



*Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 8,90 €*

MiT

WENDLINGEN AM NECKAR

Programm

Kurse und Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2025

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 mir im Café.

**Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 8,90 €**

Das Herbstprogramm von MiT – Menschen im Treffpunkt

Der Sommer geht zu Ende und mit dem Herbst werden die Tage spürbar kürzer. Anstatt allein zu Hause zu sitzen, bietet der Bürgertreff bei verschiedenen Einzelveranstaltungen die Gelegenheit zu Austausch und für Inspiration. Wir freuen uns sehr, Ihnen mit unserem Herbstprogramm wieder eine bunte Mischung aus Vorträgen, Musik, Kultur und wertvollen Impulsen für das Leben anbieten zu können.

Unser Programm spannt in diesem Herbst einen weiten Bogen: von literarischen Nachmittagen – „Dichter im Landkreis Esslingen“ mit Christa Schimpf zu großen Namen wie Mascha Kaléko (Rudolf Dieterle) und Rainer Maria Rilke (Ensemble Divertimento) bis hin zu politischen und gesellschaftlichen Themen – wie dem Blick auf Washington und New York (Frank Schmadalla) oder einem Abend mit Pfarrer Peter Brändle unter dem Titel „Ett so verschrogga ...“. Rainer Arnold regt mit einem Nachmittag zu Arbeiterliedern an, sich Gedanken zur Gerechtigkeit, Frieden und Freiheit zu machen. Mitsingen ist erlaubt und erwünscht.

Besonders im Fokus stehen auch Themen rund um Gesundheit, Altern, Ernährung (Liuta Dienst) und digitale Kompetenz (Mentoren des PC-Treff 55+). Ob Fasten, stille Entzündungen (Jürgen Wegner), der Umgang mit Demenz oder der Einstieg in Linux und Smartphone-Welten – unsere Referentinnen und Referenten bringen ihr Wissen mit, teilen Erfahrungen und geben praktische Hilfestellungen für den Alltag. „Ein Abend. Ein Flügel. Ein Musiker.“ Chris Geisler erleben Sie in diesem Jahr hautnah und ganz persönlich.

Neben den Einzelveranstaltungen finden Sie ein buntes Angebot an kostenlosen offenen Treffs und Kursen zu den unterschiedlichsten Themen.

Viele dieser Veranstaltungen leben vom gemeinsamen Erleben, vom Gespräch im Anschluss, vom Lachen, Staunen oder einfach nur vom Dabeisein. Deshalb ist der Bürgertreff nicht nur ein Ort für Veranstaltungen – er ist ein Ort der Begegnung, an dem Gemeinschaft und Mitgestalten großgeschrieben werden.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf dieses vielfältige Herbstprogramm einzulassen. Nehmen Sie sich Zeit für Neues, Altbekanntes oder Überraschendes – und vor allem: Kommen Sie vorbei, bringen Sie Freunde und Nachbarn mit und gestalten Sie den Bürgertreff mit Ihrem Dabeisein lebendig und besonders.

Wir freuen uns auf viele anregende Begegnungen mit Ihnen und wünschen Ihnen einen inspirierenden, farbenfrohen Herbst.

Schauen Sie rein, in dieses Programmheft, ins MiT-Café und bei unseren Veranstaltungen. Wir freuen uns auf Sie.

Heike Hauß und das Team von MiT – Menschen im Treffpunkt

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite
Gemeinsam statt einsam – Offene Treffs (kostenlos; außer Mittagstisch)	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben -----	22
Bridge – die Königin der Kartenspiele (nur mit Vorkenntnissen) -----	11
Frauenstammtisch -----	27
Gemeinsam essen macht mehr Spaß! (8,90 €) (Warteliste) -----	24
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte -----	33
Maschenplauderei -----	31
Offener Frauengesprächskreis -----	26
Offene Skatrunde -----	32
Offener Spielenachmittag -----	8
Radel-Erzählcafé (kostenlos) -----	24
Stricken & Häkeln am Montagnachmittag -----	9
Wendlinger Bürgerbus-Stammtisch (kostenlos) -----	28
Handarbeitsfreundinnen im MiT (abends, kostenlos) -----	17
Computer / Tablet / Smartphone	
PC-Treff 55+ (kostenlos) -----	8
Ernährung	
Energiebällchen selbst herstellen – Workshop (kostenlos) -----	25
Fastenkurs – Lebenslust durch Fasten -----	40
Fremdsprachen	
Englisch – Konversation und freies Sprechen (ausgebucht) -----	10
Englisch sollte man können! – Kurs 1 -----	28
Englisch sollte man können! – Kurs 2 -----	34
Englisch-Stammtisch (kostenlos) – English Conversation Group -----	15
Parlons français! (kostenlos) -----	25
Gesundheit und Fitness für Körper und Geist	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben (kostenlos) -----	22
Beckenbodenkurs für Frauen -----	22
Beckenbodenkurs für Männer -----	23
Breathwork – Workshop -----	38
Erste Hilfe bei Rad- und Wanderunfällen -----	38
Fastenkurs – Lebenslust durch Fasten -----	40
Faszien Workout (Kurs 1) -----	29
Faszien Workout (Kurs 2) -----	29
Faszien Workout (Kurs 3) (ausgebucht) -----	35
Faszien Workout (Kurs 4) (ausgebucht) -----	35
Freude an Bewegung mit 60+ (ausgebucht) -----	13
Fuß- und Rückengymnastik -----	31
Gehirnjogging mit Hand und Fuß -----	26
Hatha-Yoga (Kurs 1) Für mehr Balance und Ausgeglichenheit -----	16
Hatha-Yoga (Kurs 2) Für Erwachsene mit Stressbelastung -----	16
Hatha-Yoga (Kurs 3) Für Erwachsene mit Stressbelastung (ausgebucht) -----	19

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite
Gesundheit und Fitness für Körper und Geist (Fortsetzung)	
Hatha-Yoga 60+ -----	24
Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik!) (ausgebucht) -----	11
Lu Jong – tibetisches Heilyoga – Schnupperstunde (morgens) -----	20
Lu Jong – tibetisches Heilyoga -----	20
Lu Jong trifft Hatha-Yoga – Schnupperstunde (abends) -----	29
Lu Jong trifft Hatha-Yoga (Gesundheit & Balance) -----	30
Qigong – Taiji (Fortgeschrittene) -----	21
Seniorengymnastik 65+ (ausgebucht) -----	8
Stabilisations- und Mobilisationstraining (Spiralmuskeltraining) (Kurs 1&2) -----	31
Stark im Kreuz – für Teilnehmer 70+ (ausgebucht) -----	12
Stepptanz Einsteiger-Workshop -----	39
Stepptanz für Anfänger -----	10
Stepptanz für Anfänger mit Vorkenntnissen -----	12
Stepptanz für Mittelstufe -----	12
Für Kinder / mit Kindern:	
Filzkurse für Schulkinder -----	ab 36
ProJuFa-Elterntreff mit Frühstück -----	13
Kreativ	
Energiebällchen selbst herstellen – Workshop (kostenlos) -----	25
Filzwerkstatt für Erwachsene -----	ab 17
Handarbeitsfreundinnen im MiT (abends, kostenlos) -----	17
Maschenplauderei (Offener Treff, kostenlos) -----	31
Stricken & Häkeln am Montagnachmittag (Offener Treff, kostenlos) -----	9
Perlensterne basteln (nur Materialkosten) -----	27
Upcycling von Schachteln -----	35
Literatur, Gesellschaft, Politik	
Biografien berühmter Dichter (Kurs 14) -----	32
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte (kostenlos) -----	33
Literaturkreis -----	32
Musikalisch	
„Bluegrass- und Oldtime“-Treff (kostenlos) -----	37
„Treffpunkt Gitarre“ im MiT (ausgebucht) -----	19
Spielen (kostenlos)	
Bridge – die Königin der Kartenspiele (nur mit Vorkenntnissen) -----	11
Offener Spielenachmittag -----	8
Offene Skatrunde -----	32
Selbsthilfegruppen (kostenlos)	
Dienstagstreff – Selbsthilfegruppe Sucht -----	18
Schlagartig anders – Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall -----	37
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa -----	12
Trauer tut weh – Trauercafé -----	33

