



Maria-Seltmann-Haus - Der aktive Seniorentreff -

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

2025

Maria-Seltmann-Haus

Herrmannstraße 6

92637 Weiden

Tel. 0961 81-5210

Montag - Donnerstag

8.30 Uhr - 17.30 Uhr

Freitag

8.30 Uhr - 13.00 Uhr

www.maria-seltmann-haus.de

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 – 13.00 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,

es ist mir eine große Freude, Ihnen das neue Veranstaltungsheft für das Sommerhalbjahr vorstellen zu dürfen, das vom engagierten Team des Maria-Seltmann-Hauses zusammengestellt wurde. Wir präsentieren Ihnen wieder abwechslungsreiche und interessante Angebote wie Quigong im Park oder eine e-Bike-Tour zum Schießlweiher. Aber auch in den Räumlichkeiten des Maria-Seltmann-Hauses ist wieder viel geboten. Dass all diese Angebote sehr gut belegt sind, zeigt, wie aktiv, interessiert und weltoffen Sie sind. Und obwohl wir bisher noch keine Nachfolge für das Cafe gefunden haben, arbeiten wir mit Hochdruck an verschiedenen Optionen, um Ihnen auch hier wieder zeitnah einen Raum für Begegnungen zu ermöglichen.

Denn in einer Zeit, in der soziale Kontakte und Gemeinschaft wichtiger denn je sind, ist es unser Ziel, Ihnen ein Umfeld zu bieten, in dem Sie sich wohlfühlen und weiter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen, und wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Freizeit sinnvoll und erfreulich zu gestalten. Und hier bieten die Angebote des Maria-Seltmann-Hauses eine ideale Plattform, um andere Menschen bei einem Kurs, einer Tagesfahrt oder einer Feier kennenzulernen, Bekannte zu treffen und Freundschaften weiter zu vertiefen. Sehen Sie sich die Fülle und Vielfalt an Kursen und Veranstaltungen an. Ich bin mir sicher, es ist einiges dabei, das Ihnen gefällt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchstöbern des Heftes und hoffe auf Ihre rege Teilnahme!

Herzlichst

Ihr



Jens Meyer

Oberbürgermeister Stadt Weiden i.d.OPf.



Fotostudio Hübner

Liebe Seniorinnen und Senioren,

gerne hätte ich mit einer guten Nachricht angefangen, auf die Sie alle sehnlichst warten, nämlich dass unser Café bald wieder öffnen wird. Aber leider muss ich Sie enttäuschen. Unsere Suche nach einem Pächter war bislang erfolglos, obwohl wir alles, was möglich war, unternommen haben. Für das von uns favorisierte Inklusionskonzept haben wir leider keinen Träger gefunden, sehr schade, denn das hätte optimal zu unserem Motto Begegnung von Jung und Alt, Offenheit und Herzlichkeit, Kommunikation statt Konsum gepasst. Interessenten aus der Gastronomie gab es etliche, denen ich Café und Küche gezeigt und viel erklärt und Unterlagen geschickt habe - und von vielen nie wieder etwas gehört habe. Umso größer war die Freude über eine mündliche Zusage und die Aussicht, dass im April wieder gestartet werden kann. Und dann wieder nichts, keine Rückmeldung auf Anrufe und Emails, absolute Funkstille. Da frage ich mich schon, ob Fairness und Anstand nichts mehr zählen? Es scheint fast so, dass in dieser Zeit, in der sich so viel verändert, wichtige Werte wie Verlässlichkeit, Vertrauen, gegenseitige Wertschätzung und zu seinem Wort stehen verloren gehen.

Aber glücklicherweise ist im Maria-Seltmann-Haus die Welt noch in Ordnung. Es ist eine Oase, wo Menschen sich auf Augenhöhe begegnen, jeder respektiert wird, jeder offen aufgenommen wird, man sich aufeinander verlassen kann. Eine heile Welt, die jeder von uns braucht. Wir wissen, auf Sie und unsere Kursleiter/innen können wir uns verlassen und das ist ein beruhigendes Gefühl. Dafür ein ganz herzliches Danke. Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß mit dem neuen Programm, wir haben viel mit Ihnen vor und freuen uns auf Sie!

Herzlichst

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

INHALT

	Seite
Das Maria-Seltmann-Haus	6
KURSE UND VERANSTALTUNGEN	
• Generationen im Dialog	7
• Ausstellungen	8
• Mobil – ein Leben lang	10
• Kreativität - Handwerk - Hobby	13
• Musik	19
• Bewegung - Entspannung - Tanz - Gesundheit	23
• Sprachen - Gehirnjogging	44
• Philosophie - Literatur	51
• Computer - Mobile Geräte	53
• Diavorträge - Vorträge	64
• Vortragsreihe „Alt werden und dann?“	69
• Lesungen	70
• Konzerte	73
• Filmnachmittage	75
• Unterhaltung - Geselligkeit	76
• Besichtigungen - Führungen	78
• Wanderungen - Radtour	81
• Fahrten	85
Anmeldung: So geht's	94
Allgemeine Geschäftsbedingungen & Datenschutz	96
Kegelbahn	99
Hinweise & Informationen	99



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, schreinern 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
oder Tel. 0961 81-4230
- ▶ Die Kinderbücherei finden Sie im 1. Stock
in der Regionalbibliothek.

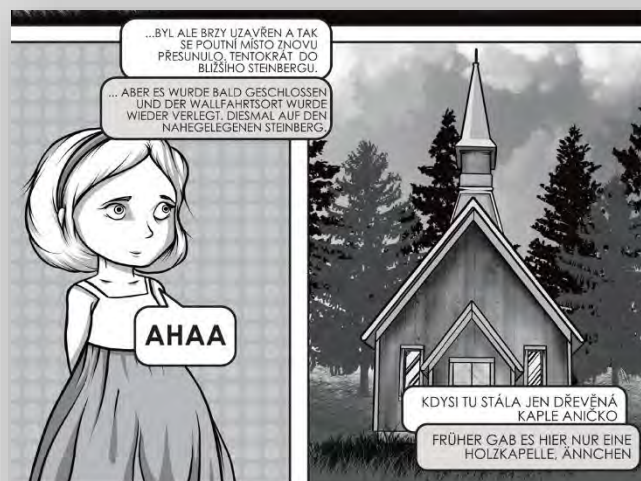
TERMINE:

Donnerstag, 16 - 17 Uhr

- ▶ 08. Mai ▶ 15. Mai ▶ 22. Mai
- ▶ 05. Juni ▶ 12. Juni ▶ 26. Juni
- ▶ 03. Juli ▶ 10. Juli ▶ 17. Juli ▶ 24. Juli ▶ 31. Juli
- ▶ im August Sommerpause

PAULUSBRUNN UND SEINE GESCHICHTE IN COMICS

AUSSTELLUNG DER D/CZ ARBEITSGEMEINSCHAFT
PAULUSBRUNN - BÄRNAU



02. - 13. Juni

Maria-Seltmann-Haus, Foyer (EG)

Vernissage: Montag, 02. Juni, 10.30 Uhr

Idee und Organisation: Rainer Christoph

Die Gemeinde Paulusbrunn an der deutsch-tschechischen Grenze wurde nach dem Münchener 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. Der Ort ist untrennbar mit den Beziehungen zwischen Tschechen und Deutschen verbunden.

Nun ist die Idee entstanden, die Geschichte des Ortes von tschechischen und deutschen Zeichnern in Comics darzustellen. Comic Zeichnungen können, gerade, weil sie nicht den Anspruch als Echtheit erheben, emotionale Wahrheiten besser abbilden. Comics voller Freundschaft, Überzeugung, Enttäuschung, Hoffnung und Verzweiflung erwecken Verständnis, Neugierde und Spannung und es lässt sich damit ins Gespräch kommen mit dem Ziel der Erinnerungsarbeit. Eine ganz besondere Idee und eine ganz besondere Ausstellung!

FOTOAUSSTELLUNG

HERBERT HANAUER

BSW-FOTOGRUPPE



SCHWARZ.WEISS.ANALOG

30. Juni - 11. Juli

Maria-Seltmann-Haus, Foyer (EG)

In dieser Ausstellung sehen Sie Fotos von Herbert Hanauer, Vorsitzender der BSW-Fotogruppe. Er ist Liebhaber der Schwarz-Weiss-Fotografie und zeigt eine Auswahl seiner gelungensten Motive. Entdecken Sie, welche faszinierenden Eindrücke man mit der analogen Fotografie bewirken kann und welchen besonderen Reiz die Reduktion auf Hell- und Dunkel-Kontraste hat!

Mobil - ein Leben lang

Fit im Straßenverkehr: Verkehrsregeln mit Fragestunde

Als Autofahrer kennen Sie bestimmt solche Situationen: Worauf muss ich achten, wenn der Vorfahrtsberechtigte nicht fahren kann, weil es zu eng ist? Darf ich einfach losfahren oder kann es gefährlich werden? Sie kennen zwar das Rechtsfahrgebot, doch welche Ausnahmen gibt es? Welche Mindestabstände sind zu anderen Verkehrsteilnehmern vorgeschrieben? Welche (Vorfahrts-)Regeln gelten auf Parkplätzen? Wo ist Schrittgeschwindigkeit gefordert und wie schnell ist das?



Sich heutzutage im immer dichter werdenden Verkehr zu bewegen, ist eine Herausforderung. Viele Menschen fahren seit Jahrzehnten Auto. Doch System und Regeln ändern sich. Häufig bilden sich über die Jahre Fahrgewohnheiten, die es darauf hin zu überprüfen gilt, ob sie mit den aktuellen Regeln noch übereinstimmen. Wer die Verkehrsregeln genau kennt, bereit und fähig ist, sie beim Fahren anzuwenden, ist auf der sicheren Seite. An diesem Vormittag werden Ihnen neue und knifflige Verkehrsregeln erläutert und anschließend Ihre Fragen beantwortet.

12.05.25 Montag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x

Leitung: Josef Greiner, Fahrlehrer

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

Kursgebühr: 8,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: B976-0525 - Anmeldung erforderlich

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!

Sicherheitstraining: Mobil bleiben – sicher am Lenkrad (In Kooperation mit Ortsverkehrswacht Weiden e.V.)

Die Ortsverkehrswacht Weiden e.V. bietet ein kostenfreies Sicherheitstraining an für Personen über 60 Jahre, die sich noch mit einem Kraftfahrzeug (vorrangig Pkw) am Straßenverkehr beteiligen. Unter dem **Motto** „Mobil bleiben – si-



cher am Lenkrad“ hat dieses Fahrtraining das Ziel, dass Sie gut gerüstet sind für die Herausforderungen des heutigen Straßenverkehrs. Im zunehmenden Alter lassen viele für das Fahren notwendige Funktionen und Sinne nach, man ist nicht mehr so belastbar wie in den jüngeren Jahren. Dies muss jedem bewusst sein, bevor man am Verkehr teilnimmt. Oft kommen noch andere körperliche und geistige Einschränkungen, u.a. Erkrankungen, hinzu. Mit Ratschlägen (dazu gehören u.a. Neuerungen aus dem Verkehrsrecht), Tipps (z.B. sitze ich im Auto richtig, kenne ich all meine Fahrzeugassistenten), aber auch mit Fahrfertigkeitsübungen mit dem eigenen Fahrzeug sollen die Teilnehmer fit bleiben im Straßenverkehr.

Hinweis: Der Kurs ersetzt keine Fahreignungsüberprüfung. Wir wollen mit Rat und Tat zur Seite stehen, um die Teilnehmenden für eine sichere Verkehrsteilnahme zu motivieren.

Teilnahmevoraussetzung: Alter über 60 Jahre; gültiger Führerschein; eigenes, verkehrs- und betriebssicheres Kraftfahrzeug

22.05.25 Donnerstag, 14.30 - 17.00 Uhr, 1 x

Leitung: Matthias Kastner, Werner Klüher

Ort: Festplatzgelände Weiden (Conrad-Röntgen-Straße)

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: B977-0525 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

Sicher Radfahren

Sind Sie auch gerne per Fahrrad oder E-Bike unterwegs? Das hat viele Vorteile. Man spart sich die Parkplatzsuche und Parkgebühren, man kann direkte Wege von A nach B nehmen, und nicht zuletzt tut man viel für seine Gesundheit, aber auch für die Umwelt. Doch bedenken Sie, dass auch für Radler die Regeln des Straßenverkehrs gelten! Was müssen, können oder sollten Sie befolgen? Welche Radwege darf man auch in der Gegenrichtung befahren? Was hat es mit dem Schutzstreifen auf sich? Wie verhält man sich beim Queren eines Zebrastreifens mit dem Fahrrad richtig? Darf man an einer stehenden Fahrzeugkolonne rechts vorbeifahren? Sie bekommen auch Tipps, wie Sie Ihre Absichten als Radfahrer deutlich machen, damit es nicht zu Missverständnissen mit anderen Verkehrsteilnehmern kommt, die manchmal böse ausgehen können. Zu guter Letzt erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, damit sich Ihr Fahrrad in einem technisch einwandfreien Zustand befindet.

