



## Stimmen zu LeA ...

*„LeA begeistert mich, weil der Geist frisch bleibt und die Zellen nicht einrosten.“*

Hilde May, 74 Jahre

*„Der LeA-Kurs ist eine feste feine Stunde in der Woche, in der meine Gedanken in völlig fremde Bahnen gelangen. In fröhlicher Runde mit gleichaltrigen und gleichgesinnten Menschen werde ich aus dem Alltag geholt.“*

Anonyme Teilnehmerin

*„Mir ist das Gedächtnistraining wichtig, weil ich dort eine gesellige Runde mit netten Menschen habe und meine Konzentration und Denkfähigkeit verbessere.“*

Eva Rudolf, 73 Jahre

*„LeA-Stunden sind für mich Sternstunden. Ich bin froh, dass ich dabei bin.“*

Resi Harant, 80 Jahre

*„Das Arbeiten und Diskutieren in der Gemeinschaft bedeutet mir sehr viel, weil ich zuhause alleine lebe.“*

Maria Stadler, 82 Jahre

*„Ich bin froh, dass wir uns in der Gruppe so gut verstehen. Es geht mir ab, wenn LeA ausfällt.“*

Gerda Harnack, 77 Jahre

*„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



LeA ist ein Angebot von:



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM BISTUM REGENSBURG E.V.

Katholische Erwachsenenbildung  
im Bistum Regensburg e.V.  
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg  
Telefon 0941 / 597-2368 bzw. -2360  
christiane.mais@bistum-regensburg.de  
www.keb-regensburg.de

# LeA

Lebensqualität  
fürs  
Alter



Ein Trainingsprogramm  
für Körper, Geist und Seele



## Lebensqualität fürs Alter (LeA) ...

ist ein Kurs für Menschen ab der Lebensmitte

### 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!
- **Alltagskompetenzen**  
mit den Veränderungen im alltäglichen Leben umgehen!
- **Lebenssinn**  
sich mit Sinnfragen auseinander setzen und Kraftquellen im Glauben finden!



- L**ust auf Neues
- E**rinnern, erleben, entdecken
- B**eweglich sein
- E**twas gemeinsam anpacken
- N**ein sagen können
- S**elbständig sein
- Q**uellen entdecken
- U**nterstützungsmöglichkeiten kennen
- A**nforderungen bewältigen
- L**oslassen können
- I**n sich gehen
- T**iefs durchstehen
- Ä**ngste zulassen
- T**alente entfalten



## Ein Trainingsprogramm für alle, ...

- die sich nicht alt fühlen:  
Sie können sich bereits jetzt aufs Alter vorbereiten.
- die älter oder hochbetagt sind:  
Sie gewinnen mehr Lebensfreude!
- die sich nicht nur betreuen lassen wollen:  
Sie arbeiten aktiv und partnerschaftlich mit fachkundiger Begleitung.

### LeA ist ...

- anspruchsvoll und ansprechend
- praktisch erprobt und flexibel
- zeitlich begrenzt und intensiv
- ein Angebot ... auch für Sie!