Vortrag und Unterhaltung (Übersicht)			Seite
--------------------------------------	--	--	-------

Freitag,	05. Sept. 18.30 Uhr	„Ett so verschrogga ...“ Ein Abend mit Pfarrer Peter Brändle Veranstaltungsort: Cafeteria des Seniorenzentrums Taläcker, Nürtinger Straße 40, Wendlingen am Neckar.	41
Dienstag,	23. Sept. 15 Uhr	Dichter im Kreis Esslingen Ein Vortrag von Christa Schimpf.	41
Dienstag,	30. Sept. 15 Uhr	Lieder von Gerechtigkeit, Freiheit und Frieden Mit Rainer Arnold, ehem. MdB .	42
Dienstag,	07. Okt. 15 Uhr	„Gesund altern“ Vortrag: Liuta Dienst, Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Ernährungsberaterin.	43
Dienstag,	14. Okt. 15 Uhr	Mascha Kaléko zum 50. Todestag Vortrag: Rudolf Dieterle.	43
Freitag,	17. Okt. 20 Uhr	Chris Geisler – Jazz Piano Solo Ein Abend. Ein Flügel. Ein Musiker.	44
Dienstag,	21. Okt. 15 Uhr	Von Washington nach New York Zwischen Politik, Großstadtflair und Geschichte Vortrag: Anna und Frank Schmadalla	45
Mittwoch,	22. Okt. 19.30 Uhr	Lebenslust durch Fasten Vortrag: Edith Amtmann Raum: MiT-Café, EG	40
Donnerstag,	23. Okt. 19 Uhr	Umgang mit Menschen mit Demenz Verstehen, Begleiten, Unterstützen Vortrag: Stefan Seeger, Dienste für Menschen, Esslingen. Großer Saal.	46
Dienstag,	04. Nov. 15 Uhr	Stille Entzündungen Der Kampf in unserem Körper gegen einen unsichtbaren Feind Vortrag: Jürgen Wegner, Heilpraktiker/Dipl.Ing.	46

Vorträge und Unterhaltung (Übersicht)			Seite
---------------------------------------	--	--	-------

Dienstag,	11. Nov. 15 Uhr	Linux als Betriebssystem Alternative zu Windows Vortrag: Rainer Pluschys, Mentor beim PC-Treff 55+.	47
Donnerstag,	13.11. 19 Uhr	Namaste Nepal – Das erste Altenheim in Nepal Vortrag: Annett Köber. Raum: Großer Saal.	48
Dienstag,	18. Nov. 15 Uhr	Den letzten Weg bewusst gestalten Rolf und Thomas Heilemann von Bestattungen Heilemann.	48
Donnerstag,	20. Nov. ab 19 Uhr	„Bookart“ ist Buchkunst Aus Lesen wird Kunst Raum: MiT-Café, EG.	49
Dienstag,	25. Nov. 15 Uhr	„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“ Leben, Dichten, Denken: Rainer Maria Rilke Sabine Burkhardt (Flöte), Andreas Baumann (Klavier), Dr. Waltraud Falardeau (Vortrag und Rezitation). Raum: Großer Saal, EG.	50
Dienstag,	02. Dez. 15 Uhr	Digital gut unterwegs: Praktische Tipps und wichtige Infos für Ihren Computer- und Smartphone-Alltag Vortrag von Egbert Zwerschke, Mentor beim PC-Treff 55+.	50
Dienstag,	09. Dez. 15.15 Uhr	Weihnachtlicher Nachmittag Mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben Raum: Großer Saal.	51

**Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstagnachmittag ist frei.
Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben,
im Kleinen Saal im Erdgeschoss statt.**

Montag

11 bis 11.50 Uhr
Kursbeginn:
29. September
fortlaufend

Senioren-gymnastik 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
01. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Offener Spielenachmittag im MiT-Café Gemeinsam spielen – gemeinsam lachen

Spielen macht nicht nur Spaß, es stärkt auch die Konzentration, fördert neue Kontakte und ist eine wunderbare Abwechslung zum 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 „Rummy Cup“, 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
22. 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
- Kommunikation per E-Mail oder WhatsApp o.ä.
- Installation und Nutzung kostenloser Programme
- Bilder übertragen, sortieren und bearbeiten

Am 11.11. und am 02.12. um 15 Uhr referieren die Mentoren des PC-Treff 55+ zu den Themen: „Linux als Betriebssystem – Alternative zu Windows“ Siehe Seite 47 und „Digital gut unterwegs Praktische Tipps und wichtige Infos.“ Seite 50 dieses Programms.

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



- Unterstützung beim Schreiben von Briefen und E-Mails
- Optimierung langsamer Geräte (z. B. durch Entfernen unnötiger Dateien)
- Hilfe bei MS Windows, 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 mit Internetzugang vor Ort zur Verfügung. Dieses Angebot richtet sich an Menschen ab etwa 55 Jahren, die keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien haben.

Unsere Mentoren sind: Horst Höfer, Rainer Kaiser, Rainer Pluschys 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: 22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12. Raum: 02/7, 2. OG

Ab 14.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
01. September

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?

*Kostenlose
Teilnahme!*

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 erfahrene Teilnehmerinnen unterstützen Sie gerne und freuen sich auf nette Gesellschaft. Ohne Anmeldung und kostenlos. Kommen Sie einfach vorbei!
Raum: MiT-Café, EG.

16.30 bis 18 Uhr
Kursbeginn:
08. September
12 Termine

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 €.

Dieser Kurs ist ausgebucht!

Raum 02/8, 2. OG

Am Sonntag, 23. November bietet Nane Okekunle von 16.30 bis 18 Uhr einen Einsteiger-Workshop in den Stepptanz an.
Mehr dazu finden Sie auf Seite 39 dieses Programms.

17.30 bis 18.30 Uhr
Kursbeginn:
24. November
20 Termine

Stepptanz für Anfänger

Stepptanz kann jeder – in jedem Alter!

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 Schauspielerin mit über 30 Jahren Tanz- und Theatererfahrung. Kursgebühr: 255 €. Leihschuhe können zu Beginn gestellt werden.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen.

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

Raum: 02/10, 2. OG

18 bis 19 Uhr
Kursbeginn:
15. September
10 Termine

Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik!)

Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.

Die Kursgebühr beträgt 40 €.

Dieser Kurs ist ausgebucht.

Raum: Kleiner Saal, EG

18.30 bis 20.30 Uhr
Erstes Treffen nach der Sommerpause:
15. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Bridge – die Königin der Kartenspiele Für Spieler*innen mit Vorkenntnissen

Bridge ist, wie Schach, ein weltweit nach denselben Regeln gespieltes Spiel. Es gibt Meisterschaften auf verschiedenen Ebenen und ebenso viele begeisterte Hobbyspielerinnen.

Der Deutsche Bridgeverband zählt etwa 25000 Mitglieder – hinzu kommen viele Spieler*innen in Spielzirkeln und Gemeinschaften außerhalb des Verbands. Bridge ist spannend und abwechslungsreich und fördert Konzentration, Gedächtnis sowie logisches Denkvermögen.

Sibylle und Sepp Hasel, versiert im Bridgespiel, betreuen diesen Abend. In der Regen treffen sich zwei Gruppen von sieben bis neun Personen mit Vorkenntnissen zum gemeinsamen Spiel. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich eingeladen, einmal unverbindlich herein zu schnuppern. Die Teilnahme an den Treffen ist kostenfrei.

Raum: 02/7, 2. OG

Informationen zur Gruppe: Sibylle und Sepp Hasel
Tel.: 07024 7488. E-Mail: bridge@hasel-net.de

18.30 bis 19.30 Uhr
Kursbeginn:
24. November
20 Termine

Stepptanz für Anfänger mit Vorkenntnissen

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. Kursgebühr: 255 €.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen.

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

19 bis 20 Uhr
Kursbeginn:
15. September
10 Termine

Stark im Kreuz – für Teilnehmer*innen 70+

Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.

Die Kursgebühr beträgt 40 €.

Dieser Kurs ist ausgebucht.

