



foto/ia/robert\_kneschke



foto/ia/ARochau



pixabay

## Beispiel für einen Tagesablauf:

### Morgen

Aktives Erwachen. Ein Angebot für Frühaufsteher. Einfache und sanfte Körperübungen, die den Kreislauf in Schwung bringen und den Körper auf den Tag vorbereiten

### Vormittag

Vortrag mit praktischen Übungen: Leben im biologischen Rhythmus aus medizinischer Sicht

### Nachmittag

Präventive Bewegungsprogramme – Nordic Walking oder Laufen

### Abend

Vortrag und Gespräch: Lebenskunst Altern oder individuelle Abendgestaltung

Gerne vereinbaren wir einen gemeinsamen Termin, bei dem wir Ihnen das Programm vorstellen.

**Bei Interesse und für nähere Details wenden Sie sich bitte an:**



Mag. Daniel Sturm  
Bildungshaus/Dom prosvete Sodalitas  
Propsteiweg 1, 9121 Tainach/Tinje

☎ 04239-2642-78

✉ sturm@sodalitas.at



Mag.ª Anna Moser  
Amt der Kärntner Landesregierung,  
Abteilung 4 Mießtaler Straße 1,  
9020 Klagenfurt

☎ 050 536 14681

✉ anna.moser@ktn.gv.at

**Veranstaltungsort:** Bildungshaus/Dom prosvete Sodalitas, Propsteiweg 1, 9121 Tainach/Tinje

**Kosten:** Das Projekt „Altern in Bewegung“ wird vom Land Kärnten gefördert. Die Kosten für die Nächtigung, das Frühstück und das Abendessen sind von den Teilnehmer/innen zu bezahlen.

Nächtigung: € 35,- (im Einbettzimmer)

Frühstück: € 6,- | Abendessen: € 9,-



Sodalitas  
Tainach/Tinje

LAND  KÄRNTEN

# Altern in Bewegung



shutterstock/jenny\_sturm

# Altern in Bewegung

## Offene Angebote für Seniorengruppen

Das Bildungshaus Sodalitas bietet gemeinsam mit dem Land Kärnten (Abteilung 4 – Generationen, Senioren und Ältere Beschäftigte) unter dem Titel „Altern in Bewegung“ Bildungs- und Gemeinschaftstage für Seniorengruppen an.

Dabei handelt es sich um ein offenes Angebot. Das Programm wird gemeinsam mit der jeweiligen Seniorengruppe erstellt. Auch der Termin und die Dauer (3 bis 5 Tage) werden in Abstimmung mit der Gruppe festgelegt.

Zur Auswahl stehen grundsätzlich drei Themenschwerpunkte: „Gesundheit und Bewegung“, „Persönlichkeit und Entwicklung“ sowie „Kunst und Kultur“. Zu den Themenschwerpunkten gibt es ein vielseitiges Angebot welches nach Belieben kombiniert werden kann.



fotohla/bojan



shutterstock/jenny\_sturm

## THEMENSCHWERPUNKTE (Auswahl)

### GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

#### Vorträge

- › Lebenskunst Altern
- › Bewegung – ein hochwirksames Instrument
- › Leben im biologischen Rhythmus
- › Gesunde Ernährung
- › etc.

#### Bewegungseinheiten

- › Präventive Bewegungsprogramme, Gymnastik, Sturzprävention
- › Autogenes Training, Yoga, Feldenkrais
- › Nordic Walking, Laufen, Wandern
- › etc.

**Vielseitiges nach Belieben kombinierbares Angebot.**

## PERSÖNLICHKEIT UND ENTWICKLUNG

### Vorträge

- › Aus der Kraft der Mitte leben – (Vorträge und Gespräch; Themenreihe)
- › Imago divina – Die Kapelle des Bildungshauses

### Ausflüge und Exkursionen

- › Stift Eberndorf, Hemmaberg, Haimburg, Stift St. Paul etc.
- › Drauschiffahrt

### Andachten / Meditationen / Hl. Messen

## KUNST UND KULTUR

- › Gestalten (Acrylmalerei, Aquarell, ...)
- › Seniorentanz
- › Ein Haus der Kunst – Die Galerie des Bildungshauses Sodalitas (Werner Berg, Valentin Oman, Marko Rupnik und über 30 weitere Künstler)

### Ausflüge und Exkursionen

Werner Berg Museum, Liaunig Museum