



Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 6,50 €

MiT

WENDLINGEN AM NECKAR

Programm

Kurse: Januar bis Juli 2022

Einzelveranstaltungen: März und April 2022

MiT ist eine Einrichtung
der Stadt Wendlingen am Neckar

MiT steht für
Menschen **i**m Treffpunkt Stadtmitte
MiT anderen
Miteinander
MiTtendrin

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

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

Unsere allgemeinen Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag von 10 bis 18 Uhr
Am Mittwoch bieten wir um 12 Uhr einen Mittagstisch an.

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



Was ist MiT?

MiT ist eine Einrichtung der Stadt Wendlingen am Neckar.

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

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

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

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

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

Schauen Sie doch mal rein und lernen Sie uns kennen.

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

Bitte wenden Sie sich direkt an Heike Hauß, Leiterin von MiT, Tel. 66 36 oder fragen Sie nach mir im Café.

Jeden Mittwoch Mittagstisch für 6,50 €

Das neue MiT-Programm ab Januar 2022

Ein neues Jahr, ein neues Programm und leider noch immer Unwägbarkeiten durch die Corona-Pandemie, die uns nach wie vor begleitet.

Ende November, Anfang Dezember 2021 waren wir gezwungen wieder Vorträge und Einzelveranstaltungen abzusagen, weil die Auflagen der Corona-Verordnungen die Durchführung immer komplizierter machten und der Personenkreis derjenigen, die eine Veranstaltung besuchen konnten, immer kleiner wurde. Aus diesem Grund haben bei der Planung des Programms für die ersten drei Monate des Jahres 2022 davon Abstand genommen, Einzelveranstaltungen einzuplanen. Erst nach Ostern beginnen wir mit dem Vortrag: „Die Tränen des Künstlers“ von Dr. Joachim Hahn, das besondere Programm am Dienstagnachmittag. Dr. Hahn erzählt über die Einflüsse seiner jüdischen Wurzeln auf das Werk Friedensreich Hundertwassers.

Da wir davon ausgehen, dass uns die Corona-Pandemie auch 2022 in den wärmeren Monaten wieder eine Verschnaufpause schenkt, werden wir Ihnen im nächsten Programm ein buntes Angebot aus Einzelveranstaltungen zusammenstellen können. Wir bleiben also optimistisch und zuversichtlich!

Wenn wir auch nicht mit neuen Nachmittagsveranstaltungen am Dienstag aufwarten, so freuen wir uns doch sehr, ein ganz neues Angebot in unserem Portfolio vorweisen zu können. Kursleiterin Ute Schaber, die mit Kursen zu Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) und Hatha-Yoga am Morgen, bereits bestens bekannt ist, hat ihr Angebot erweitert. Ende Januar beginnt sie mit einem Kurs „Hatha-Yoga 60+“ am Mittwochvormittag. Dieser Kurs umfasst 5 Termine. Im März startet am Donnerstagnachmittag ein zweiter Hatha-Yoga-Kurs 60+, der dann 10 Termine umfasst. Ziel dieser Kurse ist es, den Körper zu bewegen und zu dehnen, für Entspannung von Körper und Geist zu sorgen, Gleichgewicht und Konzentration zu stärken. Jede(r) kann die Übungen so ausführen, so wie der eigene Körper das zulässt.

Für Bewegung zu sorgen und dafür, etwas für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu tun, ist es nie zu früh und selten zu spät. In unserem Programm finden Sie ein umfangreiches Angebot für körperliche Ertüchtigung, geistige Anregungen, Gespräche und Aktivitäten mit anderen Menschen. Alleinsein, das ist allgemein bekannt, ist nicht gesund für uns Menschen.

Vielleicht lernen Sie uns einfach bei einem Besuch im MiT-Café im Erdgeschoss des Treffpunkt Stadtmitte kennen. Von Montag bis Donnerstag ist durchgehend von 10 bis 18 Uhr ein ehrenamtliches Team für Sie im Einsatz. In unserem Café sind die Preise fair und günstig. Außerdem besteht kein Verzehrzwang. Sie dürfen uns jederzeit besuchen, dem Treiben auf dem Wendlinger Marktplatz zusehen, (Zeitung) lesen, Spiele spielen, reden, schweigen und mal schauen, was sich Passendes für Sie findet.

Sowohl das Team der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen von MiT als auch die Leiterin Heike Hauß sind gerne für Sie da. Das wissen alle, die uns kennen. Schauen Sie doch mal rein. Wir freuen uns auf Sie.

Heike Hauß und das Team von MiT

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite
Gemeinsam statt einsam – Offene Treffs (kostenlos; außer Mittagstisch)	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben -----	18
Frauenstammtisch -----	22
Gemeinsam essen macht mehr Spaß! (6,50 €) -----	20
Maschenplauderei -----	27
Offene Skatrunde -----	28
Offener Frauengesprächskreis -----	22
Offener Spielenachmittag -----	6
Stricklieseln und Häkeltanten -----	6
Wendlinger Bürgerbus-Stammtisch -----	23
Computer / Tablet / Smartphone	
PC-Treff 55+ (kostenlos) -----	7
Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache	
Deutsch lernen mit Simone für Fortgeschrittene -----	13
Englisch – Kurs 1 -----	23
Englisch – Kurs 2 -----	24
Englisch – Kurs 3 -----	30
Englisch Stammtisch (kostenlos) -----	12
Parlons français! (kostenlos) -----	21
Gesundheit und Fitness für Körper und Geist	
B.U.S. – Bewegen – Unterhalten – Spaß haben (kostenlos) -----	18
Beckenbodenkurs für Frauen -----	19
Beckenbodentraining für Männer -----	20
Bewegungsspaß auf dem Stuhl -----	6
Fastenkurs – Lebenslust durch Fasten -----	33
Faszien Workout -----	30
Funktionelle Gymnastik für Menschen über 65 -----	11
Gehirnjogging mit Hand und Fuß -----	21
Hatha-Yoga (Kurs 1) (ausgebucht) -----	13
Hatha-Yoga (Kurs 2) (ausgebucht) -----	16
Hatha-Yoga 60+ (Kurs 1) -----	17
Hatha-Yoga 60+ (Kurs 2) -----	28
Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik!) (ausgebucht) -----	10
Knie- und Hüftsport -----	8
Schnuppertermin Lu Jong – tibetisches Heilyoga -----	25
Lu Jong – tibetisches Heilyoga -----	25
Qigong – Taiji (Fortgeschrittene) -----	17
Stabilisations- und Mobilisationstraining nach Dr. med. Smíšek -----	26
Stark im Kreuz – für Teilnehmer 70+ (ausgebucht) -----	10
Wohlfühlen durch Gesundheitssport -----	9

