

Aktive Senior innen 2024/25

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:

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.