

# **Aktive Senior innen 2024/25**

Gesund und fit im höheren Lebensalter

[team-aktsen@gmx.at](mailto: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:

## **Montag**

### **10.30 – 13.30 h Musiker-Treff - Helga Patocka**

In dieser Gruppe wird nach Lust und Laune musiziert. Es werden Stücke gemeinsam erarbeitet, die Ideen dazu und die Interpretationen unterliegen der künstlerischen Freiheit der Teilnehmer\_innen. Spätere Aufführung bzw. Präsentation möglich. Weitere Interessentinnen und Interessenten sind gerne willkommen, auch Sänger und Sängerinnen!

### **19.00 – 21.00 h Frauen altern anders - Gabriele Herbst**

Ein FRAUEN-KREIS, bei dem wir einander beim Älterwerden unterstützen – wir tanzen (es sind keine Tanzschritte zu lernen), tauschen uns aus (jede spricht von sich, ihren Ideen und Strategien, mit Schwierigkeiten umzugehen) und verwandeln (durch verschiedenste kreative Impulse Lösungsmöglichkeiten und neue Sichtweisen finden) auf spielerische, kreative Weise Schwieriges in Machbares.

*Termine: 3.3. – 7.4. – 5.5.*

## **Dienstag**

### **11.00 – 14.00 h Square Dance - Thomas Blaschke**

Square Dance ist ein Gruppentanz, anders als Line Dance. Beim Square Dance wird ohne Choreografie nach Caller-Ansagen getanzt. Die Reihenfolge der im Kurs gelernten Figuren erlaubt eine große Vielfalt. Square Dance fördert geistige Aktivität und körperliche Fitness. Der Kurs ist geteilt: zuerst für Anfänger, ab 12.30 Uhr für Fortgeschrittene.

## **19.00 – 21.00 h Theaterspiel für Laien und Amateure – Manfred Loydolt**

Schwerpunkte sind Körpersprache, Sprach- und Atemtechnik, wie man sich auf einer Bühne bewegt – und viel Spaß. Kleine Szenen werden gemeinsam erarbeitet. In einer Diskussion mit allen Teilnehmern wird eine Verbesserung der Darstellung angestrebt. Danach werden die erarbeiteten Szenen in einem kleinen Stück öffentlich präsentiert.

## **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 die körperliche Gesundheit, den seelischen und geistigen Zustand. Sie aktivieren den harmonischen Energie-Fluss durch die Meridiane, um vor Müdigkeit und Blockaden zu befreien. Wir erlangen tiefe körperliche und geistige Entspannung.

### **14:30 – 15.30 h Französisch Konversation -**

**Beatrix Suppan-Raab, Wernfried Krieger, Leopold Pecenka**

Drei Kursleiter, verschiedene Angebote - Schwerpunkte: 1. Allgemeine Themen. 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!

### **11.15 – 13.15 h Spiele-Treff - Carmencita Nader-Uher**

Gesellschaftsspiele, Brettspiele aller Art wie etwa Würfel-, Taktik- oder Strategiespiele – gemeinsam Tüfteln, Lachen, Spaß haben!

*Jeden 2. Donnerstag im Monat: 9.1. - 13.2. - 13.3. - 10.4. - 8.5. - 12.6.*

### **13.30 – 15.00 h Französisch für Wiedereinsteiger – „Bonjour la France!“ - Irene Müller**

Auffrischung vorhandener oder vergessener Französisch-Kenntnisse!  
Ein zweiter Schwerpunkt gilt der Beschäftigung mit interessanten Themen/Orten der französischen Geschichte und Landeskunde.

### **15.30 – 19.30 h Theaterprojekt - Christian Malin**

Die Teilnehmer\_innen werden über Kreativitäts-, Körper-, Sprach- und Theaterübungen ins Theaterspiel geführt. Geschichten, 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 – 12.00 h Wirbelnde Weiber - Giordana Pascucci**

Die Gruppe nutzt Elemente des zeitgenössischen Tanzes und der Improvisation, um Themen und Lebensrealitäten von Frauen 50+ aufzugreifen, 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.

*Termine (14-tägig): 18.1. - 1.2. - 15.2. - 1.3. - 15.3. - 29.3. - 12.4. - 26.4. - 10.5. - 24.5. - 7.6. - 21.6.*

### **15.15 – 17.15 h BIOMIK-Seminar – Dr. Johannes Zweimüller**

BIOMIK ist der effektivste Weg zu mentaler Gesundheit, geistiger Fitness und einem harmonischen Miteinander. BIOMIK schafft ein Fenster zur Seele und damit die Grundlage zur Kontrolle unbewusster Prozesse. BIOMIK erweitert die Selbsterkenntnis, stellt den Verstand durch strategische Schärfung der Aufmerksamkeit auf ein neues Fundament. Du verbesserst die Methoden zur Selbstreflexion und -regulation, vertiefst und strukturierst dein Erleben und deinen Intellekt.  
*6 Präsenz-Termine (interaktiv): 1.3. – 8.3. - 15.3. - 22.3. - 29.3. - 5.4.*

**HINWEIS: WANDERGRUPPE** in unregelmäßigen Abständen.