Raum: Kleiner Saal, EG

19.30 bis 20.30 Uhr
Kursbeginn:
24. November
20 Termine

Stepptanz Mittelstufe

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

Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühren werden dann entsprechend anteilig angepasst. Kursleiterin ist Nane Okekunle, Tänzerin und Schauspielerin mit über 30 Jahren Tanz- und Theatererfahrung. Kursgebühr: 255 €.

Mindestteilnehmer*innenzahl: 5 Personen.

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

20 bis 21.30 Uhr
Erstes Treffen
nach der Sommerpause:
29. September

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



*Kostenlose
Teilnahme!*

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.

Folgende Vorträge sind für den Herbst geplant.

Für den 29.09. ist Prof. Dr. Ludger Staib, Chefarzt der Chirurgie im Klinikum Esslingen mit dem Vortragsthema „Moderne Operationsmethoden bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa“ zu Gast.

Am 24.11. kommt Dr. Wolfgang Vogt, lfd. Oberarzt und Leiter des ASV Morbus Crohn und Colitis ulcerosa im Klinikum Esslingen zu einem gemeinsamen Gespräch.

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

Mail: kontakt@crohco.de.

Die Gruppentreffen finden im MiT-Café im Erdgeschoss statt.

Dienstag

9.30 bis 10.30 Uhr
Kursbeginn:
23. 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 Kleingeräte wie Redondoball, Thera-band, Brasils oder kleine Hanteln zum Einsatz, die für abwechslungsreiche Stunden sorgen. Kursleitung: Christa Stritt. Kursgebühr pro Kurs: 30 €.

Dieser Kurs ist ausgebucht! Raum: Großer Saal

9.30 bis 11.30 Uhr
Wöchentlich

ProJuFa-Elterntreff

Die „Frühen Hilfen – ProJuFa“ bestehen aus einem Team von Gesundheitsfachkräften, einer pädagogischen Fachkraft und psychologischen Beraterinnen sowie einer Koordinatorin. Diese Fachkräfte arbeiten mit zahlreichen Einrichtungen zusammen, um Unterstützungsmaßnahmen für Familien zu organisieren und anzubieten. Ziel der Arbeit ist es unter anderem,

**Nicht in den
Schulferien!**

**Wieder am
16. September**

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. Frau Ulla Gaßner, Gesundheitsfachkraft in den Frühen Hilfen, leitet den Treff. Sie wird unterstützt von Frau Vibhuti Patel.

Themen und Termine:

- 16.09. Beckenboden – Wo bist Du? Übungen für den Alltag unabhängig vom Alter der Kinder. Ariane Gölz, Hebamme, ProJuFa
- 23.09. Singen mit Christa Schimpf. Freies Frühstück im Anschluss
- 30.09. Singen mit Christa Schimpf. Freies Frühstück im Anschluss
- 07.10. „Erziehung ohne Loben & Drohen. Wie kann das gelingen?“, Mechthild Feuerstack, Heilpädagogin ProJuFa
- 14.10. Singen mit Christa Schimpf. Freies Frühstück im Anschluss
- 21.10. Basteln mit Silke Heer
- 28.10. *Schulferien - Kein ProJuFa*
- 04.11. Singen mit Christa Schimpf. Freies Frühstück im Anschluss
- 11.11. „Wie geht es den Vätern im Familienalltag?“ Austausch mit Vätern und Müttern, Camilla Kaltenbach, Psych. Beratungsstelle Caritas
- 18.11. Wickel & Auflagen für Mutter und Kind. Ulla Gaßner, Gesundheitsfachkraft ProJuFa

**15 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
02. September**

*Kostenlose
Teilnahme!*

- 25.11. Singen mit Christa Schimpf. Freies Frühstück im Anschluss
- 02.12. „Vorbild & Nachahmung“ Wie Kinder lernen, Mechthild Feuerstack, Heilpädagogin ProJuFa
- 09.12. Freies Frühstück
- 16.12. Weihnachtsfeier und Singen mit Christa Schimpf

An allen Vormittagen können sich Eltern und Kinder besser kennenlernen und austauschen. Pro Familie wird ein Unkostenbeitrag von 2 € erhoben. Eltern und Kinder sind herzlich eingeladen. Während der Schulferien und an Feiertagen findet kein ProJuFa-Frühstück statt. Raum: Kleiner Saal, EG

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:
23. September
12 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 1)
Für mehr Balance und Ausgeglichenheit

In diesem Kurs lernen Sie Körperübungen des Hatha-Yoga, kombiniert mit gezielten Atemtechniken und Meditation, die Ihre geistige Stabilität individuell stärken.
Durch aktives Üben der Yogahaltungen, unterstützt von einfachen Atemübungen, fördern Sie Ihre Selbstwahrnehmung, erkennen alltägliche Stressmuster und finden zu mehr Entschleunigung im Alltag. Die Übungen helfen Ihnen dabei, Entspannung positiv zu unterstützen und innere Ruhe zu finden.
Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!
Kursleitung: Ute Hanisch, Yogalehrerin (BDY/EYU).
Hinweis: Einige Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kursgebühren ganz oder teilweise.
Mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung.
Kursgebühr: 150 €.
Anmeldung direkt bei Kursleiterin Ute Hanisch:
Tel. 07031 4284346 oder Mobil: 0179 3247732.
Raum 02/10, 2. OG

18 bis 19.30 Uhr
Kursbeginn:
23. September
12 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 2)
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 Selbstwahrnehmung 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!

19 bis 21.30 Uhr
Monatlich
Erstes Treffen:
09. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Bitte mitbringen: Eine Decke, ein Kissen und bequeme Kleidung – alles, was Sie für eine entspannte Stunde brauchen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Kursgebühr: 150 €. Es sind noch wenige Plätze frei.
Anmeldung direkt bei Kursleiterin Ute Hanisch:
Tel. 07031 4284346 oder Mobil: 0179 3247732.
Raum 02/10, 2. OG

Handarbeitsfreundinnen im MiT
Gemeinsam kreativ – mit Nadel, Faden & Herz
Ob Stricken, Häkeln, Nähen oder andere Do-it-yourself-Projekte – bei uns dreht sich alles um die Freude am kreativen Miteinander. Egal ob Anfängerin oder erfahrene Handarbeiterin: Hier ist jede willkommen, die Lust auf Handarbeit und nette Gesellschaft hat! Austausch, Inspiration, neue Ideen – und ganz viel Spaß am gemeinsamen Werkeln!
Ansprechpartnerin: Verena Mankel. Kostenlos, ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen! Wir freuen uns auf dich und dein Lieblingsprojekt! Termine: 09.09., 14.10., 11.11., 09.12. Raum: MiT-Café, EG.

- **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 21.30 Uhr
28. Oktober
Einmalig

Filzwerkstatt mit Seide
Armstulpen, Lampen, Schals oder Kissenhüllen
Feine Merinowolle wird mit dünner Seide belegt, wodurch beim Filzen eine besondere, edle Struktur entsteht. An diesem Abend können Sie feine Armstulpen, einen Schal oder einen Lampenüberzug

filzen. Seide und Lampen sind im Kurs vorhanden.
Alternativ können Sie Ihr altes Lieblingsseidentuch upcyceln.
Kursgebühr: 15 € zzgl. Materialkosten.
Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer,
Tel. 07024 53846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 22 Uhr
11. November
Einmalig

Filzwerkstatt für wärmende Dinge
Dick gefilzt: Pantoffeln, Wärmflaschen, Sitzauflagen

Keine kalten Füße mehr! Filzen Sie an diesem Abend dicke, warme Pantoffeln oder Schuhe – für mollig warme Füße ohne Schwitzen. Oder gestalten Sie eine neue „Kleidung“ für Ihre Wärmflasche, die angenehm warm bleibt und die Hitze nicht zu stark abgibt – ideal auch für Babys. Sitzauflagen sind perfekt für eine gemütliche Pause im Freien.
Kursgebühr: 15 € zzgl. Materialkosten.
Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer,
Tel. 07024 53846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
02. Dezember
Einmalig

Weihnachtsfilzwerkstatt
Weihnachtsmäuse, Wichtel, Tannenbäume

„Ich war es nicht – es war bestimmt die Weihnachtsmaus, die über Nacht gekommen ist ...“
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 Deko.
Kursgebühr: 15 € zzgl. Materialkosten.
Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer,
Tel. 07024 53846. Raum 02/9, 2. OG

19.30 bis 21.30 Uhr
Wöchentlich

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

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.

