



Maria-Seltmann-Haus - Der aktive Seniorentreff -

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

2026

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

IMPRESSUM

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

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



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

Tina Abel-Pschierer
Leitung
Tel. 0961 81-5211
tina.abel-pschierer
@weiden.de

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

Stefan Walberer
Hausmeister
Tel. 0173 8638809

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

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

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

Liebe Seniorinnen und Senioren,
schön war es, unser 30jähriges Jubiläum, das wir im Januar gefeiert haben. Der Jubiläumsbrunch mit geladenen Gästen war keine steife Angelegenheit, bei der viele Reden geschwungen wurden, sondern in lockerer Atmosphäre haben wir Anekdoten über Erlebnisse im Maria-Seltmann-Haus erzählt. Über die Geschichten wie den legendären Auftritt von Frau Seltmann bei unserer Faschingsfeier, den „verlorenen Schafen“ bei Tagesfahrten, der Verwechslung mit einem Altenheim oder der Begegnung mit Günther Jauch bei einer Kunstfahrt wurde herzlich geschmunzelt. Jens Meyer, der Frau Seltmann als junger Stadtrat noch kennenlernen konnte, war voll des Lobes für diese so wichtige Anlaufstelle für Senioren. Von vielen Gästen bekamen wir ein positives Feedback. Sie betonten die besondere Atmosphäre der Feier, die charakteristisch für das Maria-Seltmann-Haus sei – warm, persönlich, freundlich, wertschätzend. Das hat uns sehr gefreut, denn das ist genau das, was wir uns als Ziel setzen. Jede/r soll sich willkommen fühlen, jede/r soll sich wichtig fühlen, jede/r soll auf ein freundliches Lächeln treffen, jedes Anliegen soll ernst genommen werden. Wenn uns das gelingt und das Maria-Seltmann-Haus für Sie ein Ort zum rundum Wohlfühlen ist, dann wissen wir, dass wir alles richtig gemacht haben.

So haben wir uns auch diesmal wieder mächtig ins Zeug gelegt, um ein Programm zu stricken, in dem jede/r seine Highlights findet. Schauen Sie sich nur mal die Vielzahl und Vielfalt an Tagesfahrten an, der Renner in jedem Programm. Kunst und Kultur, Schifffahrt oder traditionelle Bootsfahrt, historische Städte – es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Haben wir damit und mit all den anderen Angeboten Ihren Geschmack getroffen? Das würde uns sehr freuen!

Herzlichst

Susanne Drecher

Tina Althoff

INHALT

	Seite
Das Maria-Seltmann-Haus	6
KURSE UND VERANSTALTUNGEN	
• Sonderveranstaltungen	8
• Generationen im Dialog	11
• Mobil – ein Leben lang	12
• Kreativität - Handwerk - Hobby	13
• Musik	19
• Bewegung - Entspannung - Tanz	23
• Sprachen - Gehirnjogging	43
• Philosophie - Literatur	51
• Computer - Handy	53
• Lebensqualität und Begegnung	67
• Diavorträge - Vorträge	69
• Vortragsreihe „Alt werden und dann?“	76
• Erzählcafé	78
• Konzerte	80
• Filmnachmittag	81
• Unterhaltung - Geselligkeit	82
• Besichtigungen - Führungen	85
• Wanderungen - Radtour	87
• Fahrten	90
Kegelbahn	99
Hinweise & Informationen	99
Beratung für Senioren	100
Anmeldung: So geht's	101
Allgemeine Geschäftsbedingungen & Datenschutz	103



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 treffen – zum Kaffeepausch, leckeren Mittagessen, Geburtstag feiern oder Karten spielen (leider derzeit ohne Pächter)
- an Kursen des Seniorenprogramms teilnehmen, z. B.
sich durch Gymnastik fit halten, bei östlichen Entspannungsmethoden zu innerer Ruhe finden, Ihr kreatives Talent bei Mal- oder Töpferkursen entdecken, schreibern, 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 oder Handy 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.

Rückblick Jubiläum

! 30 JAHRE MARIA-SELTMANN-HAUS !

Am 05. Januar war ein großer Tag für das Maria-Seltmann-Haus, denn es wurde bei einer Jubiläumsfeier mit Ehrengästen und langjährigen Kursleiter/innen der 30. Geburtstag gefeiert! Richtig schön war`s!



Die Woche darauf ging es gleich weiter mit einer großen Aktionswoche. Über 40 Veranstaltungen und Schnupperstunden mit fast 900 Besucher/innen – wow, das war ein voller Erfolg! Und das obwohl uns das Wetter mit eisigen Temperaturen einen Strich durch die Rechnung machen wollte. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten, Mitwirkenden und Besucher/innen für die vielen unvergesslichen Momente!



SENIORENNACHMITTAG AM WEIDENER FRÜHLINGSFEST

IN KOOPERATION MIT SENIORENBEIRAT
UND SENIORENFACHSTELLE



FÜR UNTERHALTUNG SORGT DIE BAND „COMBO 77“

Mittwoch, 06. Mai

14.00 – 17.00 Uhr

VERGÜNSTIGTE PREISE IM BIERZELT
FÜR ALLE SENIORINNEN UND SENIOREN!!

- ▶ Halbe Maß / Halbe Radler: 5 Euro
- ▶ Kaffee und Kuchen: 5 Euro
- ▶ warmer Leberkäse mit Beilage: 7,50 Euro

KINONACHMITTAG

INNER WHEEL CLUB WEIDEN

IN KOOPERATION MIT SEGA E.V., SENIORENFACHSTELLE
UND MARIA-SELTMANN-HAUS



WEIßT DU NOCH

MIT SENTA BERGER, GÜNTHER MARIA HALMER

Mittwoch, 13. Mai

15 Uhr (Einlass ab 14 Uhr)

Neue-Welt-Kinocenter Weiden

- ▶ **Eintritt frei** ▶ **Getränk** und Popcorn kostenlos
- ▶ **Barrierefreier Zugang** und **barrierefreie Toiletten** ▶ **ohne Anmeldung**

Marianne und Günter sind seit über fünfzig Jahren verheiratet. Was einst die große Liebe war, hat sich längst verflüchtigt. Die Kinder sind aus dem Haus, geblieben sind freudlose Routine und eine gewisse Resignation. Ein Freund verspricht eine völlig neue Pille, die sämtliche Erinnerungen zurückbringen soll. Plötzlich ist alles wieder da! Sie erinnern sich wieder an die Anfänge ihrer Liebe und verlieben sich erneut ineinander. Doch was ist, wenn die Wirkung der Pille nachlässt?

FOTOAUSSTELLUNG

HELMUT LUCKHARDT

BSW-FOTOGRUPPE



AUGENBLICKE

22. Juni - 06. Juli

Maria-Seltmann-Haus, Foyer (EG)

Helmut Luckhardt ist Mitglied der BSW-Fotogruppe Weiden und präsentiert großformatige Fotografien auf Leinwand. „**Augenblicke**“ wie **Nordlicht**, **Sonnenuntergang am Meer**, **Weidener Fernmeldeturm im Abendrothimmel** sind Themen dieser Ausstellung. Momentaufnahmen, die verzaubern! Lassen Sie sich überraschen von außergewöhnlichen und hochprofessionellen Fotos!

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

- ▶ 07. Mai ▶ 21. Mai ▶ 28. Mai
- ▶ 11. Juni ▶ 18. Juni ▶ 25. Juni
- ▶ 02. Juli ▶ 09. Juli ▶ 16. Juli ▶ 23. Juli ▶ 30. Juli
- ▶ im August Sommerpause

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.

11.06.26 Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr, 1 x

Leitung: Josef Greiner, Fahrlehrer

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

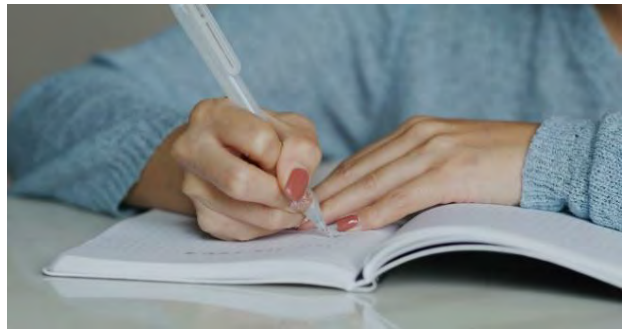
Kursgebühr: 9,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: B1011-0626 - Anmeldung erforderlich

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 Pa

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.

04.05.26

08.06.26

06.07.26

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.: K111-0526 - Anmeldung erforderlich

Das Buch unserer Gruppe
„Autobiografisches Schreiben“
mit dem Titel

„NEUE LEBENS-GESCHICHTEN“

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



! Neu !

Schach für Einsteiger: Zug um Zug zum Bauerndiplom

Schach lernen – aber richtig! Lassen Sie sich faszinieren von dem königlichen Spiel, das weltweit viele Anhänger hat. Es ist nie zu spät, die Regeln zu lernen. Schach ist ein ideales Hobby, um geistig fit zu bleiben, das Gedächtnis zu trainieren und soziale Kontakte zu pflegen. Schach hat den Ruf eines sehr anspruchsvollen Spiels, aber lassen Sie sich nicht davon abschrecken, denn in diesem Kurs wird Schachneulingen ein lockerer Einstieg in die Grundlagen vermittelt. Lernen Sie Figuren, Regeln und Strategien kennen! Am Ende gibt es die Möglichkeit, das Bauerndiplom des Deutschen Schachbundes zu erwerben.



(c) PantherMedia / shippee

Ab 11.05.26 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr, 4 x (→ bis 15.06.)

Leitung: Cristoph Rolland

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

Kursgebühr: 38,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: K522-0526 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

Schach für Fortgeschrittene: Zug um Zug zum Turmdiplom

Kennen Sie bereits die Grundregeln und wollen nun vertiefende Kenntnisse über Strategien und taktische Handlungsoptionen kennenlernen? Bei Kursende gibt es die Möglichkeit, das Turmdiplom des Deutschen Schachbundes zu erwerben.

Ab 06.07.26 Montag, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 x (→ bis 20.07.)

Leitung: Cristoph Rolland

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

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

Kurs-Nr.: K524-0726 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

Töpfern auf der Drehscheibe

Zugegeben: Töpfern auf der Drehscheibe braucht etwas Übung und Geduld. Doch auch für Anfänger/innen ist es möglich, wunderbar gleichmäßige Schüsseln, Tassen und ähnliches zu schaffen und das Bearbeiten des geschmeidigen Tons zu genießen.

Das Drehen findet im Einzelunterricht statt (jeweils 1 Stunde). Die genauen Uhrzeiten werden mit der Kursleiterin abgesprochen.



Ab 01.06.26 Montag, 1 Stunde (Zeitraum 09.00 - 15.00 Uhr), 8 x (→ bis 20.07.)

Leitung: Petra Franken

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

Kursgebühr: 56,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (+ Materialkosten n. Verbrauch)

Kurs-Nr.: K523-0626 - 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.: K062-0526 - Anmeldung erforderlich

Töpferkreis

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



- Termin: jeden Donnerstag, 08.30 - 12.00 Uhr
Leitung: Eva Grünbauer-Wappmann
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Werkraum (1. OG)
Kursgebühr: 5,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.) (+ Materialkosten n. Verbrauch)
Kurs-Nr.: K020-0526 - Anmeldung erforderlich

Maltreff

Der Maltreff wendet sich sowohl an Einsteiger als auch an erfahrene Malende. Wir treffen uns einmal in der Woche, um die verschiedenen Maltechniken zu üben.



Dabei werden auch die künstlerischen Fähigkeiten im gegenseitigen Erfahrungsaustausch vertieft.

Bitte bringen Sie mit: eigene Malutensilien

- Termin: jeden Mittwoch, 09.30 - 11.30 Uhr
Leitung: Fritjoff Kösling, Rosemarie Marterer
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)
Kursgebühr: keine
Kurs-Nr.: K344-0526 - Anmeldung erforderlich

Theatertreff MimOldies

Unsere Theatergruppe übt Sketche ein, die bei den beliebten unterhaltsamen Nachmittagen aufgeführt werden. Wenn Sie Ihr schauspielerisches Talent ausprobieren wollen und keine Scheu haben, vor Publikum aufzutreten, sind Sie herzlich willkommen.



12.05.26

09.06.26

23.06.26

07.07.26

21.07.26

Erleben Sie die tolle Gruppe beim „Bunten Nachmittag“ am 01. Juli (siehe S. 83)!

Termin: Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr, 14täglich

Leitung: Regina Schmid

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

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K001-0526 - 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 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.



13.05.26

10.06.26

24.06.26

08.07.26

22.07.26

gemeinsam zu arbeiten, sich Tipps zu geben und Anregungen zu holen. Hier können Ideen, Techniken und Fertigkeiten ausgetauscht und vertieft werden. Natürlich darf dabei auch „geratscht“ werden.

Bitte bringen Sie mit: eigenes Arbeitsmaterial und -werkzeug

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr, 14täglich

Fortsetzung nächste Seite →

Leitung: Vronita Grünauer
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)
Kursgebühr: keine
Kurs-Nr.: K439-0526 - Anmeldung erforderlich

Schreinerwerkstatt für Hobbyschreiner

Unsere Kursleiter sind versierte Hobbybastler und geben ihre Kenntnisse gerne 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.

