

# Älter werden in Leibnitz

Eine  
Infobroschüre  
für Seniorinnen  
und Senioren



# Zur Broschüre

„Älter werden in Leibnitz“ richtet sich in erster Linie an Senior\*innen und deren Familien und liefert eine breite Übersicht über Anlaufstellen, Unterstützungsmöglichkeiten und Aktivitäten. Viele dieser Angebote sind aber oft für alle Altersgruppen da und somit ist diese Broschüre, inklusive der Generationenkarte, für alle Leibnitzer\*innen gedacht.

Die Idee dazu ist bereits im Rahmen des Projekts „Zusammenbringen!“ in Kooperation mit ZEBRA entstanden. Nun ist die fertige Broschüre erhältlich. Ohne die Kooperation mit sozialen Institutionen in der Stadtgemeinde wäre dies nicht möglich geworden. Auch Senior\*innen selbst wurden zu den gewünschten Inhalten befragt und haben zum Gelingen beigetragen. Herzlichen Dank an alle Beteiligten!

Angebote ändern sich immer wieder. Deshalb sind hier alle Angaben ohne Gewähr zu verstehen. Die Stadtgemeinde Leibnitz ist Ihnen dankbar, wenn Sie auf Erneuerungen und Ergänzungen hinweisen ([stadtentwicklung@leibnitz.at](mailto:stadtentwicklung@leibnitz.at)). Diese können dann in einer zukünftigen Version erfasst werden. Angenehme Lektüre!



# Inhalt

Vorwort Bürgermeister	5
Beratung & Information	6
Freizeit	10
Bewegung	12
Unterstützung im Alltag	14
Mobilität	16
Existenzsicherung	18
Vereine & Verbände	20
Bildung	21
Sonstige Angebote	22
Unterwegs in Leibnitz	23
Selbsttests	24
Karte „Unterwegs in Leibnitz“	

Wir übernehmen Verantwortung, damit sich ältere Menschen in Leibnitz nicht nur wohl, sondern auch aktiv und integriert fühlen.

[www.leibnitz.at](http://www.leibnitz.at)



Liebe Bürgerinnen und liebe Bürger!

Das soziale Miteinander aller Generationen in Leibnitz ist mir besonders wichtig – ganz im Sinne unserer Kampagne „Schritt für Schritt zu einer Stadt ohne Vorurteile“. Es ist mir ein großes Anliegen, dass gerade auch ältere Menschen sich in Leibnitz wohl fühlen, aktiv am Gemeindeleben teilnehmen können und sich in unserer schönen Stadt integriert fühlen.

Mit unserem Bürgerservice im Rathaus und der Sozial-Info im Wohnzimmer Leibnitz unterstützen wir unsere ältere Bevölkerung und bieten ihnen, gemeinsam mit den vielen sozialen Einrichtungen in der Stadt, wichtige Informationen und verschiedenste Angebote, um aktiv am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen zu können.

Die nun vorliegende Informationsbroschüre für Seniorinnen und Senioren soll ein weiterer Beitrag sein, um Sie im Alltag in Leibnitz zu unterstützen. Machen Sie Gebrauch von den Angeboten und Begegnungsmöglichkeiten in Leibnitz.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mag. Michael Schumacher'. The signature is written in a cursive style.

Mag. Michael Schumacher  
Bürgermeister

# Beratung & Information

Wo bekomme ich  
Antworten auf  
meine Fragen?

## Sozial-Info der Stadtgemeinde Leibnitz

Kostenlos, anonym und vertraulich. Hier bekommst du Informationen zu sozialen Angeboten in der Stadtgemeinde und wirst an die richtige Stelle weiterverwiesen.

**Wohnzimmer Leibnitz**  
**Grazer Gasse 2**  
**8430 Leibnitz**

### Öffnungszeiten:

Montag: 9 bis 13 Uhr  
Dienstag: 14 bis 18 Uhr  
Donnerstag: 14 bis 16 Uhr (Thementag)  
Freitag: 9 bis 13 Uhr

### Informationen/Kontakt:

Robert Konrad, 0664 88260653  
sozialinfo@leibnitz.at

## Salz – Steirische Alzheimerhilfe

Gesprächsrunde für Angehörige und Zugehörige von Menschen mit Demenz.

