Altersweise *in Bewegung* 65+

Stark, beweglich und sicher

Sanfte Bewegungseinheiten im Sitzen und Stehen für Senior:innen
Kräftigung, Koordination, Gedächtnis und Gleichgewicht fürs Leben

Gut angekommen – beweglich durch den Alltag * Starke Beine – sicher (auf)stehen und gehen * Schultern, Arme & Hände – beweglich bleiben * Gleichgewicht – sicher unterwegs sein * Koordination – Körper und Kopf gemeinsam * Bewegung für Körper und Gehirn * Kraft & Beweglichkeit * Reaktion und Aufmerksamkeit – für den Alltag trainieren * Rhythmus, Musik, Bewegungsfreude*

Wohlfühlstunde – bewegen, entspannen und genießen. Jede 5. Stunde steht unter dem Motto **„Altersweisheiten“** und bietet bei einer Tasse warmem Tee und gutem Duft aus Aromaölen die Möglichkeit zum Plaudern, oder Innehalten und anschließend sanfter Bewegung im Freien.

Was erwartet die Teilnehmer:innen?

- gelenkschonende Übungen zur Mobilisierung
- sanfte Kräftigung
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen für mehr Sicherheit im Alltag
- Übungen für Gedächtnis und geistige Beweglichkeit
- Übungen im Sitzen und Stehen – individuell angepasst
- Kleine Entspannung zum Schluss

Es gibt ausreichend Zeit zum Ankommen, Plaudern und Austausch.



Wann und wo?

Wir verkürzen den Stadtherbst und die Zeit vor den Feiertagen ein wenig und starten im November mit 5 Einheiten zum Kennenlernen. Weiter geht es dann im Winter bis in den Frühling hinein.

Kurs 1: 03.11.–01.12.2026 Kurs 2: 12.01.–09.02.2027
Kurs 3: 16.02. – 16.03.2027

Wo? Im Pfarrsaal am St. Elisabethplatz, 1040 Wien
Wann? Von 9.00 bis 10.30 Uhr (Einheit = 1,5 Stunden)

Kosten

- **15,- € pro Einheit/Person bei Buchung von 5 Einheiten.**
- **12,- € pro Einheit/Person bzw. 180,- € bei Buchung aller 15 Einheiten**

Infos zur Bezahlung und weitere Details in der Bestätigung, die Sie bei der Anmeldung erhalten.

Im Preis enthalten sind auch versch. Materialien.

Veranstalterin

Altersweise SENIORENASSISTENZ

Katja Schmidt, Seniorenassistentin,
Übungsleiterin für Seniorensport und Demenzbegleiterin
www.seniorenassistenz.at



Anmeldung

Per Mail: altersweise@seniorenassistenz.at · **per SMS:** 0664 – 3804325

Bitte Personenanzahl, Kursnummer/n und Kontaktdaten senden. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer:innen statt.

Bei Interesse biete ich als Demenzbegleiterin diese Bewegungseinheiten auch als demenzsensiblen Kurs für Menschen mit Demenz und An- und Zugehörige an. Auch als Einzeleinheiten im eigenen Zuhause.

Mitglied der Plattform Demenzfreundliches Wien

Bei Fragen, melden Sie sich bitte jederzeit – ich freue mich auf viele Teilnehmer:innen.