Bitte beachten Sie: Benutzung der Geräte auf eigene Gefahr!

Termin: jeden Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Leitung: Gerhard Steiner, Josef Meier
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Schreinerwerkstatt (UG)
Kursgebühr: 6,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.) (einschl. Benutzungsgebühr für Geräte)
Kurs-Nr.: K444-0526 - 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!

Musik

Klangbrett – 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, welch 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.: K208-0526 - momentan belegt

Hackbrett – Fortgeschrittene

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.: K209-0526 - momentan belegt

Zither – 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: Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr, 14täglich
Leitung: Michaela Gaach, staatl. geprüfte Zither-Lehrerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)
Kursgebühr: nach Vereinbarung (je nach Teilnehmerzahl)
Kurs-Nr.: K264-0526 - momentan belegt

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.



- 21.05.26
18.06.26
16.07.26
Termin: Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr, monatlich
Leitung: Lilia Gette, Dipl. Musikpädagogin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Bastelraum (1. OG)
Kursgebühr: nach Vereinbarung (je nach Teilnehmerzahl)
Kurs-Nr.: K498-0526 - Anmeldung erforderlich

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.: K454-0526 - Anmeldung erforderlich

Volksmusikgruppe „Guade Freind“

Die Volksmusikgruppe mit dem schönen Namen „**Guade Freind**“ übt jede Woche mit großer Begeisterung und Spielfreude und umrahmt viele unserer Feiern. Diese Gruppe ist



ein wichtiges Standbein des Maria-Seltmann-Hauses. Erleben Sie unsere Volksmusikgruppe am 21. Mai, wenn sie das Maifest mit wunderschöner Stubenmusik umrahmt!

Termin: jeden Donnerstag, 08.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Hermann Lang

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

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: K002-0526 - 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.: K003-0526 - Anmeldung erforderlich

Sind Sie auf der Suche nach
einer Geschenkidee?

Gerne stellen wir

GUTSCHEINE

für Kurse oder Fahrten
oder über einen Betrag aus!



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: 26.05./02.06; 04.08. – 08.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S002-0526 - keine Anmeldung erforderlich

Gymnastik Neurologie

Angesprochen sind Menschen mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems und der Sinnesorgane wie Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, inkomplette Querschnittslähmungen, 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.

Fortsetzung nächste Seite →

Diese Inhalte verbessern die Bewältigung von Alltagssituationen und die Teilnehmer/innen erreichen größtmögliche Selbstständigkeit.

Termin: jeden Dienstag, 15.00 - 15.45 Uhr
(Ausfall: 26.05./02.06; 04.08. – 08.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S987-0526 - keine Anmeldung erforderlich

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: 27.05./03.06; 05.08. – 09.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S036-0526 - keine 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!

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: 28.05.; 18.06.; 09.07.; 06.08. – 10.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S025-0526 - 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, 10.00 - 10.45 Uhr
(Ausfall: 28.05.; 18.06.; 09.07.; 06.08. – 10.09.)

Leitung: Sabine Birner, Fachübungsleiterin

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

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

Kurs-Nr.: S811-0526 - keine Anmeldung erforderlich

Fit im besten Alter – Ganzkörpertraining

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



Dehnübungen wird der Rücken gestärkt, die Bauchmuskulatur aufgebaut und der Beckenboden gekräftigt. Dieses gezielte Training kann Rückenschmerzen lindern, Verspannungen des Körpers lockern und Blasenschwäche verhindern. Auch Gleichgewichtsübungen zur Sturzvermeidung sind Teil des Kurses. Wiedereinsteiger/innen oder alle, die schon lange etwas für ihren Körper tun wollten oder sollten, sind hier am richtigen Platz.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Ab 14.04.26 Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x (→ bis 30.06.)

Leitung: Annette Wilfahrt, Beckenbodentrainerin/Rückenschullehrerin

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

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

Kurs-Nr.: S1370-0426 - 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 14.04.26 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 30.06.)

Fortsetzung nächste Seite →

Leitung: Annette Wilfahrt, Beckenbodentrainerin/Rückenschullehrerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)
Kursgebühr: 55,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: S1372-0426 - 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.



(c) PantherMedia / Pixinooo

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 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 (**12er 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 sind. Ein Kauf am Tag des Kursbeginns ist nicht möglich!

Ab 14.04.26 Dienstag, 11.00 - 11.45 Uhr, 12 x (→ bis 14.07.)
Leitung: Liane Scorah, Sportlehrerin/Rückenschulleiterin
Ort: Weidener Thermenwelt WTW, Thermenbecken
Kursgebühr: 48,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (zusätzl. Eintritt WTW)
Kurs-Nr.: S1371-0426 - Anmeldung erforderlich

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauersportart. Nicht nur die Beine werden trainiert, sondern durch den Einsatz der Stöcke auch der Oberkörper. Der Bewegungsapparat wird entlastet, was besonders bei Knie- und Rückenproblemen wichtig ist. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst und die gesamte Oberkörpermuskulatur gestrafft. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die allgemeine Fitness und Ausdauer – auch schon bei niedrigem Tempo – verbessert. Auch zur Gewichtsabnahme ist Nordic Walking hervorragend geeignet. Hier sind Sie gleichermaßen willkommen, ob Sie Einsteiger/in sind oder bereits Vorkenntnisse haben.



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

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

Ab 20.04.26 Montag, 09.30 - 10.30 Uhr, 6 x (→ bis 01.06.)

Leitung: Alfred Weiß, Nordic Walking Trainer

Treffpunkt: Parkplatz Turnerbund (Hammerwegpark)

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

Kurs-Nr.: S1368-0426 - 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 oder Frau Abel-Pschierer im Büro!

Krafttraining ohne Geräte

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



masse ein. Die Muskeln werden stattdessen in ungesundes 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

Leitung: Liane Scoriah, Sportlehrerin/Rückenschulleiterin

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

Ab 04.05.26 Montag, 09.45 - 10.45 Uhr, 10 x (→ bis 20.07.)

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

Kurs-Nr.: S1384-0526 - Anmeldung erforderlich

Ab 07.05.26 Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr, 9 x (→ bis 23.07.)

Kursgebühr: 49,50 € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1389-0526 - Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen
ab Seite 103!

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)!

Cardio-Fitness

Möchten Sie Ihre Grundlagen-
ausdauer aufbauen und damit
aktiv etwas für Ihre Gesundheit
tun? Bewegung ist einer der
wichtigsten Grundpfeiler, um Er-
krankungen des Herz-Kreislauf-
Systems vorzubeugen. Dieser
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 Hallenturn-
schuhe (keine schwarze Sohle)

Ab 04.05.26 Montag, 11.00 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 20.07.)

Leitung: Liane Scolah, Sportlehrerin/Rückenschulleiterin

Raum: Gruppenraum 1 (1. OG)

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

Kurs-Nr.: S1385-0526 - Anmeldung erforderlich

Standfest im Alter – Sturzprophylaxe

Fühlen Sie sich manchmal
unsicher auf den Beinen und
kämpfen gegen Schwindel-
anfälle an? Haben Sie Angst
davor, zu stürzen? Im Alter
nimmt das Sturzrisiko zu und
nicht selten sind schwere
Knochenbrüche die Folge.
Stürze sind aber kein unab-
wendbares Schicksal. Durch ein gezieltes Kraft- und Balance-



Fortsetzung nächste Seite →

training lässt sich die Sturzgefahr deutlich verringern. Ihr Gleichgewichtsgefühl und Ihre Mobilität werden verbessert. Der Gewinn an Sicherheit bedeutet auch mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Ab 06.05.26 Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x (→ bis 24.06.)

Leitung: Alfred Weiß, Fachübungsleiter

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

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

Kurs-Nr.: S1387-0526 - Anmeldung erforderlich

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 Hand-



fläche 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 06.05.26 Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr, 6 x (→ bis 24.06.)

Leitung: Annette Huber, smoveyCoach

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

Kursgebühr: 50,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

(smovey-Ringe können im MSH ausgeliehen werden, falls nicht vorhanden)

Kurs-Nr.: S1388-0526 - Anmeldung erforderlich

Yoga Pilates 60plus

Älter werden und sich aber weiterhin jung fühlen? Wer wünscht sich das nicht! Dieser Kurs aus der Kombination von Yoga und Pilates kann ein guter Weg dazu sein. Pilates-Übungen für die Körpermitte, energiegeladene Yoga-Asanas und klassische Dehnübungen werden zu fließenden Bewegungseinheiten verbunden. Es erwartet Sie ein dynamisches, kraftvolles Training für Körper, Geist und Seele. Die Effekte sind eine Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung, gute Körperspannung und die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch die kontrollierte Bewegungskombination können Rückenschmerzen gelindert bzw. behoben werden. Das Wichtigste ist aber, dass die Übungen Spaß machen. Los geht's! Man kann nie früh genug anfangen, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben!



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

Ab 07.05.26 Donnerstag, 11.00 - 12.30 Uhr, 7 x (→ bis 09.07.)

Leitung: Annette Huber, Fitness-Trainerin

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

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

Kurs-Nr.: S1390-0526 - 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

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)!

! Neu !

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

Wirbelsäulengymnastik im Rehasport ist ein angeleitetes Training zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Rückenmuskulatur, um Schmerzen zu lindern und die Haltung zu verbessern. Es zielt darauf



ab, die Wirbelsäule zu stabilisieren, verkürzte Muskeln zu dehnen und Bewegungsabläufe im Alltag zu optimieren. Die Stunde beinhaltet Aufwärmen, gezielte Übungen und Entspannung. Ziel ist es, Stabilität, Koordination, Kraft und Flexibilität der Wirbelsäule zu verbessern.

Termin: jeden Dienstag, 08.45 - 09.30 Uhr

Leitung: Manuela Neitz, Fachübungsleiterin

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

Kursgebühr: kostenfrei - Abrechnung über Reha-Verordnung

Kurs-Nr.: S1379-0426 - Anmeldung erforderlich

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

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

- 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.: S695-0526 - Anmeldung erforderlich

Reha-Sportgruppe Lunge (In Kooperation mit Behinderten- und Vitalsportverein 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-0526 - Anmeldung erforderlich

Fortsetzung nächste Seite →

Termin: jeden Donnerstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Kurs-Nr.: S643e-0526 - Anmeldung erforderlich

Termin: jeden Donnerstag, 13.15 - 14.00 Uhr
Kurs-Nr.: S643a-0526 - 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: Evelyn Hunsperger, Fachübungsleiterin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)
Kursgebühr: kostenfrei - Abrechnung über Reha-Verordnung
Kurs-Nr.: S646-0526 - Anmeldung erforderlich

In unserem Café stehen
GETRÄNKEAUTOMATEN
der Fa. Landgraf bereit!

► **Kaltgetränke**

► **Kaffee-** und Heißgetränke
(z.B. Espresso, Cappuccino,
heiße Schokolade, Tee)



(c) PantherMedia / Valentyn_Volkov

Fernöstliche Gymnastik

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

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



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

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

Ab 04.05.26 Montag, 11.00 - 12.30 Uhr, 6 x (→ bis 22.06.)

Leitung: Gaby Kampe, Yogalehrerin SKA

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

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

Kurs-Nr.: S1386-0526 - 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!

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! Qigong hat auch eine sehr positive Wirkung bei einer Parkinson-Erkrankung. Bei passendem Wetter finden die Kursstunden im Max-Reger-Park statt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Bitte bringen Sie mit: legere Kleidung, dicke Socken

Ab 08.05.26 Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr, 10 x (→ bis 31.07.)

Leitung: Norbert Wellein, zertifizierter Qigong-Kursleiter

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

Kursgebühr: 50,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1391-0526 - 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 08.05.26 Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr, 10 x (→ bis 31.07.)

Leitung: Eve Witte

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

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

Kurs-Nr.: S1392-0526 - Anmeldung erforderlich

Entspannung - Selbsterfahrung

Meditation & Tiefenentspannung mit Klangschalen

Der Einsatz von Klangschalen bei der Meditation hat die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zum Ziel. Jede Klangschale ist in ihrer Beschaffenheit einzigartig. Durch ihren lang anhaltenden Klang, der die Menschen oftmals tief berührt,



eignen sich die Klangschalen hervorragend, um Klangmeditationen zu begleiten. Die Schwingungen bringen dem Körper Ruhe und Entspannung, was sowohl eine positive vorbeugende Wirkung als auch eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte zur Folge haben kann. Durch die wohltuenden Klänge können sich Verspannungen und Blockaden lösen, der Körper wird energisiert 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

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

27.04.26 Montag, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 x

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

Kurs-Nr.: S1378-0426 - Anmeldung erforderlich

18.05.26 Montag, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 x

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

Kurs-Nr.: S1393-0526 - Anmeldung erforderlich

15.06.26 Montag, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 x

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

Kurs-Nr.: S1394-0626 - Anmeldung erforderlich

Kraftquelle Rhythmus – zum inneren Ruhepol finden

Alle Rhythmen der Natur, der Musik und unseres Körpers gehören untrennbar zusammen. Sie bewegen und begleiten uns vom ersten bis zum letzten Lebenstag. Ob im Herzschlag, dem Atem, dem Schlaf-Wach-Rhythmus, dem Zyklus der Jahreszeiten: mit Rhythmus als ganz natürliche Urkraft in Verbindung zu sein, vermittelt uns Stabilität und Sicherheit. Als körperorientierte Methode, bei der Füße, Hände und die rhythmische Stimme eingesetzt werden, ermöglicht uns TaKeTiNa, die Verbindung zu Rhythmus neu zu entdecken. Erleben Sie, wie es ist, wenn man sich dem natürlichen Fluss des Rhythmus anvertraut, dadurch der Geist zur Ruhe kommt und der Körper entspannt. Ziel des Kurses sind der Gewinn von Stabilität und innerer Ruhe und gleichzeitig das Erleben von Spaß und Gemeinsamkeit. Das spielerische rhythmische Lernen hat zudem eine sehr positive Wirkung auf Konzentration und Gedächtnis. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. TaKeTiNa kann auch im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Ab 04.05.26 Montag, 09.30 - 10.30 Uhr, 8 x (→ bis 06.07.)