05.06.25 Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x

Leitung: Josef Greiner, Fahrlehrer

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

Kursgebühr: 8,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: B978-0625 - Anmeldung erforderlich

??? VERMISSEN SIE **???**

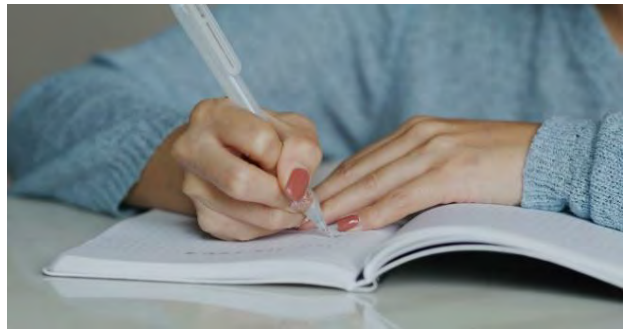
KURSE, VORTRÄGE ODER AUSFLUGSZIELE
IN UNSEREM PROGRAMM?

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

Kreativität - Handwerk - Hobby

Autobiografisches Schreiben: Lebens-Geschichten

„**Wer schreibt, der bleibt!**“ Haben Sie schon öfter daran gedacht, Stationen und Wendepunkte des eigenen Lebensweges schriftlich festzuhalten?



© PantherMedia / Leung Cho Pan

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 Lebens-Buches 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.

19.05.25

23.06.25

07.07.25

Montag, 14.30 - 16.00 Uhr, monatlich

Leitung: Helga Wiesbeck, Germanistin

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

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

Kurs-Nr.: K111-0525 - 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 Fortgeschrittene

Spielwitz und Taktik bestimmen wesentlich das erfolgreiche Schafkopfspiel. Grobe Spielfehler zu vermeiden ist das Ziel dieses Aufbaukurses. Sicheres und risikoreiches Solospiel einschließlich Wenz und Geier zu unterscheiden, ebenso das gekonnte An- oder Ausspielen sind die Inhalte dieses Kurses.



Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse bzw. Teilnahme an Anfängerkurs

Ab 08.05.25 Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr, 3 x (→ bis 22.05.)

Leitung: Heiner Kohl

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

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

Kurs-Nr.: K511-0525 - Anmeldung erforderlich

Theatertreff MimOldies

Was für ein Glück – wir haben eine neue Leiterin für unsere Theatergruppe! Frau Schmid hat langjährige Erfahrung in der Leitung von Gruppen. Bei ihrem ersten Besuch der Theatergruppe hat sie sich gleich wohl gefühlt unter den „vielen netten Leuten“ und auch umgekehrt waren die



06.05.25

20.05.25

03.06.25

17.06.25

01.07.25

15.07.25

29.07.25

Theaterspieler/innen von ihr angetan. Die Chemie stimmt also und es wurde gleich losgelegt mit der Einübung von Sketchen für den „Bunten Nachmittag“ am 1. Juli (siehe S. 77).

Termin: Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr, 14-tägig

Leitung: Regina Schmid

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)
Kursgebühr: keine
Kurs-Nr.: K001-0525 - 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, um in gemütlicher



14.05.25 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.**

28.05.25 Bitte bringen Sie mit: eigenes Arbeitsmaterial und –werkzeug

11.06.25 Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr, 14-tägig

25.06.25 Leitung: Vronita Grünauer, Käthe Schmidt

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

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K439-0525 - Anmeldung erforderlich

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!

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!

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: Fritjoff Kösling, Rosemarie Marterer

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

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K344-0525 - 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.: K062-0525 - 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 töpfeln. 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: n. N.

Kurs-Nr.: K083-0525 - Anmeldung erforderlich

Termin: jeden Donnerstag, 08.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Eva Grünbauer-Wappmann

Kurs-Nr.: K020-0525 - 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!

Fortsetzung nächste Seite →

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.: K444-0525 - 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 die Kursleiter dementsprechend Vorbereitungen treffen können.



Ab 28.05.25 Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x (→ bis 04.06.)
Leitung: Josef Meier, Gerhard Steiner
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Schreinerwerkstatt (UG)
Kursgebühr: 20,- **€** (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: K512-0525 - Anmeldung erforderlich

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.: K208-0525 - 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.: K209-0525 - 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.: K264-0525 - 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.: K454-0525 - Anmeldung erforderlich

Steirische Harmonika - Anfänger und Fortgeschrittene

Die steirische Harmonika ist ein Instrument, das man auch ohne Notenkenntnisse leicht erlernen kann. Deshalb ist dieses Instrument für alle Altersstufen von 5 bis 99 Jahren geeignet. Mancher Harmonikaspieler hat erst mit 60 Jahren oder später angefangen zu spielen. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik und am gemeinsamen Musizieren. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist gerne möglich.



- Termin: jeden Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Leitung: Lilia Gette, Dipl. Musikpädagogin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)
Kursgebühr: nach Vereinbarung (je nach Teilnehmerzahl)
Kurs-Nr.: K498-0525 - Anmeldung erforderlich

Volksmusikgruppe „Guade Freund“

Die Volksmusikgruppe mit dem schönen Namen „**Guade Freund**“ 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 und wir sind sehr froh, dass wir sie haben.



- Termin: jeden Donnerstag, 08.30 - 12.00 Uhr
Leitung: Hermann Lang
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Mehrzweckraum (2. OG)
Kursgebühr: keine
Kurs-Nr.: K002-0525 - 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 Donnerstag, 13.00 - 14.30 Uhr

Leitung: Friederike Kaiser

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

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K003-0525 - Anmeldung erforderlich

Sind Sie auf der Suche nach
einer Geschenkidee?

Gerne stellen wir

GUTSCHEINE

für Kurse oder Fahrten
oder über einen Betrag aus!



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.



Termin: jeden Mittwoch, 09.45 - 10.30 Uhr
(Ausfall: 16./23.04.; 11./18.06.; 09.07.; 30.07. – 03.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S036b-0525 - keine Anmeldung erforderlich



© 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.

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: 15./22.04.; 10./17.06.; 29.07. – 02.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S002-0525 - 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: 15./22.04.; 10./17.06.; 29.07. – 02.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S987-0525 - 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, 09.00 - 09.45 Uhr
(Ausfall: 17./24.04.; 12.06.; 10.07., 31.07. – 04.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S025-0525 - 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.



Termin: jeden Donnerstag, 10.15 - 11.00 Uhr
(Ausfall: 17./24.04.; 12.06.; 10.07., 31.07. – 04.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S811-0525 - keine Anmeldung erforderlich

Cardio-Fitness

Möchten Sie Ihre Grundlagenausdauer aufbauen und damit aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Bewegung ist einer der wichtigsten Grundpfeiler, um Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorzubeugen. Dieser neue Kurs ist ein Fitnessstraining, das Herz und Kreislauf auf sanfte Weise mit Hilfe von Steppbrettern stärkt! Das kombinieren wir mit Übungen für Bauch, Po und Rücken. Musik aus den Jahren unserer Jugendzeit unterstützt uns dabei und gibt uns Schwung. Es wird darauf geachtet, dass keine/r überfordert wird und jede/r in passendem individuellem Tempo trainiert. Auch wenn Sie noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sind Sie hier richtig.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, saubere Hallenturnschuhe (keine schwarze Sohle)

Ab 28.04.25 Montag, 11.00 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 14.07.)

Leitung: Liane Scolah, Sportlehrerin/Rückenschulleiterin

Raum: Gruppenraum 1 (1. OG)

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

Kurs-Nr.: S1284-0425 - 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

Ab 29.04.25 Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x (→ bis 15.07.)

Leitung: Annette Wilfahrt, Beckenbodentrainerin/Rückenschullehrerin

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

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

Kurs-Nr.: S1286-0425 - 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 29.04.25 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 15.07.)

Leitung: Annette Wilfahrt, Beckenbodentrainerin/Rückenschullehrerin

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

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

Kurs-Nr.: S1288-0425 - Anmeldung erforderlich

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote. 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. Die Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Bauch und Rücken werden mit speziellen Gymnastikgeräten für

Fortsetzung nächste Seite →

das Wasser durchgeführt. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining macht sehr viel Spaß und ist sehr effektiv.

Bitte bringen Sie mit: Badebekleidung, Handtuch, Badeschuhe, Eintrittsband

Bitte beachten Sie: Zusätzlich zur Kursgebühr muss das Eintrittsband zu den regulären Öffnungszeiten der WTW vorab **gekauft werden (10er Karte für jeweils 1 Stunde = 4 €, Nachlösen für jeweils 15 Minuten = 1 €)**. Bitte teilen Sie beim Kauf an der Kasse mit, dass Sie Teilnehmer/in der Gruppe des Maria-Seltmann-Hauses am Dienstag sind. Ein Kauf am Tag des Kursbeginns ist nicht möglich!

Ab 29.04.25 Dienstag, 11.00 - 11.45 Uhr, 9 x (→ bis 29.07.)

Achtung: 10.06. – 08.07. keine Termine aufgrund Schließzeit der WTW

Leitung: Liane Scorah, Sportlehrerin/Rückenschulleiterin

Ort: Weidener Thermenwelt WTW, Thermenbecken

Kursgebühr: 36,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (zusätzl. Eintritt WTW)

Kurs-Nr.: S1287-0425 - Anmeldung erforderlich

Krafttraining ohne Geräte

Muskelerlust gehört zum natürlichen Alterungsprozess. Ohne Sport büßt der Mensch bis zu seinem 80. Lebensjahr bis zu 40 Prozent seiner



Muskelmasse ein. Die Muskeln werden stattdessen in ungesundem Fett umgewandelt. Weniger Muskeln zu haben kann gravierende Folgen haben: Stoffwechsel und Energieverbrauch werden heruntergefahren, man isst weniger, fühlt sich schwächer, bewegt sich weniger, die Sturzgefahr steigt. Es ist aber nie zu spät, Muskelmasse wiederaufzubauen. Am effektivsten gelingt dies mit einem Krafttraining. Dazu braucht man kein Fitnessstudio mit einem Fuhrpark an Geräten. Mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Gymnastikgeräten wie Theraband, Ball und Kurzhantel lässt sich sehr effektiv trainieren. In diesem Kurs lernen Sie die richtigen Übungen kennen!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte vorhanden oder eigene mitbringen

Ab 08.05.25 Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 x (→ bis 17.07.)

Leitung: Liane Scolah, Sportlehrerin/Rückenschulleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S1294-0525 - Anmeldung erforderlich

Stretching – Dehnen für bessere Beweglichkeit

Mit zunehmendem Alter nimmt leider unsere Beweglichkeit ab. Beweglichkeit ist aber sehr wichtig für ein gutes Körpergefühl, Vermeidung von Verspannungen, ein stabiles Gleichgewicht, Vorbeugung von Stürzen. Erhalten oder verbessern Sie die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern mit Stretching-Übungen. Stretching kann zudem in Kombination von Mobilitätstraining die Fitness steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren. Erleben Sie in diesem neuen Kurs statische und dynamische Dehnübungen für einen geschmeidigen Bewegungsapparat (Rücken und Gesäß, Arme und Beine, Faszien, Pezzi-ball, alle Körperpartien einschließlich Handgelenk).

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte vorhanden oder eigene mitbringen, Turnschuhe

Ab 08.05.25 Donnerstag, 15.30 - 16.45 Uhr, 6 x (→ bis 03.07.)

Leitung: Rita Zanner, DOSB-Übungsleiterin (C-Lizenz)

Raum: Gruppenraum 1 (1. OG)

Kursgebühr: 42,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1296-0525 - 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

Smovey - fit mit Schwungkraft

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

Ab 21.05.25 Mittwoch, 10.45 - 12.00 Uhr, 6 x (→ bis 09.07.)

Leitung: Annette Huber, smoveyCoach

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

Kursgebühr: 42,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

(+ 2 € je Termin Leihgebühr smovey-Ringe, falls nicht vorhanden)

Kurs-Nr.: S1301-0525 - Anmeldung erforderlich

Fitness-Dance

Wissenschaftler sind überzeugt, dass Tanzen gesund und glücklich macht. Rhythmische Bewegung zu Musik tut Körper, Geist und Seele gut, stärkt das Immunsystem und kann sogar gegen chronische Schmerzen helfen, da es die Muskulatur lockert. Neben einer gesunden Ernährung und anderen Faktoren wird es auch als Demenzprophylaxe empfohlen. Das Stresshormon Cortisol wird abgebaut, die Glückshormone Dopamin und Endorphin werden ausgeschüttet, was für gute Laune sorgt. Nach einer Aufwärmphase mit Dehn- und Lockerungsübungen werden einfache Schrittkombinationen zu flotter Musik unter-

schiedlicher Stilrichtungen einstudiert, wobei eine gute Körperhaltung, Eleganz und Anmut mittrainiert werden. Abgerundet wird jede Kurseinheit mit sanften Ausgleichsübungen aus Yoga und Pilates. Musik **an und los geht's!**



Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte vorhanden oder eigene mitbringen, bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Handtuch

Ab 03.07.25 Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr, 4 x (→ bis 24.07.)

Leitung: Annette Huber, Fitness-Trainerin

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

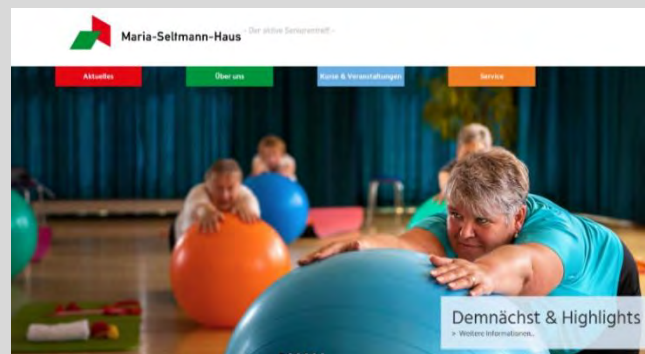
Kursgebühr: 28,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1304-0725 - Anmeldung erforderlich

Unsere Homepage ist immer topaktuell!

