MiT

WENDLINGEN AM NECKAR

Jeden Mittwoch Mittagstisch für 7,70 €

Programm

Kurse und Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2023

MiT ist eine Einrichtung
der Stadt Wendlingen am Neckar

MiT steht für
Menschen **i**m **T**reffpunkt Stadtmitte
MiT anderen
MiTeinander
MiTtendrin

Ein Ort für alle, die gemeinsam erleben, entdecken, genießen und Freude haben wollen.
Wir bieten Kurse und Treffs zu unterschiedlichen Themen, Bilder- und Infovorträge und vieles mehr.

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

Die Öffnungszeiten von MiT-Café:
Montag bis Donnerstag von 10 bis 18 Uhr
Am Mittwoch bieten wir um 12 Uhr einen Mittagstisch an.

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

MiT
WENDLINGEN AM NECKAR

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 7,70 €

Das neue Programm für den Herbst 2023

Endlich wieder ein „volles Programm“ im MiT! Was ist neu?

Beginnen Sie am Montag mit neuen Kreativkursen im Stricken und Häkeln. Schultertuch, Poncho und Cape sind eine Bereicherung für den Kleiderschrank. Die Strickliesel und Häkeltanten zeigen, wie es geht. Dann noch ein Paar neue Socken, Hausschuhe und Stulpen, und der Winter kann kommen.

Oder: Sie besuchen den neuen Kurs „Englisch – Konversation und freies Sprechen“ bei Roswitha Petreschek, die ihren Lebensmittelpunkt nach 44 Jahren in den USA wieder nach Deutschland, und zwar nach Wendlingen am Neckar verlegt hat.

Dienstags bietet Rolf Kersten, Gewaltpräventionstrainer und Sicherheitsberater für Senior*innen, einen einmaligen Kurs „Sicher unterwegs im Alter“ an.

Mittwochs bastelt Frau Christa Eisele an drei Terminen mit Ihnen Perlensterne, als kleines Geschenk, Geschenkanhänger oder für den Christbaum. Weiterhin gibt es, da die Nachfrage so groß ist, mittwochs einen neuen Kurs „Faszien Workout“ und auch einen Kurs „Faszien Workout nur für Männer“.

Donnerstags bietet Frau Heike Schulze einen Kurs in „Fußgymnastik“ an.

Erstmals und eintägig bietet die Schriftstellerin Hiltrud Baier einen Schreibworkshop „Anfänge schreiben“ im MiT an.

Auch das Programm an Einzelvorträgen und die Abendveranstaltungen können sich sehen lassen. Den Auftakt macht Ministerin a.D. Katrin Altpeter mit einem Vortrag über „Pflege 4.0 – Roboter statt Mensch“. Rudolf Dieterle referiert über „Dichter und ihre Frauen“ und über „Gedichte lassen die Zeit still stehen“. Die Mentoren des PC-Treff 55+ informieren über „Schutz vor Pishing, Trojanern, Schadsoftware und andere Hacks“. Die Rechtsanwälte Horst W. Bantel und Gernot Greiner erklären: „So vererben und erben Sie rechtssicher“. Hiltrud Baier, alias Klara Nordin, alias Lena Troll spricht über die Arbeit als Schriftstellerin, ihr Leben in Lappland und liest aus ihrem neuen Buch. „Vorsorgepapiere“ sind ein wichtiges Thema. Regine Früh und Ulrich Siebenmorgen klären auf.

Was wäre der Herbst ohne ein Konzert mit Chris Geisler am wunderbaren Fazzioli Flügel? Nach dem atemberaubenden Konzert im vergangenen Jahr hat er wieder hochkarätige Künstler und eine eindrucksvolle Sängerin Mareeya (Maria Gießmann) verpflichtet, um dem Publikum im Treffpunkt Stadtmitte einen unvergesslichen Abend zu bereiten.

Last not least konnten wir mit dem Lichtbildwerk „Pilgern – Wege der Stille“ den hochkarätigen und bekannten Fotojournalisten Dieter Glogowski und Andrea Nuß, die Wüstenfrau nach Wendlingen am Neckar verpflichten. „Ein nachhaltiges Meisterwerk von Emotionalität, grandioser Fotografie und Tiefe“ hieß es auf dem Weitsicht-Festival in Darmstadt. Pfarrer Peter Brändle wird in den Abend einführen und ihn für uns begleiten.

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

Gemeinsam statt einsam – Offene Treffs (kostenlos; außer Mittagstisch)
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben ---------- 23
Frauenstammtisch ---------- 28
Gemeinsam essen macht mehr Spaß! (7,70 €) ---------- 26
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte ---------- 35
Maschenplauderei ---------- 34
Offene Skatrunde ---------- 35
Offener Frauengesprächskreis ---------- 27
Offener Spielenachmittag ---------- 8
Strickliesel und Häkeltanten ---------- 10
Wendlinger Bürgerbus-Stammtisch ---------- 29

Computer / Tablet / Smartphone
PC-Treff 55+ (kostenlos) ---------- 8

Fremdsprachen
Englisch – Kurs 1 (Sprachen lernen ist gut für die grauen Zellen!) ------- 29
Englisch – Kurs 2 (Sprachen lernen ist gut für die grauen Zellen!) ------ 37
Englisch – Konversation und freies Sprechen -- **NEU!** ---------- 13
Englisch Stammtisch (kostenlos) ---------- 18
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
Bewegungsspaß auf dem Stuhl ---------- 8
Fastenkurs – Lebenslust durch Fasten ---------- 43
Faszien Workout (Kurs 1) -- **NEU!** ---------- 29
Faszien Workout - Nur für Männer! -- **NEU!** ---------- 30
Faszien Workout (Kurs 2 und Kurs 3; beide ausgebucht) ---------- 37
Freude an Bewegung 60+ (ausgebucht) ---------- 15
Fußgymastik -- **NEU!** ---------- 32
Gehirnjogging mit Hand und Fuß ---------- 27
Hatha-Yoga (Kurs 1) Für Erwachsene mit Stressbelastung ---------- 18
Hatha-Yoga (Kurs 2) Ein Weg zu Ruhe und Harmonie (ausgebucht) 19
Hatha-Yoga (Kurs 3) Ein Weg zu Ruhe und Harmonie (ausgebucht) 21
Hatha-Yoga 60+ ---------- 25
Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik!) ---------- 14
Knie- und Hüftsport ---------- 11
Lu Jong – tibetisches Heilyoga (Schnupperstunde) ---------- 31
Lu Jong – tibetisches Heilyoga (Kurs 1) ---------- 22
Lu Jong – tibetisches Heilyoga (Kurs 2) ---------- 32

Kurse und Treffs – thematisch sortiert Seite

Gesundheit und Fitness für Körper und Geist (Fortsetzung)
Qigong – Taiji (Fortgeschrittene) ---------- 22
Seniorengymnastik 60+ ---------- 12
Stabilisations- und Mobilisationstraining nach Dr. med. Smíšek 33
– zwei Kurse: Kurs 1: ausgebucht; Kurs 2: Plätze frei.
Stark im Kreuz – für Teilnehmer 70+ (ausgebucht) ---------- 14
Stepptanz Einsteiger-Workshop ---------- 41
Stepptanz für Anfänger ---------- 13
Stepptanz für -Anfänger mit Vorkenntnissen ---------- 14
Stepptanz für Mittelstufe ---------- 14

Für Kinder / mit Kindern:
Filzkurse für Schulkinder ---------- ab 38
ProjuFa-Elterntreff mit Frühstück ---------- 16

Kreativ
Cape, Poncho oder wärmendes Schultertuch (kostenlos) ---------- 10
Filzwerkstatt für Erwachsene ---------- ab 19
Maschenplauderei (Offener Treff, kostenlos) ---------- 34
Perlensterne basteln (nur Materialkosten) ---------- 28
Socken. Hausschuhe oder Stulpen stricken (kostenlos) ---------- 11

Literatur, Gesellschaft, Politik
Biografien berühmter Dichter. Drei Schweizer Schriftsteller (Kurs 8) 35
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte (kostenlos) ------- 35
Literaturkreis ---------- 34
Schreibworkshop. Anfänge schreiben ---------- 42

Musikalisch
„Bluegrass- und Oldtime“-Treff (kostenlos) ---------- 40
„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 ---------- 39
Selbsthilfegruppe Depression ---------- 40
Trauer tut weh – Trauercafé ---------- 36

Sicherheitstraining für Senioren 60+
Sicher im Alter unterwegs ---------- 17

Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstagnachmittag ist frei.

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

			Seite
Dienstag,	**12. Sept. 15 Uhr**	**Pflege 4.0 – Roboter statt Mensch?** Referentin: Min.a.D. Katrin Altpeter. ***Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus statt.***	**44**
Dienstag,	**19. Sept. 15 Uhr**	**Dichter und ihre Frauen** Ein Vortrag von Rudolf Dieterle.	**45**
Sonntag,	**24. Sept. 13 bis 17 Uhr**	**Wendlingen spielt** Rund um Saint-Leu-la-Forêt-Platz und Marktplatz wird gemeinsam gespielt.	**45**
Dienstag,	**26. Sept. 15 Uhr**	**Schutz vor Phishing, Trojanern, Schadsoftware und anderen Hacks** Referenten sind die Mentoren des PC-Treff 55+	**46**
Mittwoch	**27. Sept. 19.30 Uhr**	**Lebenslust durch Fasten** Ein Vortrag von: Edith Amtmann Raum: MiT-Café, EG	**46**
Dienstag,	**17. Okt. 15 Uhr**	**So vererben und erben Sie rechtssicher** Ein Vortrag der Rechtsanwälte Horst W. Bantel und Gernot Greiner	**47**
Dienstag,	**24. Okt. 15 Uhr**	**Hiltrud Baier * Klara Nordin * Lena Troll** Lesung und Vortrag: Hiltrud Baier	**47**
Freitag,	**27. Okt. 20 Uhr**	**Chris Geisler feat. Mareeya** Eintritt inkl. Pausenimbiss im VVK: 14 € Abendkasse: 18 €. Ermäßigte Karten für Schüler: 8 € (nur im VVK) Karten erhalten	**48**
Donnerstag,	**09. Nov. ab 19 Uhr**	**„Bookart“ ist Buchkunst** Mit Ingrid Gutjahr	**49**

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,	**14. Nov. 15 Uhr**	**Gedichte lassen die Zeit stillstehen** Ein Vortrag von: Rudolf Dieterle.	**49**
Freitag,	**17. Nov. 19.30 Uhr**	**Pilgern – Wege der Stille Das Lichtbildwerk von Dieter Glogowski, Fotojournalist und Andrea Nuß, der Wüstenfrau** VVK: 16 €, Abendkasse: 22 €. Raum: Großer Saal.	**50**
Dienstag,	**28.11. 15 Uhr**	**Vorsorgepapiere Infoveranstaltung zu Vorsorgedokumenten** Ein Vortrag von Regine Früh, Sozialstation Wendlingen am Neckar, e.V und Ulrich Siebenmorgen, Esslinger Initiative.	**51**
Dienstag,	**05. Dez. 15.15 Uhr**	**Weihnachtlicher Nachmittag Aufführung mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben** Raum: Großer Saal	**51**

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.

Vom 22.12.2023 bis 04.01.2024 bleibt das MiT-Café geschlossen. In dieser Zeit keine Treffen der B.U.S.-Gruppe und kein Mittagstisch.

Montag

Ab 14 Uhr
Wöchentlich

Wieder am
28. August

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 bis 15 Uhr
Kursbeginn:
11. September
12 Termine

Bewegungsspaß auf dem Stuhl
Bewegung, Spiel und Sport bereichern das Leben, schaffen Kontakte und halten gesund. Es ist nie zu früh und selten zu spät. Einfach vorbeischauen.
Bei Rückfragen steht Ihnen Regine Knapp auch gerne unter Tel. 07024 53677 zur Verfügung.
Kursgebühr: 54 €.
Bei einem späteren Einstieg in den Kurs werden die Gebühren angepasst.
Dieser Kurs endet zum Ende des Jahres.
Keine Fortsetzung im Jahr 2024.
Übungsleiterin: Regine Knapp
Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG

14.30 bis 17 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
11. September

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

Am 26. September um 15 Uhr referieren die Mentoren des PC-Treff 55+ zum Thema IT-Sicherheit. Der Vortrag befasst sich mit: „Schutz vor Phishing, Trojanern, Schadsoftware und anderen Hacks“. Der Eintritt zum Vortrag ist frei.
Siehe Seite 46 dieses Programms.

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

DigitalPakt Alter Erfahrungsort

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 unerwünschte 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 ein und ein 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 bis Weihnachten: 11.09. 25.09., 09.10., 23.10. 06.11., 20.11. 04.12., 18.12.
Raum: 02/7, 2. OG

Ab 14.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
18. September

Kostenlose Teilnahme!

Strickliesel 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 Strickliesel 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

- ***Bei den Strickliesel und Häkeltanten können Sie auch erlernen, wie ein wärmendes Cape, ein Poncho, Socken, Hausschuhe oder Stulpen gestrickt oder gehäkelt werden. Selbstverständlich stehen Ihnen am Montagnachmittag die Strick- und Häkeltanten bei Fragen zu Material oder Nadeln gerne zur Verfügung***.

Ab 14.30 Uhr
02.10.
bis 30.10.

Cape, Poncho oder wärmendes Schultertuch
Ponchos, Capes und Schultertücher gehören zu den Basisteilen, die in keinem Kleiderschrank fehlen

Kostenlose Teilnahme!

sollten. Sie halten die Schultern und den Rücken wohlig warm und sind ein schönes modisches Accessoire. Es gibt sie in nahezu unzähligen Varianten. Sie werden gestrickt oder gehäkelt.
Fertigen Sie sich oder für einen lieben Menschen ein Lieblingsteil. Anleitungen zum Mitnehmen und auch direkte Hilfe vor Ort unterstützen Sie.
Für ein Teil sollten Sie mindestens drei bis fünf Nachmittage einplanen, je nach Größe des Teils und Dicke der Wolle.
Bitte informieren Sie sich, am besten schon vorab zu Materialverbrauch und Nadelstärke bei den „Strickliesleln und Häkeltanten“ oder im (Woll-)Fachgeschäft. Ohne Voranmeldung.
Raum: MiT-Café, EG

Ab 14.30 Uhr
13.11.
bis 11.12.

Kostenlose Teilnahme!

