Das Mehrgenerationenhaus und die Offene Städtische Seniorenarbeit freuen sich, stadtweit ein buntes Programm für die Seniorinnen und Senioren in Böblingen anzubieten. Die Angebote umfassen:

Bildung	Neues entdecken ein Leben lang
Freizeit	Geselligkeit erleben und in Kontakt bleiben
Engagement	Gesellschaft aktiv gestalten, Fähigkeiten einbringen, Lebenserfahrung teilen

Kontaktdaten zu den verschiedenen Veranstaltungsorten sind:

Treff am See	Poststraße 38, 71032 Böblingen
Treff im Grund	Goerdelerstr. 2, 71034 Böblingen
Gemeindezentrum Rauher Kapf	Taunusstr. 50, 71032 Böblingen
Rolf Hirschbühl **Leiter**	**Senta Hagmayer-Berner** **Pädagogische Mitarbeiterin**

Beweglichkeit (Kurs mit 12 Terminen)

Trainiert wird die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung und Leistungsfähigkeit verbessert.

Beginntermine: Dienstag, 16. September 2025 und 13. Januar 2026
8.30 bis 9.30 Uhr, Treff am See, Saal

Tom Hajek

78,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

Filmnachmittag im Treff am See: China, der erwachende Riese des 21. Jahrhunderts – eine Reise mit Flugzeug, Zug, Bus und Fahrrad

Per Flugzeug, Zug, Bus und Fahrrad ging es 2002 quer durch die Volksrepublik: über Peking bis Kanton und Hongkong. Frau Sigrid Sorgler hat die Reise in einer Film-Trilogie dokumentiert.
Der erste Teil berichtet ausschließlich über die Hauptstadt Peking mit ihren zahllosen Sehenswürdigkeiten wie den Kaiserpalast in der Verbotenen Stadt oder den Platz des Himmlischen Friedens.
Der zweite Teil führt über Xi'an-Chengdu nach Lijiang. In Xi'an steht

ein Besuch der gewaltigen Stadtmauer aus dem 14. Jahrhundert, die Wildganspagode sowie die bekannte Terrakotta-Armee und vieles, vieles andere auf dem Programm.
Der dritte Teil des Films führt von Dali über Kunming-Yangshuo-Guangzhou nach Hongkong. Er berichtet von den Menschen am Erhai-See, von einem Reisbauerndorf und Kormoranfischern am Li-Fluss, aber auch von den Riesenstädten Guangzhou (Kanton) und Hongkong.
Die Würze aller drei Filme sind die zahlreichen Beobachtungen der Menschen und ihrer Tätigkeiten.
Bitte melden Sie sich an unter Telefon (0 70 31) 6 69-99 07 oder natürlich persönlich im Treff am See.
Helmut Sorgler und Sabine Wowra freuen sich auf Ihr Kommen.

Mittwoch, 19. November 2025, 14.00 Uhr, Treff am See, Saal

Helmut Sorgler und Sabine Wowra

Rückenfit (Kurs mit 12 Terminen)

Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Stabilität. Regelmäßiges Training löst Verspannungen und kann Rückenschmerzen reduzieren und vorbeugen.

Beginntermine: Donnerstag, 18. September 2025 und 8. Januar 2026
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr,
Kurs 2: 9.30 bis 10.30 Uhr,
Treff am See, Saal

Tom Hajek

78,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

Bewegungsparcours am Oberen See – Mitmach-Angebote

Bewegung, Anregung und Treffpunkte im Freien: Das bietet Ihnen der Bewegungsparcours der Stadt Böblingen am Oberen See.

Von Anfang Mai bis Ende Oktober finden montags und mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr aktivierende Mitmach-Angebote am Bewegungsparcours statt.
Bewegungsparcours am Oberen See

Bewegungsprogramm „5 Esslinger” – fortlaufender Kurs

Gezielte Bewegung für Ältere. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs 1: Montags, außer Schulferien, 16.00 bis 17.00 Uhr,
Kurs 2: Dienstags, außer Schulferien, 9.45 bis 10.45 Uhr,
Treff am See, Saal

Anmeldung nur bei der SV Böblingen, Telefon: (07031) 6 77 93-0.

50,00 Euro für 10 Kurseinheiten.
50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

Binokel

Jede Woche dienstags wird gebinokelt. Herzliche Einladung!

