

Das Mehrgenerationenhaus und die Offene Städtische Seniorenarbeit freuen sich, stadtweit ein buntes Programm für die Seniorinnen und Senioren in Böblingen anzubieten. Die Angebote umfassen:



<b>Bildung</b>	Neues entdecken ein Leben lang
<b>Freizeit</b>	Geselligkeit erleben und in Kontakt bleiben
<b>Engagement</b>	Gesellschaft aktiv gestalten, Fähigkeiten einbringen, Lebenserfahrung teilen

**Kontaktadressen zu den verschiedenen Veranstaltungsorten sind:**

Treff am See  
Treff im Grund  
Gemeindezentrum Rauher Kapf

Poststraße 38, 71032 Böblingen  
Goerdelerstr. 2, 71034 Böblingen  
Tanusstr. 50, 71032 Böblingen

**Rolf Hirschbühl**  
Leiter

**Senta Hagmayer-Berner**  
Pädagogische Mitarbeiterin



■ **Beweglichkeit (Kurs mit 12 Terminen)**

Trainiert wird die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung und Leistungsfähigkeit verbessert.

- 🕒 Dienstag, 1. April 2025, 8.30 bis 9.30 Uhr, Treff am See, Saal
- 👤 Tom Hajek
- 💶 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

■ **Bewegungsparcours am Oberen See – Mitmach-Angebote**

Bewegung, Anregung und Treffpunkte im Freien: Das bietet Ihnen der Bewegungsparcours der Stadt Böblingen am Oberen See.



- 🕒 Von Anfang Mai bis Ende Oktober finden montags von 10.00 bis 11.00 Uhr und mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr aktivierende Mitmach-Angebote am Bewegungsparcours statt. Bewegungsparcours am Oberen See

■ **Bewegungsprogramm "5 Esslinger" – fortlaufender Kurs**

Gezielte Bewegung für Ältere. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



- 🕒 Kurs 1: Montags, außer Schulferien, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Kurs 2: Dienstags, außer Schulferien, 9.45 bis 10.45 Uhr  
Treff am See, Saal
- 👤 Karin Neumann, SVB-Trainerin „5 Esslinger“  
Anmeldung nur bei der SV Böblingen, Telefon: (07031) 6 77 93-0.
- 💶 50,00 Euro für 10 Kurseinheiten.  
50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

■ **Binokel**

Jede Woche dienstags wird im Gartenzimmer binokelt. Herzliche Einladung!

- 🕒 Dienstags, 14.00 bis 17.30 Uhr, Treff am See, Gartenzimmer
- 👤 Sigrid Drechsler

### ■ **Bunter Bewegungsreigen für Senior\*innen im Treff im Grund – von A wie Atem bis Z wie Zusammen-Sein (Kurs mit 14 Terminen)**

Das Angebot bietet einen bunten Strauß mit verschiedenen Elementen aus dem Yoga, der Eutonie, dem Qi Gong, dem Sitz-Tanz und der Eurythmie. Zusätzlich werden die grauen Zellen mit gezielten Aufgaben trainiert. Neben Körper- und Atemübungen werden die Teilnehmenden auch zur Entspannung von Körper, Geist und Seele angeleitet.

🕒 Dienstags ab 4. März 2025 von 8.30 bis 9.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Gabriele Schulz

💶 77,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ **Doppelkopf**

Wer Interesse hat an Doppelkopf: Bitte melden Sie sich immer gerne bei Herrn Reck oder Frau Korzmann.

🕒 Mittwochs, 14-tägig (ungerade Kalenderwoche), 14.00 bis 17.00 Uhr  
Ort nach Vereinbarung

👤 August Reck (07031) 27 67 34 und Helga Korzmann (07031) 28 88 98

### ■ **Englisch-Kurs B2 – Conversation (12 Termine)**

Wenn Sie in den meisten Standardsituationen selbständig auf Englisch zurechtkommen, Alltagsgespräche führen können und zum Beispiel einen einfachen Brief oder eine E-Mail schreiben können, festigen und erweitern Sie in diesen Kursen Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit so, dass Sie sich angemessener und flüssiger ausdrücken, besser argumentieren und Ihre Gesprächspartner besser verstehen können. Sie trainieren, Fernsehsendungen, Radiobereichte und Zeitungsartikel zu verstehen und darüber zu diskutieren.



