



Maria-Seltmann-Haus - Der aktive Seniorentreff -

# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

# 2024



**Maria-Seltmann-Haus**

Herrmannstraße 6

92637 Weiden

Tel. 0961 81-5210

Fax 0961 81-5219

Montag - Donnerstag

8.30 Uhr - 17.30 Uhr

Freitag

8.30 Uhr - 15.00 Uhr

[www.maria-seltmann-haus.de](http://www.maria-seltmann-haus.de)

[maria-seltmann-haus@weiden.de](mailto:maria-seltmann-haus@weiden.de)

AUSSTELLUNGEN    BESICHTIGUNGEN    BEWEGUNG    COMPUTER    DIAVORTRÄGE  
ENTSPANNUNG    ERZÄHLCAFÉ    FAHRTEN    FEIERN    GESPRÄCHSKREIS  
HANDWERK    HANDY    KONZERTE    KREATIVITÄT    KUNST    LITERATUR  
MUSIK    SPRACHEN    TANZ    THEATER    VORTRÄGE    WANDERUNGEN



Stadt Weiden in der Oberpfalz

Herzlich willkommen  
im Maria-Seltmann-Haus!  
Wir freuen uns auf Sie.



Susanne Meichner  
Leitung  
Tel. 0961 81-5211  
susanne.meichner  
@weiden.de

Anett Neumann  
Verwaltung, stellv. Leitung  
Tel. 0961 81-5214  
anett.neumann  
@weiden.de

Monika Bacher  
Verwaltung  
Tel. 0961 81-5210  
monika.bacher  
@weiden.de

Eva Ehmann  
Verwaltung  
Tel. 0961 81-5210  
eva.ehmann  
@weiden.de

Stefan Walberer  
Hausmeister  
Tel. 0173 8638809

Öffnungszeiten unseres Büros  
Montag – Donnerstag 08.30 – 17.30 Uhr  
Freitag 08.30 – 15.00 Uhr

Einzahlungen sind möglich  
Montag – Donnerstag 08.30 – 13.00 und 13.30 – 16.00 Uhr  
Freitag 08.30 – 12.00 Uhr

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Weiden i. d. OPf. - Maria-Seltmann-Haus  
Druck: stegu Druckcenter GmbH Amberg  
Auflage: 2.400

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Seniorinnen und Senioren,

der Storch hat auf dem Dach des Alten Schulhauses sein Sommerquartier bezogen, die Eisdiele haben ihre Saison eröffnet, man trifft sich wieder in den Straßencafés in der Altstadt. Alles drängt nach draußen und genießt die Sonne und Wärme. Auch diesem Programmheft des Maria-Seltmann-Hauses merkt man an, dass Sommer wird und die schöne Jahreszeit genützt wird für Fahrten, Wanderungen, Bewegung im Freien. So kann es durchaus sein, dass man einen Qigong-Kurs mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Seniorenalter bei Übungen im Max Reger Park beobachten kann, Ihnen eine flotte Smovey-Gruppe mit grünen Ringen am Flutkanal begegnet, aus einem Reisebus zufriedene Seniorinnen und Senioren nach einem erlebnisreichen Tag am Maria-Seltmann-Haus aussteigen, auf dem Torflehrpfad eine vergnügte Gruppe wandert oder nicht mehr ganz junge, aber fitte Radfahrerinnen und Radfahrer Richtung Schießlweiher zum Grillen radeln.



Fotostudio Hübner

Dass Sie im Alter so aktiv sind, ist bewundernswert. Damit sind Sie ein Vorbild für uns alle. Menschen wie Sie prägen das Bild vom Alter. Agil und mitten im Leben stehend, das sind unsere heutigen Seniorinnen und Senioren. Sie zeigen den jüngeren Generationen, dass das Leben auch im Alter sehr wertvoll ist. Ein Glücksfall ist es, dass wir hier in Weiden das Maria-Seltmann-Haus haben, das für ein aktives und erfülltes Leben im Alter die optimalen Voraussetzungen bietet. Das Kurs- und Veranstaltungsangebot ist so umfangreich und vielfältig, dass eine Vielzahl an Interessen verwirklicht oder vielleicht auch neue geweckt werden. Das Programm bietet Bewährtes, enthält aber auch viele neue Ideen. Lassen Sie sich anstecken von den Anregungen und haben Sie viel Freude bei all den Aktivitäten.

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Jens Meyer". The signature is written in a cursive, flowing style.

Jens Meyer

Oberbürgermeister Stadt Weiden i.d.OPf.



Liebe Seniorinnen und Senioren,  
ich habe eine gute Nachricht. Seit Februar ist unser Team wieder vollständig. Unsere neue Kollegin Anett Neumann, die sich auf der nächsten Seite bei Ihnen vorstellt, ist zuständig für die Organisation und Begleitung von Fahrten und für die Kursplanung im Bereich Neue Medien. Anett passt wunderbar in unser Team und hat sich bereits sehr gut eingearbeitet. Sie hat zwei tolle Fahrten organisiert, die Ihnen bestimmt gut gefallen. Sie ist auch meine Stellvertreterin und wird mich unterstützen. Darüber freue ich mich sehr, denn bislang musste ich Vieles alleine schultern und habe mir schon lange eine Entlastung gewünscht. Jetzt läuft alles rund, wie schön!

Dieses Sommerprogramm ist nicht ganz so üppig, denn tatsächlich bekommen wir die Auswirkungen der Hitzewellen der letzten Jahre zu spüren. Viele Kursleiter/innen haben uns auf Herbst vertröstet, da sie während der heißen Sommermonate pausieren möchten. Das nächste Programm wird dafür umso vollgepackter nach dem Motto „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“.

Wie wichtig das Maria-Seltmann-Haus ist, ist mir vor Kurzem wieder bewusst geworden, als es einer Kursteilnehmerin nicht so gut ging und alle sehr besorgt waren. Sofort haben sich die Kursleiterin und die anderen Teilnehmerinnen liebevoll um die Dame gekümmert vom Decke und Wasser holen bis zum Organisieren des Nachhausekommens. Was für ein Zusammenhalt und was für eine Fürsorge! Das hat mich sehr beeindruckt und wieder einmal dachte ich mir, das Maria-Seltmann-Haus ist fantastisch, weil man immer unglaublich fürsorgliche und hilfsbereite Menschen um sich hat, die wissen, wie wichtig das Miteinander ist. Diese Warmherzigkeit ist wirklich einzigartig und macht das Maria-Seltmann-Haus aus. Danke dafür!

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink that reads "Susane Reiche". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.

Liebe Seniorinnen und Senioren,

mein Name ist Anett Neumann, und seit dem 1. Februar 2024 bin ich Teil des Teams im Maria-Seltmann-Haus. In meiner Rolle als stellvertretende Leiterin stehe ich an der Seite von Susanne Meichner und freue mich sehr über diese neue Herausforderung. Mit meiner langjährigen Erfahrung in der Erwachsenenbildung betrachte ich es als



spannende Möglichkeit, das Freizeit- und Bildungsangebot für unsere Seniorinnen und Senioren mitzugestalten und weiter auszubauen. Als gebürtige Weidnerin ist mir das Maria-Seltmann-Haus schon lange bekannt, doch erst jetzt erlebe ich die Vielfalt der Angebote und die herzliche Atmosphäre hier hautnah. Es ist eine wahre Inspiration, Menschen zu begegnen, die trotz ihres fortgeschrittenen Alters eine zeitlose Jugendlichkeit und eine unerschütterliche Lebensfreude ausstrahlen. Ihre Offenheit für Neues und ihre aktive Lebensweise geben mir eine neue Sicht aufs Älterwerden.

Zu meinen Aufgaben gehört die Planung, Organisation und Betreuung von Tagesfahrten, Besichtigungen und Wanderungen. Ich freue mich sehr auf viele interessante Unternehmungen mit Ihnen.

Ich betrachte es als meine persönliche Herausforderung und Chance, mit beizutragen, dass ältere Menschen mehr Wertschätzung erfahren und soziales Miteinander gefördert wird. Ich ermutige jeden von uns, wach, munter und leidenschaftlich zu bleiben, denn das Leben ist eine Reise, die es zu genießen gilt. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen allen viele schöne Momente zu erleben und unser Haus auch weiterhin zu einer Begegnungsstätte zu machen, an dem jeder willkommen ist und sich wohl fühlt.

Mit herzlichen Grüßen

Anett Neumann

# INHALT

	Seite
Das Maria-Seltmann-Haus	7
KURSE UND VERANSTALTUNGEN	
• Generationen im Dialog	8
• Sonderveranstaltungen	9
• Mobil – ein Leben lang	11
• Kreativität - Hobby	12
• Musik	18
• Bewegung - Entspannung - Tanz - Gesundheit	21
• Sprachen - Gehirnjogging	43
• Philosophie - Literatur	49
• Computer - Mobile Geräte	51
• Diavorträge - Vorträge	62
• <b>Vortragsreihe „Alt werden und dann?“</b>	67
• Erzählcafé	68
• Lesungen - Brauchtum	69
• Konzerte	71
• Filmnachmittage	72
• Unterhaltung - Geselligkeit	73
• Wanderungen - Radtour	76
• Besichtigungen - Führungen	78
• Fahrten	84
Kegelbahn	92
Hinweise & Informationen	92
Beratung für Senioren	93
Anmeldung: So geht's	94
Allgemeine Geschäftsbedingungen & Datenschutz	96



Das Maria-Seltmann-Haus (eröffnet 1996) ist eine Einrichtung der Stadt Weiden. Benannt ist es nach der Ehrenbürgerin Maria Seltmann (1903 - 2005), durch deren Stiftung das Haus großzügig gefördert wurde und wird.

Das Maria-Seltmann-Haus ist  
Treffpunkt, Freizeit- und Bildungseinrichtung  
für Seniorinnen und Senioren.

Es werden zahlreiche Aktivitäten angeboten. Sie können hier

- sich im gemütlichen Café „Grenzenlos“ treffen – zum Kaffeepausch, leckeren Mittagessen, Geburtstag feiern oder Karten spielen
- an Kursen des Seniorenprogramms teilnehmen, z. B. sich durch Gymnastik fit halten, bei östlichen Entspannungsmethoden zu innerer Ruhe finden, Ihr kreatives Talent bei Mal- oder Töpferkursen entdecken, schreibern und filzen, singen und musizieren, Theater spielen, beim autobiografischen Schreiben in Erinnerungen kramen, in der philosophischen Gesprächsrunde über Gott und die Welt diskutieren, Sprachen lernen, mit Gehirnjogging das Gedächtnis auf Trab bringen, die Möglichkeiten der neuen Medien an Computer, Smartphone oder Tablet entdecken
- sich bei Vorträgen über medizinische, rechtliche oder psychologische Themen informieren oder bei Diavorträgen neue Eindrücke gewinnen
- beim Erzählcafé die Vergangenheit lebendig werden lassen
- kulturelle Veranstaltungen wie Lesungen, Konzerte und Kunstausstellungen besuchen
- bei Feiern - gestaltet von der Theatergruppe, Volksmusikgruppe oder den Klang-/Hackbrettgruppen - einen unterhaltsamen Nachmittag verbringen
- Tagesausflüge mit dem Bus unternehmen, wandern oder bei Besichtigungen interessante Einrichtungen kennen lernen
- beim Kegeln Bewegung mit Geselligkeit verbinden.

Das Maria-Seltmann-Haus ist ein Offenes Haus, in dem jede/r willkommen ist. Die Veranstaltungen stehen in der Regel allen Altersgruppen offen. Das gesamte Haus ist behindertengerecht eingerichtet.

**Das Seniorenprogramm steht unter dem Motto „für Senioren von Senioren“.** Eigeninitiativen und Anregungen sind immer willkommen. Wenn Sie z. B. einen Treff gründen oder einen Kurs leiten wollen, werden wir Ihre Initiative tatkräftig unterstützen. Auch über neue Ideen und Vorschläge für das Seniorenprogramm freuen wir uns.

## VORLESESTUNDEN IN DER KINDERBÜCHEREI DER REGIONALBIBLIOTHEK

Seniorinnen und Senioren  
des Maria-Seltmann-Hauses lesen Kindern  
lustige, spannende, gruslige, abenteuerliche,  
unglaublich schöne Geschichten vor!



- ▶ Für Kinder ab 4 Jahren (ohne Begleitung)
  - ▶ Begrenzte Teilnehmerzahl
- ▶ Anmeldung bitte unter [kinderbibliothek@weiden.de](mailto:kinderbibliothek@weiden.de)  
oder Tel. 0961 81-4230
- ▶ Die Kinderbücherei finden Sie im 1. Stock  
in der Regionalbibliothek.

### TERMINE:

Donnerstag, 16 - 17 Uhr

- ▶ 02. Mai ▶ 16. Mai ▶ 23. Mai
- ▶ 06. Juni ▶ 13. Juni ▶ 20. Juni ▶ 27. Juni
- ▶ 04. Juli ▶ 11. Juli ▶ 18. Juli ▶ 25. Juli
- ▶ im August Sommerpause



# Sonderveranstaltungen

## AKTIONSTAG NACHHALTIGKEIT

IN KOPPERATION VON CAFÉ GRENZENLOS UND MARIA-SELTMANN-HAUS

Dienstag, 07. Mai

- 09.00 - 17.30 Uhr  
Foyer EG Fotoausstellung „Nachhaltigkeit im Alltag“  
von Melanie Thoma
- 10.00 - 12.00 Uhr  
Café Grenzenlos Büchertausch  
Haben Sie zu viele Bücher in Ihrem Regal? Dann bringen Sie drei davon zu unserem Büchertisch und nehmen drei mit!
- 11.00 - 12.00 Uhr  
Café Grenzenlos Schlemmer-Brötchen im Café Grenzenlos  
Lernen Sie tolle Rezepte zur Resteverwertung kennen. Wir backen und genießen zusammen!  
Unkostenbeitrag: 3 Euro - Anmeldung unter Tel. (0961) 4 01 87 83 22
- 13.00 - 17.00 Uhr  
Café Grenzenlos Kleidertausch  
**Bringen Sie maximal 5 gut erhaltene „Schrank-Leichen“** (Kleidungsstücke oder Handtaschen; keine Schuhe, keine Unterwäsche) mit und **tauschen diese gegen neue „Lieblings-Teile“** – ohne den Geldbeutel zu zücken!
- 14.00 - 16.00 Uhr  
Café Grenzenlos Näh-Repair-Café mit Vronita Grünauer  
Reparieren oder Ändern statt Wegwerfen! Das Futter Ihrer Jackentasche ist gerissen, Ihre Hose ist zu weit geworden, ein Loch im Ärmel – die Leiterin unseres Handarbeitstreffs hat ihre Nähmaschine dabei und repariert kleinere Änderungen für Sie.
- 15.00 - 16.00 Uhr  
Saal (2. OG) Vortrag: Kann Mode fair und nachhaltig sein?  
Von Ellen Goes, Dipl. Ing. (Nachhaltigkeitsbeauftragte Witt-Gruppe)  
Welche Einflussmöglichkeiten hat die Bekleidungsindustrie, damit die Kleidermüllberge nicht weiter anwachsen? Wie können entsorgte Textilien weiterverwertet werden? Was können wir als Endverbraucher tun?

# FOTOAUSSTELLUNG

HEINRICH FLIEGER

BSW-FOTOGRUPPE



## ATEMBERAUBENDE LANDSCHAFTEN

24. Juni - 12. Juli

Maria-Seltmann-Haus, Foyer (EG)

Heinrich Flieger ist langjähriges Mitglied der BSW-Fotogruppe. Er beschäftigt sich überwiegend mit Landschaftsfotografie. In dieser Ausstellung zeigt Herr Flieger mehr oder weniger bekannte Fotomotive in Europa. Wir sehen ganz besondere Momentaufnahmen und entdecken die Faszination der Natur. Sehr beeindruckend!

# Mobil - ein Leben lang

**! Neu !**

## Autofahren im Alter

Die Baby-Boomer kommen in die Jahre. Mit den zwischen 1955 und 1965 Geborenen wird in den kommenden Jahren die Zahl betagter Menschen, die am Straßenverkehr teilnehmen, deutlich zunehmen. Sie werden selbstverständlich auch Autofahren.



Ihre Führerscheinprüfung liegt aber 50 Jahre und länger zurück. In Regelmäßigkeit tauchen Forderungen nach verbindlichen Tests für die Fahrtauglichkeit von Senioren auf. Zuletzt regte die EU-Kommission im März vergangenen Jahres Tauglichkeitstests für über 70-Jährige an.

Wir wollen im Kurs besprechen, wo die Fahrergruppe 65+ ihre Stärken und Schwächen hat. Da geht es um das theoretische Wissen und die praktische Umsetzung. Klappt der Seitenblick und das Umdrehen beim Rückwärtsfahren trotz Rücken- und Nackenproblemen? Wie steht es um die Reaktionsfähigkeit in kritischen Situationen, z.B. bei einer Gefahrenbremsung? Welche Assistenzsysteme können unterstützen, wie bediene ich diese und welche Schwächen haben die Helferlein? Ziel dieses Kurses ist, dass Sie Ihre Fähigkeiten gut einschätzen können, lang eingeschliffene Fahrgewohnheiten auf ihre Richtigkeit überprüfen, (wieder) Selbstvertrauen in das Fahren gewinnen und Sie sicher unterwegs sind.

07.06.24 Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x

Leitung: Josef Greiner, Fahrlehrer

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: **7,50 €** (inkl. gesetzl. MwSt.)

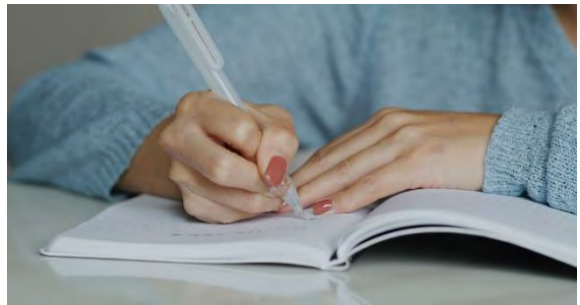
Kurs-Nr.: B938-0624 - Anmeldung erforderlich

# Kreativität - Hobby

## Autobiografisches Schreiben: Lebens-Geschichten

### „Wer schreibt, der bleibt!“

Haben Sie schon öfter daran gedacht, Stationen und Wendepunkte des eigenen Lebensweges schriftlich festzuhalten? In unserer heutigen Zeit verändert sich schon von einer Generation zur nächsten sehr viel. Umso wichtiger ist es, Erinnerungen an Menschen, Orte und Ereignisse als unschätzbares, ganz persönliches Erbe an Familie und Freunde weiterzugeben. Sie werden staunen, wie bald Sie die ersten Kapitel Ihres Lebensbuches in Händen haben! Sie brauchen dazu keine besonderen literarischen Fähigkeiten! Man erhält Tipps und Anregungen, wie man Vergangenes und vielleicht schon fast Vergessenes aus dem Gedächtnis hervorholt und aufschreibt.



© PantherMedia / Leung Cho Pan

13.05.24

10.06.24

08.07.24

Leitung: Helga Wiesbeck, Germanistin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)

Kursgebühr: 7,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: K111-0524 - Anmeldung erforderlich

Das Buch unserer Gruppe  
„Autobiografisches Schreiben“  
mit dem Titel

**„NEUE LEBENS-GESCHICHTEN“**

ist bei uns im Büro erhältlich (4,50 Euro).



## Schafkopfen für Anfänger

Die Schafkopfkurse im Maria-Seltmann-Haus sind weiterhin gefragt. Bisher haben 176 Personen, davon 127 Frauen und 49 Männer, das urbayerische Familien- und Wirtshauspiel erlernt bzw. vertieft. Wenn auch Sie das vergnügliche Kombinationsspiel mit Trümpfen und Farben kennenlernen möchten, melden Sie sich an! Inhaltlich nicht überfrachtete Lernschritte garantieren das Spielverständnis. Ausführliche Begleitmaterialien mit vielfältigen Übungen liegen jetzt auch in Buchform vor. Humor und Spaß begleiten den Kursverlauf.



- Ab 06.06.24 Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr, 4 x (→ bis 27.06.)  
Leitung: Heiner Kohl  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)  
Kursgebühr: 29,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: K494-0624 - Anmeldung erforderlich

## Theatergruppe MimOldies

Wenn Sie Spaß daran haben, kleinere Rollen für Auführungen einzuüben, sind Sie in der Theatergruppe herzlich willkommen! Wollen Sie die Theatergruppe live erleben? Dazu haben Sie



**Gelegenheit beim „Literaturcafé“ am 23. April und „Bunten Nachmittag“ am 17. Juli.**

- Termin: jeden Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr  
Leitung: Winfried Bühner  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)  
Kursgebühr: keine  
Kurs-Nr.: K001-0524 - Anmeldung erforderlich



## Maltreff

Der Maltreff wendet sich sowohl an Einsteiger als auch an erfahrene Malende. Wir treffen uns einmal in der Woche, um die verschiedenen Maltechniken zu üben. Dabei werden auch die künstlerischen Fähigkeiten im gegenseitigen Erfahrungsaustausch vertieft.