Kurse und Treffs – thematisch sortiert	Seite	
Für Kinder / mit Kindern:		
Filzkurse für Schulkinder -----	9 ff	
ProJuFa-Elterntreff mit Frühstück -----	11	
Kreativ		
Filzwerkstatt im MiT -----	15 ff	
Maschenplauderei (Offener Treff, kostenlos) -----	27	
Stricklieseln und Häkeltanten (Offener Treff, kostenlos) -----	6	
Literatur, Gesellschaft, Politik		
Biografien berühmter Dichter (Kurs 5) -----	29	
Gesprächskreis für gesellschaftspolitisch Interessierte (kostenlos) -----	28	
Literaturkreis -----	27	
Musikalisch		
„Bluegrass- und Oldtime“-Treff (kostenlos) -----	32	
„Treffpunkt Gitarre“ im MiT (kostenlos) -----	16	
Selbsthilfegruppen (kostenlos)		
Dienstagstreff – Selbsthilfegruppe Sucht -----	14	
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie -----	24	
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa -----	11	
Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall -----	31	
Selbsthilfegruppe Depression -----	32	
Trauer tut weh – Trauercafé -----	29	
Vorträge und Unterhaltung (Übersicht)		
Mittwoch, 24. März	Lebenslust durch Fasten	33
19.30 Uhr	Einführungsvortrag	
	<i>Für Teilnehmer ohne Fastenerfahrung ist der Besuch des Einführungsvortrags Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. (Fastenkurs vom 19.3. bis 26.3.)</i>	
Dienstag, 26. April	„Tränen des Künstlers“	34
15 Uhr	Friedensreich Hundertwasser und die Einflüsse der jüdischen Herkunft auf sein Werk.	
	Ein Vortrag von Dr. Joachim Hahn	

Montag

Ab 14 Uhr
Wöchentlich
Wieder ab
10. Januar

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, ist herzlich eingeladen. Schauen Sie doch einmal herein.
Raum: MiT-Café, EG

14 bis 15 Uhr
Kursbeginn:
17. Januar
13 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.
Interesse? Einfach vorbeischauchen.
Bei Rückfragen steht Ihnen Regine Knapp auch gerne unter Tel. 07024 536 77 zur Verfügung.
Kursgebühr: 50 €. Bei einem späteren Einstieg in den Kurs, werden die Gebühren angepasst.
Übungsleiterin: Regine Knapp
Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG.

Ein Einstieg
in den Kurs
ist jederzeit möglich.

Ab 14.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder ab
10. Januar

Stricklieseln und Häkeltanten

Ob Stricken oder Häkeln, ob Pulli, Socken, Mütze oder Schal – für die einen ist Handarbeit eine Wonne, für andere eine Qual.
Stricken oder häkeln Sie gern? Möchten Sie das Stricken oder Häkeln gerne erlernen oder nach langer Zeit wieder einmal ausprobieren?
Möchten Sie sich als strickerprobte Vielstrickerin oder begeisterte Handarbeiterin gerne mit anderen austauschen? Dann sind Sie bei den „Stricklieseln und Häkeltanten“ genau richtig. Wöchentlich treffen

sich unter der Anleitung strickerfahrener Mitarbeiterinnen des MiT alle, die Lust haben, diesem kreativen Hobby auch in Gemeinschaft nachzugehen. Männer sind an diesem Nachmittag übrigens ebenfalls herzlich willkommen! Raum: MiT-Café, EG

14.30 bis 17 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
17. Januar

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 schreiben, Listen mit hilfreichen Informationen anlegen und ohne große Mühe immer aktuell halten. Bilder von der Kamera übertragen, sortieren und bearbeiten oder Diaserien z.B. mit Hilfe von Power-Point erstellen.
Sie möchten sich ins Internet begeben und mit den Kindern und Enkelkindern über E-Mail oder WhatsApp kommunizieren, die neusten Nachrichten aus aller Welt lesen, nach kostenlosen Programmen suchen und diese auf dem Computer installieren und nutzen, vor allem: 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 Computern und Netz. Sie bieten Seniorinnen, Senioren und 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. Außerdem stehen Computer beim PC-Treff 55+ zur Verfügung, wenn Sie über kein

transportables Gerät verfügen oder sich mit dem PC erst vertraut machen wollen. Themen und Fragen werden von den PC-Mentoren aufgenommen und erklärt. Wünsche und Fragen der Teilnehmer werden soweit als möglich berücksichtigt bzw. beantwortet. Die Treffen sind sowohl kostenfrei als auch zwanglos. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Unsere PC-Mentoren sind: Horst Höfer, Rainer Kaiser, Reiner Schulze, Rainer Pluschys und Egbert Zwerschke.

Bei Rückfragen steht Ihnen Horst Höfer telefonisch unter 07024 466319 gerne zur Verfügung. Sie können Ihr Anliegen auch per Mail an uns richten. Unsere Mailadresse lautet: pc-treff55plus@gmx.de. Achtung: Diese Mailadresse ändert sich im ersten Quartal 2022. Sollte es an den Beratungstagen aufgrund eines hohen Andrangs zu Wartezeiten kommen, stehen Sitzplätze im Wartebereich zur Verfügung oder Sie vertreiben sich die Wartezeit im MiT-Café im EG. Termine: 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 13.06., 27.05., 11.07., 25.07., 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11. 21.11., 05.12, 19.12.
Raum: 02/7, 2. OG

15 bis 16 Uhr
Kursbeginn:
07. Februar
6 Termine

*Sollte aufgrund der Corona-Einschränkungen am 07.02. der Kursbeginn ausgeschlossen sein, beginnen wir mit dem Kurs am 07.03. Wichtig: Die Kursteilnehmer*innen sollten nicht auf Gehhilfen (Unterarmstöcke, Rollator) angewiesen sein.*

Knie- und Hüftsport

Sowohl das Knie- als auch das Hüftgelenk sind großen Beanspruchungen ausgesetzt. Kniearthrose und Hüftgelenksarthrose sind häufige Krankheiten, vor allem auch im Alter.

