



*Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 9,60 €*

MiT

WENDLINGEN AM NECKAR

Programm

Kurse und Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2026

MiT ist eine Einrichtung
der Stadt Wendlingen am Neckar

MiT steht für
Menschen **i**m 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,
Bilder- und Infovorträge und vieles mehr.

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

Die Öffnungszeiten von MiT-Café:
Montag bis Donnerstag von 10 bis 18 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



Was ist MiT?

MiT ist eine Einrichtung der Stadt Wendlingen am Neckar.

MiT ist Bürgertreff, Begegnungsstätte und offener Café-Betrieb für alle.

MiT steht für
„Menschen im Treffpunkt Stadtmitt“
„MiT anderen“
„MiTeinander“
„MiTtendrin“

MiT ist ein Ort für Gemeinsamkeit und gegen das Alleinsein, ein Ort für alle, die gemeinsam erleben, entdecken, genießen und Freude haben wollen.

MiT ist ein Ort, der Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen Raum bietet für gemeinsame Treffen.

Von Montag bis Donnerstag von 10 bis 18 Uhr betreibt ein ehrenamtliches Team im Erdgeschoss des Treffpunkt Stadtmitt einen offenen Café-Betrieb mit fairen Preisen, aber ohne Verzehrzwang.

Schauen Sie doch mal rein und lernen Sie uns kennen.

Sie haben eine „Wendlingen Card“? Auch im MiT erhalten Sie Vergünstigungen.

Bitte wenden Sie sich direkt an Heike Hauß, Leiterin von MiT, Tel. 6636 oder fragen Sie nach ihr im Café.

**Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 9,60 €**

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wir freuen uns, Ihnen für diesen Herbst wieder ein abwechslungsreiches Programm vorzustellen, das zahlreiche spannende Angebote bereithält. Ob kreativ, sportlich, informativ oder gesellig – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Mit einer Erweiterung unseres Kursangebotes bieten wir Ihnen noch mehr Möglichkeiten, neue Fähigkeiten zu entdecken und bestehende Interessen zu vertiefen.

Kreativität und Handwerk stehen beim Sophie-Scarf-Stricken, dem Basteln von Perlensternen sowie den Upcycling- und Bookart-Kursen mit Ingrid Gutjahr im Mittelpunkt.

Für Bewegung und Gesundheit sorgen neu die beiden Kurse „Sicher stehen – sicher gehen! Aktiv und selbstständig im Alltag bleiben“ sowie Hatha-Yoga mit Augenyooga.

Erfreulicherweise können wir im Herbst auch wieder einen kostenfreien Tablet-Kurs für Senior*innen und erstmals den Kurs „Schach entdecken für Erwachsene“ anbieten.

Ein vielfältiges Vortragsprogramm verspricht interessante Einblicke in unterschiedlichste Themen.

Es reicht von Gesundheit und Vorsorge über Literatur, Kultur und Digitalisierung bis hin zu gesellschaftlichen Fragestellungen. Persönliche Erlebnisse werden ebenso vorgestellt wie spannende Reiseeindrücke.

Mehrere Veranstaltungen finden in Kooperation mit regionalen Partnern statt, darunter die SPD 60plus und – mit zwei Veranstaltungen – die Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen. Wieder dabei ist auch die „Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben“, die in diesem Jahr nicht nur den Jahresabschluss bestreitet, sondern ihr Tanzprogramm, das für den Jugendaustausch USA erarbeitet wurde, auf die Bühne bringt.

Musikalisch erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit dem schwäbischen Liedermacher Roman Mangold, einer poetisch-musikalischen Veranstaltung zur Vorweihnachtszeit mit Divertimento sowie dem Chris-Geisler-Quartett feat. Miriam Ast.

Den Abschluss dieses Programms bildet auch in diesem Jahr der traditionelle „Weihnachtliche Nachmittag“ mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und freuen uns sehr darauf, Sie bei einer unserer vielen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!
Heike Hauß und das MiT-Team.

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite
Gemeinsam statt einsam – Offene Treffs (kostenlos; außer Mittagstisch)	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben -----	26
Einfall statt Abfall - Bookart & Oregami -----	32
Frauenstammtisch -----	32
Gemeinsam essen macht mehr Spaß! (9,60 €) (Warteliste) -----	29
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte -----	39
Maschenplauderei -----	36
Offener Frauengesprächskreis -----	31
Offene Skatrunde -----	38
Offener Spielenachmittag -----	8
Radel-Erzählcafé (kostenlos) -----	29
Perlensterne basteln (2 € für Material) -----	32
Sophie Scarf stricken -----	10
Stricken & Häkeln am Montagnachmittag -----	10
Wendlinger Bürgerbus-Stammtisch (kostenlos)-----	33
Computer / Tablet / Smartphone	
PC-Treff 55+ (kostenlos) -----	8
Digital unterwegs! Tablet-Kurs für Senioren (kostenlos)-----	18
Fremdsprachen	
Englisch – Konversation und freies Sprechen -----	11
Englisch sollte man können! – Kurs 1 -----	34
Englisch sollte man können! – Kurs 2 -----	40
Englisch-Stammtisch (kostenlos) – English Conversation Group -----	19
Parlons français! (kostenlos) -----	30
Gesundheit und Fitness für Körper und Geist	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben (kostenlos) -----	26
Beckenbodenkurs für Frauen -----	27
Beckenbodenkurs für Männer -----	28
Fastenkurs – Lebenslust durch Fasten -----	46
Freude an Bewegung mit 60+ (ausgebucht) -----	16
Fuß- und Rückengymnastik -----	36
Gehirnjogging mit Hand und Fuß -----	30
Hatha-Yoga mit Augenyoگا -----	20
Hatha-Yoga (Kurs 1) Für Erwachsene mit Stressbelastung -----	20
Hatha-Yoga (Kurs 2) Für Erwachsene mit Stressbelastung (ausgebucht) -----	23
Hatha-Yoga 60+ -----	28
Lu Jong – tibetisches Heilyoga – Schnupperstunde (morgens) -----	24
Lu Jong – tibetisches Heilyoga -----	25
Lu Jong trifft Hatha-Yoga – Schnupperstunde (abends) -----	35
Lu Jong trifft Hatha-Yoga (Gesundheit & Balance) -----	35
Qigong für Jedermann -----	41

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite
Gesundheit und Fitness für Körper und Geist (Fortsetzung)	
Qigong – Taiji (2 Kurse) -----	25
Schmerzfrequer Rücken durch Faszien Workout (1) -----	34
Schmerzfrequer Rücken durch Faszien Workout (2) -----	34
Schmerzfrequer Rücken durch Faszien Workout (3) (ausgebucht) -----	41
Schmerzfrequer Rücken durch Faszien Workout (4) (ausgebucht) -----	41
Seniorengymnastik 65+ (ausgebucht) -----	8
Sicher stehen - Sicher gehen (Kurs 1) -----	12
Sicher stehen - Sicher gehen (Kurs 2) -----	14
Stabilisations- und Mobilisationstraining (Spiralmuskeltraining) (Kurs 1&2) -----	36
Stepptanz für Anfänger -----	11
Stepptanz für Anfänger mit Vorkenntnissen -----	13
Stepptanz für Mittelstufe -----	15
Für Kinder / mit Kindern	
Filzkurse für Schulkinder -----	ab 43
ProJuFa-Elternreff mit Frühstück -----	16
Kreativ	
Filzwerkstatt für Erwachsene -----	ab 21
Maschenplauderei (Offener Treff, kostenlos) -----	36
Perlensterne basteln (2 € für Material) -----	32
Sophie Scarf stricken (kostenlos)-----	10
Stricken & Häkeln am Montagnachmittag (Offener Treff, kostenlos) -----	10
Literatur, Gesellschaft, Politik	
Biografien berühmter Dichter (3 Kurse) -----	ab 38
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte (kostenlos) -----	39
Literaturkreis -----	37
Musikalisch	
„Bluegrass- und Oldtime“-Treff (kostenlos) -----	45
„Treffpunkt Gitarre“ im MiT (ausgebucht) -----	24
Spiele	
Offener Spielenachmittag (kostenlos)-----	8
Offene Skatrunde (kostenlos) -----	38
Schach entdecken für Erwachsene -----	13
Selbsthilfegruppen (kostenlos)	
Dienstagstreff – Selbsthilfegruppe Sucht -----	23
MutOrt - Für Menschen mit dementiellen Veränderungen -----	42
und deren Angehörige -----	
Schlagartig anders – Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall -----	44
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa -----	15
Trauer tut weh – Trauercafé -----	39

Der Eintritt zu den Veranstaltungen, insbesondere am Dienstagnachmittag, ist frei. Die Veranstaltungen finden im Kleinen Saal des Treffpunkt Stadtmitte statt, sofern keine abweichenden Angaben gemacht werden.

Freitag,	18. Sept. 19.30 Uhr	Herz, Kreislauf und Gefäße aus der Sicht der Tibetischen Medizin Vortrag: Thomas Dunkenberger, Heilpraktiker	46
----------	------------------------	--	----

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung von MiT, Menschen im Treffpunkt und SPD 60plus.

Dienstag,	22. Sept. 15 Uhr	Komm an den Tisch unter Mandelbäumen Künstlerin: Revital Herzog	47
-----------	---------------------	---	----

Dienstag,	06. Okt. 15 Uhr	Sicherheit im Internet Referentin: Dorothea Reichbauer Mentorin beim PC-Treff 55+	47
-----------	--------------------	--	----

Dienstag,	13. Okt. 15 Uhr	Bedeutende Literaturpreise Referent: Rudolf Dieterle.	48
-----------	--------------------	---	----

Donnerstag,	15. Okt. 18.30 Uhr	Tanzprogramm des Jugendaustauschs USA 49 Mit der Jugendgruppe der Banater Schwaben Esslingen-Wendlingen. Der Eintritt ist frei. Raum: Großer Saal.	
-------------	-----------------------	--	--

Donnerstag	15. Okt. 19 Uhr	Lebenslust durch Fasten Edith Amtmann, Fastenkursleiterin Raum: MiT-Café, EG.	45 / 49
------------	--------------------	--	---------

Dienstag,	20. Okt. 15 Uhr	Knieschmerzen Ursachen und Behandlungswege für eine beschwerdefreie Bewegung Referent: Jürgen Wegner, Heilpraktiker/Dipl.Ing	50
-----------	--------------------	--	----

Freitag,	23. Okt. 20 Uhr	Chris-Geisler-Quartett feat. Miriam Ast 50 Miriam Ast (Sängerin), Chris Geisler (Flügel), Karoline Höfler (Bass), Armin Höfer (Saxofon) Felix Schrack (Schlagzeug) Eintritt inkl. Pausenimbiss im VVK: 14 €, AK: 18 €. Ermäßigt für Schüler nur im VVK: 8 € (Ausweis). Raum: Großer Saal	
----------	--------------------	---	--

Dienstag,	27. Okt. 15 Uhr	Amüsantes und Nachdenkliches 51 aus dem Krankenhaus – damals Vortrag: Christa Schimpf	
-----------	--------------------	---	--

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung der Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen und des Bürgertreffs MiT.

Freitag,	30. Okt. 19 Uhr	Migration – Einwanderungsland Deutschland gestalten. Vortrag: Wolf Hammann, Landespolizeipräsident a.D., Amtschef im Integrationsministerium a.D. Raum: Großer Saal, EG.	52
----------	--------------------	--	----

Dienstag,	10. Nov. 15 Uhr	Mit dem Rad von der Hohen Tatra ins Filstal 52 Bildervortrag Thomas Gotthardt	
-----------	--------------------	---	--

Donnerstag,	12. Nov. ab 19 Uhr	„Bookart“ ist Buchkunst Aus Lesen wird Kunst. Mit Faltextpertin Ingrid Gutjahr Raum: MiT-Café, EG.	53
-------------	-----------------------	---	----

Dienstag,	17. Nov. 15 Uhr	Vorsorgepapiere Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht etc. Anne Ahola-Kölbl, Lothar Schindler, Annemarie Schubert und Ulrich Siebenmorgen, WeRT und Esslinger Initiative.	53
-----------	--------------------	---	----

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung der Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen und des Bürgertreffs MiT.

Freitag,	20. Nov. 18 Uhr	Roman Mangold – Schwäbischer Liedermacher Veranstaltungsort: Cafeteria des Seniorenzentrums Taläcker. Die Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen freut sich über Spenden.	54
----------	--------------------	--	----

Dienstag,	24. Nov. 15 Uhr	Heinrich und Thomas Mann Die ungleichen Brüder Referent: Rudolf Dieterle	54
-----------	--------------------	--	----

Dienstag,	01. Dez. 15 Uhr	Poesie und Musik zur Vorweihnachtszeit Rezitation und Lesung: Dr. Waltraud Falardeau Flöte: Sabine Burkhardt, Klavier: Andreas Baumann Raum: Großer Saal	55
-----------	--------------------	--	----

Dienstag,	08. Dez. 15.15 Uhr	Weihnachtlicher Nachmittag Mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben. Raum: Großer Saal	55
-----------	-----------------------	---	----

Montag

11 bis 11.50 Uhr
Kursbeginn:
28. September

Seniorengymnastik 65+

Christiane Bieda, Übungsleiterin für Orthopädie, leitet diesen fortlaufenden Kurs. Ein Unkostenbeitrag von 50 € für zehn aufeinander folgende Termine wird erhoben. Dieser Kurs ist ausgebucht. Interessierte sind herzlich eingeladen, montags nachzufragen, ob ein Platz im Kurs frei geworden ist. Ein kostenloses Schnuppern ist bei Verfügbarkeit jederzeit möglich. Raum: Großer Saal, EG

Ab 14 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
31. August

*Kostenlose
Teilnahme!*

Offener Spielenachmittag im MiT-Café **Gemeinsam spielen – gemeinsam lachen**

Spiele macht nicht nur Spaß, es stärkt auch die Konzentration, fördert neue Kontakte und ist eine wunderbare Abwechslung vom Alleinsein. Jeden Montag treffen sich im MiT-Café Menschen, die gerne Gesellschaftsspiele spielen und dabei den Austausch mit anderen genießen. Klassiker oder neue Spiele – hier ist für jeden etwas dabei. Besonders beliebt ist das Spiel „Rummykup“, eine spannende Variante des bekannten Kartenspiels Rommé. Ob Sie einfach mal reinschnuppern oder regelmäßig mitspielen möchten – alle, die Freude am Spielen und an netten Begegnungen haben, sind herzlich willkommen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie! Raum: MiT-Café, EG

14.30 bis 17 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
07. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

PC-Treff 55+ – Hilfe und Beratung **rund um PC Tablet& Smartphone**

Keine Angst vor der digitalen Welt. Ob Computer, Tablet oder Smartphone – der sichere Umgang mit moderner Technik kann gelernt werden. Unsere erfahrenen PC-Mentoren bieten persönliche Beratung für Seniorinnen und Senioren – praxisnah, geduldig und individuell. Unsere Themen:

- Sicheres Surfen, Online-Käufe, -Buchungen oder -Banking

Am Dienstag, 06.10. hält Dorothea Reichbauer, Mentorin beim PC-Treff 55+ einen Vortrag zu „**Sicherheit im Internet**“. Siehe auch Seite 48 dieses Programms.

