



MiT

WENDLINGEN AM NECKAR.

Programm.

Januar bis März 2012.

Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 5,40 €!

MiT ist eine Einrichtung
der Stadt Wendlingen am Neckar.

MiT steht für
Menschen im Treffpunkt Stadtmitte.

MiT anderen.

MiTeinander.

MiTtendrin.

Ein Ort für alle, die gemeinsam erleben, entdecken,
genießen und Freude haben wollen.

Wir bieten Kurse und Treffs zu unterschiedlichen Themen,
Dia- und Infoabende und vieles mehr.

Unsere modernen Räume laden außerdem ein zum
ungezwungenen Zusammensein aller Bürgerinnen und Bürger
unserer Stadt.

Unsere allgemeinen Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 18.00 Uhr.

Am Mittwoch bieten wir um 12 Uhr einen Mittagstisch an.

Die Zeiten für die einzelnen Kurse/Treffs erfahren Sie in diesem Programm.
Dienstag ist Programmtag. Jeden Dienstag etwas Neues.

Das Team im MiT.

Leitung:

Heike Hauß, Telefon: 07024 / 66 36
Mobil: 0172-7163298

Kontaktzeit im MiT: Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung.

Mitarbeiterinnen:

Irmgard Ackermann, Brigitte Apitz, Sandra Berger,
Roswitha Born, Christel Faber, Roswitha Fischer,
Brunhilde Haible, Gisela Holzfuß, Helga Jahnke,
Eva Leutz, Ursula Nag, Vibhuti Patel, Renate Reiner,
Melina Schmidt, Karin Schweizer.

Kurse und Treffs:

Edith Amtmann, Helga Brixel, Huali Dolde, Angelika Drewes-Kracht,
Dr. Waltraud Falardeau, Melek Gökcan, Ute Hanisch,
Silke Heer, Ursula Hermann, Regine Knapp, Sibylle Laubscher,
Renate Matrohs, Karin Merits, Urike Metzger, Ellen Müller,
Thomas Petran, Brigitte Rösch, Heike Schall, Heike Schulze,
Terhas Schupp-Haile, Susanne Schwab, Franziska Schwarzer,
Hilde Steudle, Gerlinde Strobel-Schweizer.

Mittagstisch:

Gisela Holzfuß, Roswitha Fischer.

Hausmeister:

0176-19430157; 0176-19430158; 0176-19430159

MiT.

Am Marktplatz 4

73240 Wendlingen am Neckar

Telefon: 07024/66 36.

Text und Redaktion: Heike Hauß.

Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 5,40 €!

**Vor Ihnen liegt das neue Programm des MiT
für die Zeit von Januar bis März 2012.**

Am Dienstag, den 10. Januar um 15 Uhr beginnt „Das besondere Programm“ mit einem Vortrag von Heike Schulze zum Thema „Stabilisations- und Mobilisationstraining nach Dr. med. Richard Smíšek“. Dr. Smíšek hat die SM-System-Heilgymnastik entwickelt, die nach Bandscheibenvorfall und anderen Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden schnelle und effektive Heilung bringt. In ihrem Vortrag erläutert Kursleiterin Heike Schulze, was es mit dieser Methode genau auf sich hat und für wen und welche Probleme dieses Training von besonderem Nutzen ist. Weitere Gesundheitsvorträge folgen am 24. Januar über den „Beckenboden“ und am 27. März über „Therapeutische Umschläge und Auflagen für Erwachsene.“ Am 03. April zeigt Renate Matrohs den Film „Essstörung“. In gewohnt sensibler Weise nähert sich Bernd Umbreit dem Thema der Essstörung Bulimie. Zunehmend erkranken junge Menschen beiden Geschlechts im Alter von 12 bis 35 Jahren an dieser Krankheit. Die Erkrankungsrate liegt bei Mädchen und Frauen 10 bis 12mal höher.

„Die Kraft der Gedanken“, unserer Gedanken positiv für uns einzusetzen und damit unsere Leben in die gewünschten Bahnen zu lenken, ist Thema eines Vortrags von Dorothea Vogel am 13. März.

Informationen zum aktuellen Geschehen in Wendlingen am Neckar gibt, direkt aus der Verwaltungsspitze, Bürgermeister Steffen Weigel am 31. Januar. Fred Schuster, Leiter der Abteilung Sicherheit und Ordnung, ist am 28. Februar zu Gast.

Roland Durst wird am 6. März bei einer Zeitreise durch die Industriegeschichte der Stadt Wendlingen am Neckar besonderes Augenmerk auf die Firma Behr Möbelfabrik, die im Jahr 1912 gegründet wurde, richten.

Annette Jahn erläutert in einem Vortrag zu Farbwahl und Farbgebung bei Fassaden und Innenräumen, dass es bei der Farbgestaltung auf mehr ankommt als die reine Auswahl nach Farbmustern und Farbkarten.

Unterhaltung und gute Laune bietet ein Nachmittag mit der Kindertanzgruppe der Banater Schwaben am 17. Januar, wo sich der Winter nochmals in voller Pracht zeigen wird. Musik zum Zuhören gibt es im Musikcafé am 7. Februar und Musik zum Tanzen beim Fasching am Rosenmontag. Claudia Garde und Marianne und Winfried Durst sorgen mit Musik, Gesang und schwäbischer Mundart am 20. März für gute Laune und last not least werden die Lachmuskeln bei „Leberkäs und rote Strapse“, dem neuen Stück der Unterboihinger Kulissaschiaber bestens trainiert. Am Freitag, den 20. Januar und am Samstag, den 21. Januar kommt das Stück um 19.30 Uhr im Treffpunkt Stadtmitte zur Aufführung. Karten gibt es im Vorverkauf bei Nähmaschinen Haspel in der Marktgasse in Wendlingen am Neckar.

Neu im Programm ist zum Beispiel „Strickliesln“, ein Treff für alle, die gerne Stricken oder es erlernen wollen. Im März wird ein Fastenkurs angeboten.

Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team vom MiT und Heike Hauß.

**Montag bis Donnerstag sind wir ab 10 Uhr für Sie da.
Mittwochs bieten wir um 12 Uhr einen Mittagstisch an.
Anmeldung für den Mittagstisch bis 13.30 Uhr am Vortag.
Schauen Sie doch einfach mal auf eine Tasse Kaffee oder
einen kleinen Plausch vorbei und lernen Sie uns kennen.**

Montag.

**Ab 14.30 Uhr
Wöchentlich.**

Strickliesln.

Ob Pulli, Socken, Mütze oder Schal – für manchen ist das Stricken eine Qual. Stricken Sie gern? Möchten Sie das Stricken gerne erlernen oder nach langer Zeit wieder einmal ausprobieren? Dann sind Sie bei den Strickliesln genau richtig. Wöchentlich treffen sich unter der Anleitung strickerfahrener Mitarbeiterinnen des MiT alle, die Lust haben diesem kreativen Hobby auch in Gesellschaft nachzugehen.

Erstes Treffen: 09. Januar. Raum: E/4 Mit (EG).

**Ab 14.30 Uhr.
Wöchentlich.**

Offener Spielenachmittag.

Gemeinsames Spielen macht viel Spaß, fördert die Konzentration und ist eine gute Medizin gegen das Alleinsein. Neue Kontakte und geistiger Austausch sind wichtig für unsere Gesundheit und unsere grauen Zellen. Ein guter Grund um sich am Montagnachmittag im MiT zu treffen und gemeinsam zu spielen. „Rummy“, eine reizvolle Variante des Kartenspiels Rommé ist besonders beliebt. Es gibt aber auch „Uno“, „6 nimmt“, „Halma“ oder „Mensch ärgere dich nicht“ und vieles mehr. Spiele sind vorhanden. Eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden. Jeder, der Lust hat gemeinsam mit anderen zu spielen, ist herzlich eingeladen. Schauen Sie doch einmal rein. Raum: E/4 Mit (EG).

**Ab 14.30 Uhr.
Einmal im Monat.**

Stammtisch Sängerbund.

An jedem dritten Montag treffen sich Mitglieder des Wendlinger Sängerbunds zum Stammtisch. Gäste und Neugierige sind herzlich willkommen.

Für Rückfragen steht Frau Tertel, Tel. 07024/3627 gerne zur Verfügung.
Termine: 16. Januar, 20. Februar, 19. März.
Raum: E/4 Mit (EG).

14 bis 15 Uhr.
Kursbeginn:
09. Januar.
bis 25. Juni.

Bewegung bei Übergewicht!

Fit durch die richtige Bewegung. Haben Sie ein paar Pfunde zuviel? Helfen Sie sich selbst.
Wichtig ist, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und mit sich selbst zufrieden zu sein. Sich bewusst zu ernähren reicht allein nicht aus. Mit der richtigen Bewegung und Spaß unter Gleichgesinnten können auch Sie zu ihrem Wohlfühlgewicht kommen. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Kommen Sie einfach mal zum Schnuppern vorbei oder setzen Sie sich mit Kursleiterin Regine Knapp, Tel. 07024/53677, in Verbindung. Kursgebühr: 90 €. Neue Teilnehmer sind willkommen. Raum: Kleiner Saal, EG.