Kostenlose Teilnahme!

19.45 bis 21.15 Uhr
Kursbeginn:
23. September
12 Termine

19.30 bis 22 Uhr
Zweimal im Monat
Wieder am 02. September

Kostenlose Teilnahme!

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 3)
Für Erwachsene mit Stressbelastung
Fortsetzung des wöchentlichen Kurses mit Ute Hanisch. Kursgebühr: 150 €.

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

„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: 02.09., 16.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12. Raum: MiT-Café, EG

Mittwoch

9 bis 10.15 Uhr
Einzeltermin:
24. 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 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

9 bis 10.15 Uhr
Kursbeginn:
01. Oktober
10 Termine

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.

Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de. Raum: 02/10, 2.OG

9 bis 10.30 Uhr
Kursbeginn:
08. Oktober
5 Termine

Qigong – Taiji

Kurs 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 Lebensenergie. 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: 40 €.

Termine: 08.10.; 22.10.; 12.11.; 26.11.; 10.12.

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr bar, nach Mög-

lichkeit passend, beim ersten Treffen.
Anmeldung bei Huali Dolde, Mobil: 0157 39394861
oder per Mail an: tumalin@yahoo.com.
Raum: Vortragsraum, 1.OG

09.00 Uhr
Wöchentlich
Beginn
ab Mitte September
Beginn 9.30 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!“ – das kostenlosen Bewegungsprogramm im Freien. Ganz ohne Vorkenntnisse, ohne Anmeldung, ohne Leistungsdruck. Was erwartet Sie? Gemeinsame, einfache Übungen zur Sturzprophylaxe, Gelegenheit für nette Gespräche, Bewegung in lockerer Atmosphäre – ganz ohne Sportkleidung, einfach in Ihrer Alltagskleidung. Das Herzstück unseres Angebots: 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, Rainer Pluschys, Renate Reiner und Brigitte Rösch 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:
22. 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 gespürt 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 eine eigene Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit. Kursgebühr: 40 €.

Termine: 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.
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:
22. 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 eine eigene Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Kursgebühr: 40 €.

Termine: 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.
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

10.45 bis 12 Uhr
Kursbeginn:
01. Oktober
10 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: 185 €.

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

12 bis 13 Uhr
Wöchentlich

Gemeinsam essen macht mehr Spaß!

Es erwartet Sie ein frisch gekochtes Mittagessen in geselliger Runde zu einem günstigen Preis (8,90 €). 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. Bitte fragen Sie im MiT nach, ob die Warteliste ausgebucht ist. Wir halten bis zu 5 Wartelistenplätze vor.

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

Raum: MiT-Café, EG

14 bis 16 Uhr
Monatlich
Erstes Treffen:
17. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

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!

Verschiedene Themen sind als „Einsteiger“ oder Thema für den ganzen Nachmittag an folgenden Terminen angedacht: 17.09.: „Von der Freiheit des Alleinreisens“. 15.10.: „Kindheitserinnerungen vom Radfahren“. Gerne mit eigenen Fotos zur Geschichte. 19.11.: „Radel-Literatur: Welche Passagen und Texte beschäftigen sich mit dem Fahrrad?“ Gerne eigene Bücher zum Thema mitbringen!

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Initiative „gesundradeln“.

Die Treffen sind kostenfrei und ohne Voranmeldung.
Raum: MiT-Café, EG.

14 Uhr
08. Oktober
Einmalig

*Kostenlose
Teilnahme!*

Energiebällchen selbst herstellen **Workshop**

Ein gesunder Snack, der jedes Büffet bereichert oder auch als Mitbringsel gut ankommt. Auf der Basis von (Trocken)-Früchten, Nüssen und Haferflocken werden verschiedene Sorten Energiebällchen hergestellt. Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos. Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist beschränkt. Leitung: Karin Sigler-Simon.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Initiative „gesundradeln“. Voranmeldung im MiT, Tel. 07024 6636. Raum: Küche, EG.

14 bis 15 Uhr
Monatlich
Wieder am
17. September

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

*Kostenlose
Teilnahme!*

täglichen Lebens und tauschen uns über Themen aus, die von gemeinsamem Interesse sind. So trainieren wir unsere Französischkenntnisse auf zwanglose Art und Weise.

Termine: 17.09., 15.10., 12.11., 10.12.

Der Treff ist kostenlos.

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:

08. 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 Finger-gymnastik 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 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: 08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11. Kursgebühr: 28 €.

Kursleitung: Susanne Neugebauer

Anmeldung im MiT: 07024 6636 oder bei

Kursleiterin Susanne Neugebauer per Mail:

sukaneu@arcor.de. Raum: 02/10, 2. OG

14.30 bis 16.15 Uhr

Monatlich

Wieder am

10. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

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. Termine: 10.09., 08.10., 12.11., 10.12. Kommen Sie spontan vorbei. Wir freuen uns auf Sie! Die Teilnahme am Frauengesprächskreis ist selbstverständlich kostenlos. 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

24. September

*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: 24.09., 29.10., 26.11., 17.12. Raum: MiT-Café, EG

15 Uhr

Vier (Einzel) Termine

05. November

19. November

26. November

03. Dezember

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.

Nur Kosten
für Material!

15.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
10. September

Kostenlose
Teilnahme!

16 bis 17.30 Uhr
Kursbeginn:
17. September
12 Termine

Christa Eisele zeigt Ihnen, wie Sie aus Perlen sechszackige Sterne zaubern, die, mit etwa 6,5 cm Durchmesser, als besonderer Schmuck am Tanzenbaum, 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: 05.11., 19.11., 26.11., 03.12. Bitte melden Sie sich im MiT unter Tel. 07024 6636 an. 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: 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.

Für Rückfragen steht Ihnen Manfred Klumb unter Tel. 07024 9271747 gerne zur Verfügung.

Oder schreiben Sie eine Mail an:
manfred.klumb@buergerbus-wendlingen.de.
Raum: MiT-Café, EG oder Kleiner Saal, EG.

Englisch sollte man können!

Englisch (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:
17. September
10 Termine (+1 gratis)

18.15 bis 19.15 Uhr
Kursbeginn:
17. September
10 Termine (+1 gratis)

19.30 bis 20.45 Uhr
24. September
Einzeltermin

Faszien Workout (Kurs 1)

90 % der Rückenschmerzen sind myofaszial bedingt. Deshalb ist es jetzt ganz wichtig, das Richtige zu tun, für Ihre Gesundheit, den Körper, den Geist und Ihre Beweglichkeit.

Faszien durchziehen unseren Körper, umhüllen die Organe, kommunizieren mit dem Nervensystem und geben uns Halt. Alles, was mit den Muskeln zu tun hat, betrifft also auch die Faszien. Ohne Muskelkraft keine Bewegung, ohne Faszien keine Muskelkraft. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen, ob sportlich, Spitzensportler oder Anfänger, geeignet. Das Workout hilft, Verspannungen im Körper zu lösen und sich so im eigenen Körper wohler zu fühlen.

Kursgebühr: 110 €.

Termine: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.

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

Faszien Workout (Kurs 2)

Kursleitung: Claudia Rau.

Kursgebühr: 110 €; Termine: 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. **In diesen Kursen sind noch Plätze frei.**

Sie dürfen gerne einmal unverbindlich „schnuppern“. Kursbeschreibung siehe (Kurs 1).

Mail: claudia-b-rau@t-online.de.

Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.

Raum: 02/10, 2. OG

Schnupperabend: Hatha-Yoga & Lu Jong

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 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:
01. Oktober
10 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: 185 €.
 Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber,
 Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de.
 Raum: 02/10, 2. OG

Donnerstag

8.10 bis 9.10 Uhr
Kursbeginn:
09. Oktober
10 Termine

Fuß- und Rückengymnastik

Die Gymnastik erfolgt barfuß.

Wer Fußpilz hat, kann wegen der Ansteckungsgefahr leider nicht an diesem Kurs teilnehmen. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf Personen. Kursgebühr: 80 € (zzgl. Materialkosten).

In den Herbstferien entfällt der Kurs.

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 beide Kurse:
09. Oktober
10 Termine

**Kein Kurs in den
Herbstferien.**

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: 80 €. **Nach derzeitigem Stand sind beide Kurse 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

10 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
04. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Maschenplauderei Offener Treff

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

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: 04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.