Der PC-Treff 55+ wurde 2022 als einer von 100 digitalen Erfahrungsorten ausgezeichnet.



- Kommunikation per E-Mail, WhatsApp o.ä.
- Installation und Nutzung kostenloser Programme
- Bilder übertragen, sortieren und bearbeiten
- Unterstützung beim Schreiben von Briefen und E-Mails
- Optimierung langsamer Geräte (z. B. durch Entfernen unnötiger Dateien)
- Hilfe bei MS Windows, Linux, Android- und Apple-(IOS)-Geräten
- Datensicherung

Unsere Mentoren nehmen sich Zeit für Ihre Fragen. Sie erklären verständlich, was Sie wissen möchten und helfen Ihnen direkt an Ihrem Gerät. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop, Ihr Tablet oder Smartphone mit.

Wenn Sie kein eigenes Gerät besitzen oder erst einmal in Ruhe üben möchten, steht ein Laptop und Tablet, jeweils mit Internetzugang, vor Ort zur Verfügung. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien haben.

Unsere Mentoren sind: Horst Höfer, Rainer Kaiser, Dorothea Reichbauer, Richard Weitz und Egbert Zwerschke,

Kontakt: Horst Höfer: 07024 466319 (AB, Rückruf erfolgt) oder: mail@pctreff55plus.de.

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite: www.pctreff55plus.de.

Das Angebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung. Sie kommen einfach vorbei.

Termine: 07.09., 21.09., 05.10., 19.10. 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.

Raum: 02/7, 2. OG

Ab 14.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
07. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Stricken & Häkeln am Montagnachmittag **Gemeinsam kreativ sein im MiT-Café**

Haben Sie ein angefangenes Strick- oder Häkelprojekt zu Hause, das einfach nicht fertig wird? Oder möchten Sie gerne stricken oder häkeln lernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

In lockerer Runde treffen wir uns im MiT-Café zu unserem offenen Strick- und Häkeltreff.

In entspannter Atmosphäre können Sie:

- Ihre begonnenen Arbeiten vollenden,
- neue Projekte starten,
- sich austauschen, Tipps holen oder
- einfach gemeinsam kreativ sein.

Egal, ob Anfängerin oder erfahrene Handarbeitsfreundin – alle sind herzlich willkommen, auch Männer! Unsere Mitarbeiterinnen und erfahrenen Teilnehmer*innen unterstützen Sie gerne und freuen sich auf nette Gesellschaft. Ohne Anmeldung und kostenlos. Kommen Sie einfach vorbei!

Raum: MiT-Café, EG

15 bis 17 Uhr
Ab 26. Oktober
bis 30. November
Wöchentlich

*Kostenlose
Teilnahme!*

Sophie Scarf stricken – Kreativer Strickkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Sophie Scarf ist ein schmaler Dreiecksschal mit dekorativem I-Cord-Rand. Er ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch ein ideales Strickprojekt für geübte Anfängerinnen und Anfänger.

In unserem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie der beliebte Schal entsteht. Verschiedene Modelle und Anleitungen stehen im Strickcafé zur Verfügung. Sie benötigen lediglich 50 bis 100 Gramm Wolle, passende Stricknadeln und Freude am gemeinsamen Handarbeiten.

Der Sophie Scarf ist schnell gestrickt – und macht Lust auf mehr! Ob als modisches Accessoire für sich selbst oder als liebevolles Nikolaus- oder Weihnachtsgeschenk – schon nach dem ersten Schal möchten Sie bestimmt den nächsten beginnen. Wir vom MiT-Café unterstützen Sie mit Tipps und Hilfestellung und freuen uns auf einen gemütlichen Stricknachmittag mit Ihnen.

Das Angebot ist kostenlos und ohne Zwang zur regelmäßigen Teilnahme. Raum: MiT-Café, EG.

16.30 bis 18 Uhr
Kursbeginn:
14. September
12 Termine

17.30 bis 18.30 Uhr
Fortsetzung am:
14. September

Englisch – Konversation und freies Sprechen

Ihr Ziel ist es, sich problemlos und in flüssigem Englisch an Gesprächen zu beteiligen und Ihren Wortschatz zu erweitern? Hürden der Grammatik sollen im Gesprächsverlauf gemeistert werden?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Die Kursleiterin Roswitha Petretschek ist in Deutschland geboren. 1979 wanderte sie in die USA aus, wo sie zunächst ihren Universitätsabschluss in Journalismus machte.

Nach zwei Jahren „schulte sie um“ und unterrichtete dann an einer privaten Universität und einem Community College in Richmond, Virginia, Englisch und Weltliteratur.

Kursgebühr: 60 €.

Im Kurs sind noch drei Plätze frei.

Fragen zum Kurs und Anmeldung bei Kursleiterin Roswitha Petretschek.

Mail: roswithashelton@yahoo.com oder WhatsApp: 0176 21775982.

Raum 02/8, 2. OG

Stepptanz für Anfänger

Stepptanz kann jede*r – in jedem Alter!

Dieser Kurs hat bereits vor der Sommerpause begonnen und wird nun fortgesetzt.

Du möchtest Stepptanz von Grund auf lernen oder deine Basics auffrischen? Dann ist dieser Einsteigerkurs genau das Richtige für dich!

Stepptanz bedeutet Freude an Bewegung und Rhythmus. Mit den Metallplättchen an den Sohlen sind wir Musiker und Tänzer zugleich.

Gemeinsam lernen wir Technik, kleine Schrittkombinationen und ganze Choreografien. Stepptanz trainiert beide Gehirnhälften, fördert die Lernfähigkeit und verbessert auf spielerische Weise deine Koordination, dein Rhythmusgefühl und deine Musikalität. Kursleiterin: Nane Okekunle – Tänzerin und Schauspielerspielerin mit über 30 Jahren Tanz- und Theatererfahrung.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich, die Kursgebühren werden entsprechend anteilig angepasst.

Anmeldung und Info: naneinabundance@yahoo.de
oder WhatsApp: 0173 2451043. Raum: 02/10, 2. OG

18 bis 19 Uhr
Kursbeginn:
14. September
10 Termine

NEU!

Sicher stehen – sicher gehen! (Kurs 1)

Aktiv und selbstständig im Alltag bleiben

Schwungvoll die Treppe nehmen, sicher einkaufen oder schmerzfrei spazieren gehen – Mobilität bedeutet Lebensqualität.

Unser gezielter Kurs zur Sturzprophylaxe gibt Ihnen die Kraft und Sicherheit zurück, die Sie für ein selbstbestimmtestes Leben brauchen. Sturzprophylaxe und Mobilität im Alter durch ein gezieltes Bewegungsprogramm, das darauf ausgelegt ist, die Muskelkraft zu erhalten, das Gleichgewicht zu schulen und die Reaktionsfähigkeit zu verbessern. Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit im Alltag zu sichern und das individuelle Sturz-Risiko effektiv zu minimieren.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

Mehr Kraft: Starke Beine tragen Sie sicher durch den Tag.

Bessere Balance: Gewinnen Sie festen Stand und Trittsicherheit.

Weniger Angst: Bewegen Sie sich wieder ohne Sorgen.

Gemeinsam aktiv: Trainieren Sie in einer motivierenden Gruppe.

Was Sie erwartet:

Sanftes Kraft- und Gleichgewichtstraining.

Praktische Übungen für sicheres Aufstehen.

Tipps für einen sicheren Alltag

Wichtige Details für Sie:

Für wen? Alle Senioren 70+, die fit bleiben oder wieder sicherer auf den Beinen werden möchten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken.

Barrierefreiheit: Unsere Kursräume sind komplett barrierefrei zugänglich.

Kursgebühr für 10 Termine: 40 €.

Sie möchten an diesem Kurs teilnehmen? Kommen Sie einfach vorbei. Kursleiter Jürgen Salewski begrüßt Sie gerne. Ein unverbindliches Schnuppern ist jederzeit möglich.

18.30 bis 19.30 Uhr
Fortsetzung am:
14. September

19 bis 20 Uhr
Kursbeginn:
21. September
12 Termine

NEU!

Die Kursgebühren werden bei einem späteren Eintritt in den Kurs entsprechend angepasst.
Raum: Kleiner Saal, EG.

Stepptanz für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs hat bereits vor der Sommerpause begonnen und wird nun fortgesetzt.

Ihr habt bereits einen Stepptanz-Anfängerkurs besucht oder erste Stepp-Erfahrungen gesammelt? Dann seid Ihr hier genau richtig!

In diesem Kurs vertiefen wir die Technik, lernen kleine Schrittkombinationen und erarbeiten sogar ganze Choreografien – mit viel Rhythmus, Bewegung und Spaß! Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühren werden dann anteilig angepasst.

Kursleitung: Nane Okekunle, Tänzerin und Schauspielerin mit über 30 Jahren Tanz- und Theatererfahrung.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich, die Kursgebühren werden entsprechend anteilig angepasst.

Anmeldung und Info: naneinabundance@yahoo.de
oder WhatsApp: 0173 2451043.

Raum: 02/10, 2. OG

Schach entdecken für Erwachsene

Schach lernen. Mit Freude den Geist trainieren.

Schach ist weit mehr als nur ein spannendes Brettspiel. Es fordert das Gehirn, stärkt die Konzentration, trainiert das Gedächtnis und fördert logisches sowie kreatives Denken. Gleichzeitig bietet das Spiel eine willkommene Auszeit vom Alltag.

Beim Lösen von Schachaufgaben und beim gemeinsamen Spielen können Sie abschalten, den Stress hinter sich lassen und sich ganz auf das Spiel konzentrieren.

Sie wollten schon immer Schach lernen oder Ihre ersten Kenntnisse in entspannter Atmosphäre aufbauen? Dann ist unser Anfängerschachkurs für Erwachsene genau das Richtige für Sie.

Das erwartet Sie:

- Schritt für Schritt lernen wir die Schachregeln kennen.

- Gemeinsam üben wir die Grundlagen des Spiels.
- In ruhiger und angenehmer Atmosphäre stehen Freude am Lernen und gemeinsames Spielen im Mittelpunkt.

Termine: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.

Kursgebühr: 20 €. Kursleitung: Michael Fiss.

Anmeldung: mfiss@web.de

Lernen Sie eines der faszinierendsten Strategiespiele der Welt kennen und halten Sie Ihr Gehirn auf spielerische Weise fit.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Schachkurs willkommen zu heißen! Raum: 02/8, 2. OG.

19 bis 20 Uhr
Kursbeginn:
14. September
10 Termine

NEU!

Sicher stehen – sicher gehen! (Kurs 2)

Aktiv und selbstständig im Alltag bleiben.

Schwungvoll die Treppe nehmen, sicher einkaufen oder schmerzfrei spazieren gehen – Mobilität bedeutet Lebensqualität.

Unser gezielter Kurs zur Sturzprophylaxe gibt Ihnen die Kraft und Sicherheit zurück, die Sie für ein selbstbestimmtestes Leben brauchen. Sturzprophylaxe und Mobilität im Alter durch ein gezieltes Bewegungsprogramm, das darauf ausgelegt ist, die Muskelkraft zu erhalten, das Gleichgewicht zu schulen und die Reaktionsfähigkeit zu verbessern. Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit im Alltag zu sichern und das individuelle Sturz-Risiko effektiv zu minimieren.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

Mehr Kraft: Starke Beine tragen Sie sicher durch den Tag.

Bessere Balance: Gewinnen Sie festen Stand und Trittsicherheit.

Weniger Angst: Bewegen Sie sich wieder ohne Sorgen.

Gemeinsam aktiv: Trainieren Sie in einer motivierenden Gruppe.

Was Sie erwartet:

Sanftes Kraft- und Gleichgewichtstraining.

Praktische Übungen für sicheres Aufstehen.

Tipps für einen sicheren Alltag

19.30 bis 20.30 Uhr
Fortsetzung am:
14. September

20 bis 21.30 Uhr
Nächstes Treffen:
28. September



*Kostenlose
Teilnahme!*

Wichtige Details für Sie:

Für wen? Alle Senioren 70+, die fit bleiben oder wieder sicherer auf den Beinen werden möchten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe oder rutschfeste Socken, etwas zu trinken.

Barrierefreiheit: Unsere Kursräume sind komplett barrierefrei zugänglich.

Kursgebühr für 10 Termine: 40 €.

Sie möchten an diesem Kurs teilnehmen? Kommen Sie einfach vorbei. Kursleiter Jürgen Salewski begrüßt Sie gerne. Ein unverbindliches Schnuppern ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren werden bei einem späteren Eintritt in den Kurs entsprechend angepasst.