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!



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)!

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!

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

Reha-Sportgruppe Orthopädie

(In Kooperation mit Behinderten- und Vitalssportverein 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.

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.: S695-0525 - Anmeldung erforderlich

Reha-Sportgruppe Lunge

(In Kooperation mit Behinderten- und Vitalssportverein 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.

Leitung: Evelyn Hunsperger, Fachübungsleiterin

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

Kursgebühr: kostenfrei - Abrechnung über Reha-Verordnung

Termin: jeden Donnerstag, 11.15 - 12.00 Uhr

Kurs-Nr.: S643d-0525 - Anmeldung erforderlich

Termin: jeden Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Kurs-Nr.: S643e-0525 - Anmeldung erforderlich

Termin: jeden Donnerstag, 13.15 - 14.00 Uhr

Kurs-Nr.: S643a-0525 - Anmeldung erforderlich

Reha-Sportgruppe Diabetes

(In Kooperation mit Behinderten- und Vitalisportverein 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. 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.

Termin: jeden Freitag, 10.15 - 11.00 Uhr

Leitung: Manuela Neitz, Fachübungsleiterin

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

Kursgebühr: kostenfrei - Abrechnung über Reha-Verordnung

Kurs-Nr.: S646-0525 - Anmeldung erforderlich

Fernöstliche Gymnastik

Qigong – Einheit zwischen Körper, Geist, Seele

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsform und eine Säule der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Die fließenden und langsamen Übungen wirken



positiv auf die Muskulatur, Gelenke, Sehnen, Faszien und das Bindegewebe. Die Bewegungen in aufrechter Haltung werden mit Atemübungen und Meditation verbunden. Der Körper findet seine Mitte und kommt wieder ins Gleichgewicht! Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie mit: legere Kleidung, dicke Socken

Ab 25.04.25 Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 x (→ bis 25.07.)

Leitung: Norbert Wellein, zertifizierter Qigong-Kursleiter

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

Kursgebühr: 65,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1282-0425 - Anmeldung erforderlich

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 be-



gegenen. 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 vorhanden oder eigene mitbringen, bequeme Kleidung, Socken, Woldecke

Ab 05.05.25 Montag, 11.00 - 12.30 Uhr, 6 x (→ bis 23.06.)

Leitung: Gaby Kampe, Yogalehrerin SKA

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

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

Kurs-Nr.: S1291-0525 - Anmeldung erforderlich

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 09.05.25 Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr, 10 x (→ bis 25.07.)

Leitung: Eve Witte

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

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

Kurs-Nr.: S1298-0525 - 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

Entspannung - Selbsterfahrung

! Neu !

Meditation

Im von Reizüberflutung und To-do-Listen geprägten Alltagsleben ist es bisweilen nicht so einfach, eine gesunde Geistesruhe und Gelassenheit zu kultivieren. Die einfache Entscheidung, kurz innezuhalten und die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, kann wahre Wunder bewirken. Ob Sie Ihre Konzentration verbessern, sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lassen oder mehr Sinnhaftigkeit und Fülle im Leben erfahren möchten – die Meditation öffnet Ihnen die Tür zu einer reichhaltigen Erfahrungswelt, wenn Sie sich dafür entscheiden. Unterschiedliche Meditationsformen laden Sie ein, eine kurze Auszeit zu erleben, die Gedanken zur Ruhe kommen und die inneren Kritiker und Antreiber für eine Weile verstummen zu lassen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Ab 28.04.25 Montag, 14.00 - 15.30 Uhr, 4 x (→ bis 19.05.)

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

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

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

Kurs-Nr.: S1285-0425 - Anmeldung erforderlich

Autogenes Training

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine bewährte und einfach zu erlernende mentale Entspannungsmethode, eine Form der Selbsthypnose, die mittels Autosuggestion erleben lässt, wie wir durch die Kraft gezielter Gedanken sowie unserer Vorstellungskraft zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können. Das Autogene Training kann uns dabei helfen, mentale und körperliche Anspannung zu lindern. Es fördert Konzentration und Gelassenheit, unterstützt uns dabei, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Erschöpfungszuständen vorzubeugen. Autogenes Training ist nahezu für jeden Entspannungssuchenden geeignet. Voraussetzung ist lediglich ein gewisses Maß an Geduld und Freude daran, eigenverantwort-

wortlich etwas für seine Gesundheit zu tun.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Ab 12.05.25 Montag, 15.45 - 17.15 Uhr, 4 x (→ bis 02.06.)

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

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

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

Kurs-Nr.: S1299-0525 - Anmeldung erforderlich

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 Klänge können sich Verspannungen und Blockaden lösen, der Körper wird energetisiert und kommt in seine ursprüngliche innere Balance.



Durch die Klänge können sich Verspannungen und Blockaden lösen, der Körper wird energetisiert und kommt in seine ursprüngliche innere Balance.

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte vorhanden oder eigene mitbringen, bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen

Leitung: Annette Huber, Klangtherapeutin

05.05.25 Montag, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 x

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

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

Kurs-Nr.: S1292-0525 - Anmeldung erforderlich

14.07.25 Montag, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 x

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

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

Kurs-Nr.: S1306-0725 - Anmeldung erforderlich

LADIES DAY

Wellness für Körper, Geist & Seele

Montag, 07. Juli

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 ins Grüne und wir verbringen den Tag zunächst im idyllischen Stadtbad. Nach einem gemeinsamen Mittagsimbiss im Maria-Seltmann-Haus geht es weiter mit 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
Vom MSH ins
Stadtbad | 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
Stadtbad | 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
Gruppenraum 1 | Meditative Trommelreise mit Petra Tiefenthäler
Bei beruhigenden Trommelklängen lassen Sie den Alltag los und tanken Energie. |
| 12.30 - 13.45 Uhr | Mittagsimbiss im Café Grenzenlos
Je nachdem ob das Café Grenzenlos wieder geöffnet hat, lassen wir uns hier vom Pächter verwöhnen oder organisieren selbst einen Imbiss. |
| 13.45 - 15.00 Uhr
Gruppenraum 1 | 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 (ohne Mittagsimbiss): 24,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1305-0725 - Anmeldung erforderlich

Tanz

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, spiritueller 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 28.04.25 Montag, 09.15 - 10.45 Uhr, 10 x (→ bis 14.07.)

Leitung: Rosemarie Hys, Tanzleiterin für meditativen Tanz

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

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

Kurs-Nr.: S1283-0425 - Anmeldung erforderlich

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, aber auch die geistige Fitness stärkt. Dieses effektive Ganzkörpertraining hat einen extrem hohen Spaßfaktor und gleichzeitig positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Let`s dance!



Ab 29.04.25 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x (→ bis 01.07.)

Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin

Fortsetzung nächste Seite →

Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)
Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: S1290-0425 - 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 29.04.25 Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 x (→ bis 01.07.)

Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin

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

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

Kurs-Nr.: S1289-0425 - Anmeldung erforderlich

Seniorentanz

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Beim Seniorentanz steht weniger die Perfektion der Schritte im Vordergrund, sondern vielmehr die Freude an der Bewegung. Gleichzeitig wird die Mobilität gefördert, was insbesondere mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird. Nicht zu unterschätzen sind die positiven Auswirkungen auf das Gehirn. So verspricht der Seniorentanz viele positive Effekte: sowohl körperliche als auch geistige Fitness und vor allem ganz viel Spaß! In diesem Kurs stellt Ihnen die Kursleiterin verschiedene Seniorentänze wie z.B. Irish-Folk-Tanz, Blocktanz und Sitztanz vor. Für keinen der Tänze benötigt man eine/n **Partner/in. Seien Sie dabei, denn „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“.**

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Ab 06.05.25 Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr, 5 x (→ bis 03.06.)

Leitung: Rita Zanner, DOSB-Übungsleiterin (C-Lizenz)

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

Kursgebühr: 28,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1293-0525 - Anmeldung erforderlich

Linedance - Anfänger

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



Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Ab 08.05.25 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr, 9 x (→ bis 29.07.)

Leitung: Iva Harrer

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

Kursgebühr: 32,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1295-0525 - Anmeldung erforderlich

Linedance - 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 08.05.25 Donnerstag, 16.15 - 17.15 Uhr, 9 x (→ bis 29.07.)

Leitung: Iva Harrer

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

Kursgebühr: 32,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1297-0525 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

Augenyoga Seminar

Die Augen verdienen einen besonderen Platz in der Yogapraxis. Oft werden sie vernachlässigt, dennoch sind sie Organe, die pausenlos arbeiten, selbst während wir schlafen. Außerdem verbringen wir – im Gegensatz zu unseren Vorfahren – viel Zeit vor Bildflächen wie Computer, Fernseher oder Handy. Dies sind Aktivitäten, die sich sehr negativ auf die Augen auswirken. Mit zunehmendem Alter lässt die Sehfähigkeit nach.

Durch Augenyoga kann man dieser nachlassenden Sehkraft entgegenwirken. Viele Erfahrungsberichte beweisen das. Brillenträger können im besten Fall sogar wieder ohne Brille lesen oder die Notwendigkeit für stärkere Brillengläser vermeiden. Augenyoga ist grundsätzlich für jedes Alter geeignet.

Das Augenyoga Seminar ist darauf ausgerichtet, uns für mehr Aufmerksamkeit der Augen zu sensibilisieren und durch gezielte Übungen die Sehkraft zu stärken.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Socken

Bitte beachten Sie: Augenyoga wird ohne Sehhilfe durchgeführt, d.h. ohne Brille oder Kontaktlinsen

21.05.25 Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x

Leitung: Josefine Schauer-Deser, Yogalehrerin BDY/EYU

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

Kursgebühr: 29,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1302-0525 - Anmeldung erforderlich

Jin Shin Jyutsu: Wenn sich im Kopf alles dreht – Schwindel

Kennen Sie das? Auf einmal schwankt oder dreht sich alles? Schwindel ist eine Störung des Gleichgewichts, die zu großer Verunsicherung führt. Er kann viele Ursachen haben, z.B. Durchblutungsstörungen, Ohrprobleme, orthopädische Verlagerungen, Verspannungen. Mit der ganzheitlichen Sicht des Jin Shin Jyutsu, einer traditionellen Heilkunst aus Japan, können wir die Ursachen betrachten und uns mit einfachen Griffen und

Berührungen der Hände Hilfe suchen.
16.05.25 Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x
Leitung: Rita Kohl, Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 8,50 € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: S1300-0525 - Anmeldung erforderlich

Jin Shin Jyutsu: Wenn es im Magen drückt – Magenbeschwerden

Schlägt Ihnen auch manches auf den Magen oder haben Sie Schwierigkeiten vieles zu verdauen? In unserer heutigen Zeit müssen wir tagtäglich eine Fülle an Informationen und Emotionen verarbeiten. **Sprichwörtlich „liegt uns etwas im Magen“ oder „muss verdaut werden“.** Es können Beschwerden wie Gastritis, Übelkeit, Sodbrennen oder Völlegefühl auftreten und uns belasten. Finden Sie wieder zu innerer Ruhe durch Handgriffe der japanischen Heilkunst Jin Shin Jyutsu. Sie bewirken, dass Blockaden gelöst und der Energiefluss im Körper harmonisiert wird und sich so der Magen wieder entkrampft.

27.06.25 Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x
Leitung: Rita Kohl, Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 8,50 € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: S1303-0625 - 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!

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 12 - Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet, wenn Sie bereits mehrere Anfängerkurse besucht haben bzw. gute Grundkenntnisse mitbringen und diese erweitern und vertiefen möchten. 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 8

KURSinHALT:

- Inneneinrichtung
- will und won,t
- Landschaften und Tiere
- Urlaubswortschatz
- going to

Ab 29.04.25 Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 15.07.)

Leitung: Carina Adam, Fremdsprachenkorrespondentin

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

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

Kurs-Nr.: B971-0425 - Anmeldung erforderlich

Englisch 19 - Fortgeschrittene

Wenn Sie sich bereits sicher fühlen bei der Formulierung einfacher Sätze in Englisch und Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern wollen, probieren Sie diesen Kurs aus. Wir legen besonderen Wert auf das freie 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 5

KURSinHALT:

- Tischgespräche
- Essen gehen
- would like

Ab 29.04.25 Dienstag, 08.45 - 10.15 Uhr, 10 x (→ bis 15.07.)

Leitung: Carina Adam, Fremdsprachenkorrespondentin

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

Fortsetzung nächste Seite →

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

Kurs-Nr.: B970-0425 - 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.: B284-0525 - 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.: B485-0525 - Anmeldung erforderlich

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!

Italienisch 1 - Anfänger ohne Vorkenntnisse

Verbringen Sie Ihren Urlaub gerne in „Bella Italia“ und lieben das „Dolce vita“? Lernen Sie diese temperamentvolle Sprache lebensnah und unterhaltsam anhand lebendiger Dialoge, Hörtexte und authentischer Fotos. Ohne Zeitdruck in einem gemächlichen Lerntempo und mit viel Freude werden Ihnen die ersten Grundbegriffe vermittelt und bald schon können Sie einfache Informationen austauschen und verstehen.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A 1, ab Lektion 1

Ab 08.05.25 Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr, 8 x (→ bis 17.07.)

