

■ 5 Esslinger: Kurs (12x)

Das Bewegungsprogramm „5 Esslinger“ bietet Untrainierten und Menschen in der 2. Lebenshälfte die Möglichkeit, ihren Körper mit einfachen Übungen zu fördern ohne ihn zu überfordern. Wöchentlich außer Schulferien.



- 🕒 Kurs 1: Montags ab 11. September, 16.00 bis 17.00 Uhr, Saal
Kurs 2: Dienstags ab 12. September, 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal
- € 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“

Folgekurs ab Mo 8. bzw. Di 9. Januar (10x, 50 Euro)

■ Beweglichkeit für 60 +. Kurs (12x)

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

- 🕒 Dienstags wöchentlich ab 12. September, 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 9. Januar (14x, 75 Euro)

■ Binokel

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

■ Boni Sonntagscafé

- 🕒 Sonntag, 10.09./ 08.10./ 19.11./ 10.12., 15.00 bis 17.00 Uhr,
St. Bonifatius
- 👤 Margot Hellmann

■ Canasta für Seniorinnen

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

■ Doppelkopf

- 🕒 Mittwochs 14-tägig (ungerade KW), 14.00 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. Nous parlons de la France et des Français, de régions ou de chansons, de peinture ou de littérature, bref, de l'actualité, à partir de textes assez faciles.



- 🕒 Dienstags ab 26. September, 15.00 bis 16.30 Uhr, Seminarraum
- € 71,00 Euro. Anmeldung nur über die VHS, Tel. (07031) 64000 oder www.vhs-aktuell.de, Kursnummer D42455010.
- 👤 Isabelle Hölig



■ Flötenkreis

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

■ Funktionsgymnastik montags

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



■ Gedächtnistraining „Mein Gehirn & ich“

Prävention durch regelmäßiges Üben.

Fortlaufendes Angebot

Einstieg prinzipiell jederzeit möglich, Teilnehmerzahl begrenzt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

- 🕒 Dienstags 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 wöchentlich ab 25. Oktober, 9.30 bis 11.00 Uhr,
Gartenzimmer
- € Kosten 45,00 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

■ PC, Smartphone, Tablet: Hilfe bei der Nutzung

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

■ Programm im Altenheim

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen

- 👤 Monika Dieterich

■ Rückenfit für 60 +. Kurs (14x)

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

🕒 Donnerstags wöchentlich
ab 14. September einschließlich
Schulferien

Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
Kurs 2: 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal

€ Kosten 75,00 Euro.
Ermäßigung um 50% für Inhaber
des BB Familienpasses.

👤 Tom Hajek, Sportlehrer und Heilpraktiker



Folgekurs ab 11. Januar (14x, 75 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

👤 Fr. Baumann, Carius, Kulinat

■ Skat

🕒 Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr, Seminarraum

👤 Dieter Rüdiger

■ **Spanisch für Ältere, Caminos neu A1 (13x)**

Einstieg bei Lektion 1. Dieser Kurs richtet sich speziell an Erwachsene mit Spanischvorkenntnissen. Erfahren Sie mehr über Spanien und seine Bewohner/innen in der Landessprache.

🕒 Dienstags ab 26. September, 9.00 bis 10.30 Uhr, Gartenzimmer

€ 95,00 Euro. Anmeldung nur über die VHS, Tel. (07031) 64000 oder www.vhs-aktuell.de, Kursnummer. D44292010

👤 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 22. September, 9.15 bis 10.45 Uhr, Gartenzimmer

€ 87,00 Euro. Anmeldung nur über die VHS, Tel. (07031) 64000 oder www.vhs-aktuell.de, Kursnummer D44192110.

👤 Nieves Nuñez Diaz



■ **Tanzcafé für Seniorinnen und Senioren**

🕒 Mittwochs monatlich nach Ankündigung, 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, Sigrid Schuler



■ Vortrag & Einzelfallberatung: „Das Alter und das liebe Geld“

Wie werden Pflegeleistungen finanziert, welcher Anteil für eine Unterbringung im Pflegeheim kommt auf Angehörige zu usw. – darauf gibt der Abend Antworten. Hilfen durch das Sozialamt des Landkreises stellt Frau Kirsten Kaps, Leiterin des Bereichs 2 Soziale Hilfen im LRA Böblingen vor: unter welchen Bedingungen werden Pflegeheimkosten übernommen und was ist bei der Antragstellung zu beachten. Auf gesetzliche Pflegeleistungen geht Frau Feuersänger, IAV-Stelle Böblingen ein.

Ausgewählte Aspekte aus dem Bereich „Vorsorge, Versorgung, Vermögensnachfolge“ stellen die Rechtsanwältin Eberhard Hahn, Dr. Manuela Jorzik, Fachanwältin (FA) für Erbrecht und Familienrecht und Felix Dommermühl, FA für Erbrecht der Kanzlei Knebl Schnaubert & Partner mbB, Böblingen vor. Im Anschluss besteht Gelegenheit zu Einzelfallgesprächen.

🕒 18. Oktober, 19.00 bis 21.00 Uhr, Saal

€ Der Eintritt ist kostenlos.

👤 Bärbel Feuersänger, Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle



■ Wandergruppe

🕒 Dienstagsnachmittags außer Schulferien

👤 Heinz Bartholomä

■ Yoga für Seniorinnen. Kurs (14x)

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 19. September außer 7.11. und Schulferien, 11.15 bis 12.45 Uhr, Saal

€ 107,00 Euro. Ermäßigung um 50% für Inhaber des BB Familienpasses.

👤 Gabriele Schulz, Gymnastik- und Yogalehrerin



Folgekurs ab 6. März (16 x 122 Euro)

DER TREFF AM SEE IN BILDERN