🕒 Mittwoch, 12. März 2025, 9.00 bis 11.30 Uhr  
Treff am See, Gartenzimmer

👤 Gabriele Zischka

💶 Kursnummer: T41441510, Anmeldung nur über die VHS unter 07031 / 64000 oder [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de).  
179,00 €. Kursbuch: "Key B2.2" ab Unit 5

### ■ **Erste-Hilfe-Kurs für Ältere**



Besprochen und geübt werden typische Notfälle und Unfallsituationen, die vor allem bei älteren Menschen vorkommen. So wird auf Notfälle bei Diabetes, Schlaganfall, Atemnot und Herzinfarkt eingegangen. Richtig angewandte Erste Hilfe kann auch hier Leben retten.

🕒 Mittwoch, 25. Juni 2025, 14.00 bis 17.00 Uhr, Treff am See, Saal

👤 Referent: Dieter Dannwolf, DRK Ortsverein Böblingen e. V.  
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,  
Offene Städtische Seniorenarbeit

### ■ **Filmnachmittag im Treff am See: Reisebericht Kuba – Eine Rundreise statt Badeurlaub**

🕒 Mittwoch, 19. März 2025, 14.30 Uhr, Treff am See, Saal

👤 Helmut Sorgler und Sabine Wowra

### ■ **Frühstückstreff im Treff im Grund**

Gemeinsam frühstücken bei Kaffee, Tee, Brezeln und Hefezopf. Offenes Frühstück für alle, die ihre Zeit gerne in netter Gesellschaft verbringen. Herzlich willkommen!

🕒 Mittwoch, 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli,  
jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

### ■ **Kino und Austausch: „Arbeiten trotz Rente – aktiv und engagiert im Alter“**

Die nachberufliche Phase wird im Volksmund oft als Unruhestand bezeichnet. Dabei wird nicht nur gereist. Viele ältere Menschen wollen oder müssen noch erwerbstätig sein oder engagieren sich ehrenamtlich. Der Film „Enkel für Anfänger“ soll die Besucher\*innen mit hineinnehmen in das Thema „aktiv und engagiert im Alter“. Er wirft auf komödiantische Weise einen Blick auf den Alltag im Ruhestand und die durchaus turbulenten Erlebnisse als Leih-Großeltern. Anschließend laden die Mitarbeitenden der Fachstelle für



Bürgerschaftliches Engagement, der Kindertagesstätte Lange Straße, der Rentenstelle und der Offenen Städtischen Seniorenarbeit zum Austausch ein.

- 🕒 Montag, 26. Mai 2025, Einlass 17.00 Uhr, Programmstart 17.30 Uhr Filmzentrum Bären, Poststraße 36
- 👤 Eine Kooperationsveranstaltung der Offenen Städtischen Seniorenarbeit, der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement, der Rentenstelle der Stadt Böblingen, der Kindertagesstätte Lange Straße und der Böblinger Kinos.
- 💶 8,00 Euro (zahlbar vor Ort)

■ **Kognitives (Wahrnehmungs-) Training: Den Geist stärken und schützen (Kurs mit 12 Terminen)**

Ziel des kognitiven Trainings ist es, das Gehirn zu stimulieren und zu schärfen. Konzentration und Gedächtnisleistung werden geschult.

- 🕒 Dienstag, 1. April 2025, 9.30 bis 10.30 Uhr Treff am See, Seminarraum
- 👤 Tom Hajek
- 💶 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

■ **Kulturfahrten**



Unsere Kulturfahrten finden einmal monatlich meist dienstags statt, nach Ankündigung im Amtsblatt.  
Gerda Lehmann, Dieter Wieland, Sabine Wowra

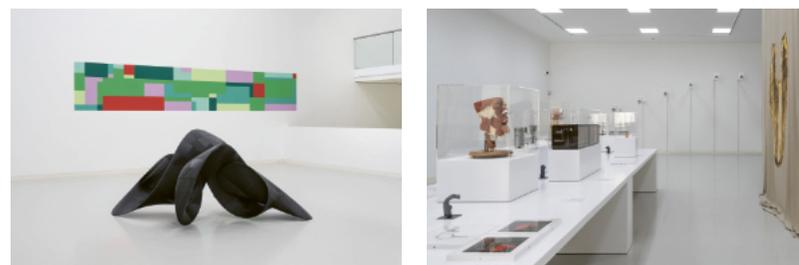
.....  
■ **Kulturfahrten – Auftaktveranstaltung**