Leitung: Sabine Heyder-Bock, Fremdsprachensachbearbeiterin

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

Kursgebühr: 60,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (bei 10 – 16 Teilnehmern)

Kurs-Nr.: B975-0525 - Anmeldung erforderlich

Italienisch 20 - 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 29.04.25 Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 15.07.)

Leitung: Sabine Heyder-Bock, Fremdsprachensachbearbeiterin

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

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

Kurs-Nr.: B972-0425 - 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. Un rendez-vous pour partager la langue française sur les thèmes qui vous intéressent.

Ab 29.04.25 Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr, 8 x (→ bis 01.07.)

Leitung: Jérôme Vézard

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

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

Kurs-Nr.: B973-0425 - Anmeldung erforderlich

Latein-Treff

Der Kurs befasst sich mit dem Thema „Liebe“ in der römischen Dichtung. Es werden Texte verschiedener Gattungen (Elegie, Epigramm, Lehrgedicht, Epos) und Schriftsteller (Catull, Martial, Ovid) behandelt. Die wichtigsten Aspekte werden dabei zum Teil im Lehrvortrag, zum Teil bei der Kernstellenlektüre lateinischer Texte erarbeitet. 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 Teilnehmenden in einer ungezwungenen Atmosphäre. Alle Freunde der antiken Welt und der lateinischen Sprache sind zu diesen lockeren Treffen herzlich eingeladen.

05.05.25

19.05.25

26.05.25

30.06.25

14.07.25 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.: B801-0525 - Anmeldung erforderlich

Gehirnjogging-Treff – heitere Fitness für den Kopf

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.



© PantherMedia Francesco Santalucia

07.05.25
21.05.25
11.06.25
25.06.25
09.07.25
23.07.25

Mittwoch, 11.15 - 12.15 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.: B556-0525 - 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.

Fortsetzung nächste Seite →

Ab 07.05.25 Mittwoch, 10.15 - 11.00 Uhr, 8 x (→ bis 02.07.)

Leitung: Daniela Thoma, Lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin

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

Kursgebühr: 33,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: B974-0525 - Anmeldung erforderlich

Kort.X® - das bewegte Gehirntraining

Wussten Sie, dass wir unsere geistige Fitness ebenso trainieren können wie unsere körperliche Fitness? Ähnlich einem Muskel verändert sich das System in unserem Kopf ständig und passt sich an Reize und Herausforderungen an. Es ist niemals zu spät, um das Gehirn gezielt zu trainieren. Kort.X® ist ein bewegtes Gehirntraining, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Als Grundlage dient ein speziell entwickelter Teppich, auf dem die Übungen durchgeführt werden.

Die Kombination aus Bewegung und Denksportaufgaben, einer durchdachten Übungsabfolge sowie viel Spaß wirkt sich positiv auf das Gemüt, die Gehirnleistung und die körperliche Agilität aus. Durch Koordinationsübungen mit Armen und Beinen, lustige Gedächtnisspiele und die Herz-Kreislauf-

Aktivierung können „eingeschlafene“ Areale im Gehirn wieder geweckt werden. Die Konzentration wird gesteigert, das Denken geht schneller und gleichzeitig werden die Bewegungsabläufe optimiert. Wichtig ist uns, dass keine/r überfordert wird und das Lerntempo individuell angepasst wird.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Ab 18.06.25 Mittwoch, 11.15 - 12.00 Uhr, 14-tägig, 4 x (→ bis 30.07.)

Leitung: Daniela Thoma, Zertifizierte Kort.X®-Trainerin

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

Kursgebühr: 18,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: B979-0625 - 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.

05.05.25

19.05.25

02.06.25

16.06.25

30.06.25

14.07.25

Leitung: Helmut Winterholler

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

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: B184-0525 - 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!

Literaturkreis

Literatur ist „ein weites Feld“, um mit Theodor Fontane zu sprechen. Wo anfangen? Das Angebot ist schier unendlich, die Auswahl schwierig, aber mit einem Rahmenthema vielleicht etwas überschaubarer. Im Literaturkreis befassen wir uns mit Autorinnen und Autoren aus der Vergangenheit und Gegenwart, nähern uns ihrem Werk an und tauschen uns über unsere Eindrücke bzw. Sichtweisen aus. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es wäre schön, wenn die Lektüre im Kurs die Neugier auf das Lesen des Buches wecken würde.

Im aktuellen Kurs beschäftigen wir uns mit der Sprache, denn **„die Sprache ist der Schlüssel zur Welt.“ (Ludwig Wittgenstein)**

Wir begreifen unsere Welt buchstäblich durch Sprache. Wir denken in und mit Sprache und drücken unsere Gedanken und Gefühle in Sprache aus, um sie unseren Mitmenschen mitzuteilen. Dadurch, dass Sprache etwas so Alltägliches ist und wir sie jeden Tag verwenden, denken wir in den seltensten Fällen darüber nach, was Sprache eigentlich ausmacht, was für einen Einfluss Sprache auf unser Denken hat. Wir fragen uns u. a. mit Peter Bichsel, warum **„Ein Tisch ein Tisch“** ist, lernen in George Orwells Roman **„1984“** die **„Neusprech“** kennen, suchen mit Ulla Hahn nach dem **„Vergessenen Wort“** und begeben uns mit Marie-Sabine Roger ins **„Labyrinth der Wörter“**.

21.05.25

25.06.25

16.07.25

Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr, monatlich

Leitung:

Gabriele Bauer, Realschullehrerin a. D.

Raum:

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

Kursgebühr:

3,- € **Materialkosten für Kopien**

Kurs-Nr.:

B407-0525 - 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)!

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 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.

KURSYNHALT:

- 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

02./03./07.07.25 Mittwoch/Donnerstag/Montag, 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.: C1248-0725 - Anmeldung erforderlich

Speicher voll? Entrümpeln, Ordnen, Sichern am PC

Der Speicher ist voll! Was nun? Beim Surfen im Internet landen oft unerwünschte Dateien auf dem PC. Dieser Datenmüll wird auf der Festplatte gespeichert, der Rechner wird immer langsamer. Zusätzlich sammeln sich Dateien an, die in der Hektik des Alltags oft planlos irgendwohin abgespeichert werden. Sie bekommen Tipps, welche Programme Sie auf Ihren Computer laden können, die automatisch alle überflüssigen

Dateien (Cookies, Indexeinträge, Schädlinge) beseitigen. Sie erfahren, wie man den Browserverlauf löscht. Weitere Themen sind das Anlegen einer sinnvollen Ordnerstruktur für Bild- und Textdateien und der Schutz vor Datenverlust durch Sichern der Dateien auf USB-Stick oder Speicherkarte.

Teilnahmevoraussetzung: PC- und Internetgrundkenntnisse

Bitte bringen Sie mit: eigener Laptop (falls möglich) (siehe S. 53); USB-Stick

11.07.25 Freitag, 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.: C1251-0725 - Anmeldung erforderlich

Fotobuch gestalten: Theorie und Praxis

Im digitalen Zeitalter, in dem tausende Fotos auf Handys gespeichert und danach oft vergessen werden, hat ein Fotobuch einen ganz besonderen Stellenwert und ist etwas Besonderes. Ob allein, mit der Familie, oder den Enkelkindern, sie laden ein, Erinnerungen gemeinsam zu erleben, bieten Gesprächsanlässe und stärken die Familienbande. In diesem Kurs erhalten Sie im ersten Teil wichtige theoretische Informationen zur Erstellung eines Fotobuches und setzen im Anschluss Ihr eigenes Fotobuch mit Ihren persönlichen Bildern um. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie einfach Sie aus Ihren Aufnahmen ein besonderes und einzigartiges Erinnerungsstück gestalten können. Machen Sie sich und anderen eine Freude.

Teilnahmevoraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie mit: eigener Laptop, eigene digitale Bilder

21.07.25 Montag, 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.: C1253-0725 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

Vortragsreihe mit Praxistipps
„Fit für die digitale Zukunft“

! Neu !

Mittwoch, 11.06.25
09.00 - 10.00 Uhr

Digitales Erbe

Referentin: Daniela Thoma, Informatikerin

Kurs-Nr.: C1244-0625

Auch in der digitalen Welt gibt es ein Leben nach dem Tod. Verstorbene hinterlassen Computer mit einer Vielzahl an Dateien. Welche sind für die Nachkommen wichtig? Wie steht es um E-Mail-Adressen, Zugängen zu sozialen Netzwerken, Passwörtern, Verträgen mit Internet-Anbietern? Treffen Sie Vorsorge. Regeln Sie auch Ihren digitalen Nachlass. In diesem Infovortrag erfahren Sie, auf was Sie achten sollten und wie Sie dabei vorgehen können. Zur Unterstützung erhalten Sie diverse Checklisten bzw. Muster-Vollmachten. Rechtliche Fragen können leider nicht geklärt werden.

Mittwoch, 25.06.25
15.00 - 16.00 Uhr

Mit FirmenApps beim Einkaufen Geld sparen

Referent: Erwin Frischholz, Projektleiter

Kurs-Nr.: C1247-0625

Im Vortrag wird erklärt, wie Firmen-Apps funktionieren und welche Vorteile sie bieten. Solche Apps, wie zum Beispiel von Rossmann, Edeka oder Kaufland, bringen viele praktische Funktionen direkt aufs Handy. Man erhält aktuelle Angebote, digitale Coupons und kann Einkaufslisten erstellen. Das spart nicht nur Geld, sondern auch Zeit, da man alles an einem Ort hat. Außerdem muss man keine Papiercoupons mehr sammeln, sondern kann die Rabatte bequem über die App nutzen. So wird der Einkauf einfacher und übersichtlicher.

Dienstag, 08.07.25
15.00 - 16.00 Uhr

Was bringen mir Bezahlsysteme wie PayPal?

Referent: Erwin Frischholz, Projektleiter

Kurs-Nr.: C1249-0725

Bezahlsysteme haben sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Gerade für Senioren kann der Umgang mit modernen Zahlungsarten eine Herausforderung darstellen. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über gängige Bezahlsysteme, deren Funktionsweise und worauf man achten sollte.

Kursgebühr: je Vortrag 5 € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Raum: Gruppenraum 2 (1. OG)

- Anmeldung erforderlich -

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 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 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

Fortsetzung nächste Seite →

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)

Leitung: Peter Klein

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

14./15./21.05.25 Mittwoch/Donnerstag/Mittwoch, 08.30 - 11.00 Uhr, 3 x

Kursgebühr: 49,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1241-0525 - Anmeldung erforderlich

16./17./24.07.25 Mittwoch/Donnerstag/Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr, 3 x

Kursgebühr: 49,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1252-0725 - Anmeldung erforderlich

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 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 (geladen; PIN-Nummer; mit Zubehör)

Fortsetzung nächste Seite →

04./06./12.06.25 Mittwoch/Freitag/Donnerstag, 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.: C1243-0625 - 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.

Musik hören - Spotify & Co.

Sie wollen unbegrenzt Musik hören, Ihre Lieblingslieder genießen oder neue Musik entdecken? Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten Musik-Streaming-Dienste wie Spotify bieten. Es steht eine nahezu unbegrenzte Auswahl aus allen musikalischen Bereichen zur Verfügung, man kann sich eigene Playlists mit seinen Lieblingsliedern individuell zusammenstellen, auf Smartphone oder Tablet speichern und an jedem beliebigen Ort darauf zurückgreifen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die App laden und nützen können. Es ist einfacher als Sie gedacht haben.

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

08.05.25 Donnerstag, 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.: C1240-0525 - 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

28.05.25 Mittwoch, 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.: C1242-0525 - Anmeldung erforderlich

Navigation und Reisen 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!

Fortsetzung nächste Seite →

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

17.06.25 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.: C1245-0625 - 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!

23.06.25 Montag, 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.: C1246-0625 - Anmeldung erforderlich

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!

Fotografieren, Fotobearbeitung und -verwaltung mit Smartphone (nur für Android)

Das Fotografieren mit dem Smartphone 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) (geladen); eingerichtetes Google-Konto

09.07.25 Mittwoch, 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.: C1250-0725 - Anmeldung erforderlich

Fotografieren, Fotobearbeitung und -verwaltung mit iPhone (nur für Apple)

Kursbeschreibung siehe oben.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse iPhone

Bitte bringen Sie mit: eigenes iPhone (Apple) (geladen); eingerichtetes Apple-Konto

23.07.25 Mittwoch, 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.: C1254-0725 - Anmeldung erforderlich

Sprechstunde: 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 Sprechstunde, 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.)

05.05.25 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr
Kurs-Nr.: C1165-0525 - Anmeldung erforderlich

02.06.25 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr
Kurs-Nr.: C1165-0625 - Anmeldung erforderlich

14.07.25 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr
Kurs-Nr.: C1165-0725 - Anmeldung erforderlich

Die Stadt Weiden sucht weiterhin einen neuen Pächter für das
Café im Maria-Seltmann-Haus!

Leider war unsere Suche bislang ergebnislos.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage
www.maria-seltmann-haus.de unter „Aktuelles“.

Bei Interesse wenden sie sich bitte an Frau Meichner (Tel. 0961 / 81-5211).