15 bis 16 Uhr.
Kursbeginn:
27. Februar.
8 Nachmittage.

Knie- und Hüftsport.

Sowohl das Knie- als auch das Hüftgelenk sind großen Beanspruchungen ausgesetzt. Kniearthrose und Hüftgelenksarthrose sind häufige Krankheiten, vor allem auch im Alter. Ziel dieses Kurses ist es, den gelenkschonenden Umgang im Alltag zu erlernen. Karin Merits zeigt Übungen, die zur Wiederherstellung und zum Erhalt der Muskelkraft sowie zur Steigerung von Kraftausdauer und Gelenkbeweglichkeit führen. Diese Übungen können zu einer Verminderung der Schmerzen und damit einer gesteigerten Lebensqualität beitragen. Ein weiteres Ziel des Kurses ist es, die (richtigen) Bewegungsabläufe vom Sitzen zum (richtigen) Stehen und Gehen zu schulen. Im Vordergrund stehen praktische Übungen, die auch vorbeugend angewandt werden können. Zielgruppe des Kurses sind Patienten, die unter Knie- oder Hüftarthrose leiden oder ein künstliches Gelenk eingesetzt bekommen haben. Karin Merits ist Physiotherapeutin. Wichtig: Die Kursteilnehmer sollten nicht auf Gehhilfen (Unterarmstöcke, Rollator) angewiesen sein. Außerdem kann frühestens 6 Monate nach der Operation eines künstlichen Knie- oder Hüftgelenks mit dem Knie- und Hüftsport begonnen werden.

Kursgebühr: 45 €. Raum: 02/10 2. OG.
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Anmeldung im MiT, Tel. 07024/6636.

15.30 bis 16.30 Uhr
Kursbeginn:
09. Januar

Wohlfühlen durch Gesundheitssport.

Sibylle Laubscher leitet schon seit vielen Jahren die Gesundheitssportgruppe im MiT sowie einige Sport- und Reha-Gruppen in verschiedenen Vereinen im Raum Nürtingen, Kirchheim und Esslingen. Sie ist qualifizierte Übungsleiterin in den Spezialbereichen Schlaganfall-, Diabetes-, Präventions- und Gesundheitssport, Reha-Sport sowie Rückengymnastik. Als Kooperationskraft ist Sibylle Laubscher bei der AOK Neckar-Fils beschäftigt.
In „Wohlfühlen durch Gesundheitssport“ zeigt Ihnen Kursleiterin Sibylle Laubscher, dass Sport und Bewegung viel Spaß machen. Sich mit Freude zu bewegen trainiert das Herz-Kreislauf-System, steigert das Körperbewusstsein, bringt Wohlbefinden und ist auch bei seelischer Belastung ein guter Ausgleich. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben. Die Anmeldung erfolgt im Kurs. Raum: Kleiner Saal (EG).

18 bis 19 Uhr.
15 Abende.
Kursbeginn:
16. Januar.

Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik)!

Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.
15 Abende. Kursgebühr: 45 €.
Raum: Kleiner Saal (EG).

19 bis 20 Uhr.
Kursbeginn:
16. Januar.
15 Abende.

Stark im Kreuz.

Wenn Sie durch einseitige Belastung unter Verspannungen leiden, unternehmen Sie etwas dagegen. Kursleiterin Heike Schall hält ein Programm aus dehnenden und kräftigenden Übungen für Sie bereit. Dieser Kurs ist bei Rückenbeschwerden genau das Richtige.
Der Kurs umfasst 15 Termine, die Kursgebühr beträgt 45 €. Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eventuell ein Kopfkissen mit.
Raum: Kleiner Saal (EG).
Die Anmeldung erfolgt im Kurs.

**20 bis 21.30 Uhr.
Einmal im Monat.**

Treffen der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Die Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Kirchheim/Nürtingen trifft sich unter der Leitung von Gerlinde Strobel-Schweizer einmal im Monat im MiT. Termine: 30. Januar, 27. Februar, 26. März. Themen oder Vorträge zu den genannten Terminen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem Blättle. Raum: E/4 MiT (EG). Für Rückfragen steht Gerlinde Strobel-Schweizer unter Tel. 07023/5028 zur Verfügung.

Dienstag.

15 Uhr.

Das besondere Programm.

Am Dienstagnachmittag finden im MiT Vorträge und Veranstaltungen zu verschiedenen Themen statt. Genaues dazu finden Sie im Anschluss an das Wochentagsprogramm unter „Einzelveranstaltungen“.

Diese Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Kleinen Saal im Erdgeschoss statt.

Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstagnachmittag ist frei.

Dienstag.

**9.30 bis 10.30 Uhr
Kursbeginn:
24. Januar.**

Funktionelle Gymnastik für Menschen über 50.

Fortsetzung des Kurses mit Brigitte Rösch,
Tel. 07024/3756.
Raum: Vortragsraum (01/2), 1. OG.

**10 bis 11.30 Uhr.
Erstes Treffen:
10. Januar
Wöchentlich.
Nicht in den Schulferien.**

ProjuFa. Elterntreff.

Im Jahr 2007 wurde im Landkreis Esslingen das Projekt ProjuFa ins Leben gerufen. Hinter ProjuFa steht ein Netzwerk aus Familienhebammen, Sozialpädagogen, Fachkräften der Sozialpädagogischen Familienhilfe und Mitarbeitern der psychologischen Beratungsstellen. Die Fachkräfte arbeiten wiederum mit zahlreichen Einrichtungen zusammen. In diesem Netzwerk sollen Unterstützungsmaßnahmen für Familien koordiniert werden. Ziel des Projektes ist es unter anderem, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken

und jungen Familien mit Kindern im Alter bis zu drei Jahren in belastenden Lebenssituationen hilfreich zur Seite zu stehen.

Ein Baustein des ProjuFa-Angebots ist der Elterntreff. Am Dienstagvormittag wird für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren ein gemeinsames Frühstück angeboten. An diesem Vormittag können sich Eltern untereinander austauschen und Kontakte knüpfen, Tipps rund ums Elternsein erhalten und Eltern mit gleichaltrigen Kindern kennen lernen.

Die Familienhebamme Terhas Schupp-Haile leitet diesen Eltern-Kind-Treff.

Die Treffen finden immer dienstags ab 10 Uhr im Kleinen Saal des Treffpunkt Stadtmitte statt.

Pro Familie wird ein Unkostenbeitrag von 1,50 € erhoben. Eltern und Kinder sind herzlich eingeladen. Während der Schulferien findet kein ProjuFa-Frühstück statt.

Raum: Kleiner Saal (EG).

**11 bis 12 Uhr.
Kursbeginn:
24. Januar.
10 Vormittage.**

**Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“.
Mehr Mobilität im Alter.**

Im Alter schwinden Muskeln und Knochen. Dieser Prozess lässt sich zwar nicht vollständig aufhalten, mit regelmäßiger und richtiger Bewegung verlangsamt sich das Tempo dieses Vorgangs aber erheblich. Das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist ganz auf den Erhalt von Muskeln und Knochen ausgerichtet, um Osteoporose, Stürzen und Knochenbrüchen im Alter vorzubeugen.

„Bei diesen Übungen geht es nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um möglichst lange Gesunderhaltung“, betont Dr. Martin Runge, ärztlicher Direktor der Aerpah-Klinik am Geriatrischen Zentrum in Esslingen-Kennenburg und Urheber der „Fünf Esslinger“. „Es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen“, ergänzt er.

Der gefragte Experte in der Altersmedizin weiß aus seiner täglichen Praxis worauf es ankommt, wenn Menschen lebenswert alt werden wollen. Er kennt die typischen Schwachstellen beim Älterwerden genau und hat darauf sein spezielles Bewegungsprogramm ausgerichtet.

Keine Übung der „Fünf Esslinger“ ist völlig neu. Sie beinhalten jedoch im Zusammenspiel die vier wichtigsten Komponenten Kraft, Leistung, Dehnung und Balance. Fitness wird oft mit Ausdauer verbunden. Gelenkschonendes Ausdauertraining ist auch unerlässlich, um Herz und Kreislauf zu stärken – aber für sich allein nicht genug: „Einer mit weniger Muskeln ist schneller im Rollstuhl“, so der Altersmediziner ganz pragmatisch, denn: sehr häufig sei der Knochenabbau im Alter nicht hormonell, sondern muskulär bedingt. Kursleiterin Brigitte Rösch wurde hat mit Unterstützung des Schwäbische Turnerbunds und des VdK Baden-Württemberg in den „Fünf Esslinger“ bei Dr. Runge und seinem Team geschult. Kursgebühr: 30 €. 10 Termine. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen. Raum: Vortragsraum (01/2), 1. OG. Anmeldung bei Brigitte Rösch, Tel. 07024/3756 oder im MiT Tel. 07024/6636.

