



## ■ 5 Esslinger: Kurs (12x)

- ⌚ Kurs 1: Montags wöchentlich, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Kurs 2: Dienstags wöchentlich, 9.45 bis 10.45 Uhr  
jeweils im Saal  
Bei schlechtem Wetter bitte ein zweites Paar Schuhe mitbringen.
- € 60,00 Euro. 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“

## ■ Beweglichkeit für 60+: Kurs (17x)

Trainieren Sie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke. Damit schaffen Sie die Voraussetzung, auch Ihre Körperkraft einzusetzen.



- ⌚ Dienstags ab 28. März einschl. Schulferien, 8.30 bis 9.30 Uhr Saal
- € 90,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses
- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

## Neu: Beweglichkeit für 60 +: Einsteigerkurs (15x)

- ⌚ Donnerstags ab 30. März, 11.00 bis 12.00 Uhr, Saal
- € 80,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses
- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

## ■ Binokel

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

## ■ Boni-Sonntagscafé

- ⌚ Sonntags 12.03./ 09.04./ 14.05./ 11.06./ 09.07.  
15.00 bis 17.00 Uhr, St. Bonifatius
- 👤 Margot Hellmann

■ **Canasta für Seniorinnen**

- 🕒 Mittwochs 14-tägig, 14.00 bis 16.30 Uhr, Kreativraum
- 👤 Gertrud Deutschmann

■ **Doppelkopf**

- 🕒 Jeden 1. und 3. Mittwoch/ Monat, 14.00 bis 16.30 Uhr, Gartenzimmer
- 👤 Renate Arnold



■ **Flötenkreis**

- 🕒 Freitags 14-tägig, 15.15 bis 16.45 Uhr, GH Diezenhalde
- 👤 Hanna Teufel

■ **Funktionsgymnastik montags**

- 🕒 Montagvormittags stündlich ab 8.30 Uhr, Saal. Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 👤 Christa du Maire, Physiotherapeutin



■ **Funktionsgymnastik mittwochs**

- 🕒 Mittwochs, 17.15 bis 18.00 Uhr, Saal. Eine Anmeldung ist erforderlich.
- 👤 Anna Till, Physiotherapeutin



■ **Gedächtnistraining „Mein Gehirn & ich“, fortlaufendes Angebot**

Prävention durch regelmäßiges Üben.  
Ein Einstieg prinzipiell jederzeit möglich.

- 🕒 Dienstags außer Schulferien, 14.30 bis 15.30 Uhr, Kreativraum
- € Zehnerkarte: 50 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.



- 👤 Annette Stahl, ausgebildete Gedächtnistrainerin

## ■ Kulturfahrten

- 🕒 Dienstags monatlich findet eine Kulturfahrt statt. Aktuelle Informationen erhalten Sie im Treff am See. Persönliche Anmeldung ab 4 Wochen vor einer Fahrt bzw. nach Ankündigung im Amtsblatt per Telefon oder vor Ort.



- € Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.

## ■ PC, Notebook, Tablet: Hilfe bei der Nutzung

- 🕒 Mittwochs, 15.00 bis 17.00 Uhr, Foyer
- 👤 Hermann Schmid, Gerald Stolte, Wolfgang Weitzel

## ■ Programm im Altenheim

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen. Wir freuen uns über Ihren Einsatz.

- 👤 Monika Dieterich

## ■ Rückenfit für 60 +. Kurs (15x)

Gezielte Bewegung und Einsatz von Bällen, Theraband, Seilen usw. stärken und stabilisieren Rücken und Wirbelsäule.



- 🕒 Donnerstags ab 30. März  
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr  
Kurs 2: 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal

- € Kosten 80,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.

- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

## ■ Salonorchester

- 🕒 Mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr, GH Murkenbachweg 36
- 👤 Marianne Kulinat, Musiklehrerin i.R.

## ■ Singkreis MG

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



## ■ Sing-mit



- 🕒 Freitags 14-tägig, 15.00 bis 17.00 Uhr, Saal
- 👤 Leni Baumann, Ingeburg Carius, Marianne Kulinat

## ■ Skat

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

## ■ Spanisch für Ältere, Caminos neu A1. Kurs (13x)

Einstieg bei Lektion 11. Dieser Kurs richtet sich speziell an Erwachsene mit Spanischvorkenntnissen. Erfahren Sie mehr über Spanien und seine Bewohner/innen in der Landessprache.



## SENIORINNEN ✕ SENIOREN

- 🕒 Dienstags ab 7. März außer Schulferien  
9.00 bis 10.30 Uhr, Gartenzimmer
- € 95,00 Euro. Anmeldung nur über die VHS, Tel. (07031) 64000,  
Kursnr. C44196610
- 👤 Anna Müller

---

### ■ Spanisch für Ältere, Caminos neu A1 (12x)

Einstieg bei Lektion 7. Haben Sie Lust, in angemessenem Tempo Spanisch zu lernen und mehr über Land und Leute zu erfahren? Dann laden wir Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein.



- 🕒 Freitags ab 10. März außer Schulferien, 9.15 bis 10.45 Uhr,  
Gartenzimmer
- € 87,00 Euro. Anmeldung nur über die VHS, Tel. (07031) 64000,  
Kursnummer C44192110.
- 👤 Nieves Nuñez Diaz

---

### ■ Tanzcafé für Seniorinnen und Senioren

- 🕒 Mittwochs, 1x monatlich, 14.30 bis 17.00 Uhr, Alfred-Delp-Haus
- 👤 Margot Hellmann

---

### ■ Volks- und Reihentänze für Seniorinnen



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

## ■ Vortrag: Testament – Übergabe – Vorsorge

In diesem Vortrag geht es um ganz persönliche Dinge, die zu prüfen sich lohnen und für die wir am besten rechtzeitig tätig werden: Warum brauche ich überhaupt ein Testament? Was sollte drin stehen? Was passiert bei Übergabe zu Lebzeiten? Verliere ich dann mein Vermögen endgültig? Gibt es einen steuerlichen Effekt? Was passiert bei Handlungsunfähigkeit? Welche Vorsorge kann ich hier treffen (Vollmacht, Patientenverfügung)?

Fachvortrag mit Möglichkeit zu Nachfragen.

- 🕒 Dienstag, 4. April, 16.30 bis 19.00 Uhr, Saal
- 📍 Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung im Treff am See ist möglich.
- 👤 Alexander Fischer, Rechtsanwalt und Lehrbeauftragter der Universität Stuttgart



## ■ Wandergruppe



- 🕒 Dienstagsnachmittags außer Schulferien.
- 👤 Heinz Bartholomä

## ■ Yoga für Seniorinnen. Kurs (11x)

Dieser Kurs bietet Training zur Beweglichkeit der Gelenke, Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates, Atemübungen sowie Entspannung für Körper, Geist und Seele.

- 🕒 Dienstags ab 25. April außer Schulferien, 11.15 bis 12.45 Uhr Saal
- 📍 85,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.
- 👤 Gabriele Schulz, Gymnastik- und Yogalehrerin