Diavorträge - Vorträge

Diavortrag: Siebenbürgen schaut westwärts – Neustadt besucht Neustadt

Wenn das aufstrebende Siebenbürgen im Zentrum Rumäniens gerade jetzt wegen seiner geologischen Lage, im Westen Ungarn und im Norden die Ukraine, um seine Souveränität und Freiheit bangt, kann man das gut verstehen. Die dichten, Jahrhunderte alten Eichenwälder am Fuße der Karpaten und die von den Siebenbürger Sachsen mächtig ausgebauten Kirchenburgen waren von jeher der Stolz der fleißigen Bürger/innen und das Bollwerk für den Westen gewesen. Städte wie die Bischofsstadt Hermannstadt, Mediasch, Heltau oder Kronstadt mit ihren wertvollen religiösen historischen Bauten verloren damals Würde und Wert. Die Kreisstadt Brasov (Kronstadt) im Burzenland, einem historischen Gebiet im Südosten Siebenbürgens, hat weitgehend ihr Gesicht zurückgewonnen. Das historische Rathaus und die gotische Hallenkirche sind in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen worden. Eine Fahrt mit der Stadtseilbahn hinauf zur Zinne, eine der höchsten Spitzen der Karpaten, bietet einen wunderbaren Blick hinunter zur Stadt und über die weite Landschaft. Ein Ausflug zum Bärenreservat und ein Besuch im Dracula-Schloss Bran sind spannende Erlebnisse. Das dörfliche Städtchen Cristian (Neustadt) lud zu einem Treffen von Neustädter Partnerschaftsstädten aus bayerischen Landen ein, was für die große Aufgeschlossenheit und Kontaktfreudigkeit der Burzen spricht. Mit ihrer Gastfreundlichkeit, dem Pflegen alter Traditionen und dem stolzen Präsentieren ihrer siebenbürgischen Küche haben sie die Herzen aller Neustädter im Sturm erobert.

02.06.25 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

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

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

Filmdokumentation: Kirgistan und Usbekistan

Reinhard Döllner ist passionierter Reisefilmer und Dokumentarist, der durch seine beeindruckenden Reisedokumentationen auf YouTube bekannt wurde. An diesem Nachmittag sehen wir eine mit modernster Kameratechnik verfilmte Reisedokumentation über zwei der faszinierendsten Länder Zentralasiens. Sie beginnt in Bischkek, der Hauptstadt Kirgistans und setzt sich mit einer Umrundung von Issyk-Kul, dem zweitgrößten Gebirgssee der Erde, fort. Aufwändige 3D-Animationen, begleitet von erläuternden Kommentaren und einfühlsamer Musik, verdeutlichen dabei die Routenführung entlang des von über 6.000 Meter hohen Bergen umrahmten Natur-Szenarios. Es folgt eine Durchquerung der grandiosen Bergwelten des Tien-Shan-Gebirges mit Passstraßen von mehr als 3.100 Metern Meereshöhe, wilden Bergbächen und türkisblauen Seen. Im fruchtbaren Fergana-Tal eröffnen sich tiefgehende Einblicke in die Kulturschätze entlang der alten Seidenstraßen. Eine weitere Bergstrecke führt schließlich nach Taschkent, Hauptstadt Usbekistans, mit ihren zahlreichen architektonischen und kulturellen Highlights. Abschließender Höhepunkt der Reise sind die Prachtbauten, Medressen und Moscheen der UNESCO-Weltkulturerbestätten Buchara und Samarkand.

23.06.25 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referent: Reinhard Döllner

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

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

Diavortrag: Unterwegs an der polnischen Ostseeküste

Die Nordwestküste ist der schönste Küstenabschnitt Polens. Das Seebad Kolberg gilt als das großartigste und eleganteste an der Bernsteinküste und ist bekannt für seine Solequellen, auf denen bis heute der kontinuierliche Erfolg des größten Kurortes Polens beruht. Kolberg baute früh seinen Hafen an dem Flüsschen Parseta aus. Neben dem großen Jachthafen brechen täglich viele Touristen mit Piraten- und Wikingerschiffen zu romantischen Fahrten auf. Am Hafen beginnt auch die Fla-

niermeile und parallel daneben der kilometerlange, leuchtend weiße Sandstrand. Der Mittelpunkt des städtischen Lebens von Kolberg ist der Rathausplatz und nicht weit davon die gigantische fünfschiffige gotische Kathedrale mit vielem kostbaren Inventar. Die nahe langgestreckte Halbinsel Wollin ist sehr urtümlich geblieben. Der Besuch eines alten Wikingerdorfes unterstützt diesen Eindruck. Auf der Promenade des umtriebigen Seebades Misdroy gibt es reichlich Abwechslung mit Imbissständen, Cafés, Spielautomaten, Musikunterhaltung. Zwischen zwei Kuppelhäuschen gelangt man auf die 400 m lange Seebrücke weit ins Meer hinaus. Für Stettin am Haff braucht man etwas mehr Zeit, denn einige Sehenswürdigkeiten sind Pflicht wie die repräsentative Renaissanceresidenz, das Altstädter Rathaus, das spätgotische Baudenkmal Loitzenhof, die Oderpromenade mit Blick auf den Hafen oder die Philharmonie, die mit ihren zwei Dutzend spitzen Giebeln aus Milchglas und Metall wirkt als hätte Christo sie verhüllt.

15.07.25 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

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

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

Vortrag: Zuhause leben bis zuletzt – die SAPV Waldnaab stellt sich vor

Die Vergänglichkeit unseres Lebens nehmen wir im Alltag nur selten wahr. Oft wird uns erst durch eine schwere Krankheit bewusst, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist. Schreitet die Erkrankung fort, so können körperliche Beschwerden, wie Schmerzen oder Atemnot, aber auch die seelischen Belastungen, wie die Angst vor dem Sterben oder die Sorge um die Familie, zunehmen. In dieser Ausnahmesituation möchte Ihnen die SAPV Waldnaab, ein erfahrenes Team aus Ärzten und Pflegekräften, zur Seite stehen. Seit 2007 haben Menschen mit einer nicht heilbaren und fortgeschrittenen Erkrankung einen gesetzlichen Anspruch auf Leistungen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV). Die SAPV ist im Bedarfsfall ein zusätzliches Angebot und ergänzt bestehende Versorgungsangebote. Wir besuchen Sie zuhause, lindern Beschwerden und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen

in Krisensituationen. In enger Zusammenarbeit mit Haus- und Fachärzten und mit den eingebundenen Pflegediensten möchten wir erreichen, dass Menschen mit fortgeschrittenen Erkrankungen noch viele wertvolle Tage in ihrer vertrauten Umgebung verbringen können. In ihrem Vortrag gibt Frau Dr. Pickert, ärztliche Leitung der SAPV Waldnaab, Einblicke in ihre tägliche Arbeit, deren Möglichkeiten und Grenzen.

20.05.25 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Referentin: Dr. Margarete Pickert, Ärztliche Leitung SAPV
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)
Eintritt: frei

Vortrag: Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust

Herr Pichlmeier hält eine monatliche Sprechstunde der **Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“ im Maria-Seltmann-Haus**. Er berät Menschen mit Sehbeeinträchtigungen oder mit Erkrankungen, die zu einem Sehverlust führen können. So ist die Idee zustande gekommen, dass Herr Pichlmeier mit seiner langjährigen Erfahrung dieses Thema in einem Vortrag vorstellt. Man erfährt zunächst, welche Augenerkrankungen häufig auftreten und welche Auswirkungen sie haben können. Anschließend erhalten Sie hilfreiche Tipps und Tricks zur Alltagsbewältigung. Wie kommt man bei einer Sehbehinderung in Wohnung, Haushalt und Freizeit zurecht? Welche Sehhilfen und anderen Hilfsmittel stehen zur Verfügung? Hat man rechtliche und finanzielle Ansprüche? Sie können gerne im Anschluss an den Vortrag Fragen stellen.

24.06.25 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Referent: Rudolf Pichlmeier, Berater Blickpunkt-Auge Beratungsstelle Oberpfalz des Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbundes (BBSB)
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)
Eintritt: frei

Vortrag: Verbraucherzentrale Bayern – Wir helfen entscheiden!

Ob die Rechnung einer unbekanntes Firma ins Haus flattert, unverständliche Posten auf der Telefonrechnung erscheinen, der Versicherungsvertreter schon wieder neue Verträge anbietet oder die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln unklar sind – mit vielfältigen Fragen wenden sich Verbraucher an die Verbraucherzentrale Bayern und suchen Rat. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie die Verbraucherzentrale organisiert ist und welche Ziele und Aufgaben sie hat. Es wird über aktuelle Fälle aus der Rechtsberatung informiert und auf die neuesten Tricks unseriöser Anbieter eingegangen.

30.06.25 Montag, 15.00 - 15.45 Uhr

Referentin: Elisabeth Graml, Fachberaterin für Verbraucherfragen / Verbraucherzentrale Bayern e.V. - Beratungsstelle Weiden

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

Eintritt: frei

Infoveranstaltung: Tagespflege oder Pflegeeltern – eine Aufgabe für Sie?

Sie erhalten einen Überblick, wie Sie als Tagesmutter Kinder in Ihrem Haushalt betreuen können oder wie Sie als Pflegeeltern Kindern und Jugendlichen ein Zuhause schenken können - für einen begrenzten Zeitraum oder auf Dauer. Für diese Aufgabe kommen durchaus auch ältere Personen in Frage, die sich einen engen Kontakt zur jungen Generation wünschen und sich vorstellen können, Pflegeoma oder -opa zu werden. Vor Ort sind Ansprechpartner der Stadt Weiden, dem Pflegekinderdienst und der Fachberatung für Kindertagesstätten und informieren über Voraussetzungen, Bewerbungs- und Vermittlungsweg. Als Highlight können Sie sich mit erfahrenen Pflegeeltern und einer Tagesmutter austauschen und über deren Alltag Näheres erfahren.

10.07.25 Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Referenten: Mitarbeiter/innen Stadt Weiden, Pflegekinderdienst, Fachberatung Kindertagesstätten

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

Vortragsreihe

Alt werden und dann? Lebensqualität erhalten!

- In Kooperation mit Seniorenfachstelle Weiden -

Vortrag: Innere Stärke und Resilienz im Alltag – Tipps für Senioren

Wie können wir auch in herausfordernden Zeiten gelassen und stark bleiben? Das Thema Resilienz ist in jeder Lebensphase von Bedeutung. Aber besonders für Senioren ist es wichtig, eine starke innere Haltung zu entwickeln, um mit den Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen. Was genau versteht man unter Resilienz, und wie kann sie gestärkt werden?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz widriger Umstände flexibel und zuversichtlich zu bleiben. Gerade im Alter stehen viele Menschen vor neuen Herausforderungen, sei es der Verlust geliebter Menschen, gesundheitliche Veränderungen oder der Umzug in ein neues Wohnumfeld. In solchen Situationen kann eine gefestigte innere Stärke dabei helfen, wieder aufzustehen und neue Perspektiven zu entwickeln. Frau Zeidler stellt Ihnen in diesem Vortrag verschiedene Tipps und Strategien vor, die dabei unterstützen können, die eigene Resilienz zu fördern. Denn bereits kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen. Wichtig ist: Resilienz lässt sich in jedem Alter trainieren und macht uns stark für die Herausforderungen des Lebens!

13.05.25 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Sabine Zeidler, Resilienz-Coach / Stresstherapeutin

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

Eintritt: frei

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!

Lesungen

Autorenlesung Christine Ascherl: „**Jüdische Familien – Schicksale hinter den Stolpersteinen**“

Vor dem Zweiten Weltkrieg lebten in Weiden rund 200 Juden in etwa 40 Familien. Steiner, Kohner, Wilmersdörfer ... Vielleicht kann sich der ein oder andere an diese Namen oder die Geschäfte erinnern. Nach 1945 war keiner von ihnen übrig. Mindestens 56 Weidener Juden sind im Holocaust ermordet worden. Alle anderen flohen in die ganze Welt. Wer waren diese Menschen? Was ist aus ihnen geworden? Erstmals gibt es darüber ein Buch: „Jüdische Familien - Schicksale hinter

den Stolpersteinen in Weiden in der Oberpfalz“. Journalistin und Autorin Christine Ascherl stellt es vor. Die Weidenerin (51) recherchiert seit einigen Jahren zum Thema und traf dabei auch Überlebende. 2024 führte sie eine Reise nach Tel Aviv zu Daniel Heiman (98). Er ist Enkel des früheren Weidener Glasfabrik-Direktors Isidor Adler, seine Eltern starben in Vernichtungslagern. Auch seine Geschichte ist Teil des Buches.



30.04.25 Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr

Autorin: Christine Ascherl

Moderation: Stefan Voit, Kulturjournalist

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

Eintritt: frei

Lesung: Arbeitskreis Mundart

Der Arbeitskreis Mundart wurde im Jahr 1990 gegründet. Zweijährig erscheint der „Zungaschlooch“ mit jeweils einer Auswahl an selbstverfassten Geschichten und Gedichten. Das vorran-



gige Anliegen der Mitglieder des Arbeitskreises ist die Erhaltung unseres Dialektes, unserer Sprache und letztendlich auch unseres Lebensgefühls. Wir freuen uns sehr, dass die Autoren bei ihrer Lesung im Maria-Seltmann-Haus ihre Werke vorstellen - von lustig bis nachdenklich, von Erinnerungen an früher bis zu fast wahren Geschichten. Die Lesung wird musikalisch umrahmt mit stimmungsvoller Saitenmusik.