**15 bis 17 Uhr.
Wöchentlich.**

Englischer Stammtisch.

English Conversation Group – Afternoon.

Haben Sie Lust dienstagnachmittags bei einer Tasse Kaffee mit netten Leuten über aktuelle Themen und Situationen des Alltagslebens zu diskutieren und dabei ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern? Ganz zwanglos – ohne Lehrkraft und ohne finanziellen Aufwand.

Schauen Sie einfach mal bei uns rein. Jeden Dienstag gegen 15 Uhr im MiT (E/4, EG) an der Kaffeear. Wir freuen uns auf Sie.

17 Uhr.

Türkische Mädchengesprächsgruppe.

Leitung: Melek Gökcan. Raum: 02/9, 2. OG.

Je nach neuem Stundenplan, kann es noch zu einer Terminverschiebung kommen!

**18.30 bis 20.00 Uhr
Kursbeginn:
17. Januar
16 Abende.**

Hatha-Yoga.

Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.

Die Hatha-Yoga-Lehre ist eine alte indische Methode, die einen ganzheitlichen Ansatz zur Entspannung bietet. Yoga beinhaltet drei Ebenen: Körperübungen beeinflussen die Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung. Atemübungen vertiefen und beruhigen die

Atmung und Meditation verbessert das Verständnis für uns selbst und unsere Umwelt.

Die Kursgebühr beträgt 160 €. Raum: 02/10, 2. OG. Der Yogakurs wird geleitet von Ute Hanisch, Yogalehrerin (BDY/EYU).

Einige Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kursgebühren für Hatha-Yoga zum Teil oder ganz. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei Kursleiterin Ute Hanisch, Tel. 07127/59146.

**18.30 bis 22 Uhr.
24. Januar.
Einmalig.**

Stilberatung.

Es geht nicht einfach nur darum, sich gut zu kleiden, sondern vor allem darum, seine eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Ein Großteil mit dem wir uns präsentieren ist unsere Kleidung. Drei Dinge muss ein optimales Styling erfüllen: Es muss dem Anlass entsprechen, wir müssen uns darin wohlfühlen und unseren positiven Seiten Ausdruck verleihen.

Bitte bringen Sie Modezeitschriften oder Kataloge, Schere, Klebstoff, Stift und Maßband zur Erstellung eines Portfolios mit.

Die Kursleiterin Helga Brixel ist ausgebildete Farb- und Stilberaterin und Visagistin. Raum: 02/9, 2. OG. Kursgebühr: 28 €. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal vier Personen statt.

Anmeldung bei Helga Brixel, Tel. 07024/4095124.

**18.30 bis 22 Uhr.
06. März
Einmalig.**

Individuelles Make-up.

Jedes Gesicht hat seine eigenen Formen und Merkmale. In diesem Kurs lernen Sie, ihre Vorteile ins rechte Licht zu rücken, egal ob sportlich-dezent oder mutig-extravagant. Im Kurs wird unter anderem mit Naturkosmetik (z. B. Lavera, Santé) geschminkt. Bitte mitbringen: Hand- oder Kosmetikspiegel, ggfs. ein Haarband.

Kursleiterin Helga Brixel ist ausgebildete Visagistin und Farb- und Stilberaterin. Die Kursgebühr beträgt 24 €. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal vier Personen statt. Raum: 02/9, 2. OG.

Anmeldung bei Helga Brixel, Tel. 07024/4095124.

18.30 bis 22 Uhr.
13. März.
Einmalig.

Make up ab für die Frau ab 50.

Aller gefühlten Jugend zum Trotz werden die meisten Frauen ab 50 mit kleinen Problemen des Älterwerdens geplagt. Es zeigt sich zum Beispiel ein verändertes Hautbild wie rote Äderchen, Pigmentflecken oder Lippenfältchen über die man oftmals schlecht hinwegsehen kann. Um sich wohl zu fühlen, reichen manchmal schon ein paar Tricks.

Kursleiterin Helga Brixel ist ausgebildete Visagistin/ Farb- und Stilberaterin und zeigt Ihnen worauf es beim richtigen Make up ankommt. Es wird überwiegend mit Naturkosmetik (z. B. Lavera, Sante) gearbeitet.

Bitte bringen Sie einen Hand- oder Kosmetikspiegel, ggfs. ein Haarband mit.

Die Kursgebühr beträgt 24 €. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal vier Personen statt.

Raum: 02/9, 2. OG.

Anmeldung bei Helga Brixel, Tel. 07024/4095124.

19 bis 21 Uhr.
07. Februar.
Einmalig.

Farbe in der Raumplanung

Es gibt mittlerweile viele verschiedene Wohnraumstile und Farbe spielt dabei immer eine Rolle. Die Auswahl der richtigen Farbe und deren Kombinationsmöglichkeiten dem Raum und ihrem Wohlbefinden anzupassen, ist oftmals nicht einfach.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns vornehmlich mit der Farbgebung von Wand, Gardinen und Fußboden im Hinblick auf Möbel und die Ausgewogenheit der Farben untereinander. Bitte bringen Sie Wohnzeitschriften, Schere, buntes Papier, Schreibzeug und wenn Sie möchten ein Foto eines Ihrer Zimmer in DIN A 5 Größe mit.

Kursgebühr 12 €. Raum: 02/09, 2. OG.

Anmeldung bei Helga Brixel, Tel. 07024/4095124.

19.30 Uhr.
Dreimal im Monat
im MiT.

English Conversation Group – Evening.

Am Dienstag treffen sich abends Interessierte zu einer englischen Diskussionsrunde.

In ungezwungener Atmosphäre werden vor allem aktuelle Themen besprochen. Wer Interesse hat mitzumachen oder sich erst einmal informieren möchte, sollte einfach hereinschauen. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

Einmal im Monat, in der Regel am ersten Dienstag, trifft sich die Conversation Group mit einer Konversationsgruppe in Hochdorf.

Termine sind: 10. Januar, 07. Februar und 06. März.

Es wird in Fahrgemeinschaften nach Hochdorf gefahren. An den anderen Dienstagen trifft sich die Gruppe in Wendlingen am Neckar. Raum: 02/8, 2. OG.

Für weitere Informationen steht Ihnen Klaus Valet, Tel. 07024/3837, gerne zur Verfügung.

20 Uhr.
Immer am
ersten Dienstag
im Monat.

Es darf „geklampft“ werden! Gitarren-Treff im MiT.

Wer schon einigermaßen Gitarre spielen kann und Lust hat, nicht immer nur alleine zu klampfen, ist herzlich eingeladen, bei unserem „klangvollen Abend mit Erfahrungsaustausch“ mitzumachen.

Egal wie alt Sie sind oder sich fühlen. Mit Mandoline sind Sie ebenso herzlich willkommen, wie mit Gitarre, Banjo oder Bass. Schließlich erklingt bei uns nicht nur alles was Saiten hat, es wird auch kräftig gesungen.

Wir spielen Pop, Rock, Schlager, Chanson, Volkslied oder Folk – Hauptsache es ist nicht allzu schwierig, macht Spaß und klingt gut.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist so zwang- wie kostenlos.

Haben Sie vielleicht noch Fragen? Dann kommen Sie doch einfach mal zu einem der angegebenen Treffen vorbei. Termine: 07. Februar und 06. März.

Der Januartermin entfällt wegen der Ferien.

Raum: E/4 MiT (EG).

20 bis 22 Uhr.
17. Januar.
Einmalig.

Umfilztes Glas.

Ein schlichtes Glas, z. B. die bekannte Tulpenvase oder das Teelicht von Ikea, in Wolle eingehüllt ergibt von innen beleuchtet eine ganz besondere Stimmung.

Aber auch als Vase hat es seinen Reiz. Mit der Nassfilztechnik können verschiedengroße Gläser eingefilzt werden. Ob hauchdünn, bunt mit Muster oder etwas dicker um Motive herauszuschneiden, entscheiden Sie. Kursgebühr. 9 € zzgl. Material. Raum: 02/9, 2. OG.

Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer Tel. 07024/ 53846

Ringe, Ketten, Kugeln filzen.

20 bis 22 Uhr.