Ziel dieses Kurses ist es, den gelenkschonenden Umgang im Alltag zu erlernen. Physiotherapeutin Karin Merits zeigt Übungen, die zur Wiederherstellung und zum Erhalt der Muskelkraft sowie zur Steigerung von Kraftausdauer und Gelenkbeweglichkeit führen. Diese Übungen können zu einer Verminderung der Schmerzen und damit zu einer gesteigerten Lebensqualität beitragen. Ein weiteres Ziel des Kurses ist es, die (richtigen) Bewegungsabläufe vom Sitzen zum (richtigen) Stehen und Gehen zu schulen. Im Vordergrund stehen praktische Übungen, die auch vorbeugend angewandt werden können. Zielgruppe des Kurses sind Patient*innen, die unter

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

15.15 bis 16.15 Uhr
Kursbeginn:
17. Januar

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

- **Ellen Müller bietet Filz- und Bastelkurse für Schulkinder an. Zum Filzkurs sollte jedes Kind eine Schüssel und zwei Handtücher mitbringen.**

24. Januar
15.45 bis 17.45 Uhr
Einmalig

21. März
15.45 bis 17.45 Uhr
Einmalig

Knie- oder Hüftgelenksarthrose leiden oder ein künstliches Gelenk eingesetzt bekommen haben. Kursgebühr: 45 €. Kursleitung: Karin Merits. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Anmeldung im MiT, Tel. 07024 6636. Raum: 02/10, 2. OG

Wohlfühlen durch Gesundheitssport

Sibylle Laubscher und Christiane Bieda zeigen Ihnen, dass Sport und Bewegung viel Spaß machen. Sich mit Freude zu bewegen trainiert das Herz-Kreislauf-System, steigert das Körperbewusstsein, bringt Wohlbefinden und ist auch bei seelischer Belastung ein guter Ausgleich. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Ein Unkostenbeitrag von 4 € pro Nachmittag wird erhoben. Die Anmeldung erfolgt im Kurs. Kursleitung: Sibylle Laubscher und Christiane Bieda.
Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal

Schneemann filzen

Um eine vorbereitete Schablone legen wir feine Merinowolle und filzen mit Wasser und Seife so lange, bis der Schneemann seine Form bekommt. Mit der Filznadel werden noch kleine Feinheiten erledigt, bevor der Schneemann mit einem Schal sowie einem schwarzen Zylinder oder einer Wollmütze ausgestattet wird.
Kursgebühr inkl. Material: 10 €.
Verbindliche Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 oder per Mail an: ellenmueller66@aol.com; Raum: 02/9, 2. OG

Ostereier filzen

Im heutigen Kurs könnt ihr kleine Ostereier filzen. Ob knallig bunt oder mit Muster ist euch überlassen. Dabei umfilzen wir Plastik- oder Styroporeier.
Kursgebühr inkl. Material: 10 €.

Verbindliche Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 oder per Mail an: ellenmueller66@aol.com; Raum: 02/9, 2. OG

04. April
15.45 bis 17.45 Uhr
Einmalig

Lustige Hühner filzen

Damit die Eier nicht so alleine sind, könnt ihr heute noch ein lustiges Huhn dazu filzen. Dafür bekommt ihr eine Schablone, die wir mit Wolle umfilzen. Wer schon einen Wichtel oder Tannenbäumchen gefilzt hat, weiß wie es geht.

Kursgebühr inkl. Material: 10 €.

Verbindliche Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 oder per Mail an: ellenmueller66@aol.com; Raum: 02/9, 2. OG

02. Mai
15.45 bis 17.45 Uhr
Einmalig

Filzerei zum Muttertag

Heute könnt ihr kleine Geschenke zum Muttertag filzen. Hier wird nicht mehr verraten, sonst ist es ja keine Überraschung mehr...

Kursgebühr inkl. Material: 10 €.

Verbindliche Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 oder per Mail an: ellenmueller66@aol.com; Raum: 02/9, 2. OG

30. Mai
15.45 bis 17.45 Uhr
Einmalig

Marienkäfer filzen

Heute filzen wir kleine Marienkäfer. Wer möchte, kann noch ein Blatt dazu filzen, damit sich das Käferle auch richtig wohlfühlt. Ihr könnt sie zum Spielen nehmen oder als Dekoration benutzen.

Kursgebühr inkl. Material: 10 €.

Verbindliche Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024 89 60 967 oder per Mail an: ellenmueller66@aol.com; Raum: 02/9, 2. OG

18 bis 19 Uhr
Kursbeginn:
17. Januar
12 Termine

Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik)!

Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.

Kursgebühr: 48 €.

Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG

19 bis 20 Uhr
Kursbeginn:
17. Januar
12 Termine

Stark im Kreuz – für Teilnehmer 70+

Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.

Kursgebühr: 48 €.

Raum: Kleiner Saal oder Großer Saal, EG

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



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 für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte angeboten. Auf der Internetseite der Selbsthilfegruppe: www.crohco.de finden Sie wertvolle Informationen zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Termine: 24.01., 28.02., 28.03., 25.04., 30.05., 26.09., 17.10., 28.11.

Am Freitag, den 01.07.2022 feiert die Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ihr 40jähriges Jubiläum. Informationen zum Festprogramm finden Sie im 's Blättle, Amtsblatt der Stadt Wendlingen am Neckar und der Tagespresse.

Gerlinde Strobel-Schweizer steht Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung. Tel. 07023 5028 oder Mail an: kontakt@crohco.de. Raum: MiT-Café, EG

Dienstag

9.30 bis 10.30 Uhr
Wöchentlich
Kursbeginn:
18. Januar

Funktionelle Gymnastik für Menschen über 65

Fortsetzung des Kurses.
Kursleiterin Brigitte Rösch.
Raum: Großer Saal

9.30 bis 11.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
11. Januar

ProjuFa-Elterntreff

ProjuFa ist ein Netzwerk aus Familienhebammen, Sozialpädagogen, Fachkräften der Sozialpädagogischen Familienhilfe und Mitarbeitern der psychologischen Beratungsstellen. Diese Fachkräfte arbeiten wiederum mit zahlreichen Einrichtungen zusammen. In dem so geschaffenen Netzwerk sollen Unterstützungsmaßnahmen für Familien koordiniert werden. Ziel des Projektes ist es unter anderem, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken und jungen Familien mit

Nicht in den Schulferien!



Kindern im Alter bis zu drei Jahren auch in belastenden Lebenssituationen hilfreich zur Seite zu stehen. Ein Baustein des ProjuFa-Angebots ist der Eltern-treff, der auch in Wendlingen am Neckar zu einer festen Einrichtung gewachsen ist.

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.

Themen und Termine:

- 18.01. Thema: „Eltern ziehen in der Erziehung am selben Strang“**
- 25.01. Singen mit Christa Schimpf**
- 08.02. Thema: Selbstfürsorge der Mutter**
- 15.02. Singen mit Christa Schimpf**
- 22.02. Faschingsparty mit Verkleiden**
- 15.03. Erziehen ohne Schreien**
- 29.03. Erste Hilfe beim Kind**
- 05.04. Osterbasteln**
- 12.04. Singen mit Christa Schimpf**

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

Pro Familie wird ein Unkostenbeitrag von 1,50 € erhoben.

Eltern und Kinder sind herzlich eingeladen. Während der Schulferien findet kein ProjuFa-Frühstück statt.

Raum: Kleiner Saal, EG

Englisch-Stammtisch

English Conversation Group – Afternoon

In ungezwungener Atmosphäre treffen sich am Dienstagnachmittag Interessierte, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache im Gespräch anwen-

den 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

18 bis 19.30 Uhr

Kursbeginn:

25. Januar

10 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 1)

Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.

Fortsetzung des wöchentlichen Kurses mit

Ute Hanisch. Kursgebühr: 110 €

Raum: 02/10, 2.OG

18.45 bis 20.45 Uhr

Kursbeginn:

11. Januar

Vierzehntägig

Deutsch lernen mit Simone für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Deutsch gelernt (B1-C1), aber Sie möchten Ihr Deutsch und Ihre Ausdrucksfähigkeit weiter verbessern?

Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Fehler zu verstehen, Ihr Deutsch gezielt zu erweitern und zu vervollkommen. Ziel ist es, Ihren Wortschatz zu erweitern, Ihr Sprachbewusstsein zu stärken und Sie für die verschiedenen Sprachebenen der deutschen Sprache zu sensibilisieren.

Termine: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 08.03., 22.03.

Kursgebühr: 60 €. Kopien sind im Kurspreis enthalten.

Anmeldung bei Kursleiterin Simone Rudert,

Tel. 0711 46 91 20 11; Mobil: 0179 53 47 459.

E-Mail: sprachunterricht-rudert@web.de;

Raum: 02/9, 2. OG

18.45 bis 20.45 Uhr

Kursbeginn:

05. April.

Vierzehntägig

Deutsch lernen mit Simone für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Deutsch gelernt (B1-C1), aber Sie möchten Ihr Deutsch und Ihre Ausdrucksfähigkeit weiter verbessern?

Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Fehler zu verstehen, Ihr Deutsch gezielt zu erweitern und zu vervollkommen. Ziel ist es, Ihren Wortschatz zu erweitern, Ihr Sprachbewusstsein zu stärken und Sie für die ver-

15 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
11. Januar

schiedenen Sprachebenen der deutschen Sprache zu sensibilisieren. Termine: 05.04., 03.05., 17.05., 31.05., 28.06., 12.07. Kursgebühr: 60 €. Kopien sind im Kurspreis enthalten. Anmeldung bei Kursleiterin Simone Rudert, Tel. 0711 46 91 20 11; Mobil: 0179/5347459. E-Mail: sprachunterricht-rudert@web.de; Raum: 02/9, 2. OG

19.30 bis 21.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
11. Januar

Dienstagstreff

Unterwegs zu einem zufriedenen Leben

Wir sind eine kleine Selbsthilfegruppe von Menschen, die miteinander unterwegs zu einem zufriedenen und glücklichen Leben sind. Viele von uns haben in der Vergangenheit meist unliebsame Erfahrungen mit Alkohol bzw. anderen Suchtmitteln gemacht oder sonstige Lebenskrisen durchlebt. Wir haben gelernt, dass wir mit unseren Erfahrungen und Sorgen nicht alleine sind. Wir suchen den Erfahrungsaustausch, das Gespräch und die Nähe zu anderen Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Wir unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg zu einem suchtmittelfreien und zufriedenen Leben. Dazu gehört auch, dass wir lernen, mit den großen und kleinen Problemen des Lebens und unseren Gefühlen besser umzugehen. Betroffene und ihre Angehörigen finden bei uns in lockerer Atmosphäre Hilfe von Menschen, die die 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 das 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. So erreichen Sie die Gruppe: Tel. 0177 24 80 984 oder Tel. 0152 33 99 45 47 Per Mail: dienstagstreff@t-online.de Ansprechpartner: Egbert Zwerschke Raum: 02/7, 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 gerne Ihr Material selbst mitbringen. Tablett 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
18. Januar
Einmalig

Offene Filzwerkstatt im Januar

Filzen Sie winterliche Accessoires, wie Stulpen auf Seide, einen Netzschal, dicke Pantoffeln oder umfilzen Sie eine Wärmflasche. Gerne können Sie nach Absprache auch andere Dinge filzen. Kursgebühr: 10 €, zzgl. Material. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53 846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
01. Februar
Einmalig

Offene Filzwerkstatt im Februar (1) **Hexen- oder Zwergenhut, gefilzte Steine, Sitzauflagen warm und weich**

Filzen Sie sich Ihren ganz individuellen Hexenhut, der Sie wärmend durch die Faschingszeit bringt oder fertigen Sie mit verschiedenen Grautönen weiche Sitzkissen, Nadelkissen, Dekosteine, Türstopper... Die Steinoptik entsteht durch einarbeiten von Wolle und Seidenfasern. Gerne können Sie nach Absprache auch andere Dinge filzen. Kursgebühr: 10 €, zzgl. Material. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53 846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
15. Februar
Einmalig

Offene Filzwerkstatt im Februar (2) **Gefilzte Taschen für Laptop, Handy oder Brille**

Filzen Sie weiche Taschen für kostbare Sachen. Mit der Nassfilztechnik können Sie an diesem Abend eine ganz besondere Tasche kreieren, bunt, einfarbig mit Muster, so wie es Ihnen gefällt. Gerne können Sie nach Absprache auch etwas anders filzen. Kursgebühr: 10 €, zzgl. Material. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53 846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
15. März
Einmalig

Österliche Filzwerkstatt im März

Nach dem grauen Einerlei des Winters, freut man sich wieder über alles, was bunt ist. Filzen Sie knallbunte Ostereier in verschiedenen Größen. Dafür werden Plastikeier umfilzt. Kleine Nester oder Eierwärmer. Herzen für den Osterstrauß haben einen Schaumstoffkern und werden erst mit der Nadel gefilzt. Kursgebühr: 10 €, zzgl. Material. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53 846. Raum 02/9, 2. OG

19 bis 21.30 Uhr
12. April
Einmalig

Offene Filzwerkstatt im April **Verschiedene Blüten oder umfilztes Glas mit Frühlingsdekor.**

Sie filzen an diesem Abend Ihre ganz eigene Blütenkreation, ob Trichterblume oder Mohnblume. Die Blüten erhalten wahlweise einen langen festen Stiel für die Vase oder einen weichen zum Anbinden oder zum Beispiel als Lesezeichen. Die Blüten werden mit feiner Merinowolle nass gefilzt, in die auch Organza mit eingearbeitet werden kann. Sie können aber auch eine Vase für den Frühlingsstrauß umfilzen, ebenso eine frühlingshafte Lampe oder ein Windlicht. Kursgebühr: 10 €, zzgl. Material. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024 53 846. Raum: 02/9, 2. OG

19.45 bis 21.15 Uhr
Kursbeginn:
25. Januar
10 Termine

Hatha-Yoga (Kurs 2) **Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.**

Fortsetzung des wöchentlichen Kurses mit Ute Hanisch. Kursgebühr: 110 €
Raum: 02/10, 2.OG

20 bis 22 Uhr
Zweimal im Monat
Wieder am
18. Januar

„Treffpunkt Gitarre“ im MiT

Hier darf geklumpft werden – soll heißen, man muss keine Virtuosa und kein Virtuoso sein, um beim Treffpunkt Gitarre mitzuspielen. Unser musikalischer Horizont „beschränkt“ sich hauptsächlich auf mehr oder weniger bekannte Songs aus Folk, Rock und Pop. Als „Noten“ benutzen wir Texte mit Akkordangaben, aus einer über

Jahre gewachsenen eigenen Sammlung, die ständig durch neue Beiträge der Teilnehmenden erweitert wird. Wer Lust hat mitzuklumpfen, ist herzlich eingeladen zum Treffpunkt Gitarre zu kommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Ansprechpartner: Fridbert Mager Kontakt: gitarrentreff-wendlingen@online.de Termine: 18.01., 01.02., 15.02., 15.03., 05.04., 19.04., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06. Raum: MiT-Café, EG

Mittwoch

9 bis 10.15 Uhr
Kursbeginn:
26. Januar
5 Termine

Hatha-Yoga 60+

Yoga kann jede(r) – unabhängig von Alter und Beweglichkeit. In diesem Kurs bewegen, dehnen und entspannen wir den Körper und den Geist und können so Beschwerden vorbeugen oder diese lindern. Mit den Übungen, die hier erlernt und geübt werden, stärken wir das Gleichgewicht und die Konzentration. Ziel des Yoga ist es Wohlbefinden zu erreichen und Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen. Jede(r) kann die Übungen so ausführen, wie der Körper das zulässt. Hatha-Yoga gilt als sanftes Yoga, das ideal auch für Anfänger ist. Kursgebühr: 75 €. Termine: 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02. Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen. Das ist aufgrund der Hygieneverordnung Corona notwendig. Anmeldung bei der Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 55 81 05 oder Mail an: info@vitaloase-nyima.de Raum: 02/10, 2. OG

9 bis 10.30 Uhr
Kursbeginn:
09. März
5 Termine

Qigong – Taiji **Kurs für Fortgeschrittene**

Wir üben Qigong, chinesische Atem- und Heilgymnastik und Elemente des Taiji, Schattenboxen. Beide Techniken sind ruhige 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, inne zu halten 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 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: 35 €

Bitte entrichten Sie die Kursgebühr bar, nach Möglichkeit passend, beim ersten Treffen oder überweisen Sie den fälligen Betrag bis zum 04.03. auf das Konto von Huali Dolde bei der Commerzbank.

IBAN: DE 3261 2400 480 222 638 900.

Anmeldung bei Huali Dolde, Tel 07023 82 06 oder per Email an: tumalin@yahoo.com

Termine: 09.03., 13.04., 11.05., 08.06., 13.07.

Raum: Kleiner Saal, EG

9.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
12. Januar

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

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

Sie fühlen sich zu „unsportlich“ und haben deswegen 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 das kostenlose Angebot von B.U.S. genau das Richtige für Sie.

B.U.S. 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 gemeinsamen 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: Hans Moroff, Vibhuti Patel, Rainer Pluschys und Renate Reiner.

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

10.30 bis 11.30 Uhr

Kursbeginn:

30. März

5 Vormittage

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 eine eigene Gymnastikmatte (aufgrund der Hygieneverordnung Corona notwendig), ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Kursgebühr: 35 €.

Termine: 30.03., 06.04., 13.04., 20.04., 27.04.

Anmeldung im MiT, Tel. 07024 6636 oder bei Kursleiterin Ursula Walter, Tel. 07024 7534.

Raum: 02/10, 2. OG

10.30 bis 11.30 Uhr
Kursbeginn:
11. Mai
5 Vormittage

Beckenbodentraining für Männer Eine wirkungsvolle Selbsthilfe

Beckenbodentraining ist für Frauen und Männer gleichermaßen eine effektive Methode, die Spannkraft der Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Mit zunehmendem Alter wird dieser Muskel geschwächt. Blasenschwäche, Harninkontinenz, Potenzstörungen und Rückenschmerzen können entstehen. Durch gezielte Wahrnehmung und leicht erlernbare Übungen kann diesen Beschwerden in kurzer Zeit entgegengewirkt werden.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie mühelos 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 (aufgrund der Hygieneverordnung Corona notwendig), ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Kursgebühr: 35 €

Termine: 11.05., 18.05., 25.5., 01.06., 08.06.

Anmeldung im MiT, Tel. 07024 66 36 oder bei Kursleiterin Ursula Walter, Tel. 07024 75 34.

Raum: 02/10, 2. OG

12 bis 13 Uhr
Wöchentlich

Gemeinsam essen macht mehr Spaß!

Es erwartet Sie ein frisch gekochtes Mittagessen in geselliger Runde zu einem günstigen Preis (6,50 €).

14 bis 15 Uhr
Monatlich
Wieder am
26. Januar

Schauen Sie doch mal rein. Es lohnt sich. Verbindliche Anmeldung bis 11.30 Uhr am Vortag unter Tel. 07024 6636.

Raum: MiT-Café, EG

Parlons français!

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

Wir reden über Themen des täglichen Lebens und tauschen uns über Themen aus, die von gemeinsamem Interesse sind. So trainieren wir unsere Französischkenntnisse auf zwanglose Art und Weise. Der Treff ist kostenlos.

Termine: 26.01., 23.02., 23.03., 27.04., 25.05., 29.06.

Für weitere Informationen steht Ihnen Kathrin Müller, Vorsitzende des Partnerschaftskomitees Saint-Leu-la-Forêt, Tel. 07024 39 77, gerne zur Verfügung.

Raum: 02/7, 2. OG

14.30 bis 15.30 Uhr
Kursbeginn:
23. März
7 Termine

Gehirnjogging mit Hand und Fuß

Unser Gehirn steuert unsere Gliedmaßen.

Umgekehrt können wir durch Bewegung Einfluss auf unser Gehirn und seine Funktionen nehmen.

Unsere Fingerfertigkeit ist nicht nur von unserer 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. Kursgebühr: 28 €

Termine: 23.03., 30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.