21.05.25 Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr

Autoren: Wolfgang Leo Bäumler, Helmut Erndt, Christa Haubner, Markus Keßler, Gertraud Mois, Günter Weber

Musik: Klangbrettgruppe (Leitung: Cornelia Gurdan)

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

Eintritt: frei

Buchvorstellung: „Auf der Via Carolina von Nürnberg nach Prag“

Mit einem grenzüberschreitenden Projekt zum Thema "Goldene Straße" gelang es dem Förderverein Goldene Straße mit Sitz in Altstadt/WN ab 1996 rund 8000 Schüler/innen aus rund 100 Schulen zu erreichen. Das Maria-Seltmann-Haus unterstützte dieses Projekt über viele Jahre in Ausstellungen von Kunstprojekten der teilnehmenden Schulen.

Das vorliegende Buch „**Auf der Via Carolina von Nürnberg nach Prag**“ öffnet den Blick auf 74 Städte und Dörfer in Unter- und Mittelfranken, der Oberpfalz und Tschechien bis Prag. Man erhält Einblicke in das bewegte Leben des Kaisers, seine unglückliche Jugend, sein Leid mit den Ehefrauen. Spannend, wer

Fortsetzung nächste Seite →

sich alles auf dieser Straße bewegte. Zusammengefasst sind die Erkenntnisse, die Autor Rainer Christoph in rund 35 Jahre langer Erforschung der Thematik und als Initiator von pädagogischen Be-



gegnungsprojekten sammelte. Man erfährt, dass die Annäherung nach dem Fall des „Eisernen Vorhangs“ im Jahr 1989/90 alles andere als einfach war. Sprachbarrieren, dunkle Schatten der Vergangenheit, die bis heute umstrittenen Tabu-Themen über Vertreibung und Verfolgung galt es zu überwinden. Zum Glück gab es „Zauberworte“, die Freundlichkeit und Offenheit produzierten: Das war die Person Kaiser Karl IV. und der Verbindungsweg von Prag nach Nürnberg, die Kaiser- oder Nürnberger Straße. Der Begriff „Goldene Straße“ hat sich erst durch die tiefgehenden schulischen Kontakte verbreitet. Rainer Christoph möchte mit Hilfe des Buches einladen, die Orte und deren Geschichte an der Goldenen Straße kennen zu lernen. Sie werden feststellen, es gibt viele, die einen Besuch lohnen.

27.05.25 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Autor: Rainer Christoph

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

Eintritt: frei

Die Stadt Weiden sucht weiterhin einen neuen Pächter für das Café im Maria-Seltmann-Haus!

Leider war unsere Suche bislang ergebnislos.

Es kann sich auch gerne ein Verein bewerben, der die Trägerschaft für das Café übernimmt.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.maria-seltmann-haus.de unter „Aktuelles“.

Bei Interesse wenden sie sich bitte an Frau Meichner (Tel. 0961 / 81-5211).

Konzerte

Eva Danzl & Freunde: Alles Liebe ...
Volks- und Liebeslieder (auch zum Mitsingen)

Kein Monat feiert die Liebe so sehr wie der Mai. Aus diesem Grund haben Eva Danzl und ihre Freunde für diesen musikalischen Nachmittag das Motto „Alles Liebe ...“ ausgewählt.



Lassen Sie sich bezaubern von deutschen und internationalen Liebesliedern, vorgetragen von wundervollen Stimmen. Viele der Lieder werden Sie kennen und Sie sind herzlich zum Mitsingen oder Mitsummen eingeladen.

14.05.25 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

Mitwirkende: Eva Danzl (Sopran), Barbara Fröhlich (Mezzosopran), Johannes Neumüller (Bariton), Elfriede Bühner (Geige), Ingeborg Hofmann (Klavier), Erwin Kiener (Cello), Winfried Bühner (Moderation)

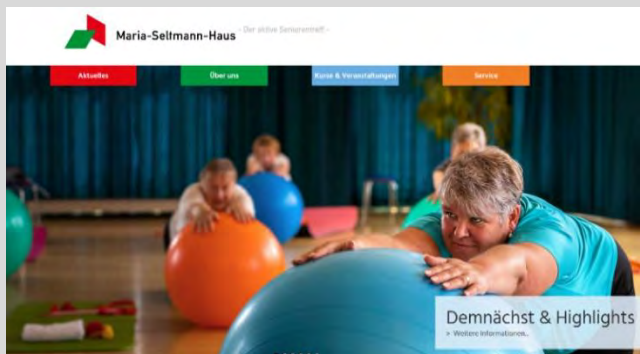
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

Eintritt: frei

Unsere Homepage ist immer topaktuell!

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!



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. Das Programm wird zusammengestellt und betreut von Lillia Gette.

22.07.25 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

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

Eintritt: frei

CHORisma: Lebe, liebe, lache

Wir freuen uns sehr, dass wir heuer bereits zum 16. Mal die Besucher/innen des Maria-Seltmann-Hauses zu einem Chorkonzert einladen



können. Der Titel des Konzerts lautet diesmal „Lebe, liebe, lache“. Und dieses Motto passt perfekt zu allen, die das Maria-Seltmann-Haus tagtäglich besuchen, aber natürlich auch zu uns als Chorensemble. Unsere Chorleiterin Larissa Burgardt legt Wert auf ein breites Repertoire: Die Zuhörer/innen können sich deshalb auf zeitlose Klassiker, mitreißende Schlager und auch moderne Interpretationen freuen. Hans Joachim Grajer begleitet den Chor virtuos und einfühlsam am Klavier. Durch das Programm führt in bewährter Weise Angelika Lingl.

23.07.25 Mittwoch, 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!

Komödie (Frankreich, 2023)

Vincent ist ein vielbeschäftigter, sehr erfolgreicher Unternehmer. Eines Tages bleibt er wegen einer Autopanne auf einer abgelegenen Alpenstraße liegen. Zum Glück wird er dort vom wortkargen Pierre aufgegebelt, der als Selbstversorger zurückgezogen auf einem Hof vor traumhafter Bergkulisse lebt. Während der mürrische Eigenbrötler das ununterbrochene Gerede des Großstädtlers über sich ergehen lassen muss, schnuppert Vincent zum ersten Mal richtige Landluft. Als er kurz nach seiner Rückkehr in den stressigen Alltag Panikattacken erleidet, muss er einsehen, dass er eine Pause braucht. Er hat auch schon eine Idee, wo er sie verbringen möchte – und mit wem.

Regie: Eric Besnard

26.05.25 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr

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

Eintritt: frei

Tragikomödie (Deutschland, 2016)

Es sind schwarze Tage für den schwäbischen Schweinebauern Huber. Sein Hof ist pleite. Die kleine Landwirtschaft ist nicht länger konkurrenzfähig gegenüber den Agrarfabriken. Als schließlich ein Meteorit vom Himmel fällt und seinen Hof in Schutt und Asche legt, hat Huber nichts mehr – außer einer letzten Sau. Zusammen mit diesem Schwein im Beiwagen seines alten Mopeds und einer Flinte macht er sich auf eine Reise ohne Ziel. Und er findet Gefallen an diesem Leben als Vagabund. Er ist

Fortsetzung nächste Seite →

jetzt ein Rebell und begegnet auf seiner Reise Menschen, denen es ähnlich erging wie ihm. Kleine, die von den Großen kaputt gemacht wurden. Huber wird zum Symbol für Unruhe und Freiheit. Seine Botschaft „So geht's nicht weiter“ **wird zum** Motto für eine Widerstandsbewegung, die aus dem Ruder läuft.

Regie: Aron Lehmann

07.07.25 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr

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

Eintritt: frei

Unterhaltung - Geselligkeit

Maifest mit Volksmusik (unter Vorbehalt)

Das Maifest hat ja Tradition im Maria-Seltmann-Haus. Leider stand bei der Drucklegung des Programmheftes noch nicht fest, ob wir wieder einen Pächter für das Café haben werden. Wenn ja, starten wir natürlich wieder durch mit den beliebten Feiern im Café. Und gleich als erstes mit dem Maifest mit unserer **Volksmusikgruppe „Guade Freind“**. Sie hören an diesem Nachmittag Stubenmusik und unterhaltsame Gedichte und Geschichten. Drücken Sie die Daumen, dass es mit einem Pächter und dem Maifest klappt!



22.05.25 Donnerstag, 14.30 - 16.30 Uhr

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

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

Eintritt: frei

Bunter Nachmittag mit Theatergruppe „MimOldies“ – Wie`s Leben so spielt

Was für ein Glück, dass unsere Theatergruppe „MimOldies“ nun wieder komplett ist und mit Frau Schmid eine erfahrene Leiterin gefunden hat, die voller Elan Veranstaltungen plant. So dürfen wir uns freuen auf einen



„**Bunten Nachmittag**“ mit lustigen Sketchen, Liedern und Gedichten. Für Musik ist ebenfalls gesorgt, denn der Singkreis des Maria-Seltmann-Hauses und Akkordeonspieler Hermann Lang haben zugesagt. Falls wir bis dahin einen Pächter für unser Café gefunden haben, ist die Bewirtung mit Kaffee und Kuchen gesichert, aber versprechen können wir es leider nicht.

01.07.25 Dienstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Organisation: Regina Schmid

Mitwirkende:

- Theatergruppe MimOldies (Leitung: Regina Schmid)
- Singkreis (Leitung: Friederike Kaiser)
- Hermann Lang (Akkordeon)

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

Eintritt: frei



© 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.

Besichtigungen - Führungen

Stadtführung: **Durch die Weidener Sagenwelt ...**

Wer läutete einst das Hussitenglöckerl, um die Weidener zu warnen? Im Wappen unserer Stadt finden wir den Weidenbaum. Dieser galt dereinst als Hexenbaum. Trieben aus diesem Grund viele Hexen ihr Unwesen in und um Weiden? Mit welcher List vertrieb ein Schneider während des 30jährigen Krieges die Schweden? Fragen über Fragen! Finden wir gemeinsam Antworten auf die ungelösten Geheimnisse der Weidener Sagenwelt.

21.04.25 Ostermontag, 14.00 - 15.15 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Interregionale Gästeführerin

Treffpunkt: Weiden, Schlörplatz

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

Kurs-Nr.: FB395-0425 - Anmeldung erforderlich

Führung Waldau: Burg - Kirche - Burg

Die beeindruckende Burganlage stammt aus der Zeit Anfang des 13. Jahrhunderts und ist nur in seltenen Fällen zugänglich. Erbauer und erster Besitzer der Burg war das Ministerialengeschlecht der Waldauer, das auch die Burg Schellenberg begründete. Vor 800 Jahren errichteten sie zunächst den Bergfried, Mitte des 14. Jahrhunderts erweiterten sie ihn mit dem Palas und stockten bestehende Gebäude auf. Im folgenden Jahrhundert verbanden die Waldauer beide Gebäudeeinheiten durch einen Zwischenbau. In der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts wurde dann das Neue Schloss errichtet, nachdem Teile der Burg baufällig geworden waren. Etwa 100 Jahre später wurde - nach dem Abriss der baufälligen alten Kirche im Ort - die leerstehende Burg als Kirche umfunktioniert. Der Bergfried diente als Turm, der Zwischenbau wurde zum Chor und der dreistöckige Wohnbau zum Kirchenschiff. 1912 erhielt der Ort eine neue Kirche, die Filialkirche „St. Johannes von Nepomuk“. Die Ausstattung der Burg, zu der zwei wunderschöne Akan-

thusaltäre gehören, wurde übernommen. Die Burg befindet sich in Privatbesitz.

27.04.25 Sonntag, 14.00 - 15.00 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Interregionale Gästeführerin

Treffpunkt: Burg Waldau, 92648 Vohenstrauß/Waldau, Roggensteiner Str. 8

Kosten: 5,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FB396-0425 - Anmeldung erforderlich

Besichtigung: Wo die Blumen blühen – Stadtgärtnerei Weiden

Erleben Sie die Vielfalt und Schönheit der Pflanzen bei einer Führung durch die Stadtgärtnerei. Bei diesem Rundgang nehmen erfahrene Mitarbeiter/innen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die verschiedenen Bereiche der Gärtnerei. Sie erfahren alles über die Pflanzenpflege, nachhaltige Gartenarbeit und die vielfältigen Arten, die in der Region gedeihen. Während der Führung haben Sie die Gelegenheit, mehr über die Produktion von Blumen, Sträuchern und Bäumen zu lernen, die für die Begrünung öffentlicher Plätze, Parks und Straßen in Weiden genutzt werden. Die Tätigkeiten der Stadtgärtnerei im Stadtgebiet sind vielfältig und die Mitarbeiter/innen erklären Ihnen die verschiedenen Anbautechniken und gärtnerischen Herausforderungen, die in einer städtischen Umgebung eine Rolle spielen. Besonders interessant sind die saisonalen Angebote und Projekte der Stadtgärtnerei, bei denen innovative Ansätze zur Pflanzenpflege und -verwendung vorgestellt werden. Vielleicht dürfen Sie sogar einen Blick hinter die Kulissen werfen und erfahren, wie Pflanzen gepflegt, gezüchtet und zur Auslieferung vorbereitet werden. Abschließend können Sie sich mit Fragen an die Gärtner/innen wenden und bekommen nützliche Tipps zur Gartenpflege und zum Pflanzenbau im eigenen Garten.