31. Januar. Einmalig.	Aus Kugeln, Schnüren oder Scheiben lassen sich die unterschiedlichsten Schmuckvariationen herstellen, die man farblich jeder Kleidung anpassen kann. Für die Ringe wird aus feiner Merinowolle eine breite oder schmale Ringschiene gefilzt, die – in sich gemustert oder aber auch einfarbig – mit einem exklusiven Knopf oder Perlen verziert werden kann. Kursgebühr. 9 € zzgl. Material. Raum: 02/9, 2. OG. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer Tel. 07024/ 53846	genadelt und dann nass gefilzt. Sie können auch noch Ton in Ton passend ein paar Eier dazu filzen. Kursgebühr. 9 € zzgl. Material. Raum: 02/9, 2. OG. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer Tel. 07024/ 53846.
20 bis 22 Uhr 14. Februar. Einmalig.	Gefilzte Handytäschchen & Co. Mit der Schablonentechnik können Sie Handy- oder I Pot-Täschchen, Brillenetuis für große Sonnenbrillen oder Schlampermäppchen in Ihren Lieblingsfarben filzen. Kursgebühr. 9 € zzgl. Material. Raum: 02/9, 2. OG. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer Tel. 07024/ 53846	<p>Mittwoch.</p> <p>9 bis 10.30 Uhr. Einmal im Monat. Immer am zweiten Mittwoch.</p> <p>Qigong – Chinesische Atem- und Heilgymnastik. Qi bedeutet Lebensenergie, Gong heißt arbeiten. Qigong ist eine chinesische meditative Heilmethode, welche die vitale Lebensenergie stärkt. Durch Atmungs- und Entspannungstechniken werden Sie in die Lage versetzt, das Gleichgewicht der Yin-Yang-Energie wiederherzustellen und aufzubauen. Vielen Krankheiten wird so entgegengewirkt und die Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts gefördert. Die fließenden Bewegungen des Qigong bedürfen keinerlei Kraftanstrengung. Interessierte mit Vorkenntnissen treffen sich unter der Leitung von Huali Dolde, um gemeinsam ihre Kenntnisse in Qigong zu vertiefen. Kursgebühr pro Treffen und Person 5 €. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen. Termine: 08. Februar und 14. März. Der Januartermin entfällt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Raum: Kleiner Saal (EG).</p>
20 Bis 22 Uhr. 28. Februar. Einmalig.	Wollige Hühner filzen. Aus weißer oder brauner Wolle entsteht mit Hilfe einer Schablone und der Nassfilztechnik ein Huhn in Lebensgröße, das dann mit Wolle ausgestopft wird. Kursgebühr. 9 € zzgl. Material. Raum: 02/9, 2. OG. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer Tel. 07024/ 53846.	
20 bis 22 Uhr. 20. März. Einmalig.	Österliche Filzwerkstatt. Nach dem grauen Einerlei des Winters, freut man sich wieder über alles was bunt ist. Filzen Sie knallbunte Ostereier in verschiedenen Größen. Nestle, Hasen oder zipflige Eierwärmer farblich passend zu Ihrer Tischdekoration, Kursgebühr. 9 € zzgl. Material. Raum: 02/9, 2. OG. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer Tel. 07024/ 53846.	<p>9.30 bis 10.45 Uhr. Kursbeginn: 22. Februar. 6 Vormittage.</p> <p>Beckenbodenkurs für Frauen. Der Beckenboden trägt und stützt die Organe unseres Körpers. Mit zunehmendem Alter wird dieser Muskel geschwächt und gesundheitliche Probleme wie Blasenschwäche, plötzlicher Harnverlust und Rückenschmerzen können entstehen. Eine weitere Ursache für Belastungsinkontinenz kann bei Frauen die Hormonumstellung in den Wechseljahren sein, auch dies wirkt sich nachhaltig auf die Beckenbodenmuskulatur aus. Durch gezielte Wahrnehmung und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, wie sie das Erlernte im Alltag</p>
20 bis 22 Uhr. 27. März. Einmalig.	Blüten und Herzen für den Osterstrauß. Aus feiner Merinowolle entstehen in der Nassfilztechnik zarte Blüten, die mit einem weichen Stängel gut um einen Haselzweig gewickelt werden können. Die Herzen werden zuerst auf einen Schaumstoffkern	

einsetzen können. Entspannungsübungen und kleine einfache Tänze runden die Kursstunden ab.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und ein kleines Kissen. Kursgebühr: 35 €.
Raum: 02/10, 2. OG.
Anmeldung im MiT Tel. 6636 oder bei der Kursleiterin Ursula Hermann, Tel. 07024 / 7534.

11 bis 12 Uhr.
Kursbeginn:
22. Februar.
6 Vormittage.

**Beckenbodentraining für Männer.
Eine wirkungsvolle Selbsthilfe.**

Beckenbodentraining ist für Frauen und Männer gleichermaßen eine effektive Methode, die Spannkraft der Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen.

Mit zunehmendem Alter wird dieser Muskel geschwächt. Blasenschwäche, Harninkontinenz, Potenzstörungen und Rückenschmerzen können entstehen. Durch gezielte Wahrnehmung und leicht erlernbare Übungen kann diesen Beschwerden in kurzer Zeit entgegengewirkt werden. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie mühelos im Alltag integriert werden können. Der Kurs eignet sich zur Vorbeugung bei Prostatavergrößerung und zur Stärkung und Erhaltung eines aktiven Beckenbodens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.
Raum: Kleiner Saal, EG oder 02/10, 2. OG. Kursgebühr: 30 €. Anmeldung im MiT, Tel. 6636 oder bei der Kursleiterin Ursula Hermann Tel. 07024 /7534.

12 bis 13 Uhr.
Wöchentlich.

Gemeinsam essen macht mehr Spaß!

Es erwartet Sie ein frisch gekochtes Mittagessen zu einem günstigen Preis (5.40 €) in geselliger Runde. Schauen Sie doch mal rein. Es lohnt sich.

Verbindliche Anmeldung bis 13.30 Uhr am Vortag unter Tel. 07024/6636. Raum: E/4 MiT (EG).

14.30 Uhr.
Monatlich.

Treffen der Ostpreußen/Westpreußen und Pommern an jedem ersten Mittwoch im Monat.
Termine: 11. Januar (Ferienverschiebung), 01. Februar, 07. März. Raum: E/4 MiT (EG).

15.30 bis 17 Uhr.

Englisch sollte man können.

Kursbeginn:
18. Januar.

16.30 bis 18 Uhr.
Zweimal im Monat.
Erstes Treffen:
18. Januar.

19 bis 20 Uhr
Kursbeginn:
11. Januar.

Donnerstag.

Englischkurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

Für alle, die ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache pflegen und erweitern wollen und damit ebenso ihre geistige Fitness und ihr Gedächtnis trainieren wollen, ist dieser Kurs genau richtig. In lockerer Atmosphäre wird unter der Leitung von Susanne Schwab gelernt und gelacht. Neue Teilnehmer sind willkommen und dürfen gerne einmal reinschnuppern. Anmeldung im Kurs. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben. Dieser Kurs umfasst 12 Nachmittage.
Raum 02/8, 2. OG.

Tanzen – meditativ, traditionell und Folklore aus aller Welt.

Tanz ist eine schwingvolle Art Gymnastik zu treiben. Es stärkt nicht nur Muskeln, Herz und Kreislauf, sondern fördert auch das Gedächtnis. Mit Tanzen können wir nicht nur unsere körperliche und geistige Beweglichkeit trainieren, sondern auch unsere Seele heilsam beeinflussen. So wurde Meditatives Tanzen direkt zur Gesunderhaltung von Leib und Seele entwickelt. Die Tänze werden angeleitet von Renate Matrohs, die sich schon seit vielen Jahren verschiedenen Formen des Tanzes wie Kreistanz, folkloristische Tänze oder Seniorentanz, widmet und Franziska Schwarzer, die ihre Ausbildung im „Institut für Meditation in Bewegung“ bei Nanni Kloke absolviert hat. Die Teilnahme ist nicht an Vorkenntnisse gebunden. Sie können für jeden Nachmittag frei entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten. Voraussetzung ist eine normale Beweglichkeit, hilfreich sind tänzerische Grundkenntnisse wie Wechselschritt und Walzerschritt, flache Schuhe/Gymnastikschuhe sowie bequeme Kleidung. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben.
Termine: 18. Januar, 01. Februar, 15. Februar, 07. März, 21. März. Raum: E/1, Kleiner Saal (EG).

Power Meditation für Fortgeschrittene.

Fortsetzung des Kurses mit Angelika Drewes-Kracht. Heilpraktikerin und Dipl. Wellness-Mental-Coach (DGMT), Tel. 07024/805835. Raum: 02/10, 2. OG.

Am Dienstag, den 10. Januar hält Heike Schulze um 15 Uhr einen Vortrag über das von Dr. Richard Smíšek entwickelte Stabilisations- und Mobilisationstraining.

Interessierte können sich hier unverbindlich über diese besondere Übungs- und Trainingsmethode informieren. Ziel des Stabilisationstrainings ist, dass es irgendwann vollkommen selbständig zu Hause ohne Anleitung praktiziert wird. Der Eintritt zum Vortrag ist frei.

**8.30 bis 9.30 Uhr
für Frauen**

**Stabilisations- und Mobilisationstraining
nach Dr. med. Richard Smíšek.**

Diese Methode der Muskelstabilisation wurde von Dr. med. Richard Smíšek (Prag) entwickelt, um die Wirbelsäule (SM-System) zu stabilisieren und zu mobilisieren. Durch aktives Üben werden Rückenschmerzen, Deformationen der Wirbelsäule und Überlastungen der großen Gelenke vermieden. Die Dehnung der Wirbelsäule nach oben lindert Schmerzen. Gleichzeitig regenerieren sich die Bandscheiben und Gelenke. Bei Verspannungen oder wenn bestimmte Bewegungen nur unter Schmerzen bewerkstelligt werden können, sind die zwölf Übungen nach Dr. Smíšek eine gute Möglichkeit, den Körper ins muskuläre Gleichgewicht zu bringen. Nachdem die Übungen erlernt wurden, können sie ohne großen Aufwand auch zu Hause angewendet werden.

Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden und sind ohne Einschränkung für jede Altersgruppe geeignet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Während der Kursstunde werden keine Schuhe getragen.

Kursleiterin Heike Schulze ist Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke sowie Übungsleiterin für Spiralmuskeltraining.

Die Teilnehmerzahl ist auf acht Teilnehmer beschränkt. Eine verbindliche Anmeldung ist daher unbedingt erforderlich. Kursgebühr: 60 €. Raum 02/10, 2. OG. Für Informationen und die Anmeldung zum Kurs steht Heike Schulze unter Tel. 07022/65168 gerne zur Verfügung.

10 bis 11.45 Uhr.

Literaturkreis.

**Nächstes Treffen:
19. Januar.
Monatlich.
Nach Absprache.**

Sie lesen gerne und möchten mit Gleichgesinnten das Gelesene tiefer durchdringen und in einen lebendigen Austausch kommen? Dann sind Sie herzlich in unsere Literaturgruppe am Donnerstagvormittag eingeladen. Wir wollen unsere Lektüre gemeinsam auswählen. Dabei kann es sich um altbewährte Literatur oder um Neuerscheinungen handeln – wichtig ist, dass Themen angesprochen werden, die uns nahe stehen und zum Nachdenken herausfordern. Anregungen der Teilnehmenden sind erwünscht.

Die Kursleiterin Dr. Waltraud Falardeau lebte über zehn Jahre in Kanada und erwarb an der Carleton University, Ottawa, einen Master in deutscher Literaturwissenschaft. Nach Deutschland zurückgekehrt, studierte und promovierte sie im Fachbereich Erziehungswissenschaften und war als Lehrerin und Sprachtherapeutin tätig. Sie ist Sachbuchautorin und arbeitet seit einigen Jahren als freie Dozentin für Pädagogik und Literatur. Der Literaturkreis trifft sich in einem Rhythmus von ca. drei Wochen Abstand. Thema der Sitzung am 19. Januar ist „Bergkristall“ von Adalbert Stifter. Am Donnerstag, den 9. Februar und Donnerstag, den 1. März beschäftigt sich der Literaturkreis mit „Faust 1“ von Johann Wolfgang von Goethe. Unkostenbeitrag je Sitzung: 7 €. Raum: 02/7, 2. OG.

**14 bis 17.30 Uhr.
Wöchentlich.**

Offene Skatrunde.

Jeden Donnerstag treffen sich Kartenfreunde zum gemeinsamen Skatspiel. Neue Spieler, auch Damen, sind jederzeit willkommen. Schauen Sie doch einfach einmal rein. Raum: E/4 MiT (EG).

**15 bis 16.30 Uhr.
Kursbeginn:
12. Januar.**

Parlez-vous français?

Ein „Stammtisch“ für alle, die ihre Französischkenntnisse gemeinsam mit anderen auffrischen wollen. In lockerer Atmosphäre wird unter der Anleitung von Hilde Steudle gelesen, gesprochen, gelernt und gelacht. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Schauen Sie einfach mal rein.

Ein Unkostenbeitrag wird erhoben. Die Anmeldung erfolgt im Kurs. Raum: 02/9, 2. OG.

15.30 Uhr.

Türkischer Frauengesprächskreis.

Wöchentlich.

Leitung: Melek Gökcan. Raum: 02/8, 2. OG.

16.30 bis 18 Uhr
Kursbeginn:
19. Januar.

Englisch sollte man können.

Für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen.

Als Training für die grauen Zellen und damit für geistige Fitness und ein gutes Gedächtnis wird neben der Pflege persönlicher Kontakte, die die geistige Regsamkeit in jedem Fall fördern, die Übung oder das Erlernen einer Fremdsprache als probates Mittel angesehen. Dieser Englischkurs bietet beides.

In lockerer Atmosphäre können Sie ihren Sprachschatz erweitern. Es werden erste Schritte in Konversation gemacht und Grammatik geübt und gefestigt. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen und dürfen gerne einmal reinschnuppern.

Die Anmeldung erfolgt im Kurs. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben. Raum 02/07, 2. OG.

Kursleiterin: Susanne Schwab.

Freitag.

15 bis 17 Uhr.
20. Januar.
Einmalig.

Lustige Schneemannkette und Wintervögel.

Aus Tonkarton und anderen Materialien könnt ihr heute eine schöne Fensterdekoration für das Kinderzimmer basteln. Ob ihr die Schneemänner oder die Vögel gestalten wollt, könnt ihr selber entscheiden. Vielleicht seid ihr ja ganz flink und schafft beide Vorlagen. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht.

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schere, Kleber und Bleistift. Kursgebühr inkl. Material: 7 €.

Raum: 02/08, 2. OG. Verbindliche Anmeldungen bei Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024/8960967.

15 bis 17 Uhr.
10. Februar.
Einmalig.

Winterdekoration aus Filz.

Hurra, hurra, der Winter der ist da! Ihr könnt heute aus weißer Schafwolle Schneebälle, Eiszapfen und andere Formen filzen (Nassfilztechnik). Als Ketten aufgefädelt und mit Perlen verziert, entsteht somit eine winterliche Fensterdekoration.

Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht.

Bitte mitbringen: Backblech, eine Schüssel und zwei Handtücher. Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €.

Raum: 02/08, 2. OG. Verbindliche Anmeldungen bei Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024/8960967.

15 bis 17 Uhr.
16. März.
Einmalig.

„Osterhasenfieber“.

In unserer „Osterwerkstatt“ könnt ihr heute mit Tonkarton und anderen Materialien basteln. Es gibt verschiedene Vorlagen, zum Beispiel freche Hasen, witzige Hühner und schöne Osterglocken.

Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht.

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schere, Kleber und Bleistift. Kursgebühr inkl. Material: 7 €.

Raum: 02/08, 2. OG. Verbindliche Anmeldungen bei Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024/8960967.

15 bis 17 Uhr.
30. März
Einmalig.

Osternester und Ostereier filzen.

Im heutigen Kurs könnt ihr kleine Osternester filzen. Ob knallig bunt oder in schönen Grüntönen ist euch überlassen. Der Osterhase legt bestimmt etwas hinein. Wer möchte, kann sich auch im Eier „legen“ (filzen) üben. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht. Bitte mitbringen: Backblech, 1 Schüssel und 2 Handtücher. Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €.

Raum: 02/08, 2. OG. Verbindliche Anmeldungen bei Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024/8960967.

Samstag.

11 bis 12.15 Uhr.
Kursbeginn:
18. Februar.
3 Vormittage.

Babymassage.

Für Papas mit ihrem Baby .

(Ab dem dritten Lebensmonat.)

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Baby, (Frederick Leboyer).

Mit sanften Händen massieren wir das Baby und stillen so das Bedürfnis nach Berührung.

Die Massage begleitet Eltern auf sanfte Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung zu ihrem Kind.

Beim ersten Treffen erfahren wir Grundsätzliches über die Babymassage. Bei den folgenden Treffen erlernen wir Schritt für Schritt die Indische Babymassage.

Kleine Bewegungsspiele mit den Babys sowie Gespräche rund um den Babyalltag ergänzen die Kursstunden. Dieser Kurs richtet sich an Papas, die gerne

eine intensive Zeit mit ihrem Baby verbringen möchten. Stillende Mütter sollten erreichbar bzw. können dabei sein.

Bitte mitbringen: Alles, was das Baby benötigt, ein großes Badetuch, bequeme Kleidung für den Papa. Babyöl wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Kursgebühr: 30 €. Raum: 02/10, 2. OG.

Information und Anmeldung bei Kursleiterin Ursula Hermann, Tel. 07024/7534 oder per Mail an: UschiHerman@gmx.de

Fastenkurs.

Mittwoch, 14. März. 19.00 Uhr. bis 26. März. **Fastenkurs. Lebenslust durch Fasten.** Fasten reduziert die Dinge aufs Wesentliche. Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel – für einen bestimmten Zeitraum – reinigt den Körper und lichtet die Seele. Denn beim Fasten sammeln wir Energien, mobilisieren die Abwehrkräfte und werden wieder stark für Neues. Essen und Fasten gehören zusammen wie Schlafen und Wachen, Ausatmen und Einatmen. Es sind zwei Seiten derselben Medaille, ein ganz natürlicher Lebensrhythmus. Sind Sie neugierig geworden? Der Fastenkurs umfasst insgesamt 13 Tage und beinhaltet einen Einführungsvortrag, begleitete Entlastungstage, sieben begleitete Fastentage, Aufbau- und einen Nachbereitungstermin. Der abendliche Gruppentreff findet jeweils um 19 Uhr und nach Vereinbarung statt. Weitere Informationen erhalten Sie beim Einführungsvortrag am Mittwoch, den 7. März um 19.30 Uhr im MiT. (Siehe auch Einzelveranstaltungen Seite 28) Der Besuch des Einführungsvortrags ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Kursgebühr 72 €. Information und Anmeldung: Edith Amtmann, Tel 07024/3417 oder 07024/7282 (abends) oder beim Einführungsvortrag. Kursleitung: Edith Amtmann UGB-Fastenleiterin und Ulrike Metzger, Heilpraktikerin. Gönnen Sie sich endlich mal – nichts.