Raum: Kleiner Saal, EG.

Stepptanz Mittelstufe

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist mehrjährige Tanzerfahrung im Stepptanz notwendig.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich, die Kursgebühren werden dann entsprechend anteilig angepasst.

Kursleiterin ist Nane Okekunle, Tänzerin und Schauspielerin mit über 30 Jahren Tanz- und Theatererfahrung.

Anmeldung und Info: naneinabundance@yahoo.de oder WhatsApp: 0173 2451043.

Raum: 02/10, 2. OG

Treffen der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – CROHCO

Die Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (CROHCO) Kirchheim/Nürtingen lädt unter der Leitung von Frau Gerlinde Strobel-Schweizer zu regelmäßigen Treffen ein.

Neben dem persönlichen Austausch, wird auch in Fachvorträgen zu relevanten Themen informiert.

Sämtliche Vorträge werden kostenfrei angeboten.

Weitere wertvolle Informationen zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa finden Sie auf der Internetseite der Selbsthilfegruppe unter www.crohco.de.

Termine: 28.9., 26.10., 23.11.

Diese Themen sind für die Abende bereits geplant:
Am 28.9. werden Dr. med. Sarah Taha, Medius Kliniken Ruit, Joachim Bischoff, Stv. Chefarzt Medius Kliniken Nürtingen sowie Dr. med. Andreas Köstlin, Oberarzt Chirurgie, Medius Kliniken Ruit am Gruppentreffen teilnehmen.

Am 26.10. hält Christiane Nötzel, Ernährungsberaterin aus Rechberghausen, den zweiten Teil ihres Vortrags zu „Ernährung im Kontext chronisch entzündlicher Darmerkrankungen“.

Für das Treffen am 23.11. ist der Besuch von Dr. Wolfgang Vogt, Leitender Arzt MVZ Gastroenterologie und Julian Groß, Arzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Notfallmedizin, beide am Klinikum Esslingen, geplant.

Für Rückfragen steht Ihnen Gerlinde Strobel-Schweizer gerne zur Verfügung: Telefon: 07023 5028.

Mail: kontakt@crohco.de.

Die Gruppentreffen finden in der Regel im MiT-Café odrt im Kleinen Saal im Erdgeschoss statt.

**Nicht in den
Schulferien!**

ProjuFa

Diese Fachkräfte arbeiten mit zahlreichen Einrichtungen zusammen, um Unterstützungsmaßnahmen für Familien zu organisieren und anzubieten. Ziel der Arbeit ist es unter anderem, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken.

Die „Frühen Hilfen“ stehen Schwangeren und jungen Familien mit Kindern im Alter bis zu drei Jahren auch in belastenden Lebenssituationen hilfreich zur Seite. In diesem Kontext steht der ProjuFa-Elterntreff als ein Baustein unseres Angebots. In Wendlingen am Neckar ist der Elterntreff zu einer festen Einrichtung gewachsen.

Am Dienstagvormittag wird für Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren ein gemeinsames Frühstück angeboten. Hier können Eltern sich untereinander austauschen, Kontakte knüpfen, Tipps rund ums Elternsein erhalten und Eltern mit gleichaltrigen Kindern kennenlernen. Außerdem werden an einzelnen Vormittagen, zusätzlich zum gemeinsamen Frühstück, Vorträge zu verschiedenen Themen oder andere Aktivitäten angeboten. Beratungstermine und Vorträge zu den unterschiedlichsten Fragestellungen finden in regelmäßigen Abständen statt.

Ulla Gaßner, Gesundheitsfachkraft in den „Frühen Hilfen“, leitet den Treff.

Sie wird unterstützt von Vibhuti Patel.

Freies Frühstück ohne Vortrag am:

06.10., 17.11. und 08.12.

Themen und Termine:

15.09. Singen mit Christa Schimpf

Freies Frühstück im Anschluss.

22.09. „Grenzen und Bedürfnisse“

Lisa Leuthold, Psych. Beratungsstelle

29.09. „Superfood für Deine Superkraft“

Beitrag zum Stillen im Rahmen der Weltstillwoche.

Ulla Gaßner, Gesundheitsfachkraft ProjuFa

13.10. „Sprachentwicklung“ Teil 1

Dr. med. Dorothe Carrle,
Gesundheitsamt Esslingen

20.10. Singen mit Christa Schimpf

Freies Frühstück im Anschluss.

27.10. Herbstferien. Kein ProjuFa.

Dienstag

9.30 bis 10.30 Uhr
22. September
12 Termine

Freude an Bewegung mit 60+

Unser Programm dient der Erhaltung und Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Es trägt somit zu einem besseren Wohlbefinden bei.

Während der Kursstunden kommen auch Kleingeräte wie Redondobälle, Therabänder, Brasils oder kleine Hanteln zum Einsatz, die für abwechslungsreiche Stunden sorgen.

Kursleitung: Christa Stritt.

Kursgebühr 30 €.

Dieser Kurs ist ausgebucht!

Raum: Großer Saal, EG

9.30 bis 11.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
15. September

ProjuFa-Elterntreff

Die „Frühen Hilfen – ProjuFa“ bestehen aus einem Team von Gesundheitsfachkräften, einer pädagogischen Fachkraft und psychologischen Beraterinnen sowie einer Koordinatorin.

14.30 bis 16 Uhr
Kursbeginn:
03. November
6 Termine

*Kostenlose
Teilnahme!*

- 03.11. Singen mit Christa Schimpf**
 Freies Frühstück im Anschluss.
- 10.11. „Sprachentwicklung“ Teil 2**
 Dr. med. Dorothe Carrle,
 Gesundheitsamt Esslingen
- 24.11. „Windelfrei!“ Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen?**
 Camilla Kaltenbach, Psych. Beratungsstelle
 Caritas
- 01.12. Basteln für Nikolaus mit Silke Heer**
- 15.12. „Duftende Öle für Eltern und Kind“**
 Ulla Gaßner, Gesundheitsfachkraft ProJuFa
- 22.12. Singen zu Weihnachten**
 mit Christa Schimpf
 Freies Frühstück im Anschluss.

Je Familie wird ein Unkostenbeitrag von 2 € erhoben. Eltern und Kinder sind herzlich eingeladen. Während der Schulferien findet kein ProJuFa-Frühstück statt. Raum: Kleiner Saal, EG

Digital unterwegs! Tablet-Kurs für Senioren

Oft stellt sich die Frage, mit welchem Gerät steige ich in die Digitale Welt ein. Ein Smartphone ist, auch bei großem Display, zu klein, um wirklich bedienerfreundlich zu sein. Ein PC ist fest an zu Hause gebunden und kann nicht mitgenommen werden.

Kann ein Tablet die Alternative sein?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das auszuprobieren. Die Mentoren des PC-Treff 55+ freuen sich, Ihnen unseren neuen Kurs mit Tablets für Senioren vorzustellen!

Termine am: 03.11., 10.11.17.11., 24.11., 01.12., 08.12.

Kursinhalt:

- Das Tablet kennenlernen
- Das Internet
- Elektronische Kommunikation
- Datenwelt und Programme
- Schutz vor Gefahren im Netz
- Der Technologie Alltag

Verwendestes Betriebssystem: Android

Anmeldungen bis 26.10. bitte per E-Mail an:

mail@pctreff55plus.de oder per Telefon unter der

15 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
01. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Telefonnummer: 07024 466319. Bitte auf den Anrufbeantworter sprechen, die Telefonnummer und den Namen, sowie den Grund des Anrufs hinterlassen. Sie können sich auch bei den regulären PC-Treff 55+ anmelden. (Siehe Seite 8 dieses Programms.) Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 10 Plätze beschränkt.

Mentoren: Horst Höfer, Rainer Kaiser, Dorothea Reichbauer, Richard Weitz und Egbert Zwerschke, Dieser Kurs wird ermöglicht durch die Unterstützung von „Digital mobil im Alter“, ein Projekt der „Stiftung Digitale Chancen“ und O₂, die freundlicherweise die Tablets für diesen Kurs zur Verfügung stellen.
 Raum: 02/7, 2.OG

Englisch-Stammtisch – English Conversation Group

In entspannter Atmosphäre Englisch sprechen und anwenden.

Practice and improve your English in a relaxed setting.

Die Englisch-Konversationsgruppe trifft sich jeden Dienstagnachmittag, um gemeinsam über Alltagsthemen ins Gespräch zu kommen.

Ziel ist es, die eigenen Sprachkenntnisse in ungezwungener Atmosphäre anzuwenden und zu verbessern.

The English Conversation Group meets every Tuesday afternoon to talk about everyday topics. The goal is to practice and improve your language skills in a friendly and informal environment.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Participation is free of charge, and no registration is required. New participants are always welcome.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

We look forward to your visit!

Treffpunkt / Meeting Point:

MiT-Café (Erdgeschoss / Ground Floor).

Danach / Then:

Raum 02/8, 2. OG / 2nd Floor

16 bis 17.30 Uhr
Kursbeginn:
22. September
12 Termine

Hatha-Yoga mit Augenyoga
Für mehr Balance und Ausgeglichenheit

Da unser Sehvermögen nicht nur von äußeren Einflüssen, sondern auch von körperlichen Bedingungen abhängig ist, kombinieren wir in diesem Kurs Augenübungen zur Stärkung, Erhaltung und Optimierung des Sehvermögens mit Hathayogahaltungen.

Bei einem Aufenthalt in Südindien vor 35 Jahren machte Kursleiterin Ute Hanisch nach einem Sehtraining erstmals sehr positive Erfahrungen und konnte ihre Sehstärke um 2,5 Dioptrien verbessern. Inspiriert von dieser Erfahrung folgten weitere Indienbesuche sowie verschiedene Ausbildungen zur Yogalehrerin, Ayurveda, Kinesiologie sowie Selbstheilungstechniken und die Idee sich mit Interessierten weiter auszutauschen und zu üben.

15 Minuten täglich sind schon ausreichend um Veränderungen zu bewirken und die Augen zu stärken. „Es macht mir immer wieder viel Freude zu sehen, was durch schon einfache Übungen bewirkt werden kann.“, sagt Ute Hanisch.

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer*innen begrenzt.
Kursleitung: Ute Hanisch, Yogalehrerin (BDY/EYU).
Hinweis: Einige Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kursgebühren ganz oder teilweise. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung.
Kursdauer 12 Termine, Kursgebühr 185 €.
Anmeldung direkt bei Kursleiterin Ute Hanisch:
Tel. 07031 4284346 oder Mobil: 0179 3247732.
Raum 02/10, 2. OG

18 bis 19.30 Uhr
Kursbeginn:
22. September
12 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 1)
Für Erwachsene mit Stressbelastung

Fühlen Sie sich gestresst und wünschen sich mehr Ruhe und Gelassenheit? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In diesem Hatha-Yoga-Kurs lernen Sie einfache Körperübungen, wohltuende Atemtechniken und kleine Meditationen, die Ihnen helfen, den Kopf frei zu bekommen und wieder zu sich selbst zu finden. Gemeinsam entdecken wir, wie Yoga entspannt und neue Kraft schenkt – ganz ohne Leistungsdruck. Schritt für Schritt fördern wir Ihre Selbstwahrneh-

mung und bringen mehr Balance in Ihren Alltag. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie! Genießen Sie Yoga in angenehmer Gesellschaft!

Kursleiterin: Ute Hanisch, erfahrene Yogalehrerin (BDY/EYU), begleitet Sie liebevoll durch die Stunden. Viele Krankenkassen unterstützen Ihren Yoga-Kurs – fragen Sie einfach nach einer Kostenübernahme! Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung – alles, was Sie für eine entspannte Stunde brauchen.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
Kursgebühr 170 €. Es sind noch Plätze frei.
Anmeldung direkt bei Kursleiterin Ute Hanisch:
Tel. 07031 4284346 oder Mobil: 0179 3247732.
Raum 02/10, 2. OG

● **Filzwerkstatt im MiT**

Silke Heer bietet Filzworkshops mit saisonalen Ideen an, die Sie gern übernehmen oder individuell gestalten können.

Die Workshops richten sich an alle, die gerne filzen, aber zu Hause keinen Platz oder wenig Zeit dafür haben – ebenso wie an alle, die das Filzen neu für sich entdecken möchten.

Erfahrene Filzerinnen und Filzer („alte Hasen“) sind herzlich willkommen, um gemeinsam in der Gruppe kreativ zu arbeiten. Sie können auch eigenes Material mitbringen.

Für das Nassfilzen stehen Tablett als Unterlage bereit. Bitte bringen Sie zwei Handtücher und eine Schüssel mit. Weitere Materialien, einschließlich Filzwolle, sind bei der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erhältlich.

19 bis 21 Uhr
22. September
Einmalig

Filzwerkstatt mit Seide
Armstulpen, feine Blüten

Dünne Seide wird mit feinsten Merinowolle belegt, wodurch beim Filzen eine besondere, edle Struktur entsteht.

An diesem Abend können Sie feine Armstulpen oder mit derselben Technik leichte Blüten filzen. Wenn Sie das möchten, können Sie Ihrem alten Seidentuch ein neues Leben geben.

Die notwendigen Materialien werden Ihnen im Kurs auch zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr: 15 € zzgl. Materialkosten.

Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer,
Tel. 07024 53846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21 Uhr
20. Oktober
Einmalig

Kreative Filzwerkstatt im Herbst

Alle Farben, die der Herbst zu bieten hat, können Sie zu Kürbissen, Kastanien, Eicheln, Blättern, Apfelmäuschen und Pilzen verarbeiten.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Sie arbeiten mit Seife oder Nadel.

Dieser Kurs eignet sich gut für Filzanfänger und diejenigen, die gerne mit Kindern filzen wollen.

Falls Sie Kaufladenobst herstellen wollen, sollten Sie jetzt damit anfangen, damit der Laden bis Weihnachten wieder mit allem, das das Herz begehrt, gut gefüllt ist.