Dienstags, 14.00 bis 17.30 Uhr, Treff am See, Gartenzimmer

Sigrid Drechsler

Bunter Bewegungsreigen für Senior*innen im Treff im Grund – von A wie Atem bis Z wie Zusammen-Sein (Kurs mit 14 Terminen)

Das Angebot bietet einen bunten Strauß mit verschiedenen Elementen aus dem Yoga, der Eutonie, dem Qi Gong, dem Sitz-Tanz und der Eurythmie. Zusätzlich werden die grauen Zellen mit gezielten Aufgaben trainiert. Neben Körper- und Atemübungen werden die Teilnehmenden auch zur Entspannung von Körper, Geist und Seele angeleitet.

Dienstag, 9. September 2025, 9.00 bis 10.00 Uhr,
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

Gabriele Schulz

77,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

Doppelkopf

Wer Interesse hat an Doppelkopf: Bitte melden Sie sich immer gerne bei Herrn Reck oder Frau Korzmann.

Mittwochs, 14-tägig (ungerade Kalenderwoche), 14.00 bis 17.00 Uhr, Ort nach Vereinbarung

August Reck (07031) 27 67 34 und Helga Korzmann (07031) 28 88 98

Englisch-Kurs B1 – Refresher (12 Termine)

Wenn Sie in den meisten Standardsituationen auf Englisch zurechtkommen, Alltagsgespräche führen können und zum Beispiel einen einfachen Brief oder eine E-Mail schreiben können, aber bei diesen Dingen noch sehr unsicher sind, festigen Sie in diesen Kursen Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit so, dass Sie sicherer werden und sich in einfachen Worten in Alltagssituationen ausdrücken können. Sie trainieren das freie Sprechen, lesen einfache Texte und besprechen diese.

Mittwoch, 24. September 2025, 9.00 bis 11.30 Uhr,
Treff am See, Gartenzimmer

Gabriele Zischka

Kursnummer: U41392010, Anmeldung nur über die VHS unter (07031) 6 40 00 oder www.vhs-aktuell.de.
192,00 Euro. Kursbuch: „Key B1" ab Unit 1

Frühstückstreff im Treff im Grund

Gemeinsam frühstücken bei Kaffee, Tee, Brezeln und Hefezopf. Offenes Frühstück für alle, die ihre Zeit gerne in netter Gesellschaft verbringen.
Herzlich willkommen!

Mittwoch, 1. Oktober,
5. November, 3. Dezember 2025,
4. Februar, 4. März, 6. Mai 2026,
jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr,
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

Kino und Austausch Film: „Alles ist gutgegangen"

Wann oder wodurch endet das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben? Darf ein Mensch über sein eigenes Sterben bestimmen und sein Schicksal in die Hand nehmen? Wie sieht ein würdevolles Sterben aus? Seit Jahren wird das Thema „Sterbehilfe" kontrovers diskutiert. Der Film „Alles ist gutgegangen" erzählt von einem Mann, der seine Töchter bittet, ihm dabei zu helfen seinen Sterbewunsch in

die Tat umzusetzen. Auf eindrucksvolle Weise zeigt der Film, wie die Töchter versuchen mit dieser Situation umzugehen und die Würde und Selbstbestimmung des Vaters zu respektieren und gleichzeitig Ihre eigenen Gefühle und Überzeugungen nicht aufzugeben.
Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch im Foyer des Treff am See.

Montag, 20. Oktober 2025,
Einlass: 17.00, Programmstart: 17.30 Uhr
Filmzentrum Bären, Poststr. 36

Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,
Offene Städtische Seniorenarbeit

8,00 Euro (zahlbar vor Ort)

Kognitives (Wahrnehmungs-)Training: Den Geist stärken und schützen (Kurs mit 12 Terminen)

Ziel des kognitiven Trainings ist es, das Gehirn zu stimulieren und zu schärfen. Konzentration und Gedächtnisleistung werden geschult.

Beginntermine: Dienstag, 16. September 2025 und 13. Januar 2026
9.30 bis 10.30 Uhr, Treff am See, Seminarraum

Tom Hajek

78,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

Kulturfahrten

Unsere Kulturfahrten finden in der Regel einmal monatlich statt. Bitte achten Sie auf die Ankündigungen im Amtsblatt.

G. Lehmann, D. Wieland,
S. Wowra

Kosten je nach Fahrt.
50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

Letzte-Hilfe-Kurs

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Im Kurs werden Basiswissen und einfache Handgriffe vermittelt.

Dienstag, 18. November 2025, 15.00 bis 19.00 Uhr,
Treff am See, Seminarraum

Mitarbeiterinnen des Ökumenischen Hospizdienst Böblingen und der Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung Insel Leonberg.
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,
Offene Städtische Seniorenarbeit
Anmeldung bis Mittwoch, 12. November 2025

Offene Wandergruppe – gemeinsam Natur und Sehenswürdigkeiten in der Region erleben

Wir machen regelmäßig Wanderungen im Bereich des VVS. Dabei erkunden wir die Natur und die Sehenswürdigkeiten unserer Region. Am Ende der Wandertour kehren wir zusammen ein.
Die Wege sind für Senior*innen geeignet. Bitte melden Sie sich bei Interesse an der Infotheke im Treff am See.