Einzelveranstaltungen von Januar bis März 2012.

Der Eintritt zu den Veranstaltungen der Reihe „Das besondere Programm“ am Dienstagnachmittag ist immer frei.

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Kleinen Saal im Erdgeschoss statt.

Dienstag, 10. Januar. 15 Uhr. Was ist Stabilisations- und Mobilisationstraining? Zwölf Übungen für das muskuläre Gleichgewicht. Stabilisationstraining nach Dr. med. Richard Smíšek ist seit Herbst 2011 fester Bestandteil des MiT-Gesundheitsprogramms. Dr. med. Smíšek entwickelte diese Methode speziell, um die Wirbelsäule (SM-System) zu stabilisieren und zu mobilisieren. Durch aktives Üben werden Rückenschmerzen, Deformationen der Wirbelsäule und Überlastungen der großen Gelenke vermieden. Die Dehnung der Wirbelsäule nach oben lindert Schmerzen. Gleichzeitig regenerieren sich die Bandscheiben und Gelenke. Bei Verspannungen oder wenn bestimmte Bewegungen nur unter Schmerzen bewerkstelligt werden können, sind die zwölf Übungen nach Dr. Smíšek eine gute Möglichkeit, den Körper ins muskuläre Gleichgewicht zu bringen. Nachdem die Übungen erlernt wurden, können sie ohne großen Aufwand auch zu Hause angewendet werden. Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden und sind ohne Einschränkung für jede Altersgruppe geeignet. Heike Schulze ist Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke sowie Übungsleiterin für Spiralmuskeltraining. In ihrem Vortrag erklärt Heike Schulze, was es mit dem Training nach Dr. Smíšek auf sich hat, zeigt einige Übungen und steht für Fragen zur Verfügung. Am 19. Januar beginnt jeweils ein Kurs für Frauen und ein Kurs für Männer im MiT. Eine Beschreibung der Kurse sowie die Telefonnummer für die Anmeldung finden Sie im ersten Teil des Programms (S.16). Die Teilnehmerzahl ist in beiden Kursen begrenzt.

Dienstag, 17. Januar. Die Schneekönigin.

15 Uhr. Märchenaufführung mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben.

Das Kunstmärchen „Die Schneekönigin“ von Hans Christian Andersen wurde Dagmar Österreicher für die Kinder- und Jugendgruppe des Kreisverbands der Banater Schwaben bearbeitet und von den Kindern bei der Verbandsweihnachtsfeier erfolgreich aufgeführt. Damit sich die viele Mühe auch lohnt und nicht nur ein kleiner Kreis in den Genuss dieser Aufführung kommt, wird das Märchen heute im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Das besondere Programm“ ein zweites Mal aufgeführt. Die Kinder freuen sich auf viele Besucher.

Donnerstag, 19. Januar. 19.30 Uhr. Abenteuer Neuseeland im Wohnmobil: Inseln der Kontraste.

Kooperation:



Seit Jahren bereist André Pflanz Neuseeland und Australien im Wohnmobil. In seinem Vortrag berichtet er von seiner Reise über beide Inseln Neuseelands. Fantastische Landschaften, paradiesische Natur, Robben, Wale und Delfine - Neuseeland ist das Urlaubsziel schlechthin! Zu Beginn gibt es einige Impressionen aus Singapur, das Ende des Vortrags bilden Eindrücke aus Sydney, der sicherlich schönsten Metropole der Erde.

Die Reise beginnt in Christchurch auf der Südinself. Wir erkunden mit Queenstown eine Stadt, in der Abenteuersportarten wie das Bungee Jumping erfunden wurden, besuchen mit dem Milford Sound einen absoluten landschaftlichen Höhepunkt der Südinself und durchfahren die Neuseeländischen Alpen mit türkisfarbenen Gletscherseen und dem majestätischen Mount Cook. Auf der Nordinsel besuchen wir den Tongariro Nationalpark mit seinen drei Vulkanen und durchstreifen die Thermalgebiete um Rotorua und Whakarewarewa, bevor wir am nördlichsten Punkt Neuseelands, dem Cape Reinga, unsere Reise ausklingen lassen.

Diesen Vortragsabend gestaltet Reisebegleiter André Pflanz aus Husby bei Flensburg, der bei uns 2011 schon über seine Australienreise berichtet hat. In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthal-

ten ist. Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €. Abendkasse.

**Freitag,
Samstag,**

**20. Januar.
21. Januar.
19.30 Uhr.**

**„Leberkäs‘ und rote Strapse“.
Die Unterboihinger Kulissaschiaber im MiT.**
Schwäbisches Lustspiel in 3 Akten von Regina Rösch. Im diesjährigen Stück der Unterboihinger Kulissaschiaber geht es wieder hoch her. Die Freunde Friedhelm, Peter und Josef sind in den besten Jahren. Doch sowohl im Alltag als auch in der Ehe hat sich nach und nach Langeweile eingeschlichen. Auch ihre Frauen sind frustriert. Alles dreht sich nur noch um geputzte Fenster, die Wehwehchen der Männer und vor allem darum, dass immer genug Leberkäs im Kühlschrank ist. Im Grunde ist aber keiner bereit, sich mit dieser Situation abzufinden... Bester Stoff, um die Lachmuskeln zu trainieren.

Premiere hat das Stück der Unterboihinger Kulissaschiaber dieses Jahr bei der ersten Vorstellung im Großen Saal des Treffpunkt Stadtmitte. Karten für die beiden Vorstellungen im Rahmen des MiT-Programms, die im Treffpunkt auf den Brettern, die die Welt bedeuten zur Aufführung kommen sowie für die Vorstellungen im katholischen Gemeindezentrum Unterboihingen und im evangelischen Gemeindehaus Bismarckstraße, gibt es bei Nähmaschinen Haspel in der Marktgasse und, wenn noch vorhanden, an der Abendkasse. Eintritt 12 €.

Dienstag,

**24. Januar.
15 Uhr.**

Beckenboden und Beckenbodentraining.
Der Beckenboden ist der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle beim Menschen. Bei Frauen und Männern wird der Beckenboden gleichermaßen durch Übergewicht, schlechte Haltung, Operationen im kleinen Becken und teilweise auch durch Medikamente geschwächt. Eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur kann bei beiden Geschlechtern zu mangelnder Kontrolle der Ausscheidungsorgane und Blasensenkung, bei Frauen außerdem zu Scheidenvorfall und Gebärmutterensenkung führen. Auch im Bereich der Sexualität kommt der Beckenbodenmuskulatur eine wichtige Rolle sowohl bei der Frau als auch beim Mann zu. Eine Beckenbodenschwäche kann in den meisten Fällen durch ein entsprechendes Training

wieder behoben werden. Das Beckenbodentraining, nach seinem Erfinder Arnold H. Kegel (1894 – 1981) auch Kegelübung genannt, dient dazu gezielt die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren und zu stärken. Ursula Hermann, die im MiT einen Kurs Beckenbodentraining für Frauen und einen Kurs speziell für Männer anbietet, erklärt in ihrem Vortrag die Funktion und Aufgaben der Beckenbodenmuskulatur und erläutert, wie man durch entsprechende Übungen den Beckenboden wieder stärken und festigen kann.

Sonntag, 29. Januar. 14 Uhr.

Konzertcafé.

„Jugend musiziert“ ist ein deutschlandweit ausgeprägter Wettbewerb, an dem junge Erwachsene bis zum Alter von 20 Jahren, bei Orgel und Gesang bis 27, teilnehmen dürfen. Viele bekannte Instrumentalisten konnten sich bei „Jugend musiziert“ erstmals einem größeren Publikum vorstellen. Als Vorbereitung auf den Wettbewerb bietet die Musikschule den Wettbewerbsteilnehmern und Wettbewerbsteilnehmerinnen die Möglichkeit, sich im Treffpunkt Stadtmitte einem interessierten Publikum vorzustellen und die Musik- und Gesangsstücke zu präsentieren. Für das leibliche Wohl sorgt das Team des MiT.

Dienstag, 31. Januar. 15 Uhr.

Bürgermeister Steffen Weigel. Seit 123 Tagen im Amt.

