

# Hilfe und Dienstleistungen

## Was? Wer? Wo?

Gesamtes Stadtgebiet  
Allmannsdorf  
Dettingen  
Dingelsdorf  
Litzelstetten  
Petershausen  
Wollmatingen



StadtSeniorenRat Konstanz  
Seniorenzentrum Bildung + Kultur  
Obere Laube 38  
78462 Konstanz  
Telefon 07531 691687

Stand September 2025

## Inhalt

- Nachbarschaftliche Hilfen Seite 3 – 6
- Formulare ausfüllen Seite 7 - 9
- Beratung, Unterlagen Seite 10
- Gemeinsam Essen und Kaffee Seite 11 + 12
- Geselligkeit und Kreativität Seite 13
- Computer, Tablets, Handy Seite 14 - 16
- Reparaturen Seite 17 + 18
- Leihen, Tauschen, Verschenken Seite 19
- Musizieren/Chor/Singen Seite 20
- Bewegung Seite 21 + 22
- Sport Seite 23
- Gesundheitstraining Seite 24
- Alphabetische Übersicht der Vereine Seite 25 - 28

## Nachbarschaftliche Hilfen

<b>Arzt Begleitung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Unterstützung von Kranken</b>	Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
<b>Behörden Begleitung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705

	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V. Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
<b>Einkaufen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98542		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
<b>Kinderbetreuung</b>	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
<b>Einfache Arbeiten</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84		
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		

	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Unterstützung bei Hausarbeit</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Gräber gießen</b>	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Rasen mähen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Hecken schneiden</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	

<b>Veranstaltungs-Begleitung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98 542	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Fahrdienst</b>	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Vorlesen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 691 668	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V. Tel: 07533 98 542	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V. Tel: 07531 44 787	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Brillenhilfe</b>	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63 14-tägig	
<b>Sütterlin-Schreibstube</b>	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63	

## Formulare ausfüllen(keine Steuererklärungen)

<b>Pflegeantrag</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK Tel: 07531 22 690	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Rentenanträge</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK Tel: 07531 22 690	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Schwerbehinderten- Ausweis</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK Tel: 07531 22 690	AWO Treffpunkt Cherisy Antragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin) Tel: 07531 95 89 63
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	

<b>Wohngeld</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdKTel: 07531 2 26 90	AWO Treffpunkt CherisyAntragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin)Tel: 07531 95 89 63
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
<b>Krankenkasse</b>	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Antragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin) Tel: 07531 95 89 63	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>Bürgergeld</b>	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Antragshilfe (Do 15-18 Uhr + Fr nach Termin) Tel: 07531 95 89 63	

Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705
Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08
Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738

## Beratung/Unterlagen

<b>Wohnberatung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Sozialverband VdK, nur für Mitglieder Tel: 07732 92 36 36	Stadtseniorenrat Tel: 07531 69 16 87 (AB)	
<b>Stromspar-Check</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Caritasverband Konstanz e.V. Tel: 07531 1200-0		
<b>Vorsorgemappe</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Kreisseniorenrat Tel: 07531 800 1787		

## Gemeinsam Essen und Kaffee

Mittagstisch	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen mittwochs außer Schulferien Tel: 07531 51 069	"Suppe im Café" Mitte Okt. bis Anfang März Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834	AWO Treffpunkt Cherisy 2 x monatlich Tel: 07531 95 89 63
		Pflegeheim Haus Zoffingen Vorbestellung bis 9 Uhr Tel: 07531 1200 22175	Caritasverband Konstanz Pfarrei St. Gallus Tel: 07531 1200 243 0177 42 35 877	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V. jeden Mittwoch, Anmeldung 4 Tage vorher Tel: 07533 94 00 596 (AB)		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 7201		
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Treffpunkt Petershausen mittwochs außer Schulferien Tel: 07531 51 069		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		
Foodsharing	Petershausen	Treffpunkt Petershausennittwochs ab 14 UhrTel: 07531 51 069		