Bitte bringen Sie mit: eigene Malutensilien

Termin: jeden Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Waltraud Hoffmann, Heidemarie Schossig

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K344-0524 - Anmeldung erforderlich

## Handarbeitstreff

Haben Sie Freude am Stricken oder Häkeln und möchten Ihr Hobby gerne mit anderen teilen? Dann sind Sie herzlich willkommen im Handarbeitstreff, der alle 14 Tage im Maria-Seltmann-



17.04.24

15.05.24

29.05.24

12.06.24

26.06.24

10.07.24

24.07.24

Haus zusammenkommt, um in gemütlicher Runde gemeinsam zu arbeiten, sich Tipps zu geben und Anregungen zu holen. Hier können Ideen, Techniken und Fertigkeiten ausgetauscht und **vertieft werden. Natürlich darf dabei auch „geratscht“ werden.**

Bitte bringen Sie mit: eigenes Arbeitsmaterial und -werkzeug

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr, 14-tägig

Leitung: Vronita Grünauer, Käthe Schmidt

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastel- und Werkraum (1. OG)

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K439-0524 - Anmeldung erforderlich

## Offene Keramikwerkstatt

Alle Individualisten, die gerne ihre Ideen in Ton umsetzen möchten, haben in dieser Werkstatt die Möglichkeit, ihre Vorstellungen zu verwirklichen. Selbstgemachte Keramik ist ein dekorativer Blickpunkt in vielen



Bereichen des täglichen Lebens, z. B. für Haus und Garten oder für jahreszeitliche Anlässe. Die Kursleiterin steht Ihnen mit fachkundigem Rat und Anregungen zur Seite.

Termin: jeden Dienstag, 09.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Maria Weber

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Werkraum (1. OG)

Kursgebühr: 5,- € **je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.) (+ Materialkosten n. Verbrauch)

Kurs-Nr.: K062-0524 - Anmeldung erforderlich

## Töpferkreise Mittwoch und Donnerstag

Wer Lust hat, mit Ton zu arbeiten ist herzlich eingeladen beim Töpferkreis. Sie können nach eigenen Vorstellungen oder nach Anregungen töpfern. Die Arbeiten reichen von einfacher Zierkeramik über Gefäße bis zu figürlicher Keramik für Haus und Garten.

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Werkraum (1. OG)

Kursgebühr: 5,- € **je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.) (+ Materialkosten)

Termin: jeden Mittwoch, 08.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Renate Winter

Kurs-Nr.: K083-0524 - Anmeldung erforderlich

Termin: jeden Donnerstag, 08.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Eva Grünbauer-Wappmann

Kurs-Nr.: K020-0524 - Anmeldung erforderlich

## Schreinerwerkstatt für Hobbyschreiner

Unsere beiden Kursleiter sind versierte Hobbybastler und geben ihre Kenntnisse gerne an Sie weiter. Welche Ideen in Holz möchten Sie umsetzen? Man kann nach eigenen Vorstellungen oder nach Anregungen der Kursleiter werkeln. Vom Vogelhäuschen bis zum Möbelstück - alle Möglichkeiten stehen hier offen. Die Werkstatt ist mit Geräten und Werkzeug ausgestattet. Sie erhalten Einweisung und Hilfestellung.

Bitte beachten Sie: Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr!

- Termin: jeden Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr  
Leitung: Gerhard Steiner, Josef Meier  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Schreinerwerkstatt (UG)  
Kursgebühr: 6,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.) (einschl. Benutzungsgebühr für Geräte)  
Kurs-Nr.: K444-0524 - Anmeldung erforderlich

## Wie bohre ich ein Loch in die Wand? Tipps für kleine handwerkliche Tätigkeiten

Gehören Sie auch zu den Menschen mit zwei linken Händen? Eigentlich würden Sie sich aber gerne selber zu helfen wissen und die kleinen handwerklichen Arbeiten, die immer mal wieder anfallen, am liebsten selbst erledigen?



Ob ein Bild aufhängen, ein Loch mit der Bohrmaschine bohren, kleine Löcher und Risse mit Spachtelmasse verschließen, Möbelbeschläge auswechseln, eine Lüsterklemme anschließen oder den Heizkörper entlüften – hier erfahren Sie, wie Ihnen das gelingt. Bitte nennen Sie uns bereits bei der Anmeldung Ihre Themenvorschläge, damit der Kursleiter dementsprechend Vorbereitungen treffen kann.

Ab 19.06.24 Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x (→ bis 26.06.)

Fortsetzung nächste Seite →

Leitung: Josef Meier, Gerhard Steiner

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Schreinerwerkstatt (UG)

Kursgebühr: 20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: K496-0624 - Anmeldung erforderlich

**! Neu !**

## Brot backen für Hobbybäcker

Selbst gebackenes Brot schmeckt nicht nur wunderbar – wir wissen auch, was drin ist. Duftendes, knuspriges Brot selber zu Hause backen ist gar nicht so schwer. Welche Teige für Brot gibt es? Welche Zutaten braucht man und wie wird die Kruste schön knusprig? In diesem Kurs stellen wir schnelle, unkomplizierte Brote her. Wir backen ein energiereiches Haferflockenbrot, ein Roggenbrot und ein Zwiebelbrot. Zusätzlich stellen wir noch drei verschiedene Aufstriche her (herzhaft und süß), die wir dann gemeinsam bei einem entspannten Frühstück am Samstag genießen können.

07. - 08.06.24 Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr / Samstag, 09.00 - 11.00 Uhr, 2 x

Leitung: Melanie Thoma

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Café Grenzenlos

Kursgebühr: 12,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

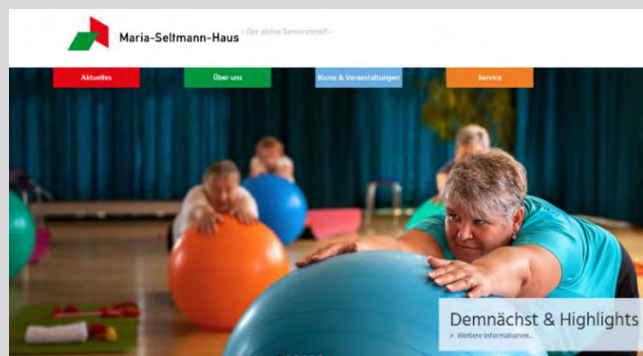
(+ 9 € Verzehrkosten - bitte direkt bei Kursleitung bezahlen)

Kurs-Nr.: K495-0624 - Anmeldung erforderlich

Unsere Homepage ist immer topaktuell!

[www.maria-seltmann-haus.de](http://www.maria-seltmann-haus.de)

Sie bietet tolle Übersichten unter „Kurse & Veranstaltungen“, Informationen über unsere Kursleiter/innen unter „Dozenten“, Neuigkeiten unter „Aktuelles“ und die Möglichkeit, sich für Kurse und Fahrten online mit einem Warenkorb anzumelden. Viel Spaß beim Stöbern!



# Musik

## Klangbrett - Anfänger und Fortgeschrittene

Das Klangbrett ist ein Saiteninstrument, welches zauberhafte Klänge erzeugt und sehr einfach zu erlernen ist. Man braucht keinerlei Vorkenntnisse und muss keine Noten kennen. Einzige Bedingung ist, dass Sie Freude an der Musik haben! Erleben Sie, welche große Freude das Spielen dieses Instruments macht!

- Termin: jeden Mittwoch, 09.00 - 10.15 Uhr  
Leitung: Cornelia Gurdan, Musikpädagogin  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)  
Kursgebühr: nach Vereinbarung (je nach Teilnehmerzahl)  
Kurs-Nr.: K208-0524 – momentan belegt

## Hackbrett - Anfänger/Fortgeschrittene/Stubenmusik

Höchste Zeit, es auszuprobieren: mit seiner eigenen Schlagfertigkeit dem Instrument Töne zu entlocken! Sie werden fasziniert sein von den gefühlvollen Klängen, aber auch vom temperamentvollen Umgang mit dem



Hackbrett. Die übersichtliche Anordnung der Saiten ermöglicht einen schnellen Zugang zum Musizieren und nach kurzer Zeit erklingen einfühlsame Melodien unter Ihren Händen. So lernen Sie ganz nebenbei beim Spielen Ihrer Lieblingsmelodien die wichtigsten musiktheoretischen Grundlagen kennen.

- Termin: jeden Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr  
Leitung: Cornelia Gurdan, Musikpädagogin  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)  
Kursgebühr: nach Vereinbarung (je nach Teilnehmerzahl)  
Kurs-Nr.: K209-0524 - momentan belegt



## Zither - Anfänger und Fortgeschrittene

Auf der Zither können alle Epochen der Musik gespielt werden, von der Renaissance bis zur zeitgenössischen Musik. Wegen ihres breiten Klangspektrums wird die Zither gerne im Ensemble, als Solo- oder Begleitinstrument eingesetzt. Kursleiterin Michaela Gaach spielt bereits seit ihrer Kindheit dieses Instrument und hat eine Ausbildung als Zither-Lehrerin.



- Termin: jeden Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Leitung: Michaela Gaach, staatl. geprüfte Zither-Lehrerin  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)  
Kursgebühr: nach Vereinbarung (je nach Teilnehmerzahl)  
Kurs-Nr.: K264-0524 – momentan belegt

## Gitarren-Treff

Die Teilnehmer/innen spielen bereits seit vielen Jahren im Maria-Seltmann-Haus Gitarre und treffen sich jede Woche, um gemeinsam zu üben. Mit den schönen Klängen dieses Instrumentes umrahmt die Gruppe Veranstaltungen im Maria-Seltmann-Haus. Wer gute Kenntnisse hat, kann gerne unverbindlich zum Schnuppern kommen und in die Gruppe aufgenommen werden.



- Termin: jeden Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr  
Leitung: Günter Weber  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)  
Kursgebühr: keine  
Kurs-Nr.: K454-0524 - Anmeldung erforderlich

## Volksmusikgruppe „Guade Freind“

Die Volksmusikgruppe übt jede Woche mit großer Begeisterung und Spielfreude und umrahmt viele unserer Feiern mit traditioneller Volksmusik. Diese Gruppe ist ein wichtiges Standbein des Maria-Seltmann-Hauses. Der nächste Auftritt ist beim Maifest am 16. Mai.



Termin: jeden Donnerstag, 08.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Hermann Lang

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K002-0524 - Anmeldung erforderlich

## Offener Singkreis

Singen Sie gerne? Gemeinsam mit anderen macht das Singen erst so richtig Freude. Sie sind in unserem Chor, der sich jede Woche trifft und von der Chorleiterin am E-Piano begleitet wird, herzlich willkommen.



Termin: jeden Freitag, 13.30 - 14.45 Uhr

Leitung: Friederike Kaiser

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K003-0524 - Anmeldung erforderlich

# Bewegung - Entspannung - Tanz Gesundheit

## Gymnastik - Fitness

### Wirbelsäulengymnastik

Sind Sie auch geplagt von Rückenschmerzen? Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet. Durch gezielte Lockerung, Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems und Entspannungsübungen lernen Sie, Ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern, um Wirbelsäulenerkrankungen vorzubeugen bzw. Beschwerden zu lindern.



Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 4,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)

Termin: jeden Dienstag, 09.00 - 09.45 Uhr  
(Ausfall: 16.04.; 21./28.05.; 09.07.; 23.07. – 10.09.)

Kurs-Nr.: S036a-0524 - keine Anmeldung erforderlich

Termin: jeden Mittwoch, 09.45 - 10.30 Uhr  
(Ausfall: 17.04.; 22./29.05.; 24.07. – 11.09.)

Kurs-Nr.: S036b-0524 - keine Anmeldung erforderlich

## Gymnastik „Spiel & Spaß“

In dieser Gymnastikgruppe machen Sie spielerische Übungen überwiegend auf dem Hocker (nicht auf Matte) - beispielsweise mit Bällen, Stäben, Igelbällen, Rythmobändern. Bei diesen Übungen mit Spiel und Spaß werden Gleichgewicht, Koordination und Kondition trainiert.

Termin: jeden Dienstag, 14.00 - 14.45 Uhr  
(Ausfall: 16.04.; 21./28.05.; 09.07.; 23.07. – 10.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 4,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S002-0524 - keine Anmeldung erforderlich

## Gymnastik Neurologie

Angesprochen sind Menschen mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems und der Sinnesorgane wie Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, inkomplette Querschnittlähmungen, Parkinson, Multiple Sklerose. Die Übungen werden dem Allgemeinzustand, dem Alter sowie dem Schweregrad der Erkrankung angepasst. Und das verspricht das Training: Die Funktionen der Stütz- und Bewegungsorgane sowie Bewegungsfunktionen werden erhalten bzw. gestärkt. Aufgaben des peripheren und zentralen Nervensystems, z.B. Gleichgewicht und Feinmotorik, werden trainiert. Sinnesbehinderungen können teilweise kompensiert werden und die Körperwahrnehmung wird geschult. Diese Inhalte verbessern die Bewältigung von Alltagssituationen und die Teilnehmer/innen erreichen größtmögliche Selbstständigkeit.

Termin: jeden Dienstag, 15.00 - 15.45 Uhr  
(Ausfall: 16.04.; 21./28.05.; 09.07.; 23.07. – 10.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 4,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S987-0524 - keine Anmeldung erforderlich

## Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose ist eine besonders unter älteren Frauen verbreitete Krankheit, die sehr schmerzhaft sein kann und die die Beweglichkeit stark einschränkt. Eine spezielle Gymnastik ist neben der medikamentösen Therapie die wichtigste Behandlungsform. Die bessere Beweglichkeit hilft, Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen und Knochenaufbau und Knochenfestigkeit zu fördern.

- Termin: jeden Donnerstag, 09.15 - 10.00 Uhr  
(Ausfall: 18.04.; 23.05.; 25.07. – 12.09.)
- Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin
- Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)
- Kursgebühr: 4,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)
- Kurs-Nr.: S025-0524 - keine Anmeldung erforderlich

## Orthopädische Gymnastik

Die allgemeine Beweglichkeit stellt eine elementare Voraussetzung für jede körperliche Ausdrucksform dar und beeinflusst alle anderen motorischen Fähigkeiten des Menschen positiv. Eine gute Beweglichkeit optimiert das Zusammenspiel von Muskulatur, Sehnen, Gelenken und Knochen. Eine Verbesserung der Dehnfähigkeit und Kräftigung der Muskulatur kann durch gezieltes Training erreicht werden. Möchten Sie nachhaltig etwas für Ihr Wohlbefinden tun? Dann kommen Sie zu uns!



- Termin: jeden Donnerstag, 10.15 - 11.00 Uhr  
(Ausfall: 18.04.; 23.05.; 25.07. – 12.09.)
- Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin
- Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)
- Kursgebühr: 4,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)
- Kurs-Nr.: S811-0524 - keine Anmeldung erforderlich



## Wassergymnastik

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist diese Gymnastik ganz besonders für ältere Menschen geeignet. Auf schonende Art werden Verspannungen gelöst, der Bewegungsapparat entlastet, die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Sie erleben ein abwechslungsreiches Training mit und ohne Geräte. Probieren Sie es aus, es ist effektiv und macht Spaß!

Termin: jeden Freitag, 12.15 - 13.00 Uhr  
(Ausfall: 19.04.; 24./31.05.; 07.06. – 21.06.; 26.07. – 13.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

Ort: Weidener Thermenwelt (Treffpunkt Foyer: 11.45 Uhr)

Kursgebühr: 4,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.) (zusätzl. Eintritt WTW)

Kurs-Nr.: S005-0524 - keine Anmeldung erforderlich

## Fit im besten Alter - Ganzkörpertraining

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness tun? Diese funktionelle Gymnastik ist ein schonendes Ganzkörperprogramm mit den Schwerpunkten Wirbelsäule, Bauch und Beckenboden. Durch Kräftigungs- und Dehnübungen



wird der Rücken gestärkt, die Bauchmuskulatur aufgebaut und der Beckenboden gekräftigt. Dieses gezielte Training kann Rückenschmerzen lindern, Verspannungen des Körpers lockern und Blasenschwäche verhindern. Auch Gleichgewichtsübungen zur Sturzvermeidung sind Teil des Kurses. Wiedereinsteiger/innen oder alle, die schon lange etwas für ihren Körper tun wollten oder sollten, sind hier am richtigen Platz. Also – jetzt oder nie!  
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Fortsetzung nächste Seite →

Ab 16.04.24 Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x (→ bis 02.07.)

Leitung: Annette Wilfahrt, Beckenbodentrainerin/Rückenschullehrerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 55,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1195-0424 - Anmeldung erforderlich

### Beckenbodentraining

Haben Sie Probleme beim Niesen, Husten, Lachen oder Sport und halten oft Ausschau nach der nächsten Toilette? Gegen Blasen- und Beckenbodenschwäche kann man durchaus etwas tun. Jede Frau sollte die Muskulatur ihres Beckenbodens kennen und trainieren. Durch die Wahrnehmung, Entlastung und Kräftigung dieser Muskulatur verhindern oder beheben Sie Inkontinenz, Darmträgheit, Erschlaffung und Senkung innerer Organe. Auch Rückenprobleme lassen sich mit Hilfe eines effizienten Beckenbodentrainings in den Griff bekommen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Ab 16.04.24 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 02.07.)

Leitung: Annette Wilfahrt, Beckenbodentrainerin/Rückenschullehrerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 55,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1197-0424 - Anmeldung erforderlich

### Fußgymnastik

Während bei allen Gymnastikangeboten die Füße "nebenbei" mitbewegt werden, stellt die Fußgymnastik die Füße in den Mittelpunkt der Bewegung. Die spezielle Gymnastik zielt darauf ab, die Muskulatur im Fuß zu stabilisieren und dadurch das Gangbild zu verbessern. Gleichzeitig dient dies der Sturzprophylaxe. Die Muskulatur der Füße endet nicht am Knöchel, sondern ist mit den Muskeln im Bein, besonders den Waden, verbunden. Dadurch wird die muskuläre Venentätigkeit unterstützt. Viele der Übungen werden barfuß durchgeführt. Eine abschließende Massage beendet die Übung und dient dem allgemeinen Wohlbefinden.

Fortsetzung nächste Seite →

Gerne kann die Gymnastik und Massage energetisch durchgeführt werden, indem die Reflexzonen in der Fußsohle gezielt angesprochen und aktiviert werden.

Bitte bringen Sie mit: Getränk

Ab 22.04.24 Montag, 16.30 - 17.15 Uhr, 4 x (→ bis 13.05.)

Leitung: Beatrice Seewald, Fußpflegerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 17,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1200-0424 - Anmeldung erforderlich

## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauersportart. Nicht nur die Beine werden trainiert, sondern durch den Einsatz der Stöcke auch der Oberkörper. Der Bewegungsapparat wird entlastet, was besonders bei Knie- und



© PantherMedia / pikselstock

Rückenproblemen wichtig ist. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst und die gesamte Oberkörpermuskulatur gestrafft. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die allgemeine Fitness und Ausdauer – auch schon bei niedrigem Tempo – verbessert. Auch zur Gewichtsabnahme ist Nordic Walking hervorragend geeignet. Hier sind Sie gleichermaßen willkommen, ob Sie Einsteiger/in sind oder bereits Vorkenntnisse haben.

Bitte bringen Sie mit: feste Schuhe, wetterbedingte Kleidung, Walkingstöcke (falls vorhanden); Ausleihen von Stöcken möglich

Ab 06.05.24 Montag, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 x (→ bis 01.07.)

Leitung: Alfred Weiß, Nordic Walking Trainer

Treffpunkt: Parkplatz Turnerbund (Hammerwegpark)

Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1206-0524 - Anmeldung erforderlich

## Standfest im Alter - Sturzprophylaxe

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen und kämpfen gegen Schwindelanfälle an? Haben Sie Angst davor, zu stürzen? Im Alter nimmt das Sturzrisiko zu und nicht selten sind schwere Knochenbrüche die Folge. Stürze sind aber kein unabwendbares Schicksal. Durch ein gezieltes Kraft- und Balancetraining lässt sich die Sturzgefahr deutlich verringern. Ihr Gleichgewichtsgefühl und Ihre Mobilität werden verbessert. Der Gewinn an Sicherheit bedeutet auch mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude.



Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Ab 08.05.24 Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 x (→ bis 03.07.)

Leitung: Alfred Weiß, Fachübungsleiter

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1209-0524 - Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen  
ab Seite 96!

Eine kostenfreie Stornierung von Kursen oder Fahrten ist bis spätestens sieben Kalendertage vor Kursbeginn oder vor dem Termin einer Tagesfahrt möglich (Schließtage zählen nicht mit wie z.B. Feiertage, Betriebsurlaub)!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für Kurse an!

Es wird ca. eine Woche vor Kursbeginn entschieden, ob der Kurs stattfindet. Wenn zu wenig Anmeldungen eingegangen sind, müssen wir den Kurs absagen.

Bitte melden Sie sich also nicht zu kurzfristig an, damit nicht unnötig Absagen entstehen!

## Smovey - fit mit Schwingkraft

Kennen Sie smovey? Das sind Ringe, die man in der Hand hält und schwingt, wodurch sich Stahlkugeln in Bewegung setzen, die eine spürbare Vibration in der Handfläche bewirken. Der Effekt der smovey-Fitnessübungen ist erstaunlich:



Es werden 97 % der gesamten Muskulatur aktiviert, die Fettverbrennung unterstützt, das Bindegewebe gestrafft, das Verdauungssystem mobilisiert, der Stoffwechsel gefördert, das Lymphsystem massiert, Immun- und Herz-Kreislauf-System gestärkt. Es macht Riesenspaß, mit den grünen Ringen zu trainieren! Bei passendem Wetter wird im Park oder entlang des Flutkanals trainiert.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Outdoor-Sportschuhe, Getränk

Leitung: Annette Huber, smoveyCoach

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG) oder Outdoor

---

Ab 05.06.24 Mittwoch, 10.45 - 12.00 Uhr, 6 x (→ bis 10.07.)

Kursgebühr: 42,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (+ 2 € je Termin Leihgebühr smovey-Ringe)

Kurs-Nr.: S1215-0624 - Anmeldung erforderlich

---

Ab 05.06.24 Mittwoch, 12.15 - 13.30 Uhr, 6 x (→ bis 10.07.)

Kursgebühr: 42,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (+ 2 € je Termin Leihgebühr smovey-Ringe)

Kurs-Nr.: S1216-0624 - Anmeldung erforderlich



# Rehasport

## ! Reha-Verordnung !

Die Verordnung von Rehasport steht Menschen zu, die bereits aufgrund ihrer Beschwerden ärztlich behandelt werden oder durch eine Behinderung beeinträchtigt sind. Die Kosten müssen von den Kostenträgern so lange getragen werden, bis die Behandlung abgeschlossen ist. Es können alle Vertragsärzte der Krankenkassen eine Rehabilitation verordnen.

Der Leistungsumfang des Rehabilitationssports beträgt in der Regel 50 bis 120 Übungseinheiten, die in einem Zeitraum von 18 bis 36 Monaten in Anspruch genommen werden können. Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, ob eine Reha-Verordnung (Orthopädie, Lungensport, Diabetes) möglich ist!

### Reha-Sportgruppe Orthopädie (In Kooperation mit Behinderten- und Vitalsportverein BVS e.V.)

Die Übungseinheiten sind geeignet für Menschen mit Wirbelsäulenerkrankungen, Halswirbel- oder Lendenwirbelsäulenbeschwerden, Bandscheibenschäden oder Verkrümmungen der Wirbelsäule, chronischen Muskelverspannungen, Osteoporose-Betroffene und Endoprothesenträger. Durch das regelmäßige Training werden körperliche Funktionen schrittweise verbessert bzw. erhalten sowie Beschwerden gelindert.

Achtung: Teilnahme nur mit ärztlicher Reha-Verordnung möglich (Kostenbeteiligung durch Krankenkasse ist gewährleistet)

- Termin: jeden Mittwoch, 08.45 - 09.30 Uhr  
Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)  
Kursgebühr: kostenfrei - Abrechnung über Reha-Verordnung  
Kurs-Nr.: S695-0524 - Anmeldung erforderlich

## Reha-Sportgruppe Lunge

(In Kooperation mit Behinderten- und Vital sportverein BVS e.V.)

Erkrankungen der Lunge sind keine Seltenheit. Durch die Symptome fühlt man sich in seinem Alltag stark eingeschränkt. Flotte Bewegung oder gar Sport erscheinen zu anstrengend. Dabei zeigen Studien, dass moderate körperliche Aktivität sich positiv auf die Erkrankungen auswirken kann. Da setzt unsere Lungensportgruppe an. Zum einen bewegt man sich unter fachkundiger Anleitung und lernt Gymnastikübungen und Atemtechniken kennen, zum anderen kann man sich mit anderen Teilnehmern austauschen und Tipps und Erfahrungen weitergeben. Angesprochen sind auch alle, die sich (noch) nicht als lungenkrank sehen, jedoch eine Einschränkung bei alltäglichen Anforderungen bemerken wie beim Tragen von Einkaufstaschen oder Treppensteigen. Achtung: Teilnahme nur mit ärztlicher Reha-Verordnung möglich (Kostenbeteiligung durch Krankenkasse ist gewährleistet)

Leitung: Evelyn Hunsperger, Fachübungsleiterin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: kostenfrei - Abrechnung über Reha-Verordnung

---

Termin: jeden Donnerstag, 12.45 - 13.30 Uhr

Kurs-Nr.: S643e-0524 - Anmeldung erforderlich

---

Termin: jeden Donnerstag, 14.00 - 14.45 Uhr

Kurs-Nr.: S643a-0524 - Anmeldung erforderlich

## Reha-Sportgruppe Diabetes

(In Kooperation mit Behinderten- und Vital sportverein BVS e.V.)

Diabetes mellitus wird immer mehr zur Volkskrankheit. Unser westlicher Lebensstil und unsere Konsumgesellschaft haben sicherlich dazu beigetragen. Umso wichtiger ist es, den Risikofaktoren für eine Zuckerkrankheit durch körperliches Training entgegenzuwirken. Außerdem dient dieser Sport als therapeutische Maßnahme und nicht zuletzt bewirkt er eine Verhaltensänderung bis hin zu einem gesunden Lebensstil. Ebenso wird die Körperwahrnehmung gefördert, die ja bei vielen Diabetikern beeinträchtigt ist. Vor als auch nach jeder Sportstunde werden Blutdruck

und Blutzucker kontrolliert. So kann zum einen der Erfolg sichtbar gemacht werden, zum anderen werden gefährliche Werte erkannt.

Achtung: Teilnahme nur mit ärztlicher Reha-Verordnung möglich (Kostenbeteiligung durch Krankenkasse ist gewährleistet)

Termin: jeden Freitag, 10.30 - 11.15 Uhr

Leitung: Elfriede Zänger, Fachübungsleiterin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: kostenfrei - Abrechnung über Reha-Verordnung

Kurs-Nr.: S646-0524 - Anmeldung erforderlich

## Fernöstliche Gymnastik

### T'ai Chi Ch'uan - Übungsgruppe

Nur für langjährige Teilnehmer/innen geeignet. Wir vertiefen und – wenn nötig – verbessern die einzelnen Formen des T'ai Chi Ch'uan und wiederholen die Partnerübungen Pushing hands.



Ab 03.05.24 Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr, 10 x (→ bis 26.07.)

Leitung: Eve Witte

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG) oder Max-Reger-Park

Kursgebühr: 20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1205-0524 - Anmeldung erforderlich

### Einzahlungen von Kursgebühren oder Fahrten

- bitte möglichst mit EC-Karte -  
sind nur zu folgenden Zeiten möglich:

Montag bis Donnerstag  
08.30 - 13.00 Uhr / 13.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

## Hatha-Yoga in verschiedenen Stilrichtungen – Erfahrung von Weite und Raum

Als jahrtausendealte indische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Die Körperhaltungen, Atemschulung, Konzentrations-, Entspannungs- und Stilleübungen - gestaltet nach den eigenen Voraussetzungen und Bedürfnissen - ermöglichen Stress, Hektik und Überforderung bei sich selbst wirksam zu begegnen. Yoga lehrt uns, Stabilität, Ruhe und Gelassenheit zuzulassen. Atemräume weiten sich und begleiten die achtsamen Bewegungen der Yoga-Haltungen in die Ausdehnung. Im Nachspüren entstehen Körper- und Gedankenerfahrungen von Weite, Ausdehnung, Raum und Leichtigkeit. Gefühle, die ein Gegengewicht zum Alltagsbewusstsein schaffen und uns hilfreich begleiten können.



Die Körperhaltungen, Atemschulung, Konzentrations-, Entspannungs- und Stilleübungen - gestaltet nach den eigenen Voraussetzungen und Bedürfnissen - ermöglichen Stress, Hektik und Überforderung bei sich selbst wirksam zu begegnen. Yoga lehrt uns, Stabilität, Ruhe und Gelassenheit zuzulassen. Atemräume weiten sich und begleiten die achtsamen Bewegungen der Yoga-Haltungen in die Ausdehnung. Im Nachspüren entstehen Körper- und Gedankenerfahrungen von Weite, Ausdehnung, Raum und Leichtigkeit. Gefühle, die ein Gegengewicht zum Alltagsbewusstsein schaffen und uns hilfreich begleiten können.

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, Woldecke

Ab 06.05.24 Montag, 11.00 - 12.30 Uhr, 6 x (→ bis 24.06.)

Leitung: Gaby Kampe, Yogalehrerin SKA

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 54,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1207-0524 - Anmeldung erforderlich

???

VERMISSEN SIE

???

KURSE, VORTRÄGE ODER AUSFLUGSZIELE  
IN UNSEREM PROGRAMM?

Wir haben immer offene Ohren für Vorschläge!  
Bitte melden Sie sich bei Frau Meichner im Büro!

# Entspannung - Selbsterfahrung

## Meditation & Tiefenentspannung mit Klangschalen

Der Einsatz von Klangschalen bei der Meditation hat die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zum Ziel. Jede Klangschale ist in ihrer Beschaffenheit einzigartig. Durch ihren lang anhaltenden Klang, der die Menschen oftmals tief berührt, eignen sich die Klangschalen hervorragend, um Klangmeditationen zu begleiten. Die Schwingungen bringen dem Körper Ruhe und Entspannung, was sowohl eine positive vorbeugende Wirkung als auch eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte zur Folge haben kann. Durch die wohltuenden Klänge können sich Verspannungen und Blockaden lösen, der Körper wird energetisiert und kommt in seine ursprüngliche innere Balance.



Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen

29.04.24 Montag, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 x

Leitung: Annette Huber, Klangtherapeutin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 15,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1201-0424 - Anmeldung erforderlich

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie eine Anmeldebestätigung zugeschickt.

Eine weitere Nachricht erhalten Sie nicht von uns.

Nur wenn wir den Kurs absagen müssen aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl, bekommen Sie von uns ein paar Tage vor Kursbeginn Bescheid.

Hören Sie also nichts von uns, findet der Kurs wie geplant statt!



## Kiefer-, Schulter- und Nackenentspannung

Ein entspannter Kiefer und Schulter-/Nackebereich sind für unser Wohlbefinden von essentieller Bedeutung. Verspannungen können sich auf die gesamte Statik, das Nervensystem, die Verdauung und vieles mehr auswirken und beeinflussen somit unser gesamtes Energiesystem. In diesem Kurs bewirken sanfte und effektive mentale und körperliche Übungen und eine abschließende Tiefenentspannung, dass Sie wieder entspannter und leichter durchs Leben gehen können.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Decke, bequemes Kopfkissen

Ab 06.05.24 Montag, 13.30 - 15.00 Uhr, 8 x (→ bis 08.07.)

Leitung: Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin / Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 78,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1208-0524 - Anmeldung erforderlich

**! Neu !**

## Im Dialog mit dem Körper - Symptome als Botschaft erkennen

Jeder von uns hat einen inneren Arzt, der den Weg zur Heilung weiß (Albert Schweitzer). Unser Körper ist ein wissender und weiser Organismus mit der Fähigkeit zur Selbstheilung. Wie können wir dieses von der Wissenschaft wieder entdeckte Potenzial zur Selbstheilung nun systematisch nutzen und fördern? Wie entschlüsseln wir die Sprache unserer Symptome, wie aktivieren wir den Inneren Arzt und verstehen wir, was er uns sagen möchte? Oder, wenn Genesung nicht möglich ist, wie findet man einen für sich heilsamen Umgang mit einer chronischen Erkrankung? Indem wir lernen, auf achtsame Weise dem Körper zuzuhören und mit ihm in einen Dialog zu treten. In jedem von uns gibt es ein körperlich wahrnehmbares, intuitives Wissen um den nächsten Schritt in Richtung Gesundheit. Die Antworten des Inneren Arztes, wie Albert Schweitzer dieses Wissen genannt hat, befinden sich in unserem Körper, manchmal sogar mitten in der Körpersymptomatik selbst. In diesem Kurs

wollen wir lernen, darauf zu hören und seine Sprache zu entschlüsseln.

Bitte bringen Sie mit: Schreibsachen, bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Decke, bequemes Kopfkissen

Ab 08.05.24 Mittwoch, 13.30 - 15.00 Uhr, 4 x (→ bis 12.06.)

Leitung: Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin / Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 39,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1210-0524 - Anmeldung erforderlich

**! Neu !**

## Achtsamkeit & Selbstfürsorge - Erwecke deine innere Kraft

Tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit und entdecken Sie die transformative Kraft der Selbstfürsorge. Dieser Kurs lädt Sie ein, eine bewusstere Verbindung zu Ihrem Inneren herzustellen und Ihr eigenes Wohlbefinden in den Fokus zu rücken.

Wir werden gemeinsam Achtsamkeitsmethoden erkunden, die Ihnen helfen, den gegenwärtigen Moment zu schätzen und Stress abzubauen. Die Selbstfürsorge steht im Zentrum jeder Einheit, sei es durch achtsame Meditationen, Atemübungen, sanfte Bewegungen, effektive mentale Strategien. Sie werden lernen, mitfühlend mit sich selbst umzugehen und Methoden zur Stressbewältigung in Ihren Alltag zu integrieren.

Geben Sie sich selbst die Aufmerksamkeit, die Sie sich wünschen und erleben Sie, wie Achtsamkeit und Selbstfürsorge Ihren Alltag positiv verändern können. Sind Sie bereit für eine Reise zu innerem Wohlbefinden? Dann seien Sie dabei und entdecken Sie die Magie der Achtsamkeit-Selbstfürsorge.

Bitte bringen Sie mit: Schreibsachen, bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen

Ab 03.06.24 Montag, 15.15 - 16.45 Uhr, 6 x (→ bis 08.07.)

Leitung: Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin / Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 59,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1213-0624 - Anmeldung erforderlich

# LADIES DAY

## Wellness für Körper, Geist & Seele

Freitag, 24. Mai

Ladies Day ist ein Wohlfühltag für Frauen, verbunden mit der Möglichkeit, verschiedene Angebote für Körper, Geist und Seele kennenzulernen. Wir haben ein Komplettpaket geschnürt aus Bewegung, Entspannung und gesundem Essen. Bei hoffentlich schönem Wetter zieht es uns hinaus in die Frühlingssonne, wir beginnen den Tag im idyllischen Stadtbad. Anschließend geht es im Maria-Seltmann-Haus weiter mit einem gemeinsamen Mittagessen und Entspannungsangeboten zum Kennenlernen. Lassen Sie es sich an diesem Tag rundum gut gehen!

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Trainingskleidung, feste Turnschuhe

- 09.30 - 10.15 Uhr    Smovey mit Annette Huber  
Probieren Sie das Training mit den grünen Ringen aus! Startpunkt ist am Maria-Seltmann-Haus, von dort aus gehen wir durch den Max-Reger-Park ins Stadtbad.
- 10.30 - 11.15 Uhr    Indian Balance mit Annette Huber  
Im idyllischen Gelände des Stadtbads begeben Sie sich auf eine Reise nach innen im Einklang von Körper, Geist und Seele mithilfe der Kahuna-Atemtechnik, indianischen Balancetechniken und fließenden Bewegungen zu indianischen Klängen.
- 11.30 - 12.15 Uhr    Meditative Trommelreise mit Petra Tiefenthäler  
Bei beruhigenden Trommelklängen lassen Sie den Alltag los und tanken Energie.
- 12.30 - 13.45 Uhr    Mittagessen im Café Grenzenlos  
Lassen Sie sich Gemüse-Pfännchen mit Kartoffel-Käse-Kruste und Salat und als Dessert ein Stück Kuchen oder Torte schmecken.
- 13.45 - 15.00 Uhr    Body-Flow mit Petra Tiefenthäler  
Sie erspüren und aktivieren die Energiepunkte in Ihrem Körper, Blockaden werden gelöst. Durch sanfte Bewegungen zur Musik kann die Energie wieder frei fließen.

Kursgebühr (einschließlich Mittagessen, Mineralwasser):

36,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1212-0524 - Anmeldung erforderlich

# Tanz

## Latino Solo Dance - Anfänger

Latino Solo Dance ist eine Kombination aus Tanz und Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Bachata. Die Musik und die leichten Schrittfolgen machen den Latino Solo Dance zu einem einzigartigen, dynamischen Fitnessprogramm, das



auf Konditionsverbesserung und Muskelaufbau abzielt. Dieses effektive Ganzkörpertraining hat einen extrem hohen Spaßfaktor und steigert gleichzeitig Ihre Fitness. Let`s dance!

Ab 16.04.24 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x (→ bis 18.06.)

Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1198-0424 - Anmeldung erforderlich

## Latino Solo Dance - Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits an zwei bis drei Kursen in Latino Solo Dance oder Zumba teilgenommen haben, gehören Sie zu den Fortgeschrittenen und sind in diesem Kurs genau richtig!

Ab 16.04.24 Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 x (→ bis 18.06.)

Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1196-0424 - Anmeldung erforderlich

## Meditativer Kreistanz - Folklore

Bewegen Sie sich gerne zu schöner Musik? Meditative Kreistänze fördern Beweglichkeit und Koordination und führen uns dabei zu unserer eigenen Mitte. Sie schenken Ausgeglichenheit, Ruhe, Vitalität und Lebensfreude. Wir üben leicht erlernbare Schrittfolgen, die gemeinsam im Kreis um eine gestaltete Mitte zu klassischer und Folklore-Musik getanzt werden. In diesem Kurs sind auch Neueinsteiger/innen mit Grundkenntnissen im Tanzen willkommen (z.B. Beherrschen des Walzerschrittes und gutes Rhythmusgefühl).

Ab 22.04.24 Montag, 09.15 - 10.45 Uhr, 10 x (→ bis 08.07.)

Leitung: Rosemarie Hys, Tanzleiterin für meditativen Tanz

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 75,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1199-0424 - Anmeldung erforderlich

## Line Dance - Anfänger

Line Dance macht Spaß, man braucht keine/n Tanzpartner/in und trifft neue Leute. Die Tanzenden stehen als Einzelpersonen in gemischten Reihen vor- und nebeneinander und bilden eine Formation, die dieselben Schritte tanzt. Getanzt wird größtenteils zu



Country-Musik. Line Dance ist ein ausgezeichnetes Training für Körper und Koordination, aber auch für den Geist. In diesem Kurs lernen Sie die Grundschrte und einfache Choreographien. Auch für frühere Teilnehmer/innen sind neue Tänze dabei!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Ab 02.05.24 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr, 10 x (→ bis 25.07.)

Leitung: Iva Harrer

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 35,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1202-0524 - Anmeldung erforderlich



## Line Dance - Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden neue Choreographien und schwierigere Schrittkombinationen eingeübt, aber auch bereits erlernte Tänze aufgefrischt. Er ist geeignet, wenn man bereits fundierte Grundkenntnisse hat (Teilnahme an ca. drei Kursen).

Ab 02.05.24 Donnerstag, 16.15 - 17.15 Uhr, 10 x (→ bis 25.07.)

Leitung: Iva Harrer

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Kursgebühr: 35,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1203-0524 - Anmeldung erforderlich

**! Neu !**

## Tanzkurs - Fortgeschrittene

Kann man sich auf schönere Art bewegen und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tun als beim Tanzen? Unsere Anfängerkurse waren voll belegt. Nun kommt der zweite Teil. Tänzer/innen aus den Anfängerkursen bzw. mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.



Tanzlehrerin Sylvia Vézard übt mit Ihnen weitere Figuren der Standardtänze, anschließend Cha Cha Cha und Rumba. Aber auch andere Tänze je nach Wunsch sind möglich. Gleiten Sie beschwingt übers Parkett und haben Sie Spaß beim Tanzen zu passender Musik! Bitte beachten Sie, dass man sich für diesen Kurs nur paarweise (auch Frau/Frau) anmelden kann.

Ab 04.06.24 Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr, 4 x (→ bis 25.06.)

Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 22,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1214-0624 - Anmeldung erforderlich

**! Neu !**

## Fit in Erste Hilfe

(In Kooperation mit Seniorenfachstelle Stadt Weiden)

Ein nicht unerheblicher Teil an Notfällen und Unfällen ereignet sich zu Hause oder in der Freizeit. Dann kann schnelle Hilfe lebensnotwendig sein. Allerdings hat man in solchen Notsituationen oft vergessen, was zu tun ist. Wappnen Sie sich und erfahren und üben Sie in diesem Kurs, wie man sich richtig verhält, wenn ein Angehöriger oder man selbst in eine Notlage kommt wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stabile Seitenlage, Reanimation mit und ohne Defibrillator (Reanimationspuppe), Schlaganfall, Stürze. Sie lernen die richtigen Handgriffe anhand praktischer Demonstrationen und Übungen. Wir finden, das ist ein sehr wichtiger Kurs, der Leben retten kann!



© PantherMedia / Milic Djurovic

15.05.24 Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x

Leitung: Mitarbeiter/in Bayerisches Rotes Kreuz

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 40,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1211-0524 - Anmeldung erforderlich

Sind Sie auf der Suche nach  
einer Geschenkidee?

Gerne stellen wir

**GUTSCHEINE**

für Kurse oder Fahrten  
oder über einen Betrag aus!



### Jin Shin Jyutsu: **Wenn der Kopf schmerzt ...**

Kopfschmerzen, insbesondere die Migräne, können sehr belastend sein und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. In diesem Kurs schauen wir auf die Arten von Schmerzzuständen mit Schwerpunkt Kopf und werden mit Hilfe von Handgriffen aus der traditionellen japanischen Heilkunst Jin Shin Jyutsu nach Linderung und Erleichterung suchen.

03.05.24 Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x

Leitung: Rita Kohl, Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 9,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1204-0524 - Anmeldung erforderlich

### Jin Shin Jyutsu: Wenn es im Ohr **tobt ...**

Ohrschmerzen und Ohrgeräusche können sehr lästig sein und uns im Alltag quälen. Insbesondere von Tinnitus sind immer mehr Menschen betroffen. Bei diesem Kurs werden die verschiedenen Erscheinungsformen von Tinnitus kurz betrachtet und es werden generell Ohrbeeinträchtigungen der unterschiedlichen Art und ihre Behandlung durch Handgriffe der Heilkunst Jin Shin Jyutsu vorgestellt.

28.06.24 Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x

Leitung: Rita Kohl, Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 9,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1217-0624 - Anmeldung erforderlich

Wenn wir einen Kurs absagen müssen aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl, bekommen Sie von uns ein paar Tage vor Kursbeginn Bescheid.

Hören Sie nichts von uns, findet der Kurs wie geplant statt!

**! Neu !**

# KNEIPP-TAG

- In Zusammenarbeit mit Kneipp-Verein Weiden e.V. -

Donnerstag, 11. Juli

„Wer nicht täglich etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit aufbringen müssen.“ Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) entwickelte im Wörishofener Kloster seine Gesundheitslehre, die ihm später die Bezeichnung „**Retter der Menschheit**“ einbringen wird. Aus der Erkenntnis heraus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, setzt er auf die heilende Kraft des Wassers, verordnet seinen Patienten aber auch Heilkräuter, Bewegung, ausgewogene Ernährung und innere Ordnung. Auf Initiative des „**Kneipp-Vereins Weiden e.V.**“ ist im Weidener Stadtbad eine Kneipp-Tretanlage, ein Armbecken, ein Yoga-Parcours und ein Barfußpfad entstanden. Wir verbringen einen Kneipp-Tag mit Ihnen im Stadtbad! Kneippen Sie sich fit!

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Trainingskleidung, feste Turnschuhe

- 10.00 - 10.30 Uhr Die fünf Kneippschen Säulen  
mit Klara Hammer  
Klara Hammer, die Vorsitzende des Kneipp-Vereins, erläutert die ganzheitliche Naturheilkunde von Pfarrer Sebastian Kneipp.
- 10.30 - 11.15 Uhr **Die Kneippsche Säule „Bewegung“**  
Smovey mit Annette Huber & Klara Hammer  
Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung beim Training mit den grünen Ringen.
- 11.30 - 12.15 Uhr Die Kneippsche **Säule „Innere Ordnung“**  
Yoga mit Annette Huber & Klara Hammer  
Durch sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen bringen Sie Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.
- 12.30 - 13.15 Uhr **Die Kneippsche Säule „Heilkraft des Wassers“**  
Kneippen mit Annette Huber & Klara Hammer  
Lernen Sie die Kneipp-Anlage im Stadtbad kennen und probieren Wasertreten, Armbecken und den Barfuß-Pfad aus.
- 13.30 - 14.30 Uhr **Die Kneippsche Säule „Gesunde Ernährung“**  
Imbiss im Biergarten des Stadtbads  
Zum Ausklang sitzen wir noch zusammen und lassen uns einen vitaminreichen Imbiss mit Gemüsetarte, Rohkostsalat und frischem Obst schmecken.

Kursgebühr (einschließlich Imbiss, Mineralwasser): 39,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1218-0724 - Anmeldung erforderlich

# Sprachen - Gehirnjogging

## KURSGEBÜHREN BEI SPRACHKURSEN

Die Mindestteilnehmerzahl bei Sprachkursen liegt bei 10 Personen. Sollte eine Gruppe aus weniger Teilnehmern bestehen, ist es möglich, den Kurs zu höherer Kursgebühr in Absprache mit den Teilnehmern durchzuführen.

Teilnehmerzahl:	10 - 16	8 - 9	6 - 7
Kursgebühr (10 Termine):	75,- €	90,- €	105,- €

In unseren Englischkursen werden in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck nach dem Motto **„Mit Freude eine Sprache lernen“** Grundkenntnisse vermittelt, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Wir verwenden ein Lehrwerk, das speziell für Senioren entwickelt wurde (At your leisure, Hueber Verlag). Ohne Stress kann man hier schnell und komplikationsfrei Englisch sprechen lernen. Der Schwerpunkt liegt auf Sprachübungen. Bei dieser Methode läuft die Grammatik eher nebenbei, trockenes Grammatikpauken ist nicht mehr nötig. Viele Wiederholungen, die Vermittlung von Landeskunde, langsam gesprochene Hörtexte und eine kleine Geschichte als roter Faden – so macht Lernen Spaß!



Bitte melden Sie sich rechtzeitig für Kurse an!

Es wird ca. eine Woche vor Kursbeginn entschieden, ob der Kurs stattfindet. Wenn zu wenig Anmeldungen eingegangen sind, müssen wir den Kurs leider absagen.

Bitte melden Sie sich also nicht zu kurzfristig an, damit nicht unnötig Absagen entstehen!



## Englisch 9 - Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Anfänger mit guten Vorkenntnissen lernen hier weitere Grundlagen. Der Kurs ist geeignet, wenn Sie bereits mehrere Anfängerkurse besucht haben. Besonderer Wert wird auf das Sprechen gelegt, und der Spaß am Lernen kommt natürlich nicht zu kurz. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist möglich!

*Lehrwerk:* At your leisure A2 (Hueber Verlag), ab Unit 5

### KURSIINHALT:

- talking about travel experiences
- simple past, present perfect, superlatives

Ab 11.06.24 Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr, 6 x (→ bis 16.07.)

Leitung: Carina Adam, Fremdsprachenkorrespondentin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 45,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (bei 10 – 16 Teilnehmern)

Kurs-Nr.: B940-0624 - Anmeldung erforderlich

## Englisch 16 - Fortgeschrittene

Wenn Sie sich in einfachen Sätzen in Englisch ausdrücken können und Ihre Vorkenntnisse auffrischen oder erweitern wollen, probieren Sie diesen Kurs aus. Wir legen besonderen Wert auf das Sprechen. Es werden die Inhalte des Kursniveaus A2 wiederholt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist möglich!



Wenn Sie sich in einfachen Sätzen in Englisch ausdrücken können und Ihre Vorkenntnisse auffrischen oder erweitern wollen, probieren Sie diesen Kurs aus. Wir legen besonderen Wert auf das Sprechen. Es werden die Inhalte des Kursniveaus A2 wiederholt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist möglich!

*Lehrwerk:* Great! A2 (2nd edition), ab Unit 3

### KURSIINHALT:

- talking about clothes
- giving compliments
- money & mail

Ab 11.06.24 Dienstag, 08.45 - 10.15 Uhr, 6 x (→ bis 16.07.)

Leitung: Carina Adam, Fremdsprachenkorrespondentin

Fortsetzung nächste Seite →

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 45,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (bei 10 – 16 Teilnehmern)  
Kurs-Nr.: B939-0624 - Anmeldung erforderlich

### Englisch-Stammtisch

In lockerer Atmosphäre wird in Englisch kommuniziert, gegenseitig und gemeinsam die vorhandenen Kenntnisse gefestigt und Neues dazu gelernt. Gute Kenntnisse sollten vorhanden sein.



Termin: jeden Montag, 11.15 - 12.15 Uhr  
Leitung: Mechthild Rosar  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)  
Kursgebühr: keine  
Kurs-Nr.: B284-0524 - Anmeldung erforderlich

### Englisch-Stammtisch

Hier wird zwanglos in Englisch geplaudert, um das freie Sprechen und die praktische Anwendung der englischen Umgangssprache zu üben. Nur bei guten Kenntnissen geeignet.

Termin: jeden Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr  
Leitung: Wolfhard Erling  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)  
Kursgebühr: keine  
Kurs-Nr.: B485-0524 - Anmeldung erforderlich

## Italienisch 17 - Fortgeschrittene

Auf Wunsch der Teilnehmer/innen liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf Übungen aus den bereits durchgenommenen Büchern. Durch das Wiederholen wird Sicherheit erlangt und damit ist man gut gerüstet, um vor dem Sprechen keine Scheu zu haben. Sollten Sie bereits Italienischkurse besucht haben und nun nach einem Kurs zum Ausbau Ihrer Kenntnisse suchen, so gesellen Sie sich dazu. Quereinsteiger/innen können gerne an einer Schnupperstunde teilnehmen. Riusciremo anche a superare le prossime lezioni. In bocca al lupo!

*Lehrwerk:* eigene Unterlagen; Wiederholungen und Übungen

Ab 30.04.24 Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 16.07.)

Leitung: Sabine Heyder-Bock, Fremdsprachensachbearbeiterin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)

Kursgebühr: 75,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (bei 10 – 16 Teilnehmern)

Kurs-Nr.: B936-0424 - Anmeldung erforderlich

## Französisch - Conversation

Verbringen Sie Ihren Urlaub gerne in Frankreich und lieben die **französische Lebensart des „savoir vivre“? Und Sie haben bereits Französisch-Kenntnisse, sind sich aber nicht mehr sicher, ob es noch funktioniert?** Durch gemeinsame Erzählungen und Diskussionen – ob über Bücher, Theaterstücke, Filme, Rezepte – nähern Sie sich der französischen Sprache wieder an und erhalten gleichzeitig Korrekturen und Sprachsicherheit. Der nächste Frankreich-Urlaub ist gesichert! Un rendez-vous pour partager la langue française sur les thèmes qui vous intéressent.

Ab 16.04.24 Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr, 8 x (→ bis 18.06.)

Leitung: Jérôme Vézard

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 48,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (bei 8 – 9 Teilnehmern)

Kurs-Nr.: B935-0424 - Anmeldung erforderlich

## Latein-Treff

Die griechische Philosophie prägt über die Brücke römischer Schriftsteller und der Kirchenväter bis heute unser christlich-abendländisches Denken. Der Kurs befasst sich mit der Staatsphilosophie Ciceros und römischem Geschichtsdenken. Die wichtigsten Gedanken werden dabei zum Teil im Lehrvortrag, zum Teil bei der Kernstellenlektüre lateinischer Texte, v.a. von Cicero, erarbeitet. Dabei werden auch Einblicke in wichtige Aspekte römischen Lebens gewährt.

Das Übersetzen soll ehemalige Lateinkenntnisse wachrufen bzw. erweitern, die Interpretation das Gefühl für die Bedeutung einer Originallektüre schärfen. Der Kursleiter bietet Hilfestellungen, doch wichtiger sind eigene Gedanken und Fragen der Kursteilnehmer/innen in einer ungezwungenen Atmosphäre. Alle Freunde der antiken Welt und der lateinischen Sprache sind zu diesen lockeren Treffen herzlich eingeladen.

29.04.24  
13.05.24  
10.06.24  
24.06.24  
08.07.24  
15.07.24 Montag, 10.30 - 12.00 Uhr, 14-tägig

Leitung: Hans Weiß, Studiendirektor i.R.

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: B801-0524 - Anmeldung erforderlich

???

VERMISSEN SIE

???

KURSE, VORTRÄGE ODER AUSFLUGSZIELE  
IN UNSEREM PROGRAMM?

Wir haben immer offene Ohren für Vorschläge!  
Bitte melden Sie sich bei Frau Meichner im Büro!

## Gehirnjogging-Treff – heitere Fitness für den Kopf

17.04.24  
08.05.24  
22.05.24  
05.06.24  
19.06.24  
03.07.24  
17.07.24

Wer rastet, der rostet. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für unser Gehirn! Die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis kann durch regelmäßiges Training erhalten und gesteigert werden. Und je eher und regelmäßiger das Gehirn trainiert wird, desto erfolgreicher bleibt man fit im Kopf bis ins hohe Alter. Bringen Sie gemeinsam mit uns Ihr Gedächtnis auf heitere und spielerische Weise auf Trab! Und keine Angst - es gibt keinerlei Leistungsdruck, sondern viel Freude bei den Übungen für die grauen Zellen. Sie können nach Lust und Laune teilnehmen.

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr, 14-tägig

Leitung: Daniela Thoma, Lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 5,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: B556-0524 - keine Anmeldung erforderlich

## MACH MIT! DenkSportGruppe für Menschen mit Demenz

Menschen, die von Demenz betroffen sind, ist es oft nicht mehr möglich, sich selbstständig zu beschäftigen. Durch das sinnvolle Aktivieren und Beschäftigen können aber durchaus Erfolge erzielt werden. In unserer DenkSportGruppe trainieren wir spielerisch zum einen unser Gedächtnis, aber wir fördern auch die Beweglichkeit. Wir beschäftigen uns mit der Vergangenheit durch Bilder, Musik und Geschichten – wir lachen viel miteinander! Es ist uns wichtig, Menschen mit Demenz nicht zu überfordern, aber dennoch Erfolgserlebnisse zu verschaffen. Unser Motto ist: Mach mit! Der Kurs ist geeignet bei beginnender und leichter Demenz. Für Begleitpersonen ist im Café ein Tisch zum Kennenlernen reserviert.

Ab 22.05.24 Mittwoch, 15.15 - 16.15 Uhr, 8 x (→ bis 10.07.)

Leitung: Daniela Thoma, Lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 44,- **€** (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: B937-0524 - Anmeldung erforderlich

# Philosophie - Literatur

## Diskussionskreis Philosophie

Philosophie ist kritisches Denken. Philosophieren ist auf Diskussion angewiesen, also auf den Dialog mit anderen. Wir wollen versuchen, Probleme des alltäglichen Lebens, gesellschaftliche und geschichtliche Themen, die in der Gegenwart eine Rolle spielen, durch den Austausch der Meinungen, also durch Kommunikation zu verstehen. Ziel ist, gegenüber den oft formelhaften, dogmatischen Antworten auf die Probleme der Gegenwart zu einer selbstständigen philosophischen Haltung zu kommen. Der Blick auf die Tradition der Philosophie kann dabei helfen. Der Versuch wird nicht immer zu einem Konsens führen – im Gegenteil: kontroverse Positionen sind bei der Suche hilfreich. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme, und zwar nicht nur als Zuhörer, sondern in der Bereitschaft, sich aktiv in verschiedenen Formen an unserer Suche zu beteiligen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (sind aber auch nicht verkehrt).

22.04.24

06.05.24

03.06.24

17.06.24

01.07.24

15.07.24

26.08.24

Montag, 15.00 - 16.30 Uhr, 14-tägig

Leitung: Helmut Winterholler

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: B184-0524 - Anmeldung erforderlich

## Kursleiter/innen gesucht!

Wir suchen dringend eine/n Kursleiter/in  
für eine neue Gruppe „Philosophie“ und  
eine/n Nachfolger/in des Leiters der Theatergruppe „MimOldies“!

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bei Frau Meichner!

## Sind Sie nicht zufrieden ...

dann lassen Sie uns das bitte wissen.

Nur so haben wir die Möglichkeit, etwas zu verbessern!

**Am Haupteingang befindet sich ein „Kummerkasten“, in den Sie ohne Angabe Ihres Namens Kritik, Wünsche, Verbesserungsvorschläge einwerfen können.**



## Literaturkreis

In dieser Gruppe beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der deutschen Literatur aller Jahrhunderte. Dazu sind keine Vorkenntnisse nötig. Frau Brouwers wählt die Gedichte, Kurzgeschichten und Romanausschnitte so aus, dass man sich zu Hause nicht vorbereiten braucht.

Menschen verändern sich. Manch einer hat sozusagen sogar eine „**Katze im Sack gekauft**“. Das kann eine sehr herausfordernde Erfahrung sein. Darauf machen uns Märchen aufmerksam, aber auch Dichter wie Hesse und Handke. Wollen wir uns zusammen anschauen, was sie uns dazu zu sagen haben?

17.04.24  
15.05.24  
12.06.24  
10.07.24

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr, monatlich

Leitung: Edda Brouwers

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)

Kursgebühr: Textgebühr (**1 € je** 4 Termine)

Kurs-Nr.: B407-0524 - Anmeldung erforderlich

Sind Sie auf der Suche nach  
einer Geschenkidee?

Gerne stellen wir

**GUTSCHEINE**

für Kurse oder Fahrten  
oder über einen Betrag aus!



# Computer - Mobile Geräte



Unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern stehen Laptops mit WLAN und ein Farblaserdrucker zur Verfügung. Sie werden mit den Programmen Windows 10 und MS-Office 2019 geschult.

Die Kursleiter haben ausreichend Zeit für Sie, da die Teilnehmerzahl bei Computerkursen auf maximal 8 Personen und bei Handykursen auf maximal 7 Personen begrenzt ist. Teilnehmer/innen mit Behinderung sind herzlich willkommen (Aufzug, Behinderten-WC).

In einigen Kursen können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen, wenn Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät arbeiten möchten. Dann sollte aber Windows 8 oder Windows 10 oder Windows 11 installiert sein.

*Bitte beachten Sie:*

Das Maria-Seltmann-Haus haftet nicht für Schäden an Ihrem eigenen im Kurs genutzten Laptop oder mobilen Gerät (Hard-/Software), die während des Kurs- oder in Folge des Kursbesuches entstehen sollten.

# Computer - Internet

## Erste Schritte am Computer - keine Angst vorm PC

Haben Sie noch keine Erfahrung am Computer? Dann ist dieser Kurs genau richtig, um die ersten Schritte kennen zu lernen. Wie wird ein Computer gestartet? Welches Programm ist das richtige? Wie und wo



werden Texte und Bilder gespeichert? Hier erhalten Sie ohne Zeitdruck, übersichtlich und unkompliziert einen Einstieg in die Grundlagen. Sie werden Texte schreiben, speichern und ausdrucken und einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.

### KURSIHALT:

- Kennenlernen des Computers und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Maus bedienen
- Programme starten und schließen
- Texte mit Word erstellen und speichern
- Internetseite starten und navigieren
- kleinere Probleme und Fehler beheben

22. - 24.05.24 Mittwoch - Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr, 3 x

Leitung: Peter Klein

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 59,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1202-0524 - Anmeldung erforderlich

## Datenmüll entsorgen - PC putzen

Beim Surfen im Internet landen oft unbemerkt unerwünschte Dateien auf Ihrem PC (Cookies, Indexeinträge, Schädlinge). Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Rechner zunehmend langsamer arbeitet, denn dieser ganze „Müll“ wird auf der Festplatte gespeichert. Ein Ballast, der nicht sein muss. Entrümpeln Sie die Festplatte auf Ihrem PC mit einem Programm, das automatisch überflüssige Dateien beseitigt.

Teilnahmevoraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie mit: eigener Laptop (falls gewünscht) (s. S. 51)

04.06.24 Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x  
Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: C1203-0624 - Anmeldung erforderlich

### Ordnung schaffen und Daten sichern am PC

Finden Sie sich noch zurecht in der Datenflut auf Ihrem Computer? Mit der Zeit sammeln sich unzählige Dateien an, die in der Hektik des Alltags oft planlos irgendwo abgespeichert werden. Da geht die Übersicht schnell verloren. Sie erfahren, wie man eine sinnvolle Ordnerstruktur mit Text- und Bilddateien anlegt und man schnell findet, was man sucht. Ein weiteres Thema ist die Sicherung von Daten auf USB-Stick oder Speicherkarte, damit im Fall eines Hardware- oder Softwarefehlers Ihre Daten nicht verloren sind.

#### KURSIHALT:

- Arbeiten mit dem Windows Explorer
- Datenmüll entfernen
- Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen
- Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren
- Daten sichern (USB-Stick, Festplatte)

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie mit: USB-Stick; eigener Laptop (falls gewünscht) (siehe S. 51)

03.07.24 Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x  
Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: C1209-0724 - Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen ab Seite 96!

Eine kostenfreie Stornierung von Kursen oder Fahrten ist bis spätestens sieben Kalendertage vor Kursbeginn oder vor dem Termin einer Tagesfahrt möglich (Schließtage zählen nicht mit wie z.B. Feiertage, Betriebsurlaub)!

## Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

In diesem Kurs werden Sie mit den Möglichkeiten der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung am Computer vertraut gemacht. Was sind Pixel und welche Bild-Dateiformate gibt es? Wie überträgt man die Bilder von der Kamera auf den Computer? Wie kann man Belichtung und Farbe der Fotos verbessern, sie drehen, zuschneiden oder mit besonderen Effekten aufpeppen? Sie lernen das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm Google Picasa kennen. Zum Abschluss des Kurses erfahren Sie, wie ein perfekter Ausdruck der Fotos gelingt und wie Sie die Bilder in einer effektvollen Diashow präsentieren können.

### KURSinHALT:

- Wie entstehen digitale Bilder und was sind Pixel?
- verschiedene Bild-Dateiformate
- Übertragen, Speichern, Organisieren der Bilder auf dem Computer
- Bilder bearbeiten und optimieren
- Fotos präsentieren (Ausdruck, Diashow, E-Mail)

Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse

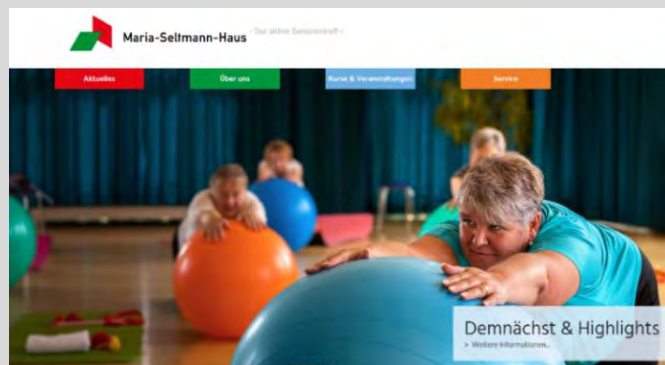
Bitte bringen Sie mit: eigene Kamera (mit Kabeln); eigener Laptop (falls gewünscht) (siehe S. 51)

10. - 11.07.24 Mittwoch - Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr, 2 x  
Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 39,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: C1210-0724 - Anmeldung erforderlich

Unsere Homepage ist immer topaktuell!

[www.maria-seltmann-haus.de](http://www.maria-seltmann-haus.de)

Sie bietet tolle Übersichten unter **„Kurse & Veranstaltungen“**, Informationen über unsere Kursleiter/innen unter **„Dozenten“**, Neuigkeiten unter **„Aktuelles“** und die Möglichkeit, sich für Kurse und Fahrten online mit einem Warenkorb anzumelden. Viel Spaß beim Stöbern!



# Smartphone - Tablet

## Smartphone (Android) oder iPhone (Apple)?

Unsere Kurse werden teilweise getrennt für Android-Geräte und Apple-Geräte angeboten. Bitte beachten Sie die Hinweise bei der jeweiligen Kursbeschreibung, für welche Geräte der Kurs geeignet ist.

Falls Sie sich unsicher sind, ob Ihr Handy ein Android- oder Apple-Gerät ist, klären Sie es bitte ab (auch gerne bei uns im Büro), damit Sie sich für den richtigen Kurs anmelden können.

Geräte mit Android-System werden u.a. von Huawei, Samsung, Sony, Nokia, Motorola angeboten. Geräte mit Apple-System (iOS) nennen sich iPhone und sind an dem Apfel auf dem Gehäuse zu erkennen.

## Rund ums iPhone (Apple) - Einsteiger



iPhones sind aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken. Mit diesem Computer für die Handtasche kann man nicht nur telefonieren, sondern hat jederzeit Internet-Zugang. E-Mails können ebenfalls gesendet und empfangen werden. Der Umgang mit diesen kleinen Alleskönnern will aber gelernt sein. Sie bekommen einen Einblick in die Bedienung der vielseitigen Geräte vom Telefonieren bis zum Installieren von Apps. Beim dritten Termin haben Sie ja bereits ein paar Tage Erfahrungen mit Ihrem iPhone gesammelt und können nun dem Kursleiter die aufgetauchten Fragen stellen.

### KURSIINHALT:

- Allgemeine Informationen rund um Ihr iPhone (z.B. Funktionen, Datentarife, Sicherheit)
- erste Einstellungen und Anpassungen der Benutzeroberfläche
- Telefonie, SMS, Kontakte
- Arbeiten mit Menü und Schnellzugriffsleisten
- Fotografieren
- Verwaltung von Apps und Nutzung AppStores
- iTunes-Grundlagen
- Besprechen der Fragen der Teilnehmer/innen

Achtung: Nur für iPhones (Apple) geeignet!

Bitte bringen Sie mit: eigenes iPhone (in geladenem Zustand; PIN-Nummer; mit Zubehör)

06./07./10.05.24

Montag/Dienstag/Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr, 3 x

Fortsetzung nächste Seite →



Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 49,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: C1199-0524 - Anmeldung erforderlich

## Rund ums Smartphone (Android) - Einsteiger

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken. Mit diesem Computer für die Handtasche kann man nicht nur telefonieren, sondern hat jederzeit Internet-Zugang. E-



Mails können ebenfalls gesendet und empfangen werden. Der Umgang mit diesen kleinen Alleskönnern will aber gelernt sein. Sie bekommen einen Einblick in die Bedienung der vielseitigen Geräte vom Telefonieren bis zum Installieren von Apps. Beim dritten Termin haben Sie ja bereits ein paar Tage Erfahrungen mit Ihrem Smartphone gesammelt und können dem Kursleiter die aufgetauchten Fragen stellen.

### KURSIHALT:

- Allgemeine Informationen rund um Ihr Smartphone (z.B. Funktionen, Datentarife, Sicherheit)
- erste Einstellungen und Anpassungen der Benutzeroberfläche
- Telefonie, SMS, Kontakte
- Arbeiten mit Menü und Schnellzugriffsleisten
- Fotografieren
- Verwalten von Apps und Nutzung AppStores
- Internet
- Besprechen der Fragen der Teilnehmer/innen

Achtung: Nur für Smartphones mit Android-Betriebssystem geeignet (z.B. Huawei, Samsung, Sony, Nokia, Motorola)!

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android) (geladen; PIN-Nummer; mit Zubehör)

17./19./26.06.24 Montag/Mittwoch/Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr, 3 x

Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 49,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: C1207-0624 - Anmeldung erforderlich

## Smartwatch - ein Alleskönner am Handgelenk

Smartwatches gleichen einer Armbanduhr, können aber weit mehr als das Anzeigen der Uhrzeit. Ob Anrufe, Nachrichten in Form von Mails oder Mitteilungen aus den Messenger Diensten sowie Neuigkeiten aus sozialen Netzwerken – alle Informationen, die Sie auf Ihrem Smartphone empfangen, sind auch auf der Smartwatch abrufbar. Und das total praktisch am Handgelenk! Eine weitere Fähigkeit ist das Fitness Tracking, d.h. das Erfassen Ihrer persönlichen Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, Blutdruck, Schlafqualität, Kalorienverbrauch oder die Anzahl der täglichen Schritte. Und ganz wichtig in einem Notfall: es ist jederzeit eine Ortung möglich!

14.05.24 Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x  
Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 10,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: C1200-0524 - Anmeldung erforderlich

### ! Google- bzw. Apple-Konto !

Wenn Sie Ihr mobiles Gerät (Smartphone oder iPhone) zum ersten Mal starten, muss in der Regel ein Google-Konto (Android-Gerät) oder Apple-Konto (iPhone) eingerichtet werden. Dieses Benutzerkonto ermöglicht den Zugang zu vielen Diensten (z.B. E-Mail-Dienst „Gmail“). **Nur wenn das Konto vorhanden ist, können Apps heruntergeladen werden.** Für viele unserer Smartphonekurse ist das Benutzerkonto nötig. Bitte beachten Sie die Hinweise bei der Kursbeschreibung! Das Konto kann leider nicht im Rahmen des Kurses eingerichtet werden.

### Einzahlungen von Kursgebühren oder Fahrten

- bitte möglichst mit EC-Karte -  
sind nur zu folgenden Zeiten möglich:

Montag bis Donnerstag  
08.30 - 13.00 Uhr / 13.30 - 16.00 Uhr  
Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

**! Neu !**

## Musik hören und Podcasts mit Smartphone & Tablet

Sie wollen unbegrenzt Musik hören, Ihre Lieblingslieder genießen oder neue Musik entdecken? Sie suchen neue Wege sich zu informieren? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Musik-Streaming-Dienste nutzen oder mit Podcasts einfach Ihre Hörgewohnheiten bereichern und Ihre Interessen vertiefen können. Nutzen Sie diese bequeme Möglichkeit, um auf eine Vielzahl von Angeboten in den Bereichen Bildung, Unterhaltung und Musik zuzugreifen. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Senioren ausgerichtet. Die Benutzeroberflächen sind einfach und übersichtlich gestaltet. Also keine Angst vor Neuem – nutzen auch Sie jetzt die Möglichkeiten, die Ihnen durch die Neuen Medien zur Verfügung stehen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone bzw. Tablet

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android oder Apple) bzw. Tablet (Android oder Apple) (geladen); eingerichtetes Google- bzw. Apple-Konto

17.05.24	Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x
Leitung:	Peter Klein
Raum:	Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr:	13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.:	C1201-0524 - Anmeldung erforderlich

## Fotografieren, Fotobearbeitung und -verwaltung mit Smartphone (Android/Apple)

Das Fotografieren mit dem Smartphone bzw. iPhone steht inzwischen den Möglichkeiten von Fotoapparaten in nichts **nach. Noch dazu kann man die Fotos mit wenigen „Wischern“** beeindruckend aufhübschen, denn es gibt ein breites Spektrum an Bildbearbeitungsmöglichkeiten (Ausschneiden, Begradigen, Drehen, Spiegeln, Rahmen, Farbstimmungen). Weiteres Thema ist die Organisation der Bilderflut auf mobilen Geräten, denn es sammeln sich viele selbst fotografierte oder per WhatsApp, Facebook oder E-Mail-Anhängen übermittelte Bilder an. Wie schaffe ich Übersicht und räume auf, um Speicherplatz zu gewinnen? Wie kann ich Fotos sichern (Cloud, PC,

externe Speichermedien)? Wie kann ich Fotos als Hintergrundbild oder Kontaktfoto auf dem mobilen Gerät einrichten? Die nötigen Schritte dazu erfahren Sie in diesem Kurs.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android oder Apple) (geladen); eingerichtetes Google- bzw. Apple-Konto

06.06.24 Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x

Leitung: Peter Klein

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1204-0624 - Anmeldung erforderlich

**! Neu !**

## Reisen und Navigieren mit Smartphone (Android/Apple)

Das Smartphone darf im Reisegepäck nicht fehlen. Der Routenplaner Ihres mobilen Gerätes findet die optimale Streckenführung und navigiert Sie an Ihr Ziel. Sie erhalten Informationen zu Verkehrssituationen in Echtzeit, alternative Routen, Tankstellen und Raststationen auf Ihrer Strecke.

Für Ihre Reiseplanung oder die Suche nach lohnenswerten Ausflügen, Museumsbesuchen, Sehenswürdigkeiten oder Restaurants hat Ihr Smartphone tolle Tipps. Wann und wo fährt der Bus, wann hat das Museum geöffnet, wie finde ich zu einer Sehenswürdigkeit, was kostet der Eintritt, wo kann ich gut essen, wie wird das Wetter? Fragen Sie Ihr Smartphone, es weiß auf (fast) alles eine Antwort! Auch die Buchung von Ausflügen, Eintrittskarten oder Zug- und Busverbindungen ist möglich. Selbst als Dolmetscher oder Währungsrechner können Sie das Smartphone nutzen!

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android oder Apple) (geladen); eingerichtetes Google- bzw. Apple-Konto

12.06.24 Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x

Leitung: Peter Klein

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)

Kursgebühr: 20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1205-0624 - Anmeldung erforderlich

## Sprachen lernen mit Smartphone & Tablet (Android/Apple)

Sie würden gerne Spanisch, Englisch oder Französisch lernen - und das am liebsten zu Hause in vertrauter Umgebung und zu **beliebigen Zeiten? „Babbel“ & Co. vermitteln Vokabeln und Grammatik** auf spielerische Art. Jeden Tag können neue Lern-Levels erreicht werden und eine Statistik informiert Sie über Ihre Fortschritte. Um die Aussprache zu trainieren, kann man sich die fremdsprachlichen Sätze auch vorlesen lassen. Sie erfahren, welche Unterschiede es bei den gängigen Apps gibt, wie Sie die Apps herunterladen, installieren, konfigurieren können – und schon können Sie loslegen!

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android oder Apple) bzw. Tablet (Android oder Apple) (geladen); eingerichtetes Google- bzw. Apple-Konto

13.06.24	Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr, 1 x
Leitung:	Peter Klein
Raum:	Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr:	20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.:	C1206-0624 - Anmeldung erforderlich

## Wandern und Radfahren mit Smartphone (Android/Apple) – Komoot unterwegs sein

Dieser Kurs ist regelmäßig der Renner in unserem Kursangebot. Wenn Sie gerne wandern oder radeln, können Sie sich **Touren mit der kostenlosen App „Komoot“** planen lassen und auf Ihr Smartphone laden. Und schon kann es los gehen und Ihr Handy zeigt Ihnen die gewünschten Wege beim Fahrradfahren oder Wandern. Erlern werden das richtige Einrichten und die Nutzung der App. Wenn es das Wetter zulässt, testen wir die App gleich auf einer kurzen Strecke durch den Park.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android oder Apple) (geladen); eingerichtetes Google- bzw. Apple-Konto

27.06.24	Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x
----------	------------------------------------

Fortsetzung nächste Seite →

Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
Kurs-Nr.: C1208-0624 - Anmeldung erforderlich

Fragestunde: Rund um Smartphone, Tablet (Android/Apple) und Laptop

Bestimmt kennen Sie das! Man hat einen Kurs besucht und viel erfahren über die Bedienung von Handy, Tablet oder Laptop. Beim Ausprobieren zuhause kommen dann aber die Fragen. Wie war das nochmal? Wo finde ich das? Nun ist aber kein Ansprechpartner mehr greifbar, der einem weiterhelfen kann. Deswegen gibt es auf vielfachen Wunsch einmal im Monat eine Fragestunde, in der Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

Bitte beachten Sie: Es werden 30minütige Termine an Einzelpersonen vergeben. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an und wir vergeben eine Uhrzeit an Sie.

Bitte bringen Sie mit: eigenes Gerät; bitte beachten Sie, dass das Maria-Seltmann-Haus nicht für Schäden an Ihrem eigenen Gerät (Hard-/Software) haftet, die während des Kurs- oder in Folge des Kursbesuches entstehen sollten.

Leitung: Peter Klein  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)  
Kursgebühr: 10,- € je Termin (30 Minuten) (inkl. gesetzl. MwSt.)

---

13.05.24 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr  
Kurs-Nr.: C1165-0524 - Anmeldung erforderlich

---

03.06.24 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr  
Kurs-Nr.: C1165-0624 - Anmeldung erforderlich

---

01.07.24 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr  
Kurs-Nr.: C1165-0724 - Anmeldung erforderlich



# Diavorträge - Vorträge

## Diavortrag: Die Insel Zypern neu entdecken

Grüne Weite, blaues Meer, alte Kunst, Mythos und Kultur, große Gastfreundlichkeit, so kann man mit kurzen Anmerkungen die drittgrößte Insel des Mittelmeeres beschreiben. Seit **die „grüne Grenze“ zwischen Nord und Süd bedeutungslos** geworden ist, merkt der Besucher kaum etwas von den früheren Auseinandersetzungen zwischen der griechischen und türkischen Bevölkerung. Wunderbare Reiseziele wie Paphos im Westen mit seinem ausgegliederten Strand, dem großen romantischen Hafen, den eine kleine alte Festung bewacht, erwartet die Gäste. Das Troodosgebirge im Osten mit dem höchsten Berg, dem Olymp, lädt mit seiner rustikalen Umgebung zum Wandern ein, und das größte, prächtigste und reichste Kloster Kykkos aus dem 11. Jahrhundert zu einer besinnlichen Ruhepause. In Limassol an der Südküste findet man die berühmte Burg Kolossi, in der Heinrich der Löwe auf seinem Kreuzzug geheiratet haben soll. Nahe an der Küste ragt der Aphrodite-Felsen aus dem Wasser, wo der Legende nach die Göttin der Liebe aus dem Wellenschaum erstanden sein soll. Wer zur Abwechslung die naturbelassene, türkische Südküste besuchen will, hat gute Schiffsverbindungen.

16.04.24 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: 4,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Haben Sie ein Hobby oder berufliche Erfahrung und würden Ihre Kenntnisse gerne weitergeben und einen Kurs oder Treff leiten?

Wir suchen aktive Seniorinnen und Senioren, die sich als Kursleiter/in im Maria-Seltmann-Haus engagieren möchten.

Wir kümmern uns um alles Organisatorische.

Bitte wenden Sie sich an Frau Meichner!

## Diavortrag: Die Provence - Frankreichs Kaleidoskop

In der gut strukturierten, mehrheitlich landwirtschaftlich genutzten Landschaft der Provence trifft man auf bunt schillernde Städte wie Aix-en-Provence, genannt das Paris der Provence, mit seiner herrlichen Altstadt. Auf dem Weg in die alte Papststadt Avignon sieht man schon von Weitem die weltbekannte Brücke Pont d'Avignon. Die inspirierende Studentenstadt Arles ist untrennbar mit dem Namen van Gogh verbunden. Den Künstler zog das Licht des Südens magisch an und er schuf hier 300 Werke, darunter viele seiner berühmtesten. Die Hafenstadt Marseille mit ihrer neu herausgeputzten Pracht beherrscht die Küste, jedoch in dem kleinen Kreuzfahrer- und Wallfahrtsort Les Saintes-Maries-de-la-Mer lässt man sich gerne den frischen Wind um die Nase wehen. Die südfranzösische Kleinstadt Saint-Rémy-de-Provence ist ein Geheimtipp in der Region Provence-Alpes. Am Rande der Stadt liegen die berühmten Ruinen von Glanum. Die Hauptattraktion der Provence ist aber zur passenden Zeit in der Natur zu finden, es sind die duftenden, lila leuchtenden Lavendelfelder. Der Gebirgslavendel, eine besondere Art um das Zisterzienserkloster Sénanque, verströmt den Duft besonders intensiv.

17.06.24 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: 4,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

## Diavortrag: Zauberhafte Bodenseeinseln und Städte im Umland

Der Bodensee und sein Umland auf schweizerischer und österreichischer Seite haben viele Gesichter und ein Besuch lässt sich abwechslungsreich gestalten. Die blumig bemalten Häuser von Appenzell bilden ein reizvolles Gegengewicht zur tropisch bepflanzten Insel Mainau mit ihren hinreißenden, das ganze Jahr über bunt strahlenden Blumenrabatten. Die alte Kulturstadt St. Gallen lenkt die Gedanken beim Flanieren über die schönen geschichtsträchtigen Plätze in andere Bahnen. **Die „reiche Au“, wie die Insel Reichenau in alten Zeiten ge-**

nannt wurde, ist heute bewundertes Weltkulturerbe. Beim Betreten dieser größten Bodenseeinsel rückt der Alltag in weite Ferne, es öffnet sich weit der Blick auf den See. Das österreichische Feldkirch ist ein Ort zum Bummeln und Genießen. Zu empfehlen ist eine der lebhaft gestalteten Stadtführungen. Die Krönung der Bodenseestädte ist Lindau. Der romantische Hafen mit der Statue des Bayerischen Löwen und dem steinernen Leuchtturm schafft die Verbindung zu Bregenz auf der österreichischen Seite, das bekannt ist für seine gigantische Seebühne. Die nächtlichen Musik- und Schauspieldarbietungen sind weit über das Wasser zu hören und unvergesslich.

02.07.24 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: 4,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

### Vortrag: Arthrose - was tun?

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten. Meist entwickelt sie sich langsam und über viele Jahre. Schmerzhaft und steife Gelenke sind die typischen Anzeichen. Das Risiko, an Arthrose zu erkranken, erhöht sich mit zunehmendem Alter, denn mit den Jahren nutzen sich die beweglichen Verbindungen zwischen den Knochen ab. Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie und Hüften, aber auch jedes andere Gelenk kann erkranken. Wenn die Erkrankung fortgeschritten ist, können die Gelenke stark schmerzen und unbeweglich werden. Dies kann den Alltag und die Lebensqualität sehr stark einschränken. Welche Ursachen hat die Arthrose, wie ist der Verlauf und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann man selber tun und welche vielfältigen, alternativen Therapiemöglichkeiten gibt es, um eine Operation möglichst lange hinauszuschieben? Diese Fragen werden Ihnen in diesem Vortrag beantwortet.

