



Lebenslang Aktiv- Grundausbildung 2026 / 2027

Das Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

- Fördert die **Selbständigkeit im Alter**
- Erhält die **geistig-körperliche Beweglichkeit**
- Regt zu **neuen Kontakten und Sichtweisen** an
- Lässt **Alter sinnvoll** gestalten

Im Grundkurs

erlernen Sie die Leitung von Trainingsgruppen. In den Modulen werden Bausteine aus den folgenden vier Bereichen vorgestellt:



Gedächtnis

Mit Freude geistig fit bleiben

Bewegung

Beweglichkeit fördern und sich entspannen

Alltagskompetenzen

Mit den Veränderungen im alltäglichen Leben umgehen

Lebenssinn/Biografie

Sich mit Sinnfragen auseinandersetzen und Kraftquellen im Glauben finden

Wer kann an der Ausbildung teilnehmen?

Personen, die für sich selbst etwas tun wollen und/oder bereit sind, eine Gruppe aufzubauen



Referentinnen

- Gedächtnistraining: Maria Hierl
- Bewegung: Margaretha Wachter
- Alltagskompetenz: Sabine Schmeikal, Fachstelle für pflegende Angehörige, Maria Hierl, Margaretha Wachter
- Biografie/Lebenssinn: Johanna Maria Quis, Maria Hierl

Leitung

Maria Hierl, Bildungsreferentin der Altenseelsorge

Termine

**16./17.10.2026, 20./21.11.2026, 15./16.01.2027,
26./27.02.2027, 04./05.06.2027**

jeweils Freitag 14:00 Uhr - 20:30 Uhr,
und Samstag 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort

Haus Sankt Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Kosten

390,00 € für hauptamtlich Tätige
340,00 € für ehrenamtlich Tätige/Angehörige
und für Mitglieder des KDFB

Inkl. Verpflegung und Material (Übernachtung im Haus Sankt Ulrich möglich, Kosten müssen selber getragen werden. Bitte bei Anmeldung mit angeben!)

Informationen und Anmeldung

Bischöfliches Seelsorgeamt, Altenseelsorge

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel. 0821 3166-2222, Fax 0821 3166-2229

E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Internet: www.seniorenpastoral.de

Schriftliche Anmeldung erbeten bis spätestens **01.07.2026**



Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bildungswerk des KDFB Diözesanverbandes Augsburg e. V. statt.