Die Kursgebühr beträgt 15 € zzgl. Material.

Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer,
Tel. 07024 53846.

Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21 Uhr
10. November
Einmalig

Filzwerkstatt für wärmende Dinge

Wärmflaschen, Sitzauflagen dick gefilzt

Filzen Sie für Ihre Wärmflasche eine individuelle Hülle. Die Wärmeflasche ist so nie zu heiß und hält die Wärme sehr lange. – ideal auch für Babys und Kleinkinder.

Die Sitzauflagen sind perfekt für eine gemütliche Pause im Freien. Mit einer Kordel versehen, passen sie zusammengerollt in jeden Rucksack.

Kursgebühr: 15 € zzgl. Materialkosten.

Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer,
Tel. 07024 53846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21 Uhr
24. November
Einmalig

Weihnachtsfilzwerkstatt

Weihnachtsmäuse, Wichtel, Tannenbäume und Baumschmuck

Mit Schablonen und der Nassfilztechnik filzen Sie stehende Mäuse mit individuellem Charakter, Wichtel mit dicken Bärten und Tannenbäume in verschiedenen Größen – passend zu Ihrer Krippe oder den Weihnachtswichteln.

Als Tannenschmuck können kleine Fliegenpilze auf einen Kerzenclip gefilzt werden.

19.30 bis 21.30 Uhr
Wöchentlich

Die Treffen finden durchgehend statt. In (Schul)Ferienzeiten bitte unbedingt vorher anfragen, wo die Gruppe sich trifft.

Kostenlose Teilnahme!

19.45 bis 21.15 Uhr
Kursbeginn:
22. September
12 Termine

Kursgebühr: 15 € zzgl. Materialkosten.

Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer,
Tel. 07024 53846. Raum 02/9, 2. OG

Dienstagstreff

Unterwegs zu einem zufriedenen Leben

Wir sind eine kleine Selbsthilfegruppe von Menschen, die gemeinsam auf dem Weg zu einem zufriedenen und gesünderen Leben unterwegs sind. Viele von uns haben in der Vergangenheit negative Erfahrungen mit Alkohol, anderen Suchtmitteln oder persönlichen Lebenskrisen gemacht. Aber wir haben gelernt, dass wir mit unseren Sorgen und Erlebnissen nicht alleine sind.

Wir suchen den Austausch, das Gespräch und die Nähe zu Anderen, die Ähnliches erlebt haben. Gemeinsam unterstützen wir uns auf dem Weg zu einem suchtmittelfreien und erfüllten Leben.

Dazu gehört auch, dass wir lernen, besser mit den Herausforderungen des Alltags und unseren Gefühlen umzugehen.

Betroffene und ihre Angehörigen finden bei uns in einer entspannten Atmosphäre Hilfe von Menschen, die diese Probleme verstehen, ernst nehmen und zuhören. Informationen rund um das Thema Sucht werden geteilt und besprochen.

Wir geben praktische Beispiele für einen Ausstieg aus der Sucht und regen zu Veränderungen an, die zu einem selbstbestimmten Leben führen können. So bieten wir auch die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen und bei Bedarf jemanden zum Reden oder Telefonieren zu haben.

Kontakt: dienstagstreff@t-online.de oder unter
Tel. 0177 2480984 sowie Tel. 0152 33994547.

Die Gruppe trifft sich auch während der Ferien.

Ansprechpartner: Egbert Zwerschke.

Raum: 02/7, 2. OG

Hatha-Yoga (Kurs 2)

Für Erwachsene mit Stressbelastung

Fortsetzung des wöchentlichen Kurses mit

Ute Hanisch. Kursgebühr: 170 €

Dieser Kurs ist ausgebucht.

Teilnahme nur auf Anfrage, falls sich ein*e Teilnehmer*in abmeldet.
Raum: 02/10, 2.OG

19.30 bis 22 Uhr
Zweimal im Monat
Wieder am
01. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

„Treffpunkt Gitarre“ im MiT

Eine Gruppe musikbegeisterter Menschen trifft sich regelmäßig, um gemeinsam Gitarre zu spielen. Gespielt wird nach einem selbst zusammengestellten Songbook mit bekannten Liedern und Klassikern, ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude an der Musik. **Aktuell kann die Gruppe keine neuen Mitspielerinnen und Mitspieler aufnehmen, da sie bereits eine beachtliche Größe erreicht hat. Ab einer gewissen Teilnehmerzahl wird das gemeinsame Musizieren organisatorisch und klanglich schwierig.** Wir danken für Ihr Verständnis und freuen uns über das große Interesse! Sobald wieder Plätze frei sind, informieren wir an dieser Stelle. Die Teilnahme ist kostenlos. Ansprechpartner: Fridbert Mager. Kontakt: fridbert.mager@gmail.com. Termine: 01.09., 15.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.
Raum: MiT-Café, EG

Mittwoch

9 bis 10.15 Uhr
23. September
Einzeltermin

Schnupperstunde Lu Jong – Tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine sehr alte Bewegungslehre, die auf der tibetischen Medizin basiert. Ziel ist es, körperliche Gesundheit, mentale Klarheit, Vitalität und verbesserte Selbstheilungskräfte zu fördern. Durch die Kombination von Bewegung, Position und Atmung werden Körperkanäle sanft geöffnet und Blockaden gelöst. Energie wird mobilisiert und die Wirbelsäule sanft bewegt. Gleichzeitig schult die Praxis Achtsamkeit, Konzentration und emotionales Gleichgewicht. Im Schnupperkurs gewinnen Sie einen Eindruck von den „Fünf Grundübungen“ des Lu Jong. Die Übungen sind einfach, für alle Altersgruppen geeignet und können auch im Sitzen auf einem Stuhl

9 bis 10.15 Uhr
Kursbeginn:
30. September
10 Termine

durchgeführt werden. Kursgebühr: 18,50 €.
Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen. Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 558105.
Mail: info@vitaloase-nyima.de. Raum: 02/10, 2. OG

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga Mehrteiliger Kurs

Lu Jong ist eine sehr alte Bewegungslehre, die auf der tibetischen Medizin basiert. Ziel der Übungspraxis ist es, körperliche Gesundheit, mentale Klarheit, Vitalität und verbesserte Selbstheilungskräfte zu erreichen. Durch Bewegung, Position und Atmung werden Körperkanäle geöffnet und Blockaden gelöst. Energie wird mobilisiert und die Wirbelsäule sanft bewegt. Die Praxis schult zudem Achtsamkeit, Konzentration und emotionales Gleichgewicht. Die Übungen sind einfach, für alle Altersgruppen geeignet und können auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden. Lu Jong umfasst insgesamt 23 Übungen. Nach Erlernen der fünf Grundübungen vertiefen Sie die Lu Jong Praxis durch das Erlernen der fortgeschrittenen Praktiken schrittweise und erhalten eine tiefere und nachhaltigere Wirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Durch regelmäßige Übungseinheiten entwickeln Sie ein besseres Verständnis der Techniken, profitieren von individueller Anleitung und können die positiven Effekte auf Körper und Geist langfristig stärken. Zudem fördert die gemeinsame Praxis in der Gruppe Motivation und Austausch. Kursgebühr: 185 €. Bitte bringen Sie Ihre eigene Yogamatte mit. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren werden entsprechend angepasst. Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de. Raum: 02/10, 2.OG

9 bis 10.30 Uhr
Kurs 1:
16. September
5 Termine
Kurs 2:
23. September
4 Termine

Qigong – Taiji (2 Kurse)
Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bei dieser Methode zur Heilung und Selbstheilung werden Atem, Bewegung und Vorstellungskraft methodisch eingesetzt. Das Qi ist, nach Auffassung der TCM, die Lebens-

energie. Gong bedeutet Arbeit. Qigong bedeutet so viel wie Arbeit am Qi, der universellen Lebenskraft. Auch im Taiji geht es um diese Anregung des Lebensflusses. Qigong enthält, wie auch Taiji, Elemente des Kampfsports. Gearbeitet wird aber mit langsamen, fließenden Bewegungen. Qigong ist eine Art meditativer Bewegungsform. Im Kurs, der sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist, werden Sie für Körper und Seele Wohlbefinden und Harmonie finden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie leichte Turnschuhe und ein Getränk mit.

Kursleitung: Huali Dolde.

Kursgebühr: Kurs 1: 40 €. Kurs 2: 35 €.

Selbstverständlich dürfen auch beide Kurse gebucht werden, da die Termine sich abwechseln.

Termine: Kurs 1: 16.09., 30.09. 14.10., 28.10., 11.11.

Kurs 2: 23.09., 07.10., 21.10., 04.11.

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr bar, nach Möglichkeit passend, beim ersten Treffen.

Anmeldung bei Huali Dolde, Mobil: 0157 39394861 oder per Mail an: tumalin@yahoo.com.

Raum: Vortragsraum, 1.OG

09.30 Uhr
Wöchentlich
Ab Anfang Juli
bis Mitte September
Beginn 9 Uhr

*Kostenlose
Teilnahme!*

B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben!

Einfach mitmachen – für mehr Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaft.

Es ist nie zu spät, sich selbst etwas Gutes zu tun! Bewegung ist der Schlüssel zu einem aktiven, gesunden und selbstbestimmten Leben – gerade im Alter. Sie hält Körper und Geist fit, beugt Depressionen vor und gilt als eine der wirksamsten Maßnahmen gegen Demenz.

Sie glauben, Sie seien „unsportlich“? Sie haben bisher keinen Zugang zu Bewegungsangeboten gefunden?

Dann probieren Sie es doch einfach mal mit „B.U.S. – Bewegen, Unterhalten, Spaß haben!“ – dem kostenlosen Bewegungsprogramm im Freien.

Ganz ohne Vorkenntnisse, ohne Anmeldung, ohne Leistungsdruck.

Was erwartet Sie? Gemeinsame, einfache Übungen zur Sturzprophylaxe, Gelegenheit für nette Ge-

sprache, Bewegung in lockerer Atmosphäre – ganz ohne Sportkleidung, einfach in Ihrer Alltagskleidung. Das Herzstück unseres Angebots sind: Die „Fünf Esslinger“.

Dieses bewährte Programm wurde vom Geriater Dr. med. Martin Runge (†) speziell für ältere Menschen entwickelt. Es stärkt Muskeln, Knochen und Gleichgewicht – für mehr Sicherheit im Alltag und eine bessere Lebensqualität.

Unsere Übungsleiter*innen Angelika Drewes-Kracht, Hans Moroff, Renate Reiner, Brigitte Rösch und Jürgen Salewski leiten 45 Minuten lang die Übungen an.

Kommen Sie einfach vorbei – wir freuen uns auf neue Gesichter!

Wo? Auf dem Marktplatz vor dem Treffpunkt Stadtmitte. Für weitere Informationen fragen Sie im MiT-Café direkt oder unter Tel. 07024 6636.

10.30 bis 11.30 Uhr

Kursbeginn:

14. Oktober

6 Termine

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 diese 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 einsetzen können. Entspannungsübungen und kleine einfache Tänze runden die Kursstunden ab. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch und ein kleines Kissen mit. Kursgebühr: 40 €.

Termine: 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11.

Anmeldung bei Ursula Walter, Tel. 07024 7534.

Sprechen Sie Ihre Fragen gerne auf den Anrufbeantworter. Sie werden zurückgerufen. Bitte geben Sie für den Rückruf Ihre Telefonnummer an.

Raum: 02/10, 2. OG

11.30 bis 12.30 Uhr
Kursbeginn:
14. Oktober
6 Termine

Beckenbodentraining für Männer **Eine wirkungsvolle Selbsthilfe**

Beckenbodentraining ist für Frauen und Männer gleichermaßen eine effektive Methode, die Spannkraft der Beckenbodenmuskulatur zu stärken. 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 in den 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. Kursgebühr: 40 €.

Termine: 4.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11.
Anmeldung bei Kursleiterin Ursula Walter unter Tel. 07024 7534. Sprechen Sie Ihre Fragen gerne auf den Anrufbeantworter. Sie werden zurückgerufen. Bitte geben Sie für den Rückruf Ihre Telefonnummer an.

Raum: 02/10, 2. OG

10.45 bis 12 Uhr
Kursbeginn:
30. September
12 Termine

Hatha-Yoga 60+

Yoga kann jede(r) – unabhängig von Alter und Beweglichkeit! Dehnung und Entspannung von Körper und Geist wird geübt. Vielfältigen Beschwerden kann so vorgebeugt oder Linderung verschafft werden. Weiterhin werden Gleichgewicht und Konzentration gestärkt. Das Ziel des Yoga ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Kursgebühr: 222 €. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren werden entsprechend angepasst.

Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber,
Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de.
Raum: Vortragsraum, 1. OG

12 bis 13 Uhr
Wöchentlich

14 bis 16 Uhr
Monatlich
Wieder am:
21. Oktober

*Kostenlose
Teilnahme!*

Gemeinsam essen macht mehr Spaß!

Es erwartet Sie ein frisch gekochtes Mittagessen in geselliger Runde zu einem günstigen Preis (9,60 €). Der Mittagstisch erfreut sich großer Beliebtheit. Über die Jahre hat sich ein festes Stammpublikum von über 50 Gästen etabliert, die regelmäßig mittwochs zum Essen kommen.

Die Plätze im MiT-Café sind zumeist voll belegt. Aus diesem Grund können wir, wenn überhaupt, nur noch sporadisch „neue“ Gäste zu vereinzelten Terminen aufnehmen. Wir halten bis zu 3 Wartelistenplätze vor. Bitte fragen Sie im MiT nach, ob die Warteliste ausgebucht ist.

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 11.30 Uhr am Vortag, Tel. 07024 6636.