Infotheke Treff am See

Offenes Seniorencafé im Treff im Grund

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen mit einem kurzweiligen Programm.
Die Mitarbeiter*innen der städtischen Fachstelle Leben im Alter und des Pflegestützpunktes laden herzlich ein.

Jeden 2. Dienstag im Monat,
14.00 bis 15.30 Uhr,
Treff im Grund,
Goerdelerstraße 2

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht unter:
Andrea Kühn, Fachstelle Leben im Alter (LiA),
Telefon: (07031) 6 69-23 66, E-Mail: leben-im-alter@boeblingen.de

Salonorchester: Gesundheitsbedingte Pause

Auf dem Programm des Salonorchesters stehen Walzer, Operetten- und Opermelodien und ab und zu auch Klassik.

Das Salonorchester pausiert gerade aus gesundheitlichen Gründen. Wir informieren Sie an dieser Stelle, wenn es wieder weitergeht.
Proben im Gemeindesaal der Martin-Luther-Kirche (Gemeindezentrum Rauher Kapf), Taunusstraße 50

Marianne Kulinat

Sing-mit: Gesundheitsbedingte Pause

Lieder mit Klavierbegleitung schallen durch die Flure des Treff am See: alle zwei Wochen steht gemeinsames Singen auf dem Programm!

Sing-mit pausiert gerade aus gesundheitlichen Gründen.
Wir informieren Sie an dieser Stelle, wenn es wieder weitergeht.
Treff am See, Saal

Marianne Kulinat

Skat

Seit vielen Jahren ein beliebter Treffpunkt ist das wöchentliche Skat-Spiel im Seminarraum. Auch hier heißt es: Herzlich willkommen zu einer Runde Skat.

Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr, Treff am See, Seminarraum

Dieter Rüdiger

Smartphone, Tablet und PC – die digitale Welt

Ehrenamtliche Hilfe bei der Nutzung

Smartphone- und PC-Hilfe
Hier bekommen Sie ganz direkte Hilfe, wenn Sie Fragen zu Smartphone und PC haben. Kommen Sie einfach vorbei! Für Apple-Nutzer*innen: Immer am ersten Mittwoch im Monat gibt es für Apple-Geräte die Spezialsprechstunde.

Mittwochs, 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff am See, Foyer und Gartenzimmer

Birgit Monßen, Hasan Kaymaz, Ralph Link

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

WOHLFAHRTSWERK FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

Ehrenamtliche Hilfe bei Fragen rund um Smartphone und Tablet.

Dienstag, 9. und 23. September, 7. und 21. Oktober, 4. und 18. November, 2. und 16. Dezember 2025, 13. und 27. Januar, 10. und 24. Februar 2026, 9.00 bis 11.00 Uhr,
Wohn- und Pflegezentrum Flugfeld, Konrad-Zuse-Str. 22, Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss

Harald Folberth, Jürgen Seitter
ohne Anmeldung

Smartphone-, PC- und Techniksprechstunde

Praktische Hilfe und Beratung bei Fragen zu Smartphone, PC und Technik.

Donnerstag, 9. Oktober, 13. November, 11. Dezember 2025, 15. Januar, 12. Februar 2026, jeweils 15.00 bis 16.30 Uhr,
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

Jürgen Kulenkamp
Anmeldung erforderlich

Schüler*innen schulen Senior*innen

Schüler*innen schulen Senior*innen im Umgang mit Smartphone und PC. Eine Kooperation mit dem Otto-Hahn-Gymnasium Böblingen.

Die aktuellen Kurstermine finden Sie jeweils im Amtsblatt sowie auf unserer Website.

Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

Vorträge und Schulungen

Besichtigung der barrierefreien Musterwohnung des Kommunalverbandes für Jugend und Soziales (KVJS)
Bei der Führung erleben die Teilnehmenden Produkte und bauliche Lösungen, die den häuslichen Alltag erleichtern. Hilfsmittel wie Treppenlift, Großtastentelefone, Relaxsessel mit Aufstehhilfe und altersgerechte digitale Assistenzsysteme können vor Ort ausprobiert werden.