07.05.25 Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr

Führung: Stefan Dürgner, Leiter Stadtgärtnerei

Treffpunkt: Stadtgärtnerei Weiden, Vohenstraußer Straße 12 a

Kosten: keine

Kurs-Nr.: FB397-0525 - Anmeldung erforderlich

Stadtführung: Neustadt a. d. Waldnaab – nicht nur Stadt des Bleikristalls

Neustadt wurde 1218 zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Durch die Heirat von Anna von Wittelsbach mit Kaiser Karl IV. kam die Herrschaft Sternstein-Neustadt im Jahr 1353 in die Hände des großen Kaisers und Königs von Bayern. Bemerkenswert ist, dass Kaiser Karl IV. den Neustädter Bürgern einen bis in die heutige Zeit gemeinsam verwalteten Waldbesitz geschenkt hat. Die spätere Übernahme der Herrschaft Neustadt durch die Lobkowitzler wirkte sich sehr positiv auf die Stadt und die umliegenden Orte aus. 1807 verkauften sie diese an das Königreich Bayern. Ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts etablierten sich mehrere Glashütten in Neustadt. Jahrzehntelang ist funkelndes Bleikristall der Exportschlager. Tausende **„Gloserer“ finden gutes Auskommen, bis Ende des 20.** Jahrhunderts der Zusammenbruch für die Glasfabriken kommt. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise! Wir starten bei dem Wahrzeichen von Neustadt, der Klosterkirche St. Felix, mit wunderbarem Blick auf Weiden und den Vulkankegel Parkstein, und erkunden anschließend die kleinste Kreisstadt Bayerns.

19.06.25 Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Eva Ehmann, Interregionale Gästeführerin

Treffpunkt: Wallfahrtskirche St. Felix

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

Kurs-Nr.: FB398-0625 - Anmeldung erforderlich

Wanderungen - Radtour

Wanderung im Sauerbachtal

Vom Pendlerparkplatz in Altstadt führt ein seniorengerechter Weg durch das Sauerbachtal. Unterwegs gibt es allerhand zu entdecken. In den Uferzonen vom Sauerbach wachsen unzählige Frühjahrsblüher wie Buschwindröschen, Sumpfdotterblumen, Schlüsselblumen, Klee und Veilchen.



Auf den Wiesen links in den Auen blüht in der Zeit von Mai bis Juni das Knabenkraut. Auf der großen Sonnenterrasse der Sauerbachtalhütte können wir die Seele baumeln lassen. Sollte das Wetter nicht mitspielen, genießen wir das gemütliche Ambiente in der Holz-Hütte.

21.05.25 Mittwoch, 11.00 - 16.00 Uhr
Einkehr in Sauerbachtalhütte

Leitung: Anett Neumann

Treffpunkt: Pendlerparkplatz Altstadt (nach Kreisverkehr)

Kosten: 5,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FW330-0525 - Anmeldung erforderlich

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

Fortsetzung nächste Seite →

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.

31.05.25 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.: FW331-0525 - 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 Abschluss gönnen wir uns Kaffee und selbstgebackene Kuchen. Und nun heißt es wieder in die Pedale treten auf dem Heimweg.

12.06.25 Donnerstag, 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: 5,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: Radtour FW332-0625 / Wanderung FW333-0625
- Anmeldung erforderlich -

Geführte Wanderung: Von der Silberhütte zum Grenzlandturm Havran

Ausgangspunkt unserer Wanderung ist der Parkplatz des Skilanglaufzentrums Silberhütte, deren **Name auf den „Silberberg“** zurückgeht. Bis zum 30jährigen Krieg fand sich hier einst ein Silberbergwerk, später eine Glashütte.



Auf der Wandertour Richtung Havran (Großer Rabenberg) erwarten uns noch weitere Besonderheiten, wie z. B. die Hubertus Kapelle. Als diese 1938 ursprünglich als Bunker an der Grenze zur Tschechei gebaut wurde, ahnte mit Sicherheit noch niemand, dass dieser 1998 in neuem Glanz als Kapelle erstrahlen würde. Wir wandern vorbei an einem mächtigen Granitblock, dem sogenannten Kreuzstein. Er markiert die Grenze ins Nachbarland. Nun erreichen wir den Havran. Er ist mit 894 m der vierthöchste Gipfel des Oberpfälzer Waldes auf tschechischer Seite. Der Aussichtsturm, der auf ihm thront, diente der Funk- und Radarüberwachung während der Zeit des Kalten Krieges. Die Aussichtsplattform in 24 m Höhe bietet einen wunderbaren Rundumblick. Bei klarem Wetter sind Blicke bis zum Bayerischen Wald, Erzgebirge, Fichtelgebirge und sogar zu den Alpen möglich. Nach einer kurzen Rast geht es zurück zur Silberhütte.

06.07.25 Sonntag, 14.00 - 16.00 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Geoparkrangerin

Treffpunkt: Parkplatz Silberhütte, Bärnau

Mitfahrgelegenheit möglich (bitte bei Anmeldung Bescheid geben)

Achtung: Wegstrecke ca. 5 km, wenig Steigung

Achtung: Bitte Ausweis mitnehmen!

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

Kurs-Nr.: FW334-0725 - Anmeldung erforderlich

Geführte Wanderung: Durch das malerische Zottbachtal

Wir starten am Zottbachhaus, früher Peugenhammer genannt. Einst fand sich hier zwischen dem 15. und 17. Jahrhundert ein Eisenhammer, davon erhalten ist noch das denkmalgeschützte Herrenhaus. Weiter geht es auf einem Teilstück des Glasschleifererweges. Dieser führt entlang der Flüsse Pfreimd, Goldbach, Tröbesbach sowie dem Zottbach an mehr als 20 Glasschleif- und Polierwerken vorbei. Eine noch gangbare Glaspolier steht in der Hagenmühle. Erhalten ist dort als Teil der historischen Spiegelglasschleiferei ein Raum, in dem bis zum vergangenen Jahrhundert die zunächst unebenen Flachglasscheiben auf Schleiftischen durch mit Wasserkraft betriebene Schleifblöcke glattgeschliffen wurden. Nun kurz vor unserem Ziel begegnen uns geheimnisvolle seltsame Figuren. Wir befinden uns auf dem ca. 800 m langen Schönwerth-Sagenweg im Zottbachtal. Vor der Einkehr aber werfen wir noch einen Blick in die wunderschöne Marienkirche. Sie gilt als einzige Privatkirche in Bayern, in der regelmäßig Gottesdienste gefeiert werden. Nach unserer Stärkung geht es zurück – wir wechseln die Richtung und alles sieht plötzlich ganz anders aus.

25.07.25 Freitag, 10.00 - 15.00 Uhr

Einkehr beim „Hammerwirt“

Führung: Eva Ehmann, Geoparkrangerin

Treffpunkt: Pleystein, Zottbachhaus (Peugenhammer 1)

Mitfahrgelegenheit möglich (bitte bei Anmeldung Bescheid geben)

Achtung: Wegstrecke insgesamt ca. 9 km, ohne Steigungen

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

Kurs-Nr.: FW335-0725 - Anmeldung erforderlich

Fahrten



© PantherMedia / Med_Photo_Studio

! 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

STEIN BEI NÜRNBERG

Faber-Castell erleben – Fertigung und Alte Mine

Donnerstag, 08. Mai

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 08.30 Uhr / Rückkehr: ca. 18.45 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 08.35 Uhr

Reiseleiterin: Anett Neumann

Nach der großen Resonanz auf unsere letzte Fahrt zu Faber-Castell freuen wir uns, erneut eine spannende Tour nach Stein bei Nürnberg anzubieten. Viele Menschen kennen die hochwertigen Stifte von Faber-Castell, doch die faszinierende Geschichte dahinter bleibt oft verborgen. Die Themen sind dieses Mal „Einblick in die Produktion - Wie entstehen die berühmten Stifte?“ **sowie die Besichtigung der „Alten Mine** - Die Geschichte hinter den Stiften“. Wir starten mit einer Führung durch die hochmoderne Fertigung des Unternehmens. Erleben Sie, wie die weltweit bekannten Faber-Castell-Produkte entstehen und verfolgen den faszinierenden Prozess von der HolzAuswahl über das Einsetzen der Minen bis hin zur Lackierung und Prägung der fertigen Stifte. Nach dem Mittagessen im Wintergarten des Schlosses besuchen wir **die historische „Alte Mine“**. **In diesem denkmalgeschützten Bereich des Unternehmens** wird eindrucksvoll die lange Unternehmensgeschichte vermittelt, die bis ins Jahr 1761 zurückreicht, und es wird gezeigt, wie aus einem kleinen Handwerksbetrieb eine weltbekannte Marke wurde. Bevor wir die Heimreise antreten, besuchen wir das Besucherzentrum, das mit der beeindruckenden Regenbogen-Buntstiftdecke aus 32.400 Stiften ein echtes Highlight bereithält. Anschließend bleibt noch Zeit, den 200 m² großen Shop zu erkunden und in dem vielfältigen Sortiment an Stiften, Mal- und Zeichenutensilien sowie exklusiven Schreibwaren zu stöbern. Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Tag!

PROGRAMM

- ▶ Führung Fertigung Faber-Castell
- ▶ Mittagessen in Wintergarten Schloss
- ▶ **Führung „Alte Mine“**
- ▶ Besuch Flagship-Store

Kosten: 47,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

(Busfahrt, Reiseleitung, Führungen)

Achtung: Führungen nicht barrierefrei und mit vielen Treppenaufgängen

Kurs-Nr.: F388-0525 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 24. April einbezahlen -

KLOSTER PLASY

Barockperle und technisches Unikat

Donnerstag, 15. Mai

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.30 Uhr / Rückkehr: ca. 18.30 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.35 Uhr

Reiseleiter: Rainer Christoph, Interregionaler Gästeführer

Das westböhmische Zisterzienserkloster Plasy (Plass), unweit von Pilsen, wurde schon anno 1144 gegründet und ist damit eines der ältesten Klöster auf tschechischem Gebiet. Im 17. und 18. Jahrhundert wurde es großzügig im Barockstil umgebaut. Nach seiner Auflösung im Jahr 1785 diente das Kloster als Privatresidenz von Kanzler Metternich und dessen Familie, die hier eine kleine Familiengruft einrichtete. Unsere Besichtigungsrunde führt in die Wohngebäude der Mönche, die aus Zeiten des Hochbarocks stammen. Die Erläuterungen zur Geschichte des Klosters enthalten auch Hinweise auf die ungewöhnliche technische Lösung des Fundaments dieses Gebäudes, das mithilfe von 5.100 in den sumpfigen Boden gerammten Eichenpfählen verfestigt wurde. Auf diesen wurde ein Balkenrost verlegt, auf dem man das Gemäuer des Gebäudes errichtete. Aber das ist nicht die einzige technische Errungenschaft. Es wurde auch ein einzigartiges Belüftungssystem zur Gebäudeerwärmung installiert. Unser Rundgang führt uns zu weiteren Sehenswürdigkeiten der Klosteranlage wie den Kapitelsaal, die St.-Bernhard-Kapelle sowie den Spitalflügel mit Barockapotheke und die einzigartigen Barocktoiletten. Wir werfen einen Blick in den Bibliothekssaal, den Arbeitsraum des Abts und in den Winter-Speisesaal. Dabei erfahren wir interessante Einzelheiten über die Geschichte des Klosters, aber auch dessen Schicksal nach der Auflösung. 1995 wurde das ganze Areal zum nationalen Kulturdenkmal erklärt. Ein absolut lohnenswertes Ziel!

PROGRAMM

- ▶ Führung Klosteranlage Plasy
- ▶ **Mittagessen „Fürstliche Brauerei Plasy“**
- ▶ Führung Schloss Metternich
- ▶ evt. Kaffeetrinken

Kosten: 48,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Bitte mitnehmen: gültigen Ausweis

Kurs-Nr.: F389-0525 - Anmeldung erforderlich

Bitte bis spätestens 30. April einbezahlen -

KULTURSCHLOSS THEUERN

Historisches Handwerk und Industriegeschichte

Dienstag, 03. Juni

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 09.00 Uhr / Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: **Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 09.05 Uhr**

Reiseleiterin: Anett Neumann

Der Ausflug nach Theuern ist eine faszinierende Zeitreise durch Handwerk, Industrie und Alltagsleben. Zu Beginn steht die Besichtigung des Mühlenmuseums auf dem Programm. Eine Führerin nimmt die Besucher mit in vergangene Zeiten und lässt das Leben und Arbeiten an der Mühle lebendig werden. Sie erzählt spannende Geschichten über die Mühlen und deren Bewohner und erläutert anschaulich die Bedeutung der Wasserkraft für die Getreideverarbeitung. Ein besonderes Highlight ist die Glasveredelung, die im Jahr 1880 an die Mühle angebaut wurde. Hier erfahren die Besucher, wie aufwendige Schleif- und Polierverfahren aus einfachem Flachglas hochwertige Spiegelgläser entstehen ließen – eine Handwerkskunst, die im 19. Jahrhundert in der Region von großer Bedeutung war. Der Rundgang durch die Wohnstuben der ehemaligen Besitzer vermittelt zudem einen authentischen Eindruck vom damaligen Lebensstil. Nach der Stärkung in einem nahegelegenen Gasthaus führt der Ausflug weiter ins Bergbau- und Industriemuseum Theuern. In der Ausstellung wird die industrielle Entwicklung Ostbayerns vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart auf anschauliche Weise dargestellt. Dabei werden nicht nur die wirtschaftlichen Aufschwünge und Krisen thematisiert, sondern auch die Veränderungen der Industrie in der Oberpfalz eindrucksvoll präsentiert. Viele Unternehmen haben wertvolle Objekte aus ihren Archiven zur Verfügung gestellt, die lebendige Einblicke in die wirtschaftliche Vergangenheit der Region bieten. Moderne Medientechnik laden die Besucher dazu ein, die Geschichte der Industrie auf spannende Weise zu entdecken!