Am 3. Juli 2011 wurde Steffen Weigel im ersten Wahlgang mit 50,5 % der abgegebenen Stimmen zum neuen Bürgermeister der Stadt Wendlingen am Neckar gewählt. Bereits mehr als ein Jahr zuvor hatte er sich entschlossen in Wendlingen am Neckar bei der nächsten Wahl als Bürgermeisterkandidat anzutreten. Gut vorbereitet startete er ins Rennen. Nach nunmehr vier Monaten oder 123 Tagen Amtszeit wird Bürgermeister Weigel über den Stand der Dinge in Wendlingen am Neckar berichten und zu aktuellen Themen Stellung beziehen. Für Fragen und Anregungen aus dem Publikum ist Zeit eingeplant und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen.

Dienstag, 07. Februar.

Musikcafé.

15 Uhr.

Schülerinnen und Schüler der Musikschule Köngen/Wendlingen e. V. gestalten gemeinsam mit Klaus Scholl und Viktor Gragert, beide Lehrer für Gitarre, einen musikalischen Nachmittag.

Dienstag, 14. Februar. 15 Uhr.

Farbgestaltung im Wohnraum und an Fassaden. Eine fundierte Beratung für die Gestaltung von Wohnräumen und Fassaden ist mehr als die Auswahl von Farb- oder Materialmustern nach Karten oder Büchern. Vielmehr gilt es hier zahlreiche, zum Teil recht unterschiedliche Aspekte zu berücksichtigen. Werden diese, ähnlich einem Puzzle, zusammengeführt, so entsteht ein abgerundetes, harmonisches Bild. Ziel ist dabei, dass sich die Bewohner bzw. Nutzer des Gebäudes wohl fühlen und sich mit der Gestaltung identifizieren können. Farbwirkung und Farbpsychologie spielen hierbei natürlich ebenso eine Rolle, wie das individuelle Farbempfinden des Einzelnen. Annette Jahn, Dipl.- Gestalterin für Farbe und Raum (SAF), möchte Ihnen an diesem Nachmittag einige der wichtigsten Gestaltungskriterien vorstellen und an Hand von Beispielen verdeutlichen.

Donnerstag, 16. Februar. 19.30 Uhr.

Maurisches Andalusien. Ein Multivisionsvortrag.

Andalusien, im Süden Spaniens gelegen, ist berühmt für die Bauwerke der moslemischen Mauren. In Sevilla, Granada und Cordoba zeugen orientalische Paläste und ehemalige Moscheen von der hohen Kunst islamischer Architektur. Nach der Vertreibung der Mauren erfolgte die Erbauung von christlichen Kirchen. So konnte in Sevilla die größte gotische Kathedrale der Welt entstehen. Aber Andalusien bezaubert nicht nur durch diese architektonischen Schönheiten. Auch die Natur bietet außergewöhnliche Reize. Dabei ist das durch Erosion entstandene bizarre Felsenlabyrinth von El Torcal nur wenigen Reisenden bekannt. Auf der Route der weißen Dörfer entdecken wir den malerischen Ort Ronda – von rauem Gebirge umgeben, liegt er auf einem schroff abfallenden Plateau und wird beidseitig von einer tiefen Schlucht begrenzt. Der Fotograf Eberhard Köhler hat in Wendlingen

Kooperation:



schon mehrfach die Menschen mit seinen außergewöhnlichen und wunderschönen Bildern begeistert, Themen waren dabei Florenz, Mallorca und die Ströme Asiens.

In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist. Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €. Abendkasse.

- Montag 20. Februar. Rosenmontagsball. Fasching im MiT. 14 Uhr. Musik: Joachim Kilian.**
Überall sind die Narren los und auch im MiT wird's närrisch. Auch in diesem Jahr feiern wir am Rosenmontag mit einem fröhlichen und bunten Programm. Die musikalische Gestaltung des Nachmittags übernimmt auch in diesem Jahr Joachim Kilian. Damit sind beste Laune und zünftige Musik vom Feinsten schon garantiert. Das MiT-Team sorgt für Ihr leibliches Wohl. Feiern Sie mit, äußerlich und/oder innerlich „faschingslaunig“.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Saalöffnung ab 14 Uhr, ab 15 Uhr Programm.
Da wir jedem Gast einen Sitzplatz garantieren möchten, gibt es im Vorverkauf Eintrittskarten für 2 €, die als Verzehrgutschein eingelöst werden können.

Am Faschingsdienstag bleibt MiT geschlossen, da der Musikverein Unterboihingen an diesem Tag im Treffpunkt Stadtmitte Kinderfasching feiert.

- Dienstag, 28. Februar. Schon reingetreten ...?! 15 Uhr.**
Hundekot auf dem Gehweg, zugeparkte Einfahrten, Lärm aus der Nachbarwohnung – Themen, die immer wieder bei der Ordnungsverwaltung von entnervten Bürgern angesprochen werden.
Vor dem Hintergrund der bestehenden rechtlichen Regelungen greift Fred Schuster, der Leiter der Wendlinger Ordnungsverwaltung, diese und andere aktuelle Themen auf. Dabei geht er an konkreten Beispielen nicht nur auf die Zulässigkeit so mancher Tuns und Treibens ein, sondern versucht für Toleranz, Miteinander und gegenseitige Rücksichtnahme zu werben, aber auch die Grenzen der Zumutbarkeit zu definieren.

- Dienstag, 06. März. Zeitreise durch die Industriegeschichte**

15 Uhr.

der Stadt Wendlingen am Neckar.

100 Jahre Firma BEHR MÖBELFABRIK

Ein Blick in die Industriegeschichte von Wendlingen am Neckar zeigt, dass in den Gründerjahren vor allem zwei Familien die industrielle Entwicklung in unserer Stadt voranbrachten.

Im Jahr 1858, also vor etwas mehr als 150 Jahren begann Heinrich Otto aus Nürtingen mit dem Bau einer Baumwollspinnerei in Unterboihingen. 1861 wurde diese Fabrik mit 16.000 Spindeln in Betrieb genommen. Es entstanden mehrere hundert Arbeitsplätze. Im Jahr 1885, vor 125 Jahren, begann sein Sohn Robert Otto in Wendlingen mit dem Bau einer Weberei. Zur Nutzung der Wasserkraft musste er zuerst die Köngener Mühle erwerben und das marode Neckarwehr von Grund auf erneuern. 1887 wurde die Weberei mit 300 Webstühlen in Betrieb genommen. Wieder entstanden mehrere hundert Arbeitsplätze.

1890 wurde bei der Weberei in Wendlingen eine weitere Spinnerei mit 16.000 Spindeln errichtet und in Betrieb genommen, 1911 auf Köngener Seite eine zweite Weberei mit 360 Stühlen errichtet. Diese Weberei war die erste vollautomatische Weberei Deutschlands. 1912 errichtete Erwin Behr aus Stuttgart in Wendlingen eine Möbelfabrik zur Herstellung von hochwertigen Möbeln in industrieller Großserienfertigung. Dieses Projekt war damals einmalig in Deutschland. Im Gründungsjahr zählte der Betrieb bereits 284 Mitarbeiter. Bald erlangte Behr Weltruf durch viele Neuentwicklungen und Patente, z. B. 1936 das BEHR-HOLZ-BAND, Spanlose Verformung von Pressholz, Erfindung der SPANPLATTE usw.

Der Schwerpunkt des Vortrages liegt bei der FIRMA BEHR, in deren Tradition sich 100 Jahre nach Firmengründung die renommierte Designermöbelfirma behr_international in Osnabrück sieht. Die geschichtliche Entwicklung der Firma Heinrich Otto & Söhne, wird heute nur am Rande gewürdigt.

Eine besondere Einladung zu diesem Vortrag ergeht deshalb auch an alle ehemaligen Mitarbeiter der Firma Behr. Die historischen Bilder werden präsentiert von Roland Durst, der das Material für diesen, wie auch schon andere Vorträge, mit viel Mühe zusam-

mengetragen hat.

**Mittwoch, 07. März.
19.30 Uhr**

**Lebenslust durch Fasten.
Einführungsvortrag.**

Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel – für einen bestimmten Zeitraum – reinigt den Körper und lichtet die Seele. Beim Fasten sammeln wir Energien, mobilisieren die Abwehrkräfte und werden wieder stark für Neues.
Der Besuch des Einführungsvortrags ist Voraussetzung für die Teilnahme am Fastenkurs. MiT (Fastenkurs: siehe S. 20).

**Donnerstag, 08. März.
19.30 Uhr.**

**Dresden und Umgebung
Ein Vortrag von Walter Schlotz.**

Die alte Residenzstadt Dresden ist mehr denn je eines der attraktivsten Reiseziele Deutschlands, erstrahlt ihr historisches Zentrum doch spätestens seit dem Wiederaufbau der Frauenkirche in neuem „alten Glanz“. Bauten aus Renaissance, Barock und 19. Jahrhundert wie Zwinger, Semperoper, Residenzschloss und Dom bestimmen die Schauseite der Stadt und spiegeln sich prächtig im Wasser der Elbe. Nicht weniger reizvoll ist die Umgebung mit der Porzellanstadt Meißen und den Schlössern Moritzburg und Pillnitz. In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist.
Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €. Abendkasse.

