

### ■ **Beweglichkeit für Fortgeschrittene. Kurs (12x)**

Trainiert werden Beweglichkeit, Elastizität und Koordination.

- 🕒 Dienstags wöchentlich ab 30. April außer Pfingstferien  
8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
- 💶 Kosten 65,00 Euro.  
Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.
- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

**Folgekurs ab Dienstag, 10. September**

### ■ **Bewegungsprogramm 5 Esslinger. Kurs (10x)**

Rücksichtsvolles Körpertraining für Untrainierte und Menschen in der 2. Lebenshälfte. Wöchentlich außer Schulferien. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



- 🕒 Kurs 1: montags, 16.00 bis 17.00 Uhr, Saal.  
Kurs 2: dienstags, 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal.
- 💶 50,00 Euro für 10 Kurseinheiten. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses. Anmeldung nur bei der SV Böblingen, Tel. 07031/677 93-0.
- 👤 Karin Neumann, SVB-Trainerin „5 Esslinger“

### ■ **Binokel**

- 🕒 Dienstags, 14.00 bis 17.30 Uhr, Gartenzimmer
- 👤 Sigrid Drechsler

### ■ **Doppelkopf**

- 🕒 Mittwochs 14-tägig (ungerade KW),  
14.30 bis 18.00 Uhr, Essplatz
- 👤 August Reck, Helga Korzmann



### ■ **Französisch für Ältere. Kurs (10x)**

Dans ce cours vous pouvez tranquillement rafraîchir vos connaissances de français.



- 🕒 Dienstags ab 12. März, 15.00 bis 16.30 Uhr, Seminarraum
  - 💶 71,00 Euro. Kursnummer G42455010, Anmeldung nur bei der VHS, Tel. (07031) 64000 oder [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de).
  - 👤 Isabelle Hölig
- 

## ■ Gedächtnistraining „Mein Gehirn & ich“. Fortlaufendes Angebot

Prävention durch regelmäßiges Üben. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

- 🕒 Dienstags wöchentlich außer Schulferien, 14.30 bis 15.30 Uhr, Kreativraum
- 💶 55,00 Euro für eine Zehnerkarte. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.

## Gedächtnistraining für Fortgeschrittene. Kurs (6x)

- 🕒 Mittwochs ab 13. Februar außer Schulferien, 9.30 bis 11.00 Uhr, Gartenzimmer
  - 💶 50,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.
  - 👤 Annette Stahl, ausgebildete Gedächtnistrainerin
- 

## ■ Kulturfahrten

- 🕒 Dienstags monatlich nach Ankündigung
  - 👤 Gerda Lehmann, Ruth Schmidt, Dieter Wieland, Sabine Wowra
- 

## ■ Programm im Altenheim

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen. Wir freuen uns über Ihre Beiträge.

- 👤 Astrid Sostmann-Feuchter
- 

## ■ Rückenfit für Fortgeschrittene. Kurse (12x)

Rücken und Wirbelsäule stabilisieren durch gezielte Bewegung und Einsatz von Bällen, Bändern u.ä.

- 🕒 Donnerstags wöchentlich ab 2. Mai, außer Pfingstferien  
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr; Kurs 2: 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal

- € Kosten 65,00 Euro.  
Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.
- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

## Folgekurs ab 12. September

---

### ■ Salonorchester

- 🕒 Mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr,  
Murkenbach-Gemeindezentrum, Murkenbachweg 34
  - 👤 Marianne Kulinat
- 

### ■ Singkreis MG

- 🕒 Montags, 19.30 bis 22.00 Uhr, Saal
- 👤 Horst Abendschein, Jörg Fährmann



### ■ Sing-mit

- 🕒 Freitags 14-tägig, 15.00 bis 17.00 Uhr, Saal
  - 👤 L. Baumann, I. Carius, M. Kulinat
- 

### ■ Skat

- 🕒 Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr, Seminarraum
  - 👤 Dieter Rüdiger
- 

### ■ Spanisch für Fortgeschrittene „Caminos neu A2“ (12x)

Lernen Sie in angemessenem Tempo Spanisch und mehr über Land und Leute.



- 🕒 Freitags ab 15. März außer Schulferien  
9.15 bis 10.45 Uhr, Gartenzimmer
- € 105,00 Euro. Kursnummer G44292110, Anmeldung nur bei der  
VHS, Tel. 07031/64000 oder [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de).
- 👤 Nieves Nuñez Diaz

■ **Stadtentwicklungsprozess „Wir sind der Grund: Gut älter werden im Stadtteil“**

Näheres unter [www.boeblingen.de/Grund](http://www.boeblingen.de/Grund) oder im Treff am See.

- 👤 Projektleitung: Regina Vogt,  
Abteilungsleitung im Amt für Soziales

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg im Rahmen der Strategie „Quartier2020 – Gemeinsam.Gestalten.“



■ **Tanzkaffee für Seniorinnen und Senioren**

- 🕒 Mittwoch, 20.03./ 15.05./ 17.07.,  
14.30 bis 17.00 Uhr,  
Gemeindehaus St. Maria, Berliner Straße 14

- 👤 Ricarda Schäfer und Team



■ **Volks- und Reihentänze für Seniorinnen**

- 🕒 Montags, 13.30 bis 15.30 Uhr, Saal
- 👤 Margarete Hirner, Sigrid Schuler

■ **Wandergruppe**

- 🕒 Dienstagsnachmittags, außer Schulferien
- 👤 Heinz Bartholomä

■ **Yoga für Seniorinnen. Kurs (15x)**

Training zur Beweglichkeit der Gelenke mit Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates und Atem- und Entspannungsübungen.

- 🕒 Dienstags wöchentlich ab 12. März, außer Schulferien,  
11.15 bis 12.45 Uhr, Saal
- € 115,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.
- 👤 Gabriele Schulz, Gymnastik- und Yogalehrerin

**Folgekurs ab 17. September**