Mittwoch, 19. November 2025
Treffpunkt: 12.40 Uhr Vorplatz Bahnhof Böblingen.
Führung: 14.00 bis 16.00 Uhr,
KVJS – Werkstatt Wohnen, Lindenspürstraße 39,
70176 Stuttgart-West

Steve Matutis, DRK-Kreisverband Stuttgart e.V.
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,
Offene Städtische Seniorenarbeit
Anmeldung bis Donnerstag, 13. November 2025

Betrug im Online-Handel vermeiden

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 9.30 bis 11.30 Uhr,
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

Referent: Volker Berger
Anmeldung bis Montag, 13. Oktober 2025

Fake News erkennen – Sicher durch die digitale Welt für Senior*innen

Der Vortrag vermittelt praxisnah, wie man Falschinformationen im Internet erkennt, deren Verbreitung versteht und Methoden zur Überprüfung und Einordnung digitaler Inhalte anwendet.

Dienstag, 4. November 2025, 17.00 bis 19.00 Uhr, online via Zoom

Lukas Flad-Stickel, Medienpädagoge.
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,
Offene Städtische Seniorenarbeit
Anmeldung bis Montag, 3. November 2025

KI spielend leicht entdecken

Informationen rund um das Thema Künstliche Intelligenz – eine praktische Einführung in die Nutzung von ChatGPT.

Mittwoch, 25. Februar 2026, 9.30 bis 11.30 Uhr,
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

Referent: Albrecht Schroth
Anmeldung bis Montag, 23. Februar 2026

Reiseplanung mit dem Internet

Mittwoch, 21. Januar 2026,
9.30 bis 11.30 Uhr, online via Zoom

Referentin: Christa Rahner-Göhring,
Landesmedienzentrum
Baden-Württemberg
Anmeldung bis Montag, 19. Januar 2026

SENIOREN MEDIENMENTOREN PROGRAMM

LMZ LANDESMEDIENZENTRUM BADEN-WÜRTTEMBERG

Spieletreff für die ältere Generation im Treff im Grund

Zeit miteinander verbringen, ins Gespräch kommen und gemeinsam Brett- und Kartenspiele spielen. Das alles bietet der Spieletreff im Treff im Grund. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Spiele sind vorhanden oder können selbst mitgebracht werden.

Mittwoch, 10. und 24. September, 8. und 22. Oktober,
5. und 19. November, 3. und 17. Dezember 2025,
14. und 28. Januar, 11. und 25. Februar 2026,
jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr,
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

Barbara Ramin
keine Anmeldung

Volks- und Reihentänze für Senior*innen

Bewegung, Musik und Geselligkeit machen die Volks- und Reihentänze aus. Wer Lust hat auf Melodie und Rhythmus ist hier genau richtig.

Montags, 14.00 bis 15.30 Uhr, Treff am See, Saal

Sigrid Schuler, Margarete Hirner

Vortrag: Verkehrssicherheit für Senior*innen

Inhalt: Aktuelle Verkehrsregeln für Autofahrende, Erhaltung der Mobilität, Gefahren im Straßenverkehr und deren Vermeidung, Hilfreiche Assistenzsysteme in Fahrzeugen; Was tun nach einem Verkehrsunfall?

Mittwoch, 22. Oktober 2025, 15.00 bis 16.30 Uhr, Treff am See, Saal

Gerhard Puscher, Kreisverkehrswacht Böblingen e. V.,
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,
Offene Städtische Seniorenarbeit
Anmeldung bis Montag, 20. Oktober 2025

Walk and Talk – Ein interaktiver Spaziergang mit Ihrer Polizei

POLIZEI BADEN-WÜRTTEMBERG

Im Rahmen eines etwa 90-minütigen interaktiven Spaziergangs informieren Polizeibeamte über Betrugsphänomene wie Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Schockanrufe. Außerdem gibt es Tipps zum Einbruchschutz.

Mittwoch, 1. Oktober 2025, Treffpunkt: 15.00 Uhr,
Evang. Gemeindezentrum Rauher Kapf, Taunusstraße 50

Erster Polizeihauptmeister Moritz Schuster und Polizeihauptkommissar Ralf Sträter, Polizeipräsidium Ludwigsburg.
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit und Stadtteilarbeitskreis Rauher Kapf

Yoga auf dem Stuhl (Kurs mit 14 Terminen)

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen. Er bietet ein spezielles Training zur Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates. Außerdem gibt es Atemübungen und Übungen zur Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Dienstags, nächster Kursbeginn März 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr, Treff am See, Saal

Gabriele Schulz

119,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

Yoga für Seniorinnen (Kurs mit 14 Terminen)

Beweglichkeit der Gelenke, Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates, Atemübungen und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Dienstags, nächster Kursbeginn März 2026, 11.15 bis 12.45 Uhr, Treff am See, Saal

Gabriele Schulz

119,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspas