

■ Besuch im stationären Hospiz Leonberg

Wir sind eingeladen, Haus und Arbeit des stationären Hospizes in Leonberg kennen zu lernen. Dabei sehen wir auch eine kleine Ausstellung von Waltraud Menke. Vor der Rückfahrt kehren wie am historischen Marktplatz in Leonberg ein.



Mehr
Generationen
Haus



- 🕒 Mittwoch, 21. März, ca. 8.00 Uhr bis 14.30 Uhr
- 💶 12,00 Euro für Fahrt und Mittagstisch (ohne Getränk). Begrenzte Teilnehmerzahl. Verbindliche Anmeldung bis Montag, 5. März.
- 👤 Julia Klönne-Bibouche, Seniorenarbeit Stadt Böblingen
Siehe auch „Vortrag“.

■ Beweglichkeit für 60 +. Kurs (11x)

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

- 🕒 Dienstags wöchentlich außer Schulferien ab 8. Mai, 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
- 💶 60,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses
- 👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

Folgekurse ab 11. September

■ 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“



■ **Binokel**

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

■ **Canasta für Seniorinnen**

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



■ **Funktionsgymnastik montags**

- 🕒 Montagvormittags stündlich 8.00 bis 12.00 Uhr, Saal
- 👤 Christa du Maire, Physiotherapeutin



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

Prävention durch regelmäßiges Üben. Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich.

- 🕒 Dienstags außer Schulferien, 14.30 bis 15.30 Uhr, Kreativraum
- € 50 Euro pro Zehnerkarte.
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



Kulturfahrten

■ **PC und Smartphone: Ehrenamtliche Hilfe bei der Nutzung**

🕒 Mittwochs, 15.00 bis 17.00 Uhr, Foyer

👤 Gerald Stolte

■ **Programm im Altenheim**

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen.

👤 Astrid Sostmann-Feuchter, Städtische Seniorenarbeit

■ **Rückenfit für 60 +. Kurse (11x)**

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

🕒 Donnerstags wöchentlich außer Schulferien ab 3. Mai
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr; Kurs 2: 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal

€ 60,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses

👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker

Folgekurse ab 13. September

■ **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
- 👤 Fr. Baumann, Carius, Kulinat

■ Skat

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

■ Spanisch für Ältere, A2. Kurs (13x)

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



- 🕒 Dienstags ab 13. März, 9.15 bis 9.45 Uhr, Gartenzimmer
- € 115,00 Euro. Anmeldung nur über die VHS, Tel. (07031) 64000 oder www.vhs-aktuell.de, Kursnummer. E44292010
- 👤 Kenyi Torres de Krug

■ Tanzcafé für Seniorinnen und Senioren

- 🕒 Mittwochs monatlich nach Ankündigung, 14.30 bis 17.00 Uhr, GH St. Maria
- 👤 Margot Hellmann

■ Volks- und Reihentänze für Seniorinnen



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

■ Vortrag: „In Würde leben, in Frieden sterben“. Ambulante Hospizarbeit

iaav

„Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben sondern auch bis zuletzt in Würde leben können.“ Mit diesen Worten informiert das Palliativ Care Team im Landkreis Böblingen Menschen, die am Lebensende spezialisierte Hilfe benötigen bzw. deren Angehörige.

„Schwerkranke begleiten, Sterbenden nahe sein, Angehörige stützen“ ist das Anliegen der Helferinnen und Helfer des ökumenischen, ambulanten Erwachsenen- und Kinderhospizes Böblingen.

- 🕒 Mittwoch, 20. Juni, 19.00 Uhr, Saal
- € Der Eintritt ist frei.

- 👤 Seniorenarbeit Stadt Böblingen in Kooperation mit Claudia Gussmann, Leiterin des Palliativ Care Teams und NN, Leiterin ökumenischer Hospizdienst.



■ Wandergruppe

- 🕒 Dienstagsnachmittags 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 20. März außer Schulferien
11.15 bis 12.45 Uhr, Saal
- € 99,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.
- 👤 Gabriele Schulz, Gymnastik- und Yogalehrerin

Folgekurs ab 18. September