Leitung: Johanna Luther, Musikerin/Musikpädagogin/TaKeTiNa Fachtherapeutin

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

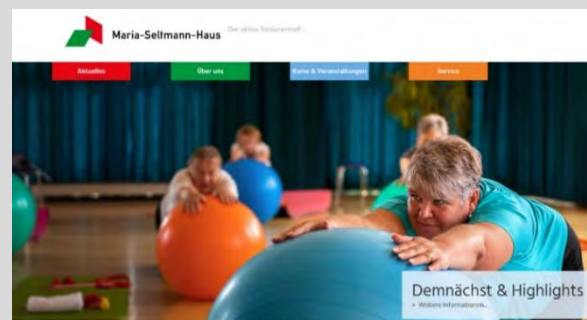
Kursgebühr: 52,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: S1383-0526 - 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!



Tanz

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 Grundschr



itte Schritte und einfache Choreographien. Auch für frühere Teilnehmer/innen sind neue Tänze dabei!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung

Ab 16.04.26 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr, 11 x (→ bis 23.07.)

Leitung: Iva Harrer

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

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

Kurs-Nr.: S1374-0426 - 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 16.04.26 Donnerstag, 16.15 - 17.15 Uhr, 11 x (→ bis 23.07.)

Leitung: Iva Harrer

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

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

Kurs-Nr.: S1375-0426 - Anmeldung erforderlich

Meditativer Kreistanz - Folklore

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



Ab 20.04.26 Montag, 09.15 - 10.45 Uhr, 10 x (→ bis 06.07.)

Leitung: Rosemarie Hys, Tanzleiterin für meditativen Tanz

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

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

Kurs-Nr.: S1377-0426 - 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!

Fortsetzung nächste Seite →

Ab 28.04.26 Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr, 8 x (→ bis 30.06.)
Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)
Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: S1380-0426 - Anmeldung erforderlich

Latino Solo Dance - Mittelstufe

Dieser Mittelstufenkurs passt für Sie, wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben und mindestens ein bis zwei Anfängerkurse besucht haben!

Ab 28.04.26 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x (→ bis 30.06.)
Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)
Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: S1382-0426 - Anmeldung erforderlich

Latino Solo Dance - Fortgeschrittene

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

Ab 28.04.26 Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 x (→ bis 30.06.)
Leitung: Sylvia Vézard, ADTV-Tanzlehrerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)
Kursgebühr: 44,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: S1381-0426 - Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen
ab Seite 103!

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)!

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 2 - Anfänger mit wenig Vorkenntnissen

Sie möchten Englisch (wieder) von Grund auf lernen? Mit Englisch können Sie sich fast weltweit verständigen und auch im Alltag geht es nicht mehr ohne: **Man ist „online“, hat ein „date“, man „cancelt“ einen Termin oder geht „shoppen“.** In diesem Anfängerkurs lernen Sie erste Grundbegriffe, alltags- und urlaubsbezogen und ohne Leistungs- und Zeitdruck, denn unsere **Devise lautet „Lernen mit Spaß“!** Der Kurs ist nur geeignet bei wenigen oder bei lange zurückliegenden Kenntnissen.

Lehrwerk: At your leisure (Hueber Verlag), ab Lektion 3

KURSIINHALT:

- Freizeitaktivitäten
- Ordnungszahlen und Datum
- Verabredungen treffen
- Urlaub und Reisen

Ab 07.05.26 Donnerstag, 15.45 - 17.15 Uhr, 8 x (→ bis 16.07.)

Leitung: Claudia Reiß, Übersetzerin

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

Kursgebühr: 60,- € (bei 10 – 16 Teilnehmern)

Kurs-Nr.: B1008-0526 - Anmeldung erforderlich

Englisch 15 - 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. Ein Schwerpunkt liegt auf der amerikanischen Kultur und Sprache. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist möglich!

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

KURSIINHALT:

- clothes
- money

Fortsetzung nächste Seite →

Ab 19.05.26 Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr, 8 x (→ bis 21.07.)
Leitung: Carina Adam, Fremdsprachenkorrespondentin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 60,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (bei 10 – 16 Teilnehmern)
Kurs-Nr.: B1010-0526 - Anmeldung erforderlich

Englisch 22 - 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. Ein Schwerpunkt liegt auf der amerikanischen Kultur und Sprache. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist möglich!

Lehrwerk: Great! A2 (2nd edition), ab Unit 8

KURSIHALT:

- illness
- accidents

Ab 19.05.26 Dienstag, 08.45 - 10.15 Uhr, 8 x (→ bis 21.07.)
Leitung: Carina Adam, Fremdsprachenkorrespondentin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 60,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) (bei 10 – 16 Teilnehmern)
Kurs-Nr.: B1009-0526 - 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.: B284-0526 - 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.: B485-0526 - Anmeldung erforderlich

Italienisch 2 - Anfänger mit wenig Vorkenntnissen

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 2

Ab 23.04.26 Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr, 8 x (→ bis 02.07.)

Leitung: Sabine Heyder-Bock, Fremdsprachensachbearbeiterin

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

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

Kurs-Nr.: B1006-0426 - Anmeldung erforderlich

Italienisch 22 - 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.

Fortsetzung nächste Seite →

Riusciremo anche a superare le prossime lezioni. In bocca al lupo!

Lehrwerk: eigene Unterlagen; Wiederholungen und Übungen

Ab 28.04.26 Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr, 10 x (→ bis 14.07.)

Leitung: Sabine Heyder-Bock, Fremdsprachensachbearbeiterin

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

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

Kurs-Nr.: B1007-0426 - Anmeldung erforderlich

Latein-Treff

Der Kurs befasst sich mit Texten aus dem römischen Alltag (z.B. Petron, Plinius, Gellius). 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.

27.04.26

11.05.26

08.06.26

22.06.26

06.07.26

20.07.26 Montag, 10.30 - 12.00 Uhr, 14täglich

Leitung: Hans Weiß, Studiendirektor i.R.

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

Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: B801-0526 - 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!

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.

Ab 15.04.26 Mittwoch, 10.15 - 11.00 Uhr, 7 x (→ bis 03.06.)

Leitung: Daniela Thoma, Lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin

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

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

Kurs-Nr.: B1004-0426 - 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.

15.04.26
29.04.26
13.05.26
10.06.26
24.06.26
08.07.26

Mittwoch, 11.15 - 12.15 Uhr, 14täglich



© PantherMedia Francesco Santalucia

Fortsetzung nächste Seite →

Leitung: Daniela Thoma, Lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 5,- **€ je Termin** (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: B556-0526 - keine 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 22.04.26 Mittwoch, 11.15 - 12.00 Uhr, 14täglich, 4 x (→ bis 03.06.)

Leitung: Daniela Thoma, Zertifizierte Kort.X®-Trainerin
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 1 (1. OG)
Kursgebühr: 19,- **€** (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: B1005-0426 - Anmeldung erforderlich

Zauberhaftes Konzentrationstraining

Zauberei als Therapie? Zaubern trainiert das Gedächtnis, aber auch die motorischen Fähigkeiten. Zaubern fördert ein positives Selbstwertgefühl, Sprechfreude und Kommunikationsfähigkeit. Zaubern entspannt. Und das Wichtigste:



Zaubern macht ganz viel Spaß! Sie werden zwar nicht lernen, so toll zu zaubern wie Harry Potter – aber mit ein wenig Übung verblüffen auch Sie Ihre Familie und Freunde. In dem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen Tricks, die zwar Konzentration erfordern, dafür aber auch erstaunliche Ergebnisse aufweisen. Sind Sie neugierig geworden? Na dann kommen Sie zu uns, lernen Sie Tricks und haben viel Spaß!

Ab 16.06.26 Dienstag, 15.30 - 16.30 Uhr, 3 x (→ bis 30.06.)

Leitung: Daniela Thoma, Lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin

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

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

Kurs-Nr.: B1012-0626 - 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 oder Frau Abel-Pschierer im Büro!

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.

27.04.26

11.05.26

01.06.26

15.06.26

29.06.26

13.07.26

27.07.26

Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme, und zwar nicht nur als Zuhörer, sondern in der Bereitschaft, sich aktiv in verschiedenen Formen an unserer Suche zu beteiligen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (sind aber auch nicht verkehrt).

Montag, 15.00 - 16.30 Uhr, 14täglich

Leitung: Agnes Klupp

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

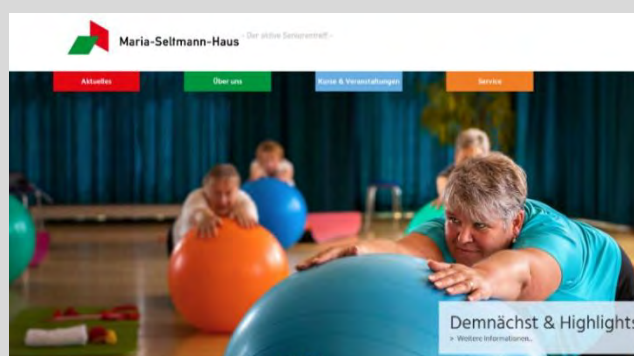
Kursgebühr: keine

Kurs-Nr.: B184-0526 - 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!



Literaturkreis

Wer Freude am Lesen hat und sich für Literatur interessiert, ist in diesem Kurs genau richtig. Im Literaturkreis befassen wir uns mit Autorinnen und Autoren aus der Vergangenheit und Gegenwart, nähern uns ihrem Werk in Auszügen an und tauschen uns über unsere Eindrücke bzw. Sichtweisen aus, die durchaus kontrovers sein können. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es wäre schön, wenn die gemeinsame Lektüre die Neugier auf das Lesen der Bücher wecken könnte.

Das Rahmenthema für den neuen Kurs befasst sich mit dem **Thema „Aufbruch und Unterwegssein“ oder wie Erich Kästner gesagt hat: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“** Wir sind unterwegs mit Rachel Joyce, Daniel Speck und Benedict Wells. Wir lassen uns überraschen, wohin die Menschen in den ausgewählten Büchern aufbrechen und was ihnen auf ihren Lebenswegen so alles widerfährt.

22.04.26

20.05.26

17.06.26

22.07.26

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.: B407-0526 - 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.

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.

Computer - Handy



Unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern stehen Laptops mit WLAN und ein Farblaserdrucker zur Verfügung. Sie werden mit den Programmen Windows 11 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.

Vortragsreihe mit Praxistipps „Fit für die digitale Zukunft“

Mittwoch, 13.05.26
14.00 - 15.30 Uhr

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

Kurs-Nr.: C1291-0526
Anmeldung erforderlich

KI und Chat-GPT – Was ist das und wie funktioniert es?
Referentin: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau

Künstliche Intelligenz (KI) und ChatGPT sind derzeit Schlagworte, über die viel diskutiert wird. Aber was genau bedeuten sie? Wie kann man ChatGPT nutzen? Sie erhalten praktische Beispiele aus dem Alltag: Texte schreiben lassen, Informationen suchen oder kreative Ideen bekommen.

Mittwoch, 10.06.26
09.00 - 10.30 Uhr

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

Kurs-Nr.: C1299-0626
Anmeldung erforderlich

Was bringen mir Bezahlsysteme wie PayPal?

Referent: Erwin Frischholz, Projektleiter

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. Abschließend erfolgt eine praktische Einweisung am eigenen Handy.

Mittwoch, 17.06.26
09.00 - 10.30 Uhr

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

Kurs-Nr.: C1300-0626
Anmeldung erforderlich

Mit FirmenApps beim Einkaufen Geld sparen

Referent: Erwin Frischholz, Projektleiter

Wie funktionieren Firmen-Apps und welche Vorteile bieten sie? Apps (z.B. von Rossmann, Edeka, Kaufland) bringen viele praktische Funktionen direkt aufs Handy. Man erhält aktuelle Angebote, digitale Coupons und kann Einkaufslisten erstellen. Das spart Geld und Zeit. Außerdem muss man keine Papiercoupons mehr sammeln, sondern kann die Rabatte bequem über die App nutzen. Abschließend erfolgt eine praktische Einweisung am eigenen Handy.

