körper-, Sprach- und Theaterübungen ins Theaterspiel geführt. Geschichten und Erinnerungen zu bestimmten Themen werden verdichtet, improvisiert, zu einem Theaterstück zusammengefügt, geprobt und zur Aufführung gebracht.

Freitag

10.00 – 11.30 h Turnen und Tai-Chi - Anneliese Slanina

1180 Wien, Hasenauerstraße 56 (Türkenschanzpark (vor Meierei))

Gymnastik mit nicht allzu schwierigen Dehn-Balance-Kraftübungen und Tai-Chi. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

11.00 – 12.00 h Englisch (für mäßig Fortgeschrittene) -

Mag. Susanne Holböck

YES, WE CAN ... communicate with ENGLISH speaking people!
Frische dein Englisch in unseren abwechslungsreichen Kursstunden auf. Die Freude in der Gruppe hilft uns, Erfolg zu haben.

12:30 – 16:30 h Meiner Kreativität auf der Spur -

Doris Schneider-Wagenbichler

Mit spielerischen, lustigen und lustvollen kleinen Übungen wollen wir unsere Kreativität anstoßen und uns als kreative Wesen (wieder)entdecken. Es geht um die Freude am Tun und nicht ums Erlernen von künstlerischen Techniken.

Samstag

10.00 – 13.00 h Wirbelnde Weiber (2x/Monat - Info auf Anfrage) -

Giordana Pascucci

Die Gruppe nutzt Elemente des zeitgenössischen Tanzes und der Improvisation, um Themen und Lebensrealitäten von Frauen 50+ aufzugreifen und ihnen eine Plattform zu bieten, sich und ihre Generation künstlerisch auszudrücken. Das Training ist darauf ausgerichtet, das Körperbewusstsein zu entwickeln, seine Grenzen zu respektieren und die Sensibilität für den Raum und die anderen zu verfeinern.

HINWEIS: WANDERGRUPPE in unregelmäßigen Abständen.