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
12. Januar

Offener Frauengesprächskreis

Wir, der offene Frauengesprächskreis, möchten uns in einer lockeren Runde und ohne Zwang zur regelmäßigen Teilnahme, mit Themen auseinandersetzen, die uns bewegen, berühren und uns am Herzen liegen. Wir können hier zusammen reden, Spaß haben und dabei neue nette Frauen kennenlernen.

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.

Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Termine: 12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 15.06., 13.07., 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.

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 96 70 499 oder Brigitte Niefanger, Tel. 07022 604 704; Raum: 02/8, 2. OG

14.30 bis 16.15 Uhr
Monatlich
Wieder am
26. Januar

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“, 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 Dorothea Vogel, Tel. 07024 50 00 88 und Brigitte Niefanger, Tel. 07022 60 47 04 gerne zur Verfügung.
Termine: 26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 25.05., 29.06., 27.07., 28.09., 26.10., 30.11., 21.12.
Raum: MiT-Café, EG

15.30 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Kursbeginn:
19. Januar
11 Termine

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

Für Teilnehmer*innen mit **guten** Kenntnissen. Wir sprechen, lesen, üben Grammatik und arbeiten mit einem Buch. Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Neue Teilnehmer*innen, die in entspannter Atmosphäre ihre Englisch-Kenntnisse verbessern wollen, sind willkommen.

Gerne können Sie mal reinschnuppern.

Anmeldung und Information bei Kursleiterin Susanne Schwab, Tel. 07024 75 89. Raum: 02/7, 2. OG

15.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
09. Februar

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 betreffende Themen, dient der Stammtisch dem intensiveren gegenseitigen Kennenlernen und lockeren Erfahrungsaustausch.

Gerne willkommen und eingeladen sind außerdem alle Personen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit als Fahrer oder Fahrerin interessieren und sich unverbindlich aus erster Hand informieren lassen möchten.

Termine: 09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 15.06., 13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.

Für Rückfragen steht Ihnen Manfred Klumb unter Tel.: 07024 92 71 747 gerne zur Verfügung. Oder schreiben Sie eine Mail an: manfred@klumb.email
Raum: MiT-Café, EG

17 bis 18.30 Uhr
Wöchentlich
Kursbeginn:
19. Januar
13 Termine

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

Für Teilnehmer*innen mit geringen Kenntnissen. Wir arbeiten mit einem Buch, erste leichte Lektüren werden gelesen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz. Kursleitung: Susanne Schwab
Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Raum: 02/7, 2. OG

18 bis 19.30 Uhr
Monatlich
Erstes Treffen:
02. Februar

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

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

Ziel der Selbsthilfegruppe Wendlingen am Neckar ist Hilfe zur Selbsthilfe geben, sich gegenseitig unterstützen, Raum für Gespräche bieten, Informationen zu medizinischen Belangen liefern, Versorgung mit Informationsmaterial, chronische Schmerzpatienten aus gesellschaftlicher Isolation herausführen und möglichst umfassend zu informieren.

Bereits vor Jahren gab es unter dem Dach von MiT eine Selbsthilfegruppe Fibromyalgie. Aus persönlichen Gründen haben die damaligen Leiterinnen der Gruppe ihre ehrenamtliche Tätigkeit nicht fortsetzen können und so hat sich die Gruppe leider aufgelöst. Mit Melanie Akinci, selbst betroffen, ehrenamtlich engagiert, pädagogisch und psychologisch bestens aufgestellt, konnten wir eine neue ehrenamtliche Leitung gewinnen, die sich für und mit Betroffenen um die Belange von Menschen mit Fibromyalgie in Wendlingen am Neckar einsetzen wird.

Die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat kostenfrei und ohne Voranmeldung.

Termine bis zu den Sommerferien: 02.02. 02.03., 6.04., 04.05., 01.06., 06.07.

Ansprechpartnerin: Melanie Akinci.

19.30 bis 20.45 Uhr
23. Februar
Einzeltermin

Sie erreichen Frau Akinci per Mail unter: fibromyalgie2021@gmail.com oder wenden sich für eine persönliche Kontaktaufnahme an Heike Hauß, Leiterin des Bürgertreffs MiT, Tel. 07024 6636, die einen Rückruf vermitteln kann.

Schnupperstunde Lu Jong – tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine sehr alte tibetische Bewegungslehre, die auf der tibetischen Medizin basiert. Das Ziel ist körperliche Gesundheit, mentale Klarheit, Vitalität und verbesserte Selbstheilungskräfte. Durch die Kombination von Bewegung, Position und Atmung werden die Körperkanäle sanft geöffnet, Blockaden gelöst, Energie mobilisiert und die Wirbelsäule sanft bewegt. Unsere Achtsamkeit und Konzentration werden geschult und unsere Emotionen ausgeglichen. Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Übungen sind einfach und können auch auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden. Kursgebühr: 8 €. Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen. Das ist aufgrund der Hygieneverordnung Corona notwendig. Anmeldung bei der Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 55 81 05; Mail: info@vitaloase-nyima.de; Raum: 02/10, 2. OG

19.30 bis 20.45 Uhr
Kursbeginn:
16. März
11 Termine

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 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.

Aufgrund der Corona-Hygieneverordnung müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Gymnastik- oder Yogamatten mitbringen.
 Kursgebühr: 165 €. Termine: 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 13.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 24.05., 01.06. Anmeldung bei der Kursleiterin Ute Schaber, Tel. 07153 55 81 05; Mail: info@vitaloase-nyima.de; Raum: 02/10, 2. OG

Donnerstag

9.30 bis 10.30 Uhr
Kurs 1
Kursbeginn:
20. Januar
10 Termine

Stabilisations- und Mobilisationstraining nach Dr. med. Richard Smíšek
 Fortsetzung der Kurse mit Kursleiterin Heike Schulze.
 Kursgebühr: 80 €; Raum 02/10, 2. OG

10.45 bis 11.45 Uhr
Kurs 2
Kursbeginn:
20. Januar
10 Termine

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.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

10 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
13. Januar

Kursgebühr: 80 €. Für die Anmeldung und mehr Informationen steht Ihnen Kursleiterin Heike Schulze unter Tel. 07022 30 39 985 gerne zur Verfügung.
 Raum 02/10, 2. OG

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 zu den Sommerferien: 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 05.05., 19.05., 02.06., 30.06., 14.07., 28.07. Raum: MiT-Café, EG

10 bis 12 Uhr
Monatlich
Wieder am
03. Februar

Literaturkreis

Sie lesen gerne und möchten mit Gleichgesinnten das Gelesene tiefer durchdringen und mit anderen in einen lebendigen Austausch kommen? Dann sind Sie herzlich in unsere Literaturgruppe am Donnerstagsvormittag eingeladen.
 Wir wollen die Lektüre gemeinsam auswählen. Dabei kann es sich um altbewährte Literatur oder um Neuerscheinungen handeln – wichtig ist, dass Themen angesprochen werden, die uns nahestehen 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.
 Als Lektüre steht am 03.02. der Roman „Die Pilgerjahre des farblosen Herrn Tazaki“ von Haruki Mura auf der Leseliste.

