



MiT

WENDLINGEN AM NECKAR

Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 8,90 €

Programm

Kurse und Einzelveranstaltungen

Januar bis Juli 2024

MiT ist eine Einrichtung
der Stadt Wendlingen am Neckar

MiT steht für
Menschen im Treffpunkt Stadtmittle
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 Stadtmitte“
„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 Stadtmitte 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. 66 36 oder fragen Sie nach mir im Café.

Jeden Mittwoch Mittagstisch für 8,90 €

Das neue Programm von Januar bis Juli 2024

Das MiT-Programm für die Zeit bis Sommer 2024 ist fertig.

Eine bunte Mischung aus Treffs, Kursen, Vorträgen und Ausflügen wartet auf Sie. Besonders hervorheben möchten wir in dieser Einführung in unser Programm die beiden Angebote im Bereich der digitalen Welt, die für Seniorinnen und Senioren gedacht sind, die schon über Vorkenntnisse verfügen oder sich neu oder doch zumindest relativ unerfahren in die digitale Welt wagen wollen. Im Februar beginnt am Robert-Bosch-Gymnasium ein Senior*innen-Schüler*innen-Tandemkurs. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses für Computer-Anfänger, der vor einem Jahr auch als Tandem-Kurs am Robert-Bosch-Gymnasium stattfand. Nun geht es darum, die bereits gewonnen Grundkenntnisse zu vertiefen und im Textprogramm Word, im Mailverkehr, in Excel oder im Internet Anwendungen zu erlernen und zu vertiefen. Sollten Sie bereits über Vorkenntnisse am PC verfügen, können Sie sich auch zu diesem Kurs anmelden, da möglicherweise nicht alle Teilnehmer*innen des vergangenen Kurses weitermachen wollen. Detaillierte Informationen zu diesem Tandemkurs finden Sie auf Seite 38 dieses Programms. Im April beginnt unter dem Titel „Digital unterwegs!“ ein kostenfreier Tablet-Kurs für Senior*innen. Hier geht es darum das Tablet als Zwischending zwischen dem Smartphone und dem Laptop oder gar dem PC kennenzulernen. Um an diesem Kurs teilzunehmen, müssen Sie kein eigenes Tablet besitzen. Die Stiftung „Digitale Chancen“ stellt zusammen mit O2 Tablets für diesen Kurs zur Verfügung. Sollten Sie über ein eigenes Tablet verfügen, aber noch nicht fit auf dem Gerät sein, können Sie sich gerne ebenfalls zum Kurs anmelden.

Im Rahmen der Einzelveranstaltungen bieten wir verschiedene Vorträge aus den Bereich Gesundheit, Literatur und auch zu Free Software im Bereich der Computersoftware an. Wir besichtigen mit Christa Schimpf die Bodelshofer Kirche und fahren zusammen für einen ganzen Tag nach Dinkelsbühl und für einen halben Tag nach Kloster Lorch. (Seite 54 und 55 dieses Programms).

In diesem Jahr wird, wie zuletzt im Jahr 2019, Tulku Lobsang Rinpoche im Treffpunkt Stadtmitte zu Gast sein. Im Rahmen der Tibet-Tage haben Sie die Gelegenheit, die Weisheiten der tibetisch buddhistischen Lehren auf ganz entspannte Art kennenzulernen. (Seite 48 dieses Programms)

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

Unsere Schließzeiten im ersten Halbjahr 2024 sind:

In der Woche nach Ostern vom 02. April bis 04. April und
in der Woche nach Pfingsten vom 21. Mai bis zum 23. Mai.

Die Sommerpause startet am 29. Juli. MiT öffnet wieder am 02. September.

Der Mittagstisch und die Treffen der B.U.S.-Gruppe am Mittwochvormittag finden durchgehend statt.

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

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite
Gemeinsam statt einsam – Offene Treffs (kostenlos; außer Mittagstisch)	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben -----	23
Frauenstammtisch -----	28
Gemeinsam essen macht mehr Spaß! (8,90 €) -----	26
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte -----	35
Maschenplauderei -----	33
Offene Skatrunde -----	34
Offener Frauengesprächskreis -----	27
Offener Spielenachmittag -----	8
Stricklieseln und Häkeltanten -----	10
Wendlinger Bürgerbus-Stammtisch -----	28
Computer / Tablet / Smartphone	
PC-Treff 55+ (kostenlos) -----	8
Digital unterwegs! Tablet Kurs für Senioren - NEU -----	11
PC-Kurs für Senioren am Robert Bosch Gymnasium -----	38
Fremdsprachen	
Englisch – Kurs 1 (Sprachen lernen ist gut für die grauen Zellen!) -----	29
Englisch – Kurs 2 (Sprachen lernen ist gut für die grauen Zellen!) -----	36
Englisch – Konversation und freies Sprechen -----	13
Englisch Stammtisch (kostenlos) -----	17
Parlons français! (kostenlos) -----	26
Gesundheit und Fitness für Körper und Geist	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben (kostenlos) -----	23
Beckenbodenkurs für Frauen -----	24
Beckenbodenkurs für Männer -----	25
Fastenkurs – Lebenslust durch Fasten -----	44
Faszien Workout (Kurs 1) -----	29
Faszien Workout (Kurs 2) -----	30
Faszien Workout (Kurs 3 und Kurs 4; beide ausgebucht) -----	37
Freude an Bewegung 60+ (ausgebucht) -----	15
Fußgymnastik -----	32
Gehirnjogging mit Hand und Fuß -----	26
Hatha-Yoga (Kurs 1) Für Erwachsene mit Stressbelastung -----	17
Hatha-Yoga (Kurs 2) Ein Weg zu Ruhe und Harmonie (ausgebucht) -----	18
Hatha-Yoga (Kurs 3) Ein Weg zu Ruhe und Harmonie (ausgebucht) -----	21
Hatha-Yoga 60+ -----	25
Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik!) -----	14
Knie- und Hüftsport -----	10

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite
Gesundheit und Fitness für Körper und Geist (Fortsetzung)	
Lu Jong – tibetisches Heilyoga (Schnupperstunde) -----	31
Lu Jong – tibetisches Heilyoga (Kurs 1) -----	22
Lu Jong – tibetisches Heilyoga (Kurs 2) -----	32
Qigong – Taiji (Fortgeschrittene) -----	22
Seniorengymnastik 65+ -----	11
Stabilisations- und Mobilisationstraining nach Dr. med. Smíšek -----	33
Zwei Kurse: ausgebucht	
Stark im Kreuz – für Teilnehmer 70+ (ausgebucht) -----	14
Stepptanz Einsteiger-Workshop -----	42
Stepptanz für Anfänger -----	13
Stepptanz für -Anfänger mit Vorkenntnissen -----	14
Stepptanz für Mittelstufe -----	14
Für Kinder / mit Kindern:	
Filzkurse für Schulkinder -----	ab 39
ProJuFa-Elterntreff mit Frühstück -----	16
Kreativ	
Filzwerkstatt für Erwachsene -----	ab 18
Maschenplauderei (Offener Treff, kostenlos) -----	33
Literatur, Gesellschaft, Politik	
Biografien berühmter Dichter (Kurs 9 und 10) -----	34
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte (kostenlos) -----	35
Literaturkreis -----	34
Musikalisch	
„Bluegrass- und Oldtime“-Treff (kostenlos) -----	42
„Treffpunkt Gitarre“ im MiT (kostenlos) -----	21
Selbsthilfegruppen (kostenlos)	
Dienstagstreff – Selbsthilfegruppe Sucht -----	20
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie -----	30
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa -----	15
Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall -----	40
Selbsthilfegruppe Depression -----	41
Trauer tut weh – Trauercafé -----	35

Vorträge, Ausflüge und Unterhaltung (Übersicht)

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

			Seite
Dienstag,	30. Januar 15 Uhr	Gesundheit ist keine komplizierte Wissenschaft Ein Vortrag von Liuta Dienst	45
Dienstag,	06. Februar 15 Uhr	Hundertster Todestag von Franz Kafka Ein Vortrag von Rudolf Dieterle.	45
Samstag,	03. Februar 11.30 Uhr	Auftaktveranstaltung Gesundradeln Eintritt frei. Raum: MiT-Café, EG.	46
Dienstag,	20. Februar 15 Uhr	„Man sieht nur mit dem Herzen gut“ Antoine de St.-Exupéry, Leben und Werk Ein Vortrag von Dr. Waltraud Falardeau.	47
Donnerstag,	22. Februar 20 Uhr	Ätherische Öle Ein Vortrag von Liuta Dienst	47
Samstag, Sonntag,	02. März. 03. März ab 10 Uhr	Tibet-Tage – die Kraft des Himalaya mit Tulku Lobsang Rinpoche UKB: 70 €.	48
Dienstag,	05. März 15 Uhr	Free Software und Open Source Alternativ-Programme Ein Vortrag der Mentoren des PC-Treff 55+	49
Mittwoch,	06. März 19.30 Uhr	Lebenslust durch Fasten Einführungsvortrag	49
Donnerstag,	14. März 19 Uhr	Radreisen ab Haustür (Teil 1) Von Donzdorf an die oberitalienischen Seen Ein Vortrag von Thomas Gotthardt, ADFC	50

Vorträge, Ausflüge und Unterhaltung (Übersicht)

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

			Seite
Dienstag,	19. März 15 Uhr	Das Kreuz mit dem Kreuz – oder Warum Ihr „Rücken“ vorne ist Ein Vortrag von Jürgen Wegner, Heilpraktiker.	50
Donnerstag,	21. März 19 Uhr	Unfall – Krankheit – Tod Wie Eltern für Ihre Kinder vorsorgen. Referenten: RA Horst Bantel, RA Christiane Bahlcke, Ra Gernot Greiner	51
Dienstag,	09. April 15 Uhr	Literaturnobelpreisträger Jon Fosse Ein Vortrag von Rudolf Dieterle	51
Dienstag,	16. April 15 Uhr	Die Jakobskirche in Bodelshofen Besichtigung mit Christa Schimpf	52
Donnerstag,	25. April Frühstück 09.45 Uhr	Literarisches Frühstück „Die Liebe dauert oder dauert nicht“ Chansons & Biographisches von Bertolt Brecht Programmbeginn 10.15 Uhr; VVK: 9 €; TK: 12 €	52
Dienstag,	30. April	Städtischer Seniorennachmittag Einlass. 13.45 Uhr, Beginn: 14.30 Uhr Großer und Kleiner Saal	53
Dienstag,	14. Mai	Ausflug nach Dinkelsbühl Abfahrt: 8 Uhr, Rückfahrt: 17 Uhr Kosten für die Busfahrt und Führung: 45 €	54
Dienstag,	04. Juni	Ausflug nach Kloster Lorch mit Führung und Besuch der Stauferfalknerei Abfahrt: 8.30 Uhr; Rückfahrt: 14 Uhr Die Kosten für Busfahrt, Klosterführung, Besuch der Flugschau der Stauferfalknerei: 35 €.	55

Montag

Ab 14 Uhr
Wöchentlich

Wieder am
08. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Offener Spielenachmittag

Gemeinsames Spielen macht viel Spaß, fördert die Konzentration und ist eine gute Medizin gegen das Alleinsein. Jeden Montag treffen sich Menschen, die gerne mit anderen zusammen Gesellschaftsspiele spielen und darüber neue Kontakte und geistigen Austausch suchen. Hobbys und der Kontakt zu anderen Menschen sind wichtig für unsere Gesundheit und unsere grauen Zellen. Ein guter Grund, um sich zum gemeinsamen Spielen im MiT zu treffen. „Rummy“, eine reizvolle Variante des Kartenspiels Rommé, ist besonders beliebt, aber auch andere Spiele sind vorhanden. Eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden.

Alle, die Lust haben, gemeinsam mit anderen zu spielen, sind herzlich eingeladen. Schauen Sie doch einmal herein. Raum: MiT-Café, EG

14.30 bis 17 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
08. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

PC-Treff 55+: Hilfe und Beratung zum sicheren Umgang mit PC, Tablet und Smartphone

Der Computer und das Internet sind aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken.