Raum: MiT-Café, EG

10 bis 12 Uhr
Monatlich
Wieder am
18. 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 Donnerstagsvormittag 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: 18.09., 16.10., 13.11. 11.12.
Am 18. September bespricht die Literaturgruppe das Buch: „Der Geruch des Paradieses“ von Elif Shafak. 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
04. 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
Monatlich
Kurs 14
ab 02. Oktober
3 Termine

Biografien berühmter Dichter (Kurs 14)

Die Beschäftigung mit Biografien öffnet den Blick für große Zusammenhänge und Erfahrungen des Lebens und ermöglicht es, Spannungen in Lebensläufen nachzuvollziehen. Die Beschäftigung mit

*Rudolf Dieterle hält
am 14.10. einen Vor-
trag über die Dich-
terin Mascha Kaléko
(siehe Seite 43
dieses Programms.)*

14 bis 16 Uhr
Monatlich
Wieder am
25. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

**Terminkor-
rektur! Nur
in der On-
lineversion
geändert!*

14.30 bis 16.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
18. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Biografien eröffnet uns auch die Chance, unser eigenes Leben zu reflektieren.

02.10. Lou Andreas Salomé
06.11. Gottfried Keller
04.12. Robert Musil

Ein Kurs besteht aus drei Terminen und kostet insgesamt für alle drei Veranstaltungen 20 €. Die Termine können nicht einzeln gebucht werden. Wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird keine bestimmte Lektüre zugrunde gelegt. Informationen zum Kurs und zur Anmeldung erhalten Sie bei Rudolf Dieterle, Tel. 0173 6607957. 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.
Kontakt: rudolfdieterle@t-online.de.
Mobil: 0173 6607957
Termine: 25.09., 16.10.*, 20.11., 18.12.
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. Denn 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 Sie herzlich einladen, den Weg der Trauer ein Stück gemeinsam zu 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: 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.

Raum: 02/9, 2.OG

16.15 bis 17.45 Uhr

Kursbeginn:

18. September

12 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:

18. September

10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout (Kurs 3)

Kursleitung: Claudia Rau

Kursgebühr pro Kurs: 110 €.

Termine: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.

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:

18. September

10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout (Kurs 4)

Kursleitung: Claudia Rau

Termine: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.

Kursgebühr pro Kurs: 110 €. **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

28. November

14 bis 16 Uhr

Einmalig

Upcycling von Schachteln

Anstatt Schachteln nach Gebrauch zu entsorgen, bietet sich die Möglichkeit, diese durch das Beziehen mit dekorativem Geschenkpapier aufzuwerten und somit einer neuen Verwendung zuzuführen. Durch das sorgfältige Bekleben mit Geschenkpapier lassen sich einfache Kartons in ansprechende Deko- oder Geschenkboxen verwandeln, die sich hervorragend zur Aufbewahrung oder zum stilvollen Verpacken von Geschenken eignen.

Diese nachhaltige Praxis trägt nicht nur zur Ressourcenschonung bei, sondern verleiht dem Wohnraum eine individuelle und ansprechende Note.

Am Mittwoch, 05.11. um 14 Uhr besprechen wir im

MiT-Café, welche Geschenkpapiersorten geeignet sind, welche Kleber verwendet werden und was an sonstigem Material benötigt wird. Außerdem gibt es Tipps, welche Schachteln geeignet sind und wo man sie (kostenlos) bekommt. Wer an der Vorbesprechung nicht teilnehmen kann, kann unter Mail radel-in@posteo.de eine Materialliste anfordern oder sich im MiT eine ausgedruckte Liste abholen. Kursgebühr: 15 €. Bitte entrichten Sie die Kursgebühr im MiT-Café bis zum 28.10. Kursleitung Karin Sigler-Simon, Anmeldung im MiT-Café, EG. Der Kursinhalt ist für Erwachsene ausgerichtet. Raum: 02/9, 2. OG.

- **Ellen Müller bietet Filz- und Bastelkurse für Schulkinder 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
10. Oktober
Einmalig

Eicheln filzen

Heute kannst du eine Handvoll Eicheln filzen. Kleine Ovale wollen aus Filzwolle, Wasser und Seife von dir hergestellt werden. Mit kleinen „echten“ Eichelhütchen werden sie komplett und sind eine wunderschöne Herbstdeko, aber auch zum Spielen wunderbar 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
07. November
und
21. November

Apfelmäuschen

Das Apfelmäuschen besteht aus zwei Filzobjekten: Apfel und Mäuschen. An jeweils einem Termin wird der Apfel bzw. das Mäuschen gefilzt. Der Apfel wird mit einem Innenleben gefilzt, welches nach dem Filzvorgang entfernt wird. So entsteht eine kleine Höhle für das Mäuschen. **Es ist auch möglich nur an einem Termin teilzunehmen.** 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
05. Dezember
Einmalig

15 bis 17 Uhr
Monatlich
Wieder am
26. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Ab 20 Uhr
Monatlich
Wieder am
12. September

*Kostenlose
Teilnahme!*

Engel, Wichtel oder Tannenbaum filzen

Heut hast du verschiedene Möglichkeiten, etwas Schönes für die Adventszeit zu filzen. Wie immer benötigst du feine Merinowolle, Wasser und Seife, um dein ganz persönliches Filzstück herzustellen. Kursgebühr: 12 € inkl. Material. Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 8960967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com. Raum: 02/9, 2. OG

„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 konnte.

Als Betroffene möchten wir allen Menschen Mut machen, nicht zu resignieren, sondern immer weiterzumachen, auch wenn man denkt, es nützt sowieso nichts. Auf diesem schweren Weg möchten wir alle Betroffenen stärken. Nicht aufgeben! Kämpfen! Es lohnt sich! Wir sind offen für Betroffene, aber auch deren Angehörige und Freunde.

Termine: 26.09., 31.10., 28.11., 19.12.

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

Mail: info@schlaganfall-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: 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.

Raum: MiT-Café, EG

Samstag

18 bis 20.30 Uhr
11. Oktober
Einmalig

Breathwork – Workshop **Atemreise zu dir selbst**

Breathwork ist eine wirkungsvolle Praxis, bei der durch bewusste Atemtechniken Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Der gezielte Einsatz des Atems kann Stress reduzieren, Energie aktivieren, Emotionale Anspannung lösen, innere Klarheit und Vertrauen fördern.

Mit der aktivierenden Atemtechnik beruhigen wir den Verstand und öffnen zugleich Räume für innere Wachsamkeit. In diesen Bewusstseinszuständen können Gedanken und Emotionen in Bewegung kommen, neue Impulse entstehen – und unbewusste Blockaden oder Muster erkannt und transformiert werden.

Breathwork ist eine einfache, tiefgreifende Methode, geeignet für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Sessions sind vollständig angeleitet und auch für Einsteiger*innen bestens geeignet.

Der Workshop dauert ca. 2,5 Stunden und ist unterteilt in 30 Min. Einführung in die Technik, 70 Min. Breathwork Journey im Liegen auf der Yogamatte und 30 Min. Ausklang und Austausch in geschütztem Rahmen. Kursgebühr: 72 €.

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

13.30 bis 16 Uhr
18. Oktober
Einmalig

Erste Hilfe bei Rad- und Wanderunfällen

Ob Versorgung von typischen Verletzungen, Verbände anlegen oder Notversorgung von Knochenbrüchen, ein Erste Hilfe Set sollte immer dabei sein.

Was gehört in ein Erste Hilfe Set? Wie informiere ich den Krankenwagen über meinen Standort?

Und was mache ich in lebensbedrohlichen Situationen?

Durchführung: Celina Stutz, Ausbildungsleiterin DRK Bereitschaft Wendlingen-Unterensingen

Der Kurs findet für Privatpersonen statt. Der Inhalt ist gegenüber dem zertifizierten Kurs verkürzt.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Initiative „gesundradeln“.

Kursgebühr: 25 €. Die Kursgebühr entrichten Sie bitte am Kurstag bei der Kursleiterin.

Veranstaltungsort: DRK-Räume in der Brückenstraße 15 in Wendlingen am Neckar.