- 🕒 Dienstag, 11. Februar 2025, 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff am See, Saal
- 👤 Gerda Lehmann, Dieter Wieland, Sabine Wowra
- 💶 Kosten je nach Fahrt. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

.....  
■ **Kunstvermittlung für Senior\*innen: Kunst trifft Wissenschaft – Führung durch die Ausstellung Schaufler LAB@Schauwerk**



Das Schauwerk Sindelfingen und die Fachstelle Leben im Alter (LiA) der Stadt Böblingen laden im Rahmen des Angebotes „Das Schauwerk macht mobil“ zu Kunstspaß für Senior\*innen ein. In einfacher Sprache und gut verständlich geht es bei dieser Führung um künstlerisches Forschen. Bereits in vergangenen Jahrhunderten gab es immer wieder Künstler\*innen, die sich mit Wissenschaftsthemen beschäftigten. Auch in der zeitgenössischen Kunst ist dies hochaktuell. Künstler\*innen experimentieren mit neuen Technologien, geben Impulse für Forschungen und erfinden selbst Maschinen. In dieser Ausstellung zeigt das Schauwerk Werke von Künstler\*innen die im Schaufler Lab der Frage nachgingen, wie Künstliche Intelligenz kulturelle und gesellschaftliche Strukturen verändert.



Die Führung ist für Senior\*innen mit und ohne Einschränkungen und auch für Personen mit dementiellen Veränderungen und ihre Begleitpersonen geeignet.  
Das Schauwerk ist barrierefrei. Ein Fahrdienst aus Böblingen ist möglich – bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.  
Dauer der Führung ca. 60 Minuten

- 🕒 Freitag, 21. März 2025, 15.00 Uhr, Schauwerk Sindelfingen
- 👤 Christine Klenk

- € Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich bei Anja Freienstein, Fachstelle Leben im Alter (LiA), Telefon: (07031) 6 69-23 66, E-Mail: leben-im-alter@boeblingen.de

### ■ Offene Wandergruppe – gemeinsam Natur und Sehenswürdigkeiten in der Region erleben

Wir machen regelmäßig Wanderungen im Bereich des VVS. Dabei erkunden wir die Natur und die Sehenswürdigkeiten unserer Region. Am Ende der Wandertour kehren wir zusammen ein. Die Wege sind für Senior\*innen geeignet. Bitte melden Sie sich bei Interesse an der Infotheke im Treff am See.



### ■ Offenes Seniorencafé im Treff im Grund

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen mit einem kurzweiligen Programm. Die Mitarbeiter\*innen der städtischen Fachstelle Leben im Alter und des Pflegestützpunktes laden herzlich ein.

- 🕒 Jeden 2. Dienstag im Monat, 14.00 bis 15.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2



- € Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht unter: Anja Freienstein, Fachstelle Leben im Alter (LiA), Telefon: (07031) 6 69-23 66, E-Mail: leben-im-alter@boeblingen.de

### ■ Rückenfit (Kurs mit 12 Terminen)

Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung und Stabilität. Regelmäßiges Training löst Verspannungen und kann Rückenschmerzen reduzieren und vorbeugen.

- 🕒 Donnerstag, 10. April 2025  
Kurs 1: 8.30 bis 9.30 Uhr Kurs 2: 9.30 bis 10.30 Uhr  
Treff am See, Saal  
👤 Tom Hajek  
€ 72,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

### ■ Salonorchester

Auf dem Programm des Salonorchesters stehen Walzer, Operetten- und Opermelodien und ab und zu auch Klassik.