Montag, 22.06.26
14.00 - 15.00 Uhr

Kursgebühr: 6,- €
(inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1301-0626
Anmeldung erforderlich

Bezahlen mit dem Smartphone

Referentin: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau

! **New!** !

Portemonnaie vergessen? Kein Problem! Das Smartphone ist heute weit mehr als nur ein Telefon – es wird immer öfter zur digitalen Geldbörse. Doch wie funktioniert das Bezahlen an der **Supermarktkasse „im Vorbeigehen“ genau? Sie erfahren, wie Sie Ihr Handy (oder Ihre Smartwatch) zum Bezahlen nutzen können. Sie lernen Apple Pay, Google Pay und Co. und die wichtigsten Sicherheitseinstellungen kennen, damit Sie in Zukunft ohne Bargeld entspannt an der Kasse bezahlen können.**

Vortragsreihe mit Praxistipps „Fit für die digitale Zukunft“

Dienstag, 23.06.26
14.00 - 15.00 Uhr

Kursgebühr: 6,- €
(inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1302-0626
Anmeldung erforderlich

QR-Code – verstehen und nutzen

Referentin: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau

! Neu !

Überall begegnen uns die kleinen schwarz-weißen Quadrate: auf Speisekarten, Plakaten, Flyern oder in der Zeitung. Doch was steckt dahinter? Sie lernen ganz praktisch, wie Sie mit Ihrem Smartphone QR-Codes sicher scannen und welche nützlichen Informationen sich darin verbergen. Sie erfahren, wie diese Technik Ihren Alltag erleichtert – vom schnellen Aufrufen einer Webseite bis hin zum digitalen Fahrplan.

Montag, 29.06.26
09.00 - 10.00 Uhr

Kursgebühr: 6,- €
(inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1305-0626
Anmeldung erforderlich

Smartwatch – ein Alleskönner am Handgelenk

Referent: Peter Klein

Smartwatches gleichen einer Armbanduhr, können aber weit mehr! Ob Anrufe, Nachrichten in Form von Mails, Mitteilungen aus den Messenger Diensten oder aus sozialen Netzwerken – alle Informationen, die Sie auf dem Smartphone empfangen, sind auch auf der Smartwatch abrufbar. Eine weitere wichtige Funktion ist das Erfassen von Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, Blutdruck, Schlafqualität, Anzahl der täglichen Schritte. Und ganz wichtig in einem Notfall: es ist eine Ortung möglich!

Montag, 29.06.26
14.00 - 16.00 Uhr

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

Kurs-Nr.: C1306-0626
Anmeldung erforderlich

Facebook, Instagram, Pinterest & Co. –
Lernen Sie soziale Netzwerke kennen

Referentin: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau

! Neu !

Möchten Sie mit den Enkeln in Kontakt bleiben, digitale Fotoalben entdecken oder einfach wissen, was sich hinter den bunten Symbolen auf dem Smartphone verbirgt? Tauchen Sie in die Welt der sozialen Netzwerke ein und entdecken Sie ihre Möglichkeiten. Sie bekommen einen Überblick über Facebook, Instagram, Pinterest und Messenger-Dienste. Sie erfahren, wie Sie soziale Medien nutzen können, um Hobbys zu vertiefen und mit der Familie vernetzt zu bleiben. Und Sie bekommen zum wichtigen Thema Sicherheit praktische Tipps zum Schutz Ihrer Privatsphäre.

Vortragsreihe mit Praxistipps „Fit für die digitale Zukunft“

Dienstag, 07.07.26
14.00 - 16.00 Uhr

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

Kurs-Nr.: C1307-0726
Anmeldung erforderlich

Soziale Plattformen für Best Ager – Kontakte, Informationen, Austausch, Freizeitgestaltung
Referentin: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau

! New !

Die digitale Welt ist ein riesiger Marktplatz für neue Kontakte, spannende Hobbys und wertvolle Informationen. Erfahren Sie, wie Sie soziale Netzwerke sicher und gewinnbringend für sich nutzen können. Ob es darum geht, alte Schulfreunde wiederzufinden, sich mit Gleichgesinnten über die Gartenplanung auszutauschen, interessante Freizeitangebote in der Region zu entdecken oder Gruppen und Events in der Nähe zu entdecken – wir zeigen Ihnen, welche Plattformen insbesondere für die Generation 60plus wirklich sinnvoll sind. Und Sie erfahren, worauf Sie beim Datenschutz achten sollten.

Die Vorträge finden im Gruppenraum 2 (1. OG) statt.

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (geladen)

Computer - Internet

Fotobuch gestalten in Theorie & Praxis

Im digitalen Zeitalter, in dem tausende Fotos auf Handys gespeichert und danach oft vergessen werden, hat ein Fotobuch einen ganz besonderen Stellenwert. Ob allein, mit der Familie oder den Enkelkindern, sie laden ein, Erinnerungen Revue passieren zu lassen. In diesem Kurs erhalten Sie im ersten Teil wichtige theoretische Informationen zur Erstellung eines Fotobuches und setzen im zweiten Teil 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 (siehe S. 53); eigene digitale Bilder
Fortsetzung nächste Seite →

29. - 30.04.26 Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr / Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr
Leitung: Peter Klein
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 23,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: C1286-0426 - Anmeldung erforderlich

Microsoft Word: Texte schreiben und gestalten

Sie möchten Briefe an Freunde und Familie oder auch an Behörden und Ämter schreiben, Einladungen gestalten oder Ihre eigene Biografie am Computer verfassen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das Textprogramm Microsoft Word bedienen können. So bekommen Sie das nötige Rüstzeug, um Ihre eigenen Texte zu erstellen und zu gestalten.

KURSIINHALT:

Modul 1: Erste Schritte in Word

- Programm starten und Benutzeroberfläche kennenlernen
- Neues Dokument öffnen und speichern
- Text schreiben und korrigieren

Modul 2: Texte formatieren und verschönern

- Schriftarten, -größen und -farben ändern
- Wichtige Textpassagen fett, kursiv oder unterstrichen hervorheben
- Absätze und Zeilenabstände anpassen

Modul 3: Bilder und Listen einfügen / Dokumente drucken

- Bilder aus Internet oder vom eigenen Computer in Dokument einfügen
- Aufzählungen und nummerierte Listen erstellen
- Einfache Tabellen anlegen
- Dokumente fertigstellen (Korrektur und Druckvorschau)
- Tipps für den Ausdruck

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse am PC

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

05./06./12.05.26 Dienstag/Mittwoch/Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr, 3 x
Leitung: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 39,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: C1289-0526 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

Viren, Trojaner & Co. – Sicher surfen am PC

Viren, Würmer oder „Trojanische Pferde“! In den Nachrichten hört man viel über Gefahren aus dem Internet. Aber was verbirgt sich wirklich hinter diesen Begriffen? In diesem Kurs erfahren Sie in verständlicher Form, wie Sie Ihren Computer wirksam schützen können. Wir besprechen, woran man seriöse Sicherheitssoftware erkennt, wie Sie dubiose E-Mails entlarven und welche einfachen Verhaltensregeln Sie beim Surfen im Netz sicher begleiten. Bringen Sie Fragen mit – für einen entspannten und sicheren Umgang mit der digitalen Welt!

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse am PC

Bitte bringen Sie mit: eigener Laptop (siehe S. 53)

- 01.06.26 Montag, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 x
Leitung: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: C1295-0626 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

Sicher Handeln im Internet: Kaufen & Verkaufen für Einsteiger

Möchten Sie bequem von zu Hause aus einkaufen oder ungenutzten Schätzen ein neues Leben schenken? In diesem kompakten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Online-Marktplätze wie eBay, Kleinanzeigen oder Amazon sicher nutzen. Wir schauen uns gemeinsam an, wie Sie seriöse Angebote erkennen, sicher bezahlen und eigene Artikel mit ansprechenden Fotos und Texten erfolgreich zum Verkauf einstellen. Starten Sie entspannt und gut informiert in die Welt des Online-Handels!

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse am PC

Bitte bringen Sie mit: USB-Stick



Fortsetzung nächste Seite →

02.06.26 Dienstag, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x
Leitung: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 20,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: C1297-0626 - Anmeldung erforderlich

Ordnung schaffen am PC: Dateien und Ordner sortieren und Speicher aufräumen

Ihr Computer wird langsam und der Speicherplatz wird knapp? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren PC einfach und sicher von unnötigen Dateien befreien. Es wird Ihnen gezeigt, wo sich



der digitale „Datenmüll“ versteckt und wie Sie wieder Ordnung und Übersicht auf der Festplatte schaffen. So läuft Ihr Computer wieder schneller und zuverlässiger.

KURSIHALT:

- Wo befindet sich der Speicher?
- Papierkorb leeren und Speicherplatz sofort entlasten
- Dokumente und Bilder finden
- Aufräumen mit System (unnötige Dateien finden und löschen)
- Archivieren wichtiger Daten auf USB-Stick
- Unbenutzte Programme entfernen
- Temporäre Internetdateien und Verlauf löschen

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse am PC

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

09.06.26 Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 x
Leitung: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Gruppenraum 2 (1. OG)
Kursgebühr: 13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
Kurs-Nr.: C1298-0626 - 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.

! 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.

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-Zu-



gang. 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.

Fortsetzung nächste Seite →

KURSIINHALT:

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

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)

25./26.06./01.07.26 Donnerstag/Freitag/Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr, 3 x

Leitung: Peter Klein

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

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

Kurs-Nr.: C1304-0626 - Anmeldung erforderlich

Rund ums iPhone (Apple) - Einsteiger



Sie bekommen einen Einblick in die Bedienung der vielseitigen Geräte vom Telefonieren bis zum Installieren von Apps.

KURSIINHALT:

- Allgemeine Informationen rund um Ihr iPhone (z.B. Funktionen, Datentarife, Sicherheit)
- Erste Einstellungen und Anpassungen der Benutzeroberfläche
- Telefonie, Kontakte, WhatsApp
- Arbeiten mit Menü und Schnellzugriffsleisten
- Fotografieren
- Verwalten von Apps, Nutzung AppStores
- Internet
- Besprechen von Fragen

Achtung: Nur für iPhones (Apple) geeignet!

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

04./06./08.05.26 Montag/Mittwoch/Freitag, 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.: C1287-0526 - Anmeldung erforderlich

Sprachen lernen mit Smartphone oder Tablet (Android)

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse für den nächsten Urlaub auffrischen, Italienisch für den Restaurantbesuch lernen oder einfach Ihr Gedächtnis fit halten? Ihr Smartphone oder Tablet ist dafür der ideale Begleiter! In diesem kurzweiligen Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie moderne Sprach-Apps wie Duolingo oder Babbel sicher nutzen. Nicht Vokabeln pauken alter Schule ist hier angesagt, sondern spielerisches Lernen mit Bildern und Ton im selbst bestimmten Lerntempo. Gemeinsam installieren wir die passenden Programme, machen die ersten Schritte in einer neuen Sprache und entdecken, wie viel Spaß digitales Lernen machen kann.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone bzw. Tablet

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android) bzw. Tablet (Android) (geladen); eingerichtetes Google-Konto; Google-Passwort für App-Downloads (falls vorhanden)

04.05.26 Montag, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 x

Leitung: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau

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

Kursgebühr: 13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1288-0526 - Anmeldung erforderlich

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

13.05.26 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.: C1290-0526 - Anmeldung erforderlich

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

Kursbeschreibung siehe wie bei Kurs C1290-0526.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse iPhone

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

21.05.26 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.: C1294-0526 - 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. Erlernt werden das richtige Einrichten und die Nutzung der App.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone

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

Fortsetzung nächste Seite →

Leitung: Peter Klein

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

15.05.26 Freitag, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x

Kursgebühr: 13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1292-0526 - Anmeldung erforderlich

02.06.26 Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x

Kursgebühr: 13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1296-0626 - Anmeldung erforderlich

24.06.26 Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x

Kursgebühr: 13,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: C1303-0626 - Anmeldung erforderlich

! Neu !

KI-Assistenten im Alltag – Schlauer leben mit digitaler Hilfe

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Science-Fiction-Thema mehr, sondern ein praktischer Helfer für zwischendurch. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie Programme wie ChatGPT und Co. Sie im Alltag unterstützen können: Ob beim Verfassen kniffliger Briefe, als Ideengeber für Rezepte, beim Planen von Ausflügen oder einfach als geduldiger Gesprächspartner für Ihre Fragen. Wir schauen uns in entspannter Runde an, was heute schon möglich ist, wo die Grenzen liegen und wie Sie diese Werkzeuge sicher auf dem eigenen Smartphone oder Tablet nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugier mit!

Bitte bringen Sie mit: eigenes Smartphone (Android) oder Tablet (Android)

20.05.26 Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x

Leitung: Jenny Keilhofer, Bürokauffrau

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

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

Kurs-Nr.: C1293-0526 - 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, alternativen Routen, Tankstellen und Raststationen. Für Ihre Reiseplanung oder die Suche nach lohnenswerten Ausflügen, Museumsbesuchen, Sehenswürdigkeiten oder Restaurants hat Ihr Smartphone tolle Tipps. Wann und wo fährt der Bus, wann hat das Museum geöffnet, wie finde ich zu einer Sehenswürdigkeit, was kostet der Eintritt, wo kann ich gut essen, wie wird das Wetter? Fragen Sie Ihr Smartphone, es weiß auf (fast) alles eine Antwort! Auch die Buchung von Ausflügen, Eintrittskarten oder Zug- und Busverbindungen ist möglich. Selbst als Dolmetscher oder Währungsrechner können Sie das Smartphone nutzen!