24.04.24 Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr

Referent: Johannes Weiß, Facharzt für Orthopädie

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: 4,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

## Vortrag: Wissenswertes zum Thema Erbrecht

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Ihr Vermögen in die richtigen Hände kommt und in Ihrem Sinne vererbt wird, sollten Sie zu Lebzeiten Vorsorge treffen und eine Verfügung von Todes wegen verfassen. Eine klare und eindeutige Formulierung ist entscheidend, um die gewünschte Vermögensnachfolge zu gewährleisten und Streitigkeiten unter den Erben zu vermeiden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die gesetzliche Erbfolge aussieht und was bei der Gestaltung einer Verfügung von Todes wegen beachtet werden sollte. Wann sollte eine Verfügung von Todes wegen errichtet werden? Welche Formalien sind zu erfüllen? Was ist der Inhalt des Testaments (Erbeinsetzung, Vermächtnisse u.a.)? Was sind typische Irrtümer und welche Fehler sollten vermieden werden? Welche Vorteile bietet eine notarielle Verfügung von Todes wegen und welche Kosten entstehen hier? Nach Beantwortung dieser wichtigen Fragen sind Sie gut gerüstet, um Ihre Testamentsgestaltung anzupacken.

06.05.24 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referent: Markus Pflieger, Notar

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: 4,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

## Referentinnen und Referenten gesucht!

Die Vorträge im Maria-Seltmann-Haus sind sehr beliebt. Deswegen suchen wir immer Referentinnen und Referenten für interessante Vortragsthemen (Bereiche: Medizin, Recht, Psychologie, Kultur)!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte bei Frau Meichner!

Vortrag: Kann Mode fair und nachhaltig sein?  
Unsere Kleiderberge – **wie können wir sie „besteigen“?**

In Deutschland werden jährlich ca. zwei Millionen Tonnen an Textilien verkauft. Das ergibt ca. 28 kg Textilien pro Person. Jährlich werden 1,5 Millionen Tonnen Altkleider entsorgt. Ein Teil dieser Textilien kann weiterverwertet werden. Aber ein Großteil landet im Müll. Im Rahmen dieses Vortrages werden Ihnen interessante Möglichkeiten aufgezeigt, welche Einflussmöglichkeiten die Bekleidungsindustrie hat und was wir als Endverbraucher tun können.

*Bitte beachten Sie auch **den Aktionstag „Nachhaltigkeit“ am 07. Mai mit einer Kleider-Tausch-Aktion (siehe S. 9).***

07.05.24 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
Referentin: Ellen Goes, Dipl. Ing. (Nachhaltigkeitsbeauftragte Witt-Gruppe)  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)  
Eintritt: frei

Vortrag: Fußprobleme

Unsere Füße müssen viel aushalten! Millionen von Schritten, fast 130.000 Kilometer, legt der Mensch im Laufe seines Lebens auf seinen Füßen zurück. Falsches Schuhwerk, Sport und in manchen Berufen ständiges Stehen belasten die Knochen und Bänder umso mehr und es können schmerzhaft Beschwerden auftreten. Die Beschwerden an den Füßen können **vielfältig sein vom „einfachen“ Knick-Senk-Spreizfuß** über Fehlstellungen (z.B. Hallux valgus, Krallenzehen) und Arthrosen bis zu Sehnenbeschwerden. Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten, meist konservativ und manchmal operativ. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Fußprobleme es geben kann, was die Gründe dafür sind und wie sie behandelt werden können.

26.06.24 Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr  
Referent: Robert Drechsel, Facharzt für Orthopädie  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)  
Eintritt: 4,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

# Vortragsreihe

## Alt werden und dann? Lebensqualität erhalten!

- In Kooperation mit Seniorenfachstelle Weiden -



Vortrag: Lachen ist gesund – Mit Humor alt werden  
(In Kooperation mit sega e.V.)

„Lachen ist gesund“ und „Humor ist die beste Medizin“! Diese Volksweisheiten sind weit verbreitet und anerkannt. Wie ist das aber, wenn man älter wird? Hat man da überhaupt noch etwas zu lachen? Humor wird nach wissenschaftlichen Erkenntnissen mittlerweile als lernbare Fähigkeit betrachtet, die als Bewältigungsstrategie an Bedeutung gewonnen hat. So zeigt sich, dass humorvolle Menschen zufriedene Menschen sind. Der Vortrag im Dialog mit den Besuchern soll helfen, sich humorvoll mit dem Alter auseinanderzusetzen und vielleicht auch manches lockerer zu nehmen. Jeder hat im Laufe seines Lebens seinen eigenen Humor entwickelt, der im höheren Alter unbedingt erhalten und gefördert werden sollte. Humor ist auch eine gute Therapie für Menschen mit Demenz, dazu enthält der Vortrag ebenfalls einige Tipps.

14.05.24 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referent: Georg Pilhofer, Sozialpädagoge (FH) und Gerontotherapeut

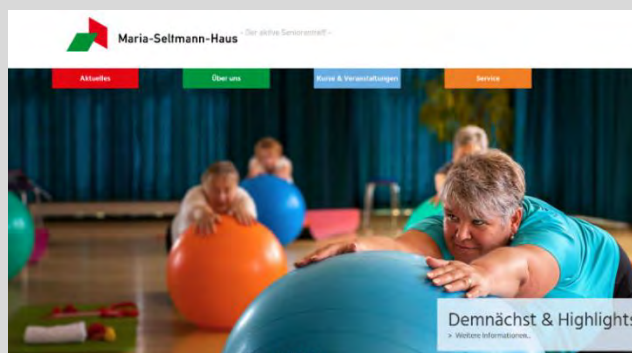
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: frei

Unsere Homepage ist immer topaktuell!

[www.maria-seltmann-haus.de](http://www.maria-seltmann-haus.de)

Sie bietet tolle Übersichten unter „Kurse & Veranstaltungen“, Informationen über unsere Kursleiter/innen unter „Dozenten“, Neuigkeiten unter „Aktuelles“ und die Möglichkeit, sich für Kurse und Fahrten online mit einem Warenkorb anzumelden. Viel Spaß beim Stöbern!





# Erzählcafé

## Flucht und Vertreibung im böhmischen Grenzland

Die Gemeinde Paulusbrunn wurde nach dem Münchner Abkommen dem Deutschen Reich zugeschlagen und gehörte bis 1945 zum Landkreis Tachau. Hier lebten überwiegend Menschen deutscher Nationalität, von denen aufgrund der Nähe zu Bärnau, das sich auf die Herstellung von Knöpfen spezialisiert hatte, viele tagtäglich über die Grenze pendelten. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die deutsche Bevölkerung vertrieben und der Ort in den 1950er Jahren geräumt und abgetragen. Heute erinnern nur der Friedhof und das Böttgerdenkmal an die bewegte Geschichte dieses Dorfes. Herr Christoph initiierte das **Projekt „Historischer Pfad Paulusbrunn“**, das zum Ziel hat, unter dem Motto **„Vergeben, ja – Vergessen, nein“ ein Stück deutsch-tschechischer Geschichte sichtbar, greifbar und erlebbar zu machen**. Er führte Interviews mit noch lebenden Zeitzeugen und Grenzpolizisten auf beiden Seiten und recherchierte in Archiven nach Unterlagen zur Geschichte vor und nach 1945 entlang der böhmischen Grenze. In diesem Erzählcafé berichtet Herr Christoph von den Erinnerungen der Zeitzeugen und es werden auch etliche Fotos vor und nach der Zeit der Vertreibung gezeigt. Kommen Sie zum Zuhören und gerne auch zum Miterzählen Ihrer eigenen Erinnerungen.

28.05.24 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Rainer Christoph

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: frei

# Lesungen - Brauchtum

Literaturcafé: „**Mit Lieb bin ich umfangen ...**“ –  
Gedichte um und über die Liebe

Bei diesem Literaturcafé geht es um eine ganz besondere Literaturgattung: Gedichte um und über die Liebe. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen versucht, diese „Himmelsmacht“ in Worte zu fassen. Die Theatergruppe „MimOldies“ stellt Ihnen an diesem Nachmittag eine



Auswahl von Liebesgedichten aus unterschiedlichen Epochen von bekannten und unbekanntem Dichtern vor. Dabei werden vielerlei Aspekte und Formen der Liebe aufgezeigt. Der Singkreis des Maria-Seltmann-Hauses sorgt zwischen den Texten mit entsprechenden Liebesliedern für musikalische Abwechslung. Lassen Sie uns bei diesem Literaturcafé bei Kaffee und Kuchen eintauchen in elegisch, schwärmerische Gefühle, und reflektieren Sie dabei die eigene Verliebtheit Ihrer Jugendzeit getreu dem Motto dieses Nachmittags „**Mit Lieb bin ich umfangen ...**“.

23.04.24 Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Rezitation: **Mitglieder Theatergruppe „MimOldies“**

Musik: Singkreis des Maria-Seltmann-Hauses

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: frei

Durch's Jahr hindurch - G`schichtn & Brauchtum im  
**Jahreskreis: „Von Pfingsten bis zur Sunnawend ...“**

In dieser Veranstaltungsreihe, die wir in regelmäßigen Abständen anbieten, erfahren Sie in der schönen Kombination von Text und Musik viel über unsere Heimat. Die Idee stammt von Bertram Erhardt, der sehr heimatverbunden ist und sich mit dem Brauchtum in Altbayern beschäftigt. Er stellt Ihnen Bräuche, Geschichten und Gedichte passend zu den jeweiligen Monaten im Jahreskreis vor - mal heiter, mal besinnlich, oft mit hintergründigem Humor. Zur musikalischen Umrahmung spielt eine volksmusikalische Gruppe. Der Nachmittag hat unterhaltsamen Charakter bei Kaffee und Kuchen.



- 12.06.24 Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr  
Referent: Bertram Erhardt  
Musik: Michaela Gaach, Zither  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)  
Eintritt: 4,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Das Buch unserer Gruppe  
„Autobiografisches Schreiben“  
mit dem Titel

**„NEUE LEBENS-GESCHICHTEN“**

ist bei uns im Büro erhältlich (4,50 Euro).



# Konzerte

## CHORisma: Lieblingslieder

Die Chorgemeinschaft „CHORisma“ lädt bereits zum 15. Mal die Besucher/innen des Maria-Seltmann-Hauses ein zu einem Chorkonzert. Unter dem Titel „Lieblings-



lieder“ präsentiert der Chor ein abwechslungsreiches Programm, das die Vielfalt seiner musikalischen Vorlieben zum Ausdruck bringt. Freuen Sie sich auf zeitlose Klassiker, Schlager und auch moderne Perlen. Die Leitung des Chors liegt in den bewährten Händen von Larissa Burgardt, am Klavier begleitet Angela Sauer. Es moderiert Angelika Lingl.

10.07.24 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: frei

## Sommerkonzert - Vorspielnachmittag Schüler/innen Musikschule Fantasie

Schülerinnen und Schüler der Musikschule Fantasie laden zu diesem fröhlichen Vorspielnachmittag für Senioren im Maria-Seltmann-Haus ein. Wir hören Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 18 Jahren an Klavier, Keyboard und Akkordeon. Auch **die ganz „Kleinen“ der musikalischen Früherziehung werden** zeigen, was sie gelernt haben. Das Programm wird zusammengestellt und betreut von Lillia Gette.

22.07.24 Montag, 15.00 - 16.00 Uhr

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: frei

# Filmnachmittage

Wir zeigen in regelmäßigen Abständen in unserem Saal auf der großen Leinwand **Kinofilme**. Der „Landesmediendienst Bayern e.V.“ bietet die tolle Möglichkeit, Filme kostenfrei auszuleihen. Allerdings darf der Spielfilmtitel nicht in unserem Programmheft genannt werden (Kino-Konkurrenz). Also lassen Sie sich überraschen, was wir für Sie ausgesucht haben, oder Sie fragen im Büro nach dem Titel. Wir wünschen Ihnen spannende Kinonachmittage!

## Literaturverfilmung nach Roman von Fredrik Backmann

Es ist nie zu spät für ein neues Leben. Britt-Marie ist mit Leib und Seele Haus- und Ehefrau. Als sie jedoch von der jahrelangen Affäre ihres Mannes erfahren muss, ist es an der Zeit, mit ihrem bisherigen Leben aufzuräumen. Sie zieht aus und macht sich auf die Suche nach einem Job. Und so wird sie Fußballtrainerin der örtlichen Jugendmannschaft. Nur leider versteht Britt-Marie weder etwas von Kindern noch von Fußball. Die warmherzige schwedische Komödie nach einer Romanvorlage von Fredrik Backmann steckt voller Witz und Lebensweisheit.

27.05.24 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)  
Eintritt: frei

## Französische Komödie

Die Grundschullehrerin Antoinette reist ihrem verheirateten Liebhaber Vladimir hinterher, der mit seiner Familie eine Wandertour mit einem Esel im französischen Zentralmassiv macht. Vor Ort ist sie jedoch auf sich gestellt und zudem anfangs mit dem störrischen Begleittier namens Patrick völlig überfordert. Auf einsamen Pfaden durch die malerischen Berge wird der Weg für sie immer mehr zum Ziel und Antoinette sammelt neue Erkenntnisse über das Leben und die Liebe. Sehen Sie eine leichtfüßige und charmante Liebeskomödie aus Frankreich.

24.06.24 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr  
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)  
Eintritt: frei

# Unterhaltung - Geselligkeit

## Spargel-Party

(Veranstaltung des Cafés Grenzenlos)

Grün und weiß strahlt er uns entgegen: Mit cremefarbener Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter beträufelt. Im Frühsommer steht das frisch gestochene königliche Gemüse in vielen leckeren Variationen im Mittelpunkt. Für alle Spargelfreunde bieten wir ein Buffet an, mit den leckersten Gerichten rund um das beliebte Gemüse. Lassen Sie sich von uns kulinarisch verwöhnen. Für 20,90 Euro können Sie essen, soviel Sie möchten.

08.05.24 Mittwoch, 11.00 - 13.00 Uhr

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Café Grenzenlos (EG)

Bitte melden Sie sich im Café an (Tel. 0961 / 4 01 87 83 22)!

## Maifest mit Volksmusik

Endlich Frühling! Wir wollen ihn gebührend mit unserem Maifest feiern, zu dem Sie herzlich eingeladen sind. Sie hören an diesem Nachmittag Stubenmusik und unterhaltsame Gedichte und Geschichten von unserer Volks-



musikgruppe „**Guade Freund**“. Kulinarisch werden Sie verwöhnt mit leckeren Waffeln, gefüllt mit frischen Erdbeeren und Sahne, Erdbeer-Eisbechern und verschiedenen Obstkuchen.

16.05.24 Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

Musik: **Volksmusikgruppe „Guade Freund“ (Leitung: Hermann Lang)**

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Café Grenzenlos (EG)

Eintritt: frei

## Preis-Schafkopf (Veranstaltung des Cafés Grenzenlos)

Wir veranstalten wieder für alle Schafkopfbegeisterten einen Preis-Schafkopf. Das Startgeld beträgt 15 Euro und beinhaltet eine leckere Brotzeit, die Sie nach Ende des Spiels vor der Preisverleihung erhalten.

Folgende Preise warten auf Sie: 1. Preis = 50 Euro, 2. Preis = 40 Euro, 3. Preis = 30 Euro, sowie weitere Sachpreise für alle Teilnehmenden!

17.06.24 Montag, 13.00 Uhr

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Café Grenzenlos (EG)

Bitte melden Sie sich im Café an (Tel. 0961 / 4 01 87 83 22)!

## Sommerfest (Veranstaltung des Cafés Grenzenlos)

Es ist Sommer – endlich das (hoffentlich) passende Wetter, um draußen auf der Terrasse zu sitzen, zu plaudern und dazu Leckereien zu genießen. Ab Mittag bieten wir Ihnen verschiedene Grillvariationen an und am Nachmittag verwöhnen wir Sie mit leckeren Kuchen, Torten, Eisbechern usw. Wer Lust hat, kann **von 13 bis 14 Uhr eine Runde „Bingo“ spielen und bei einem Schätzspiel** können Sie noch schöne Preise gewinnen. Ab 14.30 Uhr unterhalten wir Sie mit zünftiger Volksmusik.

11.07.24 Donnerstag, 12.00 - 16.00 Uhr

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Café Grenzenlos (EG) und Terrasse

Bitte melden Sie sich im Café an (Tel. 0961 / 4 01 87 83 22)!



## So ein Theater - Bunter Nachmittag mit Theater- gruppe „MimOldies“

Unsere Theatergruppe „MimOldies“ gestaltet wieder einen unterhalt-samen Nachmittag mit lustigen Sketchen, Liedern und Gedichten. Damit es rundum gemütlich ist, gibt es Kaffee und Kuchen. Der Singkreis des Maria-Seltmann-Hauses trägt mit Liedern zur musikalischen Umrahmung bei.



17.07.24 Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Winfried Bühner

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: frei

## BRUNCH IM CAFÉ GRENZENLOS

- Buffet für 14,90 € (inkl. ein Glas Orangensaft) -

Genießen Sie abwechslungsreiche Leckereien wie Rührei, Bacon, Flammkuchen, Wurst, Käse, Lachs, verschiedene Aufstriche, Salate, Obst, Müsli, Nachspeisen u.v.m.



Dienstag, 9 - 12 Uhr

- ▶ 14. Mai (Muttertagsbrunch)
- ▶ 09. Juli (mediterraner Brunch)

Bitte melden Sie sich im Café an (Tel. 0961 / 4 01 87 83 22)!

# Wanderungen

## Shinrin Yoku: Waldbaden im Lerautal (In Kooperation mit Geopark Bayern-Böhmen)

Shinrin Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird nicht nur in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung



zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen. In Kombination mit Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen schaltet der Körper automatisch einen Gang zurück bis zur Tiefenentspannung. Die sauerstoffreiche Waldluft wirkt sich außerdem positiv auf den Kortisol-Spiegel aus und regt die Entstehung von natürlichen Killerzellen an. Bei allem spielen die Sinneseindrücke eine bedeutende Rolle: Gerüche, Farben, Geschmack und Geräusche. Kleine angeleitete Übungen zu den Elementen des Waldbadens vertiefen Ihr Walderlebnis und erleichtern das Abschalten. Ein besonderes Merkmal des Waldbadens sind die Langsamkeit und die Stille.

01.06.24 Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Eva Ehmann, Geoparkrangerin

Treffpunkt: Wanderparkplatz Lerautal an B22 (gegenüber Auffahrt Leuchtenberg)

Achtung: Wege naturbelassen mit Wurzeln! Bei Dauerregen entfällt die Veranstaltung!

Kosten: 10,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FW321-0624 - Anmeldung erforderlich

## Wanderung: Torflehrpfad Mooslohe

Wir beginnen unsere Wanderung über eine naturbelassene Wiese, vorbei am **Insektenhotel „Sum-Sum“**. **Von hier gelangen** wir über den Torf-Damm durch das verwunschene Waldgebiet Mooslohe in Richtung Schwedentisch zum Richterweiher-Damm. Auf dem Weg durch das Mooregebiet begegnen wir Info- tafeln, die uns ins Mittelalter zurückversetzen oder uns von Sa- gen und düsteren Geschichten aus dem Moor berichten. Wir erfahren etwas über den Torfabbau in der Oberpfalz und was **es mit der Bedeutung „Schwedentisch“ auf sich hat**. **Nach ein-** stündiger Wanderung auf dem Lehrpfad erreichen wir am Aus- gang den **Waldkindergarten „Die Waldeulen“**. **Wir erhalten ei-** nen kleinen Einblick wie sich ein Tag im Waldkindergarten ge- staltet, wo kleine Eulen im Baumwurzelland oder im bemoosten Zauberwald spielen. Abschließend können wir im schattigen Biergarten **des Gasthauses „Zum Alten Schuster“** bei Oberpfäl- zer Schmankerln noch gemütlich verweilen.

18.06.24 Dienstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Einkehr **Gasthaus „Zum Alten Schuster“**

Bitte beachten Sie: Trittfestigkeit und stabiles Schuhwerk er- forderlich

Leitung: Anett Neumann

Treffpunkt: **Parkplatz „Zum Alten Schuster“**  
(Buslinie 2 / Haltestelle Schustermooslohe)

Kosten: 3,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FW322-0624 - Anmeldung erforderlich

## Radtour bzw. Wanderung: Schießlweiher

Wir wollen zusammen die Natur und frische Luft genießen. Mit dem Rad geht es auf dem Radweg von Weiden nach Schwarzenbach zum Schießlweiher. Dort befindet sich ein idyllisches Vereinsgelände, das als Kleinod bezeichnet werden kann. Nach unserer Tour haben wir uns eine Stärkung mit gegrillten Leckereien verdient. Danach starten wir zu einer Wanderung rund um den Weiher, genießen die Ruhe im Wald, die reine Luft und können das Erwachen der Natur beobachten. Zum Ab-

schluss gönnen wir uns Kaffee und selbstgebackene Kuchen. Und nun heißt es wieder in die Pedale treten auf dem Heimweg.