- 🕒 Probezeiten: mittwochs, 16.00 bis 18.00 Uhr (nach Vereinbarung auch 17.30 bis 19.30 Uhr)  
Proben im Gemeindesaal der Martin-Luther-Kirche (Gemeindezentrum Rauher Kapf), Taunusstraße 50  
👤 Marianne Kulinat

### ■ Seniorengymnastik im Treff im Grund



- 🕒 Montags, 16.00 bis 17.00 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2  
👤 Hans Rauner, DRK Kreisverband  
Anmeldung unter: Hans Rauner (07034) 6 43 46 74 oder Juliane Grossnick, (07031) 69 04-40 5; E-Mail: jgrossnick@drkbb.org

### ■ Sing-mit

Gemeinsames Singen im Treff am See

- 🕒 Freitags, 14-tägig in ungeraden Kalenderwochen, 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff am See, Saal  
👤 Leni Baumann, Marianne Kulinat

### ■ Skat

Seit vielen Jahren ein beliebter Treffpunkt ist das wöchentliche Skat-Spiel im Seminarraum. Auch hier heißt es: Herzlich willkommen zu einer Runde Skat.

🕒 Montags, 14.00 bis 18.00 Uhr, Treff am See, Seminarraum

👤 Dieter Rüdiger

### ■ Smartphone, Tablet und PC – die digitale Welt

#### □ Ehrenamtliche Hilfe bei der Nutzung

##### Smartphone- und PC-Hilfe

Hier bekommen Sie ganz direkte Hilfe, wenn Sie Fragen zu Smartphone und PC haben. Kommen Sie einfach vorbei!

🕒 Mittwochs, 15.00 bis 17.00 Uhr  
Treff am See, Foyer und Gartenzimmer

👤 Dieter Heinrich, Birgit Monßen

##### Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Ehrenamtliche Hilfe bei Fragen rund um Smartphone und Tablet.

🕒 Dienstag, 11. und 25. März, 8. und 22. April, 6. und 20. Mai, 3. und 17. Juni, 15. und 29. Juli, 9.00 bis 11.00 Uhr  
Wohn- und Pflegezentrum Flugfeld, Konrad-Zuse-Str. 22, Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss

👤 Harald Folberth, Jürgen Seitter

##### Smartphone-, PC- und Techniksprechstunde

Praktische Hilfe und Beratung bei Fragen zu Smartphone, PC und Technik.

🕒 Donnerstag, 13. März, 10. April, 15. Mai, 10. Juli 2025, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr, Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Dieter Heinrich, Jürgen Kulenkamp

##### Schüler\*innen schulen Senior\*innen

Schüler\*innen schulen Senior\*innen im Umgang mit Smartphone und PC. Eine Kooperation mit dem Otto-Hahn-Gymnasium Böblingen.

🕒 Die aktuellen Kurstermine finden Sie jeweils im Amtsblatt sowie auf unserer Website.

👤 Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

### □ Vorträge und Schulungen

#### Vortrag: E-Rezept und E-Krankenakte

🕒 Mittwoch, 19. März 2025, 9.30 bis 11.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Referent: Wolfgang Bergler, Digitaler Gesundheitsbotschafter

#### Workshop: Sprachgesteuerte Nutzung von Smartphones und Smart-Home-Assistenten

Ihr Smartphone hört und versteht Sie immer besser! Das können Sie dazu nutzen, Ihr Smartphone und andere Geräte mit Ihrer Stimme zu bedienen. Wie das funktioniert und wie Ihnen diese Funktionen helfen können erfahren Sie in diesem Workshop.

🕒 Freitag, 11. April 2025, 13.00 bis 15.00 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Referent\*innen: Lisa von Krön, Jonatan Schmidt  
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,  
Offene Städtische Seniorenarbeit

#### Vortrag: Mobiles Bezahlen mit dem Smartphone

Im Vortrag erwerben Sie grundlegendes Wissen zum Thema mobiles Bezahlen. Sie erfahren, wie das Bezahlen mit dem Smartphone funktioniert. Auch das Thema Sicherheit spielt im Vortrag selbstverständlich eine große Rolle.

🕒 Mittwoch, 21. Mai 2025, 15.30 bis 17.30 Uhr  
Treff am See, Saal

👤 Referent\*innen: Sibel Ablak, Giuseppe Liparoti  
Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner,  
Offene Städtische Seniorenarbeit

#### Wandern mit dem Smartphone – Vorstellung der Wander-App »Komoot«

🕒 Donnerstag, 22. Mai 2025, 16.30 bis 18.30 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Jörg Fuchs  
Anmeldung erforderlich.

