



## LEHRGANG zur Ausbildung zum/zur Gruppenleiter:in in der Senior:innenbildung

# Mitten im Leben

aktiv und selbstbestimmt  
älter werden

März bis November 2025  
Stift St. Georgen  
Schlossallee 6, 9313 St. Georgen am Längsee



### LEHRGANGSKOSTEN

€ 790,-  
inklusive Arbeitsunterlagen, zuzügl. Unterkunft und Verpflegung.  
Eine Teilzahlung auf drei Raten ist möglich

Für Lehrgangsteilnehmer:innen, die als Gruppenleiter:innen für das Katholische Bildungswerk tätig werden, wird ein Starterpaket mit verschiedensten Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt.

### ANMELDESCHLUSS

FR, 21. Feber 2025

### INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

#### Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner

Lehrgangsleitung, Referentin für Mitten im Leben und Senior:innenbildung

Katholisches Bildungswerk Kärnten  
Tarviser Str. 30, 9020 Klagenfurt  
ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at  
0676 8772 2427



Mitten im Leben ist ein wissenschaftlich fundiertes Bildungsprogramm (SimA Studie der Universität Erlangen) im Bereich der Senior:innenbildung. Es ist seit vielen Jahren praktisch erprobt und belegt, dass ein kombiniertes und systematisches Training von Körper, Geist und Seele nachhaltige Effekte auf den Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität im Alter haben.

Gemäß den vier Säulen von Mitten im Leben – Gedächtnis, Bewegung, Alltagskompetenzen, Sinn-, Lebens- und Glaubensfragen – werden Ihnen im Zuge des Lehrgangs inhaltliche, didaktische und methodische Kenntnisse zum Aufbau und der Leitung einer Mitten im Leben Gruppe vermittelt.

Wenn Sie eine bereichernde Betätigung suchen, sich in der Leitung solcher Gruppen engagieren wollen, Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben und ein gewisses Maß an Kreativität, Humor und sozialer Kompetenz mitbringen, bieten wir Ihnen diesen Lehrgang an.

## INHALTE DES LEHRGANGS

- Altersbilder und Alterstheorien
- Altern aus medizinischer Sicht
- Digitale Kompetenzen – Grundlagen
- Theoretische Grundlagen zu Gehirn und Gehirntaining
- Psychomotorik und Tanz



- Biografiearbeit als Methode
- Gruppen und Gruppenprozesse
- Lernprozesse mit älteren Menschen gestalten und begleiten
- Grundlagen zu Demenz und Validation
- Musik – Bewegung – Sprache – Rhythmik
- Spiritualität im Alter, Abschied- und Trauerrituale
- Alltagskompetenzen
- Aufbau und Leitung von Gruppenstunden

## REFERENT:INNEN DER EINZELNEN MODULE

Dr. Marcus Täuber  
*Neurobiologe*

Christina Lausegger-Schmid, BSc.  
*Physiotherapeutin*

Dr. Hubert Klingenberg  
*Freiberuflicher Dozent, Coach, pädagogischer Berater und Buchautor*

Dipl.-Theol. Viola Weiß  
*Krankenhaus- und Altenseelsorgerin*

Mag.<sup>a</sup> Monika Mayr  
*Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Rhythmik- und Musikpädagogin*

DGKP Gerhard Spreitzer  
*Demenzexperte und Validationstrainer nach Naomi Feil*

Florian Schwertner, BSc.  
*Studierender der Humanmedizin*

Erfahrene Mitten im Leben Gruppenleiter:innen

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner  
*Projektreferentin*

## TERMINE UND KURSZEITEN

**Modul 1:** 21./22. März

**Modul 2:** 11./12. April

**Modul 3:** 9./10. Mai

**Modul 4:** 6./7. Juni

**Modul 5:** 4./5. Juli

**Modul 6:** 19./20. September

**Modul 7:** 17./18. Oktober

**Modul 8:** 7./8. November

Jeweils freitags, 15–21 Uhr und samstags, 9–18 Uhr  
Ort: Stift St. Georgen am Längsee

## VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf und Motivationsschreiben
- Teilnahme an einem Informationsabend bzw. persönliches Informationsgespräch
- Bereitschaft zur Teilnahme an Webinaren
- Freude am Lernen

## VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN ZERTIFIKAT

- Mindestens 80 % Anwesenheit
- 3 dokumentierte Hospitationen
- Planung einer Einheit, sowie Lehrauftritt incl. Praxisarbeit
- Absolvierung eines Erste-Hilfe-Kurses

Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat des Forums Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich ab.

**Ihr Nutzen:** Die Absolvierung des Lehrgangs berechtigt Sie, als Mitten im Leben Gruppenleiter:in des Katholischen Bildungswerks Kärnten tätig zu sein. Der Lehrgang befähigt Sie darüber hinaus, in einem entsprechenden beruflichen Umfeld oder in selbständiger Tätigkeit mit älteren Menschen zu arbeiten.

Mitten im Leben – nicht aufhören mit – Träumen – Spielen – Aufblühen  
Frucht bringen – Weiterwachsen – in den Himmel – in die Erde – in unzähligen  
Verästelungen – so immer mehr – Näherkommen – meiner – LebensMitte