Socken, Hausschuhe oder Stulpen stricken
Um ein Paar Socken, Schuhe oder Stulpen zu stricken, sollten Sie mindestens drei bis fünf Nachmittage rechnen.
Bitte bringen Sie für die Socken einen Knäuel Sockenwolle, die Ihnen gefällt und ein passendes Nadelspiel, bestehend aus fünf Stricknadeln, mit. Ein Knäuel Sockenwolle (100 g) für Nadeln Größe 2,5 bis 3 reicht für ein Paar Socken bis Größe 46.
Für Schuhe benötigen Sie ebenfalls ein fünf Stricknadeln umfassendes Nadelspiel. Die Wolle sollte für die Schuhe etwas dicker sein, die Nadeln dazu passend. Wenn Sie Stulpen stricken wollen, benötigen Sie ca. 100 g Wolle in Nadelstärke 2,5 bis 3 und ein Nadelspiel.
Ohne Voranmeldung. Raum: MiT-Café, EG

15 bis 16 Uhr
Kursbeginn:
23. Oktober
6 Termine

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 Muskel-

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.*

kraft 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:
18. September

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Seniorengymnastik 60+
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

16.30 bis 18 Uhr
Kursbeginn:
18. September
12 Termine

Englisch – Konversation und freies Sprechen
Sie haben gute Kenntnisse der englischen Sprache und möchten sich gerne an Gesprächen über vielfältige Themen beteiligen?
Die zentralen Aussagen geschriebener englischer Texte können Sie in der Regel verstehen? 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, Virigina Englisch und Weltliteratur.
In diesem Jahr hat Roswitha Petretschek ihren Lebensmittelpunkt wieder nach Deutschland verlegt. Kursgebühr: 60 €. Die Teilnehmer*innenzahl ist beschränkt. Anmeldung bei der Kursleiterin Roswitha Petretschek per Mail: roswithashelton@yahoo.com oder telefonisch: 0176 2177598.
Raum 02/8, 2. OG

Am 24. September bietet Nane Okekunle einen Einsteiger-Workshop in den Stepptanz an. Mehr dazu finden Sie auf Seite 41 dieses Programms.

17.30 bis 18.30 Uhr
Kursbeginn:
25. September
20 Termine

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:
11. September
10 Termine

Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik)!
Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.
Die Kursgebühr beträgt 40 €.
Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG
Dieser Kurs ist ausgebucht.

18.30 bis 19.30 Uhr
Kursbeginn:
25. September
20 Termine

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:
11. September
10Termine

Stark im Kreuz – für Teilnehmer 70+
Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.
Kursgebühr: 40 €.
Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG
Dieser Kurs ist ausgebucht.

19.30 bis 20.30 Uhr
Kursbeginn:
25. September
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 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

20 bis 21.30 Uhr
Einmal im Monat
Wieder am
25. September

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 bis Weihnachten: 25.09., 23.10., 27.11.
Am 25.09. wird Frau Prof. Dr. Kühbacher, Chefärztin Klinikum Nürtingen, bei uns zu Gast sein.
Am 23.10. kommt Herr Dr. W. Vogt, Oberarzt und Leiter MVZ Klinikum Esslingen, zu uns zur Gesprächsrunde.
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
Kursbeginn:
12. September
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!

Nach der Sommerpause wieder am 12. September

ProjuFa

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:
19.09. „Grenzen setzen“
Vortrag: Steffi Hertkorn
10.10. „Das Immunsystem stärken“
Vortrag: Ulla Gaßner
31.10. „Bindung und Beziehung“
Vortrag: Renate Frey

07.11. „Erste Hilfe am Kind“
Vortrag: Mika Kienberger
14.11. Singen mit Christa Schimpf
21.11. „Zahnpflege“
Vortrag: Ulla Gaßner
05.12. „Basteln für den Nikolaus“
mit Silke Heer
12.12. Singen mit Christa Schimpf
19.12. Weihnachtsfeier

Bei allen anderen Termine 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

14 bis 17 Uhr
10. Oktober
Einmalig

Für Teilnehmer*innen ab 60 Jahren

Sicher unterwegs im Alter
Selbstsicher und gelassen auftreten – das A und O
Sich sicher zu fühlen ist ein entscheidender Faktor dafür, ob sich ältere Menschen unterwegs wohlfühlen. Selbstsicheres und gelassenes Auftreten hat sowohl einen positiven Effekt auf das eigene Erleben als auch auf die Außenwirkung.
Selbstsicheres Auftreten ist keine rein „gegebene Eigenart“, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Mit dem Training können Sie diese Fähigkeit verbessern und dabei auch von den Rückmeldungen und Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen profitieren.
Im Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskurs wird Ihre Wahrnehmung bezüglich Ihres und des Auftretens anderer Personen geschult. Sie lernen Merkmale von selbstsicherem Verhalten und Körpersprache kennen. Sie probieren neue Verhaltensweisen und gedankliche Haltungen spielerisch aus.
Im Kurs wechseln sich kurze Theorie-Inputs und praktische Übungen ab.
Der Kurs wird durchgeführt von Rolf Kersten. Er ist ausgebildeter Gewaltpräventionstrainer und Sicher-

heitsberater für Seniorinnen und Senioren.
Inhalt:

- Deeskalation, einfache Abwehrtechniken,
- Hilfeleistung, Zivilcourage.
- Wo bekomme ich Hilfe?
- Bewegen und Auftreten, z. B. Laufen auf der Straße, Bewegen im ÖPNV
- Türgeschäfte,
- Enkeltrick, Telefonbetrüger
- Rollenspiele: z. B. Belästigung
- Rollenspiel für Zivilcourage
- Hilfsmittel zur eigenen Sicherheit kennenlernen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung. Kosten: 15 €
Auf Anfrage können die Kosten übernommen werden. Anmeldung im MiT, Tel: 07024 6636.
Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist beschränkt.
Raum: Kleiner Saal, EG

15 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
29. August

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.

16 bis 17.30 Uhr
Kursbeginn:
26. September
10 Termine

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 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, Yogalehrerin (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: 120 €. Anmeldung bei Kursleiterin Ute Hanisch direkt, Tel.: 07031 4284346,
Mobil: 01793247732. Raum 02/10, 2. OG

18 bis 19.30 Uhr
Kursbeginn:
26. September
10 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 2)
Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.
Fortsetzung des wöchentlichen Kurses mit Ute Hanisch. Kursgebühr: 120 €
Dieser Kurs ist 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.
  Tabletts als Unterlage zum Nass-Filzen sind vorhanden.
  Bitte bringen Sie zwei Handtücher und eine Schüssel mit.
  Weitere Materialien, auch Filzwolle, können bei der Kursleiterin gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.