Raum: MiT-Café, EG

Radel-Erzählcafé

Geschichten, Tipps und gute Gespräche

Du liebst das Radfahren und möchtest dich gern mit Gleichgesinnten austauschen? Dann bist du bei unserem Erzählcafé genau richtig! Hier treffen sich Radbegeisterte aller Art – von der gemütlichen Sonntagsrunde bis zum sportlichen Mountainbiker, um ihre besten Touren, spannenden Erlebnisse und wertvollen Tipps zu teilen.

Ob neue Lieblingsstrecken, Reparaturtricks oder Ausrüstungsempfehlungen: In lockerer Runde plaudern wir über alles rund ums Rad, lernen voneinander und entdecken gemeinsam neue Ideen für unsere nächsten Touren.

Das Erzählcafé bietet einen entspannten Rahmen, um Kontakte zu knüpfen und die Leidenschaft fürs Radfahren zu feiern.

Komm' einfach vorbei, bring' deine Geschichten mit und freu' dich auf einen inspirierenden Austausch in guter Gesellschaft!

Karin Sigler-Simon von der Initiative „gesundradeln“ betreut diesen Nachmittag.

Die Treffen sind kostenfrei und ohne Voranmeldung. Verschiedene Themen sind als „Einsteiger“ oder Thema für den ganzen Nachmittag an folgenden Terminen angedacht:

21.10. Radmitnahme im ÖPNV

Falls man den Umkreis für eine Radtour oder eine Radreise erweitern möchte, bietet sich eine Radmitnahme im ÖPNV an. Wir wollen uns austauschen, in welchem Zug eine Radmitnahme gut möglich ist, ob auch Busse Räder mitnehmen, wie die Radmitnahme im IRE 200 nach Ulm klappt und ob es Erfahrungen zu den Rad- und Wanderbussen gibt.

18.11. Fahrradpflege

Gibt es eine Fahrradwaschanlage in unserer Gegend oder gibt es eine Methode, das Rad an einer Autowaschanlage ohne Hochdruck zu säubern? Oder wie klappt das zu Hause? Welche Pflege braucht die Kette? Raum: MiT-Café, EG

14 bis 15 Uhr
Monatlich
Wieder am
16. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Parlons français!

Alle, die ihre französischen Sprachkenntnisse anwenden oder auffrischen möchten, sind zu einer geselligen Gesprächsrunde in französischer Sprache herzlich willkommen. Wir reden über Themen des täglichen Lebens und tauschen uns über Themen aus, die von gemeinsamem Interesse sind. So trainieren wir unsere Französischkenntnisse auf zwanglose Art und Weise. Der Treff ist kostenlos.

Termine: 16.09., 21.10., 11.11., 02.12.

Für weitere Informationen steht Ihnen Treffleiterin Kathrin Müller, Tel. 07024 3977, gerne zur Verfügung.

Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 15.30 Uhr
Kursbeginn:
14. Oktober
7 Termine

Gehirnjogging mit Hand und Fuß

Unser Gehirn steuert unsere Gliedmaßen. Umgekehrt können wir durch Bewegung Einfluss auf unser Gehirn und seine Funktionen nehmen. Unsere Fingerfertigkeit ist nicht nur von unserem Geschick abhängig, sondern benötigt auch die Steuerung durch unser Gehirn.

Mit gezielter Hand- und Fingergymnastik werden wir gelenkiger, die Feinmotorik verbessert sich und wir beugen Handerkrankungen vor oder wirken diesen entgegen.

Gleichzeitig trainieren wir damit unser Gehirn.

Spezielle Übungen, die rechts und links im Wechsel

14.30 bis 16.15 Uhr
Monatlich
Wieder am
09. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

ausgeführt werden, steigern besonders das Zusammenspiel beider Gehirnhälften.

Mit den Füßen werden wir durch Körperwahrnehmung, Gewichtsverlagerung und Schrittfolgen unser Gleichgewicht schulen. Dadurch wird die Steuerung im Kleinhirn angeregt und so das Sturzrisiko vermindert. Wir üben im Sitzen und im Stehen. Kommen Sie in bequemer Kleidung.

Termine: 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., Kursgebühr: 28 €. Kursleitung: Susanne Neugebauer. Nach jetzigem Stand ist aufgrund der Weitermeldung aus dem letzten Kurs, dieser Kurs bereits ausgebucht. Nachfragen, ob ggfs. ein Platz freigeworden ist, im MiT: 07024 6636 oder bei Susanne Neugebauer per Mail: sukaneu@arcor.de. Raum: 02/10, 2. OG

Offener Frauengesprächskreis

Beim offenen Frauengesprächskreis möchten wir uns mit Themen auseinandersetzen, die uns bewegen und am Herzen liegen. Dies tun wir in einer lockeren Runde und ohne Zwang zur regelmäßigen Teilnahme. Wir reden miteinander, haben Spaß und lernen andere nette Frauen kennen. Die Themen sind weit gefächert: Partnerschaft, Familie, Beruf, persönliche Zielsetzungen, Gesundheit oder aber auch belastende Dinge. Mit anderen auch über Probleme sprechen zu können, von der Erfahrung evtl. gleichermaßen Betroffener zu lernen und dadurch einen anderen Blickwinkel einzunehmen, kann oft hilfreich sein. Ein überschaubarer Teilnehmerinnenkreis gibt Ihnen und uns Vertrauensschutz.

Wir sind Frauen mit einer gewissen Lebenserfahrung, die sich gerne im gemeinsamen Gespräch mit anderen auseinandersetzen und weiterentwickeln wollen. Kommen Sie spontan vorbei. Wir freuen uns auf Sie! Die Teilnahme am Frauengesprächskreis ist selbstverständlich kostenlos.

Termine: 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.

Für Rückfragen stehen Ihnen Brigitte Niefanger, Tel. 07022 604704 und Regina Heiermann, Tel. 07024 409243 gerne zur Verfügung.

Raum: 02/8, 2. OG

14.30 bis 16.15 Uhr
Monatlich
Wieder am
30. Sept.

*Kostenlose
Teilnahme!*

Frauenstammtisch

Was Männer können, können Frauen auch!
Frauen treffen sich einmal im Monat. Sie wollen neue Frauen kennenlernen, miteinander reden, Interessen teilen, sich verabreden, etwas gemeinsam unternehmen... Es gibt keine Voraussetzung außer „FRAU-SEIN“ und es besteht keine Verpflichtung. Einfach Zusammensein und Zusammenfinden, vielleicht sogar ab und zu über die Stammtischrunde hinaus. Die Teilnahme am Frauenstammtisch ist selbstverständlich kostenlos. Für Rückfragen stehen Ihnen Brigitte Niefanger, Tel. 07022 604704 und Regina Heiermann, Tel. 07024 409243 gerne zur Verfügung. Termine: 30.09., 28.10., 25.11. 16.12.
Raum: MiT-Café, EG

15 Uhr
Drei (Einzel) Termine
18. November
25. November
02. Dezember

*Kostenlose
Teilnahme!*

Perlensterne basteln

Weihnachten naht. Schon immer war es zu diesem Anlass eine schöne Geste, liebe Menschen mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu überraschen. Ganz besonders von Herzen kommen selbst gemachte Kleinigkeiten.
Oder Sie schenken diesen Stern einfach sich selbst, als Deko oder für den Weihnachtsbaum.
Christa Eisele zeigt Ihnen, wie Sie aus Perlen sechszackige Sterne zaubern, die, mit etwa 6,5 cm Durchmesser, als besonderer Schmuck am Tannenbaum, persönlicher Geschenkanhänger oder bezaubernde Deko begeistern.
Für das Material wird ein Unkostenbeitrag von 2 € pro Stern erhoben. Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 6 Personen beschränkt. Termine: 18.11., 25.11., 02.12.
Bitte melden Sie sich im MiT unter Tel. 07024 6636 an.
Raum: MiT-Café, EG

15 bis 17 Uhr
Monatlich
Wieder am:
09. September

Einfall statt Abfall – Bookart & Origami

Papier ist ein wunderbar vielseitiges Material, das sich leicht formen, falten und gestalten lässt. Gerade ältere Bücher, die niemand mehr liest, haben es verdient, nicht einfach entsorgt zu werden, sondern ein neues, wertvolles Leben zu erhalten.

*Kostenlose
Teilnahme!*

15.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
09. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam die Möglichkeiten der Bookart. Aus alten Buchseiten entstehen dekorative Objekte und kleine praktische Helfer für den Alltag – mit einfachen Techniken und viel Freude am Gestalten.
Ebenso widmen wir uns der traditionellen japanischen Falte Kunst Origami.
Ohne Schere und Klebstoff lassen sich aus Papierquadraten Figuren wie Tiere, Sterne, Kugeln oder kleine Dekorationen falten.
Die Bewegungen sind ruhig und gut zu lernen – ideal, um kreativ zu werden und gleichzeitig die Feinmotorik zu fördern. So verwandeln wir vermeintlichen Abfall in kleine Kunstwerke – und schaffen dabei schöne Momente der Ruhe, Kreativität und Gemeinschaft.
Faltexpertin Ingrid Gutjahr zeigt Ihnen, wie es geht. Termine: 09.09., 07.10., 04.11., 02.12.
Die Teilnahme ist kostenlos, um Voranmeldung im MiT unter Tel. 07024 6636 wird gebeten.
Raum: MiT-Café, EG

Wendlinger Bürgerbus-Stammtisch

An jedem zweiten Mittwoch im Monat treffen sich Bürgerbus-Fahrerinnen und -Fahrer, Koordinatorinnen und Koordinatoren und ehemalige Aktive in geselliger Runde.
Neben Informationen und Diskussionen den Bürgerbus betreffend, dient der Stammtisch dem intensiveren gegenseitigen Kennenlernen und lockeren Erfahrungsaustausch.
Gerne willkommen und eingeladen sind außerdem alle Personen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit als Fahrer oder Fahrerin interessieren und sich unverbindlich aus erster Hand informieren lassen möchten.
Termine: 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.
Für Rückfragen steht Ihnen Manfred Klumb unter Tel. 07024 9271747 gerne zur Verfügung.
Oder schreiben Sie eine Mail an: kontakt@buergerbus-wendlingen.de.
Raum: MiT-Café, EG oder Kleiner Saal, EG

16 bis 17.30 Uhr
Kursbeginn:
14. Oktober
10 Termine

Englisch sollte man können! (Kurs 1)
Fortsetzung des Kurses mit Susanne Schwab.
Anhand eines Lehrbuchs und leichter Lektüre verbessern wir unsere Englischkenntnisse.
Voraussetzung sind Grundkenntnisse der englischen Grammatik und ein entsprechender Wortschatz.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!
Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmer*innen! Für Rückfragen steht Ihnen Kursleiterin Susanne Schwab, Tel. 07024 7589, gerne zur Verfügung.
Raum: 02/7, 2. OG

17 bis 18 Uhr
Kursbeginn:
16. September
11 Termine (+1 gratis)

Schmerzfreier Rücken durch Faszien Workout (1)
90 % der Rückenschmerzen sind myofaszial bedingt. Leichte Verklebungen und Verhärtungen können zu Verspannungen führen, die sich noch recht leicht lösen lassen. Wenn Sie dagegen jedoch nichts tun, werden die Verhärtungen immer größer und es kann zu Schmerzen und anderen Symptomen kommen. Das Workout hilft, Verspannungen und Verklebungen zu lösen. Melden Sie sich gleich an. Kursgebühr pro Kurs: 121 €
Termine: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.
In diesen Kursen sind noch Plätze frei. Sie dürfen gerne einmal unverbindlich „schnuppern“.
Fragen zum Kurs und Anmeldung bei Kursleiterin Claudia Rau. Mail: claudia-b-rau@t-online.de, Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.
Raum: 02/10, 2. OG

18.15 bis 19.15 Uhr
Kursbeginn:
16. September
11 Termine (+1 gratis)
Dieser Kurs ist ausgebucht.

Schmerzfreier Rücken durch Faszien Workout (2)
Kursleitung: Claudia Rau. Kursgebühr: 121 €
Termine: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.
Bei Interesse an diesem Kurs wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin. Manchmal fallen Teilnehmer*innen kurzfristig aus und es wird ein Platz frei. Mail: claudia-b-rau@t-online.de.
Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.
Raum: 02/10, 2. OG

19.30 bis 20.45 Uhr
23. September
Einzeltermin

Schnupperabend: Lu Jong trifft Hatha Yoga
Ein erster Eindruck
Sie möchten gerne neue Wege zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Balance entdecken? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Schnupperabend ein! Lernen Sie an diesem Abend das Hatha-Yoga kennen, bei dem Dehnung, Entspannung und Achtsamkeit im Vordergrund stehen.
Erleben Sie wie durch Yoga mehr Wohlbefinden und Balance gefördert wird. Im Anschluss geben wir Ihnen einen Einblick in die Grundlagen von Lu Jong, der tibetischen Heilyoga-Bewegungslehre. Erfahren Sie, wie einfache, sanfte Übungen Körper, Geist und Energie in Einklang bringen können – auch bequem im Sitzen.
Der Schnupperabend eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel – ganz ohne Vorkenntnisse. Bringen Sie bequeme Kleidung mit und freuen Sie sich auf einen entspannten, inspirierenden Einstieg in zwei wunderbare Praktiken. Kursgebühr: 18,50 €. Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de.
Raum: 02/10, 2. OG

19.30 bis 20.45 Uhr
Kursbeginn:
30. September
12 Termine

Lu Jong trifft Hatha-Yoga
Gesundheit & Balance
Entdecken Sie die wohltuende Verbindung zweier bewährter Bewegungs- und Entspannungsformen: Hatha-Yoga und Lu Jong, das tibetische Heilyoga. Im Hatha-Yoga stehen Dehnung, Entspannung, Gleichgewicht und Konzentration im Fokus, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern.
Im gemeinsamen Kurs erleben Sie die Vielfalt und die kraftvolle Synergie beider Methoden für mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Lebensqualität.
LuJong ist eine alte tibetische Bewegungslehre, die auf der tibetischen Medizin basiert. Sie fördert körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität. Die Übungen sind leicht erlernbar, für alle Altersgruppen geeignet und auch im Sitzen ausführbar.
Kursgebühr: 222 €.

