

EINE AUSBILDUNG BEI DER KEB.

Lebensqualität im Alter

Ein Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

Liebe Interessierte an der Seniorenarbeit,

LeA trägt dazu bei,

- die Gesundheit zu erhalten
- die Selbständigkeit zu fördern
- die Beziehungsfähigkeit zu erweitern
- das eigene Älterwerden sinnvoll zu gestalten.



In regelmäßigen Gruppentreffen ...

werden Bausteine aus vier Bereichen miteinander kombiniert:

- **GEDÄCHTNIS**
mit Spaß geistig fit bleiben!
- **BEWEGUNG**
beweglich bleiben und sich entspannen!
- **ALLTAGSKOMPETENZ**
mit Veränderungen im alltäglichen Leben umgehen!
- **LEBENSINN**
sich mit Sinnfragen auseinander setzen und Kraftquellen im Glauben finden!

Das Besondere an diesem Konzept

sind die festen Gruppen, in denen die Teilnehmenden pro Woche zusammenkommen. Eine ausgebildete LeA-Leiterin überlegt sich jeweils einen Themen-Schwerpunkt für das Treffen. Innerhalb von 90 Minuten werden die Anwesenden angeleitet, sich zu erinnern, miteinander zu üben, sich zu bewegen und Spaß zu haben.

.....

"Ich nehme gerne an LeA teil. Da erfahre ich viel fürs Leben und darf teilhaben an den vielfältigen Erfahrungen der anderen."

Emmi Kirchberger, 85 Jahre

.....

Allgemeine Informationen

Anmeldung

KEB im Bistum
Regensburg e.V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

E-Mail: erwachsenenbildung@bistum-regensburg.de
Fon: 0941 597-2368
www.keb-regensburg.de

Anmeldeschluss

Gesamtkurs:
Mi., 04. Februar 2026

Teilnehmendenzahl

Der Kreis der Teilnehmenden ist auf 15 Personen begrenzt.

Organisatorisches

Nach Ihrer **Anmeldung** erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung.
Die **Kurskosten** werden durch die KEB in **Rechnung** gestellt.

Ort

Hotel INCLUDiO
Hermann-Höcherl-Straße 2,
93055 Regensburg

Teilnahmegebühr

€ 555,- inkl. Material / Lehrgangsgebühr /
Verpflegung für Ehrenamtliche
€ 799,- inkl. Material / Lehrgangsgebühr /
Verpflegung für Hauptberufliche

Organisation und Leitung

Christiane Mais
Referentin für Senioren-
und Persönlichkeitsbildung



Veranstalter

KEB - Katholische Erwachsenenbildung im
Bistum Regensburg e.V.

Ineressentinnen und Interessenten, welche eine Gruppe leiten möchten, werden bei der Platzvergabe bevorzugt.



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM BISTUM REGENSBURG E.V.



Lebensqualität fürs Alter Ausbildungskurs 2026 zum/ zur LeA-Leiter/in

mit 8 Seminarbausteinen



Ein Trainingsprogramm
für Körper, Geist und Seele

Ausbildung

28.02.2026 - 18.07.2026

© 2019, Design: Guards-Alexander Mühl / Bilder: KEB im Bistum Regensburg e.V., AdobeStock

Inhalte

LeA bedeutet...

- Körperliche und seelische Gesundheit im Alter fördern
- Demenz vorbeugen
- Selbständigkeit erhalten und
- der Vereinsamung entgegenwirken.

Das sind auch die wichtigsten Ziele des wissenschaftlich fundierten und in der Praxis bewährten Trainingsprogramms „Lebensqualität fürs Alter“ (=LeA).

Der Kurs richtet sich vor allem an Haupt- und Ehrenamtliche, die eine Trainingsgruppe für Senioren leiten wollen sowie an alle, die sich selbst für das Alter schulen und vorbereiten wollen. Bei den Kursinhalten wird neben den zugrunde liegenden Theorien vor allem Wert auf die Praxis gelegt.



Module

MODUL 1

Sa., 28.02.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Einführung, Alltagskompetenz Teil 1

Am ersten Tag steht das Kennenlernen „Was LeA überhaupt ist“ im Vordergrund. Deshalb wird nach einem bewegten Kennenlernen eine „Vorführung LeA“ mit 90 Minuten abgehalten. Es werden Informationen und Möglichkeiten der „Alltagskompetenz“ vorgestellt und dazu Inhalte erarbeitet.

Referentinnen: Bärbel Marx und Christiane Mais

MODUL 2

Sa., 14.03.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Psychomotorik

Es geht um das Zusammenspiel von psychischem Erleben und körperlicher Wahrnehmung. Förderung von Bewegung und Beweglichkeit auf allen Ebenen ist das Ziel. Durch sportliche Übungen, Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichts-Training wird dazu ermuntert, sich des Körpers und der körperlichen Leistungsfähigkeit bewusst(er) zu werden.

Referentin: Christiane Mais

MODUL 3

Sa., 28.03.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Gedächtnistraining

An diesem Tag wird vermittelt, wie unser Gehirn arbeitet und das Gedächtnis funktioniert. Daraus erschließt sich, dass kognitives Training und lebenslanges Lernen nötig sind, um geistig fit zu bleiben. Unterschiedliche Merkstrategien und viele unterschiedliche Übungen werden gelehrt und ausprobiert.

Referentin: Sabine Baumeister-Kiener

MODUL 4

Sa., 25.04.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Gedächtnistraining + Psychomotorik

Die Kombination von Gedächtnistraining und psychomotorischen Übungen macht ganzheitliches Gedächtnistraining erst komplett. Es erhöht die Merkfähigkeit und die Lebensqualität. Dies kann sogar im Freien bei einem „Denk-Spaziergang“ oder mit Mitmach-Bewegungs-Geschichten trainiert werden.

Referentin: Sabine Baumeister-Kiener

MODUL 5

Sa., 09.05.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Sinn und Glaube

Die Teilnehmenden (TN) gehen auf die Suche nach ihren jeweils eigenen Glaubens-Zugängen. Dazu gehört die Reflexion der eigenen (christlichen) Überzeugung, der Austausch von Erfahrungen, was bisher hilfreich war und welche Hoffnung einen im Leben trägt.

Referenten: Ulrich und Beate Petz

MODUL 6

Sa., 23.05.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Alltagskompetenz Teil 2 - Stundenplanung

Was macht Lebensqualität aus und welche Hilfen könnten das Leben im Alter erleichtern? Diesen Fragen geht dieser Tag nach.

Außerdem gibt es eine Einführung in die komplexe Planung einer LeA-Stunde, mit Ablaufplanung, Themenfindung und einer ersten Auseinandersetzung mit dem „Praxis-Projekt“.

Referentinnen: Bärbel Marx und Christiane Mais



MODUL 7

Sa., 20.06.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Praxis-Workshop

Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, ihre zuvor in Hausarbeit erarbeiteten „Praxis-Projekte“ vorzustellen. Diese werden im Anschluss besprochen und es gibt wertschätzendes Feedback von der Gruppe und von der Leitung.

Referentinnen: Bärbel Marx und Christiane Mais

MODUL 8

Sa., 18.07.2026,
9:30 - 17:30 Uhr

Abschluss - Zertifikat

Alle offenen Fragen werden behandelt und es gibt Tipps und Tricks zum Aufbau einer LeA-Gruppe in einer (Pfarr-)Gemeinde. Als Abschluss wird das Zertifikat übergeben.

Referentinnen: Christiane Mais und regionale KEB

Wichtig: Das Zertifikat erhält, wer an allen Kurs-tagen dabei war, eine „LeA-Stunde“ in Hausarbeit vorbereitet und diese beim Praxis-Workshop in Teilen vorgestellt hat.



Fachliche Kursleitung

Bärbel Marx, Gymnasiallehrerin im Vorruhestand

Sabine Baumeister-Kiener, Diplompädagogin, Gedächtnis-trainerin BVGT e.V. und LeA-Koordinatorin im Raum Amberg

Ulrich Petz, Religionspädagoge (FH), Seminarrektor i. K.
Beate Petz, Erzieherin, Gestaltpädagogin (IGB)

Christiane Mais, Diplom-Sportökonomin (Univ.), Senioren-Bildungsreferentin