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Smartphone

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

09.07.26 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.: C1308-0726 - 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

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen
ab Seite 103!

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)!

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: 12,- **€ je Termin (30 Minuten)** (inkl. gesetzl. MwSt.)

27.04.26 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr

Kurs-Nr.: C1165-0426 - Anmeldung erforderlich

18.05.26 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr

Kurs-Nr.: C1165-0526 - Anmeldung erforderlich

15.06.26 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr

Kurs-Nr.: C1165-0626 - Anmeldung erforderlich

13.07.26 Montag, 08.45 - 10.15 Uhr

Kurs-Nr.: C1165-0726 - Anmeldung erforderlich

Lebensqualität und Begegnung

Die Kraft der inneren Haltung: Positives Denken, Resilienz und ein langes Leben (Longevity)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Entdecken Sie, wie Ihre Gedanken und Ihre Einstellung zum Leben einen direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit, Widerstandskraft (Resilienz) und sogar auf Ihre Lebensdauer (Longevity) haben können. Wir beleuchten die wissenschaftlichen Hintergründe einfach und verständlich und geben Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können.

KURSinHALT:

• Grundlagen des positiven Denkens • Einführung in das Konzept „Longevity“ • Was macht uns widerstandsfähig gegenüber Stress, Schicksalsschlägen und Veränderungen? • Optimismus trainieren mit praktischen Übungen • Verbindung von Körper und Geist • Austausch von Erfahrungen

Ab 30.04.26 Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 x (→ bis 21.05.)

Leitung: Jenny Keilhofer, zertifizierte pädagogische Fachkraft für berufliche Rehabilitation

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

Kursgebühr: 27,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: P002-0426 - 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 leider absagen.

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

! Neu !

Begegnungs-Café: Neue Gesichter, neue Geschichten!

Haben Sie Lust auf gute Gespräche und neue Bekanntschaften? In unserem neuen Angebot „Begegnungs-Café“ ist der Name Programm! An vier Terminen öffnen wir unsere Türen für alle, die gerne plaudern, zuhören und ihre Lebensgeschichten teilen möchten. Egal, ob Sie schon lange bei uns sind oder zum ersten Mal reinschnuppern: Genießen Sie eine Stunde voller Inspiration, Lachen und Austausch in gemütlicher Runde. Jeder Nachmittag steht unter einem kleinen Motto, das zum Erzählen einlädt – denn hinter jedem Gesicht steckt eine spannende Geschichte. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!



© PantherMedia / creatista

Ab 11.06.26 Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr, 4 x (→ bis 02.07.)

Leitung: Jenny Keilhofer, zertifizierte pädagogische Fachkraft für berufliche Rehabilitation

Raum: Café im Maria-Seltmann-Haus (EG)

Kursgebühr: 24,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

Kurs-Nr.: P003-0626 - Anmeldung erforderlich

In unserem Café stehen
GETRÄNKEAUTOMATEN
der Fa. Landgraf bereit!

► **Kaltgetränke**

► **Kaffee-** und **Heißgetränke**
(z.B. Espresso, Cappuccino,
heiße Schokolade, Tee)



(c) PantherMedia / Valentyn_Volkov

Diavorträge - Vorträge

Diavortrag: Mit dem Fahrrad durch Norwegen – Ein Traum wird Wirklichkeit

Seit vielen Jahren hegte Kurt Koreis den Wunsch, Norwegen mit dem Fahrrad zu erkunden. Nach fast einjähriger Vorbereitung begann am 24. April 2025 sein großes Abenteuer. Norwegen vom



Rad aus zu erleben, war für ihn eine unvorstellbare Erfahrung, die all seine Erwartungen übertroffen hat. Sonne, Regen und Windorkan begleiteten ihn auf seiner Reise und machten sie zu einem unvergesslichen Erlebnis. In seinem Vortrag nimmt Herr Koreis die Zuhörerinnen und Zuhörer mit auf seine eindrucksvolle Tour durch atemberaubende Landschaften, vorbei an Fjorden, Bergen und endlosen Weiten. Mit beeindruckenden Bildern, spannenden Schilderungen und persönlichen Eindrücken vermittelt er die Faszination des Reisens auf zwei Rädern in einem der schönsten Länder Europas.

15.04.26 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Kurt Koreis

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

Eintritt: frei

Diavortrag: Bayerns besondere Schatzkiste – die wunderbare Oberpfalz

Wie Perlen an einer Schnur befinden sich Besonderheiten aus Kultur, Kunst und Handwerk in unserer Oberpfälzer Heimat. Heimatliebe und Lebensfreude haben das ihrige dazu getan, das Kostbare zu bewahren, Bräuche und Feste am Leben zu erhalten und Zeitgemäßes hinzuzufügen. Die Bürgerstadt Nabburg hoch über der Naab lädt hinter ihre Stadtmauern zum

Fortsetzung nächste Seite →

rustikalen mittelalterlichen Fest ein und ist so der Kontrapunkt zum nahen ländlichen Freilandmuseum Neusath-Perschen. Mit viel Engagement wurden historische Bauernhöfe, Wohn- und Handwerkshäuser zu einem Dorf aufgebaut. Die Stadt Amberg bietet moderne Events in Form von Theater und Ausstellungen. Auf historischen Plätten auf der Vils zu gleiten ist ein besonderes Vergnügen für Jung und Alt. Einen Kunstschatz besitzt Neustadt an der Waldnaab mit seinem Glasmuseum. Unter den Exponaten befindet sich die fein geschliffene Bürgermeister-Amtskette und eine rote Mega-Kristallvase, welche auch ein Scheich aus Dubai besitzt. Ein überaus beeindruckendes sakrales Erlebnis hat man in der Reuther Schlosskapelle St. Katharina, welche mit reich vergoldeten Akanthusaltären ausgestattet ist. Ebenso beeindruckend ist der kunstvolle Vierzehn-Nothelfer-Schnitzaltar in der Prozessionskirche bei Plößberg. Das umfangreichste Erntedankumzugsfest stellen die Kastler bei Kemnath auf die Beine. Als Zuschauer glaubt man, die Zeit wurde zurückdreht. Eingebettet ist unsere Oberpfälzer Schatzkiste in die schöne, wandelbare Natur mit ihren Jahreszeiten.

21.04.26 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

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

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

Diavortrag: Kappadokien mit einer zauberhaften Ballonfahrt

Kappadokien ist bekannt für seine außergewöhnliche **Tuffsteinlandschaft mit den berühmten „Feenkaminen“**, bizarren Felsformationen und jahrhundertealten Höhlenwohnungen. Die Region war schon in früher Zeit eine wichtige Station an der historischen Seidenstraße und ist reich an kulturellen und religiösen Spuren. In Wort und Bild berichtet Frau Häupl von einer eindrucksvollen Reise in diese einzigartige Landschaft im Herzen Anatoliens. Sie zeigt unter anderem die in Felsen gehauenen Kirchen mit farbenfrohen Fresken sowie die faszinierenden unterirdischen Städte, die sich über mehrere Stockwerke tief in den Tuffstein erstrecken. Auch Begegnungen mit der Kultur der Region, etwa mit den tanzenden Derwischen,

werden vorgestellt. Einen besonderen Höhepunkt stellt eine Fahrt mit dem Heißluftballon bei Sonnenaufgang über die märchenhafte Felsenlandschaft dar – ein Panorama, das die Referentin als unvergessliches Erlebnis schildert. Der Vortrag vermittelt eindrucksvolle Einblicke in Natur, Geschichte und Kultur dieser einzigartigen Region.

23.06.26 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

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

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

Filmdokumentation: Armenien und Georgien – im Herzen des Kaukasus

Reinhard Döllner, leidenschaftlicher Reisefilmer, nimmt sein Publikum mit auf eine faszinierende Reise durch Armenien und Georgien – zwei Länder, deren



kulturelle Schätze, natürliche Schönheit und bewegte Geschichte den Kaukasus prägen. Die Route führt von Jerewan, dem lebendigen Herzen Armeniens, über das Kloster Chor Virap mit Blick auf den Ararat bis zum eindrucksvollen Kloster Tatev, das inmitten der Berge liegt. In Georgien stehen Tiflis, die pulsierende Hauptstadt Georgiens, die Bergwelt rund um Kasbegi mit der auf über 2.100 Meter hoch gelegenen Dreifaltigkeitskirche sowie die antike Höhenstadt Uplisziche auf dem Programm. Der Martvili-Canyon mit smaragdgrünem Wasser und steilen Schluchten hält ein wahres Naturwunder bereit. Die Dokumentation zeigt beeindruckende Landschaften, kulturelle Schätze und die lange christliche Tradition beider Länder, die das Leben und die Architektur bis heute prägt.

07.07.26 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referent: Reinhard Döllner

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

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

Diavortrag: Wunderschönes Nordfriesland – Sylt, Naturparadies und Insel der Kunst

Sylt, die nördlichste deutsche Insel, begeistert ihre Besucher mit frischer Meeresbrise, weiten Stränden, einzigartigen Dünenlandschaften und dem beeindruckenden Roten Kliff. Schon die Überfahrt über den Hindenburgdamm eröffnet bezaubernde Ausblicke auf das Wattenmeer. In ihrem Bildvortrag führt uns Erna Häupl zu beliebten Orten wie Westerland, List und Hörnum und zeigt abwechslungsreiche Wanderwege entlang der Küste. Besonders eindrucksvoll sind die Sonnenuntergänge am Meer, wenn das Licht die Küstenlandschaft in warme Farbe taucht. Frau Häupl zeigt auch auf, wie aufwendig die Sylter ihre Insel gegen die Kräfte von Wind und Nordsee schützen und damit die empfindliche Küstenlandschaft bewahren. Neben den Naturerlebnissen widmet sich die Referentin auch der Kunst und Kultur der Region. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem expressionistischen Maler Emil Nolde, dessen Werke und farbtintensiven Landschaftsbilder eng mit dem norddeutschen Raum verbunden sind. Eindrücke aus dem Nolde-Museum und seiner farbenprächtigen Kunst runden den Vortrag ab.

28.07.26 Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Erna Häupl

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

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



© 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.

Vortrag: Nepomuk und ein Hund im Kreuzweg

Johannes Nepomuk gilt als besonderer Heiliger und ist vielen als Patron des Beichtgeheimnisses bekannt. Seine Statuen stehen häufig auf Brücken – aus dem Glauben heraus, dass er Reisende und Flüsse schützt. Besonders bekannt ist seine Statue auf der Karlsbrücke in Prag. In Mitteleuropa, vor allem in Tschechien, im katholischen Bayern, Österreich und Südtirol, gehört er zu den verbreiteten Volksheligen. Heute gehen wir oft achtlos an seinen Figuren vorbei. Doch sie sind mehr als Dekoration – sie erzählen Geschichte und zeigen, wie tief der Heilige im Alltag der Menschen verwurzelt ist. Auch der deutsch-böhmische Maler des „Hundes im Kreuzweg“ aus Nordböhmen Josef Führich ist kaum bekannt. Nach einer erfolgreichen Ausstellung in Prag 1819 erhielt er ein Stipendium für die Kunstakademie. Kaiser Franz Joseph I. erhob ihn 1861 in den erblichen Ritterstand. Besonders seine Kreuzwege sind in Fachkreisen bekannt. Wenn Sie das nächste Mal eine Nepomuk-Statue sehen, denken Sie daran: Dahinter steckt mehr als nur eine alte Figur. Und vielleicht entdecken Sie auch einen Hund im Kreuzweg.

04.05.26 Montag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Rainer Christoph

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

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

Vortrag: Wie komme ich wieder zu gutem Schlaf?

Gesunder Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Vortrag behandelt Heilpraktiker Julius Forster zunächst, was guten Schlaf auszeichnet, welche physiologischen und psychologischen Funktionen er erfüllt und wie viel Schlaf der Mensch in der Regel benötigt. Darüber hinaus werden typische Hindernisse für einen gesunden Schlaf beleuchtet. Es werden praktische Anregungen zu hilfreichen Maßnahmen gegeben, die bei der Vorbereitung auf eine ruhige Nacht unterstützen können. Neben konkreten Tipps stellt der Referent auch kurze, leicht umsetzbare Übungen

Fortsetzung nächste Seite →

gen vor, die man direkt ausprobieren kann. Abschließend gibt es einen Überblick über mögliche unterstützende Ansätze, darunter Hinweise zu homöopathischen Mitteln und Heilpflanzen.

19.05.26 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Julius Forster, Heilpraktiker

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

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

Vortrag: Wenn die Blase nicht mehr mitspielt

Harninkontinenz betrifft viele Menschen – dennoch wird kaum darüber gesprochen. Es ist nach wie vor häufig ein gesellschaftliches Tabuthema, aber dennoch ein weit verbreitetes und oft unterschätztes Gesundheitsproblem.

Dr. Johannes Kaiser informiert in seinem Vortrag verständlich über Ursachen, Hintergründe und unterschiedliche Formen der Blasenschwäche. Darüber hinaus stellt er Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten vor und zeigt Wege auf, wie Betroffene ihre Lebensqualität verbessern können.

10.06.26 Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr

Referent: Dr. Johannes Kaiser, Facharzt für Urologie

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

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

Vortrag: Brandschutz und Krisenvorsorge für Zuhause

Jährlich kommt es in Deutschland zu zahlreichen Haus- und Wohnungsbränden – mit teils schwerwiegenden Folgen. Besonders Seniorinnen und Senioren tragen ein erhöhtes Risiko. Stadtbrandrat Richard Schieder informiert in seinem Vortrag über häufige Brandursachen im häuslichen Umfeld, zeigt typische Gefahrenquellen auf und gibt praktische Hinweise, wie sich Risiken wirksam reduzieren lassen. Auch das richtige Verhalten im Brandfall wird anschaulich erläutert. Darüber hinaus geht der Vortrag auf aktuelle Herausforderungen wie extreme Wetterereignisse, Stromausfälle oder andere Krisensituationen ein. Sie erhalten wertvolle Tipps zur persönlichen Vor-

sorge und erfahren, wie Sie sich und Ihr Zuhause bestmöglich auf Notfälle vorbereiten können. Ziel ist es, Sicherheit zu schaffen und Handlungskompetenz für außergewöhnliche Situationen zu vermitteln.

08.07.26 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Richard Schieder, Freiwillige Feuerwehr Weiden

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

Eintritt: frei

Vortrag: Demenz ist nicht gleich Demenz – Ursachen erkennen, Chancen nutzen

Nicht jede Demenz verläuft gleich, und nicht jede ist unbeeinflussbar. Frau Dr. Finkenzeller und Herr PD Dr. Reithmeier beleuchten zunächst die häufigsten Formen von Gedächtniserkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss wird der Normaldruckhydrozephalus als wichtige, behandelbare Ursache vorgestellt. Typisch sind Gangstörungen, Gedächtnisprobleme und Blasenstörungen. Moderne Diagnostik und eine gezielte operative Therapie können hier deutliche Verbesserungen bewirken. Die Veranstaltung soll informieren, Orientierung geben und Perspektiven aufzeigen.

21.07.26 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referenten: Dr. Wenke Finkenzeller, Chefärztin für Neurologie Klinikum Weiden / PD Dr. Thomas Reithmeier, Chefarzt für Neurochirurgie Klinikum Weiden

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

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

Referentinnen und Referenten gesucht!

Die Vorträge im Maria-Seltmann-Haus sind sehr beliebt.

Deswegen suchen wir immer Referentinnen und Referenten für interessante Vortragsthemen (Bereiche: Medizin, Recht, Psychologie, Kultur)!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte bei Frau Meichner oder Frau Abel-Pschierer!

Vortragsreihe

Alt werden und dann? Lebensqualität erhalten!

- In Kooperation mit Seniorenfachstelle Weiden -

Vortrag: Bewusste Ernährung - Gesund leben mit Genuss

Eine ausgewogene und bewusste Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude – besonders **im fortgeschrittenen Alter. Doch was bedeutet „bewusst ernähren“ eigentlich im Alltag?** Im Vortrag von Christina Rathgeber werden die wichtigsten Grundlagen der gesunden Ernährung anschaulich und praxisnah vermittelt. Dabei wird erläutert, welche Nährstoffe für unseren Körper besonders wichtig sind, wie sie wirken und wie man durch gezielte Lebensmittelauswahl Mangelerscheinungen vorbeugen kann. Darüber hinaus zeigt die Referentin praktische Wege auf, wie sich eine bewusste und ausgewogene Ernährung problemlos in den Alltag integrieren lässt – ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Mit hilfreichen Tipps und leicht umsetzbaren Beispielen wird deutlich, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss, sondern Freude bereiten kann.

22.04.26 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Christina Rathgeber, B. Sc. Diätetik / Staatlich anerkannte Diätassistentin

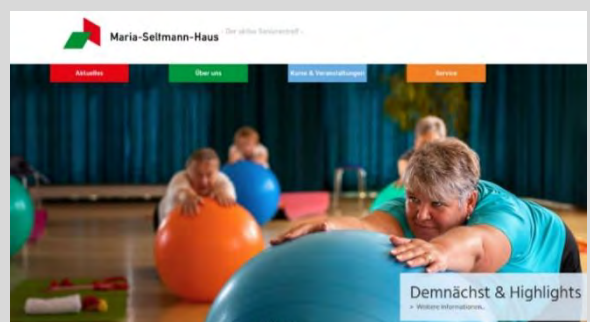
Raum: Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG)

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!



Vortrag: Gut beraten - wenn Pflege nötig wird

Älteren Menschen ist es leider manchmal nicht mehr möglich zu Hause alleine leben zu können. Eine Versorgung durch eine ambulante Pflege oder in einem stationären Pflegeheim wird notwendig. Für die Betroffenen und Angehörigen stellt sich die Frage „**Wer kommt dann für die Kosten einer Heimunterbringung auf?**“ Eine rechtzeitige Beratung ist daher entscheidend! Sie kann frühzeitig helfen, die individuell richtige Lösung zu finden. Wir laden Sie ein, sich bei einem Vortrag über die möglichen, auch finanziellen, Hilfen zu informieren.

05.05.26 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Ekkehard Gauglitz, Ansprechpartner der Beratungsstelle des Bezirk Oberpfalz

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

Eintritt: frei

Vortrag: Bestattungsvorsorge

Der Vortrag informiert über die vielfältigen Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge. Im Mittelpunkt stehen persönliche Wünsche und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten rund um die eigene Bestattung. Dabei werden sowohl organisatorische Abläufe als auch rechtliche Rahmenbedingungen verständlich erläutert. Zudem werden die finanziellen Aspekte einer frühzeitigen Vorsorge thematisiert – von der Kostenplanung bis hin zu verschiedenen Absicherungsmodellen. Es wird aufgezeigt, wie durch rechtzeitige Regelungen Angehörige im Trauerfall spürbar entlastet werden können – emotional wie organisatorisch. Wichtig dabei ist, Transparenz zu schaffen, Unsicherheiten abzubauen und eine selbstbestimmte Vorsorge zu ermöglichen.

30.06.26 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Anna Procher, Bestattungen Schneider/Schmitz

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

Eintritt: frei

Erzählcafé

Hunderassen, Hundesteuer, Hundeliebe: Die Geschichte der Hundehaltung in Weiden

Weiden ist nicht nur die Heimat für fast 43.000 Menschen, sondern auch von über 2.000 Hunden. Kommen Sie mit auf 200 Jahre Weidener Hundegeschichte und erfahren Sie mehr darüber, wie die Weidener noch zu Beginn des 20. Jahrhun-



derts ihre Hunde hielten, wie der Kampf gegen die Tollwut auch in Weiden geführt wurde, wie die Weidener Metzger ihre Waren mit Hundefuhrwerken auslieferten oder wie die Stadt Weiden ihren notorisch klammen Stadtsäckel mit einer hohen Hundesteuer aufzubessern versuchte und dabei gleichzeitig die Zahl der Hundehalter einschränken wollte.

Gerne können Sie auch über ihre eigenen positiven und vielleicht manchmal nicht ganz so erfreulichen Erfahrungen mit den Weidener Vierbeinern berichten.

28.04.26 Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Dr. Sebastian Schott, Leiter Stadtarchiv/-museum Weiden

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

Eintritt: frei

???

VERMISSEN SIE

???

KURSE, VORTRÄGE ODER AUSFLUGSZIELE
IN UNSEREM PROGRAMM?

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

Weiden früher (50/60er Jahre) und heute

Das Anschauen von Fotos aus der Vergangenheit ruft bei uns nostalgische Erinnerungen an unsere Kindheits- und Jugendzeit hervor. In einem Bildervortrag wird die Stadt Weiden so dargestellt, wie sie einst war. Wir kennen viele Plätze und Gebäude, die mit besonderen Ereignissen und Erfahrungen verbunden sind. Heute haben sich viele Stadtteile jedoch gravierend verändert – von den Naabwiesen bis zum Rehbühl, vom Leimberger Gebiet bis zum Hammerweg. Alois Schröpf, ein begeisterter Weidener und Hobbyfotograf, präsentiert uns alte und neue Aufnahmen, die zeigen, wo und wie sich unsere Stadt verändert hat und wo einst das Leben pulsierte. Gerne können Sie auch Ihre eigenen Erinnerungen mit einbringen.



17.06.26 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

Referent: Alois Schröpf

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 oder Frau Abel-Pschierer
(Tel. 0961 / 81-5211).

Konzerte

CHORisma: „It's Showtime ...“

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr bereits zum 17. Mal im Maria-Seltmann-Haus zu einem Chorkonzert einladen dürfen. Unter dem Motto „It's Show-



time“ entführen wir Sie in die bunte Welt von Film und Musical.

Freuen Sie sich auf bekannte Filmmelodien und beliebte Musical-Hits, die Erinnerungen wecken, ein Lächeln ins Gesicht zaubern und vielleicht auch zum Mitsummen oder Mitwippen einladen. Chorleiterin Larissa Burgardt hat ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das echten Hörgenuss verspricht. Am Klavier begleitet Hans Joachim Grajer mit viel Einfühlungsvermögen und musikalischer Leidenschaft. Durch das Programm führt Angelika Lingl wie immer mit Charme und Humor.

15.07.26 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

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

Eintritt: frei

Kinderchor „CHORwürmer“: Hurra! Endlich Sommerzeit!

Einen beschwingten Nachmittag versprechen die CHORwürmer und Solisten des Musikstudios Elvira Kuhl. Lassen Sie sich für eine Stunde entführen mit frischen, mitreißenden Liedern und anspruchsvoller Klaviermusik.

22.07.26 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

Mitwirkende: Elvira Kuhl, Pianisten, „Chorwürmer“

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

Eintritt: frei

Filmnachmittag

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!

Drama – Komödie (Frankreich 2022)

Die ebenso begnadete wie streitbare Köchin Cathy Marie ist Sous-Chefin in einem Sternelokal und steht kurz davor, ihren Traum eines eigenen Restaurants zu verwirklichen. Doch dann legt sie sich einmal zu viel mit ihrer Chefin an und findet sich plötzlich ohne Job und in ernsten finanziellen Schwierigkeiten wieder. Eine Anstellung auf ihrem Niveau zu finden, erweist sich als fast aussichtsloses Unterfangen, und so sieht sich Cathy Marie mit fast 40 Jahren gezwungen zu nehmen, was da ist: Kantinenköchin in einem Heim für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Ihr Traum scheint in weite Ferne gerückt. Oder etwa doch nicht?

Dieser Film gehört zu den zehn beliebtesten Filmen in dem Seniorenfilmprogramm der Landesmediendienste Bayern.

Darsteller: Audrey Lamy, Francois Cluzet

22.06.26 Montag, 15.00 - 17.00 Uhr

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

Eintritt: frei

Unterhaltung - Geselligkeit

Muttertagsfeier: „**Muddis, bringt die Omma mit!**“

Alle Muttis und Omas sind eingeladen zur diesjährigen Muttertagsfeier im Maria-Seltmann-Haus. Denn wer **365 Tage im Jahr „den Laden schmeißt“**, hat sich mindestens einen Nachmittag Applaus verdient! Das abwechslungsreiche Programm mit Stimmung, Tanz und guter Laune übernimmt die Showgruppe **„Oldies but Goldies“** mit

Stimmungskanone und Kursleiterin Iva Harrer. Selbstverständlich ist für das leibliche Wohl gesorgt – mit Kaffee, Kuchen und allem, was das Mutterherz höherschlagen lässt. Und natürlich: Bringt auch eure Männer mit!

07.05.26 Donnerstag, 14.30 - 17.00 Uhr

Organisation: Iva Harrer, **Leiterin Linedancegruppen „Oldies but Goldies“**

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

Eintritt: 2,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)

- Kartenvorverkauf ab sofort im Büro -



© PantherMedia / zorana

Sind Sie auf der Suche nach
einer Geschenkidee?

Gerne stellen wir

GUTSCHEINE

für Kurse oder Fahrten
oder über einen Betrag aus!



Maifest mit Volksmusik

Das Maifest hat Tradition im Maria-Seltmann-Haus. Trotz des Pächterausfalls in unserem Café möchten wir in diesem Jahr wieder gemeinsam feiern und neu durchstarten - mit unserer **Volksmusikgruppe „Guade Freind“**. **Freuen Sie sich an**



diesem Nachmittag auf stimmungsvolle Stubenmusik sowie auf unterhaltsame Gedichte und Geschichten. Gleichzeitig ist der Bürger- und Polizeiverein Oberpfalz-Nord e. V. mit einem Informationsstand im Foyer vertreten und steht für Fragen gerne zur Verfügung. Zudem übernimmt der Verein an diesem Tag die Bewirtung im Café, sodass auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt ist.