Ein späterer Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren werden entsprechend angepasst. Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de. Raum: 02/10, 2. OG

*Kostenlose
Teilnahme!*

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Schauen Sie doch einfach unverbindlich rein. Die Treffen sind absolut zwanglos und mit keinerlei Kosten verbunden. Der offene Treff wird betreut von Heidrun Kopp. Termine: 03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12. Raum: MiT-Café, EG

Donnerstag

8.10 bis 9.10 Uhr

Kursbeginn:

01. Oktober

10 Termine

Fuß- und Rückengymnastik

Die Gymnastik erfolgt barfuß.

Wer Fußpilz hat, kann wegen der Ansteckungsgefahr leider nicht an diesem Kurs teilnehmen. Die Teilnehmer*innenzahl beträgt max. sieben Personen.

Kursgebühr: 80 € (zzgl. Materialkosten).

Nach derzeitigem Stand ist dieser Kurs ausgebucht. Sie dürfen bei der Kursleiterin Heike Schulze aber gerne nachfragen, ob ein Platz frei geworden ist.

Kontakt Heike Schulze, Tel: 07022 3039985.

Gerne dürfen Sie Ihre eigene Yogamatte mitbringen.

Raum: 02/10, 2. OG

9.15 bis 10.15 Uhr

Kurs 1

10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 2

Kursbeginn:

01. Oktober

10 Termine

Stabilisations- und Mobilisationstraining nach Dr. med. Richard Smíšek (Spiralmuskeltraining)

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

Kursgebühr je Kurs 80 €.

Derzeit sind beide Kurse ausgebucht. Sie dürfen bei der Kursleiterin Heike Schulze gerne nachfragen, ob ein Platz frei geworden ist.

Kontakt Heike Schulze, Tel: 07022 3039985.

Gerne dürfen Sie Ihre eigene Yogamatte mitbringen.

Raum: 02/10, 2. OG

10 Uhr

Vierzehntägig

Wieder am

03. September

Maschenplauderei

Offener Treff

Hier treffen sich begeisterte Strickerinnen, die über dieses gemeinsame Hobby hinaus in einen regen Austausch treten wollen.

10 bis 12 Uhr

Monatlich

Wieder am

10. September

Literaturkreis

Sie lesen gerne und möchten mit Gleichgesinnten das Gelesene tiefer durchdringen und mit anderen in einen lebendigen Austausch kommen? Dann sind Sie herzlich in unsere Literaturgruppe am Donnerstagvormittag eingeladen.

Wir wollen die 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 auch zum Nachdenken herausfordern.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in unserem Literaturkreis herzlich willkommen.

Kursleiterin Dr. Waltraud Falardeau 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.

Fragen beantwortet Ihnen Dr. Waltraud Falardeau unter Tel. 07022 3039983 gerne.

Interessierte sollten sich für das nächste Treffen bitte anmelden.

Termine: 10.09., 08.10., 05.11., 03.12.

Für das Treffen am 10.09. hat die Gruppe den Roman „Der Klang der Zeit“ von Richard Powers auf die Leseliste gesetzt.

Ein Unkostenbeitrag von 7 € wird pro Sitzung erhoben und beim Treffen bezahlt.

Raum: 02/8, 2. OG

14 bis 17.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
03. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Offene Skatrunde

Jeden Donnerstag treffen sich Kartenfreunde zum gemeinsamen Skatspiel.
Die Gruppen finden sich für den Nachmittag zu dritt oder zu viert zusammen.
Neue Spieler*innen sind jederzeit willkommen, sich am gemeinsamen Spiel zu beteiligen. Schauen Sie doch einfach einmal rein. Raum: MiT-Café, EG

14 bis 15.30 Uhr
Einmalig am
08. Oktober

Biografien berühmter Dichter: Oscar Wilde

Die Beschäftigung mit Biografien öffnet den Blick für Erfahrungen des Lebens und ermöglicht es, unser eigenes Leben zu reflektieren.
Oscar Wilde ist eine der schillerndsten Persönlichkeiten des 19. Jahrhunderts. Ein Schriftsteller, der die Wörter tanzen lässt wie ein Feuerwerk die Funken.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird keine bestimmte Lektüre zugrunde gelegt. Die Teilnahmegebühr für diesen Termin beträgt 10 €.
Auskunft und Anmeldung bei Rudolf Dieterle.
Mail: rudolfdieterle@t-online.de. Raum 02/7, 2. OG

14 bis 15.30 Uhr
Einmalig am
05. November

Biografien berühmter Dichter: Joachim Ringelnatz

Die Beschäftigung mit Biografien öffnet den Blick für Erfahrungen des Lebens und ermöglicht es, unser eigenes Leben zu reflektieren.
Joachim Ringelnatz, Dichter aus Sachsen, ist bis heute berühmt für seine humorvollen Verse. Doch er war auch Kabarettist, Maler – und ein Abenteurer, der das Meer liebte. Sein kurzes und bewegtes Leben endete am 17. November 1934. Er starb mit nur 51 Jahren an Tuberkulose. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird keine bestimmte Lektüre zugrunde gelegt.
Die Teilnahmegebühr für diesen Termin beträgt 10 €.
Auskunft und Anmeldung bei Rudolf Dieterle.
Mail: rudolfdieterle@t-online.de. Raum 02/7, 2. OG

14 bis 15.30 Uhr
Einmalig am
03. Dezember

Biografien berühmter Dichter: Arthur Schnitzler

Die Beschäftigung mit Biografien öffnet den Blick für Erfahrungen des Lebens und ermöglicht es,

14 bis 16 Uhr
Monatlich
Wieder am
24. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

14.30 bis 16.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
17. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

unser eigenes Leben zu reflektieren.

Arthur Schnitzler. Wie kaum ein anderer Schriftsteller steht er für die Literatur des Wiener Fin de Siècle. Er diagnostizierte die Alpträume seiner Generation – ihre enttäuschten Liebeswünsche, die Lebensangst und die verzweifelte Suche nach einem Sinn. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird keine bestimmte Lektüre zugrunde gelegt.
Die Teilnahmegebühr für diesen Termin beträgt 10 €. Auskunft und Anmeldung bei Rudolf Dieterle.
Mail: rudolfdieterle@t-online.de.
Raum 02/7, 2. OG

Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte

Sie interessieren sich für Themen, die unseren Alltag betreffen, tagespolitische Fragen und gesellschaftlich relevante Diskussionen? Im Gesprächskreis wird offen und kontrovers über interessante Themen aus Politik und Gesellschaft diskutiert.
Kommen Sie einfach vorbei. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Voranmeldung.
Kursleiter: Rudolf Dieterle.
Mail: rudolfdieterle@t-online.de.
Termine: 24.09., 15.10., 12.11., 10.12.
Raum: 02/7, 2. OG

Trauer tut weh – Trauercafé

Trauer ist der Weg, einen schweren Verlust zu verarbeiten. Bleiben Sie nicht allein! Auf diesem Weg gibt es hilfreiche Schritte. Im Gespräch mit anderen Trauernden können Sie für sich selbst Wege finden, wie Sie auf den Verlust in Ihrem Leben antworten möchten. Dazu brauchen Sie Austausch, Zeit, Ruhe, Innehalten und Standhalten, Augenblicke des Alleinseins ebenso wie Gespräche und Austausch mit anderen Menschen.
Wir möchten Ihnen in Ihrer Lebenssituation einen Ort des geschützten Zusammenseins anbieten, in dem Sie sich Zeit für Ihre Trauer nehmen können.
Oft erscheint vieles sinnlos. Das Leben gerät aus den Fugen, die Sehnsucht nach dem Verlorenen tut weh und es scheint, dass niemand die Traurigkeit

und Verzweiflung versteht.
Mit Ihrem Leid sind Sie nicht allein! Vom selben Leid betroffene Menschen wissen, wovon Sie sprechen und hören Ihnen zu.
In unserem Trauercafé finden Sie ein offenes Ohr und Verständnis. Sie sind herzlich eingeladen, mit anderen Trauernden ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.
Heide Mayer, ehrenamtliche Mitarbeiterin mit Erfahrung als Trauerbegleiterin, möchte den Weg der Trauer ein Stück mit Ihnen gemeinsam gehen.
Es sind alle willkommen, die von einem Verlust betroffen sind.
Das Trauercafé, bei dem auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen soll, findet einmal im Monat statt. Die Teilnahme ist kosten- und zwanglos.
Heide Mayer, Tel. 07024 3472, steht Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung.
Damit wir für die leibliche Versorgung etwas besser planen können, sind wir Ihnen für eine kurze Voranmeldung bei Heide Mayer sehr dankbar.
Selbstverständlich dürfen Sie sich aber auch spontan zu einem Besuch entschließen.
Termine: 17.09., 22.10., 19.11., 17.12.
Raum: 02/9, 2.OG

16.15 bis 17.45 Uhr
Kursbeginn:
15. Oktober
10 Termine

Englisch sollte man können! (Kurs 2)
Für Alle, die Ihre Kenntnisse der englischen Sprache pflegen und erweitern wollen und damit ebenso ihre geistige Fitness und ihr Gedächtnis trainieren wollen, ist dieser Kurs genau richtig.
In entspannter Atmosphäre wird erzählt, diskutiert und gelesen. Der Kurs setzt gute Kenntnisse der englischen Grammatik und einen angemessenen Wortschatz voraus.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Sie können gerne unverbindlich reinschnuppern!
Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer*innen.
Für Rückfragen steht Ihnen Kursleiterin Susanne Schwab, Tel. 07024 7589, gerne zur Verfügung.
Raum: 02/7, 2. OG

17.30 bis 18.30 Uhr
Kursbeginn:
17. September
11 Termine (+1 gratis)

Schmerzfreier Rücken durch Faszien Workout (3)
Kursleitung: Claudia Rau
Kursgebühr pro Kurs: 121 €.
Termine: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.
Dieser Kurs ist ausgebucht.
Bei Interesse an diesem Kurs, wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin. Manchmal fallen Teilnehmer*innen kurzfristig aus und es wird ein Platz frei. Mail: claudia-b-rau@t-online.de.
Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.
Raum: 02/10, 2. OG

19 bis 20 Uhr
Kursbeginn:
17. September
11 Termine (+1 gratis)

Schmerzfreier Rücken durch Faszien Workout (4)
Kursleitung: Claudia Rau
Kursgebühr pro Kurs: 121 €.
Termine: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.
Dieser Kurs ist ausgebucht. Bei Interesse an diesem Kurs, wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin. Manchmal fallen Teilnehmer*innen kurzfristig aus und es wird ein Platz frei. Mail: claudia-b-rau@t-online.de.
Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.
Raum: 02/10, 2. OG

Freitag

11 bis 12 Uhr
Kursbeginn:
02. Oktober
8 Termine

Qi Gong für Jedermann
Entspannung, Energie und innere Balance
Möchten Sie zur Ruhe kommen, Stress abbauen und Ihre Lebensenergie stärken?
Dann ist Qigong genau das Richtige für Sie!
Qigong ist eine jahrtausendalte chinesische Übungsmethode zur Förderung von Gesundheit, Gelassenheit und Vitalität. Durch langsame, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Konzentration wird der Energiefluss im Körper harmonisiert – Körper und Geist, Yin und Yang kommen in Einklang. Qigong wird häufig als „Die Kunst der mühelosen Kraft“ beschrieben, die auf dem alten System der Traditionellen Chinesischen Medizin

(TCM) basiert. Wenn Energie frei fließen, kann fühlen wir uns lebendig, glücklich und inspiriert. Wenn der Energiefluss gehemmt bzw. blockiert ist, können Stress, Krankheiten oder Depression entstehen. All unsere Systeme, Organe etc. benötigen diese Energie um reibungslos zu funktionieren. Dabei orientieren wir uns an den fünf Grundelementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die sich in jedem Menschen wiederfinden. Der Kurs ist ideal für alle, die Qigong bereits kennen oder einfach mal ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r kann mitmachen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, falls gewünscht leichte Turnschuhe sowie Offenheit für etwas Neues. Lassen Sie den Alltag hinter sich und schenken sich Zeit für Ruhe und Kraft. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. In der ersten Kursstunde am 2. Oktober darf „geschnuppert“ werden. Anmeldung per Mail an: ak-qigong@web.de oder im MiT-Café unter 07024 6636. Kursgebühr: 80 €, bitte in bar, nach Möglichkeit passend zur ersten Kursstunde mitbringen. Kursleitung: Achim Kleinert. Termine: 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. Raum 02/10, 2.OG

- **Der offene Kaffeetreff MutOrt wird von der Stiftungsinitiative „Lebenswertes Wendlingen“ und dem Bürgertreff MiT gemeinsam veranstaltet. Die Treffen finden im Wechsel im MiT-Café, Treffpunkt Stadtmitte, Am Marktplatz 4, Wendlingen am Neckar und in der Cafeteria des Seniorenzentrums Taläcker in der Nürtinger Straße 40 in Wendlingen am Neckar statt. Die Treffen sind zwang- und kostenlos, sollen Mut machen und Einsamkeit bekämpfen. Ihre Ansprechpartnerinnen sind: Nathalie Wiedemann, Leiterin der Sozialen Betreuung im Seniorenzentrum Taläcker, Wendlingen am Neckar und Heike Hauß, Leiterin des Bürgertreffs MiT.**

**14.30 bis 16 Uhr
Nächstes Treffen:
11. September
Monatlich**

**MutOrt
Ein gemeinsamer Kaffeetreff für Menschen mit dementiellen Veränderungen, deren Angehörige und Freunde**
Demenz ist oft unsichtbar. Sie zeigt sich meist erst im direkten Miteinander – und selbst dann wird sie