15.07.24 Montag, 11.00/12.00 - 16.00 Uhr

Grillen & Kaffeetrinken am BVS-Vereinsheim Schießlweiher

Leitung: Anett Neumann

Treffpunkt: Radfahrer: 11.00 Uhr am Jugendzentrum (Frühlingstraße)  
Wanderer: 12.00 Uhr am Schießlweiher (Parkplatz kurz vor Schwarzenbach, rechts am Weiher entlang bis zum 2. Parkplatz)

Kosten: 3,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: Radtour FW323-0724 / Wanderung FW324-0724  
- Anmeldung erforderlich -

## Besichtigungen - Führungen

Historische Stadtführung: Weiden – Juwel der Oberpfalz

Bei einer Führung durch die historische Altstadt der Max-Regger-Stadt Weiden lernen wir liebenswerte Winkel und reizvolle Architektur aus der Renaissance kennen. Altes Rathaus, Stadtmauer und Kirche St. Michael sind einige der Stationen während des Rundgangs. Durch das Untere Tor gelangt man zum Schlörplatz, auf dem die Friedenseiche und die Jubiläumseiche von der reichen Stadtgeschichte zeugen. Hier findet man auch die Büste Gustav von Schlörs, dem ersten Ehrenbürger der Stadt Weiden. Er war verantwortlich für den wichtigen Eisenbahnanschluss im 19. Jahrhundert, der seinerzeit der Stadt einen großen wirtschaftlichen Aufschwung bescherte. Lassen Sie sich von interessanten Erzählungen und unterhaltsamen Anekdoten aus verschiedensten Epochen begeistern.

20.04.24 Samstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Interregionale Gästeführerin

Treffpunkt: Neues Rathaus

Kosten: 6,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FB374-0424 - Anmeldung erforderlich

## Besichtigung: Neues Wasserwerk der Stadt Weiden

Nun gibt es sogar einen dritten Termin für diese Besichtigung wegen des großen Interesses. Anstelle des bereits 1934 errichteten alten Wasserwerks, das die Stadt seitdem mit Trinkwasser versorgt hat, wurde nebenan in der Georg-Stöckl-Straße ein hochmoderner Neubau errichtet. Neuste Technologien finden hier Anwendung. Zudem wurden zusätzliche Lagerkapazitäten für 4.000 Kubikmeter Wasser geschaffen. Rund drei Millionen Kubikmeter Trinkwasser werden aus elf Tiefbrunnen gefördert. Zwar hat der Trinkwasserbedarf in den letzten Jahren etwas abgenommen, allerdings ist zu erwarten, dass die trockenen Sommer diese Entwicklung aufheben werden. Wir erhalten bei **einer Führung interessante Einblicke in „Welt des Wassers“!**

Bitte bringen Sie mit: Warme Jacke aufgrund der kühlen Temperaturen im Gebäude

15.05.24 Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr

Führung: Norbert Weiß

Treffpunkt: Georg-Stöckl-Straße 3 a

Kosten: keine

Kurs-Nr.: FB375-0524 - Anmeldung erforderlich

## Stadtführung: Natur in der Stadt – Stadtökologischer Lehrpfad in Weiden

Auf mehreren Stationen soll der Lehrpfad den Blick unter die Oberfläche richten und u.a. auf ökologische und historische Gesichtspunkte der Stadt aufmerksam machen. Während des Rundgangs erhalten Sie Einblick in die Naturausstattung sowie die Umwelt- und Naturschutzsituation und Schutzmaßnahmen der Stadt und des Naturparks Nördlicher Oberpfälzer Wald. Wir lernen Stationen des Lehrpfads kennen wie den Schlörplatz mit seinen mächtigen Stiel-



Fortsetzung nächste Seite →

eichen, den ökologischen Wert der Kopfweiden im Max-Reger-Park und von Fassadenbegrünungen an der Stadtmauer. Wir erfahren, wer sich so alles im Lauf eines Jahres auf dem Turm der Michaelskirche aufhält und wie die Stadt durch den Flutkanal vor Hochwasser geschützt wird. Begleiten Sie uns auf dieser Entdeckungstour!

26.05.24 Sonntag, 14.00 - 15.30 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Gästeführerin/Geoparkrangerin

Treffpunkt: Schlörplatz

Kosten: 6,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FB377-0524 - Anmeldung erforderlich

### Besichtigung: Spargelhof Brunner

Der Brunnerhof, gelegen in Neubau nahe Weiden, befindet sich direkt an der malerischen Waldnaab und wird seit drei Generationen von der Familie Brunner bewirtschaftet. Neben dem Anbau von Getreide, Kartoffeln, Rhabarber und der Haltung von Schweinen und Freilandhennen ist der Hof auch bekannt für seinen Spargel- und Erdbeeranbau. Bei unserer Hofbesichtigung erhalten wir viele interessante Informationen über den Anbau und die Ernte von Spargel und Erdbeeren. Wir können die Felder erkunden, die sorgfältige Pflege der Pflanzen beobachten und mehr über die traditionellen und innovativen Anbaumethoden der Familie Brunner erfahren. Anschließend besteht die Möglichkeit, frische Produkte direkt vom Hof zu kaufen.

03.06.24 Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

Führung: Reinhard Brunner

Treffpunkt: Spargelhof Brunner (Neubau 1)

Kosten: 3,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FB378-0624 - Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen  
ab Seite 96!

Eine kostenfreie Stornierung von Kursen oder Fahrten ist bis spätestens sieben Kalendertage vor Kursbeginn oder vor dem Termin einer Tagesfahrt möglich (Schließtage zählen nicht mit wie z.B. Feiertage, Betriebsurlaub)!

Führung: Pleystein – ein Herz aus Rosenquarz  
(In Kooperation mit Geopark Bayern-Böhmen e.V.)

Im Herzen Pleysteins liegt der Kreuzberg. Der unter Naturschutz stehende Rosenquarzfelsen ist das weithin sichtbare Wahrzeichen der Stadt – und war für den Ort und die Region **doch schon immer mehr als „nur“ Wahrzeichen. Viele Sagen** und Geschichten ranken sich um diese geologische Besonderheit. Ein Besuch im Stadtmuseum veranschaulicht und vertieft die geologischen Besonderheiten Pleysteins sowie der angrenzenden Region. In der Mineralogie werden insbesondere seltene Phosphatminerale des Pegmatit-Stocks Pleystein-Hagendorf präsentiert.

29.06.24 Samstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Gästeführerin/Geoparkrangerin

Treffpunkt: Pleystein, Aufgang zum Kreuzberg am Stadtweiher (Infotafel)

Kosten: 7,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FB380-0624 - Anmeldung erforderlich

Führung: Auf Schönwerths Spuren – Sagen- und Märchenpfad im Zottbachtal

Der Pfad gilt als eine Begegnungsstätte von Kultur, Kunst und Natur zur Förderung des regionalen Tourismus und der Vertiefung des "Heimatgedankens" in der nördlichen Oberpfalz. Die für diesen Pfad ausgewählten "Märchen- und Sagenfiguren" stammen aus Schönwerth-Märchen und Sagen, vor allem von jenen, die in der Gegend von Neuenhammer von Schönwerth und seinen Gewährsleuten gesammelt bzw. aufgezeichnet wurden. In den Geschichten geht es um Themen wie Eisen, Holz/Wald, Glas und Stein. Hören Sie Sagen von Wassermännern und -frauen, vom Holzfräulein und verzauberten Brunnen.

06.07.24 Samstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Gästeführerin/Geoparkrangerin

Treffpunkt: Neuenhammer (bei Georgenberg), Kirche

Kosten: 6,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FB381-0724 - Anmeldung erforderlich



## Stadtführung mit alten Bildern: Weiden gestern und heute

Bei unserem Spaziergang begeben wir uns anhand von alten Postkarten und Bildern auf eine Reise in die Vergangenheit Weidens. Dabei erhalten wir Eindrücke aus der Zeit um die Jahrhundert-



wende zum 20. Jahrhundert, als sich Weiden durch den Eisenbahnanschluss von einem bedeutungslosen Landstädtchen zu einer aufstrebenden Industriestadt wandelte, bis hin zu der Zeit um die Jahrtausendwende, als das Zentrum Weidens im Rahmen moderner Städtebauentwicklung enormen, einschneidenden Veränderungen unterworfen wurde. Oberer Markt, Issyles-Moulineaux-Platz, Kurt-Schumacher-Allee, Macerata-Platz und Bgm.-Prechtl-Straße liegen unter anderem auf unserem Weg. Vielleicht werden ja beim Anblick der Bilder Erinnerungen geweckt oder man fühlt sich zurückversetzt in die (wenn auch **nicht immer so**) „gute alte Zeit“.

11.07.24 Donnerstag, 14.00 - 15.15 Uhr

Führung: Kurt Pongratz, Stadtführer

Treffpunkt: Altes Rathaus, Freitreppe

Kosten: 6,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FB382-0724 - Anmeldung erforderlich

Sind Sie auf der Suche nach  
einer Geschenkidee?

Gerne stellen wir

**GUTSCHEINE**

für Kurse oder Fahrten  
oder über einen Betrag aus!



# MUSEUMSFÜHRUNG IM KERAMIK-MUSEUM

## KUNST & KAFFEE

Nach einer halbstündigen Kurzführung (mit Sitzgelegenheit) mit der Leiterin des Museums, Stefanie Dietz M.A., erwartet die Teilnehmer eine Tasse Kaffee (oder Tee oder Schokolade) und ein Stück Kuchen oder Torte im benachbarten Café Grenzenlos des Maria-Seltmann-Hauses (Sonderpreis für Teilnehmer 4,50 Euro). Im Mittelpunkt der Führung steht jeweils ein Kunstwerk aus Ton, Steingut, Steinzeug oder Porzellan, und seine Geschichte, bei dessen gemeinsamer Betrachtung auch eigenes Wissen eingebracht werden darf.



## GESCHICHTEN AUS DER KERAMIKWELT - GUTE WÜNSCHE -

### ► Donnerstag, 18. April, 15 Uhr

Verschlüsselte Botschaft – Gebauchte Kanne der Jiaqing-Ära (1796 - 1820)  
Kurs-Nr.: FB373-0424

### ► Donnerstag, 23. Mai, 15 Uhr

Mut und Tapferkeit – Schale mit Fuß der Daoguang-Ära (1821 - 1850)  
**Ein Kunstwerk aus der Sammlung Seltmann „Porzellan aus China“**  
Kurs-Nr.: FB376-0524

### ► Donnerstag, 20. Juni, 15 Uhr

Langes Leben – Zwei Koppchen mit Deckel um 1900  
**Ein Kunstwerk aus der Sammlung Seltmann „Porzellan aus China“**  
Kurs-Nr.: FB379-0624

**Eintritt: 4 € (ermäßigt 3 €) - Führung kostenfrei!**

Internationales Keramik-Museum Weiden - Luitpoldstraße 25

Anmeldung erwünscht:

Maria-Seltmann-Haus 0961/81-5210 oder Keramik-Museum 0961/81-4242

# Fahrten



© PantherMedia / lisafx

## ! ANMELDUNG FÜR FAHRTEN !

- ▶ Bitte melden Sie sich baldmöglichst nach Erscheinen des Programmheftes an - die Fahrten sind oft sehr schnell ausgebucht!
- ▶ Bitte begleichen Sie die Gebühr bis spätestens zum angegebenen Termin!

Bitte beachten Sie:

Sollte die Gebühr nicht fristgerecht einbezahlt sein,  
müssen wir Sie leider wieder von der Teilnehmerliste streichen!

- ▶ Sie können Ihre Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage (ohne Schließtage des MSH wie Feiertage, Betriebsurlaub usw.) vor dem Termin der Fahrt kostenfrei stornieren!
- ▶ **Die vollständigen Anmeldebedingungen finden Sie in den „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ ab Seite 96.**

Einzahlungen von Kursgebühren oder Fahrten

- bitte möglichst mit EC-Karte -

sind nur zu folgenden Zeiten möglich:

Montag bis Donnerstag

08.30 - 13.00 Uhr / 13.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

## BURG TRAUSNITZ IM TAL und Pumpspeicherwerk Reisach

Mittwoch, 08. Mai

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 09.00 Uhr / Rückkehr: ca. 17.00 Uhr  
**Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 09.05 Uhr**

Reiseleiterin: Anett Neumann

Unsere Tour beginnt mit einem Besuch der beeindruckenden Burg Trausnitz im Tal. Als eine der schönsten und am besten erhaltenen Burgen in Bayern erhebt sie sich majestätisch über dem umliegenden Tal und bietet einen atemberaubenden Anblick für Besucher. Während der Burgführung lauschen wir den Geschichten lokaler Ereignisse und Erzählungen von nationaler Bedeutung, die sich hier abgespielt haben. Anschließend fahren wir nach Atzenhof, um uns im Gasthof Heuberger mit einem köstlichen Mittagessen zu stärken. Nach einer erholsamen Pause geht es weiter mit der Besichtigung des Pumpspeicherwerks Reisach. Während unserer Führung durch das Kraftwerk tauchen wir tief in die Welt der Energieerzeugung ein und erfahren mehr über die komplexen Prozesse, die hinter dieser wichtigen Technologie stehen. Mit einer Besichtigung des Hochspeichers runden wir unsere Tour ab.

### PROGRAMM

- ▶ Führung Burg Trausnitz im Tal
- ▶ Mittagessen in Atzenhof
- ▶ Führung Pumpspeicherwerk Reisach
- ▶ Besichtigung Hochspeicher

Kosten: 25,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
(Busfahrt, Reiseleitung, Führungen)

Kurs-Nr.: F370-0524 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 24. April einbezahlen -

# Studienfahrt

## PRAG

### Kloster Brevnov & Prager Burg

Donnerstag, 16. Mai

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.00 Uhr / Rückkehr: ca. 19.30 Uhr  
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.05 Uhr

Reiseleiter: Rainer Christoph, Interregionaler Gästeführer

Höchste Zeit, dass wir nach längerer Zeit wieder eine Tagesfahrt nach Prag unternehmen. **Über die Via Carolina erreichen wir mit einer Pause in Pilsen die „Goldene Stadt“.** Unser erstes Ziel ist das im Jahre 993 gegründete Kloster Brevnov, das erste Männerkloster auf böhmischem Gebiet. Die heutige Gestalt des Benediktinerklosters aus den Jahren 1708 – 1745 stellt ein Hauptwerk der Barockzeit dar. Im Rahmen der Führung besichtigen wir die barocke Stiftskirche der hl. Margarete, die romanische Krypta aus dem 11. Jahrhundert, die Prälatur und den Pavillon Vojteska. Nach der Mittagpause geht es mit der Tram auf den Hügel Hradschin zur Prager Burg, eine der größten Burganlagen der Welt und der stolze Sitz der böhmischen Herrscher und Staatspräsidenten bis heute. Der Burgkomplex, dessen Ursprünge im 9. Jahrhundert liegen, erstreckt sich über 70.000 qm und beherbergt beeindruckende gotische und barocke Bauwerke mit historischen Palästen, Kirchen, Höfen, Gärten und Festungsanlagen. Beim Rundgang mit der tschechischen Führerin lernen wir die Highlights kennen wie den gotischen Veitsdom, den Königspalast, wo wir vieles über den Prager Fenstersturz erfahren, die St.-Georgsbasilika und Goldenes Gässchen. Abschließend gönnen wir uns noch eine Kaffeepause bevor wir mit der Tram zurück zum Bus fahren und ein ereignisreicher Tag zu Ende geht.

#### PROGRAMM

- ▶ Führung Kloster Brevnov
- ▶ Mittagessen „Klosterschenke Brevnov“
- ▶ Führung Prager Burg
- ▶ Kaffeetrinken

Kosten: 63,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
(Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Bitte mitnehmen: gültigen Ausweis!

Kurs-Nr.: F371-0524 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 02. Mai einbezahlen -

# Tagesfahrt

## Dreiflüssestadt

## PASSAU

Mittwoch, 05. Juni

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.45 Uhr / Rückkehr: ca. 20.15 Uhr  
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.50 Uhr

Reiseleiterin: Anett Neumann

Passau, die "Dreiflüssestadt", liegt im östlichen Bayern, am Zusammenfluss von Donau, Inn und Ilz. Diese einzigartige Lage prägt nicht nur ihre atemberaubende Landschaft, sondern auch ihre Geschichte und Kultur. Die Altstadt von Passau ist ein historischer Schatz mit engen Gassen, barocken Gebäuden und malerischen Plätzen. Die Veste Oberhaus, eine mächtige Burgranlage auf dem Oberhausberg, bietet einen herrlichen Panoramablick auf die Stadt und die Flüsse. Wir haben bei unserer Fahrt die Möglichkeit, die Schönheit der Stadt aus unterschiedlichsten Perspektiven kennenzulernen. Wir beginnen unsere Erkundungstour mit einer Führung durch die historische Altstadt, rund um den Stephansdom, Rathaus und Residenzplatz. Anschließend können Sie bei einem Mittagessen den wunderbaren Ausblick von der Veste Oberhaus auf Passau genießen. Am Nachmittag brechen wir zu einer **Erlebnistour mit dem beeindruckenden „Kristallschiff“ von Passau nach Kasten (Österreich)**, Oberzell (Bayern) und zurück auf. Mit seinen rund eine Million Swarovski-Kristallen und faszinierenden Kristallwasserspielen wird die 2-stündige entspannte Schifffahrt ein Erlebnis für alle Sinne.

### PROGRAMM

- ▶ Stadtführung Altstadt Passau
- ▶ Mittagessen auf der Veste Oberhaus oder zur freien Verfügung
- ▶ Schifffahrt nach Oberzell mit Kristallschiff

Kosten: 58,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
(Busfahrt, Reiseleitung, Stadtführung, Schifffahrt)

Kurs-Nr.: F372-0624 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 22. Mai einbezahlen -

## SCHWEINFURT

### Spitzweg & Sachs

Donnerstag, 13. Juni

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.30 Uhr / Rückkehr: ca. 19.45 Uhr  
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.35 Uhr

Reiseleiter: Josef Greiner, M.A.

Schweinfurt ist ein Geheimtipp für Kunstinteressierte. Das wissen wir spätestens seit 2016, als wir eine Kunstfahrt zum „**Museum Georg Schäfer**“ unternommen haben und alle hin und weg waren von diesem Museum mit der weltweit größten Sammlung von Werken Carl Spitzwegs (1808 – 1885). Weiterer Schwerpunkt ist die Malerei des 19. Jahrhunderts mit Werken von Adolph von Menzel, Caspar David Friedrich, Lovis Corinth, Max Liebermann und Max Slevogt. Dieses Museum ist nun erneut unser Ziel, denn es präsentiert eine Sonderausstellung mit dem Titel **„Der rote Schirm - Liebe und Heirat bei Carl Spitzweg“** mit über 100 bedeutenden Leihgaben aus Museen aus aller Welt und aus dem Privatbesitz von Spitzweg-Nachfahren. Kein Thema beschäftigte (den übrigens zeitlebens unverheirateten) Spitzweg so mannigfaltig wie die Liebe und wenige Werke sind mit dem Namen des wohl berühmtesten Malers des Biedermeier so eng verbunden wie **„Der abgefangene Liebesbrief“** und **„Der ewige Hochzeiter“**. Freuen wir uns auf schmachtende Blicke, nächtliche Ständchen, stürmische Verführer und schüchterne Verehrer. Von der Kunst zur Technik. Schweinfurt steht auch für den Namen **„Fichtel & Sachs“**. Am Nachmittag fahren wir zum Werksgelände und entdecken in der **„Sachs-Ausstellung“** in einer ehemaligen Produktionshalle Erfindungen, die die Welt sprichwörtlich voranbringen. Hören Sie das typische Knattern der Saxonette, den Zwei-Takt-Kultmotor. Sehen Sie in das Herz eines Rennwagen-Motors. Und lernen Sie Ernst Sachs kennen, dessen Erfindungen wie Fahrradnaben und Motoren wir bis heute nutzen.

### PROGRAMM

- ▶ Überblicksführung Museum Georg Schäfer
- ▶ Themenführung Sonderausstellung „Carl Spitzweg“ (Josef Greiner)
- ▶ Mittagessen „Gasthaus HandWerk“
- ▶ Führung SACHS-Ausstellung (Werksgelände)

Kosten: 56,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
(Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Kurs-Nr.: F373-0624 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 29. Mai einbezahlen -



## NÜRNBERG

### Johannisfriedhof & Zeltnerschloss

Donnerstag, 20. Juni

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.00 Uhr / Rückkehr: ca. 19.00 Uhr  
**Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.05 Uhr**

Reiseleiter: Rainer Christoph, Interregionaler Gästeführer

Wir beginnen unseren Tag in Nürnberg mit einer Besichtigung des berühmten Johannisfriedhofes. Der über 500 Jahre alte Friedhof steht unter Denkmalschutz und zählt mit Recht zu den schönsten und bedeutendsten Begräbnisstätten Europas. Wegen der vielen Rosenbüsche wird er auch Rosenfriedhof genannt. Die kunstvollen Epitaphien auf den Gräbern erzählen Geschichten von Menschen, die hier ihre letzte Ruhestätte fanden: einfache Handwerksleute, reiche Patrizier und berühmte Nürnberger Bürger wie Albrecht Dürer, Adam Kraft oder Veit Stoß. Nach der Mittagspause fahren wir zum Zeltnerschloss wenige Kilometer südöstlich der Nürnberger Stadtmauer. Der ehemalige Herrnsitz liegt malerisch in einem kleinen, aufgestauten Weiher im Stadtteil Gleißhammer. Unser Rundgang führt durch die wechselhafte Geschichte des Schlosses, die bis in das 14. Jahrhundert zurückreicht, als die Besitzer des nahegelegenen Hammerwerks zum Schutz von Dorf und Gewerbe ein Weiherhaus errichten ließen. Zu Beginn der Frühen Neuzeit entstand an seiner Stelle ein befestigter Schlossbau, der wohlhabenden Nürnberger Patrizierfamilien als repräsentatives Lust- und Sommerschlösschen diente. Im Zeltnerschloss befinden sich heute Wohnungen und ein Kulturladen. Das Anwesen, das zu den reizvollsten Herrnsitzen Nürnbergs zählt, ist absolut sehenswert und ein Geheimtipp für einen Besuch in Nürnberg.

