

■ Beweglichkeit für Fortgeschrittene. Kurs (13x)



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

- 🕒 Dienstags wöchentlich außer Herbstferien ab 11. September 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
- 💶 70,00 Euro, Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses
- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

Folgekurs (14x)

- 🕒 ab 8. Januar
- 💶 75,00 Euro

Folgekurs (13x)

- 🕒 ab 30. April
- 💶 70,00 Euro

■ Bewegungsprogramm 5 Esslinger. Kurs (10x)

Den Körper fördern ohne zu überfordern. Für Untrainierte und Menschen in der 2. Lebenshälfte. Wöchentlich außer Schulferien.

- 🕒 Kurs 1: montags, 16.00 bis 17.00 Uhr, Saal.
Kurs 2: dienstags, 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
- 💶 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“



■ Canasta für Seniorinnen

- 🕒 Mittwochs 14-tägig (gerade Kalenderwoche)
14.00 bis 16.30 Uhr, Essplatz
- 👤 Gertrud Deutschmann

■ Französisch für Ältere. Kurs (10x)

Dans ce cours vous pouvez tranquillement rafraîchir vos connaissances de français. Nous parlons de la France, des Français et de l'actualité à partir de textes assez faciles.



- 🕒 Dienstags ab 18. September, 15.00 bis 16.30 Uhr, Seminarraum
- € 69,00 Euro. Anmeldung nur über die VHS, Tel. (07031) 64000 oder www.vhs-aktuell.de, Kursnummer F42455010.
- 👤 Isabelle Hölzig

■ Gedächtnistraining „Mein Gehirn & ich“



Fortlaufendes Angebot

Prävention durch regelmäßiges Üben. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich.

- 🕒 Dienstags ab 9. Oktober außer Schulferien
14.30 bis 15.30 Uhr, Kreativraum

- € 50 Euro für eine Zehnerkarte
Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses
- 👤 Annette Stahl, ausgebildete Gedächtnistrainerin

Gedächtnistraining für Fortgeschrittene. Kurs (6x)

- 🕒 Mittwochs ab 24. Oktober 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 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.

- 👤 Gerda Lehmann, Ruth Schmidt, Sabine Wowra
-

■ **Programm im Altenheim**

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen.
Wir freuen uns sehr über Meldungen.

- 👤 Astrid Sostmann-Feuchter
-

■ **Rückenfit für Fortgeschrittene. Kurse (13x)**

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

- 🕒 Donnerstags wöchentlich ab 13. September außer Herbstferien
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr; **Kurs 2:** 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal
- € 70,00 Euro, Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses
- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

Folgekurs

- 🕒 ab 10. Januar (14x)
- € 75,00 Euro

■ Salonorchester



- 🕒 Mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr, GH Murkenbachweg 36
- 👤 Marianne Kulinat

■ Singkreis MG

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



■ Sing-mit

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

■ Spanisch für Ältere

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



Spanisch für Anfänger (13x): „Con gusto A1“ ab Lektion 1.

- 🕒 Dienstags ab 18. September außer Schulferien
9.00-10.30 Uhr, Gartenzimmer
- € 93,00 Euro, Kursnummer F44130510

Spanisch für Fortgeschrittene (12x): „Caminos A2“, ab Lektion 5.

- 🕒 Freitags ab 21. September außer Schulferien
9.15 bis 10.45 Uhr, Gartenzimmer
 - 💶 105,00 Euro, Kursnummer F44292110. Anmeldungen nur über
die VHS, Tel. (07031) 64000 oder www.vhs-aktuell.de.
 - 👤 Nieves Nuñez Diaz
-

■ **Volks- und Reihentänze für Seniorinnen**

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

■ **Wandergruppe**



- 🕒 Dienstagnachmittags außer Schulferien
 - 👤 Heinz Bartholomä
-

■ **Yoga für Seniorinnen. Kurs (13x)**

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

- 🕒 Dienstags wöchentlich ab 18. September außer Schulferien
11.15 bis 12.45 Uhr, Saal
- 💶 100,00 Euro, Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses
- 👤 Gabriele Schulz, Gymnastik- und Yogalehrerin

Folgekurs

- 🕒 ab 5. März (16x)
- 💶 122,00 Euro