*Kostenlose
Teilnahme!*

nicht immer erkannt oder richtig verstanden. Betroffene erleben häufig Unverständnis und Stigmatisierung. Viele Menschen mit einer dementiellen Erkrankung wissen um ihre Veränderungen. Scham und Angst führen jedoch nicht selten dazu, dass sie sich zurückziehen. Dieser Rückzug verstärkt die Einsamkeit – und Einsamkeit wiederum kann die Krankheit zusätzlich vorantreiben. Unser Kaffeetreff möchte genau hier ansetzen: Der Treff ist offen für Menschen mit dementiellen Erkrankungen sowie ihre Angehörigen und Freunde. Das Angebot richtet sich an alle, die trotz krankheitsbedingter Einschränkungen am sozialen Leben teilhaben möchten. Hier treffen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen und die Sorgen, Nöte und Herausforderungen der Erkrankung kennen. In einer entspannten und wertschätzenden Atmosphäre soll Raum entstehen für Austausch, Verständnis und gemeinsame Zeit, die guttut. Termine: 11.09. (MiT), 09.10. (Taläcker), 13.11. (MiT), 11.12. (Taläcker), Raum: MiT-Café, EG

- **Ellen Müller bietet Filz- und Bastelkurse für Kinder an. In den Kursen von Frau Müller wird überwiegend nass gefilzt. Deshalb benötigt jedes Kind eine Schüssel mittlerer Größe und zwei Handtücher. Diese Kurse sind für Schulkinder gedacht.**

**14.30 bis 16.30 Uhr
09. Oktober
Einmalig**

Eicheln filzen
Heute kannst du eine Handvoll Eicheln filzen. Mit Wolle, Wasser und Seife stellst du kleine Kugeln oder Ovale her, die dann mit „echten“ Eichelhütchen komplett sind. Eine wunderschöne Herbstdekoration. Dieser Kurs ist auch für „Filzanfänger“ geeignet. Kursgebühr: 12 € inkl. Material. Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 8960967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com. Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
06. November
Einmalig

Mäuschen filzen

Es ist wieder an der Zeit, Mäuschen zu filzen. Mit Wolle, Wasser und Seife entsteht ein kleines Mäuschen, das wunderbar zum Spielen einlädt, aber auch auf dem Jahreszeitentisch eine gute Figur macht.

Kursgebühr pro Kurs: 12 € inkl. Material.
Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 8960967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com.
Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
27. November
Einmalig

Lebkuchen filzen

Die Adventszeit rückt näher und wir kümmern uns um kleine Geschenke bzw. wunderschöne Dekorationen.

Mit den Lebkuchen fangen wir an. Lass dich überraschen, was es für Möglichkeiten gibt.

Kursgebühr: 12 € inkl. Material.
Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 8960967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com.
Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
11. Dezember
Einmalig

Weihnatskugeln

Viele verschiedene Varianten gibt es heute, um Kugeln für den Weihnachtsbaum zu filzen: große verzierte Einzelstücke oder kleine Filzkugeln aufgefädelt zu einem Ring mit Glöckchen und, und, und... Dieser Kurs ist auch für „Filzanfänger“ geeignet.

Kursgebühr: 12 € inkl. Material.
Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 8960967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com.
Raum: 02/9, 2. OG

15 bis 17 Uhr
Monatlich
Wieder am
25. September

„Schlagartig anders“ Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall

Wie es der Name unserer Selbsthilfegruppe schon sagt, war alles auf einen Schlag anders! Das ganze Leben hat sich verändert. Man musste vieles von Neuem lernen, was man früher schon einmal konnte. Als Betroffene möchten wir allen Menschen Mut machen, nicht zu resignieren, sondern immer weiterzumachen, auch wenn man denkt, es nützt sowieso

*Kostenlose
Teilnahme!*

Ab 20 Uhr
Monatlich
Wieder am
11. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

nichts. Auf diesem schweren Weg möchten wir alle Betroffenen stärken. Nicht aufgeben! Kämpfen! Es lohnt sich!

Wir sind offen für Betroffene, aber auch für deren Angehörige und Freunde.

Termine: 25.09., 23.10., 27.11., 18.12. (nicht im MiT-Café).

Für Fragen steht als Ansprechpartnerin Eva Schönbner, Tel. 07024 794351 gerne zur Verfügung.

Mail: info@schlagenfall-wendlingen.de.

Raum: MiT-Café, EG

„Bluegrass- und Oldtime“-Treff

Ob Gitarre, Banjo, Mandoline, Bass, Gesang, Fiddle, Dobro oder ein anderes Instrument – alle Freunde von Bluegrass- oder Oldtime-Musik sind hier eingeladen, in offener „jam session“ miteinander zu musizieren und dabei neue Stücke und einander kennen zu lernen. In der Regel finden die Treffen am zweiten Freitag im Monat statt.

Ansprechpartner: Matthias Möhring.

Kontakt: moehring.matthias@web.de.

Termine: 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.

Raum: MiT-Café, EG

Fastenkurs

19 Uhr
Donnerstag, 15. Okt.
Einmalig

*Kostenlose
Teilnahme!*

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 Vortrag zum Fasten kann ohne Voranmeldung besucht werden und verpflichtet nicht zur Teilnahme am Kurs.** Sie können diesen Vortrag auch besuchen, wenn Sie sich nur über das Heilfasten informieren wollen. **Für Teilnehmer ohne Fastenerfahrung ist der Besuch des Einführungsvortrags jedoch Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.**

Für Rückfragen können Sie sich auch schon im

Vorfeld an Kursleiterin Edith Amtmann,
Tel. 07024 4029028, wenden. Raum: MiT-Café, EG

18.30 Uhr
Samstag, 31. Okt.
bis
Samstag, 07. Nov.
Am Wochenende
nach Absprache.

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 Kurs umfasst insgesamt sieben Fastentage, Entlastungstage und Aufbau tage.

Die abendlichen Gruppentreffen finden am Montag, Mittwoch und Freitag statt, die Termine am Wochenende nach Vereinbarung.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Einführungsvortrag. Gönnen Sie sich endlich mal – nichts!

Der Besuch des Einführungsvortrags ist für Anfänger Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Kursgebühr: 89 €. Die genauen Uhrzeiten werden noch besprochen.

Information und Anmeldung bei Kursleiterin Edith Amtmann, Tel. 07024 4029028 oder beim Einführungsvortrag. Edith Amtmann ist UGB-Fastenleiterin. Raum: MiT-Café, EG

Einzelveranstaltungen von September bis Dezember 2026.

Der Eintritt zu den Veranstaltungen, insbesondere am Dienstagnachmittag, ist frei. Die Veranstaltungen finden im Kleinen Saal des Treffpunkt Stadtmitte statt, sofern keine abweichenden Angaben gemacht werden.

Freitag,
18. Sept.
19.30 Uhr

*Kostenlose
Teilnahme!*

Herz, Kreislauf und Gefäße aus der Sicht der Tibetischen Medizin

Das Herz gilt in der Tibetischen Medizin als der „König“ unter den Organen. Deshalb sollte man dem Herzen auch eine entsprechende Aufmerksamkeit widmen. Ohne die Gefäße bzw. das Kreislaufsystem

kann das Herz nicht optimal arbeiten. Leider sind in den Industriegesellschaften die Herz-Kreislauf-Leiden sowie die daraus resultierende Sterberate in enorme Höhen geschossen.

Der Vortrag von Thomas Dunkenberg wird sich mit diesem Thema aus der Sicht der Tibetischen Medizin beschäftigen und auf die möglichen Strategien zur Vermeidung diesbezüglicher Erkrankungen sowie die Behandlungsmöglichkeiten bei bereits vorhandenen Erkrankungen eingehen.

Thomas Dunkenberg ist Heilpraktiker und arbeitet seit Mitte der achtziger Jahre mit energetischer Medizin.

Tibetische Medizin studierte Thomas Dunkenberg unter anderem in Indien sowie in Nepal und vertiefte seine Studien durch langjährige Zusammenarbeit mit tibetischen Ärzten.

Er veröffentlichte auch mehrere Bücher zu diesem Thema.

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung von MiT, Menschen im Treffpunkt und SPD 60plus.

Dienstag,
22. Sept.
15 Uhr

*Kostenlose
Teilnahme!*

Komm an den Tisch unter Mandelbäumen

Mit „Komm an den Tisch unter Mandelbäumen“ bietet Revital Herzog, angesichts der wieder aufgeflammtten Gewalt im Nahen Osten, Melodien und heitere Geschichten aus der jüdischen und arabischen Welt an.

Revital Herzog sagt: „Wir sind durch politische Propaganda zu Feinden gemacht worden.

Doch uns, Israelis und Araber, verbindet auch die Kultur, die gemeinsamen Wurzeln, die Herkunft unserer Sprachen...“ Als Künstlerin bietet sie keine politischen Lösungen an, nur ein kleines leichtes humorvolles Erzählprogramm, mit dem Akkordeon begleitet.

Dienstag,
06. Okt.
15 Uhr

*Kostenlose
Teilnahme!*

Sicherheit im Internet

Ob Handy, Tablet oder PC, das Internet bietet uns unbegrenzt digitale Anwendungen, die leider auch Risiken bergen. Darum ist Sicherheit im Internet ein hohes Gebot. Sowohl Zuhause als auch unterwegs und auf Reisen.

Im Vortrag werden die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen gezeigt und erläutert.
Die Bedeutung von Passwörtern, Virensoftware, Cookies, Verlauf, Geheimer Modus, Software Updates, Geräte-Neustart werden erklärt.
Das Erkennen von sicheren Verbindungen und betrügerischen E-Mails wird dargelegt und wie man die Newsletter-Schwemme abbestellt.
Ein Vortrag von Dorothea Reichbauer, Mentorin beim PC-Treff 55+

Dienstag, 13. Okt. 15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Bedeutende Literaturpreise

- Literaturnobelpreis: László Krasznahorkai;
- Deutscher Buchpreis: Dorothee Elmiger: „Die Holländerinnen“
- SPIEGEL Buchpreis: Rachel Kushner: „See der Schöpfung“.

Dieser Vortrag zu bedeutenden Literatur- und Buchpreisen beleuchtet ausgezeichnete Autor*innen und / oder deren ausgezeichnete Werke.

László Krasznahorkai, geboren am 5. Januar 1954 in Gyula, ist ein ungarischer Schriftsteller.

Seine Werke behandeln oft existenzielle und teils apokalyptische Situationen.

2015 wurde er für sein Gesamtwerk mit dem International Booker Prize ausgezeichnet.

Im Jahr 2025 erhielt er den Nobelpreis für Literatur.

Dorothee Elmiger, geboren am 13. Oktober 1985 in Wetzikon, Kanton Zürich, ist eine Schweizer Schriftstellerin. Für ihr Werk erhielt Elmiger zahlreiche Auszeichnungen.

Im Jahr 2025 veröffentlichte Elmiger den Roman „Die Holländerinnen“, der im Oktober den Deutschen Buchpreis erhielt.

Rachel Kushner, geboren am 7. Oktober 1968 Oregon, ist eine US-amerikanische Schriftstellerin. Sie arbeitete in New York City als Redakteurin und Herausgeberin einer Zeitschrift.

Rachel Kushner wurde für ihren Roman „See der Schöpfung“ mit dem SPIEGEL-Buchpreis 2025 ausgezeichnet.

Vortrag: Rudolf Dieterle.

Donnerstag, 15. Okt. 18.30 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Tanzprogramm des Jugendaustauschs USA

Im August 2026 reiste die Trachtengruppe der Banater Schwaben Esslingen-Wendlingen im Rahmen eines internationalen Jugendaustauschs auf eine besondere Reise zu den Donauschwaben in den USA.

Die Donauschwaben in den USA sind Nachkommen deutschsprachiger Siedler aus Südosteuropa, die vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg als Flüchtlinge und Vertriebenengruppen einwanderten. Sie gründeten bedeutende Kulturvereine, bewahren traditionelles Brauchtum und sind über den Dachverband Donauschwaben USA vernetzt.

Für diesen einzigartigen Austausch entstand ein abwechslungsreiches Programm, das Tradition und Moderne auf eindrucksvolle Weise verbindet – von mitreißenden Volkstänzen bis hin zu modernen Choreografien. Nun bringt die Trachtengruppe dieses besondere Programm auf die heimische Bühne und nimmt das Publikum mit auf eine Reise voller Eindrücke, Begegnungen und unvergesslicher Momente. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit Tanz, Musik und gelebter Gemeinschaft – und erleben Sie, wie Tradition über Kontinente hinweg verbindet.

Der Eintritt ist frei. Die Jugendgruppe freut sich über eine Spende zur Unterstützung der Jugendarbeit. Raum: Großer Saal.

Donnerstag, 15. Okt. 19 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

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 Vortrag ist Auftakt für die Fastenwoche und für Fastenanfänger zwingend für die Teilnahme am Kurs. Sie können diesen Vortrag aber auch besuchen, wenn Sie sich nur über das Heilfasten informieren wollen. Für ausführliche Informationen zum Vortrag und zum Fastenkurs. Siehe Seite 45 und 46 dieses Programms. Raum: MiT-Café, EG

**Dienstag, 20. Okt.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Knieschmerzen Ursachen und Behandlungswege für eine beschwerdefreie Bewegung

Knieschmerzen beeinträchtigen Alltag, Sport und Freizeitaktivitäten. Dabei leidet die Lebensqualität oft erheblich.

Der Vortrag beleuchtet die verschiedenen Ursachen wie z.B. Arthrose, Meniskusprobleme, Fehlbela- stungen etc. sowie deren Einfluss auf Bewegungs- einschränkungen und Leistungsfähigkeit.