#### PROGRAMM

- ▶ Führung Johannisfriedhof
- ▶ Mittagspause
- ▶ Führung Zeltnerschloss
- ▶ Kaffeetrinken

Kosten: 39,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
(Busfahrt, Reiseleitung, Führungen)

Kurs-Nr.: F374-0624 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 06. Juni einbezahlen -

# Kunstoffahrt

## MÜNCHEN

### Bavaria & Nymphenburg

Donnerstag, 04. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.15 Uhr / Rückkehr: ca. 20.15 Uhr  
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.20 Uhr

Reiseleiter: Josef Greiner, M.A.

Heute haben wir viel vor! Von Bildern kennen wir sie alle, die Bavaria. Die 18 Meter hohe Bronze-Statue thront über der Theresienwiese. Sie gilt als Symbol und weltliche Patronin des Freistaates. Kennen Sie aber auch ihr Innenleben und wollen ihr sogar in den Kopf steigen? Über eine Wendeltreppe geht es hoch hinauf und durch die Augen der Bavaria haben Sie einen einmaligen Blick über die Theresienwiese. Hinter der Statue steht der Kolossalbau der Ruhmeshalle. Ludwig I gab 1843 den Auftrag an den einstigen Stararchitekten Leo von Klenze. Der Bau sollte an die Verdienste und den Ruhm Bayerns erinnern und Büsten bedeutender bayerischer Persönlichkeiten Platz finden. Das gilt bis heute. In der monumentalen Säulenhalle treffen wir auf beeindruckende steinerne Häupter – darunter von Ludwig Thoma, Carl Orff, Albrecht Dürer oder von Brauer Joseph Pschorr. Nun bringt uns der Bus zum Schloss Nymphenburg. Nach der Mittagspause werden wir bei der Führung in eine Welt voller Glanz und Gloria versetzt. Das 1664 erbaute und ab 1715 nach französischem Vorbild umgestaltete Schloss wurde als Sommerresidenz genutzt und war bei den bayerischen Herrschern überaus beliebt. Barocke Deckengemälde, kostbare Gemälde und Möbel, ein lichtdurchfluteter Festsaal, Wohnräume der Königin im höfischen Empirestil, das Geburtszimmer König Ludwigs II, die Schönheitengalerie König Ludwigs I – alles sehr beeindruckend.

### PROGRAMM

- ▶ Führung Ruhmeshalle
- ▶ Besichtigung Bavaria (Achtung: steile Wendeltreppe mit vielen Stufen)
- ▶ Mittagessen „Schlosswirtschaft Schwaige“ Nymphenburg oder zur freien Verfügung
- ▶ Führung Schloss Nymphenburg
- ▶ Zur freien Verfügung Park Schloss Nymphenburg

Kosten: 51,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
(Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Kurs-Nr.: F375-0724 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 20. Juni einbezahlen -

# Studienfahrt

## Auf den Spuren von Missionaren und Wallfahrern von und nach Böhmen IM LANDKREIS CHAM

Donnerstag, 18. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 08.00 Uhr / Rückkehr: ca. 18.30 Uhr  
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 08.05 Uhr

Reiseleiter: Rainer Christoph, Interregionaler Gästeführer

Im Landkreis Cham treffen wir auf sehenswerte Zeugnisse von Wallfahrten, die wir uns an diesem Tag ansehen werden. Wir beginnen in Chammünster. 740 schenkte Tassilo III von Bayern den Benediktinern vom Kloster St. Emmeram in Regensburg 50 Quadratkilometer Land in der Mark Chamb, woraufhin die Mönche ein kleines Kloster gründeten als Missionsstützpunkt für das böhmische Grenzgebiet. 975 wird Chammünster zur Urfarrei des oberen Bayerischen Waldes. Wir besichtigen das Marienmünster, die Annakapelle und den Karner (Beinhaus). Zum Mittagessen geht es nach Eschlkam, dem Geburtsort des Heimatdichters **Maximilian Schmidt („Der Goldene Steig“)**. **Anschließend** fahren wir weiter nach Neukirchen Hl. Blut und besuchen das bayerisch-böhmische Wallfahrtsmuseum, das aus den reichen Schätzen des Archivs der Wallfahrtskirche bestückt wurde. Nach einer Kaffeepause besichtigen wir die barocke Wallfahrtskirche. Kilometerweit ist der mächtige, siebenstöckige Turm mit seiner ausladenden, für die Gegend typischen Zwiebel zu sehen. Das riesige Kirchenschiff ist ausgestattet mit dem Hochaltar, eine wertvolle Goldschmiedearbeit, Betstühlen mit geschnitztem Rokokomuschelwerk und einer Orgel, gestiftet von Kurfürstin Anna Maria.

### PROGRAMM

- ▶ Führung Marienmünster in Chammünster
- ▶ Mittagessen in Eschlkam
- ▶ Führung Wallfahrtsmuseum in Neukirchen Hl. Blut
- ▶ Kaffeetrinken in Hl. Blut
- ▶ Führung Wallfahrtskirche Neukirchen Hl. Blut

Kosten: 35,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)  
(Busfahrt, Reiseleitung, Führungen)

Kurs-Nr.: F376-0724 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 04. Juli einbezahlen -

# Kegelbahn



© Bildagentur PantherMedia / homeworks255

## ! FREIE TERMINE !

Haben Sie Lust zum Kegeln? Beim Kegeln lassen sich Bewegung und Geselligkeit ganz wunderbar miteinander verbinden! Falls Sie unsere Kegelbahn mieten möchten (Gruppenpreis 6 Euro je Stunde, inkl. MwSt.), melden Sie sich bitte im Büro.

Wir sammeln auch gerne die Namen von neuen Interessenten, um eine Gruppe zu gründen. Bitte lassen Sie sich im Büro vormerken, wenn Sie Interesse haben.

## Hinweise & Informationen

### ! BETRIEBSURLAUB !

29. Juli - 23. August

#### ► Programmplanung

Haben Sie Ideen und Wünsche für das Seniorenprogramm? Wir sind immer offen für Ihre Vorschläge, Anregungen und Kritik und werden diese bei der nächsten Programmplanung berücksichtigen. Bitte melden Sie sich bei Frau Meichner.

#### ► Haben Sie ein Hobby und würden gerne selber einen Kurs oder Treff leiten?

Wir suchen aktive Seniorinnen und Senioren und unterstützen sie bei der Gründung und Leitung eines Kurses oder Treffs tatkräftig und leiten alles Organisatorische in die Wege.



## SENIORENFACHSTELLE DER STADT WEIDEN

Dipl. Sozialpädagogin (FH) Tina Abel-Pschierer  
Am Stockerhutpark 1  
Tel.: 0961 81-5158  
E-Mail: seniorenfachstelle@weiden.de

- ▶ Ansprechpartnerin für Seniorinnen und Senioren
  - ▶ Angehörigenberatung
- ▶ Beratung zu Wohnmöglichkeiten und Unterstützungsangeboten
- ▶ Förderung der aktiven und selbstbestimmten Lebensgestaltung
  - ▶ Seniorenpolitisches Gesamtkonzept

## SENIORENBEIRAT DER STADT WEIDEN

Peter Klein, Vorsitzender  
E-Mail: seniorenbeirat@weiden.de

- ▶ Interessensvertretung für Seniorinnen und Senioren auf kommunaler Ebene
  - ▶ Zusammenarbeit mit der Seniorenfachstelle
  - ▶ Seniorensprechstunden nach Anmeldung unter Tel. 0961 81-5158

# Anmeldung: So geht's

Für die meisten Kursangebote ist eine Anmeldung nötig, da wir schon im Vorfeld wissen müssen, ob die Mindest-Teilnehmerzahl erreicht wird. Sie finden im Programmheft jeweils den Hinweis.

## Wie meldet man sich an?

- Persönlich im Büro oder
- telefonisch (0961 / 81-5210) oder
- per E-Mail ([maria-seltmann-haus@weiden.de](mailto:maria-seltmann-haus@weiden.de)) oder
- auf unserer Homepage über den Warenkorb.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist (Absagefrist siehe S. 95).

## Wann meldet man sich an?

Bitte melden Sie sich möglichst rechtzeitig an, spätestens eine Woche vor Kursbeginn (je früher desto besser für unsere Planung). Es wird einige Tage vor Kursbeginn entschieden, ob der Kurs stattfindet. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, müssen wir den Kurs leider absagen. Bitte melden Sie sich also nicht zu kurzfristig an, damit nicht unnötig Kurse ausfallen müssen!

## Bekommt man eine Anmeldebestätigung?

- Wenn Sie sich telefonisch oder persönlich anmelden, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung per Post oder E-Mail.
- Wenn Sie sich per E-Mail anmelden, erhalten Sie von uns baldmöglichst eine Rückantwort, ob ein Platz für den gewünschten Kurs verfügbar ist und, falls ja, eine Anmeldebestätigung im Anhang der E-Mail.
- Wenn Sie einen Kurs auf unserer Homepage über den Warenkorb buchen, erhalten Sie zunächst eine automatische Sendebestätigung des Eingangs Ihrer Anmeldung. Ihre Anmeldung wird automatisch an uns weitergeleitet und baldmöglichst bearbeitet. Sie erhalten von uns eine E-Mail, ob ein Platz für den gewünschten Kurs verfügbar ist und, falls ja, eine Anmeldebestätigung im Anhang der E-Mail.

## Wie bezahlt man?

- bar oder per EC-Karte (spätestens am Tag des Kursbeginns)
- Überweisung (Rechnungserhalt bei Kursbeginn).
- Bei Tagesfahrten begleichen Sie die Gebühr bitte bis spätestens zum angegebenen Termin (in der Regel 14 Tage vor Termin der Tagesfahrt). Bei Nichtzahlung zum Fälligkeitstermin entfällt der Anspruch auf Teilnahme.

## Bis zu welchem Zeitpunkt kann man absagen?

Sie können Ihre Anmeldung bis spätestens sieben Kalendertage vor Kursbeginn oder vor dem Termin einer Tagesfahrt kostenfrei stornieren (Schließtage zählen nicht mit wie z.B. Feiertage, Betriebsurlaub, Betriebsausflug). Bitte geben Sie uns telefonisch, persönlich, per E-Mail oder per Post Bescheid.

Nach Ablauf dieser Frist ist ausschließlich in folgenden Fällen eine kostenfreie Stornierung möglich (keine Berechnung der Kursgebühr bzw. nur der anteiligen Kursgebühr bei bereits wahrgenommenen Kursterminen):

- Ihnen ist aus gesundheitlichen Gründen eine Teilnahme nicht möglich. Als Nachweis benötigen wir bitte eine ärztliche Bescheinigung spätestens innerhalb von 7 Kalendertagen nach Ihrer Stornierung.
- Es steht eine Ersatzperson zur Verfügung, die den stornierten Platz übernimmt. Falls eine Warteliste von uns geführt wird, haben diese Personen Vorrang vor von Ihnen genannten Personen. Ansonsten wäre es ungerecht gegenüber denjenigen, die schon länger auf einen Platz warten.

## Sollte der Kurs ausfallen ...

weil die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht wurde, geben wir Ihnen rechtzeitig Bescheid. Hören Sie nichts von uns, findet der Kurs wie geplant statt.

## Kann man sich für einen bereits begonnenen Kurs anmelden?

Prinzipiell ist das möglich, soweit noch Plätze frei sind und der Kursinhalt einen Quereinstieg zulässt. Allerdings fällt auch bei einem späteren Einstieg in der Regel die volle Kursgebühr an. Bitte fragen Sie bei uns im Büro nach!

Hinweis: Die vollständigen Anmeldebedingungen finden **Sie in den „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ auf den nachfolgenden Seiten.**



Allgemeine Geschäftsbedingungen des Maria-Seltmann-Hauses der Stadt Weiden i.d.OPf.  
Allgemeine Geschäftsbedingungen für Verträge über die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen  
des Maria-Seltmann-Hauses in Weiden i.d.OPf.

## 1. Geltungsbereich

**Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) des Maria-Seltmann-Hauses (nachfolgend „MSH“) gelten für alle Verträge, die mit der Stadt Weiden i.d.OPf. hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z.B. Programmhefte, Broschüren, Flyer) des MSH dargestellten Kurse/Veranstaltungen abgeschlossen werden. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen der Teilnehmenden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.**

Mehrtagesfahrten, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Kurse/Veranstaltungen des MSH. Insoweit tritt das MSH lediglich als Vermittler auf. Es kommt ein Vertrag nur mit dem jeweiligen Dritten als Veranstalter zustande, wobei hier die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der jeweiligen Veranstalter gelten.

## 2. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrages

Es stehen folgende Anmeldemöglichkeiten für Kurse zur Verfügung:

- persönlich (im Büro, Herrmannstr. 6)
- telefonisch (0961 / 81-5210)
- per E-Mail ([maria-seltmann-haus@weiden.de](mailto:maria-seltmann-haus@weiden.de)) oder
- online per Online-Anmeldeformular auf der Website unter [www.maria-seltmann-haus.de](http://www.maria-seltmann-haus.de).

Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.

Wenn Sie sich online anmelden, geben Sie, nachdem Sie den ausgewählten Kurs in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen haben, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons eine rechtlich verbindliche Anmeldung in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Kurse ab. Sie erhalten zunächst eine automatische Bestätigung des Eingangs Ihrer Anmeldung und baldmöglichst eine verbindliche Antwort-E-Mail vom MSH. Diese enthält bei Verfügbarkeit eines Kursplatzes die Bestätigung, dass Sie in den Kurs eingebucht wurden.

Bei allen anderen hier genannten Anmeldeformen bekommen Sie nach Ihrer verbindlichen Anmeldung bei Verfügbarkeit eines Kursplatzes eine schriftliche Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post.

Sollte kein Platz verfügbar sein, werden Sie auf einer Warteliste eingetragen und erhalten umgehend bei Verfügbarkeit eines Platzes Nachricht vom MSH.

Falls Sie andere Personen als sich selbst für einen Kurs anmelden, verpflichten Sie sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von Ihnen angemeldeten Personen einzustehen.

Für die Teilnahme an Veranstaltungen (z.B. Vorträge, Lesungen etc.) ist keine Anmeldung erforderlich.

### 3. Zahlungsbedingungen

Das Teilnahmeentgelt wird spätestens bei Kursbeginn zur Zahlung fällig. Bei Tagesfahrten ist die Teilnahmegebühr spätestens bis zum angegebenen Termin fällig (in der Regel 14 Tage vor Termin der Tagesfahrt). Bei Nichtzahlung zum Fälligkeitstermin entfällt der Anspruch auf Teilnahme.

Es stehen nachfolgende Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung:

- Überweisung (Rechnungserhalt bei Kursbeginn)
- Barzahlung im Büro des MSH
- per EC-Karte im Büro des MSH.

Bar-Einzahlungen oder Einzahlungen mit EC-Karte sind zu folgenden Zeiten möglich:

Montag - Donnerstag 08:30 – 13:00 Uhr und 13:30 – 16:00 Uhr

Freitag 08:30 – 12:00 Uhr

Kursentgelte für Einzelstunden und Materialkosten bei Kreativkursen sind bei der Kursleitung direkt in bar zu bezahlen. Eintritte bei Veranstaltungen sind an der Tageskasse in bar zu bezahlen.

### 4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine spätere Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung des MSH in Textform möglich.

### 5. Stornierung, Änderung oder Ausfall von Kursen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Kursanmeldung zu stornieren. Die Stornierung kann telefonisch oder in Textform gegenüber dem MSH erfolgen.

Es entstehen für Sie keine Kosten, wenn Ihre Stornierung spätestens sieben Kalendertage vor Kursbeginn oder vor dem Termin einer Tagesfahrt erfolgt. Betriebsurlaube und andere Schließtage des MSH (wie z.B. Feiertage, Betriebsausflug u.ä.) zählen hierbei nicht mit.

Nach Ablauf dieser Frist ist ausschließlich in folgenden Fällen eine kostenfreie Stornierung möglich:

- Ihnen ist aus gesundheitlichen Gründen eine Teilnahme nicht möglich. Als Nachweis muss eine ärztliche Bescheinigung spätestens innerhalb von sieben Kalendertagen nach Ihrer Stornierung beim MSH vorliegen.
- Es steht eine Ersatzperson zur Verfügung, die den von Ihnen stornierten Platz übernimmt. Ersatzpersonen auf der Warteliste des MSH haben dabei Vorrang vor von Ihnen genannten Personen.

In beiden Fällen wird keine bzw. nur die anteilige Kursgebühr bei bereits wahrgenommenen Kursterminen berechnet. In allen anderen Fällen sind Sie bei Nichteinhaltung der oben genannten Frist zur Entrichtung der vollen Kursgebühr verpflichtet.

Das MSH behält sich weiterhin vor, Zeit, Ort, Dozent/in und/oder Inhalt der Kurse zu ändern, sofern die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen des MSH für die Teilnehmenden zumutbar ist. Zumutbar sind nur Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht vom MSH wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Das MSH wird die am betroffenen Kurs Teilnehmenden im Falle einer Änderung von Zeit und Ort des Kurses rechtzeitig informieren.

Das MSH ist berechtigt, Kurse bei Nichterreicherung der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl oder aus anderen wichtigen Gründen wie etwa höhere Gewalt, Ausfall der Kursleitung usw. kurzfristig gegen Erstattung eines gegebenenfalls bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Eine Erstattung erfolgt nicht bei Nachholung einzelner ausgefallener Termine, an denen Sie teilgenommen haben.

## 6. Nutzungsrechte

Die im Kurs verwendeten Materialien einschließlich Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das MSH ist Inhaber sämtlicher Nutzungsrechte an den Materialien, die zur Durchführung der Kurse erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen, die Ihnen gegebenenfalls im Zusammenhang mit den Kursen überlassen werden.

Die Inhalte der Kurse einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen dürfen von Ihnen lediglich in dem Umfang genutzt werden, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis des MSH sind Sie nicht berechtigt, den Kurs bzw. die Veranstaltung oder Teile daraus mittels technischer Hilfsmittel aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

## 7. Haftung

Das MSH haftet den Teilnehmenden aus vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadensersatz wie folgt:

Das MSH haftet uneingeschränkt

- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
- bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
- bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, wobei hier die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt ist,
- aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

Soweit im Zusammenhang mit der Kursteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken bestehen, sind Sie verpflichtet, das MSH vor Kursbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.

Im Übrigen ist eine Haftung des MSH ausgeschlossen. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung des MSH für seine Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

## 8. Datenschutz

Informationen zur Verarbeitung der Daten des/der Teilnehmenden und zu den diesbezüglichen Rechten finden sich unter <https://www.weiden.de/datenschutzhinweise> unter dem Stichwort „Maria-Seltmann-Haus“.

## 9. Schlussbestimmungen

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

Sollten einzelnen Bestimmungen der AGB ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

Soweit die Voraussetzungen des § 38 ZPO erfüllt sind, vereinbaren die Parteien als Erfüllungsort und Gerichtsstand Weiden i.d.OPf.

Alle vorhergehenden Allgemeinen Geschäftsverbindungen des MSH verlieren hiermit ihre Gültigkeit. Die neuen Geschäftsbedingungen treten mit deren Veröffentlichung in Kraft.

Stand Januar 2023

# Notizen

Das nächste Programmheft  
erscheint am  
28. August



# CAFÉ GRENZENLOS

Das BegegnungsCafé im Maria-Seltmann-Haus

Besuchen Sie unser **Café** mit Terrasse

Montag - Donnerstag 09.30 - 17.30 Uhr  
- bei Reservierungen öffnen wir auch gerne  
außerhalb der Öffnungszeiten -

Telefon: 0961 401 878 322

Internet: [www.cafegrenzenlos.jimdofree.com](http://www.cafegrenzenlos.jimdofree.com)



SELBSTGEMACHTE KUCHEN, TORTEN UND KONFEKT

FRÜHSTÜCK UND BRUNCH MITTAGSTISCH CATERING

DONNERSTAG BRATENTAG

FEIERN MIT RUND-UM-SERVICE MÖGLICH