21.05.26 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“: „Was is heit für a Dog?“

Ein bunter Nachmittag mit Sketchen, Aufführungen und musikalischen Einlagen der Theatergruppe MimOldies, der sich dem Motto **widmet: „Wos is heit für a Dog?“** Diese Frage zieht sich an diesem Nachmittag wie ein roter Faden durchs



Program. Das Leben unserer Vorfahren war geprägt von Brauchtum und Aberglauben. Sie beobachteten Tiere, Pflanzen, Himmelserscheinungen und zogen daraus ihre Schlüsse.

Fortsetzung nächste Seite →

So wundert es natürlich nicht, dass auch den Wochentagen und dem Wochentag der Geburt besondere Aufmerksamkeit gewidmet wurde, um an diesen Tagen Ver- und Gebote einzuhalten. Als Überraschung gibt es eine kleine themengebundene Verlosung.

01.07.26 Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

Organisation: Regina Schmid

Mitwirkende: Theatergruppe MimOldies (Leitung: Regina Schmid)

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

Eintritt: frei

SENIORENCAFÉ DES SENIORENBEIRATES DER STADT WEIDEN

IM CAFÉ DES MARIA-SELTSMANN-HAUSES

- ▶ Mittwoch, 15.04.2026
- ▶ Mittwoch, 13.05.2026
- ▶ Mittwoch, 17.06.2026
- ▶ Mittwoch, 15.07.2026

jeweils von 14.00 – ca. 16.00 Uhr
- mit Kaffee und Kuchen -

Alle Seniorinnen, Senioren und Angehörige
sind herzlich eingeladen!

Besichtigungen - Führungen

Besichtigung: Ostbayerische Technische Hochschule (OTH) Weiden

Seit 1994 ist Weiden eine Hochschulstadt. Die neu gegründete Fachhochschule wurde auf die beiden Standorten Amberg und Weiden aufgeteilt. An vier Fakultäten werden über 50 Bachelor- und Masterstudiengänge in den Bereichen Energie und Umwelt, Technik, Wirtschaft, Informatik und Medien, Gesundheit und Pädagogik angeboten. Eine große Palette mit vielen Möglichkeiten! Mit ihren Laboren, Einrichtungen und über 4.000 Hochschulangehörigen verkörpert die OTH eine starke Gemeinschaft. Besonders geschätzt wird die praxisorientierte und nachhaltige Ausrichtung und die familiäre Atmosphäre. Wir lernen bei der Führung Hörsäle, Labore und die Bibliothek kennen und bekommen einen Einblick in das heutige Studentenleben.

20.05.26 Mittwoch, 10.00 - 11.45 Uhr

Führung: Andreas Heindl

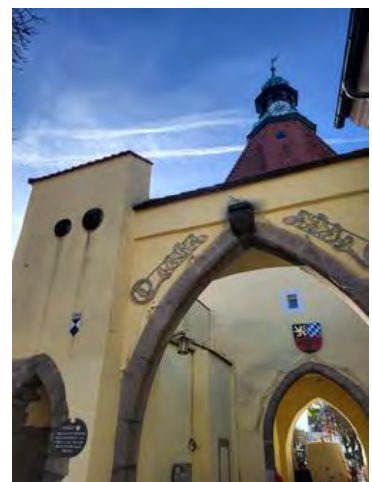
Treffpunkt: OTH, Hetzenrichter Weg 15

Kosten: keine

Kurs-Nr.: FB413-0526 - Anmeldung erforderlich

Stadtführung: Spaziergang durch die Weidener Sagenwelt

Wer läutete einst das Hussitenglöckerl, um die Weidener vor einer großen Gefahr 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!



Fortsetzung nächste Seite →

Finden wir gemeinsam Antworten auf die ungelösten Geheimnisse der Weidener Sagenwelt.

04.06.26 Donnerstag (Fronleichnam), 14.00 - 15.15 Uhr

Führung: Eva Ehmann, Stadtführerin

Treffpunkt: Weiden, Schlörplatz

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

Kurs-Nr.: FB414-0626 - Anmeldung erforderlich

Besichtigung: WITRON Logistik + Informatik Parkstein

WITRON ist ein international führendes Technologieunternehmen für automatisierte Logistik- und Materialflusssysteme mit Hauptsitz in Parkstein. Seit 1971 entwickelt und realisiert das Unternehmen weltweit hochautomatisierte Logistiklösungen für Handel, E-Commerce und Industrie und beschäftigt heute rund 7.500 Mitarbeitende. Im Mittelpunkt dieser exklusiven Besichtigung steht die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen dieses global erfolgreichen Hightech-Unternehmens zu werfen. Wir erhalten einen seltenen Einblick in moderne Produktions- und Technologieumgebungen und erleben aus nächster Nähe, wie innovative Lösungen für die Logistik von morgen entstehen. Melden Sie sich jetzt an und nutzen Sie die Gelegenheit, die Welt der Logistik auf so anschauliche Weise kennenzulernen.

24.06.26 Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr

Führung: Stefan Adam

Treffpunkt: WITRON Logistikhof, 92711 Parkstein

Kosten: keine

Kurs-Nr.: FB415-0626 - 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

Wanderungen - Radtour

Shinrin Yoku: Waldbaden im Lerautal

Shinrin Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird nicht nur in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen. In Kombination mit Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen schaltet der Körper automatisch einen Gang zurück bis zur Tiefenentspannung. Die sauerstoffreiche Waldluft wirkt sich außerdem positiv auf den Kortisol-Spiegel aus und regt die Entstehung von natürlichen Killerzellen an. Bei allem spielen die Sinneindrücke 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.



16.05.26 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.: FW340-0526 - Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen ab Seite 103!

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)!

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 das idyllische Vereinsgelände des BVS (Behinderten- und VitalSPORTverein), 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.



18.06.26 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 FW341-0626 / Wanderung FW342-0626
- 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!

Geführte Wanderung: Wildromantisches Lerautal – eine sagenhafte Flusslandschaft (In Kooperation mit Geopark Bayern-Böhmen)

Zwischen Burgmühle und Sargmühle schlängelt sich zu Füßen der Burg Leuchtenberg das Lerautal mit **seiner „Wolfslohklamm“** und seinem Wasserlauf der Lerau durch den Granit. Seit den 1930er Jahren als Naturschutzgebiet ausgewie-



sen, wurde es einst hinter dem Harz zum zweitschönsten Waldgebiet Deutschlands gekürt. Entlang des Wasserlaufs standen einst 13 Mühlen. Besonders gerne hausten dort Nixen, gespenstische Katzen und wilde Wassermänner.

04.07.26 Samstag, 14.00 - 15.30 Uhr (Wegstrecke insgesamt ca. 3 km)

Führung: Eva Ehmann, Geoparkrangerin

Treffpunkt: Wanderparkplatz Lerautal an B22
(gegenüber Auffahrt Leuchtenberg)

Mitfahrgelegenheit möglich (bitte bei Anmeldung Bescheid geben)

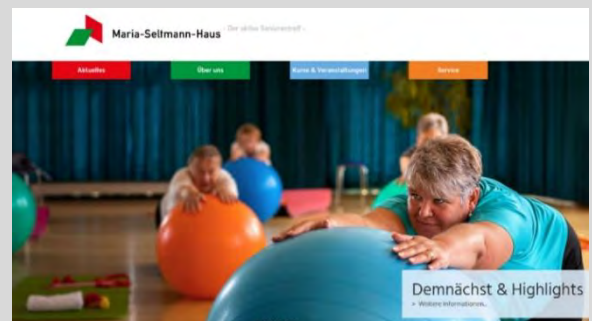
Kosten: 6,- € (inkl. gesetzl. MwSt.) - bitte im Büro einbezahlen

Kurs-Nr.: FW343-0726 - 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!



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 103.**

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



ZOIGLSTUBE „WOLFRAMSTUBN“

Windischeschenbach

Freitag, 08. Mai

Treffpunkt: Bushaltestelle Bahnhofsvorplatz um 11.15 Uhr

Abfahrt Regionalbus Weiden → Windischeschenbach: 11.25 Uhr

Abfahrt Regionalbus Windischeschenbach (Stadtplatz) → Weiden: 16.18 Uhr

Leiter: Alfons Heidingsfelder, Seniorenbeauftragter a.D.

Es ist wieder Zeit für eine zünftige Zoiglfahrt mit unserem „Urgestein“ Alfons Heidingsfelder. Ziel unserer Fahrt ist das traditionsreiche Städtchen Windischeschenbach, auch bekannt als „Zoigl-Hochburg“ und eines der Zentren der ursprünglichen Zoiglkultur mit ihren zahlreichen urigen Zoiglstuben. Unsere Einkehr führt uns in die „Wolfрамstubn“ von Georg Forster. Der Hobbybrauer und Biobäckermeister braut in seinem Brauhaus einen unfiltrierten und untergärigen Zoigl, der nach alter bayerischer Brautradition hergestellt wird. Dieses besondere Bier ist nicht nur zum Genießen, sondern dient auch dem geselligen Beisammensein. Bei bayerischer „Qetschn-Musik“, die auch zum Mitsingen einlädt, lassen wir uns das süffige Bier schmecken. Selbstverständlich gehört dazu auch eine kräftige Brotzeit. Freuen dürfen wir uns auf eine deftige Auswahl regionaler Spezialitäten sowie auf frisch gebackenes Holzofenbrot aus eigener Herstellung. Die Kombination aus ehrlicher Braukunst, regionaler Küche und familiärer Atmosphäre macht eine derartige Fahrt zu einem besonderen Erlebnis. Ideal für alle, die Nordoberpfälzer Geselligkeit lieben.

PROGRAMM

- ▶ Einkehr Zoiglstube „Wolfрамstubn“
- ▶ Musikalische Umrahmung: Tina Abel-Pschierer (Akkordeon)

Kosten: 10,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Musik)

Kurs-Nr.: F410-0526 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 24. April einbezahlen -

WESTBÖHMEN

Barockschloss Lnare & Wallfahrtsort Nepomuk

Dienstag, 12. 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 erste Ziel unserer Fahrt nach Tschechien ist Schloss Lnare im gleichnamigen Dorf im Südwesten Böhmens. Das im 17. Jahrhundert erbaute Schloss wurde vollständig in seinem ursprünglichen barocken Stil renoviert. In den 1980er und 1990er Jahren war das Schloss Veranstaltungsort von Gipfeltreffen der tschechischen Regierung und diente als Bildungs- und Ausbildungszentrum für Mitarbeiter der Regierung. Das Innere des Schlosses ist dekoriert mit Wand- und Deckenfresken, die von der griechischen Mythologie inspiriert sind. Der große zweigeschossige Saal ist einer der größten barocken Säle in Mitteleuropa. Die Saaldecke beeindruckt mit einem gigantischen Fresko, das die Hochzeit von Zeus und Hera darstellt. Im Schlosspark bietet ein Aussichtsturm ein wunderschönes Panorama. Nun bringt uns der Bus in die 35 km Kilometer südöstlich von Pilsen gelegene Stadt Nepomuk, eines der angesagtesten touristischen Ziele in Tschechien. Der Wallfahrtsort (Partnerstadt von Kemnath) ist der Geburtsort des Hl. Johannes von Nepomuk, des bekanntesten Heiligen des böhmischen Barocks. Hier werden wir am Marktplatz zu Mittag essen. Die erste Station unserer Stadtführung ist die gotische St. Jakobuskirche. Weiter geht es zur Kirche des Hl. Johannes von Nepomuk, ein beeindruckender Barockbau nach Plänen von Kilian Ignaz Dientzenhofer. Anschließend besuchen wir das Nepomuk-Museum. Wenn es das Wetter zulässt, machen wir zuletzt einen Abstecher zu der Ruine des Zisterzienserklosters Pomuk.

PROGRAMM

- ▶ Führung Schloss Lnare und Park
- ▶ Mittagessen Marktplatz Nepomuk
- ▶ Stadtführung Nepomuk

Kosten: 59,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Bitte mitnehmen: gültigen Ausweis

Kurs-Nr.: F411-0526 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 28. April einbezahlen -

WALHALLA & NEPAL-PAVILLON Schiffahrt auf Donau & Tempel in Bayern

Montag, 18. Mai

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 08.00 Uhr / Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 08.05 Uhr

Reiseleiter: Norbert Wellein

Der erste Höhepunkt dieser Tagesfahrt ist eine romantische Schiffahrt auf der Donau. Wir gehen an der Anlegestelle „**Wurstkuchl**“ an der Steinernen Brücke in Regensburg an Bord der „**Kristallkönigin**“ und genießen vom Schiff aus wunderbare Ausblicke auf die malerischen Altstadthäuser und das abwechslungsreiche Umland. Interessante Erläuterungen gibt es über den Bordlautsprecher. Das Schiff legt im kleinen Ort Donaustauf an. Von dort bringt uns der Bus zur Walhalla, ein eindrucksvoller mit Säulen umgebener Tempel, der im Auftrag von König Ludwig I. entstand und eines der bedeutendsten deutschen Nationaldenkmäler des 19. Jahrhunderts ist. In der mit kostbarem Marmor verkleideten Halle sind die Büsten von verdienten Persönlichkeiten aufgereiht. Man begegnet Köpfen aus dem 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart. Nun holt uns der Bus ab zur Weiterfahrt nach Wiesent. Hier wurde der Pavillon, mit dem sich Nepal auf der Expo 2000 präsentierte, originalgetreu wieder aufgebaut. Bestaunen Sie den vergoldeten, 22 Meter hohen Turm und die von 800 nepalesischen Handwerkern stammenden kunstvollen Schnitzereien. Umgeben ist der eindrucksvolle Pavillon von einer parkähnlichen Gartenanlage. Zum Ausklang des erlebnisreichen Tages kehren wir in eine idyllisch gelegene Gaststätte ein und lassen uns die herzhaften Speisen schmecken!