**Grazer Gasse 2**  
**8430 Leibnitz**

### Termine:

Jeden letzten Montag im Monat von 17 bis 19 Uhr im Wohnzimmer Leibnitz (ohne Anmeldung und kostenlos) oder online jeden zweiten Dienstag im Monat von 17.30 bis 19.30 Uhr

### Informationen:

Teresa Trattner, 0676 4520400  
www.steirische-alzheimerhilfe.at

## SOPHA – Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter Leibnitz

Beratung – Betreuung –  
Begleitung – Behandlung.  
Kostenloses Angebot.

**Grazer Straße 170**  
**8430 Leibnitz**

**Informationen:**  
03452 73715  
www.gfsg.at

## Frauenberatungsstelle Freiraum

Beratung und Unterstützung von Mädchen und Frauen in der Region zu den Themen Arbeit, Armut, Berufsorientierung, Familie, Gesundheit, Geld, Gewalt, Wohnen u.v.m.

**Karl-Morre-Gasse 11**  
**8430 Leibnitz**

### Öffnungszeiten:

Dienstag & Mittwoch: 8 bis 16 Uhr  
Donnerstag: 8 bis 12 Uhr

### Informationen:

0677 64498325  
www.verein-freiraum.at

## Digitaler Sozialatlas

Die Stadtgemeinde Leibnitz schafft mit dem Digitalen Sozialatlas einen Online Überblick über die Angebote der sozialen Einrichtungen in der Stadt. Dieser hilft rasch und einfach die richtige Institution für das jeweilige Anliegen zu finden:

**sozialatlas.leibnitz.at**

## Hilfe für Opfer von Gewalt

Begleitung und Unterstützung bei Gewalt in und nach Beziehungen, in Pflege und Betreuung, Mobbing u.a.

**Gewaltschutzzentrum Leibnitz**  
**Dechant-Thaller-Straße 37**  
**1. Stock**  
**8430 Leibnitz**

### Informationen:

0316 774199  
office.stmk@gewaltschutzzentrum.at

## Pflegedrehscheibe Bezirk Leibnitz

Information, Beratung, Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen.  
Kostenlos und anonym.

**FMZ „basta“ Leibnitz**  
**Leopold-Figl-Straße 1**  
**3. Stock, Top 350**  
**8430 Leibnitz**

### Informationen:

Renate Krampfl & Marion Fastian  
0316 8777476  
pflegedrehscheibe-lb@stmk.gv.at



### **Männerberatung Leibnitz**

Professionelle Unterstützung für Burschen und Männer. Anerkannte Familienberatung. Anonym, vertraulich und kostenlos.

**Augasse 30/19  
8430 Leibnitz**

**Information/Anmeldung:**  
Norbert Leitner, 0316 831414  
leitner@maennerberatung.at  
www.maennerberatung.at

### **Offene Trauergruppe des Hospiz-Team Leibnitz**

Offene Trauergruppe für Angehörige, gemeinsam durch herausfordernde Lebensphasen gehen.

**Lebenshilfe Leibnitz  
Seminarraum  
Bahnhofstraße 21  
8430 Leibnitz**

**Termine:**  
Jeden zweiten Dienstag im Monat, von 18 bis 19.30 Uhr

**Informationen:**  
Heidi Fuchs, 0676 7430676  
leibnitz@hospiz-stmk.at

### **Trauergruppe Leibnitz**

Gespräche über den Verlust, Gemeinschaft und Aktivitäten, kostenlos und unverbindlich.

**Rotes Kreuz Bezirksstelle  
Metlika Straße 12  
8435 Wagna**

**Termine:**  
Jeden ersten Freitag im Monat, von 17.30 bis 19.30 Uhr  
**Informationen/Anmeldung:**  
Romana Arbeiter, 0664 8218808  
trauergruppe.lb@st.roteskreuz.at

Beratung und  
Information  
schaffen  
die Brücke  
zu einem  
gestärkten  
Morgen im  
Alter!