19 bis 21.30 Uhr
19. September
Einmalig

Kreative Filzwerkstatt im Herbst
Alle Farben, die der Herbst zu bieten hat, können Sie in Kürbisse, Kastanien, Eicheln, Blätter, Apfelmäuschen und Pilze verarbeiten.
Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, arbeiten Sie mit Seife oder Nadel. Dieser Kurs eignet sich gut für Filzanfänger und diejenigen, die gerne mit Kindern filzen wollen. Falls Sie Kaufladenobst machen wollen, sollten Sie jetzt damit anfangen, damit der Laden bis Weihnachten gefüllt ist. Kursgebühr. 11 € zzgl. Material. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53846.
Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
17. Oktober
Einmalig

Filzwerkstatt mit Seide
Armstulpen, Lampen, Schals oder Kissenhüllen
Dünne Seide wird mit feinster Merinowolle belegt, was beim Filzen eine ganz besondere Struktur ergibt. 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 upcyceln Ihr altes Lieblingsseidentuch. Kursgebühr. 11 € zzgl. Material.
Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
24. Oktober
Einmalig

Filzwerkstatt für wärmende Sachen
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
28. November
Einmalig

Weihnachtsmäuse, Wichtel, Tannenbäume oder Nikolausstiefel
Willkommen zur Weihnachtsfilzwerkstatt!
„Ich bin es nicht gewesen, es war bestimmt die Weihnachtsmaus, die über Nacht gekommen…“
Mit einer Schablone und der Nassfilztechnik werden stehende Mäuse gefilzt, die einen ganz eigenen Charakter haben. Die Wichtel werden ebenfalls mit Schablone gefilzt und bekommen einen dicken Bart. Die Bäume können in verschiedenen Größen, passend zu Ihrer Krippe oder Ihren Wichteln gefilzt werden. 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

Dienstagstreff
Unterwegs zu einem zufriedenen Leben
Wir sind eine kleine Selbsthilfegruppe von Menschen, die miteinander unterwegs zu einem

Kostenlose Teilnahme!

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: dienstagstreff@t-online.de. Oder unter Tel. 0177 2480984 oder 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
Kursbeginn:
26. September
10 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 3)
Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.
Fortsetzung des wöchentlichen Kurses mit Ute Hanisch. Kursgebühr: 120 €
Dieser Kurs ist ausgebucht. Raum: 02/10, 2.OG

20 bis 22 Uhr
Zweimal im Monat
Wieder am
05. September

Kostenlose Teilnahme!

„Treffpunkt Gitarre“ im MiT
Hier darf geklampft 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 mitzuklampfen, ist herzlich eingeladen, zum Treffpunkt Gitarre zu kommen. Die Teilnahme ist kostenlos.
Ansprechpartner: Fridbert Mager
Kontakt: fridbert.mager@gmail.com
Termine bis Weihnachten: 05.09., 19.09., 17.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12. Raum: MiT-Café, EG

Mittwoch

9 bis 10.15 Uhr
Kurs 1:
04. Oktober
10 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: 170 €.
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. September
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 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: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11.
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

9 Uhr
bis 06. September

9.30 Uhr
ab 13. September
Wöchentlich

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.

Kostenlose Teilnahme!

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: 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:
20. September
5 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: 35 €.
Termine: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10.
Anmeldung bei Ursula Walter, Tel. 07024 7534.
Raum: 02/10, 2. OG

11.30 bis 12.30 Uhr
Kursbeginn:
20. September
5 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: 35 €.
Termine: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10.
Anmeldung bei Ursula Walter, Tel. 07024 7534.
Raum: 02/10, 2. OG

10.45 bis 12 Uhr
Kursbeginn:
04. Oktober
10 Termine

Hatha-Yoga 60+
Yoga kann jede(r) – unabhängig von Alter und Beweglichkeit! Dehnung und Entspannung von Körper und Geist wird geübt. Vielfältigen Beschwerden kann so vorgebeugt oder Linderung verschafft werden. Weiterhin werden Gleichgewicht und Konzentration gestärkt.

Das Ziel des Yoga ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
Kursgebühr: 170 €,
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 (7,70 €).
Der Mittagstisch erfreut sich, großer Beliebtheit.
Über die Jahre hat sich ein festes Stammpublikum von über 50 Gästen etabliert, die in der Regel 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. Wir können Ihnen dann am Dienstagnachmittag Bescheid geben, ob Sie zum Mittagstisch am nächsten Tag kommen können.
Verbindliche Anmeldung bis spätestens 11.30 Uhr am Vortag unter Tel. 07024 6636.
Raum: MiT-Café, EG

14 bis 15 Uhr
Monatlich
Wieder am
20. September

Kostenlose Teilnahme!

Parlons français!
Alle, die ihre französischen Sprachkenntnisse anwenden oder auffrischen möchten, sind zu einer geselligen Gesprächsrunde in französischer Sprache herzlich willkommen.
Wir reden über Themen des täglichen Lebens und tauschen uns über Themen aus, die von gemeinsamem Interesse sind. So trainieren wir unsere Französischkenntnisse auf zwanglose Art und Weise.
Termine bis Weihnachten: 20.09., 18.10., 22.11.
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:
20. September
7 Termine

Kein Kurs in den Herbstferien.

Gehirnjogging mit Hand und Fuß
Unser Gehirn steuert unsere Gliedmaßen.
Umgekehrt können wir durch Bewegung Einfluss auf unser Gehirn und seine Funktionen nehmen.
Unsere Fingerfertigkeit ist nicht nur von unserem Geschick abhängig, sondern benötigt auch die Steuerung durch unser Gehirn.
Mit gezielter Hand- und Fingergymnastik werden wir gelenkiger, die Feinmotorik verbessert sich und wir beugen Handerkrankungen vor oder wirken diesen entgegen. Gleichzeitig trainieren wir damit unser Gehirn. Spezielle Übungen, die rechts und links im Wechsel 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: 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., Pause, 08.11., 15.11., 22.11. 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
13. September

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 bis Weihnachten: 13.09., 11.10., 08.11., 13.12. Kommen Sie spontan vorbei. Wir freuen uns auf Sie! Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Treffleitung: Angie Schreiber und Brigitte Niefanger. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Angie Schreiber, Tel. 07024 9670499 oder Brigitte Niefanger, Tel. 07022 604704; Raum: 02/8, 2. OG

14.30 bis 16.15 Uhr
Monatlich
Wieder am
27. September

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 bis Weihnachten: 27.09., 25.10., 29.11., 20.12. Raum: MiT-Café, EG

15 Uhr
Drei (Einzel) Termine
15. November
22. November
29. November

Kostenlose Teilnahme!

Perlensterne basteln
Weihnachten naht. Schon immer war es zu diesem Anlass eine schöne Geste, liebe Menschen mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu überraschen. Ganz besonders von Herzen kommen selbst gemachte Kleinigkeiten. Oder Sie schenken diesen Stern einfach sich selbst, als Deko oder für den Weihnachtsbaum.
Christa Eisele zeigt Ihnen, wie Sie aus Perlen sechszackige Sterne zaubern, die, mit etwa 6,5 cm Durchmesser, als besonderer Schmuck am Tannenbaum, persönlicher Geschenkanhänger oder bezaubernde Deko begeistern.
Dieses Angebot ist kostenlos. Für das Material wird ein Unkostenbeitrag von 2 € pro Stern erhoben.
Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 6 Personen beschränkt. Termine: 15.11., 22.11. und 29.11.
Bitte melden Sie sich im MiT unter Tel. 07024 6636 an. Raum: MiT-Café, EG

15.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
13. September

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 bis Weihnachten: 13.09., 11.10., 08.11., 13.12. Für Rückfragen steht Ihnen Manfred Klumb unter Tel.: 07024 9271747 gerne zur Verfügung. Oder schreiben Sie eine Mail an: manfred@klumb.email; Raum: MiT-Café, EG oder Kleiner Saal.

16 bis 17.30 Uhr
Kursbeginn:
13. September
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 Kursteilnehmer*innen.
Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Anmeldung und Informationen bei Kursleiterin Susanne Schwab, Tel. 07024 7589.
Raum: 02/7, 2. OG

16.45 bis 17.45 Uhr
Kurs 1
Kursbeginn:
04. Oktober
10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout (Kurs 1) neu!
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 €.
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 Uhr
Kursbeginn:
04. Oktober
10 Termine (+1 gratis)

Nur für Männer – Faszien Workout
Kurse für Frauen und Paare gibt es genug aber was ist, wenn Männer unter sich sein wollen!?
Warum nicht auch Faszien Workout für Männer?!
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 €.
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
06. September

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe
Fibromyalgie ist eine nicht entzündliche, aber schmerzhafte Erkrankung, die von zahlreichen Symptomen begleitet wird. Das sind beispielsweise Schlafstörungen, bleierne Müdigkeit, Kopf- und

Kostenlose Teilnahme!

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 Belangen und versorgen mit Informationsmaterial.
Es ist unserer 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 jeden ersten Mittwoch im Monat, kostenfrei und ohne Voranmeldung.
Termine bis Weihnachten: 06.09., 04.10., 06.12.
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

19.30 bis 20.45 Uhr
Einzeltermin :
27. September

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 Alters-

gruppen 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
Kursbeginn:
04. Oktober
10 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. Kursgebühr: 170 €.
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:
28. September
10 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: 80 € (zuzgl. Materialkosten)
Gerne dürfen Sie Ihre eigene Yogamatte mitbringen.
Für Informationen und die Anmeldung zum Kurs steht Ihnen Heike Schulze, Tel. 07022 30 39 985 gerne zur Verfügung. Anfragen und Anmeldung bis zum 08.09. oder dann wieder ab dem 25.09.
Raum: 02/10, 2. OG

9.15 bis 10.15 Uhr
Kurs 1
10.30 bis 11.30 Uhr
Kurs 2

Kursbeginn aller Kurse:
28. September
10 Termine

Kurs 1 ist ausgebucht!

In Kurs 2 sind neue Teilnehmer*innen herzlich willkommen.

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.
Durch aktives Üben werden Rückenschmerzen, Deformationen der Wirbelsäule und Überlastungen der großen Gelenke vermieden. Die Dehnung der Wirbelsäule nach oben lindert Schmerzen. Gleichzeitig regenerieren sich die Bandscheiben und Gelenke. Bei Verspannungen oder wenn bestimmte Bewegungen nur unter Schmerzen bewerkstelligt werden können, sind die zwölf Übungen nach Dr. Smíšek eine gute Möglichkeit, den Körper ins muskuläre Gleichgewicht zu bringen.
Nachdem die Übungen erlernt wurden, können sie ohne großen Aufwand auch zu Hause angewendet werden. Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden und sind damit für jede Altersgruppe geeignet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Während der Kursstunde werden nur Socken, keine Schuhe getragen.
Kursleiterin Heike Schulze ist Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke sowie Übungsleiterin für Spiralmuskeltraining.
Kursgebühr: 80 €.
Für die Anmeldung und mehr Informationen steht Ihnen Kursleiterin Heike Schulze unter Tel. 07022 3039985 gerne zur Verfügung. Anfragen und Anmeldung bis zum 08.09. oder dann wieder ab dem 25.09.
Raum 02/10, 2. OG

10 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
07. September

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 bis Weihnachten: 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.
Raum: MiT-Café, EG

10 bis 12 Uhr
Monatlich
Wieder am
07. September

Literaturkreis
Sie lesen gerne und möchten mit Gleichgesinnten das Gelesene tiefer durchdringen und mit anderen in einen lebendigen Austausch kommen? Dann sind Sie herzlich in unsere Literaturgruppe am Donnerstagvormittag eingeladen.
Wir wollen die Lektüre gemeinsam auswählen. Dabei kann es sich um altbewährte Literatur oder um Neuerscheinungen handeln. Wichtig ist, dass Themen angesprochen werden, die uns nahe stehen und auch zum Nachdenken herausfordern. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in unserem Literaturkreis herzlich willkommen. Kursleiterin Dr. Waltraud Falardeau erwarb an der Carleton University, Ottawa einen Master in deutscher Literaturwissenschaft. Nach Deutschland zurückgekehrt, studierte und promovierte sie im Fachbereich Erziehungswissenschaften und war als Lehrerin und Sprachtherapeutin tätig. Sie ist Sachbuchautorin und arbeitet seit einigen Jahren als freie Dozentin für Pädagogik und Literatur. Für den 7. September steht das Buch „Die Vermessung der Welt“ von Daniel Kehlmann 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 bis Weihnachten: 07.09., 06.10., 09.11., 07.12. 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
31. August

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
Kursbeginn:
28. September
3 Termine

Drei Schweizer Schriftsteller (Kurs 8)
Jedermann erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält.
Max Frisch (1911-1991)
Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das weiß, daß es sterben wird. Die Verdrängung dieses Wissens ist das einzige Drama des Menschen.
Friedrich Dürrenmatt (1921 -1990)
Man lebt nicht, wenn man nicht für etwas lebt.
Robert Walser (1878 -1956)

28.09.2023 Max Frisch
19.10.2023 Friedrich Dürrenmatt
23.11.2023 Robert Walser
Die Beschäftigung mit Biografien öffnet den Blick für große Zusammenhänge und Erfahrungen des Lebens und ermöglicht es, Spannungen in Lebensläufen nachzuvollziehen.
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

14 bis 16 Uhr
Monatlich
Wieder am
21. September

Kostenlose Teilnahme!

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 bis Weihnachten: 21.09., 12.10., 09.11., 14.12. Raum: 02/7, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
21. September

Kostenlose Teilnahme!

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 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 bis Weihnachten: 21.09., 19.10., 16.11., 21.12. Raum: 02/9, 2.OG

16.15 bis 17.45 Uhr
Kursbeginn:
14. September
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 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 2
19 bis 20 Uhr
Kurs 3
Kursbeginn:
05. Oktober
jeweils
10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout (beide Kurse sind 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 €.
Anfragen zu ggfs. frei gewordenen Plätzen beantwortet Ihnen Kursleiterin Claudia Rau.
Mail: claudia-b-rau@t-online.de Telefon: 07153 989199, Mobil: 0170 1285655.
Raum 02/10 2. OG

Freitag

- ***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
06. Oktober
Einmalig

Hagebuttenzweig gefilzt
Kleine Hagebutten kannst du heute aus Merinowolle filzen und mit etwas Geschick befestigen wir diese an einem „echten“ Zweig. Wunderschön sehen die fertigen Hagebuttenzweige dann aus und halten ewig in der Vase. 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
13. Oktober
Einmalig

Eine Handvoll gefilzte Eicheln
Bunte Merinowolle benötigen wir, um viele kleine Eicheln zu filzen. Das bekommen auch absolute Anfänger hin. Lasst euch überraschen, wie es geht und welche hübsche Herbstdeko so 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

14.30 bis 16.30 Uhr
27. Oktober
Einmalig

Rabenvogel (auf Stecken)
Wer schon in einem Kurs Wichtel, Tannenbäume oder einen Schneemann gefilzt hat, kennt sich aus. Dieselbe Technik (Schablonentechnik) wenden wir auch an, wenn wir heute Rabenvögel filzen. Dabei wird die Merinowolle um eine Schablone gelegt und mit dieser umfilzt. Nach weiteren Handgriffen ist der Rabe fertig und kann zum Spielen oder zum Dekorieren benutzt werden. 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
17. November
Einmalig

Kleine Mäuschen filzen
Ob zum Spielen, für die Herbstdeko oder als Weihnachtsmaus..., wofür du das Mäuschen heute filzt, bleibt dir überlassen. Hauptsache, dir macht es Freude, gemeinsam mit anderen Kindern zu filzen. 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
01. Dezember
Einmalig

Weihnachtsbaum einmal anders gefilzt
Heute filzen wir die Weihnachtsbäume mal anders. Nicht um eine Schablone wird die Wolle gelegt, sondern es werden mehrere verschieden große Teile benötigt. Neugierig geworden? Dann komm ins MiT zum 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. Dezember
Einmalig

Verschiedene Engel filzen
Zum Abschluss des (Filz)jahres kommen wir an den kleinen Engeln nicht vorbei.
Zwei verschiedene Möglichkeiten Engel zu filzen, werden heute angeboten. Du hast die Wahl. 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
29. September

Kostenlose Teilnahme!