Basierend auf Erfahrungen im Praxisalltag der Naturheilpraxis werden effektive Lösungsansätze vorgestellt, um Knieschmerzen nachhaltig zu redu- zieren, die Funktionsfähigkeit zu verbessern und eine beschwerdefreie Bewegung zu ermöglichen. Referent: Jürgen Wegner, Heilpraktiker/Dipl.Ing

**Freitag, 23. Okt.
20 Uhr**



Chris Geisler
© Laurenz Hochmuth

Chris-Geisler-Quartett feat. Miriam Ast

Seinen ersten Auftritt, zum damaligen Zeitpunkt mit dem Chris-Geisler-Trio, hatte der Pianist, Arrangeur und Komponist Chris Geisler im Treffpunkt Stadtmit- te im März 2013.

In den folgenden Jahren gab er immer wieder Kon- zerte zusammen mit verschiedenen Musikern und Sängerinnen. Im vergangenen Jahr glänzte er mit einem beeindruckenden Solokonzert.

In diesem Herbst tritt Chris Geisler im „Quartett mit Sängerin“ auf.

Die Musiker*innen dieses Quartetts: Karoline Höfler (Bass), Armin Höfer (Saxofon) und Felix Schrack (Schlagzeug) sind in Wendlingen am Neckar aus diversen Konzerten bestens bekannt. Neu ist die Sängerin Miriam Ast.

Wenn Ideengeber Chris Geisler, die Bassistin Karoline Höfler, der Saxofonist Armin Höfer und der Schlagzeuger Felix Schrack ihre Akzente beisteu- ern, kann man getrost die Seele baumeln lassen.

Die charismatische Sängerin und Komponistin Miri- am Ast ist in Deutschland und Großbritannien tätig. Nach einem Abschluss mit Auszeichnung an der Royal Academy of Music London war sie fünf Jahre vorwiegend in Großbritannien als Jazzsängerin und Dozentin aktiv. Sie trat mit eigenen Projekten bei

EFG London Jazz Festival und im bekannten Ronnie Scott's Jazz Club auf.

2017 gewann sie den Best Vocalist Prize beim internationalen Jazzwettbewerb in Bukarest mit ihrem Duo, woraufhin sie ihr erstes Album „Secret Songs“ veröffentlichte. Im Mai 2023 veröffentlichte sie ihr zweites Album „Tales & Tongues“, auf dem sie europäische Volkslieder im Modern Jazz Stil neu interpretiert.

Miriam Ast war vier Jahre lang Dozentin für das Hauptfach Jazzgesang am Leeds Conservatoire in Nord-

england und lehrt seit 2023 Jazzgesang an der Hochschule für Musik Würzburg.

An diesem Abend im Treffpunkt Stadtmitte trifft poesievolles und lyrisches Pianospiele auf span- nungsvolle Rhythmussektion, die mit angenehm treibenden Jazzklängen von hoher Qualität und Intension vom Alltag ablenkt.

Freuen Sie sich auf einen hochklassigen musika- lischen Abend an dem auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein wird,

Eintritt inkl. Pausenimbiss im VVK: 14 €. AK: 18 €.

Ermäßigt für Schüler nur im VVK: 8 € (Ausweis).

Karten erhalten Sie im Vorverkauf während der Öff- nungszeiten im MiT-Café.

Telefonische Vorbestellung: Tel. 07024 6636.

Anforderung per Mail: hauss@wendlingen.de.

Weiterhin ist Vorverkaufsstelle die Stadtbücherei Wendlingen am Neckar.

Raum: Großer Saal

**Dienstag, 27. Okt.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Amüsantes und Nachdenkliches aus dem Krankenhaus – damals

Christa Schimpf arbeitete in den 1960er und 1970er Jahren als Rote-Kreuz-Schwester im Nürtinger Krankenhaus.

Der Alltag war ereignisreich.

Neben traurigen und schmerzlichen Situationen, die dieser Beruf zwangsläufig mit sich bringt, gab es aber auch originelle und heitere Begegnungen und Momente, die zum Schmunzeln und Lachen anre- gen.

Ärzte, Patienten und Besucher schenkten ihr so manchen besonderen, heiteren oder auch skurrilen Augenblick, der bis heute in Erinnerung geblieben ist.

Christa Schimpf nimmt uns mit auf eine Reise in „ihre“ Geschichte.

**Dies folgende Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung der
Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen und des Bürgertreffs MiT.**

**Freitag, 30. Okt.
19 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Migration –

Einwanderungsland Deutschland gestalten.

Die hohe Zahl Asylsuchender, die schleppende Organisation der Erwerbseinwanderung und integrationspolitische Herausforderungen zeigen: Die Migrations-Politik steht unter Druck. Politik und Verwaltung scheinen überfordert, die Bevölkerung ist verunsichert, der Unmut wächst. Gleichzeitig ist unstrittig: Deutschland ist auf Zuwanderung angewiesen – wirtschaftlich, gesellschaftlich und demographisch.

Wolf Hamann, Landespolizeipräsident a. D. und Amtschef im Integrationsministerium a. D., trägt historische Entwicklungen, juristische Grundlagen und empirische Erkenntnisse zum öffentlich viel diskutierten Thema Einwanderungsland Deutschland verständlich vor und zeigt, wie Integration gelingen kann.

Raum: Großer Saal, EG.

**Dienstag, 10. Nov.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*



© Thomas Gotthardt

Mit dem Rad von der Hohen Tatra ins Filstal

1400 Kilometer sind es vom Fuß der Hohen Tatra in der Slowakei bis nach Donzdorf im Landkreis Göppingen in Baden-Württemberg.

Thomas Gotthardt ist begeisterter Radfahrer.

Fast 80 Jahre nach der Flucht fuhr er mit dem Fahrrad die Strecke, die seine Vorfahren 1945 mit dem Pferdewagen nach Westen unter Strapazen zurücklegen mussten.

Ausgangspunkt war der ehemalige Hof seines Großvaters. Von der Ostslowakei über Zwischenstationen im Böhmerwald und Niederbayern ging es bis nach Hause ins Filstal.

**Donnerstag, 12. Nov.
ab 19 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*



Engel Bookart © MiT

**Dienstag, 17. Nov.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

In seinem Bildervortrag erzählt er von dieser Radreise, die sich als Bilderbuchreise durch zauberhafte Gegenden zeigte und berichtet von den Erlebnissen seiner geflüchteten Familie, die Heimatverlust, Strapazen, Gefahren und die Reise in eine unbekannte Zukunft durchstehen mussten.

Auf vielfachen Wunsch wird der gut besuchte Abendvortrag des vergangenen Jahres am Nachmittag wiederholt. Vortrag Thomas Gotthardt

**„Bookart“ ist Buchkunst
Aus Lesen wird Kunst.**

In den letzten Jahren hat sich rund um das klassische Buch eine besondere Kunstform entwickelt: Bookart – die kreative Umgestaltung von Büchern zu beeindruckenden Kunstwerken.

Ob kunstvolles Falten, präzises Schneiden oder Stanzen: Ausgediente Bücher verwandeln sich in wunderschöne und teils nützliche Dekorationen. Der Fantasie sind dabei (fast) keine Grenzen gesetzt!

Wir laden Sie herzlich ein zu einem inspirierenden Abend voller Kreativität und Ideen.

Die erfahrene Faltextpertin Ingrid Gutjahr zeigt verschiedene Techniken und steht Ihnen mit praktischen Tipps zur Seite. Ein Abend für alle, die Bücher lieben und ihre Vielseitigkeit neu entdecken möchten!

Bücher als Material werden von der Stadtbücherei zur Verfügung gestellt.

Gerne dürfen Sie auch Ihre eigenen Bücher umgestalten. Raum: MiT-Café, EG.

Vorsorgepapiere

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht etc.

Viele Menschen sind unsicher, welche persönlichen Vorsorgedokumente sie benötigen.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Vorsorgedokumente (Patientenverfügung, Gesundheitsvollmacht, Generalvollmacht, Betreuungsverfügung).

Sie erfahren, welche Optionen es gibt, um ihre persönlichen Wünsche für den Zeitpunkt, in sie sich selbst nicht mehr entscheiden und nicht mehr

äußern können, festzulegen. Eine Präsentation von Anne Ahola-Kölbl, Lothar Schindler, Annemarie Schubert und Ulrich Siebenmorgen, WeRT und Esslinger Initiative.

**Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung der
Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen und des Bürgertreffs MiT.**

**Freitag, 20. Nov.
18 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Roman Mangold – Schwäbischer Liedermacher
Der gebürtige Friedrichshafener und jetzt Reutlinger Roman Mangold gibt dieses Konzert zugunsten der Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen.

Mangold singt eigene Lieder zur Gitarre. Für seine Texte braucht er nichts zu erfinden: Stoff liefern ihm biographische Erinnerungen, Erlebnisse, Geschichten und Beobachtungen aus dem Alltag. Das gibt genügend Anlässe zum Schmunzeln und herzlich Lachen. Natürlich sind da aber auch Lieder, die zum Nachdenken anregen, oft mit überraschender Pointe und Augenzwinkern.

Die Besucher erwartet ein vergnüglicher Abend mit niveauvollem und unterhaltsamem Programm auf gut Schwäbisch – „wie oim dr'Schnabel gwachse isch“.

Veranstaltungsort: Cafeteria des Seniorenzentrums Taläcker, Nürtinger Straße 40, Wendlingen am Neckar.

Der Eintritt ist frei. Die Stiftungsinitiative Lebenswertes Wendlingen freut sich über Spenden.

**Dienstag, 24. Nov.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

**Heinrich und Thomas Mann
Die ungleichen Brüder**

Niemand kann ihnen das Wasser reichen.

Die Brüder Thomas und Heinrich Mann verbindet eine lange und wechselhafte Geschichte. Nach der vertrauten Nähe während ihrer Anfänge als Schriftsteller distanzierten sie sich nach und nach voneinander: Unterschiedliche literarische und politische Auffassungen waren ausschlaggebend für einen Disput, der sich immer mehr zuspitzte und zum Beginn des Ersten Weltkriegs in offene Feindschaft umschlug. Erst durch den Tod der Mutter 1923 fanden die Brüder wieder zusammen, sie versöhnten sich und trafen sich wieder im französischen und ameri-

**Dienstag, 01. Dez.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*



Dr. Waltraud Falardeau
Andreas Baumann
Sabine Burkhardt (v.l.)
© Divertimento

**Dienstag, 08. Dez.
15.15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

kanischen Exil. Thomas Mann schrieb in einem Brief an die Lübecker Freundin Ida Boy-Ed 1917, dass das Bruderproblem das eigentliche, das „schwerste Problem“ seines Lebens sei. Vortrag: Rudolf Dieterle

Poesie und Musik zur Vorweihnachtszeit

Lassen Sie sich in die besondere Stimmung der Adventszeit entführen.

Worte voller Wärme und Besinnlichkeit verbinden sich mit den sanften Klängen von Flöte und Klavier zu einer festlichen Stunde, die zum Innehalten, Lauschen und Genießen einlädt.

Fein ausgewählte Texte und einfühlsame Musik schaffen eine Atmosphäre der Ruhe, des Lichts und der Vorfreude auf das Weihnachtsfest.

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag, der die Herzen öffnet und die Vorweihnachtszeit auf besondere Weise erlebbar macht.

Rezitation und Lesung: Dr. Waltraud Falardeau

Flöte: Sabine Burkhardt, Klavier: Andreas Baumann

Raum: Großer Saal

**Weihnachtlicher Nachmittag
Mit der Kinder- und Jugendgruppe
der Banater Schwaben**

Es ist (fast) schon Tradition: In der Vorweihnachtszeit dürfen wir uns auf den stimmungsvollen Auftritt der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben im Treffpunkt Stadtmitte freuen.

Was die jungen Künstlerinnen und Künstler an diesem Nachmittag präsentieren, bleibt bis zum Beginn der Veranstaltung eine Überraschung. Eines ist jedoch sicher: Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag voller Musik, weihnachtlicher Stimmung und festlicher Atmosphäre.

Raum: Großer Saal

Vom 21. Dezember 2026 bis einschließlich 07. Januar 2027 bleibt MiT geschlossen. Wir starten mit Café-Betrieb und Programm wieder am 11. Januar 2027.

Wir wünschen unseren Freunden und Gästen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gesundes und glückliches Jahr 2027.

Das Team im MiT

Leitung:

Heike Hauß, Telefon: 07024 66 36; Mail: hauss@wendlingen.de

Mitarbeiterinnen:

Anna D'Amato, Ingrid Aldinger, Angelika Birk, Christel Faber, Roswitha Fischer, Monika Geiselhart, Elfriede Grünenwald, Brunhilde Haible, Adriana Mac Kenzie, Brunhilde Mayer, Gertraude Moroff, Vibhuti Patel, Ingrid Pluschys, Karin Proksch, Renate Reiner, Frank Schmadalla, Melina Schmidt, Fred Schuster, Ursula Walter, Helga Weitz

Kurse und Treffs:

Edith Amtmann, Christiane Bieda, Ingrid David, Rudolf Dieterle, Huali Dolde, Angelika Drewes-Kracht, Christa Eisele, Dr. Waltraud Falardeau, Michael Fiss, Ulla Gaßner, Ingrid Gutjahr, Ute Hanisch, Heike Hauß, Silke Heer, Regina Heiermann, Horst Höfer, Rainer Kaiser, Achim Kleinert, Manfred Klumb, Heidrun Kopp, Fridbert Mager, Heide Mayer, Matthias Möhring, Hans Moroff, Ellen Müller, Kathrin Müller, Susanne Neugebauer, Brigitte Niefanger, Nane Oekunle, Vibhuti Patel, Roswitha Petretschek, Claudia Rau, Dorothea Reichbauer, Renate Reiner, Brigitte Rösch, Jürgen Salewski, Ute Schaber, Eva Schönberner, Heike Schulze, Susanne Schwab, Karin Sigler-Simon, Christa Stritt, Gerlinde Strobel-Schweizer, Ursula Walter, Richard Weitz, Nathalie Wiedmann, Egbert Zwerschke

MiT – Menschen im Treffpunkt

Am Marktplatz 4

73240 Wendlingen am Neckar

Telefon: 07024 66 36

Text und Redaktion: Heike Hauß