

# Jungbleiben mit Körper, Geist und Seele

Noch nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute. Um das Alter genießen zu können, ist es aber auch wichtig, dass Sie möglichst lange sowohl geistig als auch körperlich fit bleiben.

Selbstständigkeit bis ins hohe Alter ist entscheidend für die Lebensqualität.

Dafür kann man etwas tun.

Der Katholische Deutsche Frauenbund verfügt über kompetente Referentinnen, die seit Jahren als Gedächtnistrainerinnen oder als Kursleiterinnen für „Lebensqualität fürs Alter“ tätig sind. Beide Trainingsprogramme richten sich an Frauen ab 50 Jahren. In beiden Angeboten können Sie mit Spaß und Freude Ihre geistige, aber auch körperliche Fitness schulen. Sie erleben ein abwechslungsreiches und ganzheitlich gestaltetes Angebot, in dem Körper, Geist und Seele angesprochen werden.

Nutzen Sie dieses Angebot für Ihre Gruppe vor Ort. Laden Sie eine Referentin aus Ihrer Region ein und überzeugen Sie sich, dass es Freude macht, gemeinsam mit anderen die Hirnleistungen zu aktivieren, seine Kompetenz zu steigern und mit Bewegungsübungen neuen Schwung ins Leben zu bringen und dadurch länger fit und selbstständig zu bleiben.



Fotos: Angelika Bardehle



## Folgende Angebote bieten wir Ihnen:

### Lebensqualität fürs Alter (LA)

Dieses Angebot beinhaltet:

- Gedächtnistraining
- Psychomotorische Übungen
- Kompetenztraining für die Organisation und Bewältigung des Alltages
- Sinn- und Glaubensfragen
- Frauenspezifische Fragen und Themen

### Ganzheitliches Gedächtnistraining (GG)

In Kombination mit psychomotorischen Übungen werden vor allem folgende Hirnleistungen aktiviert:

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung
- Formulierung
- Assoziatives Denken
- Logisches Denken
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Fantasie und Kreativität
- Denkfähigkeit

Bei beiden Angeboten handelt es sich um ein **mehrteiliges** Angebot, d.h. je nach Absprache mit der Referentin werden 5 bis 10 Einheiten (jeweils 1,5 Stunden) vereinbart.

**Beide Angebote beziehen Körper, Geist und Seele mit ein. Sie machen Spaß und bewirken, dass Sie bei gezieltem Training länger fit und selbstständig bleiben. Je früher Sie damit beginnen, um so besser!**

## Wie können Sie ein Angebot für Ihren Zweigverein oder Ihre Frauenbundsgruppe vereinbaren?

### 1. Terminvereinbarung mit einer Referentin

Sie haben sich entschieden, „Jungbleiben mit Körper, Geist und Seele“ in Ihrem Zweigverein oder in Ihrer Frauenbundsgruppe anzubieten. Dann vereinbaren Sie direkt mit der Referentin Ihrer Wahl einen Termin. Eine Liste mit Referentinnen finden Sie auf der folgenden Seite.

### 2. Unterlagen und Informationen zur Veranstaltung

Die Referentin meldet uns die mit Ihnen vereinbarten Termine und den Veranstaltungsort. Daraufhin schicken wir Ihnen alle Unterlagen und Informationen zu, die Sie für die Durchführung der Veranstaltung brauchen.

### 3. Veröffentlichung der Veranstaltung

Die Veranstaltung muss offen für Interessierte ausgeschrieben werden, da sie durch Mittel der Erwachsenenbildung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert wird. Aus allen Veröffentlichungstexten (Zeitung, Plakat, Flugzettel, Pfarrbrief, Rundbrief ...) muss ersichtlich sein, dass alle Interessierten eingeladen sind.

Nach der Veranstaltung senden Sie uns innerhalb von zwei Wochen einen Nachweis über die Veröffentlichung zusammen mit den Abrechnungsunterlagen.

### 4. Teilnehmer/innenzahl

Es sollten 10 bis 12 Personen teilnehmen. Um das zu gewährleisten, arbeiten Sie bitte mit Anmeldung. Dann können Sie auch der Referentin rechtzeitig absagen und diese muss sich nicht vergebens auf den Weg machen.