Also: Keine Angst vor dem PC oder Smartphone! Briefe und Mail schreiben, Listen mit hilfreichen Informationen anlegen und ohne große Mühe immer aktuell halten. Bilder von der Kamera übertragen, sortieren und bearbeiten oder Diaserien z.B. mit Hilfe von PowerPoint erstellen. Oder: Sie möchten sich ins Internet begeben und mit den Kindern und Enkelkindern über Mail oder WhatsApp kommunizieren, die neuesten Nachrichten aus aller Welt lesen, nach kostenlosen Programmen suchen und diese auf dem Computer installieren und nutzen? Vor allem wollen und sollen Sie sich sicher und umsichtig im Netz bewegen?! Keine Angst – auch nicht beim Kauf oder Verkauf im Internet, bei Online-Buchungen, z.B. von Eintrittskarten oder beim Online-Banking. Wir zeigen Ihnen, wie das geht. Der Computer bietet nahezu unendliche Möglichkeiten.

Wir helfen Ihnen, Ihren Laptop wieder zu schnellerem Arbeiten zu bringen, wenn er durch unerwünsch-

Am 05. März um 15 Uhr referieren die Mentoren des PC-Treff 55+ zum Thema: „Free Software, Open Source Alternativ-Programme“. Der Vortrag befasst sich mit Alternativen zu gängiger Software, die teuer bezahlt werden muss. Der Eintritt zum Vortrag ist frei. Siehe Seite 49 dieses Programms.

Am 08. April beginnt ein Kurs für Senioren, bei dem der Umgang mit einem Tablet gezeigt wird. Ein Tablet ist größer als ein Smartphone, aber kleiner als ein Laptop. Dieser Kurs ist kostenlos. Siehe Seite 11 dieses Programms.

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



te Software, temporäre Dateien und Cookies lahm geworden ist. Auch mit Ihren Anliegen bei Tablets und Smartphones mit Android- oder iOS(Apple)-Betriebssystem können Sie sich an uns wenden. Die PC-Mentoren sind versiert im Umgang mit Computer-Welt und Internet. Sie bieten Seniorinnen, Senioren sowie allen Menschen, die schon in einem etwas gesetzteren Alter sind und sich mit dem Computer, Tablet oder Smartphone beschäftigen wollen, ein Forum, in dem die persönliche Betreuung und Beratung im Vordergrund steht. Bringen Sie Ihren Laptop bzw. das Gerät, welches Sie nutzen, mit. Wenn Sie über kein transportables Gerät verfügen sollten oder sich mit dem Computer erst vertraut machen wollen, stehen Ihnen vor Ort PC und Internetzugang zur Verfügung.

Themen und Fragen werden von den PC-Mentoren aufgenommen und erklärt. Wünsche und Fragen der Teilnehmer*innen werden, soweit es uns möglich ist, berücksichtigt bzw. beantwortet.

Die Treffen sind sowohl kostenfrei als auch zwanglos. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Unsere PC-Mentoren sind: Horst Höfer, Rainer Kaiser, Rainer Pluschys und Egbert Zwerschke. Bei Rückfragen steht Ihnen Horst Höfer telefonisch unter 07024 466 319 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt) gerne zur Verfügung. Sie können Ihr Anliegen auch per Mail an uns richten. Unsere Mailadresse: mail@pctreff55plus.de.

Sollte es an den Beratungstagen aufgrund eines hohen Andrangs zu Wartezeiten kommen, steht ein Wartebereich zur Verfügung oder Sie genießen die Wartezeit im MiT-Café im EG.

Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03.,

18.03., 15.04., 29.04., 13.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07., 09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.; Raum: 02/7, 2. OG

Ab 14.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
08. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Stricklieseln und Häkeltanten

Ob stricken oder häkeln, ob Pulli, Socken, Mütze oder Schal – für die einen ist Handarbeit eine Wonne, für andere eine Qual. Stricken oder häkeln Sie gern? Möchten Sie das Stricken oder Häkeln gerne erlernen oder nach langer Zeit wieder einmal ausprobieren? Möchten Sie sich als strickerprobte Vielstrickerin oder begeisterte Handarbeiterin gerne mit anderen austauschen? Dann sind Sie bei den Stricklieseln und Häkeltanten genau richtig. Wöchentlich treffen sich unter der Anleitung strickerfahrener Mitarbeiterinnen des MiT alle, die Lust haben, diesem kreativen Hobby auch in Gemeinschaft nachzugehen. Männer sind an diesem Nachmittag übrigens ebenfalls herzlich willkommen!
Raum: MiT-Café, EG

15 bis 16 Uhr
Kursbeginn:
22. Januar
6 Termine

Frühestens 6 Monate nach der Operation eines künstlichen Gelenks kann mit dem Knie- und Hüftsport begonnen werden.

*Wichtig: Die Kursteilnehmer*innen sollten nicht auf Gehhilfen (Unterarmstöcke, Rollator) angewiesen sein.*

Knie- und Hüftsport

Sowohl das Knie- als auch das Hüftgelenk sind großen Beanspruchungen ausgesetzt. Kniearthrose und Hüftgelenksarthrose sind, vor allem auch im Alter, häufige Krankheiten, die mit Schmerzen und Einschränkungen verbunden sind. Ziel dieses Kurses ist es, den gelenkschonenden Umgang im Alltag zu erlernen. Physiotherapeutin Karin Merits zeigt Übungen, die zur Wiederherstellung und zum Erhalt der Muskelkraft sowie zur Steigerung von Kraftausdauer und Gelenkbeweglichkeit führen. Diese Übungen können zu einer Verminderung der Schmerzen und damit zu einer gesteigerten Lebensqualität beitragen. Ein weiteres Ziel des Kurses ist es, die (richtigen) Bewegungsabläufe vom Sitzen zum (richtigen) Stehen und Gehen zu schulen. Im Vordergrund stehen praktische Übungen, die auch vorbeugend angewandt werden können. Zielgruppe des Kurses sind Patient*innen, die unter Knie- oder Hüftgelenksarthrose leiden oder ein künstliches Gelenk eingesetzt bekommen haben.

Kursgebühr: 45 €. Kursleitung: Karin Merits.
Die Teilnehmer*innenzahl ist auf zehn Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Anmeldung im MiT, Tel. 07024 6636.
Raum: 02/10, 2. OG oder Kleiner Saal

15.15 bis 16.15 Uhr
Kursbeginn:
15. Januar

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Seniorengymnastik 65+

Wir werden älter und das ist auch gut so! Es gibt keinen Grund, deswegen einzurosten, jedoch tausend Gründe, in Bewegung zu bleiben. Arthrose, Osteoporose und Rückenbeschwerden werden oftmals zum Begleiter, doch dagegen können wir etwas tun. Muskeln bewegen, kräftigen und mobilisieren wirkt allgemein und gezielt degenerativen Veränderungen und Erkrankungen der Knochen, Muskeln und Gelenke entgegen. Bewegung hilft nebenwirkungsfrei gegen Schmerzen und Depressionen und schützt vor Stürzen und ihren folgenschweren Auswirkungen. Außerdem macht es Spaß, in der Gruppe und abgestimmt auf die eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse aktiv zu werden. Ein buntes Programm sorgt für Abwechslung und Freude!
Christiane Bieda, Übungsleiterin Orthopädie, leitet diesen fortlaufenden Kurs und heißt Sie in dieser Gruppe jederzeit herzlich willkommen. Es darf auch unverbindlich reingeschnuppert werden. Ein Unkostenbeitrag von 40 € für zehn aufeinanderfolgende Termine wird erhoben. Die Anmeldung erfolgt im Kurs. Bei einem späteren Einstieg in den Kurs werden die Gebühren entsprechend angepasst.
Raum: Kleiner oder Großer Saal / EG

16 bis 17 Uhr
Kursbeginn:
08. April
6 Termine

*Kostenlose
Teilnahme!*

Digital unterwegs!

Tablet Kurs für Senioren

Oft stellt sich die Frage, mit welchem Gerät steige ich in die Digitale Welt ein. Ein Smartphone ist, auch bei großem Display, zu klein, um wirklich bedienerfreundlich zu sein. Ein PC ist fest an zu Hause gebunden und kann nicht einfach mitgenommen werden. Kann ein Tablet die Alternative sein? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das auszuprobieren.

Die Mentoren des PC-Treff 55+ freuen sich, Ihnen unseren neuen PC-Kurs mit Tablets für Senioren vorzustellen! Wenn Sie neugierig auf die Welt der Technologie sind und mehr über den Umgang mit Tablets erfahren möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Die Tablets zum Kurs werden gestellt.

Kursinhalte:

Einführung in die Tablet-Grundlagen: Bedienung, Bildschirmastatur, Apps und mehr.

Internet und E-Mail: Surfen im Internet, E-Mail-Kommunikation und sicheres Online-Verhalten.

Fotografie und Videotelefonie: Erfahren Sie, wie Sie Fotos aufnehmen, speichern und teilen können. Entdecken Sie auch die Welt der Videotelefonie, um mit Ihren Lieben in Kontakt zu bleiben.

Online-Banking und Shopping: Lernen Sie, wie Sie sicher online einkaufen und Ihre Finanzen verwalten können.

Soziale Medien: Entdecken Sie soziale Medien und erfahren Sie, wie Sie mit Ihren Freunden und der Familie in Verbindung bleiben können.

Die Mentoren des PC-Treff 55+ werden Ihnen Schritt für Schritt helfen und sicherstellen, dass Sie sich wohl fühlen und das Gelernte anwenden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenn Sie ein eigenes Tablet besitzen, dürfen Sie dieses zum Kurs mitbringen.

Kursdauer: 6 Termine am: 08.04.; 15.04.; 22.04.; 29.04., 06.05. und 13.05.

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf 10 begrenzt. Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Ein freiwilliger Unkostenbeitrag ist willkommen.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 07024 46 63 19, E-Mail mail@pctreff-55plus.de oder besuchen Sie uns zu den regulären PC-Treff 55+ Terminen. (Siehe Seite 8 dieses Programms.)

Dieser Kurs ist möglich durch die Unterstützung von „Digital mobil im Alter“, eine Initiative „Stiftung Digitale Chancen“ und O2, die freundlicherweise die Tablets für diesen Kurs zur Verfügung stellen.

Raum 02/9, 2. OG

16.30 bis 18 Uhr

Kursbeginn:

15. Januar

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.

Dieser Kurs ist ausgebucht!

Raum 02/8, 2. OG

Am Sonntag, 18.02. bietet Nane Okekunle von 17.30 bis 19 Uhr einen Einsteiger-Workshop in den Stepptanz an. Mehr dazu finden Sie auf Seite 42 dieses Programms.

17.30 bis 18.30 Uhr

Kursbeginn:

04. März

20 Termine

Dieser Kurs endet am 30. September 2024!

Termine:

04.03., 11.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07. 15.07., 22.07., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.

Stepptanz Anfänger

Steppen kann jeder, in jedem Alter.

Ein Einsteigerkurs für pure Anfänger oder diejenigen, die ihre Basics nochmal auffrischen wollen.

Stepptanz, das ist Freude an Bewegung und Rhythmus! Mit den Metallplättchen an den Sohlen sind wir Musiker und Tänzer zugleich.

Wir lernen Technik, kleine Schrittkombinationen und auch ganze Choreografien!

Stepptanz fördert die Lernfähigkeit, da beide Gehirnhälften trainiert und angeregt werden. Gleichzeitig werden mit Spaß und Kompetenz die eigene Koordination, Rhythmusgefühl und Musikalität gefördert.

Kursleiterin Nane Okekunle ist Tänzerin und Schauspielerin mit über 30-jähriger Tanz- und Theatererfahrung. Kursgebühr: 255 €.

Leihschuhe können am Anfang gestellt werden.

Mindestteilnehmer*innenzahl: 5 Personen.

Anmeldung bei der Kursleiterin Nane Okekunle entweder per Mail: naneinabundance@yahoo.de oder WhatsApp: 0173 2451043.

Raum: 02/10, 2. OG

18 bis 19 Uhr
Kursbeginn:
15. Januar
15 Termine

Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik)!
Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.
Die Kursgebühr beträgt 60 €.
Dieser Kurs ist ausgebucht.
Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG

18.30 bis 19.30 Uhr
Kursbeginn:
04. März
20 Termine

*Dieser Kurs endet am
30. September 2024!*
Termine:
04.03., 11.03., 08.04.,
15.04., 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 03.06.,
10.06., 17.06., 24.06.,
01.07., 08.07. 15.07.,
22.07., 09.09., 16.09.,
23.09., 30.09.