### ■ Spielertreff für die ältere Generation im Treff im Grund

Zeit miteinander verbringen, ins Gespräch kommen und gemeinsam Brett- und Kartenspiele spielen. Das alles bietet der Spielertreff im Treff im Grund. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Spiele sind vorhanden oder können selbst mitgebracht werden.

- 🕒 Mittwoch, 12. und 26. März, 9. und 23. April, 7. und 21. Mai, 4. und 18. Juni, 2., 16. und 30. Juli, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr  
Treff im Grund, Goerdelerstraße 2
- 👤 Heidi Gransee

### ■ Stopp! Mit mir nicht – Selbstbehauptung für Senior\*innen

Fühlen Sie sich manchmal unwohl an öffentlichen Orten – am Bahnhof, in der Fußgängerzone? Auch ältere Menschen geraten immer wieder in Konfliktsituationen und müssen sich selbst behaupten. Im Kurs lernen Sie in praktischer Art und Weise Gefahrensituationen zu erkennen, selbstbewusst aufzutreten und sich verbal und durch Körpersprache zu wehren. Neue Verhaltensweisen werden praktisch geübt. Dadurch entsteht Handlungssicherheit und der persönliche Selbstschutz wird verbessert.



- 🕒 Freitag, 16. Mai 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr, Treff am See, Saal
- 👤 Referent: Marc Stähler, Protactics Seehaus e. V.
- 💶 Kosten: 7,00 Euro

### ■ Themen-Brunch: Ran ans Alter – Chancen und Herausforderungen der nachberuflichen Lebenszeit für Frauen, Männer, Paare ...

Vortrag zum Thema Übergang vom Beruf in die nachberufliche Phase mit anschließendem Brunch und der Möglichkeit zum Austausch. Besonders für Menschen auf dem Weg in den Ruhestand.

- 🕒 Samstag, 29. März 2025, 10.00 bis 13.00 Uhr, Treff am See, Saal
- 👤 Referentin: Ulla Reyle, Diplom-Sozialgerontologin und Supervisorin, Ansprechpartnerin: Senta Hagmayer-Berner, Offene Städtische Seniorenarbeit

### ■ Volks- und Reihentänze für Senior\*innen

- 🕒 Montags, 14.00 bis 15.30 Uhr, Treff am See, Saal
- 👤 Margarete Hirner, Sigrid Schuler



### ■ Vortragsreihe "Energiewende in den eigenen vier Wänden" Was (ver)braucht (m)ein Haushalt an Energie?

- 🕒 Mittwoch, 26. März 2025, 9.30 bis 11.30 Uhr
- Wie wird die Energie erzeugt und mit welchem Wirkungsgrad?**
- 🕒 Mittwoch, 9. April 2025, 9.30 bis 11.30 Uhr

**Wie wird Energie verteilt und wer zahlt für die Netze?**

🕒 Mittwoch, 14. Mai 2025, 9.30 bis 11.30 Uhr

**Was bringt die Zukunft für Energie-Kunden und -Erzeuger?**

🕒 Mittwoch, 9. Juli 2025, 9.30 bis 11.30 Uhr

Treff im Grund, Goerdelerstraße 2

👤 Jürgen Kulenkamp

■ **Yoga auf dem Stuhl (Kurs mit 14 Terminen)**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen. Er bietet ein spezielles Training zur Beweglichkeit der Gelenke und Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates. Außerdem gibt es Atemübungen und Übungen zur Entspannung für Körper, Geist und Seele.

🕒 Dienstags ab 4. März 2025, 14.00 bis 15.30 Uhr

Treff am See, Saal

👤 Gabriele Schulz

€ 112,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass

■ **Yoga für Seniorinnen (Kurs mit 14 Terminen)**



Beweglichkeit der Gelenke, Dehnung und Kräftigung des Muskel- und Halteapparates, Atemübungen und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

🕒 Dienstags ab 4. März 2025, 11.15 bis 12.45 Uhr  
 Folgekurs ab September 2024  
 Treff am See, Saal

👤 Gabriele Schulz

€ 112,00 Euro. 50 Prozent Ermäßigung mit Böblinger Bonuspass



Oberbürgermeister Dr. Stefan Belz trägt sich ins Gästebuch ein: Das Stadtcafé hat als "Fetzers – café | bar | vino" am 16. Januar seine Pforten geöffnet. Herzliche Einladung auch an Sie!