Anmeldung bis 9.10.: radel-in@posteo.de

Sonntag

16.30 bis 18 Uhr
23. November
Einmalig

Im Anschluss an den Workshop startet der neue Stepptanz-Anfängerkurs gleich am Montag, 24.11. um 17.30 Uhr. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 10 dieses Programms.

Einsteiger-Workshop Stepptanz

Stepptanz kann jede*r lernen – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel!

Stepptanz ist eine besondere Verbindung von Tanz und Musik. Durch Metallplättchen an Spitze und Absatz der Schuhe erzeugt jeder Schritt ein Klanggeräusch – ähnlich einem Schlaginstrument. So entstehen durch schnelle oder langsame Schritte unterschiedlichste Rhythmen, mal leise, mal kraftvoll. Stepptanz passt zu vielen Musikrichtungen wie Pop, Swing oder auch Walzer und kann alleine oder in der Gruppe getanzt werden.

An diesem Nachmittag steht der Spaß an Bewegung und Rhythmus im Mittelpunkt!

In diesem zweistündigen Workshop (inkl. Pause) lernen Sie erste Techniken, einfache Schrittkombinationen und erleben, wie motivierend es ist, wenn Bewegung und Klang zusammenpassen.

Kommen Sie einfach in bequemer Kleidung. Leihschuhe stehen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Schuhgröße an. Kursgebühr: 20 €.

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

Mail: naneinabundance@yahoo.de oder

WhatsApp: 0173 2451043.

Raum 02/10; 2.OG

Fastenkurs

19.30 Uhr
22. Oktober
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
03. November
bis
08. November
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 im MiT.

Gönnen Sie sich endlich mal – nichts.

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

Kursgebühr: 89 €. Vorbereitungs termine für die Fastenwoche: 29.10. und 31.10. Die genauen Uhrzeiten werden noch besprochen.

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

Einzelveranstaltungen von September bis Dezember 2025
Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstag nachmittag ist frei.
Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Kleinen Saal im Erdgeschoss des Treffpunkt Stadtmitte statt.

Freitag,
05. Sept.
18.30 Uhr

*Kostenlose
Teilnahme!*



© Peter Brändle
Pfarrer Peter Brändle

„Ett so verschrogga ...“
Ein Abend mit Pfarrer Peter Brändle

„Was ich darstelle, ist meist nichts anderes als das, was ich erlebe“, sagt der Wendlinger Pfarrer Peter Brändle schmunzelnd.

Er setzt sich mit den Spezialitäten und Kuriositäten des kirchlichen und weltlichen Lebens kabarettistisch auseinander und versteht es, genau hinzuschauen, wenn es um die Besonderheiten und Schwächen seiner Mitmenschen geht.

Von charmant bis rustikal reicht die Bandbreite der verschiedenen Rollen, in die er schlüpft, um das Publikum zum Lachen und zum Nachdenken zu bringen. Man darf gespannt sein, an welcher Stelle man sich dabei selbst ertappt fühlen wird.

Veranstaltungsort: Cafeteria des Seniorenzentrums Taläcker, Nürtinger Straße 40, Wendlingen am Neckar. Der Eintritt ist frei.

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

Dienstag,
23. Sept.
15 Uhr

*Kostenlose
Teilnahme!*

Dichter im Kreis Esslingen

Es gibt sie in einer großen Zahl, angefangen beim Minnesänger Gottfried von Neifen, über Friedrich Hölderlin, Eduard Mörike, Max Eyth, Peter Härtling. Im Schloßchen Serach, dem Sommersitz des Grafen Alexander traf sich der Dichterkreis ab 1831.

Es begegneten sich Ludwig Uhland, Nikolaus Lenau, Gustav Schwab, Justinus Kerner, Hermann Kurz. Auch an Hermann Hesse sei gedacht, der 1899 einige Monate in Kirchheim lebte, wo seine Lulu-Gedichte für eine unerwiderte Liebe entstanden. In der fruchtbaren Ebene des Neckartales entstanden wunderbare Texte und viele Freundschaften von Gleichgesinnten der Dichtkunst. Ein Vortrag von Christa Schimpf.

Dienstag, 30. Sept. 15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Lieder von Gerechtigkeit, Freiheit und Frieden Mit Rainer Arnold, ehem. MdB

Die SPD ist 160 Jahre alt. Damit ist sie die traditionsreichste Partei Deutschlands. Sie blickt zurück auf wechselnde, oft schwierige Zeiten, in denen es doch stets eine Konstante gab: Immer blieb sozialdemokratische Politik an ihren Grundwerten Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität orientiert. Diese Grundwerte fanden ihren Widerhall auch in den Liedern, die Sozialdemokraten und ihre Jugendorganisationen über eineinhalb Jahrhunderte begleitet haben, sei es, um die unterdrückte Wahrheit in Versen festzuhalten, sei es, um sich gegenseitig Mut zu machen. Dazu zählen natürlich die Lieder, die in der Arbeiterbewegung entstanden sind. Aber auch Lieder aus den Freiheitsbewegungen des 19. Jahrhunderts gehören dazu, ebenso wie die Protestsongs gegen Krieg und Gewaltherrschaft des späteren 20. Jahrhunderts. Diese Lieder handeln von Arbeit, von Utopien, von Freiheit und Gerechtigkeit, von den Bewegungen und Kämpfen, die schließlich Veränderungen brachten und oft auch von schlimmen Zeiten. Sie sind Teil sozialdemokratischer und damit auch deutscher Geschichte, in der es Verbote gab und Verfolgung, Irrtümer und Spaltungen. Aber was sich durch all diese Lieder zieht, ist das Bewusstsein, Teil einer Folge von Generationen zu sein, Verantwortung zu tragen, für das von den Alten Er kämpfte und für das, was morgen sein wird. Deshalb sind diese politischen Lieder auch keine Folklore. Vor allem sind sie gemacht zum Mitsingen, zu dem wir ganz herzlich einladen. Der ehemalige Bundestagsabgeordnete Rainer Ar-

Dienstag, 07. Okt. 15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

nold wird auf der Gitarre begleiten und auch einiges zu den Hintergründen und Entstehungsgeschichten verschiedener Lieder berichten.

„Gesund altern“ Mit Freude und Lebensqualität ins Alter

Alt werden ist unvermeidlich – doch wie wir altern, liegt zu einem großen Teil in unserer Hand. Viele Menschen wünschen sich, auch im höheren Lebensalter fit, aktiv und zufrieden zu bleiben. Doch was können wir konkret tun, um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten?

Liuta Dienst zeigt auf, wie es gelingen kann, die Herausforderungen des Älterwerdens selbstbestimmt und voller Energie zu meistern.

In einem abwechslungsreicher Vortrag erhalten Sie viele praktische Tipps:

- Wie kann ich auch im Alter meine Beweglichkeit und Kraft erhalten?
- Welche Ernährung unterstützt mich dabei, gesund zu bleiben?
- Wie schütze ich meine geistige Gesundheit und stärke mein Gedächtnis?
- Warum sind soziale Kontakte so wichtig, und wie kann ich Einsamkeit vorbeugen?
- Welche kleinen Übungen helfen gegen Stress und fördern das Wohlbefinden?

Neben spannenden Informationen gibt es kleine Mitmach-Übungen und Impulse, die sofort im Alltag anwendbar sind. Der Vortrag richtet sich an alle Menschen, die aktiv und gesund älter werden möchten – egal ob bereits in der Rente oder noch mitten im Berufsleben. Auch Angehörige sind herzlich willkommen.

Vortrag: Liuta Dienst, Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Ernährungsberaterin.

Dienstag, 14. Okt. 15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Mascha Kaléko zum 50. Todestag

„Wenn ich auf das Leben von Mascha Kaléko blicke, dann empfinde ich erst einmal so etwas wie Ehrfurcht, in dem sich Respekt und Schrecken vermischen. Also Erschrecken über das, was sie erlitten und erlebt hat, dann aber auch ein großes, Ange-

rührt-Sein, auch darüber nicht zu verstummen, sondern wunderbare Gedichte zu schreiben, die auch in ihrer Untröstlichkeit anderen Menschen zum Trost werden, wo Menschen in ihrer Verzweiflung eine Sprachform finden für ihre eigenen Gefühle.“

„Mein schönstes Gedicht

Ich schrieb es nicht.

