

**Spielerisch Gedächtnis und Körper trainieren:** LIMA ist ein speziell entwickeltes



Trainingsprogramm des Katholischen Bildungswerkes Wien für Frauen und Männer ab 55 Jahren, die ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit langfristig fördern oder erhalten möchten. In einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre trainieren Sie nicht nur

Ihr Gehirn und Ihren Körper, sondern auch Ihre Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung.

Durch die regelmäßige Teilnahme an einer LIMA-Trainingsgruppe können Sie Ihre Fitness in allen Bereichen steigern und Ihre Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern.

LIMA – Wiesmath

Trainingsgruppe wöchentlich (10x) ab Montag, 27. Jänner 2025 09:00-10:30,  
Schnupperstunde gratis (erste Einheit), jede weitere Einheit jeweils €8

Lima-Trainerin **Gertraud Polzer** freut sich auf Ihr Kommen!

Info und Anmeldung: Gertraud Polzer 0644/75141082

Ort: Pfarrheim Wiesmath