Termine bis zu den Sommerferien: 03.02., 10.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07.

Fragen zum Literaturkreis und der geplanten Lektüre beantwortet Ihnen Dr. Waltraud Falardeau unter Tel. 07022 30 39 983 gerne. Interessierte, die neu am Literaturkreis teilnehmen wollen, sollten sich im Vorfeld für das nächste Treffens anmelden. Der Unkostenbeitrag von 7 € wird pro Sitzung erhoben und bezahlt. Raum: 02/7, 2. OG

14 bis 17.30 Uhr
Wöchentlich
Wieder am
13. Januar

Offene Skatrunde

Jeden Donnerstag treffen sich Kartenfreunde zum gemeinsamen Skatspiel. Neue Spieler, auch Frauen, sind jederzeit willkommen. Schauen Sie doch einfach einmal rein. Raum: MiT-Café, EG

14 bis 15.15 Uhr
Kursbeginn:
10. März
5 Termine

Hatha-Yoga 60+

Yoga kann jede(r) – unabhängig von Alter und Beweglichkeit. In diesem Kurs bewegen, dehnen und entspannen wir den Körper und den Geist und können erlernt und geübt werden, stärken wir das Gleichgewicht und die Konzentration. Ziel des Yoga ist es Wohlbefinden zu erreichen und Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen. Jede(r) kann die Übungen so ausführen, wie der Körper das zulässt. Hatha-Yoga gilt als sanftes Yoga, das ideal auch für Anfänger ist. Kursgebühr: 75 €. Termine: 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04. Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen. Das ist aufgrund der Hygieneverordnung Corona notwendig. Anmeldung bei Ute Schaber, Tel. 07153 55 81 05, Mail: info@vitaloase-nyima.de; Raum: 02/10, 2. OG

14 bis 16 Uhr
Monatlich
Wieder am
17. März

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

14 bis 15.30 Uhr
Kursbeginn:
28. April
3 Termine

Termine bis zu den Sommerferien: 17.03., 07.04., 12.05., 23.06., 14.07.; Raum 02/7, 2. OG

Biografien berühmter Dichter (Kurs 5) *Lies keine Geschichte, nur Biographien, denn das ist Leben ohne Theorie.* *Benjamin Disraeli, Earl of Beaconsfield*

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

- Ingeborg Bachmann (28.04.)
- Hilde Domin (19.05.)
- Marie Luise Kaschnitz (30.06.)

Kursgebühr: 20 € für alle drei Termine. Die Termine können nicht einzeln gebucht werden.

Wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird keine bestimmte Lektüre zugrunde gelegt.

Anmeldung bei Kursleiter Rudolf Dieterle, Tel.: 0173 66 07 957.

Mail: rudolfdieterle@t-online.de; Raum 02/7, 2. OG

14.30 bis 16.30 Uhr
Monatlich
Wieder am
20. Januar

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. Es begleitet Sie Heide Mayer, Tel. 07024 34 72 die Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung steht. Damit wir mit der leiblichen Versorgung etwas besser planen können, sind wir Ihnen für eine kurze Voranmeldung bei Heide Mayer sehr dankbar. Selbstverständlich dürfen Sie sich auch spontan zu einem Besuch entschließen. Termine: 20.01., 17.02., 17.03., 28.04., 19.05., 23.06., 21.07., 22.09., 20.10., 17.11. 15.12. Raum: 02/9, 2.OG

16.30 bis 18 Uhr
Wöchentlich
Kursbeginn:
20. Januar
13 Termine

Sprachen lernen ist gut für die grauen Zellen!
Englisch (Kurs 3)
 Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, deren Kenntnisstand noch verbessert werden soll. Wir arbeiten mit einem Buch, sprechen, lesen leichte Lektüre und üben Grammatik. Neue Teilnehmer*innen, die in entspannter Atmosphäre ihre Englisch-Kenntnisse verbessern wollen, sind herzlich willkommen und dürfen gerne reinschnuppern. Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Anmeldung und Informationen bei Kursleiterin Susanne Schwab, Tel. 07024 75 89; Raum: 02/7, 2. OG

17.30 bis 18.30 Uhr
Kurs 1
19 bis 20 Uhr
Kurs 2
Kursbeginn:
03. Februar
10 Termine (+1 gratis)

Faszien Workout
 Gerade jetzt, in dieser Zeit, wo uns die Bewegung und die sozialen Kontakte gefehlt haben, ist es ganz wichtig das „Richtige“, für Ihre Gesundheit, Körper und Geist und Ihre Beweglichkeit zu tun. Was sind Faszien? Vielen besser als Bindegewebe bekannt.

„Die Faszination der Faszien“: Faszien durchziehen unseren Körper, umhüllen die Organe, kommunizieren mit dem Nervensystem und geben uns Halt. Heute weiß man, dass alle Faszien im Körper zusammenhängen. Faszientraining tut dem ganzen Körper gut. 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. Mit dem Vier-Säulen-Prinzip wird das Faszien-gewebe umfassend trainiert: Federn, Dehnen, Beleben, Spüren. Mensch, beweg dich!
 Kursgebühr: 110 €.
 Anmeldung über die Kursleiterin Claudia Rau.
 Mail: claudia-b-rau@t-online.de
 Telefon: 07153 98 91 99, Mobil: 0170 128 56 55.
 Raum 02/10 2. OG

Freitag

15 bis 17 Uhr
Monatlich
Wieder am
28. Januar

„Schlagartig anders“
Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall
 Wie es der Name unserer Selbsthilfegruppe schon sagt, war alles auf einen Schlag anders! Das ganze Leben hat sich verändert. Man musste vieles von Neuem lernen, was man früher schon konnte. Als Betroffene möchten wir allen Menschen Mut machen nicht zu resignieren, sondern immer weiter zu machen, 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 zu den Sommerferien: 28.01., 25.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06., 29.07.
 Für Fragen steht als Ansprechpartnerin Eva Schönb-berner, Tel. 07024 79 43 51 gerne zur Verfügung.
 Mail: info@schlaganfall-wendlingen.de
 Raum: MiT-Café, EG