Aus tiefsten Tiefen stieg es.

Ich schwieg es.“

Ein Vortrag von Rudolf Dieterle.

**Freitag, 17. Okt.
20 Uhr**



Chris Geisler – hautnah

Chris Geisler – Jazz Piano Solo Ein Abend. Ein Flügel. Ein Musiker.

Chris Geisler nimmt sein Publikum mit auf eine intime Reise durch die Welt des modernen Jazz-pianos. Improvisationen, Eigenkompositionen, Bearbeitungen von Filmmusik und Klassik – alles entsteht spontan im Moment. Alles live, alles hautnah. Ganz nah am Puls des Augenblicks.

Seine Klavier-Improvisationen sind Klang gewordene Befreiung: Zarte Linien und fragile Melodien verdichten sich zu intensiven Klangeruptionen – mal meditativ, mal wild. Ein Wechselspiel aus Spannung und Entspannung. Musik, die unter die Haut geht und die Sinne wachkitzelt.

In diesem Konzert öffnet Chris Geisler die Tür zu seiner Klangwelt: Wie entsteht sein unverwechselbarer Sound? Welche musikalischen Entscheidungen führen von der Vorlage zur Interpretation? Spontan und offen macht er seinen kreativen Prozess hör- und erlebbar – live am Flügel. Er lädt das Publikum ein, den Weg von der Idee zum Klang Schritt für Schritt mitzuerleben.

Wie klingt Stevie Wonder im Jazzgewand? Was bringt Debussy zum Grooven? Und wie viel Poesie steckt in der Melodie von Forrest Gump, wenn man sie neu denkt? Chris Geisler zeigt live, wie Jazzbearbeitungen lebendig werden – mit wachem Ohr, offenen Händen und Lust am Experiment.

Witzig, spontan und nahbar – mit seinen Moderationen macht Chris Geisler das Konzert zu einem Erlebnis, bei dem nicht nur Töne, sondern auch Geschichten im Mittelpunkt stehen.

**Dienstag, 21. Okt.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Eintritt inkl. Pausenimbiss im VVK: 14 €. AK: 18 €. Ermäßigt für Schüler nur im VVK: 8 € (Ausweis). Karten erhalten Sie im Vorverkauf während der Öffnungszeiten im MiT-Café.

Vorbestellung: Tel. 07024 6636. Anforderung per Mail: hauss@wendlingen.de.

Weiterhin ist Vorverkaufsstelle die Stadtbücherei Wendlingen am Neckar. Raum: Großer Saal

Von Washington nach New York Zwischen Politik, Großstadtflair und Geschichte

Die Reise geht weiter...

Unsere Weltenbummler Anna und Frank Schmadalla präsentieren den letzten Teil der Trilogie über ihre Reiseerlebnisse in den USA. Heute geht es um die spannende Reise durch zwei der faszinierendsten Städte: Washington D.C. und New York City!

Im ersten Teil des Vortrags entführen wir Sie in das Regierungsviertel und andere Highlights von Washington D.C. Wir zeigen Ihnen eine ganz andere Seite der Hauptstadt, als Sie vielleicht erwarten. Eindrucksvolle Impressionen aus der amerikanischen Machtzentrale, abseits der üblichen Klischees. Dann geht es mit dem FlixBus weiter nach New York, dem legendären Big Apple. Wir entdecken nicht nur Manhattan, sondern auch das vielfältige Brooklyn mit seinen vielen Facetten. Beeindruckende realistische Bilder und Geschichten erzählen von der massenweisen Ankunft der Migranten im 19. Jahrhundert – mit dem großen Traum für eine goldene Zukunft.

Ein besonderes Augenmerk gilt dem lebhaften Brighton Beach – auch bekannt als „Little Odessa“, wo russische und ukrainische Kultur lebendig sind wie vor 100 Jahren.

Freuen Sie sich auf faszinierende Geschichten, lebendige Eindrücke und überraschende Einblicke in Geschichte, Gesellschaft und urbane Vielfalt.

**Mittwoch, 22. Okt.
19.30 Uhr**

Lebenslust durch Fasten Einführungsvortrag

Für weitere Infos siehe Seite 40 dieses Programms. Kostenlose Teilnahme. Raum: MiT-Café, EG

**Donnerstag, 23. Okt.
19 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Umgang mit Menschen mit Demenz Verstehen, Begleiten, Unterstützen

Demenz verändert das Leben – für Betroffene wie für Angehörige. Auch wenn die Erkrankung vieles verändert – der Mensch mit seinen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen bleibt.

Wie können wir diesen Menschen im Alltag wertschätzend und respektvoll begegnen?

Im Vortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Grundlagen des Umgangs mit Menschen mit Demenz.

Die zentralen Grundbedürfnisse demenziell veränderter Menschen werden beleuchtet. Es wird gezeigt, wie Kommunikation auch ohne viele Worte gelingen kann – orientiert am person-zentrierten Ansatz nach Tom Kitwood. Dieser stellt den Menschen mit seiner individuellen Lebensgeschichte in den Mittelpunkt und bietet wertvolle Impulse für die Begleitung, Betreuung und Pflege.

Was brauchen Menschen mit Demenz wirklich? – Grundbedürfnisse erkennen und verstehen. Kommunikation neu denken – Verbindung schaffen trotz kognitiver Einschränkungen.

Der person-zentrierte Ansatz nach Tom Kitwood heißt: Würde, Identität und Beziehung stärken. Der Vortrag richtet sich an Angehörige, ehrenamtlich Engagierte, Fachkräfte aus Pflege und Betreuung sowie alle Interessierten.

Ein Vortrag von Stefan Seeger, Dienste für Menschen, Esslingen. Der Eintritt ist frei.

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

**Dienstag, 04. Nov.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Stille Entzündungen Der Kampf in unserem Körper gegen einen unsichtbaren Feind

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Darmerkrankungen, Arthritis oder sogar bestimmte neurodegenerative Erkrankungen um nur einige wenige zu nennen – sie alle können mit unterschwelligen Entzündungen in Verbindung gebracht werden, die wie viele kleine Brandherde verteilt in unserem Körper ohne wirklich erkenn-

**Dienstag, 11. Nov.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

bare Symptomatik wirken. Sollte sich der eine oder andere Brandherd dann zum Feuer entwickeln, fehlt unserem Körper Kraft und Energie, um die Ursachen und Symptome dieser akuten Erkrankung zu beherrschen.

Erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen den stillen Entzündungen und den meisten unserer Zivilisationserkrankungen. Auch darüber, wie Sie diesen vielen kleinen Brandherden in Ihrem Körper begegnen um Erkrankungen zu vermeiden und damit für Ihre eigene Gesundheit vorsorgen können.

Referent: Jürgen Wegner, Heilpraktiker/Dipl.Ing

Linux als Betriebssystem Alternative zu Windows

Im Oktober 2025 endet der Support für Windows 10. Der Anwender bzw. die Anwenderin hat dann die Wahl, eine neue Windowslizenz zu erwerben oder sich von Windows und Microsoft unabhängig zu machen. Das Betriebssystem Linux kann eine Alternative sein.

Linux ist ein kostenloses und frei verfügbares Betriebssystem, das auf dem Linux-Kernel basiert, der 1991 von Linus Torvalds entwickelt wurde.

Im Gegensatz zu Windows kann jeder den Quellcode einsehen, verändern und weitergeben. Linux läuft auf vielen Geräten, vom PC über Server bis hin zu Smartphones und bietet viele Vorteile: Es ist sicherer gegen Viren, läuft stabil und auch auf älteren Computern sehr gut.

Es gibt viele verschiedene Linux-Versionen, sogenannte Distributionen, wie Ubuntu oder Linux Mint. Besonders Linux Mint ist für Windows-Nutzer geeignet, da es eine ähnliche Bedienung bietet und viele Programme bereits installiert hat.

Im Live-Beispiel zeigt Rainer Pluschys, aktiv als Mentor beim PC-Treff 55+, wie einfach die Installation von Linux Mint auf einem älteren PC funktioniert. Die Installation ist unkompliziert, und nach wenigen Schritten ist das System einsatzbereit.

Zusammengefasst ist Linux eine kostengünstige, sichere und flexible Alternative zu Windows.