# Freizeit

Wo kann ich andere  
Senior\*innen treffen?

## 60+ Treff

Kostenloser Senior\*innentreff der Stadtgemeinde Leibnitz. Kaffee, Tee, Spiele, Musik und gemütliches Beisammensein. Eine gute Gelegenheit neue Leute kennenzulernen!

### Wohnzimmer Leibnitz

Grazer Gasse 2  
8430 Leibnitz

#### Öffnungszeiten:

Jeden Montag von 9 bis 11 Uhr, ohne Anmeldung

#### Informationen/Kontakt:

Sozial-Info, 0664 88260653  
sozialinfo@leibnitz.at

## Bürgermeister-Stammtisch

Einmal im Quartal trifft der Bürgermeister die Senior\*innen beim 60+ Treff zum Austausch.

#### Informationen/Kontakt:

Sozial-Info, 0664 88260653  
sozialinfo@leibnitz.at

## Seniorenzentrum Leibnitz

Gemütliches Beisammensein, buntes Programm, wie Vorträge, Musik und Tanz, leichte Bewegungseinheiten, Basteln, fallweise kleine Ausflüge u.v.m.

### Lastenstraße 8

8430 Leibnitz

#### Termine:

Jeden Freitag von 14 bis 16.30 Uhr

#### Informationen/Kontakt:

Silvia Parzer, 0650 2551166  
oder 03452 82423

## Repair Cafe

Gemeinsame Reparatur von defekten Geräten und handlichen Gegenständen. Ehrenamtliche Helfer\*innen unterstützen kostenlos mit Erfahrung, Geschick und Beratung.

### Berufliches und soziales Kompetenzzentrum Südsteiermark GmbH

Karl Morre-Gasse 11  
8430 Leibnitz

#### Termine/Informationen:

Repair Cafe Leibnitz (Facebook)  
03452 82404300  
www.kompetenz.or.at

## Kartenrunde

Ein gutes Blatt wird ausgespielt.

### Seniorenzentrum Leibnitz

Lastenstraße 8  
8430 Leibnitz

#### Termine:

Jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat, von 13 bis 17 Uhr

#### Informationen:

Pensionistenverband  
Georg Gebhardt, 0664 6347360

## Stunde der Musik

Alte Schlager, Volkstümliches und Operettenmelodien mit Siegfried Bauer und Helmut Schweiger.

### Wohnzimmer Leibnitz

Grazer Gasse 2  
8430 Leibnitz

#### Termine:

Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr



## Betreutes Reisen

Das Angebot richtet sich an Menschen, die selber aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr verreisen können oder möchten. Gemeinsam mit Fachpersonen gehen die Reisen zu beliebten Zielen im In- und Ausland.

#### Informationen/Kontakt:

050 1445 10156  
betreutes-reisen@st.roteskreuz.at

## Ökumenischer Bibelabend

Austausch rund um die Bibel, Spiritualität, Bibelarbeit, u.v.m.

### Pfarrsaal der Evangelischen Kirche

Emmerich-Assmann-Gasse 1  
8430 Leibnitz

#### Termine:

Jeden 2. & 4. Dienstag im Monat, ab 18 Uhr

#### Informationen/Anmeldung:

03452 82334  
pg.leibnitz@evang.at

# Bewegung

Wo kann ich mich sportlich betätigen?

## Sturz- und Fallprävention für 65+

In den 12-wöchigen Sturzpräventionskursen lernen Sie durch spezielle Übungen, wie Sie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahren und Stürzen vorbeugen können. Termine finden am Vormittag und am Nachmittag statt. Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

**Physikotherapeutisches Institut Leibnitz**  
Dechant Thaller-Straße 37/I  
8430 Leibnitz

Informationen/Anmeldung:  
03452 85320  
vitalimalter@pil.at

## Kneipp-Aktiv-Club Leibnitz

Unterschiedliche Bewegungsangebote sowie Vorträge zu Gesundheitsthemen.

