

## ■ Beweglichkeit für Fortgeschrittene. Kurs (11x)

- 🕒 Dienstags ab 7. September, 8.30 bis 9.30 Uhr, Saal
  - 💶 Kosten 60,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
  - 👤 Tom Hajek
- Folgekurs ab 30. November (10x, 55,00 Euro)

## ■ Bewegungsprogramm 5 Esslinger. Kurs fortlaufend

Gezielte Bewegung für Ältere. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- 🕒 Kurs 1: montags ab 20. September, außer Schulferien, 16.00 bis 17.00 Uhr, Saal.  
Kurs 2: dienstags ab 21. September, außer Schulferien, 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal.
- 💶 50,00 Euro für 10 Kurseinheiten. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass. 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

## ■ Doppelkopf

- 🕒 Mittwochs 14-tägig (ungerade KW), 14.00 bis 17.30 Uhr, Essplatz
- 👤 August Reck, Helga Korzmann



## ■ Gedächtnistraining „Mein Gehirn & ich“.

Fortlaufendes Angebot: Prävention durch regelmäßiges Üben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung erforderlich.

- 🕒 Dienstags ab 21. September, außer Schulferien, 14.30 bis 15.30 Uhr, **Saal** statt Kreativraum

- € 55,00 Euro für eine Zehnerkarte.  
50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.

👤 Annette Stahl

---

### ■ Gedächtnistraining für Fortgeschrittene. Kurs (6x)

- 🕒 Mittwochs ab 6. Oktober, außer Schulferien,  
9.30 bis 11.00 Uhr, **Seminarraum** statt Gartenzimmer

€ 51,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.

👤 Annette Stahl

---

### ■ Kulturfahrten

- 🕒 Dienstags monatlich nach  
Ankündigung

€ Kosten je nach Fahrt. 50%  
Ermäßigung mit BB Bonuspass.

Dienstag 15. Februar,  
15.00 bis 17.00 Uhr, Saal  
Aufaktveranstaltung.

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 8. Februar

👤 G. Lehmann, R. Schmidt, D. Wieland, S. Wowra

---



### ■ Rückenfit für Fortgeschrittene. Kurse (11x)

- 🕒 Donnerstags ab 9. September  
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr; Kurs 2: 9.45 bis 10.45 Uhr, Saal

€ Kosten 60,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass

👤 Tom Hajek

Folgekurs ab 1. Dezember (10x, 55,00 Euro)

---

### ■ Salonorchester

- 🕒 Mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr,  
Gemeindezentrum Rauher Kapf, Taunusstr. 50

👤 Marianne Kulinat

■ **Sing-mit**

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

■ **Skat**

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



■ **Spanisch für Ältere A2, mit Vorkenntnissen. Kurs (11x)**



Lernen Sie in angemessenem Tempo Spanisch und mehr über Land und Leute. Buch: „Caminos neu A2“ ab Lektion 11.

- 🕒 Freitags ab 24. September außer Schulferien  
9.15 bis 10.45 Uhr, Gartenzimmer
- € 103,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.  
Kursnummer L442 850 10, Anmeldung nur über die VHS,  
Tel. (07031) 64000 oder [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de).
- 👤 Nieves Nuñez Diaz

■ **Volks- und Reihentänze für Seniorinnen**

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



■ **Vortrag: Wer sich nicht bewegt, verklebt**

**im Rahmen 50+1 Jahre Offene Städtische Seniorenarbeit**

Der Vortrag wird zweimal zu unterschiedlichen Zeiten angeboten.

- 🕒 Donnerstag, 14. Oktober  
1. vormittags: 9.00 bis 10.30 Uhr, 2. nachmittags: 18.30 bis 20.30 Uhr  
Treff am See, Saal
- 👤 Tom Cyril Hajek

---

### ■ **Vorträge und Schulungen im Bereich Digitalisierung: Tablets** **im Rahmen 50+1 Jahre Offene Städtische Seniorenarbeit**

- 🕒 Mittwoch, 29. September 9.30 bis 11.30 Uhr, Saal
  - 👤 Birgit Monßen
- 

### ■ **Wandergruppe**

Seit Juli hat die städtische Wandergruppe einen neuen Wanderführer, der über den Sommer bereits die ersten Touren angeboten hat.



**Im Rahmen 50+1 Jahre Offene Städtische Seniorenarbeit** findet am Dienstag, 12. Oktober eine Tour im Kreis Böblingen mit dem Ziel Hofgut Mauren statt.

