

# Aktive Senior innen 2024

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:

### Mittwoch

#### **9.00 – 10.30 Uhr 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 Uhr 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 Uhr 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 Uhr Französisch Konversation - Beatrix Suppan-Raab, Wernfried Krieger, Leopold Pecanka**

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 Uhr 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!

## **15.00 – 19.00 Uhr 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 Uhr 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 Uhr 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 Uhr 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 Uhr 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.