



Katholische Kirchengemeinde  
St. Antonius Waiblingen

**Sechsteiliger LimA-Kurs**  
(Lebensqualität im Alter und im Alltag)  
**„70+“**

**für alle interessierten  
Frauen und Männer**



**in der  
Seelsorgeeinheit  
Waiblingen – Korb –  
Neustadt - Hohenacker**

**Bitte senden Sie Ihre verbindliche  
Anmeldung bis spätestens 5. Mai 2023  
an:**

Kath. Kirchengemeinde St. Antonius  
Fuggerstr. 31, 71332 Waiblingen

Tel: 07151 / 95959-0  
stantonius.waiblingen@drs.de  
www.antoniusgemeinde.de

„LimA“ - Kurse  
(Lebensqualität **im Alter** und im Alltag)  
bieten Anregungen, sich mit dem eigenen  
Älterwerden zu befassen und etwas für  
die Erhaltung und Verbesserung der  
Lebensqualität im Alter zu lernen.

Eingeladen sind Frauen und Männer, die  
sich aktiv in die Gruppe einbringen  
können.

Bei LimA handelt sich um ein  
ganzheitliches Trainingsprogramm zur  
Förderung von Kompetenzen in vier  
Bereichen bzw. Grundsäulen:

- **Gedächtnis**  
Mit Freude und Spaß geistig fit  
bleiben
- **Bewegung**  
Beweglich bleiben und sich  
entspannen
- **Alltagsfähigkeiten**  
Mit den Anforderungen einer sich  
verändernden Welt  
zurechtkommen
- **Sinn und Glaube**  
Das eigene Leben gestalten, mit  
Grenzen leben, Kraftquellen  
entdecken sowie das  
Auseinandersetzen mit der eigenen  
Lebensbiografie

Bei jedem Treffen des Kurses steht ein  
anderes Thema im Mittelpunkt, das  
jeweils mit den vier Grundsäulen  
verknüpft wird.

Bei diesem 6-teiligen Kurs erwarten Sie  
folgende Themen:

- Wege, die ich gehe
- „Sternstunden“ in meinem Leben
- Wir brauchen Menschen
- Alt werden – eine Lebensreise der  
besonderen Art
- Urlaub in Europa
- Dankbar sein

Wir treffen uns immer **montags jeweils  
von 15:00 – 16:45 Uhr**

15. Mai 2023  
12. Juni 2023  
10. Juli 2023  
07. August 2023  
04. September 2023  
09. Oktober 2023

im Gemeindesaal St. Antonius,  
Fuggerstr. 31, 71332 Waiblingen

Der Teilnahmebeitrag beträgt 18,00 €  
und ist beim ersten Treffen zu entrichten.

**Kursleitung:**

Monika Lusch-Krauss,  
zertifizierte Leiterin von LimA-Kursen und  
Religionspädagogin i.R.,  
Stephan Krauss,  
zertifizierter Leiter von LimA-Kursen

## Verbindliche Anmeldung zum 6-teiligen Kurs:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift