

VITAL-PASS

Für mehr Gesundheit im Alltag

Senior:innen ab 65



PROGRAMM FRÜHLING/SOMMER 2026

VORWORT



Kurt Wallner



Bürgermeister der Stadt Leoben

Liebe Leobener Senior:innen!

Bereits zum siebten Mal erscheint der Vital-Pass für Senior:innen und bietet auch im Jahr 2026 wieder eine Vielzahl abwechslungsreicher Angebote.

Blättern Sie durch die folgenden Seiten und entdecken Sie die unterschiedlichen Kurse, Workshops und Vorträge in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Soziales Miteinander. Sie sollen Ihnen helfen, gesund, aktiv und miteinander verbunden zu bleiben.

Mein herzlicher Dank gilt auch unseren Kooperationspartner:innen, deren engagierte Zusammenarbeit die Umsetzung der einzelnen Formate ermöglicht.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude bei den einzelnen Programmpunkten!

COMMUNITY NURSING IN LEOBEN

Gabriele Gruber Carmen Koll

+43 676 844 062 554
communitynurse@leoben.at

*Kostenlose Hausbesuche sind
jederzeit, nach telefonischer
Terminvereinbarung, möglich.*



Die Leobener Community Nurses sind ausgebildete Fachkräfte, die Bürger:innen bei Gesundheits- und Pflege Themen beraten.

Sie unterstützen und begleiten Betroffene sowie deren Angehörige, indem sie individuelle Beratung, Informationen und praktische Hilfestellungen bieten. Dabei steht die Förderung der Gesundheit, die Prävention von Krankheiten und die Unterstützung im Alltag im Mittelpunkt.

Die Community Nurses arbeiten eng mit anderen Gesundheitsdiensten zusammen, um eine ganzheitliche Betreuung sicherzustellen und die Lebensqualität der Menschen in ihrer Gemeinschaft zu verbessern.

WAS IST DER VITAL-PASS?

Was bringt der Vital-Pass?

Der Vital-Pass lädt Senior:innen in Leoben ein, aktiv und gesund zu bleiben. Ob Gymnastik, Vorträge oder Angebote rund um eine ausgewogene Ernährung – das Programm ist vielseitig und findet an mehreren Standorten statt. Viele der Angebote sind kostenfrei oder besonders kostengünstig. Die Details dazu finden Sie auf den folgenden Seiten oder auf unserer Webseite unter leoben.at.



Stempeln und belohnt werden!

Für jede Veranstaltung, an der Sie teilnehmen, bekommen Sie auf der letzten Seite des Vital-Passes einen Stempel. Wer acht Stempel sammelt, darf sich über LE-Gutscheine freuen!

Wie komme ich zum Vital-Pass?

Dieser ist ab sofort bei den Community Nurses sowie im Rathaus der Stadt Leoben erhältlich.

Noch Fragen?

Gerne können Sie sich bei offenen Fragen unter **0676 844 062 554** oder unter communitynurse@leoben.at melden.

SCHWERPUNKTE



Bewegung

Seite 6 bis 11



Ernährung

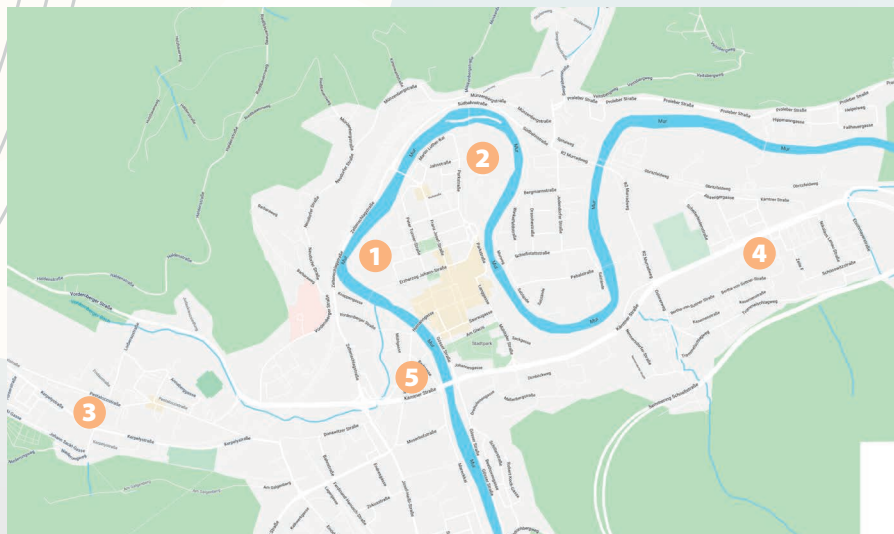
Seite 12 bis 14



Soziales Miteinander

Seite 15 bis 22

VERANSTALTUNGSORTE



Seniorenwohnhaus 1
Roseggerstraße 6

Asia Spa Leoben
In der Au 1/3

Begegnungszentrum Donawitz
Lorberaustraße 7

Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b/1. OG

Jugendzentrum Spektrum
Waasenstraße 29

1

2

3

4

5



VITALER WOCHENSTART



Starten Sie gemeinsam mit den Community Nurses schwungvoll in die Woche! Dieser gemütliche Spaziergang richtet sich vor allem an Senior:innen, die durch lockere Bewegung ihr Wohlbefinden steigern und ihre Fitness verbessern möchten.



jeden Montag, ab 9. März 2026



10.00 – 11.00 Uhr



Seniorenwohnhaus I, Roseggerstraße 6

TANZEN IM SITZEN



BEWEGUNG

Wer sich fit halten möchte und Spaß an Rhythmus und Bewegung hat, ist herzlich eingeladen Tanzen auf eine andere Art zu entdecken.

Einfache, leicht zu erlernende Bewegungskombinationen bringen Muskeln und Kreislauf in Schwung. Durch die Koordination im Takt der Musik wird Schwung in den Alltag gebracht und der Körper auf angenehme Weise trainiert.

Donnerstag, 12. März & 21. Mai 2026

9.30 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

Donnerstag, 23. April & 25. Juni 2026

9.30 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



AQUAFIT

BEWEGUNG



Wassergymnastik ermöglicht ein effektives Training, ohne die Gelenke stark zu belasten. Dabei werden sowohl die Muskulatur als auch das Herz-Kreislauf-System gezielt gestärkt. Zusätzlich wird die Beweglichkeit und das allgemeine körperliche Wohlbefinden gefördert.

€ 5,- vor Ort pro Einheit



immer Donnerstags, 19. März, 26. März, 9. April, 16. April,
23. April, 30. April, 7. Mai, 21. Mai, 28. Mai und 11. Juni 2026



13.15 – 14.00 Uhr



Asia Spa Leoben

YOGA AM SESSEL



BEWEGUNG

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich aufgrund gesundheitlicher Rahmenbedingungen sanft bewegen und aktivieren möchten. Die Übungen werden sitzend oder stehend ausgeführt. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auch auf dem Atem. Durch Meditation, Mantras und Klang wird das morgendliche Wohlbefinden gesteigert.

immer Dienstags, 24. März, 31. März, 7. April,
14. April, 21. April, 28. April, 5. Mai & 12. Mai 2026

8.30 – 9.30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



YOGA AUF DER MATTE

BEWEGUNG



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre körperliche und mentale Konstitution fördern möchten.

Moderate Yogaübungen zur Koordination, Kräftigung und Stabilität auf der Matte. Es werden Atemtechniken, Übungsabläufe zur Aktivierung der Wirbelsäule und Inhalte der fernöstlichen Yogaphilosophie erlernt. Ein kreativer, vielseitiger Ansatz für Ihr Wohlbefinden im Alltag.



immer Dienstags, 24. März, 31. März, 7. April,
14. April, 21. April, 28. April, 5. Mai & 12. Mai 2026



10.00 – 11.00 Uhr

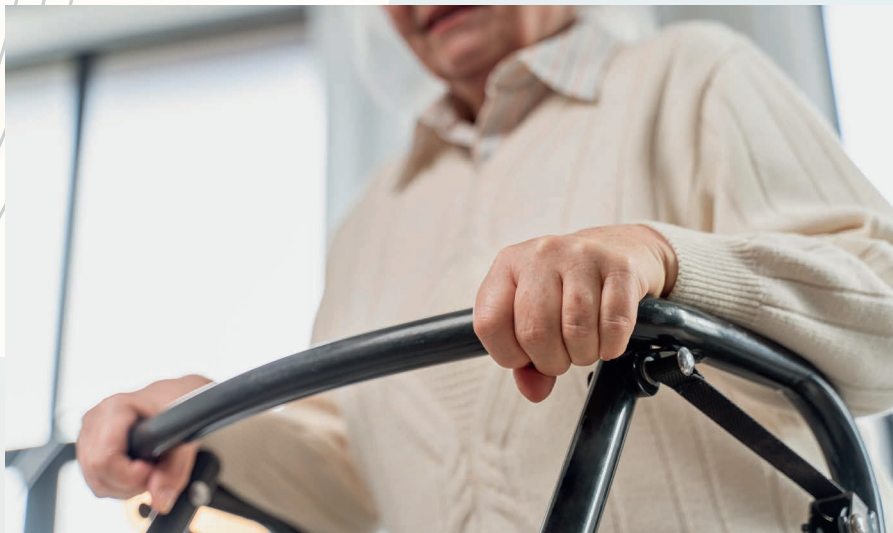


Begegnungszentrum Lerchenfeld

STURZPRÄVENTIONSKURS



BEWEGUNG



In diesem Kurs wird Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen trainiert, um Stürzen vorzubeugen und die Sicherheit im Alltag zu erhöhen. Willkommen sind Personen mit und ohne Hilfsmittel.

immer Freitags, 17. April, 8. Mai, 15. Mai,
22. Mai, 29. Mai, 5. Juni 2026

9.00 – 10.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



GEMEINSAM KOCHEN. GEMEINSAM ESSEN. GENERATIONEN VERBINDEN.



In diesem Projekt der Caritas Steiermark wird im Jugendzentrum Spektrum Jung und Alt an einen Tisch gebracht. Bei acht gemeinsamen Terminen wird abwechselnd ein Gericht von der älteren und der jüngeren Generation gekocht und danach gemeinsam genossen. Ziel ist echte Begegnung, Wissensaustausch, gegenseitige Akzeptanz und das Entdecken neuer (und alter) Rezepte. Denn gutes Essen verbindet über Generationen hinweg. Dieses Projekt wird durch eine Projektförderung des Landes Steiermark ermöglicht.

**immer Donnerstags, 26. Februar, 5. März, 12. März,
19. März, 26. März, 2. April, 9. April, 16. April 2026**

14.30 Uhr



Jugendzentrum Spektrum

SPEKTRUM
Jugend- &
Kulturzentrum
Ein Projekt
der Caritas

 **Das Land
Steiermark**
→ Gesellschaft

KATHOLISCHE 
KIRCHE STEIERMARK

GESUNDE REZEPTE



ERNÄHRUNG



Gemeinsam mit den Community Nurses werden in gemütlicher Runde gesunde Rezepte zubereitet und anschließend verkostet. Dabei steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Sie lernen neue Ideen kennen, stärken Ihr Wohlbefinden und bekommen Anregungen, wie man im Alltag gesunde Mahlzeiten leicht umsetzen kann.

Freitag, 20. März und Dienstag, 26. Mai 2026

10.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



BEIM JAUSNEN KOMMEN D'LEUT ZSAMM



Die steirischen Klassiker Käferbohne und Erdapfel sind Ausgangspunkt für diese geschmackliche Reise. Neben dem Zubereiten von zwei Aufstrichen kommen Sie in diesem Workshop ins Gespräch über Ernährung. Es werden neue Ideen in Richtung einfach, schnell und pflanzlich erkundet, Essgewohnheiten hinterfragt, Lieblingsgerichte ausgetauscht und gemeinsam neue, gesündere Wege entdeckt – lassen Sie sich überraschen!



Donnerstag, 18. Juni 2026



9.00 – 11.00 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

Styria  vitalis

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

GEISITG FIT IM ALTER



SOZIALES MITEINANDER



Ganz nach dem Motto „Motivieren, Aktivieren und Stärken“ wird durch verschiedene Übungen und Spiele das Gedächtnis trainiert und die Merkfähigkeit im Alter verbessert. Dabei steht nicht Leistung, sondern Freude am Denken sowie gemeinsamer Austausch und Spaß im Vordergrund.

immer Freitags, 13. März, 27. März, 10. April,
24. April, 8. Mai, 22. Mai, 12. Juni, 26. Juni 2026

10.00 – 11.30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH



GEMEINSAM.SICHER IN DEN BESTEN JAHREN



Der polizeiliche Eigentumspräventionsbeamte und auch Sicherheitskoordinator der Polizei in Leoben, GI Gerd Hornbacher informiert in Bezug auf Gefahren durch „falsche Polizisten“, den Tochter/Enkel/Neffenrick, Gefahren im Internet, auf Social Media sowie andere Betrugsversuche und gibt Auskunft über aktuelle Kriminalitätsphänomene, bei welchen leider auch immer wieder Senior:innen betroffen sind.



Dienstag, 17. März 2026



14.00 – 16.00 Uhr



Begegnungszentrum Donawitz



OSTERN MIT KINDERN



SOZIALES MITEINANDER



An diesem Vormittag kommen die Kinder des Kindergartens Mühlthal mit viel Neugier, Freude und kreativer Energie ins Begegnungszentrum Lerchenfeld. Gemeinsam mit der Community Nurse werden bunte Ostereier verziert und verschiedene Osterbasteleien gestaltet.

Donnerstag, 19. März 2026

9.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



ORDNUNG TUT DER SEELE GUT



Der Autoschlüssel ist unauffindbar? Der Kleiderschrank geht über? Solche Situationen kennen viele von uns. Ordnung wirkt sich positiv auf unser Leben und Wohlbefinden aus.

Anita Böheim von Styria vitalis zeigt einfache Methoden, wie man das Chaos in den Griff bekommt. Ganz nebenbei vermittelt sie Tipps, wie man Konsum reduzieren und etwas Gutes für die Gemeinschaft tun kann.



Mittwoch, 25. März 2026



14.30 – 16.00 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

Styria  vitalis

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

INTERNET WIR KOMMEN



SOZIALES MITEINANDER

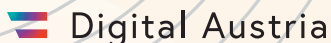


Im diesem Workshop werden die Chancen und Risiken des Internets erklärt, eine Anleitung zum Umgang mit betrügerischen E-Mails gegeben und praxisnahes Wissen zum Thema Sicherheit rund ums Internet, Onlineshopping, Apps, das digitale Amt sowie online Lernplattformen/Lernvideos gegeben. Zusätzlich werden die Teilnehmenden auf dem Weg zur ID Austria, der persönlichen Unterschrift im Netz, unterstützt.

Donnerstag, 26. März 2026

9.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554





BEWEGUNG MIT SPASS



Bei „Bewegung mit Spaß“ können die Teilnehmer:innen ihre Beweglichkeit und Koordination auf unterhaltsame Weise steigern. Zusammen mit den Community Nurses werden vielfältige Übungen und kleine Spiele durchgeführt, die sowohl die Fitness fördern als auch den Spaß nicht zu kurz kommen lassen.



Dienstag, 14. April 2026 von 9:00-11:00 Uhr



Dienstag, 9. Juni 2026 von 14:00-16:00 Uhr



Begegnungszentrum Donawitz

LETZTE HILFE KURS



SOZIALES MITEINANDER



In diesem Kurs lernen interessierte Personen, was sie für die ihnen nahestehenden Menschen am Ende des Lebens tun können.

Monika Brottrager-Jury und Kerstin Maier-Schrank vermitteln Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe und ermutigen, sich den Menschen in der letzten Lebensphase zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Dienstag, 21. April 2026

15.00 – 18.30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



WEGE AUS DER EINSAMKEIT



Wer hat sich nicht schon einmal einsam gefühlt? Einsamkeit ist vielschichtig und hat viele Gesichter. Immer mehr Menschen leben allein oder sozial isoliert.

Ines Jungwirth von Styria vitalis zeigt Wege auf, wie wir dieser Herausforderung gemeinsam begegnen können – als Menschen und als Gemeinschaft.



Mittwoch, 22. April 2026



14.30 – 16.00 Uhr



Begegnungszentrum Donawitz

Styria  vitalis

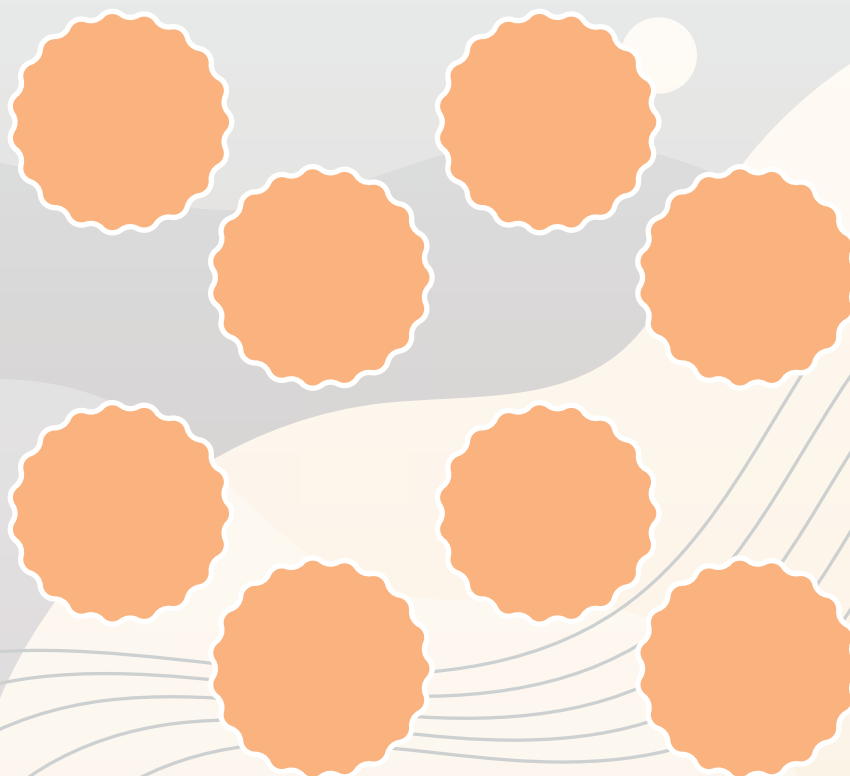
Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

STEMPELPASS

Glückwunsch!

Bei 8 gesammelten Stempel kann dieser Pass bis 10.07.2026 bei der Community Nurse gegen LE-Gutscheine eingetauscht werden.

MEIN NAME IST...





Ihre personenbezogenen Daten werden im Rahmen der Leistungserbringung iSd Art 6 Abs 1 lit b DSGVO verarbeitet und jedenfalls nach Ablauf von drei Jahren nach Veranstaltungsende, gelöscht. Die Stadtgemeinde Leoben übermittelt Ihre Daten nur intern an die jeweiligen, zuständigen Abteilungen. An externe Stellen erfolgt eine Übermittlung Ihrer Daten nur, sofern dies zur Erfüllung der Serviceleistung unbedingt notwendig ist. Eine Übermittlung in einen Drittstaat außerhalb des Anwendungsbereiches der DSGVO findet jedenfalls nicht statt. Weiterführende Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter <https://www.leoben.at/datenschutzerklaerung/>

Medieninhaber: Stadtgemeinde Leoben, Abt.: Soziales & Gesellschaft, Erzherzog Johann-Straße 2, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)3842/4062-0, begegnungszentrum@leoben.at, www.leoben.at

Fotos: Age without limits, Freepik, Pexels

Design: Brainsworld Agency GmbH, Dorfstraße 5, 8700 Leoben, Tel.: +43(0)3842/42492, office@brainsworld.com, www.brainsworld.com

Druck: Universal Druckerei GmbH, Gösser Straße 11, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)2842/44776-0, mail@unidruck.at, www.universaldruckerei.at