**Donnerstag, 13. Nov.
19 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*



Das Betriebssystem ist ideal für Einsteiger und ältere Rechner. So kann jeder seinen PC zuhause einfach umstellen und von den Vorteilen profitieren.

Namaste Nepal – Das erste Altenheim in Nepal

Annett Köber berichtet von ihren mehrfachen Aufenthalten in Nepal und schildert ihre ganz persönlichen Eindrücke und Begegnungen. Sie erzählt, wie am „Dach der Welt“ das erste Altenheim entstand und stellt dieses Pilotprojekt vor, dessen Übergabe mit großem Interesse im ganzen Land verfolgt wurde.

Das Heim inmitten der Annapurna Conservation Area bietet älteren Menschen ein Zuhause in Gemeinschaft und Selbstständigkeit, mit Fokus auf würdevolles Altern. Erfahren Sie, wie man mit der älteren Generation und den gesellschaftlichen Veränderungen in Nepal umgeht.

Begleiten Sie Annett Köber auf einer faszinierenden Reise und lassen Sie sich von persönlichen Geschichten und beeindruckenden Bildern inspirieren. Ein Vortrag, der berührend und humorvoll beschreibt, wie positiv mit älteren Mitmenschen in Nepal umgegangen wird. Raum: Großer Saal. Der Eintritt ist frei.

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

**Dienstag, 18. Nov.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Den letzten Weg bewusst gestalten

Der Abschied von einem geliebten Menschen ist eine der schwersten Herausforderungen, die wir im Leben meistern müssen.

In dieser Zeit voller Trauer und Schmerz kann es schwerfallen, an alle nötigen Schritte zu denken und Entscheidungen zu treffen.

Wenn wir uns mit den verschiedenen Bestattungsformen beschäftigen – sei es die Erdbestattung, die Feuerbestattung oder andere individuelle Möglichkeiten – geht es nicht nur um Organisation, sondern vor allem darum, dem Verstorbenen und uns einen würdevollen und liebevollen Abschied zu ermöglichen. Welche Form des letzten Weges passt am besten zu dem Menschen, den wir verloren haben?

Doch nicht nur im Trauerfall ist es wichtig, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Schon zu Lebzeiten können wir unseren eigenen Weg gestalten und Wünsche für den letzten Abschied äußern. Sobald wir über die verschiedenen Möglichkeiten des Abschiednehmens Bescheid wissen, fällt es leichter, ganz bewusst zu entscheiden, wie unser letzter Weg aussehen soll. Das schenkt uns und unseren Angehörigen Sicherheit und hilft, in einer emotional belasteten Situation klare Entscheidungen zu treffen.

So wird der letzte Weg zu einem Moment, der nicht nur von Trauer geprägt ist, sondern auch von Liebe, Dankbarkeit und Verbundenheit. Auf diese Weise schaffen wir Raum für diesen wichtigen Abschied und tragen zur Heilung unserer Herzen bei.

Rolf und Thomas Heilemann von Bestattungen Heilemann, Wendlingen am Neckar, informieren Sie an diesem Nachmittag über die verschiedenen Möglichkeiten eines würdevollen Abschieds.

**Donnerstag, 20. Nov.
ab 19 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*



Engel Bookart © MiT



„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. Ihrer Fantasie sind dabei (fast) keine Grenzen gesetzt! Die Stadtbücherei Wendlingen am Neckar und MiT 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.

**Dienstag, 25. Nov.
15 Uhr**



*Andreas Bauman;
Dr. Waltraud Falardeau
Sabine Burkhardt (v.l.)*

*Kostenlose
Teilnahme!*

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“ Leben, Dichten, Denken: Rainer Maria Rilke

Vor 150 Jahren wurde Rainer Maria Rilke geboren, dessen Werke Zeugnisse eines intensiven, auf Verwandlung und Wachstum ausgerichteten Lebens sind. Ins Innere der Wirklichkeit wollte er vordringen und fühlte sich der Sichtbarmachung des Geistes verpflichtet. Unübertroffen sind die Tiefe, die Musikalität und die reichhaltige Bildersprache seiner Gedichte, ungebrochen ist die Aktualität seines Denkens und seiner Denkanstöße zu Problemen von Gegenwart und Zukunft.

Umrahmt von stimmungsvoller Musik – beispielsweise Debussy, Ravel, Satie – werden Lebensstationen und ausgewählte Werke des Dichters beleuchtet und eine Reihe seiner schönsten Gedichte rezitiert. Mitwirkende: Sabine Burkhardt (Flöte), Andreas Baumann (Klavier), Dr. Waltraud Falardeau (Vortrag und Rezitation). Raum: Großer Saal, EG.

**Dienstag, 02. Dez.
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Digital gut unterwegs: Praktische Tipps und wichtige Infos für Ihren Computer- und Smartphone-Alltag

In unserem digitalen Zeitalter sind Computer und Smartphones ständige Begleiter – im Beruf, in der Freizeit und für die Gesundheit. Doch – wie bleibt man sicher, effizient und informiert?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen kompakten Überblick über die wichtigsten Themen rund um den digitalen Alltag.

Wir starten mit spannenden Einblicken in die digitale Gesundheitswelt: Von praktischen Gesundheits-Apps über Telemedizin bis hin zu digitalen Patientenakten – erfahren Sie, wie diese Innovationen Ihren Alltag bereichern und worauf Sie achten sollten.

Sicherheit im Netz ist unverzichtbar. Deshalb widmen wir uns den Schutzmaßnahmen gegen Phishing, Viren und Datenmissbrauch.

Lernen Sie, wie Sie Ihre Passwörter schützen, Ihre Privatsphäre wahren und Ihre digitale Identität sicher gestalten.

Auch das Ende des Supports für Windows 10 bringt Veränderungen mit sich. Wir erläutern, was das für Sie bedeutet und welche Optionen Sie haben – inklusive einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für einen reibungslosen Umstieg.

Abgerundet wird der Vortrag mit praktischen Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, Ihre Geräte effektiver zu nutzen und den digitalen Alltag stressfrei zu meistern.

Seien Sie dabei und starten Sie digital sicher und clever durch!

Ein Vortrag von Egbert Zwerschke, Mentor beim PC-Treff 55+.

**Dienstag, 09. Dez.
15.15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Weihnachtlicher Nachmittag Mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben

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

Was zur Aufführung kommt, bleibt bis zu diesem Nachmittag eine Überraschung.

So viel ist aber sicher: Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag voller Musik und weihnachtlicher Atmosphäre.

Raum: Großer Saal

Bitte beachten Sie die Tagespresse und Veröffentlichungen im 's Blättle, dem Amtsblatt der Stadt Wendlingen am Neckar, da manche Veranstaltungen aus organisatorischen Gründen in diesem Programm nicht angekündigt werden können.

Vom 22.12.2025 bis 05.01.2026 bleibt MiT geschlossen.

Es finden KEINE Veranstaltungen statt.

Das Team im MiT

Leitung:

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

Mitarbeiterinnen:

Anna D'Amato, Ingrid Aldinger, Christel Faber, Roswitha Fischer, 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, Rudolf Dieterle, Huali Dolde, Angelika Drewes-Kracht, Christa Eisele, Dr. Waltraud Falardeau, Ulla Gaßner, Ute Hanisch, Sibylle Hasel, Sepp Hasel, Silke Heer, Regina Heiermann, Horst Höfer, Rainer Kaiser, Manfred Klumb, Heidrun Kopp, Fridbert Mager, Verena Mankel, Heide Mayer, Matthias Möhring, Ellen Müller, Kathrin Müller, Susanne Neugebauer, Brigitte Niefanger, Nane Okekunle, Vibhuti Patel, Roswitha Petretschek, Rainer Pluschys, Claudia Rau, Renate Reiner, Brigitte Rösch, Ute Schaber, Heike Schall, Eva Schönberner, Heike Schulze, Susanne Schwab, Karin Sigler-Simon, Christa Stritt, Gerlinde Strobel-Schweizer, Ursula Walter, Egbert Zwerschke

MiT – Menschen im Treffpunkt

Am Marktplatz 4

73240 Wendlingen am Neckar

Telefon: 07024 66 36

Text und Redaktion: Heike Hauß