PROGRAMM

- ▶ Schiffahrt von Regensburg nach Donaustauf
- ▶ Besichtigung Walhalla
- ▶ Weiterfahrt mit Bus nach Wiesent
- ▶ Führung Nepal-Himalaya-Pavillon
- ▶ **Einkehr Gaststätte „Zum Kruckenberger“**

Kosten: 62,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Schiffahrt, Eintritt, Führung)

Kurs-Nr.: F412-0526 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 04. Mai einbezahlen -

FREISING & SCHLEIBHEIM

Kunst im Diözesanmuseum & Prunkschloss

Dienstag, 09. Juni

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

Reiseleiter: Josef Greiner, M.A.

Freising, die an der Isar gelegene Universitätsstadt in der Region München, hat derzeit eine besondere Ausstellung zu bieten - genau das Richtige für eine unserer Kunsfahrten! Auf dem Domberg befindet sich das Diözesanmuseum mit einer der größten kirchlichen Kunstsammlungen weltweit. Unser Ziel ist allerdings die **Sonderausstellung „Himmlisches Wiedersehen – Von Ludwig I. zum Blauen Reiter“**, die von März bis Juli präsentiert wird. Während der Busfahrt bekommen wir von Sepp Greiner erste Informationen zu dieser Ausstellung. Mit mehr als 120 Werken von über 30 verschiedenen Museen und Privatsammlungen bietet sie einen spannenden Einblick in die Kunst des 19. Jahrhunderts. Zu sehen sind Werke von Künstlern von Weltrang - u.a. Franz von Lenbach, Carl Spitzweg, Lovis Corinth, Wassily Kandinsky, Franz Marc, Gabriele Münter, Heinrich Campendonk. Ein Leckerbissen für alle Kunstinteressierten! Nach dem Mittagessen bleibt noch Zeit für einen Blick in den Dom mit seiner barocken Ausstattung aus den genialen Händen der Gebrüder Asam. Gut 30 km von Freising entfernt befindet sich die Schlossanlage Schleißheim, die zu den größten Residenzen der Wittelsbacher in Bayern zählt. Wir besichtigen das Neue Schloss, eines der eindrucksvollsten Barockschlösser Europas. Es erwarten uns Prunktreppenhaus, Festsaal, Viktoriensaal, Deckenfresken und Stuckdekorationen. Vor der langen Heimfahrt können Sie noch im großen Barockgarten oder bei einem Kaffee entspannen.

PROGRAMM

- ▶ Führung **Kunsausstellung „Von Ludwig I. zum Blauen Reiter“** im Diözesanmuseum Freising
- ▶ Mittagessen am Domberg & selbstständige Dombesichtigung
- ▶ Führung Neues Schloss Schleißheim
- ▶ Zur freien Verfügung (z.B. Barockgarten oder Schlosswirtschaft)

Kosten: 59,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Kurs-Nr.: F413-0626 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 22. Mai einbezahlen -

Tagesfahrt

BAYERISCHER WALD

Waldwipfelpfad & Glasdorf

Dienstag, 23. Juni

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 08.00 Uhr / Rückkehr: ca. 17.30 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 08.05 Uhr

Reiseleiterin: Anett Neumann

Die Tagesfahrt führt zunächst zum bekannten Waldwipfelweg bei Sankt Englmar im Bayerischen Wald. Nach der Ankunft erwartet die Gruppe eine geführte Besichtigung, bei der die Teilnehmer Interessantes über den Bau des spektakulären Wipfelweges sowie über Natur und Landschaft des Bayerischen Waldes erfahren. In bis zu 30 Metern Höhe bietet sich eine beeindruckende Aussicht über die Höhenzüge des Bayerischen Waldes, das Donautal und bei guter Sicht bis zu den Alpen. Anschließend geht es auf den 52 Meter hohen Waldturm mit herrlichem Rundumblick. Zahlreiche Naturerlebnisstationen rund um den Waldwipfelweg **machen den Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Optional können das „Haus am Kopf“** oder ein virtueller Flug über den Bayerischen Wald besucht werden (nicht im Fahrpreis enthalten). Nach der Führung ist die Einkehr zum Mittagessen vor Ort geplant. Am Nachmittag erfolgt die Weiterfahrt nach Arnbruck ins Weinfurter Glasland. Dort erleben die Teilnehmer bei einer Führung durch die Glasproduktion, wie aus glühender Rohmasse kunstvolles Glas entsteht. Neben Ausstellungen und Geschäften lädt auch das großzügige Außengelände zum Verweilen ein. Zum gemütlichen Abschluss der Tagesfahrt gibt es im Glasland eine Kaffeepause mit legendärer Kuchenauswahl.

PROGRAMM

- ▶ Führung Waldwipfelweg und freie Verfügung
- ▶ Mittagessen
- ▶ Führung Glasproduktion und freie Verfügung
- ▶ Kaffee & Kuchen in Café im Glasland

Kosten: 43,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Führungen, Eintritt Waldwipfelweg)

Kurs-Nr.: F414-0626 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 09. Juni einbezahlen -

BERCHING & TREIDELTOUR

Mittelalterliche Stadt & historische Bootsfahrt

Donnerstag, 02. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 08.00 Uhr / Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 08.05 Uhr

Reiseleiterin: Anett Neumann

Heute geht es in die idyllische, mittelalterliche Stadt Berching am Tor zum Naturpark Altmühltal. Am Ufer des Main-Donau-Kanals und am historischen Ludwig-Donau-Main-Kanal gelegen, zählt Berching mit mehr als 1100 Jahren zu den ältesten Siedlungen in der Region. Nach der Ankunft erwartet Sie eine geführte Stadtbesichtigung durch die historische Altstadt mit ihrer gut erhaltenen Stadtmauer, Türmen und malerischen Gassen. Im Anschluss genießen wir ein gemeinsames Mittagessen mit regionalen Spezialitäten in gemütlicher, fränkischer Atmosphäre. Am Nachmittag erleben Sie eine besondere Bootstour auf dem historischen Ludwig-Donau-Main-Kanal mit der „Alma Viktoria“. **Das Besondere an dieser Fahrt:** Das Boot wird - wie in früheren Zeiten - vom Ufer aus von Pferden gezogen und vermittelt so ein eindrucksvolles Bild historischer Schifffahrt. Entlang der Strecke genießen Sie ruhige Uferlandschaften, ursprüngliche Obstbaum-Anpflanzungen, alte Schleusenwärterhäuschen und moosüberwachsene Schleusen. Zu den Höhepunkten zählt das Kanalmeisterhaus und die Schleuse 23. Sie ist die einzige noch in Betrieb befindliche Schleuse auf dem Ludwigskanal. Drei Schiffsleute sind erforderlich, damit die Schleusung ordnungsgemäß durchgeführt werden kann. Ein spannendes Erlebnis für alle Teilnehmer. Bevor wir die Heimfahrt antreten, kehren wir noch in die Kutscher-Alm zu Kaffee und Kuchen ein. Gehen Sie mit auf diese besondere Entdeckungsreise und erleben Sie einen unvergesslichen Tag.

PROGRAMM

- ▶ Stadtführung Berching
- ▶ Mittagessen „**Gasthaus Post**“
- ▶ Treideltour auf Ludwig-Donau-Main-Kanal
- ▶ Kaffee & Kuchen in „**Kutscheralm**“

Kosten: 41,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Führung, Bootsfahrt)

Kurs-Nr.: F415-0726 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 18. Juni einbezahlen -

Tagesfahrt

AUGSBURG

Fuggerei & Puppenkiste

Donnerstag, 16. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 07.00 Uhr / Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 07.05 Uhr

Reiseleiterin: Anett Neumann

Wir begeben uns auf einen besonderen Tagesausflug in die Fuggerstadt Augsburg. Der geführte Stadtrundgang verbindet auf faszinierende Weise römische Wurzeln, mittelalterliche Tradition und Renaissance – begleitet von spannenden Geschichten aus Handel, Kunst und Kultur. Wir entdecken das prächtige Renaissance-Rathaus mit seinem berühmten Goldenen Saal sowie die weltberühmte Fuggerei – die älteste Sozialsiedlung der Welt. Entlang der prachtvollen Maximilianstraße lassen wir uns von den imposanten Patrizierhäusern verzaubern, die vom einstigen Reichtum und Einfluss der Augsburger Kaufleute erzählen. Anschließend stärken wir uns bei einem gemütlichen, gutbürgerlichen Mittagessen. Am Nachmittag erwartet uns ein ganz besonderes Highlight: Ein Besuch der Augsburger Puppenkiste lässt Kindheitserinnerungen lebendig werden. Liebevoll gestaltete Marionetten und unvergessene Figuren wie Urmel, Jim Knopf und Kater Mikesch nehmen uns mit in eine Welt voller Fantasie und Nostalgie. Während einer Führung durch das Museum erfahren wir Spannendes über die Geschichte, die Technik und die vielen kleinen Details dieser weltberühmten Marionettenkunst. In der Schauwerkstatt werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und erleben hautnah die Kunst des Puppenspiels und Puppenbaus. Bei Kaffee und Kuchen im Museums-Café lassen wir den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen bevor wir mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck die Heimreise antreten.

PROGRAMM

- ▶ Stadtführung Augsburg
- ▶ Mittagessen
- ▶ Führung „Augsburger Puppenkiste Museum“
- ▶ Kaffee & Kuchen im „Museums-Café“

Kosten: 54,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Führungen, Eintritt)

Kurs-Nr.: F416-0726 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 02. Juli einbezahlen -

PRAGER ALTSTADT Minoritenkloster & Basilika

Donnerstag, 23. Juli

Abfahrt Maria-Seltmann-Haus: 06.45 Uhr / Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
Zustiegsmöglichkeit: Bushaltestelle „Waldlust“ (Neustädter Straße) um 06.50 Uhr

Reiseleiter: Rainer Christoph, Interregionaler Gästeführer

Erst seit 2024 sind sie wieder für die Öffentlichkeit zugänglich: die einzigartigen Räumlichkeiten des Minoritenklosters des Heiligen Jakobus! Lange Zeit verblieb der Gebäudekomplex in einem Dornröschenschlaf. Die unzähligen Touristen, die achtlos daran vorbei gingen, ahnten nicht, welch ein kultureller Schatz mitten in der Prager Altstadt schlummerte. Das im Jahr 1232 gegründete Kloster veränderte sich im Laufe der Geschichte immer wieder und ist nun ein Schaustück grandioser Baukunst aus verschiedenen Epochen. Nachdem große Teile des Klosters dem Stadtbrand 1689 zum Opfer fielen, begann ein Wiederaufbau – noch prächtiger im Stil des Hochbarock. An der künstlerischen Ausgestaltung waren große Künstler beteiligt. Nach der Vertreibung der Mönche im Jahr 1950 kehrten die Minoriten nach der Samtenen Revolution 1989 zurück. Aber erst durch das Sponsoring eines großen Unternehmens konnten Kloster und Basilika saniert werden. Die Basilika St. Jakobus mit ihrer barocken Ausschmückung gehört zu den größten Prager Kirchen und ist inzwischen Teil des Welterbes der Altstadt von Prag. Bei der Führung begegnen wir imposanten Bildwerken führender Barockmeister, einer historischen Orgel aus dem Jahr 1705, dem hochbarocken Grabmal des obersten böhmischen Kanzlers und der Gemäldesammlung des Barockmalers Peter Brandl. Den erlebnisreichen Tag schließen wir mit einem Spaziergang in der Prager Altstadt und über die Karlsbrücke ab.

PROGRAMM

- ▶ Führung Minoritenkloster
- ▶ Mittagessen
- ▶ Führung Basilika St. Jakobus
- ▶ Besuch Altstadt mit Karlsbrücke

Kosten: 72,- € (inkl. gesetzl. MwSt.)
(Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen, Straßenbahn)

Bitte mitnehmen: gültigen Ausweis!

Kurs-Nr.: F417-0726 - Anmeldung erforderlich

- Bitte bis spätestens 09. Juli einbezahlen -

Kegelbahn



© Bildagentur PantherMedia / homeworks255

! FREIE TERMINE !

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

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

Hinweise & Informationen

► 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 oder Frau Abel-Pschierer.

► 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 !

26. – 29. Mai / 05. Juni

03. – 28. August



SENIORENFACHSTELLE DER STADT WEIDEN

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

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

SENIORENBEIRAT DER STADT WEIDEN

E-Mail: seniorenbeirat@weiden.de

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

Anmeldung: So geht's

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

Wie meldet man sich an?

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

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist (Absagefrist siehe S. 103).

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?

- Spätestens am Tag des Kursbeginns möglichst per EC-Karte oder auch als Barzahlung
- 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:

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

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

! BETRIEBSURLAUB !

26. – 29. Mai / 05. Juni

03. – 28. August

Das nächste Programmheft
erscheint am

01. September