„Schlagartig anders“
Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall
Wie es der Name unserer Selbsthilfegruppe schon sagt, war alles auf einen Schlag anders! Das ganze Leben hat sich verändert. Man musste vieles von Neuem lernen, was man früher schon konnte.
Als Betroffene möchten wir allen Menschen Mut machen, nicht zu resignieren, sondern immer weiterzumachen, auch wenn man denkt, es nützt sowieso nichts. Auf diesem schweren Weg möchten wir alle Betroffenen stärken. Nicht aufgeben! Kämpfen! Es lohnt sich! Wir sind offen für Betroffene, aber auch deren Angehörige und Freunde. Termine bis Weihnachten: 29.09., 27.10., 24.11., 15.12. Für Fragen steht als Ansprechpartnerin Eva Schönberner, Tel. 07024 794351 gerne zur Verfügung. Mail: info@schlaganfall-wendlingen.de. Raum: MiT-Café, EG

18.30 bis 20 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
08. September

Kostenlose Teilnahme!

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 07024 500754 oder shgd-wendlingen@web.de. Termine bis Weihnachten: 08.09., 22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12. Raum: 02/7, 2. OG

Ab 20 Uhr
Monatlich
Wieder am
08. September

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 bis Weihnachten: 08.09., 13.10., 10.11., 08.12. Raum: MiT-Café, EG

Sonntag

24. September
16 bis 17.30 Uhr
Einmalig

Einsteiger-Workshop Stepptanz
Stepptanz kann jede*r lernen.
Was ist Stepptanz eigentlich? Stepptanz ist Tanzen und Musik machen.
Da Stepptanzschuhe 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. Stepptanz passt zu unterschiedlichster Musik (z. B. Pop, Swing oder auch Walzer). Steppen kann man alleine und in einer Gruppe. Der Spaß steht im Vordergrund.
Stepptanz 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 Stepptanz genau das ist, was Sie immer schon machen wollten.
An diesem Nachmittag erfahren und erproben Sie erste Techniken des Stepptanzes 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.
*Zur „Nacht der 1000 Lichter“ organisierte Nane Okekunle mit ihren Stepper*innen einen Auftritt auf dem Marktplatz vor dem Treffpunkt. Ein kleiner Film auf Youtube zeigt, wer steppt und wie viel Spaß das macht. Sie finden diesen Film unter dem Link: https://www.youtube.com/watch?v=CRg106rHpnc*
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 24.09. der neue Einsteigerkurs. Kursdauer 20 Abende immer montags um 17.30. Siehe S.13 dieses Programms.

22. Oktober
10 bis 17 Uhr
Einmalig

Schreibworkshop: Anfänge Schreiben
Mit einem guten Einstieg locken Sie Ihre Leser in die Geschichte. Sie haben eine Idee, Ihre Gedanken kreisen immerzu um diese eine Geschichte, jetzt muss sie nur noch aufgeschrieben werden. Nur: Wie fangen Sie an?
In diesem Workshop geht es um den Anfang einer Geschichte. Wie steigen wir in einen Text ein? Wie schaffen wir es, die Leser zu fesseln, damit sie mit Begeisterung weiterlesen?
Wir lernen etwas Theorie und machen viele Schreibübungen. Sie dürfen Ihre Texte vorlesen (müssen jedoch nicht), wir besprechen sie und Sie bekommen Tipps, wie Sie Ihren Anfang noch interessanter schreiben können.
Mit kleinen Pausen und einer einstündigen Mittagspause. Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen.
Hiltrud Baier ist Buchhändlerin, hat in Tübingen Germanistik studiert und in Verlagen gearbeitet.
Seit 2001 lebt sie in Schweden.
Sie ist Verlagsautorin und hat unter ihrem eigenen Namen Familienromane und Kinderbücher veröffentlicht.
Unter dem Pseudonym Klara Nordin hat sie Krimis und unter dem Pseudonym Lena Troll Cosy-Krimis publiziert.
Die Kursgebühr beträgt 40 €. Anmeldungen zum Kurs im MiT, Tel. 07034 6636.
Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist beschränkt.

Am Dienstag, 24. Oktober um 15 Uhr ist Hiltrud Baier mit einer Lesung und einem Bericht aus ihrem Leben als Schriftstellerin in Schweden bei uns zu Gast. Derzeit lebt sie in Jokkmokk in Lappland, wo auch einige ihrer Kriminalromane spielen. Siehe Seite 47 dieses Programms.

Fastenkurs

19.30 Uhr
27. September
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 des Vortrags an Kursleiterin Edith Amtmann, Tel. 07024 40 29 028, wenden.
Raum: MiT-Café, EG

18.30 Uhr
07. Oktober
bis
14. Oktober
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 Aufbautage.
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 €.
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 September bis Dezember 2023
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, 12. Sept. 15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Pflege 4.0 – Roboter statt Mensch?
Unsere Gesellschaft wird älter. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in unserem Land steigt seit Jahren kontinuierlich an. Pflegebedürftige Menschen aber brauchen Hilfe und Unterstützung, ob im häuslichen Umfeld, einer Wohngemeinschaft oder im Pflegeheim. An allen Orten ist professionelle Pflege und Hilfe gefordert.
Gleichzeitig suchen Ambulante Pflegedienste und stationäre Pflegeeinrichtungen händeringend nach qualifiziertem Personal, um den Herausforderungen der Pflege gerecht zu werden.
Doch der Markt ist leergefegt. Immer häufiger wird deshalb diskutiert, ob digitale Errungenschaften auch in der Pflege eingesetzt werden können, ob der Pflegeroboter die menschliche Pflegefachkraft ersetzen und damit einen Notstand beheben kann.
Neben inhaltlichen und arbeitsrechtlichen Aspekten wirft diese Diskussion auch eine Vielzahl von ethischen Fragen auf, die es zu diskutieren und abzuwägen gilt.
Die Referentin, Frau Ministerin a.D. Katrin Altpeter, Altenpflegerin und Lehrerin für Pflegeberufe, freut sich, dieses Themenspektrum nach einem Impulsreferat mit Ihnen gemeinsam zu diskutieren

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus statt.

Dienstag, 19. Sept. 15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Dichter und ihre Frauen
Viele Frauen berühmter Männer standen stets in deren Schatten und rangen in einem unheilvollen Spannungsfeld zwischen Aufopferung und Unterdrückung um Anerkennung. Einige Biografien zeigen, welch unverzichtbaren Beitrag die Frauen der Dichter für ihre Epoche leisteten und warum sie doch immer hinter ihren einflussreichen Männern zurückblieben. Der Vortrag stellt die Dichter Rainer Maria Rilke, Franz Kafka, Thomas Mann, Heinrich Böll, Bertolt Brecht und ihre Frauen in den Mittelpunkt.
Ein Vortrag von Rudolf Dieterle.