Informationen:  
Johanna Marbler, 0676 6794655  
leibnitz.kneippbund.at

## Tanzen ab der Lebensmitte

Bewegung zur Musik mit anderen Menschen macht Freude und hält Körper und Geist fit. Die Tanzstunden sind abwechslungsreich, getanzt werden Tänze aus aller Welt (Kreis-, Paar- und Line-Tänze).

**Wohnzimmer Leibnitz**  
Grazer Gasse 2  
8430 Leibnitz

Informationen zu Kosten und Terminen:  
Gabriela Sattler, 0664 2316432

## Senior\*innen wandern – Alpenverein Leibnitz

Einmal im Monat gibt es für ältere Menschen, die noch sehr agil und an Ausflügen und Touren interessiert sind, eine leichte Wanderung mit angepasstem Tempo.

Informationen:  
Luis Fischer-Felgitsch  
0664 2506002  
alpenverein.at/leibnitz

## Aktiv & bewegt älter

Bei diesen Bewegungseinheiten der Sportunion Steiermark werden unter Anleitung Übungen für den ganzen Körper mit Körpereigengewicht zur Förderung der Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Kostenfreie Bewegungseinheiten.

**Carl-Rotky-Saal/Kulturzentrum Kaspar-Harb-Gasse 4**  
8430 Leibnitz

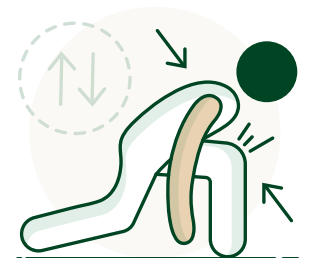
Termine:  
Jeden Dienstag von 10 bis 11 Uhr  
Informationen:  
Jenny Vollmann, Sportunion  
0676 82141658  
jenny.vollmann@sportunion-steiermark.at

## Bleib Aktiv – Bewegung Zuhause

Bewegungsangebote für Menschen, die trotz Mobilitätseinschränkungen, körperlich und geistig aktiv bleiben wollen.

Das Angebot besteht aus 30 Minuten Bewegung und 30 Minuten Gespräch sowie Gedächtnistraining.

Informationen:  
Rotes Kreuz, 050 1445 10156  
sozialdienste@st.rotekreuz.at



# Unterstützung im Alltag

Wo bekomme ich Hilfe  
für meinen Alltag?

## Essen auf Rädern

Die Stadtgemeinde Leibnitz bietet ihren Bewohner\*innen einen mobilen Essensdienst an. Das Mittagessen wird täglich frisch gekocht und zugestellt. Das Essen kann, je nach Bedarf, auch nur an bestimmten Tagen bestellt werden.

**Informationen:**  
Bürgerservice der  
Stadtgemeinde Leibnitz  
03452 82423-133  
stadtgemeinde@leibnitz.at

## Alltagsbegleitung

Angebot zur Entlastung von Angehörigen, Sicherung möglichst langer Autonomie und gesellschaftlicher Teilhabe von Menschen mit Unterstützungsbedarf. Kostenpflichtig. Voraussetzung: Pflegegeldbezug.

**Informationen:**  
Rotes Kreuz  
0676 875440144

## Besuchs- und Begleitdienst für Senior\*innen

Der ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienst des Roten Kreuzes unterstützt Menschen, die wenig Ansprache haben oder sich häufig allein und isoliert fühlen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen spenden pro Woche zwei Stunden Zeit – ohne finanziellen Aufwand für die Besuchten. Zeit zum Reden, Spaziergehen, Zuhören usw.

**Informationen:**  
Reinhild Filek-Wittinghausen  
0664 73938811

## Ehrenamtliche Sozialbegleitung & Psychosoziale Beratungsstelle

Kostenlose und regelmäßige Begleitung für Menschen mit psychischen Herausforderungen zum gemeinsamen Spaziergehen, Plaudern, Spielen.