Kooperation:



**Dienstag, 13. März.
15 UHR:**

**„Die Kraft der Gedanken“
Ein Vortrag von Dorothea Vogel.**

*Achte auf deine Gedanken
Denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden deine Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden deine Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal. Talmud*

Unterschiedliche Begriffe beschreiben eine Gesetz-

mäßigkeit, die unser Leben lenken kann. Die einen nennen es Positives Denken, die anderen bestellen sich das, was sie brauchen „beim Universum“. Unsere Gedankenkraft ist ein enormes Potential. Unser Geist ist mächtig. Denn: Mit der Kraft der Gedanken können wir unser Leben beeinflussen. Wenn wir unsere Gedanken für uns „gewinnbringend“ einsetzen, können wir viel in unserem Leben verändern und verbessern. Dorothea Vogel arbeitet seit 1996 als psychologische Beraterin, Seelentherapeutin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Farbtherapie, Medizinische Hypnose und Meditation gehören zu den therapeutischen Ansätzen, die sie in eigener Praxis in Wendlingen am Neckar praktiziert.

**Dienstag, 20. März.
15 Uhr.**

Schlager der 50er, 60er und 70er Jahre.

Mit einem neuen bunten Programm aus Schlagern und Evergreens der 50er, 60er und 70er Jahre laden Claudia Garde und Winfried Durst mit Klavier, Handharmonika und Gitarren ihre Zuhörerinnen und Zuhörer zum Mitsingen ein.
Marianne Durst „würzt“ den Nachmittag mit Gedichten und Gereimtem schwäbischen Ursprungs.
Das Team des MiT kredenzt dazu selbstgebackenen Kuchen. Was braucht der Mensch mehr zu einem gelungenen Nachmittag?

**Dienstag, 27. März
15 Uhr.**

**Therapeutische Umschläge und Auflagen
für Erwachsene.**

Wadenwickel zur Fiebersenkung kennt fast jedes Kind. Bei Gelenkbeschwerden, Kopfschmerzen, Nebenhöhlen- oder Blasenentzündungen, Schlafstörungen und anderen Beschwerden greifen wir häufig sofort zu Medikamenten. Wussten Sie schon, dass es für diese und andere Befindlichkeitsstörungen auch wirkungsvolle Wickel und Auflagen für Erwachsene gibt? An diesem Nachmittag lernen Sie verschiedene Arten von Wickeln kennen. Praktische Übungen unterstützen Sie in der richtigen Anwendung im Alltag. Regina Pelzer ist PTA mit einer Zusatzausbildung in Gesundheitspädagogik und Prävention. Durch verschiedene Vorträge im MiT zu Themen wie Osteoporose, die Wirkweise homöopathischer Mittel oder die

Homöopathische Hausapotheke ist sie vielen Besucherinnen und Besuchern des MiT bereits bestens bekannt.

**Dienstag, 03. April
15 Uhr.**

**„Essstörung“. Sarahs Weg aus der Bulimie.
Ein Film von Bernd Umbreit.**

Sarah hat Angst vor dem Leben. Angst vor dem Erwachsenwerden. Angst vor dem dick werden. Sarah hat Bulimie. Zahlreiche Aufenthalte in Einrichtungen für essgestörte Mädchen sind gescheitert. Die Ess-Brechattacken häufen sich, das Studium ist in Gefahr. Sarah lässt sich in eine psychiatrische Klinik einweisen. Das Stationsteam hat kaum Erfahrungen mit Essstörungen, aber genau das sieht Sarah als Chance. Auf dieser Station dreht sich nicht alles ums Gewicht, Kalorien, Wiegen. Sarah hofft, dass sie in dieser Klinik mit Hilfe ihrer Therapeutin an die Ursachen ihrer Essstörung kommt und wieder gesund wird.

Fast zwei Jahre lang dokumentieren die Filmemacher Heidi und Bernd Umbreit Sarahs Weg aus der Essstörung.

Der Film erzählt in sehr ehrlichen Bildern und Aussagen von Sarahs Not und Verzweiflung vor der Klinikaufnahme. Von Rückfällen und positiven Erkenntnissen in der Klinik. Und davon, warum es so schwer ist eine Essstörung wieder los zu lassen. Sarah und ihre Geschichte stehen stellvertretend für eine Sorge, die viele Familien zerreißt.

Renate Matrohs, eine profunde Kennerin der Filme Bernd und Heidi Umbreits, begleitet diesen Film. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Gespräch.

**In der Woche nach Ostern, vom 10. April bis zum 12. April,
ist MiT geschlossen.**

Ab dem 16. April sind wir wieder für Sie da.

Wir wünschen unseren Gästen ein frohes Osterfest.

**Bitte beachten Sie auch die Tagespresse und das Blättle
bezüglich zusätzlicher Veranstaltungen, die aus organisatorischen Gründen in diesem Programm nicht erfasst wurden.**

Vorträge und Unterhaltung Winter und Frühjahr 2012. Eine Übersicht.

Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstagnachmittag ist immer frei.
Alle Veranstaltungen am Dienstag Nachmittag finden im Kleinen Saal statt.

- Dienstag, 10. Januar. 15 Uhr.** **Was ist Stabilisations- und Mobilisationstraining?**
Ein Vortrag von Heike Schulze.
- Dienstag, 17. Januar. 15 Uhr.** **Die Schneekönigin.**
Märchenaufführung mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben.
- Donnerstag, 19. Januar. 19.30 Uhr.** **Abenteuer Neuseeland im Wohnmobil: Inseln der Kontraste.**
In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist.
Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €. Abendkasse.
- Freitag, 20. Januar.** **„Leberkäs‘ und rote Strapse“.**
Samstag, 21. Januar. 19.30 Uhr. **Die Unterboihinger Kulissaschiaber im MiT.**
Karten gibt es bei Nähmaschinen Haspel in der Marktgasse. Eintritt 12 €.
- Dienstag, 24. Januar. 15 Uhr.** **Beckenboden und Beckenbodentraining.**
Ein Vortrag von Ursula Hermann,.
- Sonntag, 29. Januar. 14 Uhr.** **Konzertcafé.**
Mit Wettbewerbsteilnehmern von Jugend musiziert.
- Dienstag, 31. Januar. 15 Uhr.** **Bürgermeister Steffen Weigel. Seit 123 Tagen im Amt.**
- Dienstag, 07. Februar. 15 Uhr.** **Musikcafé.**
Schülerinnen und Schüler der Musikschule Köngen/Wendlingen e. V. musizieren mit Gitarre.
- Dienstag, 14. Februar. 15 Uhr.** **Farbgestaltung im Wohnraum und an Fassaden.**
Ein Vortrag von Annette Jahn.
- Donnerstag, 16. Februar. 19.30 Uhr.** **Maurisches Andalusien. Ein Multivisionsvortrag.**
In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist.
Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €. Abendkasse.

- Montag 20. Februar. 14 Uhr.** **Rosenmontagsball. Fasching im MiT. Musik: Joachim Kilian.**
Eintrittskarten für 2 €, die als Verzehrgutschein eingelöst werden können.

Am Faschingsdienstag bleibt MiT geschlossen, da der Musikverein Unterboihingen an diesem Tag im Treffpunkt Stadtmitte Kinderfasching feiert.

- Dienstag, 28. Februar. 15 Uhr.** **Schon reingetreten ...?!**
Fred Schuster, der Leiter der Wendlinger Ordnungsverwaltung.
- Dienstag, 06. März. 15 Uhr.** **Zeitreise durch die Industriegeschichte der Stadt Wendlingen am Neckar. 100 Jahre Firma BEHR MÖBELFABRIK**
Präsentiert von Roland Durst.
- Mittwoch, 07. März. 19.30 Uhr** **Lebenslust durch Fasten. Einführungsvortrag.**
Der Besuch des Einführungsvortrags ist Voraussetzung für die Teilnahme am Fastenkurs. Raum: E/4 Mit (EG).
- Donnerstag, 08. März. 19.30 Uhr.** **Dresden und Umgebung**
Ein Vortrag von Walter Schlotz.
In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist.
Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €. Abendkasse.
- Dienstag, 13. März. 15 UHR:** **„Die Kraft der Gedanken“**
Ein Vortrag von Dorothea Vogel.
- Dienstag, 20. März. 15 Uhr.** **Schlager der 50er, 60er und 70er Jahre.**
Claudia Garde, Winfried Durst und Marianne Durst.
- Dienstag, 27. März 15 Uhr.** **Therapeutische Umschläge und Auflagen für Erwachsene.**
Ein Vortrag von Regina Pelzer.
- Dienstag, 03. April 15 Uhr.** **„Essstörung“. Sarahs Weg aus der Bullimie. Ein Film von Bernd Umbreit.**
Präsentiert von Renate Matrohs.