PROGRAMM

- ▶ Führung Mühlenmuseum/Polierwerk
- ▶ Mittagessen in „**Schützenhaus Wolfsbach**“
- ▶ Besichtigung Bergbau- und Industriemuseum

Kosten: 25,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

(Busfahrt, Reiseleitung, Führung, Eintritt)

Kurs-Nr.: F390-0625 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 20. Mai einbezahlen -

WÜRZBURG & VEITSHÖCHHEIM

Zwei Perlen am Main

Donnerstag, 26. Juni

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.00 Uhr / Rückkehr: ca. 21.00 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.05 Uhr

Reiseleiterin: Anett Neumann

Würzburg und Veitshöchheim, eingebettet in die malerische Weinberglandschaft, sind wahre Perlen am Main. Während Würzburg mit seiner barocken Architektur und reichen Geschichte beeindruckt, ist Veitshöchheim vielen vor allem durch den Frankenfasching bekannt. Doch die charmante Stadt hat noch viel mehr zu bieten wie z.B. den prächtigen Rokokogarten. Unsere Reise beginnt mit einer Stadtführung durch Würzburg. Auf dem Weg durch die Altstadt besichtigen wir das Falkenhaus mit seiner kunstvollen Rokokofassade, die gotische Marienkapelle mit den berühmten Riemenschneider-Sandsteinfiguren, das historische Rathaus, das imposante Neumünster sowie das Lusatengärtchen mit dem Grabmal des Minnesängers Walther von der Vogelweide. Nach dem Mittagessen im „Wirtshaus am Dom“, wo wir fränkische Spezialitäten probieren können, starten wir am „Alten Kranen“ unsere Schifffahrt auf dem Main vorbei an idyllischen Weinbergen, die das Flussufer säumen. In Veitshöchheim angekommen, erwartet uns ein weiteres Highlight: Die prachtvolle Sommerresidenz der Würzburger Fürstbischöfe mit ihrem berühmten Rokokogarten. Diese kunstvoll gestaltete Gartenanlage mit Wasserspielen, Skulpturen und symmetrischen Hecken gilt als eine der schönsten ihrer Art in Europa. Hier haben wir die Möglichkeit, den Garten mit einem Audioguide auf eigene Faust zu erkunden und mehr über die kunstvoll angelegten Wasserspiele, Skulpturen und Heckenlabyrinth zu erfahren. Mit vielen neuen Eindrücken treten wir die Heimreise an. Lassen Sie sich diesen einzigartigen Tagesausflug nicht entgehen!

PROGRAMM

- ▶ Stadtführung Würzburg
- ▶ Mittagessen in „Wirtshaus am Dom“ oder zur freien Verfügung
- ▶ Schifffahrt auf dem Main nach Veitshöchheim
- ▶ Besichtigung Rokokogarten Veitshöchheim

Kosten: 51,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

(Busfahrt, Reiseleitung, Stadtführung, Schifffahrt, Audioguide)

Kurs-Nr.: F391-0625 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 12. Juni einbezahlen -

SCHWANDORF

Keller-Labyrinth und Keibel-Villa

Donnerstag, 03. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 09.15 Uhr / Rückkehr: ca. 16.45 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 09.20 Uhr

Reiseleiter: Josef Greiner, M.A.

Unser Tag beginnt mit einem Abstieg in die Unterwelt – das verspricht, spannend zu werden. Unter der Stadt Schwandorf befinden sich über hundert geheimnisvolle Felsenkeller. In den verschlungenen Gängen dieses Labyrinths streifen wir durch 500 Jahre Geschichte der Stadt und ihres Brauwesens. Staunen Sie über die enorme Leistung der Steinhauer und Arbeiter der vergangenen Jahrhunderte, die hier Gär- und Lagerkeller für Bier in mühevoller Handarbeit geschaffen haben. Unsere Führer erzählen über die einstige Gärung und Lagerung von Bier in den Kellern, die Entwicklung des ehemals wirtschaftlich bedeutenden Kommunbrauwesens und die Nutzung der Felsenkeller als Luftschutzbunker im Zweiten Weltkrieg. Wieder aufgestiegen in Wärme und hoffentlich Sonne verbringen wir die Mittagspause in einem Gasthof mit Terrasse direkt an der Naab. Und nun wollen wir die Keibel-Villa im Ortsteil Fronberg kennen lernen. Dieses eindrucksvolle Gebäude aus der Gründerzeit, auch als Oberpfälzer Künstlerhaus bekannt, ist ein Museum für moderne und zeitgenössische Kunst mit Ausstellungen internationaler und regionaler Künstler. Der Park der Villa wurde als Skulpturengarten gestaltet. Besonders interessant werden die jeweiligen Kunstobjekte für uns, wenn uns unser Reiseleiter Josef Greiner die künstlerischen Ideen und ihre handwerkliche Umsetzung erklärt. So wie wir Sie kennen, wird bestimmt lebhaft diskutiert!

PROGRAMM

- ▶ Führung Felsenkeller-Labyrinth
- ▶ Mittagessen Gasthof Baier oder zur freien Verfügung
- ▶ Führung Keibel-Villa inkl. Kunstaussstellung
- ▶ Führung Skulpturengarten (Josef Greiner)

Kosten: 27,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Führungen)

Achtung: Führungen nicht barrierefrei, größere Treppen

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Jacke (Kellertemperatur 8°C)

Kurs-Nr.: F392-0725 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 18. Juni einbezahlen -

AUFFÜHRUNG „IRRLICHTER“

Naturbühne Eulenberg

Samstag, 12. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 17.45 Uhr / Rückkehr: ca. 23.30 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 17.50 Uhr

Reiseleitung: Kulturbühne

Vorhang auf für ein neues Projekt: Die Kulturbühne Weiden startet erstmals mit einem Kulturbus ins Theater. Für das Maria-Seltmann-Haus ist ein Kontingent von 40 Plätzen reserviert. Zur ersten Fahrt geht es zu den "Irrlichtern" auf die Naturbühne am Eulenberg bei Friedrichshäng/Schönsee. Der Pascherverein Schönseer Land erzählt in dem Stück von Autor und Regisseur Martin Winkelbauer die nicht ganz frei erfundene Geschichte eines jungen Mannes, für den Grenzen keine Bedeutung haben. Weder die Grenzen zwischen Ländern, noch die Grenzen zwischen den Welten. Er ist einer von denen, die die Sprache der Bäume eher verstehen können als die Sprache der Politik. Seppi ist ein Grenzgänger der anderen Art. Er ist ein Grenzgänger zwischen den Welten und kennt das Gelichter zwischen Moos und Farn ... und er hört den Gesang der Elfen, der aber, so heißt es, macht verrückt. Aber was ist verrückt, wenn eine Grenze, die Menschen ihrer Freiheit beraubt, normal ist? Dieses Anderssein wird ihm in den 1950er Jahren hier am „**Eisernen Vorhang**“ zum **Verhängnis**. Eine farbenprächtige Inszenierung mit Überraschungen erwartet die Besucher. Brotzeiten und Handwerkskünste werden vor und nach dem Spiel sowie in der Pause rund um das Anwesen am alten Bergweberhaus angeboten. Die Küchlbäckerinnen lassen sich bei ihrer Arbeit zuschauen, Klöpplerinnen zeigen ihre Künste, Frauen nähen mit einfachen Leinen, ein Besenbinder, ein Strickdreher und Schmied lassen sich über die Schultern schauen.

PROGRAMM

- ▶ Besuch Aufführung „Irrlichter“ Eulenberg

Kosten: 30,- €

(Busfahrt, Eintritt)

Achtung: Die Bezahlung erfolgt im Bus!

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (unüberdachte Freilichtbühne), evt. Sitzkissen

Kurs-Nr.: F393-0725 - Anmeldung erforderlich

- Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 13. Juni -

AMBERG

Eine Reise zu Wasser und zu Land

Mittwoch, 16. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 08.30 Uhr / Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 08.35 Uhr

Reiseleiterin: Anett Neumann

Unsere heutige Fahrt führt in die wunderschöne Stadt Amberg – ein echtes Juwel der Oberpfalz. Dabei erleben wir die Stadt aus zwei Perspektiven: Entspannt vom Wasser aus und hautnah bei einem Rundgang durch die historische Altstadt. Unser Ausflug beginnt mit einer besonderen Attraktion auf der Vils. Bei einer gemütlichen Plättenfahrt gleiten wir durch die malerische Flusslandschaft und lassen uns in vergangene Zeiten zurückversetzen. Einst dienten die flachen Kähne als Transportmittel für Waren, heute genießen wir auf ihnen die idyllische Natur und hören spannende Geschichten über die Stadt. Während der **rund einstündigen Fahrt durch die „Stadtbrille“, dem Amberger Wahrzeichen, geht es bis zur Drahthammerwiese und zurück.** Anschließend erwartet uns im Brauhaus Winkler, einem der traditionsreichsten Gasthäuser Ambergs, echte Oberpfälzer Wirtshauskultur mit herzhaften Brauhauspezialitäten in gemütlicher Atmosphäre. Bei einem geführten Rundgang erkunden wir die historische Altstadt und tauchen in die über 1000-jährige Geschichte Ambergs ein. Beeindruckende Bauwerke wie das gotische Rathaus, die mächtigen Stadttore, die Basilika St. Martin und das Kurfürstliche Schloss erzählen von mittelalterlicher Pracht und bewegten Zeiten. Unser Stadtführer bringt mit spannenden Erzählungen die Vergangenheit lebendig näher. Nach einem Tag voller Entdeckungen und Eindrücke treten wir die Heimreise an. Lassen Sie sich diesen besonderen Ausflug nicht entgehen – eine perfekte Kombination aus Entspannung, Kultur und kulinarischem Genuss!

PROGRAMM

- ▶ Plättenfahrt auf der Vils
- ▶ Mittagessen in „Brauhaus Winkler“
- ▶ **Stadtführung „Streifzug durch die Geschichte“**

Kosten: 29,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

(Busfahrt, Reiseleitung, Plättenfahrt, Führung)

Kurs-Nr.: F394-0725 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 02. Juli einbezahlen -

FORCHHEIM UND GREIFENSTEIN

Königsstadt & Klein Neuschwanstein in Franken

Dienstag, 22. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 08.00 Uhr / Rückkehr: ca. 18.15 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 08.05 Uhr

Reiseleiter: Rainer Christoph, Interregionaler Gästeführer

Diese Fahrt fand im Oktober statt und hatte so eine enorme Nachfrage, dass wir sie nun nochmal anbieten. **Bei einem Rundgang durch „die Stadt“, wie der heutige Stadtkern bzw. die Altstadt von Forchheim früher genannt wurde, kann ein typisches fränkisches Städtchen erlebt werden.** Die bewegte Vergangenheit zeigt sich in den sichtbaren Zeugnissen der verschiedenen Epochen. Dabei haben die versteckten Winkel und Gassen ihren besonderen Reiz. Von größeren Verwüstungen – sei es durch Krieg oder Feuer – verschont, gibt es hier noch viele Bauwerke der vergangenen Jahrhunderte. Vor über 1000 Jahren wurden hier Könige erhoben und die Stadt wurde immer wieder zum wichtigen politischen Ort. Die späteren Landesherren aus Bamberg haben sich hier eine zweite Residenz errichtet, die durch **eine Stadtmauer bzw. Bastion geschützt wurde, genannt die „Kaiserpfalz“**. **Ein Besuch der Festungsanlage „Rote Mauer“ mit dem Erlebnismuseum gehört auch zu unserer Stadtführung.** Nach dem Mittagessen fahren wir zum Schloss Greifenstein. Es thront hoch auf einem Felsen über dem Markt Heiligenstadt in der fränkischen Schweiz. Wegen seiner hohen **Türme und seiner majestätischen Würde nannte man es auch „Klein Neuschwanstein“, was letztlich auch auf den damaligen Besitzer Franz Schenk von Stauffenberg zurückzuführen ist, der ein guter Freund des bayerischen Märchenkönigs Ludwig war.** Teile des Schlosses mit einer großen Sammlung von Jagdwaffen, Trophäen, der Schlosskapelle, originalen Möbeln und der Bibliothek sind dem Besucher zugänglich.

PROGRAMM

- ▶ Altstadtführung Forchheim
- ▶ Mittagessen
- ▶ Weiterfahrt nach Heiligenstadt
- ▶ Führung Schloss Greifenstein (nicht barrierefrei)

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

Kurs-Nr.: F395-0725 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 08. Juli einbezahlen -

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) 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) oder
- online per Online-Anmeldeformular auf der Website unter 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

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

► 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.

! BETRIEBSURLAUB !

28. Juli - 22. August

Das nächste Programmheft
erscheint am
01. September