18.30 bis 20 Uhr
Vierzehntägig
Wieder am
14. Januar

Selbsthilfegruppe Depression

Leider zählt Depression mittlerweile zu den Volkskrankheiten, von der über fünf Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Depression als Krankheit ist bereits seit dem Jahr 850 vor Christus bekannt. Jeder von uns hat in seinem Leben schon depressive Phasen erlebt, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können (Trauer, Arbeitslosigkeit, Trennung vom Partner und vieles andere mehr). 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 der heutigen, immer stressigeren und schnelllebigen Zeit nimmt diese Erkrankung immer weiter zu. Die Selbsthilfegruppe trifft sich alle zwei Wochen zu einem gemeinsamen Austausch über die Krankheit. 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. Termine bis zu den Sommerferien:
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 50 07 54 oder shgd-wendlingen@web.de
Termine bis zu den Sommerferien: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07.
Raum: 02/7, 2. OG

Ab 20 Uhr
Monatlich
Wieder am
14. Januar

„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: 14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05., 10.06., 08.07., 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.
Raum: MiT-Café, EG

Fastenkurs

Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.

Zugeschrieben:

Hippokrates von Kos (460 - etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, »Vater der Heilkunde«

19.30 Uhr
02. März
Einmalig

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 Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Für Rückfragen im Vorfeld des Vortrags wenden Sie sich bitte an Kursleiterin Edith Amtmann, Tel. 07024 34 17, abends 07024 40 29 028.
Raum: MiT-Café, EG

18.30 Uhr
19. März
bis
26. März
Am Wochenende
nach Absprache

Fastenkurs – Lebenslust durch Fasten

Fasten reduziert die Dinge aufs Wesentliche. Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel – für einen bestimmten Zeitraum – reinigt den Körper und lichtet die Seele. Denn beim Fasten sammeln wir Energien, mobilisieren die Abwehrkräfte und werden wieder stark für Neues.

Essen und Fasten gehören zusammen wie Schlafen und Wachen, Ausatmen und Einatmen. Es sind zwei Seiten derselben Medaille, ein ganz natürlicher Lebensrhythmus.

Sind Sie neugierig geworden?

Der Kurs umfasst insgesamt sieben Fastentage, Entlastungstage und Auftage.

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

Weitere Informationen erhalten Sie beim Einführungsvortrag im MiT (*siehe Seite 33 dieses Programms*).

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 34 17, abends 07024 40 29 028 oder beim Einführungsvortrag. Edith Amtmann ist UGB-Fastenleiterin.

Raum: Mit-Café, EG und Raum 02/10, 2. OG nach Absprache

den Kindheitserfahrungen im nationalsozialistischen Österreich. Friedensreich Hundertwasser wurde 1928 in Wien als Friedrich Stohwasser geboren. Sein Vater verstarb als Friedensreich gerade ein Jahr alt geworden war. Seine Mutter, Elsa Stohwasser war Jüdin. Nicht nur Hundertwassers Großmutter und Tante, mit denen er und seine Mutter nach Zwangsübersiedlung in einer Wohnung gelebt hatten, wurde „abgeholt“ und im Konzentrationslager umgebracht. Mehr als 80 weitere Verwandte fielen der Nazi Herrschaft ebenso zum Opfer.

1979 schrieb Hundertwasser: „Ich habe das Gefühl, als ob die ermordeten Menschen mich dazu ausersehen und beauftragt haben, etwas Bedeutendes zu tun, das so stark und groß (stärker und größer) sein soll als das, was sie alle zusammen hätten tun können, würden sie noch leben.“

Der Referent Dr. Joachim Hahn, ausgewiesener Experte der jüdischen Geschichte, beleuchtet, vor dem Hintergrund der geschichtlichen Ereignisse in Wien in der Zeit des Nationalsozialismus, die Einflüsse der jüdischen Herkunft im Werk Friedensreich Hundertwassers.

Einzelveranstaltungen

Die Planung und Drucklegung des Programms findet in einer Phase statt, in der die Corona-Alarmstufe II in Baden-Württemberg den Besuch von Veranstaltungen ohne Coronatest nur für vollständig geimpfte Personen erlaubt, wenn deren letzte Impfung nicht älter als 180 Tage ist. Ansonsten muss zusätzlich ein Schnelltest vorgelegt werden. Für ungeimpfte Personen ist der Zutritt verboten. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, bis Ostern von der Durchführung von Einzelveranstaltungen abzusehen.

Wir beginnen das besondere Programm am Dienstag erst nach Ostern mit einem Vortrag, den wir aufgrund der Pandemie schon mehrmals verschieben mussten:

Dienstag, 26. April 15 Uhr **„Tränen des Künstlers“
Friedensreich Hundertwasser und die Einflüsse der jüdischen Herkunft auf sein Werk.**
Tränen gehören als feste Symbole zum Werk Hundertwassers. Seine Persönlichkeit ist geprägt von

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

Bitte wenden Sie sich direkt an Heike Hauß, Leiterin von MiT, Tel. 07024 66 36 oder fragen Sie nach mir im Café.

Das Team im MiT

Leitung:

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

Mitarbeiterinnen:

Irmgard Ackermann, Anna D'Amato, Christel Faber, Roswitha Fischer, Elfriede Grünenwald, Brunhilde Haible, Brunhilde Mayer, Gertraude Moroff, Vibhuti Patel, Christa Pfeiffer-Lechler, Ingrid Pluschys, Karin Proksch, Renate Reiner, Melina Schmidt

Kurse und Treffs:

Melanie Akinci, Edith Amtmann, Christiane Bieda, Rudolf Dieterle, Huali Dolde, Dr. Waltraud Falardeau, Terhas Haile, Ute Hanisch, Silke Heer, Horst Höfer, Rainer Kaiser, Manfred Klumb, Regine Knapp, Heidrun Kopp, Sibylle Laubscher, Fridbert Mager, Heide Mayer, Karin Merits, Matthias Möhring, Hans Moroff, Ellen Müller, Kathrin Müller, Susanne Neugebauer, Brigitte Niefanger, Vibhuti Patel, Rainer Pluschys, Claudia Rau, Renate Reiner, Brigitte Rösch, Simone Rudert, Ute Schaber, Heike Schall, Eva Schönberner, Angie Schreiber, Heike Schulze, Reiner Schulze, Susanne Schwab, Gerlinde Strobel-Schweizer, Dorothea Vogel, Ursula Walter, Egbert Zwerschke

MiT – Menschen im Treffpunkt
Am Marktplatz 4
73240 Wendlingen am Neckar
Telefon: 07024/66 36



Text und Redaktion: Heike Hauß