Rudolf Dieterle bietet auch ein Seminar zu „Biografien dreier Schweizer Schriftsteller“ an und leitet den monatlichen Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte. (Seite 35 dieses Programms) Weiterhin hält er einen Vortrag: „Gedichte lassen die Zeit stillstehen“. (Seite 49 dieses Programms).

Sonntag, 24. Sept. 13 bis 17 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Wendlingen spielt
Die aus einer Idee am „runden Tisch für Kinder und Jugendliche“ entstandene Aktion „Wendlingen spielt“ ist zu einer festen Größe im Veranstaltungskalender unserer Stadt geworden.
Rund um Saint-Leu-la-Forêt-Platz und Marktplatz wird gemeinsam gespielt. Das Angebot ist vielfältig und abwechslungsreich.
Das Programm ist richtet sich nicht nur an Kinder und Jugendliche, sondern auch an Erwachsene. Deshalb beteiligt sich auch MiT seit vielen Jahren an diesem Event.
Im MiT-Café können Brettspiele gespielt werden. Kursleiterinnen aus dem MiT-Programm bieten kreative Mitmachangebote an. Außerdem möchte das Team des MiT-Cafés denjenigen, die nach oder während der Aktivitäten auf und um Marktplatz und Saint-Leu-la-Forêt-Platz eine Auszeit brauchen, eine Insel der Entspannung bieten.
Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.
Weitere Informationen zu „Wendlingen spielt“ finden Sie im Vorfeld der Veranstaltung in der Tagespresse und im Amtsblatt der Stadt Wendlingen am Neckar.

Dienstag, 26. Sept.
15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Schutz vor Phishing, Trojanern, Schadsoftware und anderen Hacks

Im PC-Treff 55+ Vortrag über Online-Banking wurde das Thema IT-Sicherheit bereits angesprochen. Viele Rückmeldungen zeigten uns aber, dass es noch viele Fragen rund um digitale Sicherheit im privaten Bereich gibt. Deshalb greifen wir das Thema gerne noch einmal auf.

- Was gibt es für Bedrohungen im Internet und wie kann ich mich schützen?
- Wie sicher ist mein PC, Notebook und Tablett gegenüber IT-Angriffen?
- Wie kann ich unseriöse (phishing) E-Mail identifizieren?
- Wie schütze ich mich vor unerwünschten Zugriffen auf mein Geld und Betrügereien?
- Wie verhalte ich mich richtig bei Online-Banking und Einkäufen im Internet?
- Was sind digitale Assistenten und wie könne sie sinnvoll eingesetzt werden?
- Datenschutz und Datensicherheit

Diese Themen werden wir Ihnen in einem Vortrag erläutern und einige Lösungen zu den aufgeführten Problemen aufzeigen. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen zu diesem Thema.

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.

19.30 Uhr
27. September

Kostenlose Teilnahme!

Lebenslust durch Fasten
Einführungsvortrag zum Fastenkurs

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: MiT-Café, EG

Dienstag, 17. Okt.
15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

So vererben und erben Sie rechtssicher

Die Motivation, sich für das Thema „Erben“ zu interessieren, kann ganz unterschiedlich sein.
Da gibt es einmal diejenigen, die etwas zu vererben haben und sich Gedanken machen, wie ihr Vermögen nach dem Tod verteilt werden soll. Es stellt sich die Frage, ob ein Testament oder ein Erbvertrag angebracht ist, um den letzten Willen zu verwirklichen, wie eine Verfügung von Todes wegen ausgestaltet werden kann und welche Formvorschriften zu beachten sind.
Dann gibt es diejenigen, die geerbt haben oder demnächst erben werden. Die möchten wissen, was auf sie zukommt. Wer wird gesetzlicher Erbe, wenn keine Verfügung von Todes wegen vorliegt? Welche Rechte und Pflichten ergeben sich aus einer Erbschaft, und wie wird der Nachlass verwaltet und aufgeteilt? Schließlich gibt es die Angehörigen, die nicht als Erben eingesetzt wurden. Diese möchten wahrscheinlich wissen, ob sie dennoch erben können und in welcher Höhe. Diese und viele andere Fragen werden hier behandelt.
Der Vortrag wendet sich an alle, die vererben wollen, geerbt haben oder erben werden und Grundsätzliches zu ihren Rechten und Pflichten erfahren wollen. Ein Vortrag von den Rechtsanwälten Horst W. Bantel und Gernot Greiner, Wendlingen am Neckar.

Dienstag, 24. Okt.
15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Hiltrud Baier * Klara Nordin * Lena Troll
Über das Leben und Schreiben einer Schriftstellerin im schwedischen Lappland

Hiltrud Baier (Pseudonyme: Klara Nordin und Lena Troll) erzählt von ihrem Leben in schwedisch Lappland. Davon, wie sie zum Schreiben gekommen ist, wie sie ihre Bücher zuerst selbst, dann über Verlage

veröffentlicht hat. Sie erzählt wie sie vom Sachbuch zum Krimi gewechselt und schließlich Familienromane und Kinderbücher geschrieben hat.Und sie liest aus ihren neuesten Romanen: „Tangosommer“, einem Familienroman und „Hollywood Ladies – Zwei gehen immer“ – einem Cosy-Krimi.

*Im Schreibworkshop „Anfänge schreiben“ führt Hiltrud Baier die Teilnehmer*innen in die Kunst des Einstiegs in eine Geschichte ein. Für alle, die Lust haben, sich selbst im Schreiben auszuprobieren oder weiterbilden zu lassen. Siehe Seite 42 dieses Programms.*

Freitag, 27. Okt.
20 Uhr

Chris Geisler feat. Mareeya
Das darf nicht fehlen! Chris Geisler gastiert wieder im Treffpunkt Stadtmitte.
In diesem Konzert treffen entspannte Pianoklänge, bluesige Einwürfe und akrobatische Läufe auf Soul-jazz aus Stuttgart. Chris Geisler hat die Stuttgarter Sängerin Mareeya (Maria Gießmann) mit ihrer Band engagiert. „I´ll turn all my energy into productivity“ singt Mareeya und verspricht damit nicht zu viel: Auf einem Boden aus teils groovenden Beats, teils sanften Melodien reifen ihre Entwürfe zum Zusammenspiel mit den Instrumentalisten unaufhaltsam zu großen Songs heran. Wohlig-warme bis luftig-wippende Klänge schlängeln sich zwischen Soul, R´n´B, Pop und Jazz auf neuen Wegen durch vertrautes Terrain. Die Stimme schließlich komplettiert das Bild in den verschiedensten Farben. Ob rau, kämpferisch oder versöhnlich, mit deutschen, englischen sowie französischen Texten nimmt sie den Hörer mit auf eine bittersüße Reise durch die Gedanken- und Gefühlswelt der Sängerin.
Verstärkt wird die Band durch den versierten Saxofonisten Armin Höfer, der auch für den hervorragenden Sound verantwortlich zeichnet.
Mitwirkende: Mareeya: Songwriting, Vocals;
Benny Eisel: Gitarre; Theo Balbig: Bass;
Robert Wittmaier: Drums; Armin Höfer: Saxofon;
Chris Geisler: Piano.
Eintritt inkl. Pausenimbiss im VVK: 14 €

Sängerin: Marreya
© Photodr.ca

Piano: Chris Geisler
© Chris Geisler

Abendkasse: 18 €. Ermäßigte Karten für Schüler nur im VVK: 8 €. Karten erhalten Sie im Vorverkauf während der Öffnungszeiten im MiT unter Tel. 07024 6636. Per Mail: hauss@wendllingen.de sowie in der Stadtbücherei Wendlingen am Neckar.
Raum: Großer Saal.