### 5. Teilnahmegebühren

Das Bildungswerk übernimmt das Honorar und die Fahrtkosten für die Referentin Ihrer Veranstaltung. Um diese Kosten teilweise zu decken, erheben wir eine Teilnahmegebühr in folgender Höhe:

Mitglieder: 3,50 Euro / Einheit  
Nichtmitglieder: 5,00 Euro / Einheit

Kosten, die den Referentinnen für Material, wie z.B. Kopien, entstehen, werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.



## Referentinnen und Einsatzgebiete

LA – „Lebensqualität fürs Alter“

GG – „Ganzheitliches Gedächtnistraining“

**Baiter Andrea**, Tel. 0821 703807, andrea-baiter@gmx.de

LA, Einsatzgebiet: Stadtgebiet Augsburg

**Bihler Margarete**, Tel. 08366 9156, bihler.m@t-online.de

LA, Einsatzgebiet: Bezirk Kempten (südlich)

**Braun Silvie**, Tel. 08192 997336, silvie.braun@t-online.de

LA/GG, Einsatzgebiet: Ammersee-West

**Friedl Gisela**, Tel. 08251 4239, fragis@freenet.de

GG, Einsatzgebiet: Aichach, Friedberg

**Hierl Maria**, Tel. 08232 8955, mhierl@web.de

LA/GG, Einsatzgebiet: Bezirk Schwabmünchen, Bezirk Augsburg

**Karger Claudia**, Tel. 08295 1311, claudia.karger@live.de

GG, Einsatzgebiet: Region Zusmarshausen – Altenmünster

**Krebber Ingetraut**, Tel. 08191 47358, i.krebber@web.de

LA/GG, Einsatzgebiet: Bezirk Landsberg und Umgebung

**Maier Gabriele**, Tel. 08341 13513, mifo.maier@kabelmail.de

LA, Einsatzgebiet: Bezirk Kaufbeuren

**Mittermeier Maria**, Tel. 08292 3737, maria@smittermeier.de

GG, Einsatzgebiet: Bezirk Dinkelscherben und Günzburg-Krumbach

**Müller Maria**, Tel. 08282 5378, mc-mueller61@web.de

GG, Einsatzgebiet: Landkreise Unterallgäu, Neu-Ulm (Süd), Günzburg (Süd)



**Plöckl Ulrike**, Tel. 08230 1465, ploeckl@online.de

LA/GG, Einsatzgebiet: Meitingen, Augsburg, Donauwörth

**Rehm Marion**, Tel. 08234 7253, rehm.bobingen@freenet.de

GG, Einsatzgebiet: Südl. Landkreis Augsburg

**Resch-Anders Dagmar**, Tel. 08233 3963, d.resch-anders@online.de

GG, Einsatzgebiet: Gesamtes Diözesangebiet

**Scheid Lucia**, Tel. 08191 3698, Lucia.scheid@web.de

LA/GG, Einsatzgebiet: Bezirk Landsberg und Dießen

**Schwarzer Petra**, Tel. 07303 928262, schwarzer2@t-online.de

LA, Einsatzgebiet: Region Füssen

**Sonntag Ursula**, Tel. 07309 41961, sonntag.u@web.de

LA/GG, Einsatzgebiet: Bezirk Illertissen

**Spiegel Monika**, Tel. 09076 1233, familie@spiegel.info

LA/GG, Einsatzgebiet: Dillingen, Donauwörth

**Strauch Sylvia**, Tel. 08347 981588, sylvia.strauch@web.de

LA, Einsatzgebiet: Region Ostallgäu

**Vogel Karin**, Tel. 07307 953522, hansvogel@alice.de

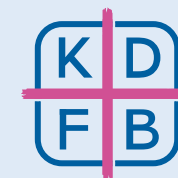
LA, Einsatzgebiet: Bezirk Neu-Ulm

Falls Ihre Region nicht dabei ist, nehmen Sie Kontakt mit einer Referentin aus einem nahe liegenden Einsatzgebiet auf!



**Bildungswerk des Kath. Deutschen Frauenbundes  
Diözesanverband Augsburg e.V.**

Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg  
Tel. 08 21/3166-3441, Fax 08 21/3166-3449  
E-mail: frauenbund@bistum-augsburg.de  
[www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)



Katholischer Deutscher  
FRAUENBUND

## Jungbleiben mit Körper, Geist und Seele

Mehrteiliges Kursangebot für Zweigvereine und Frauenbundsgruppen



Halten Sie sich fit!