- 🕒 14 tägig Dienstagnachmittag
  - 👤 Winfried Otte
- 

### ■ **Yoga für Senior\*innen. Kurs (14x)**

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

- 🕒 Dienstags ab 21. September, außer Schulferien  
11.15 bis 12.45 Uhr, Saal
  - € 111,00 Euro. 50% Ermäßigung mit BB Bonuspass.
  - 👤 Gabriele Schulz
- Folgekurs: ab März

# ANGEBOTE AUS DER SENIORENARBEIT BÖBLINGEN WEIT

Im Rahmen der **Offenen Städtischen Seniorenarbeit** ermöglicht uns die neue Stelle der pädagogischen Mitarbeiterin ein weiteres Angebot in diesem Bereich über den Treff am See hinaus zu schaffen. Mit ihren Angeboten für Seniorinnen und Senioren unterstützt die Stadt Böblingen die Selbstständigkeit älter werdender Menschen und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Ein Schwerpunkt, der durch die Zeit der Pandemie einen großen Bedarf mit sich gebracht hat, ist die Weiterentwicklung von digitalen Angeboten. Ähnlich wie die Smartphone- und PC-Hilfe im Treff am See gibt es nun im Treff im Grund Unterstützung bei digitalen Fragen im PC-Café. Darüber hinaus finden dort regelmäßig Vorträge zu diversen digitalen Themen statt. Unter dem Motto „Fit im Alter“ stehen unterschiedliche Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren auf dem Programm.

Eine weitere Neuerung soll bei dieser Gelegenheit eingeführt werden. Ab sofort ist eine Anmeldung für Veranstaltungen per E-Mail möglich. Beachten Sie dabei, dass diese Anmeldungen erst ab dem genannten Anmeldedatum berücksichtigt werden. Für jede Veranstaltung sehen wir ein Kontingent an Plätzen für online-Anmeldungen sowie für telefonische Anmeldungen vor. Das Team sorgt hier für ein faires Verfahren.

**Manuela Epting**  
Leiterin



**Senta Hagmayer-Berner**  
päd. Mitarbeiterin

---

## ■ 50+1 Jahre Offene Städtische Seniorenarbeit – und wie geht es weiter

Ein Festakt am 27. September mit geladenen Gästen ist der Auftakt für einen Monat mit besonderen Angeboten zu 50+1 Jahren Seniorenarbeit in Böblingen. Die unterschiedlichen Schwerpunkte von geistiger und körperlicher Bewegung über Kultur-, Bildungs- und Spielangeboten, generationenübergreifenden Treffen bis hin zur digitalen Welt. In den Medien werden wir über die Durchführung der verschiedenen Veranstaltungen aktuell informieren.

🗣️ Manuela Epting, Senta Hagmayer-Berner



## ■ Fahrsicherheitstraining E-Bike

### im Rahmen 50+1 Jahre Offene Städtische Seniorenarbeit

Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl

🕒 Montag, 04. Oktober, 14.00 bis 17.30 Uhr

👤 Michael Ziegler

## ■ Programm im Altenheim

Organisation von ehrenamtlichen Musik- und Tanzbeiträgen

👤 Astrid Sostmann-Feuchter

## ■ Quartiersentwicklung

„Gut älter werden im Grund:

**Aufbruch 2020“: Projektabschluss im geförderten Teil.**



Der „Aufbruch 2020“ ist gelungen. Im Herbst 2020 konnte trotz der Pandemie der Stadtteiltreff im Grund mit einem Workshoptag eröffnet werden. Dieser bot noch einmal die Möglichkeit der Beteiligung von Anwohnern und Engagierten. Seitdem sind bereits erste Angebote auf Distanz durchgeführt worden. Im Juli fand zum Abschluss des Förderprogramms Quartiersimpulse ein Sommerfest mit Projekte-Check statt. Die Auswertung des Projektes wird im Oktober im Gemeinderat vorgestellt. Viele Maßnahmen werden bereits in den Treff- und Engagement-Alltag überführt. Für den Herbst 21 ist ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet, das in Zusammenarbeit mit der Fachstelle BE, der Offenen Städtischen Seniorenarbeit und IAV-Stelle sowie den Kooperationspartnern vor Ort durchgeführt wird. Weitere Informationen: [www.boeblingen.de/Grund](http://www.boeblingen.de/Grund), bzw. [www.boeblingen.de/treffimgrund](http://www.boeblingen.de/treffimgrund), Amtsblatt und Presse.

👤 Projektleitung Regina Vogt, Tel. 07031/669-2361



## ■ Smartphone, Tablet und PC – die digitale Welt PC-Café



Impulsreferate und ehrenamtliche Hilfe bei der Nutzung von PC, Tablet und Smartphone

🕒 Jeden zweiten Dienstag im Monat, 9.30 bis 11.30 Uhr,  
Treff im Grund

👤 Jürgen Kulenkamp

### Vorträge und Schulungen

Termin 2 Thema noch offen

🕒 Mittwoch, 20. Oktober 9.30 bis 11.30 Uhr, Treff im Grund

### Mobiles Bezahlen

🕒 Mittwoch, 17. November 9.30 bis 11.30 Uhr, Treff im Grund

👤 Referent: Fabian Kuppinger

### Digitaler Nachlass

🕒 Mittwoch, 01. Dezember 9.30 bis 11.30 Uhr,  
Treff im Grund

👤 Referentin: Christa Rahner-Göhring



## ■ Bewegung: Seniorengymnastik



Fit im Alter.

🕒 Montags 16.00 bis 17.00 Uhr, Treff im Grund

👤 Referent: Hans Rauner

Anmeldung: Hans Rauner, Tel.: 07034/6434674