Donnerstag, 09. Nov.
ab 19 Uhr

Stadt-Bücherei
WENDLINGEN AM NECKAR

Kostenlose Teilnahme!

Engel gefertigt aus Büchern © MiT

„Bookart“ ist Buchkunst
Bücher kann man nicht nur auf- und zuklappen oder gar lesen. Nein!
Rund um das Buch entwickelte sich in den letzten Jahren eine Kunst, die aus Büchern etwas Neues, Anderes macht.
Die Möglichkeiten sind vielfältig. Ob man die Seiten eines Buches allein durch Falten zu neuen Formen führt oder mit Schere, Messer oder Stanzwerkzeug zur Tat schreitet, die Ergebnisse sind immer wieder beeindruckend und der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.
Die Stadtbücherei Wendlingen am Neckar und das MiT widmen schon seit längerer Zeit dieser kreativen Herangehensweise an das Medium Buch eine Veranstaltung.
Bücher werden zu Bastelmaterial, aus dem schöne und auch nützliche Dekorationen hergestellt werden. Sie werden überrascht sein!
Die Faltexpertin Ingrid Gutjahr zeigt Bastelideen und hilft mit Falttipps bei der Arbeit. Ein kreativer Abend für alle, die Bücher und deren Vielseitigkeit zu schätzen wissen. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.
Raum: MiT-Café, EG

Dienstag, 14. Nov.
15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Gedichte lassen die Zeit stillstehen
Was können Gedichte in unserer Zeit bewirken?
Der Lyriker bietet uns die Pause, in der Zeit stillsteht.
Lyrik lädt uns ein zu der einfachsten und schwierigsten aller Begegnungen, der Begegnung mit uns selbst.
Im Dichter kommt die Menschheit zur Besinnung.
Unwiederbringlicher Augenblick, Zeit außer der Zeit.
Im Gedicht ist er eingefroren, auftaubar.
Ein Vortrag von Rudolf Dieterle.

Rudolf Dieterle bietet auch ein Seminar zu „Biografien dreier Schweizer Schriftsteller“ an und leitet den monatlichen Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte. (Seite 35 dieses Programms) Weiterhin hält er einen Vortrag: „Dichter und ihre Frauen“. (Seite 45 dieses Programms).

Freitag, 17. Nov.
19.30 Uhr

Pilgern – Wege der Stille
Das Lichtbildwerk von Dieter Glogowski, Fotojournalist und Andrea Nuß, der Wüstenfrau

Der hinduistische Sadhu und Pilger Goüal Giri
© Dieter Glogowski

Olavsweg über das Dovrefjell Norwegen
© Dieter Glogowski

Martin Luther hielt Pilgern für „Narrenwerk“, Hippokrates das „Gehen für des Menschen beste Medizin“. Gab es für die meisten Menschen früher nur die eigenen Füße als Fortbewegungsmittel, bedeutet Gehen in unserer hochmobilen Gegenwart wieder ein Luxusgut, mit dem wir unser eigenes Leben ordnen, erfühlen oder zu uns selbst „laufen“ können. So entdecken wieder viele Menschen das Pilgern für sich – auf der Suche nach sich selbst oder nach Gott.
Die Fotografen und Buchautoren Dieter Glogowski und Andrea Nuß führen bewegend und eindrucksvoll die Zuschauer an den Berg Moses im Sinai, auf den Weg des heiligen Olav durch Norwegen, in den Himalaya nach Nepal zu den Quellen von Muktinath und pilgern auf den Spuren des heiligen Franziskus von Florenz nach Assisi.
Kann die Erfahrung des Pilgerns unseren Alltag verändern? Was können wir von hinduistischen Pilgern lernen? Und warum sind die Gedanken und die Visionen von Franz von Assisi noch nach 700 Jahren hochaktuell? Diesen und anderen Fragen gehen der TV- und Fotojournalist Dieter Glogowski und die Wüstenfrau Andrea Nuß auf den Grund.
Eine kontemplative Reportage der besonderen Art: nachhaltig, berührend und humorvoll.
Mit einem Geleitwort von Pfarrer Peter Brändle, EVK Wendlingen.
„Ein nachhaltiges Meisterwerk von Emotionalität, grandioser Fotografie und Tiefe.“
(Jana und Jens Steingässer, Weitsicht-Festival Darmstadt)
Eintrittskarten erhalten Sie im Bürgertreff MiT und der Stadtbücherei zu den Öffnungszeiten.

Weiterhin ist eine Vorbestellung der Karten auch per Mail möglich. Die Karten werden dann, je nach Wunsch, an der Abendkasse hinterlegt oder gegen eine Bearbeitungsgebühr von 2 € zugeschickt.
Die Mailadresse für die Kartenvorbestellung ist: wegederstille@wendlingen.de
VVK: 16 €, Abendkasse: 22 €. Raum: Großer Saal.

Dienstag, 28.11.
15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Vorsorgepapiere
Infoveranstaltung zu Vorsorgedokumenten
Viele Menschen sind unsicher, welche persönlichen Vorsorgedokumente sie benötigen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Vorsorgedokumente (Patientenverfügung, Gesundheitsvollmacht, Generalvollmacht, Betreuungsverfügung).
Die Teilnehmer erfahren, welche Optionen es gibt, um ihre persönlichen Wünsche für den Zeitpunkt, in dem man selbst nicht mehr entscheiden und sich nicht mehr äußern kann, festzulegen.
Ein Vortrag von Regine Früh, Sozialstation Wendlingen am Neckar, e.V und Ulrich Siebenmorgen, Esslinger Initiative.

Dienstag, 05. Dez.
15.15 Uhr

Kostenlose Teilnahme!

Weihnachtlicher Nachmittag
Aufführung mit der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben
Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne einen Besuch der Kinder- und Jugendgruppe der Banater Schwaben mit vorweihnachtlichem Programm im Treffpunkt Stadtmitte?
Was für den vorweihnachtlichen Nachmittag im MiT vorbereitet wird, wird heute noch nicht verraten.
Dass wir einen stimmungsvollen und unterhaltsamen Nachmittag erwarten dürfen, steht jedoch ganz außer Frage. Raum: Großer Saal

Bitte beachten Sie die Tagespresse und Veröffentlichungen im ‘s Blättle, dem Amtsblatt der Stadt Wendlingen am Neckar, da manche Veranstaltungen in diesem Programm nicht angekündigt werden können.
Vom 27.12.2023 bis 04.01.2024 bleibt das MiT-Café geschlossen.
In dieser Zeit entfallen auch die Treffen der B.U.S.-Gruppe und der Mittagstisch.

Das Team im MiT

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

Mitarbeiterinnen:
Irmgard Ackermann, 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

Kurse und Treffs:
Melanie Akinci, Edith Amtmann, Hiltrud Baier, Christiane Bieda, Rudolf Dieterle, Huali Dolde, Christa Eisele, Dr. Waltraud Falardeau, Ulla Gaßner, Ute Hanisch, Silke Heer, Regina Heiermann, Horst Höfer, Rainer Kaiser, Rolf Kersten, Manfred Klumb, Regine Knapp, 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