**Informationen:**  
0316 827707  
www.prohumanis.at

## Volkshilfe Sozialzentrum

Hauskrankenpflege (DGKP, Pflegeassistent, Heimhilfe), Alltagsbegleitung, Betreutes Wohnen, Notruftelefon, Essen zu Hause, Angehörigenberatung zu Pflegethemen.

**Metlika Straße 9  
8435 Wagna**  
**Informationen:**  
03452 71550  
sozialzentrum.lb@stmk.volkshilfe.at

## Hermi-Senior\*innen- Begleitung von Alpha Nova

Unterstützung im Haushalt, Gespräche, Erledigungen, Spaziergänge, Begleitung zu Terminen u.v.m. Individuelle Unterstützung im Alltag und Begleitung unterwegs durch engagierte Assistent\*innen, kostenpflichtig.

**Informationen:**  
Alpha Nova  
03452/73 126  
www.alphanova.at





# Mobilität

Wie komme ich  
von A nach B?

## regioMOBIL

Dieses Mobilitätsservice gibt es in den Bezirken Leibnitz und Deutschlandsberg mit insgesamt über 3.000 Haltepunkten. Das regioMOBIL fährt kostengünstig zu wichtigen Standorten in der Gemeinde. Für gebrechliche Senior\*innen ist auch eine Hausabholung möglich.

### Informationen:

Bürgerservice der Stadtgemeinde Leibnitz oder 050 161718 (unter dieser Nummer kann auch die Fahrt gebucht werden)  
buchung.regiomobil.st

## Carsharing Leibnitz

Carsharing bedeutet, ein Auto zu nutzen, ohne es zu besitzen. An drei Standorten im Stadtgebiet von Leibnitz stehen derzeit vier moderne Elektrofahrzeuge vom Typ Renault Zoe, mit einer Reichweite von rund 400 km, zur Buchung für die Bürger\*innen zur Verfügung. Registrieren – Buchen – Losfahren.

### Informationen:

Vogl & Co Hotline, 0316 80801010  
carsharing.leibnitz.at

## Leibnitz-Ticket

Gratisausgabe einer ÖBB-Monatsverbundkarte (Verbindung Leibnitz–Graz) an die Leibnitzer Bevölkerung. Ziel dieser Aktion soll es sein, möglichst viele Bürger\*innen von der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel zu überzeugen und durch die Einsparung der Autofahrten, z.B. nach Graz, die Verkehrssituation zu verbessern und einen Beitrag für den Klimaschutz zu leisten.

### Informationen:

Bürgerservice der Stadtgemeinde Tanja Rosmann, 03452 82423-137  
tanja.rosmann@leibnitz.at



Im Alter  
mobil bleiben –  
nicht nur für  
sich selbst,  
sondern für ein  
aktives Leben.

# Existenz- Sicherheit

Wo kann ich  
Hilfe erwarten?

## Caritas Beratungsstelle zur Existenzsicherung (BEX)

Die BEX bietet kostenlose und diskrete Beratung und Unterstützung für Menschen in finanzieller und sozialer Not.

**Grazer Gasse 12  
8430 Leibnitz**

**Informationen:**  
Angelika Lilleg, 0676 88015326  
existenzsicherung@caritas-  
steiermark.at

## Team Österreich – Tafel

Ausgabe kostenfreier  
Lebensmittelspenden bei  
finanzieller Knappheit.

**Eisenbahnerstraße 22  
8435 Wagna**

**Termine:**  
14-tägig in geraden Kalender-  
wochen, Samstags ab 18.30 Uhr

**Informationen:**  
Rotes Kreuz  
050 1445 10157  
sozialdienste@st.rotekreuz.at

## Vinzimarkt

Soziale Einrichtung für  
Menschen mit geringem  
Einkommen. Im Vinzimarkt  
gibt es gratis Brot und stark  
verbilligte Lebensmittel.  
Beim ersten Mal muss  
eine Einkaufskarte erstellt  
werden (Dafür notwendig:  
Einkommensnachweis,  
Meldezettel & Lichtbildausweis).

**Schmiedgasse 20  
8430 Leibnitz**

Neueröffnung Frühjahr 2024:

**Grazer Gasse 13**

**Öffnungszeiten:**  
Montag: 14 bis 17 Uhr  
Dienstag & Donnerstag: 14 bis 18 Uhr  
Samstag: 9 bis 12 Uhr

**Informationen:**  
03452 72057  
vinzimarkt.leibnitz@aon.at

## Volkshilfe Steiermark – Bezirksverein Leibnitz

Die Bezirksvereine der Volkshilfe  
haben Fonds für Menschen  
eingerrichtet, die finanzielle Hilfe  
benötigen. Unterstützung im  
Notfall.

**Informationen:**  
Tamara Juritsch, 0676 870831500  
bv.leibnitz@stmk.volkshilfe.at

## Individuelle Spontanhilfe und Sozialbegleitung des Roten Kreuz

Unterstützung von Menschen  
in akuten Notlagen in Form von  
einmaligen finanziellen und  
materiellen Überbrückungs-  
hilfen. Sozialberatung, Informa-  
tion über gesetzliche Ansprüche  
und Vernetzung mit anderen  
Betreuungseinrichtungen.

**Einsatzzentrum Rotes Kreuz  
Leitringer Hauptstraße 19, 1. Stock  
8435 Wagna**

**Informationen und Anmeldung:**  
05 01445 10157  
spontanhilfe@st.rotekreuz.at

## Service Clubs

Ein Service Club ist eine  
Gruppe von Menschen, die sich  
gemeinsam für das Wohl anderer  
einsetzen. Dieser Einsatz kann  
sich auf humanitäre, soziale,  
medizinische, kulturelle oder  
Bildungszwecke beziehen. In  
Leibnitz gibt es 10 Clubs, die  
Mitmenschen unterstützen.

**Informationen:**  
[www.leibnitz.at/buergerservice/  
soziales/serviceclubs](http://www.leibnitz.at/buergerservice/soziales/serviceclubs)



# Vereine & Verbände

Wo kann  
ich mich  
engagieren?

## Pensionistenverband Leibnitz

Ausflüge, Kegeln, Kartenspielen,  
u.v.m.

Informationen:

Bernd Hofer, 0664 1643957

## Seniorenbund Leibnitz/Wagna

Ausflüge, Kegeln, Kartenspielen,  
u.v.m.

Informationen:

Rudolf Hrubisek, 0664 1601748

## Omas for Future Südsteiermark Bezirk Leibnitz

Treffen, Aktivitäten und  
Gemeinschaft für Klimaschutz.  
Monatliches Treffen im  
Wohnzimmer.

## Wohnzimmer Leibnitz Grazer Gasse 2 8430 Leibnitz

Informationen und Termine:

Hildegard Schweder, 0660 9005858  
www.omasforfuture-oesterreich.at

## Pensionistinnenforum

Das Pensionistinnenforum  
spricht Frauen nach der  
Erwerbstätigkeit an, die  
Verhältnisse im Bezirk  
gemeinsam mit anderen  
Frauen wirksam und sichtbar  
ändern wollen – Netzwerken  
für die Verbesserung der  
Selbstbestimmtheit und  
Gesundheit von älteren Frauen  
am Land.

## Freiraum Karl-Morre-Gasse 11 8430 Leibnitz

Kontakt:

Renate Gruber, 0677 64821312  
pensionistinnenforum@verein-  
freiraum.at  
www.verein-freiraum.at/  
pensionistinnen-forum



# Bildung

Wo kann ich mich  
weiterbilden?

## Stadtbibliothek und Ludothek Leibnitz

Vielseitig und immer aktuell  
ist das Medienangebot der  
Stadtbibliothek Leibnitz. Die  
Stadtbibliothek will Freude am  
Lesen fördern und einen Beitrag  
zur Leseerziehung leisten.

## Sparkassenplatz 4c 8430 Leibnitz

Öffnungszeiten:

Montag: 15 bis 18 Uhr

Dienstag: 9 bis 19 Uhr

Donnerstag: 9 bis 13 Uhr

Freitag: 9 bis 18 Uhr

Informationen:

03452 76895

bibliothek@leibnitz.at

## Volkshochschule Leibnitz

Vielfältige Informations- und  
Freizeitangebote zu den Themen  
Selbstkompetenz, Bewegung,  
Sprachen, Digitale Medien,  
Kreativität, Ernährung u.v.m.

## Karl Morre-Gasse 6 8430 Leibnitz

Kursübersicht/  
Anmeldung:

Lydia Prattes

0664 3662229

www.vhsstmk.at



## Bildungshaus Retzhof

Vorträge, Seminare und  
Workshops zu den Themen  
Gesundheit, Kreativität,  
Demokratie, u.v.m.

## Dorfstraße 17 8435 Wagna

Informationen:

03452 82788-0, www.retzhof.at

## BIZ – Berufsinfozentrum des AMS

Die Berufsberatungsstelle des  
AMS informiert über Arbeit und  
Beruf, Berufsorientierung und  
Berufsberatung.

## Dechant Thaller Straße 32 8430 Leibnitz

Informationen:

050 904614-656

biz.leibnitz@ams.at

## bfi – Bildungszentrum Leibnitz

Seminare und Lehrgänge.  
Größter steirischer  
Bildungsanbieter.

## Dechant Thaller Straße 39/2 8430 Leibnitz

Informationen:

057270 7100

leibnitz@bfi-steiermark.at

# Sonstige Angebote

Was ist sonst noch gut zu wissen?

## Dienstleistungs-Scheck

Der Dienstleistungsscheck (DLS) ist Zahlungsmittel und Lohn für Menschen, die einfache haushaltstypische Dienstleistungen in Privathaushalten erbringen und dadurch unfallversichert sind. Nach erfolgter Registrierung können Schecks online, in Trafiken und in Postämtern in variablen Beträgen gekauft werden.

### Informationen:

DLS-Kompetenzzentrum  
0810 555666  
[www.dienstleistungsscheck-online.at](http://www.dienstleistungsscheck-online.at)  
oder in der Sozial-Info der Stadtgemeinde Leibnitz

## LeibnitzKULT-Ticket

LeibnitzKULT hinterlegt in der Sozial-Info der Stadtgemeinde Leibnitz für jede Veranstaltung Freikarten für Menschen, die sich Tickets für das Kulturangebot (momentan) nicht leisten können.

Die Vergabe erfolgt nach dem Prinzip: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

### Informationen:

Sozial-Info, 0664 88260653  
[sozialinfo@leibnitz.at](mailto:sozialinfo@leibnitz.at)



# Unterwegs in Leibnitz

Wo kann ich in Leibnitz verweilen?

Leibnitz – eine charmante Stadt voller Geschichte, Kultur und schöner Plätze! Die beiliegende Karte begleitet Sie auf Ihrer Reise durch faszinierende Sehenswürdigkeiten, einladende Orte zum Verweilen und auf entspannte Spaziermöglichkeiten, die unsere Stadt zu bieten hat.

## Sehenswürdigkeiten der Stadt

Tauchen Sie ein in die reiche Geschichte von Leibnitz und entdecken Sie faszinierende Sehenswürdigkeiten. Von historischen Denkmälern bis hin zu modernen Kunstinstallationen – Leibnitz hat für jede und jeden etwas zu bieten. Die Karte gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Highlights, damit Sie nichts verpassen.

## Orte zum Verweilen

Genießen Sie die gemütliche Atmosphäre von Leibnitz und verweilen Sie an einigen der schönsten Plätze der Stadt. Ob in den grünen Parks oder am Ufer entlang des Flusses – die Karte zeigt Ihnen, wo Sie sich entspannen und die Zeit vergessen können.

## Öffentliche WC-Anlagen

Damit Ihr Aufenthalt so angenehm wie möglich ist, haben wir auch Informationen zu öffentlichen WC-Anlagen im Raum Leibnitz aufgenommen. Die Karte zeigt Ihnen, wo Sie bequem eine Pause einlegen können.