Stepptanz für Anfänger mit Vorkenntnissen
Ihr habt bereits einen Anfängerkurs besucht?
Dann seid Ihr hier richtig!
Wir lernen Technik, kleine Schrittkombinationen und auch ganze Choreografien!
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Die Kursgebühren werden entsprechend angepasst.
Kursleiterin Nane Okekunle ist Tänzerin und Schauspielerin mit über 30-jähriger Tanz- und Theatererfahrung.
Die Kursgebühr beträgt 255 €.
Mindestteilnehmer*innenzahl: 5 Personen.
Anmeldung bei der Kursleiterin Nane Okekunle entweder per Mail: naneinabundance@yahoo.de oder WhatsApp: 0173 2451043.
Raum: 02/10, 2. OG

19 bis 20 Uhr
Kursbeginn:
15. Januar
15 Termine

Stark im Kreuz – für Teilnehmer 70+
Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.
Die Kursgebühr beträgt 60 €.
Dieser Kurs ist ausgebucht.
Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG

19.30 bis 20.30 Uhr
Kursbeginn:
04. März
20 Termine

Stepptanz Mittelstufe
Für die Teilnahme an diesem Kurs ist mehrjährige Tanzerfahrung im Stepptanz notwendig.
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Die Kursgebühren werden dann entsprechend angepasst. Kursleiterin Nane Okekunle ist Tänzerin und Schauspielerin mit über 30-jähriger Tanz- und Theatererfahrung.
Die Kursgebühr beträgt 255 €.
Mindestteilnehmer*innenzahl: 5 Personen.
Dieser Kurs endet am 30. September 2024!
Termine:
04.03., 11.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,
13.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.

15.07., 22.07., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. Anmeldung bei der Kursleiterin Nane Okekunle entweder per Mail: naneinabundance@yahoo.de oder WhatsApp: 0173 2451043.
Raum: 02/10, 2. OG

20 bis 21.30 Uhr
Einmal im Monat
Wieder am
29. Januar



*Kostenlose
Teilnahme!*

Treffen der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – CROHCO
Die Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (CROHCO) Kirchheim/Nürtingen trifft sich unter der Leitung von Gerlinde Strobel-Schweizer einmal im Monat im MiT.
Themen und Vorträge zu den genannten Terminen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem Amtsblatt der Stadt Wendlingen am Neckar „s Blättle“. Alle Vorträge werden kostenlos angeboten. Auf der Internetseite der Selbsthilfegruppe: www.crohco.de finden Sie wertvolle Informationen zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.
Termine 2024: 29.01., 26.02., 29.04., 24.06., 22.07., 30.09., 21.10., 25.11.
Gerlinde Strobel-Schweizer steht Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung. Tel. 07023 5028 oder Mail an: kontakt@crohco.de.
Raum: MiT-Café, EG
Bei Vorträgen weichen wir auch in den Kleinen Saal, ebenfalls EG, aus.

Dienstag

9.30 bis 10.30 Uhr
Kurs 1:
09. Januar

Kurs 2:
16. April
je 13 Termine

Freude an Bewegung mit 60+
Unser Bewegungsprogramm 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, Theraband, Brasils oder kleine Hanteln zum Einsatz, die für abwechslungsreiche Stunden sorgen. Kursleitung: Christa Stritt.
Kursgebühr: 30 € pro Kurs.
Raum: Großer Saal oder Vorspielraum 1. OG
Dieser Kurs ist ausgebucht!

9.30 bis 11.30 Uhr
Wöchentlich

Nicht in den Schulferien!

Wieder am
09. Januar



ProjuFa-Elterntreff

ProjuFa ist ein Netzwerk aus Familienhebammen, Sozialpädagogen, Fachkräften der Sozialpädagogischen Familienhilfe und Mitarbeitern der psychologischen Beratungsstellen.

Diese Fachkräfte arbeiten wiederum mit zahlreichen Einrichtungen zusammen.

In dem so geschaffenen Netzwerk sollen Unterstützungsmaßnahmen für Familien koordiniert werden. Ziel des Projektes ist es unter anderem, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken und jungen Familien mit Kindern im Alter bis zu drei Jahren auch in belastenden Lebenssituationen hilfreich zur Seite zu stehen. In diesem Kontext steht der ProjuFa-Elterntreff als ein Baustein des ProjuFa-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 Dienstagvormittagen, 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 Vibhuti Patel.

Themen und Termine:

- 16.01. „Wickel & Auflagen“
Vortrag: Mika Kienberger
- 30.01. „Erziehen ohne Drohen“
Vortrag: Mechthild Feuerstak
- 06.02. „Faschingsparty mit Verkleiden“
- 27.02. Singen mit Christa Schimpf
- 12.03. „Wie lobe ich mein Kind“
Vortrag: Mechthild Feuerstak
- 19.03. Basteln für Ostern
mit Silke Heer

- 16.04. „Geschwisterrivalität“
Vortrag: Steffi Hertkorn
- 30.04. Spielplatz-Picknik
- 07.05. Singen mit Christa Schimpf
- 04.06. „Selbstfürsorge“
Vortrag: Steffi Hertkorn
- 18.06. „Medienerziehung von 0-3 Jahre“
Vortrag: Renate Frey
- 02.07. „Aromatherapie für Mutter & Kind“
Vortrag: Ulla Gaßner
- 09.07. Singen mit Christa Schimpf
- 23.07. Sommerfest

Bei allen anderen Terminen findet das Frühstück ohne besonderes Thema statt. An diesen Vormittagen können sich Eltern und Kinder besser kennenlernen und austauschen.

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

Raum: Kleiner Saal, EG

15 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
09. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Englisch-Stammtisch

English Conversation Group – Afternoon

In ungezwungener Atmosphäre treffen sich am Dienstagnachmittag Interessierte, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache im Gespräch anwenden und üben wollen. Alles rund um das tägliche Leben kann Thema sein.

Die Treffen sind zwang- und kostenlos.

Die Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kommen Sie einfach spontan zu uns. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Auftakt der Treffen ist im MiT-Café im Erdgeschoss.

Dann wechselt die Gruppe in Raum: 02/8, 2. OG
Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Hatha-Yoga (Kurs 1) für Erwachsene mit Stressbelastung

Es werden Körperübungen des Hatha-Yoga mit aufeinander abgestimmten Atemübungen und Meditation erlernt, die die körperliche, emotionale

Kurs 1.2:
09. April
12 Termine

und geistige Stabilität individuell unterstützen. So kann Entspannung positiv gefördert werden. Durch das aktive Üben der Yogahaltungen, unterstützt durch einfache Atemübungen, werden neue Impulse gesetzt, um die Selbstwahrnehmung zu fördern, alltagstypische Muster zu erkennen und die Entschleunigung im Alltag zu unterstützen. Der Yogakurs wird geleitet von Ute Hanisch, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU). Einige Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kursgebühren für Hatha-Yoga zum Teil oder ganz. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Kursgebühr: Kurs 1.1: 120 €. Kurs 1.2: 140 €. Anmeldung bei Kursleiterin Ute Hanisch direkt, Tel. 07031 4284346, Mobil: 01793247732.
Raum 02/10, 2. OG

18 bis 19.30 Uhr
Kurs 2.1
09. Januar
10 Termine
Kurs 2.2
09. April
12 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 2)
Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.
Fortsetzung des wöchentlichen Kurses mit Ute Hanisch.
Kurs 2.1: Kursgebühr: 120 €.
Kurs 2.2: Kursgebühr: 140 €.
Diese Kurse sind ausgebucht.
Raum: 02/10, 2.OG

● **Filzwerkstatt im MiT**

Silke Heer bietet Filzworkshops mit Ideen passend zur Jahreszeit an. Diese Ideen können Sie übernehmen, wenn Sie wollen. Die Workshops richten sich an alle, die gerne filzen, aber daheim keinen Platz oder keine Zeit finden und an alle, die das Filzen für sich neu entdecken wollen. „Alte Hasen“, die gerne in Gemeinschaft filzen möchten, sind willkommen. Sie können Ihr Material auch selbst mitbringen. Tablett als Unterlage zum Nass-Filzen sind vorhanden. Bitte bringen Sie zwei Handtücher und eine Schüssel mit. Weitere Materialien, auch Filzwohle, können bei der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.

19 bis 22 Uhr
16. Januar
Einmalig

Filzwerkstatt im Januar
Pantoffeln, Wärmflaschen, Sitzauflagen – dick gefilzt
Keine kalten Füße mehr! Filzen Sie sich an diesem Abend dicke, warme Pantoffeln, Schuhe oder ein

neues Kleid für die alte Wärmflasche. In den Schuhen hat man mollig warme Füße, ohne zu schwitzen, die Wärmflasche ist nie zu heiß, hält dafür die Wärme sehr lang, ideal auch für Babys. Die Sitzauflagen sind ideal für eine (Sitz-)Pause im Freien. Kursgebühr: 11 € zzgl. Material.
Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53846.
Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
06. Februar
Einmalig

Filzwerkstatt im Februar
Filzen auf Seide

Armstulpen, Lampen, oder Kissenhüllen können in Kombination mit Seide „verfilzt“ werden. Dünne Seide wird mit feinsten Merinowolle belegt. So entsteht beim Filzen eine ganz besondere Struktur. Sie können an diesem Abend feine Armstulpen, einen Schal oder einen Überzug für eine Lampe filzen. Seide und Lampen gibt es im Kurs oder Sie upcyclen Ihr altes Lieblingsseidentuch. Kursgebühr. 11 € zzgl. Material.
Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53846.
Raum 02/9, 2. OG

19 bis 22 Uhr
12. März
Einmalig

Österliche Filzwerkstatt im März

Nach dem grauen Einerlei des Winters freut man sich wieder über alles, das bunt ist. Filzen Sie knallbunte Ostereier in verschiedenen Größen. Plastik-eier sind die Grundlage. Diese werden umfilzt. Kleine Nester und Eierwärmer werden mit Schablonentechnik gefertigt. Herzen für den Osterstrauß haben einen Schaumstoffkern und werden zuerst mit der Nadel gefilzt. Kursgebühr: 11 €, zzgl. Material.
Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53846.
Raum 02/9, 2. OG

19 bis 22 Uhr
09. April
Einmalig

Offene Filzwerkstatt im April
Frühlingsdekor steht auf dem Programm

Filzen Sie an diesem Abend Ihre ganz eigene Blütenkreation: Eine Trichterblume oder Mohnblume mit langem Stiel für die Vase oder mit weichem Stiel

zum Anbinden. Die Blüten werden mit feiner Merinowolle nass gefilzt, in die auch Organza mit eingearbeitet werden kann.

Kursgebühr: 11 €, zzgl. Material.

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

Raum: 02/9, 2. OG

19.30 bis 21.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
09. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Dienstagstreff

Unterwegs zu einem zufriedenen Leben

Wir sind eine kleine Selbsthilfegruppe von Menschen, die miteinander unterwegs zu einem zufriedenen und glücklichen Leben sind.

Viele von uns haben in der Vergangenheit meist unliebsame Erfahrungen mit Alkohol bzw. anderen Suchtmitteln gemacht oder sonstige Lebenskrisen durchlebt.

Wir haben gelernt, dass wir mit unseren Erfahrungen und Sorgen nicht alleine sind. Wir suchen den Erfahrungsaustausch, das Gespräch und die Nähe zu anderen Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Wir unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg zu einem suchtmittelfreien und zufriedenen Leben.

Dazu gehört auch, dass wir lernen, mit den großen und kleinen Problemen des Lebens und unseren Gefühlen besser umzugehen.

Betroffene und ihre Angehörigen finden bei uns in lockerer Atmosphäre Hilfe von Menschen, die diese Probleme kennen, verstehen und zuhören. Es werden Informationen rund um das Thema Sucht mitgeteilt und besprochen.

Wir geben (mögliche) Beispiele für einen Ausstieg aus der Sucht. Wir regen des Weiteren zu Veränderungen der Lebensweise an, die wieder zu einem selbstbestimmten Leben führen. So haben wir auch die Möglichkeit, neue Freunde zu finden und bei Bedarf jemanden zum Reden oder Telefonieren.

Kontakt: diensttagstreff@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

19.45 bis 21.15 Uhr

Kurs 3.1:

09. Januar

10 Termine

Kurs 3.2:

09. April

12 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 3)

Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.

Es werden Körperübungen des Hatha-Yoga mit aufeinander abgestimmten Atemübungen und Meditation erlernt, die die körperliche, emotionale und geistige Stabilität individuell unterstützen. So kann Entspannung positiv gefördert werden. Durch das aktive Üben der Yogahaltungen, unterstützt durch einfache Atemübungen, werden neue Impulse gesetzt, um die Selbstwahrnehmung zu fördern, alltagstypische Muster zu erkennen und die Entschleunigung im Alltag zu unterstützen.

Der Yogakurs wird geleitet von Ute Hanisch, Yoga-Lehrerin (BDY/EYU). Einige Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kursgebühren für Hatha-Yoga zum Teil oder ganz. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Kursgebühr: Kurs 3.1: 120 €. Kurs 3.2: 140 €.

Anmeldung bei Kursleiterin Ute Hanisch direkt, Tel. 07031 4284346, Mobil: 01793247732.

Raum 02/10, 2. OG

19.30 bis 22 Uhr

Zweimal im Monat

Wieder am

16. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

„Treffpunkt Gitarre“ im MiT

Hier darf geklumpft werden – soll heißen, man muss keine Virtuosin und kein Virtuose sein, um beim Treffpunkt Gitarre mitspielen zu können. Unser musikalischer Horizont „beschränkt“ sich hauptsächlich auf mehr oder weniger bekannte Songs aus Folk, Rock und Pop.

Als „Noten“ benutzen wir Texte mit Akkordangaben, aus einer über Jahre gewachsenen eigenen Sammlung, die ständig durch neue Beiträge der Teilnehmenden erweitert wird.

Wer Lust hat mitzuklumpfen, ist herzlich eingeladen, zum Treffpunkt Gitarre zu kommen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ansprechpartner: Fridbert Mager

Kontakt: fridbert.mager@gmail.com

Termine: 16.01., 06.02., 20.02., 05.03., 19.03., 16.04., 07.05., 04.06., 18.06., 02.07., 16.07.

Raum: MiT-Café, EG

9 bis 10.15 Uhr
Kurs 1.1:
ab 10. Januar
6 Termine

Kurs 1.2:
ab 20. März
6 Termine

Kurs 1.3:
ab 12. Juni
6 Termine

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga (Kurs 1)

Lu Jong ist eine sehr alte tibetische Bewegungslehre, die auf der tibetischen Medizin basiert. Das Ziel der Lu-Jong-Übungspraxis ist, körperliche Gesundheit, mentale Klarheit, Vitalität und verbesserte Selbstheilungskräfte zu erreichen. Durch die Kombination von Bewegung, Position und Atmung werden die Körperkanäle sanft geöffnet, Blockaden gelöst, Energie mobilisiert und die Wirbelsäule sanft bewegt. Unsere Achtsamkeit und Konzentration werden geschult und unsere Emotionen ausgeglichen. Lu-Jong-Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Übungen sind einfach und können auch auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden. Kursgebühr pro Kurs: 102 €. Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de. Bitte bringen Sie Ihre eigene Yogamatte mit. Raum 10/2.OG

9 bis 10.30 Uhr
Kursbeginn:
13. März
6 Termine

Qigong – Taiji **Kurs für Fortgeschrittene**

Wir üben Qigong, chinesische Atem- und Heilgymnastik und Elemente des Taiji, Schattenboxen. Beide Techniken sind ruhig fließende Bewegungsfolgen. Das systematische und regelmäßige Üben von Qigong und/oder Taiji stärkt das Qi, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und wirkt positiv auf den Geist und das Nervensystem. In diesem Kurs für Fortgeschrittene vertiefen wir bereits gelernte Übungssequenzen und lernen noch bewusster und tiefer unseren Körper und Geist kennen. Wir richten die Achtsamkeit bewusst auf das, was jetzt gerade ist. Wir genießen den Augenblick im Hier und Jetzt, ohne Furcht vor der Zukunft, ohne Ballast aus der Vergangenheit. Wir lernen, eine neue Einstellung zu unseren täglichen Aufgaben zu gewinnen, innezuhalten und uns einige Minuten Zeit zu nehmen, Zeit für die Welt, die uns umgibt: Auf

9.30 Uhr
Wöchentlich
voraussichtlich
ab Anfang Juli
9 Uhr

*Kostenlose
Teilnahme!*

Geräusche lauschen, Dinge intensiv wahrnehmen, den Reichtum des Lebens spüren. Die vielfältigen Übungen kräftigen Muskeln und Sehnen. Sie stärken die Funktionen aller inneren Organe, und verbessern die Aufmerksamkeit sowie die Lernfähigkeit.

Das alles ist wichtig, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Voraussetzung für diesen Kurs ist der Besuch eines Anfängerkurses in Qigong oder entsprechende Kenntnisse.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bequemen Schuhen.

Kursleitung: Huali Dolde, Kursgebühr: 42 €.

Termine bis zu den Sommerferien: 13.03., 10.04., 24.04., 15.05., 12.06., 26.06.

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr bar, nach Möglichkeit passend, beim ersten Treffen oder überweisen Sie den fälligen Betrag auf das Konto von Huali Dolde. Die Kontonummer können Sie bei der Kursleiterin erfragen.

Anmeldung bei Huali Dolde, Tel. 07023 8206 oder per Mail an: tumalin@yahoo.com

Raum: Kleiner Saal, EG

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

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun! Bewegung ist das Beste, was ältere Menschen für sich tun können. Bewegung hält den Körper gelenkig, beugt depressiven Verstimmungen vor und gehört zu den besten Alzheimer-Prophylaxe-Maßnahmen.

Sie fühlen sich zu „unsportlich“ und haben deshalb noch keinen Zugang zu den zahlreichen bestehenden Angeboten gefunden? Sie wollen durch einen körperlich aktiven Lebensstil Ihre Gesundheit verbessern oder erhalten? Sie möchten das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ kennenlernen oder praktizieren? Dann sind Sie hier richtig.

Das Programm „Fünf Esslinger“ wurde von Dr. med. Martin Runge (†) speziell für ältere Menschen zum Erhalt und zur Verbesserung von Fitness, Muskeln, Knochen und Gleichgewicht entwickelt.

Sie möchten eine aktive Sturzprophylaxe betreiben? Sie möchten in einer netten Runde gemeinsam mit anderen etwas für sich tun? Dann ist dieses kostenlose Angebot genau das Richtige für Sie.

„Bewegen – Unterhalten – Spaß haben“ heißt: Einmal in der Woche Bewegung im Freien an einem zentralen Ort. Gemeinsame einfache Übungen zur Sturzprophylaxe und, wenn Sie noch Lust dazu haben, einen kleinen Spaziergang unternehmen. Sportlichkeit wird nicht vorausgesetzt. Sie kommen in bequemer Alltagskleidung.

Interessierte sind jederzeit willkommen und reinschnuppern kann man immer. Die Übungen dauern ca. 45 Minuten. Ohne Anmeldung, ohne Kosten, ohne Zwang.

Übungsleiter sind: Angelika Drewes-Kracht, Rainer Pluschys, Renate Reiner und Brigitte Rösch.

Wo? Auf dem Marktplatz vor dem Treffpunkt Stadtmitte. Weitere Informationen erhalten Sie im MIT unter Tel. 07024 66 36.

10.30 bis 11.30 Uhr

Kursbeginn:

21. Februar

6 Termine

Beckenbodenkurs für Frauen

Der Beckenboden trägt und stützt die Organe unseres Körpers. Mit zunehmendem Alter wird dieser Muskel geschwächt und gesundheitliche Probleme wie Blasenschwäche, plötzlicher Harnverlust und Rückenschmerzen können entstehen. Eine weitere Ursache für Belastungsinkontinenz kann bei Frauen die Hormonumstellung in den Wechseljahren sein. Auch diese wirkt sich nachhaltig auf die Beckenbodenmuskulatur aus. Durch gezielte Wahrnehmung und Spannungsübungen soll der Beckenboden erspürt und gekräftigt werden.

Sie erhalten viele Tipps und Übungen, wie Sie das Erlernte im Alltag einsetzen können. Entspannungsübungen und kleine einfache Tänze runden die Kursstunden ab. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine eigene Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit. Kursgebühr: 40 €.

Termine: 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.

Anmeldung bei Ursula Walter, Tel. 07024 7534.

Sprechen Sie Ihre Fragen gerne auf den Anrufbe-

antworter. Sie werde zurückgerufen. Bitte geben Sie für den Rückruf Ihre Telefonnummer an.

Raum: 02/10, 2. OG

11.30 bis 12.30 Uhr

Kursbeginn:

21. Februar

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: 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.

Anmeldung bei Ursula Walter, Tel. 07024 7534.

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

Raum: 02/10, 2. OG

10.45 bis 12 Uhr

Kurs 1:

ab 10. Januar

10 Termine

Kurs 2:

ab 08. Mai

8 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.

Kurs 1: 170 €; Kurs 2: 136 €.

Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber,
Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de
Raum: Kleiner Saal, EG

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.

Wenn Sie Interesse am Besuch des Mittagstischs haben, dürfen Sie sich gerne telefonisch im MiT-Café auf die Warteliste für den nächsten Mittagstisch setzen lassen. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 11.30 Uhr am Vortag unter Tel. 07024 6636.
Raum: MiT-Café, EG

14 bis 15 Uhr
Monatlich
Wieder am
17. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Parlons français!

Alle, die ihre französischen Sprachkenntnisse anwenden oder auffrischen möchten, sind zu einer geselligen Gesprächsrunde in französischer Sprache herzlich willkommen.

Wir reden über Themen des täglichen Lebens und tauschen uns über Themen aus, die von gemeinsamem Interesse sind. So trainieren wir unsere Französischkenntnisse auf zwanglose Art und Weise.
Termine: 17.01., 14.02., 13.03., 24.04., 29.05., 26.06.
Der Treff ist kostenlos.

Für weitere Informationen steht Ihnen Kathrin Müller, Vorsitzende des Partnerschaftskomitees Saint-Leu-la-Forêt, Tel. 07024 3977, gerne zur Verfügung.
Raum: 02/7, 2. OG

14.30 bis 15.30 Uhr
Kursbeginn:
21. Februar
7 Termine

Gehirnjogging mit Hand und Fuß

Unser Gehirn steuert unsere Gliedmaßen. Umgekehrt können wir durch Bewegung Einfluss auf unser Gehirn und seine Funktionen nehmen. Unsere Fingerfertigkeit ist nicht nur von unserem

Geschick abhängig, sondern benötigt auch die Steuerung durch unser Gehirn. Mit gezielter Hand- und Fingergymnastik werden wir gelenkiger, die Feinmotorik verbessert sich und wir beugen Hand-erkrankungen 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: 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 10.04., 17.04. Kursgebühr: 28 €.

Kursleitung: Susanne Neugebauer

Anmeldung im MiT: 07024 66 36 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. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Offener Frauengesprächskreis

Beim offenen Frauengesprächskreis möchten wir uns mit Themen auseinandersetzen, die uns bewegen, berühren und am Herzen liegen. Dies tun wir in einer lockeren Runde und ohne Zwang zur regelmäßigen Teilnahme. Wir reden zusammen, haben Spaß und lernen dabei andere nette Frauen kennen. Die Interessensbereiche sind weit gefächert. Das können persönliche Themen aus Partnerschaft, Familie, Beruf, persönliche Zielsetzungen, Gesundheit oder aber auch belastende Dinge sein. Mit anderen 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: 10.01., 14.02., 13.03., 10.04., 08.05.,

12.06., 10.07., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.
Kommen Sie spontan vorbei. Wir freuen uns auf Sie!
Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.
Die Teilnahme am Frauengesprächskreis ist selbstverständlich kostenlos.
Für Rückfragen stehen Ihnen Brigitte Niefanger, Tel. 07022 604704 und Regina Heiermann, Tel. 07024 40 92 43 und Angie Schreiber 07024 9670499 gerne zur Verfügung. Raum: 02/8, 2. OG

14.30 bis 16.15 Uhr
Monatlich
Wieder am
31. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Frauenstammtisch

Was Männer können, können Frauen auch!
Frauen treffen sich einmal im Monat. Sie wollen neue Frauen kennenlernen, miteinander reden, erzählen, Interessen teilen, sich verabreden, etwas gemeinsam unternehmen... Es gibt keine Voraussetzung außer „FRAUSEIN“ 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 40 92 43 gerne zur Verfügung.
Termine: 31.01., 28.02., 27.03., 24.04., 29.05., 26.06., 24.07., 25.09., 30.10., 27.11., 18.12.
Raum: MiT-Café, EG

15.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
10. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

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: 10.01., 14.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06., 10.07., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.
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.

16 bis 17.30 Uhr
Kursbeginn:
17. Januar
13 Termine

Sprachen lernen ist gut für die grauen Zellen! **Englisch (Kurs 1)**

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die schon einmal etwas Englisch gelernt oder den Kurs des letzten Semesters besucht haben.
Wir lesen leichte Lektüre, sprechen, üben Grammatik und arbeiten mit einem Buch. Der Kurs findet in entspannter Atmosphäre statt. Es darf gelacht werden! Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Kursteilnehmer*innen.
Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Anmeldung und Informationen bei Kursleiterin Susanne Schwab, Tel. 07024 7589.
Raum: 02/7, 2. OG

17 bis 18 Uhr
Kurs 1.1:
ab 10. Januar
Kurs 1.2:
ab 10. April
10 Termine (+1 gratis)

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. Das Workout hilft, Verspannungen im Körper zu lösen und sich so im eigenen Körper wohler zu fühlen. Kursgebühr: 110 €.
Kurs 1.1: 10.01., 17.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.
Kurs 1.2: 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.
Fragen zum Kurs und Anmeldung bei Kursleiterin Claudia Rau. Mail: claudia-b-rau@t-online.de

Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.
Raum 02/10 2. OG

18.15 bis 19.15 Uhr

Kurs 2.1:

ab 10. Januar

Kurs 2.2:

ab 11. April

10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout (Kurs 2)

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 auch die Faszien.

Ohne Muskelkraft keine Bewegung, ohne Faszien keine Muskelkraft.

Claudia Rau bietet ein Faszien Workout nur für Männer an. 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 €.

Kurs 2.1: 10.01., 17.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.

Kurs 2.2: 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.

Fragen zum Kurs und Anmeldung bei Kursleiterin Claudia Rau. Mail: claudia-b-rau@t-online.de
Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.
Raum 02/10 2. OG

18 bis 19.30 Uhr

Monatlich

Wieder am

01. Februar

*Kostenlose
Teilnahme!*

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Fibromyalgie ist eine nicht entzündliche, aber schmerzhafteste Erkrankung, die von zahlreichen Symptomen begleitet wird. Das sind beispielsweise Schlafstörungen, bleierne Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Reizdarm und Reizblase, Wetterfühligkeit, Kreislaufprobleme, Konzentrations- und Wortfindungsstörungen. Das komplizierte Krankheitsbild macht die Diagnose oft schwierig. Ein Leidensweg für Betroffene.

Ziel der Selbsthilfegruppe Wendlingen am Neckar ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und sich gegenseitig zu unterstützen. Wir schaffen Raum für Gespräche, bieten Informationen zu medizinischen

*Sie leiden unter
Fibromyalgie und
haben Lust sich
mit Betroffenen für
Betroffene zu en-
gagieren? Melanie
Akinci freut sich über
Unterstützung.*

19.30 bis 20.45 Uhr

Einzeltermin:

13. März

Belangen und versorgen mit Informationsmaterial. Es ist unser Anliegen, chronische Schmerzpatienten aus gesellschaftlicher Isolation herauszuführen und möglichst umfassend zu informieren.

Melanie Akinci, selbst betroffen, ehrenamtlich engagiert, pädagogisch und psychologisch bestens aufgestellt, leitet die Gruppe.

Die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe trifft sich in der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat, kostenfrei und ohne Voranmeldung. Wenn MiT geschlossen hat oder an Feiertagen entfallen die Gruppentreffen.

Termine: 01.02., 06.03., 03.07., 02.10., 06.11., 04.12.
Ansprechpartnerin: Melanie Akinci. Kontakt per Mail: fibromyalgie2021@gmail.com. Heike Hauß, Leiterin des Bürgertreffs MiT, Tel. 07024 6636, kann einen Rückruf vermitteln.

Auch wenn eine Voranmeldung für die Treffen nicht vorausgesetzt wird, macht es doch Sinn, das eigene Kommen anzukündigen. Manchmal müssen Treffen spontan verlegt oder gar abgesagt werden. Sollte Frau Akinci also im Vorfeld über Ihr Kommen oder Ihr Interesse informiert sein, können Sie im Fall des Falles benachrichtigt werden und sparen sich eine unnötige Anfahrt.

Raum: MiT-Café, EG

Schnupperstunde Lu Jong – tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine sehr alte tibetische Bewegungslehre, die auf der tibetischen Medizin basiert. Das Ziel ist körperliche Gesundheit, mentale Klarheit, Vitalität und verbesserte Selbstheilungskräfte. Durch die Kombination von Bewegung, Position und Atmung werden die Körperkanäle sanft geöffnet, Blockaden gelöst, Energie mobilisiert und die Wirbelsäule sanft bewegt. Unsere Achtsamkeit und Konzentration werden geschult und unsere Emotionen ausgeglichen.

Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Übungen sind einfach und können auch auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden. Kursgebühr: 10 €.

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
Kurs 2.1.
ab 10. Januar
6 Termine

Kurs 2.2
ab 10. April
11 Termine

Lu Jong – tibetisches Heilyoga (Kurs 2)

Lu Jong ist eine sehr alte tibetische Bewegungslehre, die auf der tibetischen Medizin basiert. Das Ziel ist körperliche Gesundheit, mentale Klarheit, Vitalität und verbesserte Selbstheilungskräfte. Durch die Kombination von Bewegung, Position und Atmung werden die Körperkanäle sanft geöffnet, Blockaden gelöst, Energie mobilisiert und die Wirbelsäule sanft bewegt. Unsere Achtsamkeit und Konzentration werden geschult sowie unsere Emotionen ausgeglichen. Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Lu Jong Übungen sind einfach und können auch auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden.

Bitte die eigene Yogamatten mitbringen.
Kurs 2.1: 102 €; Kurs 2.2: 187 €.
Anmeldung bei Kursleiterin Ute Schaber,
Tel. 07153 558105; Mail: info@vitaloase-nyima.de.
Raum: 02/10, 2. OG

Donnerstag

8.15 bis 9 Uhr
Kursbeginn:
11. Januar
12 Termine

Fußgymnastik

Nach 20 Jahren Erfahrung in Sachen Fußpflege und Fußgymnastik möchte ich meinen Erfahrungsschatz bezüglich der Füße weitergeben. Unsere Füße tragen uns durch unser Leben, jeden Tag. Lernen Sie Ihre Füße neu kennen. Spezielle Fußgymnastik für verschiedene Fußfehlstellungen, Fußfertigkeiten und praktische Tipps für Ihren Alltag werden Sie in den zehn Unterrichtsstunden erlernen und trainieren. Die Gymnastik erfolgt barfuß. Wer Fußpilz hat kann leider wegen der Ansteckungsgefahr nicht an diesem Kurs teilnehmen. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf Personen. Kursgebühr: 96 € (zuzgl. Material-

kosten). Gerne dürfen Sie Ihre eigene Yogamatte mitbringen.
Für Informationen und die Anmeldung zum Kurs steht Ihnen Heike Schulze, Tel. 07022 3039 985 gerne zur Verfügung.
Raum: 02/10, 2. OG

9.15 bis 10.15 Uhr
Kurs 1
10.30 bis 11.30 Uhr
Kurs 2
Kursbeginn aller Kurse:
11. Januar
12 Termine
Beide Kurse sind ausgebucht.

Kein Kurs in den Schulferien!

Stabilisations- und Mobilisationstraining nach Dr. med. Richard Smíšek

Diese Methode der Muskelstabilisation wurde von Dr. med. Smíšek (Prag) entwickelt, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu mobilisieren. Bei Verspannungen oder wenn bestimmte Bewegungen nur unter Schmerzen bewerkstelligt werden können, sind die zwölf Übungen nach Dr. Smíšek eine gute Möglichkeit, den Körper ins muskuläre Gleichgewicht zu bringen. Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden und sind damit für jede Altersgruppe geeignet. Kursleiterin Heike Schulze ist Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke sowie Übungsleiterin für Spiralmuskeltraining. Kursgebühr: 96 €. Für Informationen steht Ihnen Kursleiterin Heike Schulze unter Tel. 07022 3039985 gerne zur Verfügung.
Diese Kurse sind ausgebucht!
Raum 02/10, 2. OG

10 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
11. Januar

Kostenlose Teilnahme!

Maschenplauderei Offener Treff

Hier treffen sich begeisterte Strickerinnen, die über dieses gemeinsame Hobby hinaus in einen regen Austausch treten. 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: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03., 21.03., 18.04., 02.05., 16.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07. Raum: MiT-Café, EG

10 bis 12 Uhr
Monatlich
Wieder am
11. Januar

Literaturkreis

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

Wir wollen die Lektüre gemeinsam auswählen. Dabei kann es sich um altbewährte Literatur oder um Neuerscheinungen handeln. Wichtig ist, dass Themen angesprochen werden, die uns nahe stehen und auch zum Nachdenken herausfordern.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in unserem Literaturkreis herzlich willkommen.

Kursleiterin Dr. Waltraud Falardeau erwarb an der Carleton University, Ottawa einen Master in deutscher Literaturwissenschaft. Nach Deutschland zurückgekehrt, studierte und promovierte sie im Fachbereich Erziehungswissenschaften und war als Lehrerin und Sprachtherapeutin tätig. Sie ist Sachbuchautorin und arbeitet seit einigen Jahren als freie Dozentin für Pädagogik und Literatur.

Für den 11. Januar steht der Roman „Die Unschärfe der Welt“ von Iris Wolff auf der Leseliste des Literaturkreises.

Fragen beantwortet Ihnen Dr. Waltraud Falardeau unter Tel. 07022 30 39 983 gerne. Interessierte sollten sich für das nächste Treffen bitte anmelden. Termine: 11.01., 08.02., 11.04., 16.05., 13.06., 11.07. Ein Unkostenbeitrag von 7 € wird pro Sitzung erhoben und beim Treffen bezahlt.
Raum: 02/7, 2. OG

14 bis 17.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
11. Januar

*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 9

Biographien berühmter Dichter (Kurs 9 und 10)

Die Beschäftigung mit Biografien öffnet den Blick für große Zusammenhänge und Erfahrungen des

ab 18. Januar
3 Termine

Kurs 10
ab 18. April
3 Termine

14 bis 16 Uhr
Monatlich
Wieder am
25. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

14.30 bis 16.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
18. Januar

Lebens und ermöglicht es, Spannungen in Lebensläufen nachzuvollziehen. Die Beschäftigung mit Biografien eröffnet uns die Chance, unser eigenes Leben zu reflektieren.

Kurs 9:

- 18.01. Martin Walser
- 29.02. Georg Trakl
- 14.03. Friedrich von Schiller

Kurs 10:

- 18.04. Johann Wolfgang von Goethe
- 02.05. Heinrich Heine
- 06.06. Heinrich von Kleist

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

Termine: 25.01., 22.02., 21.03., 25.04., 16.05., 13.06., 19.09., 24.10., 21.11., 12.12.

Raum: 02/7, 2. OG

Trauer tut weh

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

*Kostenlose
Teilnahme!*

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: 18.01., 15.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06., 18.07., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.

Raum: 02/9, 2.OG

16.15 bis 17.45 Uhr
Kursbeginn:
18. Januar
13 Termine

Sprachen lernen ist gut für die grauen Zellen!
Englisch (Kurs 2)

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedacht, die vor längerer Zeit (etwa vier Jahre) Englisch gelernt oder am vergangenen Kurs teilgenommen haben. Wir lesen leichte Lektüre, üben das

freie Sprechen und Grammatik.

Wir arbeiten mit einem Buch. Der Kurs findet in entspannter Atmosphäre statt. Es darf gelacht werden! Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen. Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer*innen.

Anmeldung und Informationen bei Kursleiterin
Susanne Schwab, Tel. 07024 7589.

Raum: 02/7, 2. OG

17.30 bis 18.30 Uhr

Kurs 3.1

11. Januar

Kurs 3.2

ab 18. April

jeweils

10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout (Kurs 3) ausgebucht

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. Claudia Rau bietet ein Faszien Workout an, das für alle Altersklassen, für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist.

Das Workout hilft, Verspannungen im Körper zu lösen und sich so im eigenen Körper wohler zu fühlen. Kursgebühr: 110 €.

Kurs 3.1: 11.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 11.04.

Kurs 3.2: 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07.

Anmeldung bei Kursleiterin Claudia Rau.

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

Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.

Raum 02/10 2. OG

19 bis 20 Uhr

Kurs 4.1

ab 11. Januar

Kurs 4.2

ab 18. April

jeweils

10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout (Kurs 4) ausgebucht

Dieser Kurs ist ausgebucht!

Kurs 4.1: 11.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 11.04.

Kurs 4.2: 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07.

Kursgebühr pro Kurs: 110 €.

Raum 02/10 2. OG

14 bis 15.30 Uhr**7 Termine****Kursbeginn:****01. März****Veranstaltungsort:****Robert-Bosch-
Gymnasium****PC-Kurs für Senioren**

Im Rahmen eines sozialen Praktikums werden Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit dem MiT der Stadt Wendlingen am Neckar wieder einen PC-Kurs mit maximal 14 Teilnehmer*innen durchführen.

Der Kurs für Fortgeschrittene findet vom 01. März 26. April (7 Termine, am 29.03. und 05.04. findet aufgrund der Osterferien kein Kurs statt) freitags von 14 bis 15.30 Uhr am Robert-Bosch-Gymnasium, Höhenstraße 31 in Wendlingen am Neckar statt. Als Zusatztermin zur Aussprache wird der 03. Mai angedacht.

Kursinhalte:**Schreibprogramm (Word)**

- *Wiederholung der Grundlagen des Anfängerkurses und weitere Übungen dazu*
- *Bilder in Word bearbeiten*
- *Tabellen anlegen und gestalten*
- *WordArt und Flussdiagramme in eine Textseite einfügen*
- *Weitere Gestaltung einer Seite (Seitenzahlen, Spalten, Format, ...)*

E-Mail

- Wiederholung der Erstellung eines E-Mail Accounts
- Texte/Dateien als E-Mail-Anhang
- Sicherheit bei E-Mails

Internet

- Angebote des Internets: Information, Kauf und Verkauf, Foren

Excel

- Grundlagen eines Tabellenkalkulationsprogramms
- Tabellenkalkulation
- Einfache Rechnungen
- Erstellen von Diagrammen

Anmerkungen:

Gearbeitet wird auf den Schulrechnern des Robert-Bosch-Gymnasiums. Es kann jedoch auch auf selbst mitgebrachten Laptops gearbeitet werden, wobei die Kursinhalte auf die Schulrechner ausgelegt sind.

Gebühr: Pro Teilnehmer wird für den gesamten Kurs eine Spende von 35 € für die Schularbeit des Gymnasiums erhoben.

Anmeldung im MiT, Tel. 07024 6636.

- **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 und zwei Handtücher. Diese Kurse sind für Schulkinder gedacht.**

14.30 bis 16.30 Uhr**02. Februar****Einmalig****Stimmungsvolles Tischlicht**

Jetzt im Winter mögen wir es doch alle, bei einer heißen Tasse Tee gemütlich drinnen im Warmen zu sein. Und das dazugehörige Tischlicht mit Kerzenschein kannst du heute bei uns filzen.

Wie bei Wichtel, Tannenbaum, Rabe und Co. Umfilzen wir eine Schablone.

Kursgebühr: 10 € inkl. Material.

Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967

(AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com.

Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr**23. Februar****Einmalig****Eingefilzte Seife**

Hände waschen ist wichtig... und wenn es dabei noch Spaß macht und ordentlich schäumt, ist es umso besser. Heute kannst du Seifen umfilzen. Die Farben der Wolle wählst du selber aus. Das Prinzip funktioniert ähnlich wie beim Schablonen-Filzen. Kursgebühr: 10 € inkl. Material. Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com; Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr**15. März****Einmalig****Lustige Osterhühner, Osterhasen und kunterbunte Ostereier**

Rund um das Osterfest wird heute gefilzt...

Zur Auswahl stehen Huhn und Hase oder vielleicht machst du dich doch lieber gleich ans „Eierlegen“. Du darfst entscheiden. Bei den Ostereiern umfilzen wir Styroporeier und Hase oder Huhn entstehen mit der Schablonentechnik.

Kursgebühr: 10 € inkl. Material. Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 (AB) oder Mail an:

ellenmueller66@aol.com; Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
19. April
Einmalig

Blüten filzen

Wunderschöne Blüten in allen Farben möchten heute von dir gefilzt werden. Mit ganz feiner Merinowolle machst du dich ans Werk.
Ob Blumen für die Vase, für dein Haar oder als Anhänger. Das bleibt dir überlassen.
Kursgebühr: 10 € inkl. Material. Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol. Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
03. Mai
Einmalig

Filzen zum Muttertag

Hier wird jetzt nicht mehr verraten, sonst ist es für die Mama keine Überraschung mehr ;))
Kursgebühr: 10 € inkl. Material. Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com. Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
14. Juni
Einmalig

Schatzkugel

Einen „kleinen Schatz“ darfst du heute umfilzen. Das geht im Prinzip wie das Kugel/Ball filzen... Schicht für Schicht kannst du eine andere Farbe nehmen, damit es am Ende wunderschön aussieht, wenn wir die Kugel öffnen. Kursgebühr: 10 € inkl. Material. Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com. Raum: 02/9, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
05. Juli
Einmalig

Filzmobile

Heute kannst du verschiedene Formen in verschiedenen Farben filzen. Das macht viel Spaß, vor allem, wenn am Ende alles aufgefädelt wird und ein schönes Mobile für dein Kinderzimmer/Fenster entsteht.
Kursgebühr: 10 € inkl. Material.
Anmeldung bei Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 (AB) oder Mail an: ellenmueller66@aol.com. Raum: 02/9, 2. OG

15 bis 17 Uhr
Monatlich
Wieder am
26. Januar

„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.

*Kostenlose
Teilnahme!*

Freitag

40

18.30 bis 20 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
12. Januar

*Kostenlose
Teilnahme!*

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: 26.01., 23.02., 22.03., 26.04., 31.05., 28.06., 26.07., 27.09., 25.10., 29.11., 13.12.

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

Mail: info@schlagenfall-wendlingen.de.

Raum: MiT-Café, EG

Selbsthilfegruppe Depression

Leider zählt Depression mittlerweile zu den Volkskrankheiten, von der über fünf Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Jeder von uns hat in seinem Leben schon depressive Phasen erlebt, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können (Trauer, Arbeitslosigkeit, Trennung vom Partner...) Depression hingegen geht über eine depressive Verstimmung hinaus. Sie betrifft das Zentrum des Wohlbefindens, die Lebensqualität sinkt. Depression geht mit einem hohen Leidensdruck einher. Sie betrifft den ganzen Menschen. In unserer immer stressigeren und schnelllebigeren Zeit nimmt diese Erkrankung immer weiter zu.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich alle zwei Wochen zu einem gemeinsamen Austausch.

Wir wollen uns gegenseitig Hilfestellungen geben und in einen regen Erfahrungsaustausch treten. Betroffene und Angehörige können hier in geschützter und vertrauter Atmosphäre ihre Probleme vorbringen.

Gemeinsam wollen wir nach Lösungen suchen, wie wir unser Leben wieder leichter leben können.

Der Besuch der Gruppe ist mit keinerlei Kosten verbunden. Um besser planen zu können, bitten wir Sie, sich vor dem ersten Besuch telefonisch oder per Mail mit Heidrun in Verbindung zu setzen.

Kontakt: Heidrun, Tel. 07024 500754 oder

Mail: shgd-wendlingen@web.de

41

Freitag

Termine: 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 08.03.,
22.03., 19.04. 03.05., 17.05., 31.05., 14.06., 28.06.,
12.07., 26.07. Raum: 02/7, 2. OG

**Ab 20 Uhr
Monatlich
Wieder am
12. Januar**

*Kostenlose
Teilnahme!*

„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: 12.01., 09.02., 08.03., 12.04., 10.05.,
14.06., 12.07. Raum: MiT-Café, EG

Sonntag

**18. Februar
17.30 bis 19 Uhr
Einmalig**

Einsteiger-Workshop Steptanz Steptanz kann jede*r lernen.

Was ist Steptanz eigentlich? Steptanz ist Tanzen und Musik machen.

Da Steptanzschuhe an Absatz und Spitze mit Metallplättchen versehen sind, erzeugt jeder Step (Schritt) ein Geräusch. Wie bei einem Schlaginstrument können – durch langsame und schnellere Schritte – langsame und schnelle Rhythmen erzeugt werden.

Je nach Kraft des Auftretens ist der erzeugte Ton lauter oder leiser. Steptanz passt zu unterschiedlichster Musik (z. B. Pop, Swing oder auch Walzer). Steppen kann man alleine und in einer Gruppe. Der Spaß steht im Vordergrund.

Steptanz kann in jedem Alter erlernt und ausgeübt werden und bei jedem Fitnessgrad.

Während des Steppens konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gerade tun. Alles andere bleibt draußen. Rhythmus, Musik und Bewegung stehen im Mittelpunkt und das Erfolgserlebnis, wenn alles zusammenpasst, ist groß.

In diesem zweistündigen Workshop (mit Pause) können Sie ausprobieren, ob Steptanz genau das ist, was Sie immer schon machen wollten.

An diesem Nachmittag erfahren und erproben Sie erste Techniken des Steptanzes und lernen leichte Schrittkombinationen. Sie brauchen keine besondere Ausrüstung. Kommen Sie in bequemer Kleidung. Leihschuhe stehen zur Verfügung. Geben Sie bei der Anmeldung einfach Ihre Schuhgröße mit an.

Es sind Menschen jeden Alters willkommen.

Die Kursgebühr beträgt 20 €.

Für die Anmeldung zum Workshop und weitere Informationen steht Ihnen die Kursleiterin Nane Okekunle entweder per Mail: naneinabundance@yahoo.de oder WhatsApp: 0173 2451043 gerne zur Verfügung. Dieser Workshop findet im Vorspielraum im 1. OG, gegenüber dem Fahrstuhl statt.

Gleich nach dem Workshop beginnt am 04. März der neue Einsteigerkurs. Kursdauer 20 Abende, montags um 17.30 Uhr. Siehe S.13 dieses Programms.

Fastenkurs

**19.30 Uhr
06. März
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 40 29 028, wenden.

Raum: Kleiner Saal, EG

18.30 Uhr
16. März
bis
23. März
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 Auftage.

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: 79 €.

Geplante Termine vor und während der Fastenwoche: 13.03., 15.03., 18.03., 20.03., 22.03., 23.03.

Die genauen Uhrzeiten werden noch besprochen.

Information und Anmeldung bei der Kursleiterin Edith Amtmann, Tel. 07024 40 29 028 oder beim Einführungsvortrag. Edith Amtmann ist UGB-Fastenleiterin.

Raum: MiT-Café, EG

Einzelveranstaltungen von Januar bis Juli 2024

Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstagnachmittag ist frei.

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Kleinen Saal im Erdgeschoss des Treffpunkt Stadtmitte statt.

Dienstag, 30. Januar
15 Uhr

Am Donnerstag, 22. Februar um 20 Uhr hält Liuta Dienst einen Vortrag über die Wirkung Ätherischer Öle. Siehe Seite 47 dieses Programms.

Kostenlose Teilnahme!

Gesundheit ist keine komplizierte Wissenschaft – sie kann leichter sein, als sie denken!

Seien Sie dabei bei meinem inspirierenden Vortrag „Gesundes Leben leicht gemacht“, in dem wir uns gemeinsam auf eine Reise zu einem vitalen und ausgewogenen Lebensstil begeben.

In dieser Veranstaltung erforschen wir praktische und zugängliche Wege, wie jeder von uns ein gesünderes Leben führen kann.

Von einfachen Ernährungstipps über effektive Stressbewältigungstechniken bis hin zu praktischen Routinen für körperliche Aktivität – wir decken ein breites Spektrum an Methoden ab, um Wohlbefinden in den Alltag zu integrieren. Ich teile nicht nur mein Fachwissen als ganzheitliche Gesundheitsberaterin, sondern auch meine persönlichen Erfahrungen auf dem Weg zu einem ausgeglichenen Lebensstil. Zusammen erkunden wir realistische und umsetzbare Schritte, um Gesundheit und Glück zu fördern. Egal, ob Sie nach neuen Inspirationen oder konkreten Schritten für einen gesünderen Lebensstil suchen – dieser Vortrag bietet wertvolle Einblicke und Tools, um ihr Wohlbefinden zu steigern.

Liuta Dienst ist ausgebildete ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und psychotherapeutische Heilpraktikerin aus Wendlingen am Neckar. Über Ihre Arbeit schreibt Liuta Dienst: „Der Körper als Ganzes und die Einflüsse der Psyche auf Körper und Ernährungsgewohnheiten stehen für mich im Mittelpunkt meiner Beratungen.“

Dienstag, 06. Februar
15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Hundertster Todestag von Franz Kafka

Viele Werke, für die Kafka heute bekannt ist, wurden erst nach seinem Tod veröffentlicht. Und doch gilt er heute als einer der ganz großen Schriftsteller der Moderne. Sein Stil wird als „kafkaesk“ bezeichnet,

ein bisschen surrealistisch, expressionistisch, ironisch. Aber auch eine Mischung aus reiner Fantasie, Philosophie, Psychologie, Religion, Pädagogik und seiner eigenen Biografie findet man darin.

Franz Kafka war kränkelnd, litt unter dem Vater, arbeitete tags und schrieb in der Nacht. Er starb am 3. Juni 1924 mit 40 Jahren.

Ein Vortrag von Rudolf Dieterle.

Rudolf Dieterle bietet auch ein Seminar zu „Biografien bekannter Schriftsteller“ an und leitet den monatlichen Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte. (Seite 35 dieses Programms) Weiterhin hält er einen weiteren Vortrag zu „Literaturnobelpreisträger Jon Fosse“.

(Seite 51 dieses Programms).

**Samstag, 03. Februar
11.30 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

**Auftaktveranstaltung Gesundradeln
Vorstellung des Halbjahresprogramms**

Radfahren ist ein Megatrend, der auch in Wendlingen am Neckar und Umgebung immer mehr Menschen begeistert. Gesundradeln ist ein Projekt der Radinitiative Radel-In und der AOK Neckar-Fils in Kooperation mit dem MiT, dem Verein Ökologie und Mobilität und dem ADFC. Heute wird das Halbjahresprogramm der Initiative vorgestellt.

Ein Vortrag und Leckereien für das leibliche Wohlrunden den Vormittag ab.

Vortrag:

Clever trinken – gesunde Durstlöscher

Ohne Wasser läuft gar nichts! Um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, müssen wir ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen.

Wie viel sollte man am Tag trinken? Ist Wasser gleich Wasser? Welche Getränke sind geeignet? Erfahren Sie spannende Fakten und praktische Tipps rund um das Thema Trinken.

Referentin: Indra Pietsch ist Staatlich geprüfte Ernährungsberaterin bei der AOK Neckar-Fils.

Der Eintritt ist frei.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsende voraussichtlich 13 Uhr.

Raum: MiT-Café, EG.

**Dienstag, 20. Februar
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*



Der Kleine Prinz
© Pixabay
christianlechevallier

**„Man sieht nur mit dem Herzen gut“
Antoine de St.-Exupéry, Leben und Werk**

St.-Exupéry, er verzaubert immer noch, Große wie Kleine.

Für die einen ist es „Der kleine Prinz“, der zum Wegbegleiter geworden ist, für die anderen sind es seine gedankenreichen Aufzeichnungen und Erlebnisbücher. Immer geht es um entscheidende Fragen zum Menschsein im Hier und Jetzt und im kosmischen Zusammenhang.

Was hat uns St.-Exupéry in einer Zeit der Krisen und Umbrüche zu sagen?

Ein Vortrag von Dr. Waltraud Falardeau.

Die Referentin Dr. Waltraud Falardeau ist im MiT-Programm fest verwurzelt. Einmal im Montag leitet Sie den Literaturkreis am Donnerstag (siehe Seite 34 dieses Programms). Zusammen mit Divertimento hat sie schon verschiedenste Veranstaltungen, auch im Rahmen der Wendlinger Kulturzeit, mitgestaltet.

**Donnerstag, 22. Februar
20 Uhr**

Am Dienstag, 30. Januar um 15 Uhr hält Liuta Dienst einen Vortrag darüber, dass gesundes Leben leicht sein kann. Siehe Seite 45 dieses Programms.

Wir bedanken uns für einen freiwilligen Unkostenbeitrag.

Ätherische Öle:

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle! In meinem Vortrag lade ich ein, die vielfältigen und heilsamen Eigenschaften dieser kostbaren Essenzen zu entdecken.

Ätherische Öle sind weit mehr als nur Düfte – sie sind natürliche Verbündete auf dem Weg zu Gesundheit und Ausgeglichenheit. In diesem Vortrag erkunden wir die Ursprünge, die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und die kraftvollen Wirkungen dieser kostbaren Extrakte.

Lassen Sie uns gemeinsam eintauchen und erfahren, wie ätherische Öle nicht nur unsere Sinne ansprechen, sondern auch körperliches und seelisches Wohlbefinden fördern können. Von Aromatherapie bis zur ganzheitlichen Gesundheit – entdeckt die vielen Facetten dieser wunderbaren Öle.

Liuta Dienst ist ausgebildete ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und psychotherapeutische Heilpraktikerin aus Wendlingen am Neckar.

Liuta Dienst schreibt über Ihre Arbeit: „Der Körper

als Ganzes und die Einflüsse der Psyche auf Körper und Ernährungsgewohnheiten stehen für mich im Mittelpunkt meiner Beratungen.“

**Samstag, 02. März.
10 Uhr
bis 18 Uhr**
**Sonntag, 03. März
10 Uhr
bis 17 Uhr**



Tulku Lobsang Rinpoche

Tibet-Tage – die Kraft des Himalaya

Die Tibet-Tage bieten eine einmalige Gelegenheit, die kostbaren Weisheiten der tibetisch buddhistischen Lehren auf ganz entspannte Art kennen zu lernen. Zwei Tage lang dreht sich im Wendlinger Treffpunkt Stadtmitte alles um den reichen Schatz des Himalaya.

Tulku Lobsang Rinpoche verfügt über einen reichen Wissensschatz an Traditioneller Tibetischer Medizin, Astrologie und buddhistischer Philosophie. Er versteht es wie kein anderer, mit seiner herzlichen und humorvollen Art, das Jahrtausende alte Wissen lebendig und alltagsnah in die Gegenwart und unsere Welt zu übertragen und uns so den Weg zu mehr Lebensfreude, Energie und innerer Ruhe zu weisen. Unterstützt wird Tulku Lobsang von Lehrern und Ausbildern seiner Tradition, welche Schnupperlektionen in tibetischem Heilyoga „Lu Jong“ und anderen Methoden anbieten.

Ob Schwerttechnik oder Yoga, ob Meditation, Kraft der Entspannung oder Tibetische Medizin, ob Singen von Mantren, die Meditation der Liebe oder Buddhas Antworten auf die großen Fragen des Lebens – bei den Tibet-Tagen können wir die verschiedensten Methoden erleben, um in unsere Kraft und in innere Ruhe zu kommen. Ein Auszug aus dem Themenkatalog: Das Glück in deiner Hand, Lu Jong & Tog Chöd– tibetische Praktiken für einen gesunden Körper und Geist, Tibetische Medizin, Mantra Singen, Vergeben und Vertrauen, Sterben ohne Angst, Bliss Meditation.

UKB: 70 €. Eine Anmeldung für nur einen Tag ist nicht möglich. Ausführliche Informationen finden Sie im Flyer oder unter <https://tulkulobsang.org/de/tourplan> Anmeldung: Ute Schaber unter: tibettage@tulkulobsang.de oder Tel.: 07153 558105

Diese Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung mit Nangten Menlang Deutschland. Raum: Kleiner und Großer Saal, EG.

**Dienstag, 05. März
15 Uhr**

Individuelle Hilfe erhalten Sie beim PC-Treff 55+, der ein kostenloses Angebot an alle ist, die Unterstützung in der Welt der Computer, Laptops und Tablets brauchen. Siehe Seite 8 dieses Programms.

Im April startet ein kostenloser Kurs zum Umgang mit dem Tablet, der ebenfalls von den Mentoren des PC-Treff 55+ angeboten wird. Siehe auch Seite 11 dieses Programms.

Kostenlose Teilnahme!

**Mittwoch, 06. März
19.30 Uhr**

Informationen zum Fastenkurs (Dauer eine Woche) finden Sie auf Seite 44 dieses Programms.

Kostenlose Teilnahme!

Free Software und Open Source Alternativ-Programme

Neues Notebook oder neuer Desktop PC? Gebrauchter Laptop und veraltete Software? Müssen es immer Microsoft Programme sein? Das sind Fragen, die sich jeder Anwender stellt. Hier möchte der „PC-Treff 55+“ helfen und Alternativen aufzeigen!

Folgende Fragen werden in diesem Vortrag erklärt.

- Free Software, Open Source
- Welche Programme gibt es
- Für welche Anwendungen oder für mein Hobby
- Welche Voraussetzungen muss ich haben
- Laufen die Programme auf meinem Windows, IOS oder Linux

Fünf Programme werden vorgestellt:

- Alternativ Browser – Opera
- Office Suite – LibreOffice
- E-Mail Programm – Thunderbird
- Bildverwaltung – XnView
- Medienprogramm – VLC

Welche Programme gibt es noch für mein Hobby? Malprogramm - Inkscape; Bildbearbeitung - Gimp; CAD-Programm - Freecad; Videoschnittprogramm - Shotcut; Animationen – Blender !

Ein Vortrag der Mentoren des PC-Treff 55+ mit Lösungsvorschlägen erwartet Sie.

Fragen werden im Anschluss an den Vortrag gerne beantwortet.

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 des Vortrags an Kursleiterin Edith Amtmann, Tel. 07024 40 29 028, wenden.
Raum: Kleiner Saal, EG

**Donnerstag, 14. März
19 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Gesundradeln ist ein Projekt der Radinitiative Radel-In und der AOK Neckar-Fils in Kooperation mit dem MiT, dem Verein Ökologie und Mobilität und dem ADFC.

**Radreisen ab Haustür (Teil 1)
Von Donzdorf an die oberitalienischen Seen**

Die abwechslungsreiche Route bietet alles, was das Radlerherz begehrt – von der flachen Flussetappe bis zum Alpenpass.

Vom Iller- und Rheintal führte die Tour über den Albulapass ins Engadin und schließlich auf einer langen Talabfahrt an die oberitalienischen Seen mit dem mediterranen Flair.

Neben Bildern und Erlebnissen von der Reise gibt es beim Vortrag auch Tipps zur Reiseplanung und zu möglichen Alternativrouten, dazu Radlersnacks und Getränke. Vortrag: Thomas Gotthardt, ADFC Göppingen. Ohne Voranmeldung.

**Dienstag, 19. März
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

**Das Kreuz mit dem Kreuz – oder
Warum Ihr „Rücken“ vorne ist**

„Rücken“ ist für viele Menschen ein endloses Thema, verbunden mit Schmerzen und Behandlungen, die wenig oder meist nur teilweise Erfolg gebracht haben. Was aber, wenn die Lösung bzw. die Ursache für das Symptom an einer ganz anderen Stelle zu suchen ist? Hätten Sie gedacht, dass die Physik ihnen hilft, Ihre Rückenschmerzen loszuwerden? Erstaunlich was passiert, wenn Schulmedizin und Naturheilkunde zusammenarbeiten, indem Sie das Problem aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, um daraus dann gemeinsam eine nachhaltige Lösung zu entwickeln. Lassen Sie sich überraschen mit einer neuen Sichtweise auf die Biomechanik Ihres Körpers und interessanten Ansätzen für die Lösung ihres Rückenproblems. Jürgen Wegner über sich: „Was liegt für einen Ingenieur näher, als sich mit der Mechanik des Menschen – in diesem Fall der Biomechanik und -kinematik – auseinanderzu-

**Donnerstag, 21. März
19 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

setzen? Der körperliche Schmerz und seine Auswirkungen auf den menschlichen Bewegungsapparat sind Gegenstand meiner therapeutischen Arbeit. Ein Vortrag von Jürgen Wegner, Heilpraktiker.

**Unfall – Krankheit – Tod
Wie Eltern für Ihre Kinder vorsorgen.**

Im Jahr 2017 lebten in Deutschland rund 800.000 Kinder, als Halb- oder Vollwaise. Unfall, Krankheit und Tod sind Ereignisse, die auch vor jüngeren Menschen nicht Halt machen, die verunsichern und eine gesicherte Existenz schnell gefährden können. Was passiert, wenn ein Elternteil oder gar beide Elternteile eines Kindes sterben? Wer bekommt das Sorgerecht, wenn die Eltern nicht mehr da sind? Was sollten junge Familien und Alleinerziehende bedenken? Was geschieht mit den Kindern? Was gilt bei Patchwork-Familien, Lebensgemeinschaften und Lebenspartnerschaften? Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Vorsorge im Rahmen von Erbrecht sowie Familien- und Sozialrecht auf.

Referenten: Rechtsanwalt Horst Bantel, Rechtsanwältin Christiane Bahlcke, Rechtsanwalt Gernot Greiner

**Dienstag, 09. April
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Literaturnobelpreisträger Jon Fosse

Jon Fosse, am 29. September 1959 in Norwegen geboren, hat drei Mal geheiratet und hat sechs Kinder. Nach einer Alkoholvergiftung gab er das Trinken vor einigen Jahren auf. Seit 2011 lebt er in einem Haus am Rand des Osloer Schlossparks, das einst der norwegische Nationaldichter Henrik Wergeland errichten ließ. Heute wird es vom norwegischen Staat finanziert; Fosse genießt dort exklusives, lebenslanges Wohnrecht. Fosse reagierte auf die Ehrung durch die Nobelpreis-Jury „überwältigt und dankbar“, wie er sagte. Da er seit zehn Jahren immer wieder als Anwärter genannt worden sei, habe er sich „mehr oder weniger vorsichtig darauf vorbereitet, dass das passieren kann“. „Aber glauben Sie mir, ich habe nicht erwartet, den Preis heute zu bekommen“, versicherte Fosse.

Der Nobelpreis ist mit elf Millionen Schwedischen Kronen (rund 950.000 Euro) dotiert.

Ein Vortrag von Rudolf Dieterle.

Rudolf Dieterle bietet auch ein Seminar zu „Biografien bekannter Schriftsteller“ an und leitet den Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte. (Seite 34 dieses Programms) Weiterhin hält er einen Vortrag zu „Hundertster Todestag von Franz Kafka“. (Seite 45 dieses Programms).

**Dienstag, 16. April
15 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Die Jakobskirche in Bodelshofen Besichtigung mit Christa Schimpf

Im kleinsten Stadtteil von Wendlingen am Neckar, nämlich dem Weiler Bodelshofen, finden wir mit der Jakobskirche ein geschichtsträchtiges Kleinod. Bis heute hat sich die kleine Kirche einen ganz besonderen Charme bewahrt. Die Kirche in Bodelshofen geht vermutlich auf ein keltisches Heiligtum zurück. Eine künstliche Wasserader, die quer durch das Kirchenschiff floss und bei Renovierungsarbeiten 1964 gefunden wurde, spricht dafür. Die Jakobskirche selbst soll auf das Jahr 1105 zurückgehen. Erste urkundliche Erwähnungen reichen bis 1268 zurück. Bei der Generalsanierung der Kirche im Jahr 1964 wurde beim Abschlagen des Putzes Seccomalerei gefunden. Seccomalerei wird im Gegensatz zum Fresco auf trockenem Putz ausgeführt. Sie soll zwischen 1420 und 1430 entstanden sein.

Ein weiteres Kleinod in der Jakobskirche sind vier Glasfenster des renommierten Künstlers Hans-Gottfried von Stockhausen, die im Zeitraum von 1953 bis 1998 in der Kirche verbaut wurden.

Christa Schimpf erzählt uns etwas zur Geschichte und der Kunst in der Jakobskirche in Bodelshofen. Treffpunkt ist um 15 Uhr an der Kirche in Bodelshofen.

**Donnerstag, 25. April
Frühstück
09.45 Uhr
Programm-
beginn:
10.15 Uhr**

Literarisches Frühstück

„Die Liebe dauert oder dauert nicht“

Chansons & Biographisches von Bertolt Brecht
Eleonore Hochmuth -Gesang
Chris Geisler –Piano
Dr. Manfred Menzel –Sprecher

WENDLINGER
>Kultur
zeit



*von links: Chris Geisler,
Eleonore Hochmuth,
Dr. Manfred Menzel*

**Dienstag, 30. April
Einlass
13.45 Uhr
Beginn:
14.30 Uhr**

*Kostenlose
Teilnahme!*

Vor gut 125 Jahren kam der wohl einflussreichste Erneuerer des deutschen Theaters zur Welt: Bertolt Brecht.

Die Sängerin Eleonore Hochmuth beweist in ihrem Programm, dass der Proletarierdichter kein bisschen an Aktualität eingebüßt hat. Mit warmer, tiefgehender Stimme rückt sie die Liebe ins Zentrum des Schauspiels, das sich Leben nennt. Das klassische Zurücklehdrama war Brechts Sache nicht; in seinem epischen Theater sollte das Publikum mitdenken statt mitfühlen. Zur dramatischen Revolution gehörte auch der Einsatz von Liedern, für die Brecht mit avantgardistischen Komponisten wie Kurt Weill, Hanns Eisler und Paul Dessau zusammenarbeitete. Einige der daraus entstandenen Songs wurden Gasenhauer und trugen mit zu Brechts Weltruhm bei. Das Leben und Schaffen des Dichters, der auch in der Lyrik eine Zeitenwende einleitete, sind vor dem Hintergrund der Weltgeschichte zu sehen: Brecht erlebte zwei Weltkriege und musste 16 lange Jahre im Exil verbringen. Die enorme Ungleichverteilung von Gütern mit ihren moralischen Implikationen, die Bedrohung des Friedens und das Los des Flüchtlings sind Lebensthemen, die uns unangenehm vertraut erscheinen. Brecht hat sie immer wieder in neuer Sprache und Musikalität in Szene gesetzt. Begleitet wird Eleonore Hochmuth vom Pianisten Chris Geisler. Der Schauspieler und Literaturwissenschaftler Dr. Manfred Menzel erzählt die Geschichte eines wurzellosen Lebens und rezipiert Highlights aus Brechts umfangreichem Werk. Einlass zum Frühstück um 9.45 Uhr. Karten im Vorverkauf: 9 €, Tageskasse: 12 €. Das Frühstück ist im Eintrittspreis enthalten. Großer Saal, EG.

Städtischer Seniorennachmittag

Seniorinnen und Senioren der Stadt Wendlingen am Neckar im Alter ab 65 Jahren sind zum städtischen Seniorennachmittag in den Treffpunkt Stadtmitte eingeladen. Kaffee und Kuchen sowie eine Auswahl an Kaltgetränken sorgen zusammen mit einem bunten Nachmittagsprogramm und einer Verlosung für Unterhaltung und leibliches Wohlergehen.

Für Gehbehinderte wird mit Unterstützung der DRK-Ortsgruppe ein Fahrdienst eingerichtet. Wer hiervon Gebrauch machen möchte, meldet sich bitte bei der Stadtverwaltung bei Birgit Thumm, Tel. 07024 943-292.

Die Gutscheine für die kostenlose Teilnahme am Seniorennachmittag erhalten Sie im Rathaus in Zimmer 1.11 (Anbau) bei Frau Thumm, der Stadtbücherei und im MiT-Café ab Montag, 15. April zu den üblichen Öffnungszeiten.

Dienstag, 14. Mai
Abfahrt:
8 Uhr
Rückfahrt
17 Uhr



Dinkelsbühl
© Pixabay avantrend

Ausflug nach Dinkelsbühl

Die ehemalige Reichsstadt Dinkelsbühl hat ein außergewöhnlich gut erhaltenes mittelalterliches Stadtbild und ist eine der schönsten Altstädte Deutschlands.

Im Gegensatz zu den meisten Stadtanlagen des 13. Jahrhunderts, beispielsweise in Rothenburg, gibt es im gewachsenen, nicht planmäßig angelegten Dinkelsbühl keinen zentralen, rechteckigen Marktplatz, sondern Marktstraßen mit zum Teil trichterförmigen Erweiterungen wie am Weinmarkt, der sich auf 36 m verbreitert. Die Straßen waren später in einzelnen Abschnitten dem Handel mit unterschiedlichen Produkten vorbehalten. Neben dem Weinmarkt war im Bereich der inneren Altstadt die heutige Segringer Straße in Brettermarkt, Hafenmarkt, Brotmarkt und Schmalzmarkt unterteilt. Hinter dem Neuen Rathaus war der Schweinemarkt. Der heutige Altrathausplatz war der Viehmarkt und die gesamte innere Nördlinger Straße der Ledermarkt.

Mit dem 1499 abgeschlossenen Bau der St.-Georgs-Kirche entstand das dominante Zeichen kultureller Blüte der Stadt.

Wir lernen Dinkelsbühl auf einer Stadtführung kennen.

Im Anschluss an das Mittagessen bleibt genügend Zeit durch die alten Gassen zu bummeln, bevor wir uns wieder auf den Heimweg machen.

Die Kosten für die Busfahrt und die 90minütige Führung durch Dinkelsbühl betragen 45 €

Bitte entrichten Sie den Teilnahmebetrag bis spätestens 06. Mai im MiT-Café.

Der Bus fährt am Busbahnhof in der Bahnhofstraße beim Möbelhaus Behr ab.

Dienstag, 04. Juni
Abfahrt
8.30 Uhr
Rückfahrt
14 Uhr



Kloster Lorch
© Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg, Achim Mende

Ausflug nach Kloster Lorch mit Führung und Besuch der Stauferfalknerei

Das Ziel unseres heutigen Ausflugs ist das ehemalige Benediktinerkloster Lorch. Es war das Hauskloster der Stauer. Um 1102 wurde es von dem Stauer Herzog Friedrich I. und seiner Familie gestiftet. Von 1140 bis 1208 diente das Kloster als eine der Grablagen der Stauer. Beginn des 14. Jahrhunderts geriet das Kloster in eine ernste Krise.

In der Kirche zieht das spätgotische Staufergrabmal die Blicke auf sich. Es wurde von einem unbekanntem Göppinger Bildhauer 1475 geschaffen. Außerdem befinden sich im Gotteshaus noch zahlreiche Grabmäler von Mitgliedern der Familien von Schechingen und von Woellwarth sowie von Äbten des 14. bis 16. Jahrhunderts. Zur 900-Jahr-Feier des Klosters im Jahr 2002 stellte der Lorcher Künstler Hans Kloss ein 100 m² großes Rundbild im Kapitelsaal fertig, das die Geschichte der Stauer erzählt. Kaiser Friedrich II. aus dem Geschlecht der Stauer war ab 1198 König von Sizilien, ab 1211/12 deutscher König und von 1220 bis zu seinem Tode Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Er war vielseitig interessiert und verfasste ein wissenschaftliches Werk über die Falkenjagd: Deshalb ist der Besuch der Stauferfalknerei am Kloster Lorch, im Anschluss an die Klosterführung, nahezu ein Muss und vor der historischen Kulisse des Klosters und der drei Kaiserberge ein besonderes Erlebnis.

Nach der Führung bringt uns der Bus zum Restaurant Muckensee. Nach einem gemeinsamen Mittagessen machen wir uns wieder auf die Heimfahrt. Die Kosten für die Busfahrt, die Führung durch das Kloster und den Besuch der Flugschau in der Stauferfalknerei betragen 35 €.

Sollte die Flugschau aufgrund Regenwetters entfallen, werden die dafür anfallenden Kosten zurückerstattet. Bitte entrichten Sie den Teilnahmebetrag bis spätestens 27. Mai im MiT-Café.

Der Bus fährt am Busbahnhof in der Bahnhofstraße beim Möbelhaus Behr ab.

Das Team im MiT

Leitung:

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

Mitarbeiterinnen:

Anna D'Amato, Ingrid Aldinger, Gerlinde von Au, Christel Faber, Roswitha Fischer, Elfriede Grünenwald, Brunhilde Haible, Brunhilde Mayer, Gertraude Moroff, Vibhuti Patel, Ingrid Pluschys, Karin Proksch, Renate Reiner, Melina Schmidt, Ursula Walter

Kurse und Treffs:

Melanie Akinci, Edith Amtmann, Christiane Bieda, Rudolf Dieterle, Huali Dolde, Angelika Drewes-Kracht, Dr. Waltraud Falardeau, Ulla Gaßner, Ute Hanisch, Silke Heer, Regina Heiermann, Horst Höfer, Rainer Kaiser, Manfred Klumb, Heidrun Kopp, Fridbert Mager, Heide Mayer, Karin Merits, 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, Angie Schreiber, Heike Schulze, Susanne Schwab, 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