Bitte beachten Sie, dass die Liste nicht vollständig ist, und wir empfehlen Ihnen, die örtlichen Einwohner\*innen nach weiteren Empfehlungen zu fragen. Leibnitz ist eine lebendige Stadt mit vielen Überraschungen, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden!



# Selbsttest: Wie fit bin ich wirklich?



## Theorie

		A	B	C
1	Legen Sie täglich längere Wege (über 15 min.) zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück?	Fast immer	Öfters	Kaum
2	Rauchen Sie?	Nein	Ab und zu	Ja
3	Schaffen Sie es, schwere Koffer oder eine Getränkekiste über mehrere Etagen hinauf zu transportieren?	Das schaffe ich ohne Pause	Nur mit einer oder mehreren Pausen	Das schaffe ich nicht allein
4	Können Sie 100 Meter im Sprint zurücklegen?	Ja, nach einer Minute hat sich meine Atmung auch wieder normalisiert	Mit Anstrengung, danach muss ich einige Minuten schwer atmen	Nein
5	Wie oft werden Sie sportlich aktiv?	Mehr als 1x pro Woche	Maximal 1x pro Woche	So gut wie gar nicht

## Praxis

		A	B	C
1	Setzen Sie sich auf einen Stuhl, sodass Ihre Beine einen 90°-Winkel aufweisen. Erheben Sie sich und setzen Sie sich wieder. Wiederholen Sie dies eine Minute lang ohne Zuhilfenahme Ihrer Hände. Sie schaffen ...	... mehr als 15 Wiederholungen	... mehr als 7 Wiederholungen	... weniger als 7 Wiederholungen
2	Stehen Sie nun auf. Können Sie mit Ihrer Hand hinter dem Rücken von unten kommend Ihr Schulterblatt erreichen?	Ohne Probleme	Wenige Zentimeter fehlen noch	Meine Hand ist ca. 15 cm vom Schulterblatt entfernt
3	Können Sie aus dem Stand bei durchgestreckten Knien den Boden mit den Händen berühren?	Mit der gesamten Handfläche	Mit den Fingerspitzen	Ich bin mehr als 10 cm entfernt
4	Begeben Sie sich in die Rückenlage. Können Sie Ihren Oberkörper ohne Verwendung der Arme aufrichten?	Ohne Probleme	Ja, aber nur unter Anstrengung	Nein

**Antwortung:** Die Mehrheit der angekreuzten Kästchen fällt auf den Buchstaben ...  
**A** = Sie sind ziemlich fit! Machen Sie weiter so und denken Sie dazu an eine ausgewogene Ernährung.  
**B** = Ein wenig mehr Training kann nicht schaden  
**C** = Fangen Sie am besten heute noch mit ersten sportlichen Aktivitäten an. Diese gilt es in den nächsten Monaten zu erweitern, damit sich Ihre Fitness verbessert.

Lebensfreude  
kennt kein Alter.  
Jeder Tag ist ein  
Geschenk und  
jedes Lächeln  
eine Geschichte.

A stylized map of Leibnitz and its surroundings. The map is rendered in a light orange color with white lines representing streets and a central railway line. Several green trees of various shapes and sizes are scattered across the map. The title 'Unterwegs in Leibnitz & Umgebung' is written in a dark green, sans-serif font over the map.

## Unterwegs in Leibnitz & Umgebung

Bitte  
entnehmen  
Sie die Karte!



Gefördert durch:



Das Land  
Steiermark

→ Soziales, Arbeit  
und Integration

**Impressum:**

Eigentümer, Herausgeber, Redaktion:  
Stadtgemeinde Leibnitz, Abteilung Stadtentwicklung,  
stadtentwicklung@leibnitz.at  
Grafik & Layout: Designquartier e.U., Rosemarie Runggaldier  
Druck: Druckerei Niegelhell  
Erscheinungsort: Leibnitz, Dezember 2023  
Druckfehler und Irrtümer, sowie Änderungen sind  
ausdrücklich vorbehalten.

[www.leibnitz.at](http://www.leibnitz.at)