<b>Generationenküche</b>	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy 1 x monatlich Tel: 07531 95 89 63		
<b>Kaffée-Treff für Senioren</b>  <b>Kafféekränzchen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy, donnerstags Tel: 07531 95 89 63	Treffpunkt Petershausen donnerstags Tel: 07531 51 069	Café im Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Mo bis Mii 14 - 17 Uhr Do 14 - 17 Uhr Tel: 07531 91 89 834
		Pflegeheim Haus Zoffingen bis 17 Uhr außer montags Tel: 07531 1200 22175		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V., Di von 15-17 Uhr Kapitän Romer Str. 19 Anmeldung Tel: 0176 95 65 07 66		
	Dingelsdorf	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705		
	<b>Café Oase</b>	Wollmatingen	Wollmagemeinde, Karlsruher Str. 10 Mo + Do 15 - 17:30 Uhr Tel: 07531 77 238	
<b>Handy Café</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)Tel: 07531 91 89 834		
<b>Trauer Café</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Hospizverein Konstanz Tel: 07531 69 13 80		
<b>Quartiersfrühstück</b>	Wollmatingen	Jugendtreff Berchen Tel: 07531 69 81 58 0176 10 90 00 55		

## Geselligkeit und Kreativität

<b>Gestalten und Unterhaltung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Rita Maucher Tel: 07531 57 073
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
<b>Gesellschaftsspiele</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Christa Frank Tel: 07531 36 25 602		
<b>Schach-Treff</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
<b>Strickliesel-Treff</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Susanne Berka, Tel: 07531 45 59 108 Elfi Rothenhäuser, Tel: 07531 26 313		

## Computer, Tablet, Handy

<b>Computer einrichten</b>  (Windows, MacOS, Linux)	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 8071 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738	
<b>Anwendungen einrichten</b>  (Computer, Tablet, Smartphone)	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 80 71 700	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	

	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
	Wollmatingen	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738		
<b>Smartphone bedienen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834	Mein Helfair Tel: 07541 93 51 600
(iPhone, Android)	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 80 71 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01		
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
	Wollmatingen	repair Cafe Tel: 07531 80 20 737 / 738		
<b>Websiteeinrichten</b>	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de		

	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
<b>IT-Vorträge</b>	Gesamtes Stadtgebiet	PC-Seniorenclub E-Mail: club@pc-senioren-Konstanz.de	
	Dettingen	Miteinander Leben e.V, PC-Hilfe E-Mail: 60+pc-hilfe-dettingen@web.de	

## Reparieren

<b>Kleidung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen- Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
<b>tragbare Elektrogeräte</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01	
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08	
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen- Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
<b>Spielsachen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)	

	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01	
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen- Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
<b>Kleinmöbel</b>	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01	
	Wollmatingen	repair Cafe, Hilfe zur Selbsthilfe Quartierszentrum Berchen- Ohmdwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738	
<b>Fahrräder</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Initiative Brauchbarschaft Tel: 07531 12 27 150 (AB)	
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V und Arbeitskreis Klimaschutz und Konsum Tel: 07533 99 72 01	
<b>Nähwerkstatt</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069	

## Leihen, Tauschen, Verschenken

<b>Leihen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Leihladen, www.konstanz.de/leihladen Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069		
<b>Flohmarkt</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Im September Tel: 07531 51 069	AWO Treffpunkt Cherisy 2 x jährlich Tel: 07531 95 89 63	
<b>Bücher Tauschregal</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Tel: 07531 91 89 834
	Dettingen	Miteinander Leben e.V., Bushaltestelle Feuerwehr		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		
<b>Offener Tauschschrank für Kleidung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Treffpunkt Petershausen Tel: 07531 51 069		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		
<b>Verschenken</b>	Gesamtes Stadtgebiet	AWO Treffpunkt Cherisy Tel: 07531 95 89 63		
	Wollmatingen	Quartierszentrum Berchen-Ohmndwiesen Tel: 07531 80 20 737 / 738		

## Musizieren/Chor

<b>Frauenchor Glory Singers</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Mechthild Bach, Kreuzpfarrei E-Mail: kreuzpfarrei@t-online.de Tel: 07531 31 217	
<b>Neuwerkchor</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) E-Mail: chorrat@neuwerkchor.de	
<b>Sing mit</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Winni Huber, Constanzer Wirtshaus 1. Mittwoch im Monat Tel: 07531 31 198	
<b>Singen im Seniorenzentrum</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung Bernd Hermann Tel: 07531 91 89 834	

## Bewegung

Spaziergehen	Gesamtes Stadtgebiet	Altenhilfeverein e.V. Konstanz Tel: 07531 69 16 68	Füreinander-Miteinander e.V. Tel: 0155 60 62 95 84	
	Allmannsdorf/Staad	Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf-Staad Tel: 07531 80 71 700		
	Dettingen	Miteinander Leben e.V Tel: 07533 98 542		
	Dingelsdorf	Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben e. V Tel: 07533 99 72 01	Caritativer Förderverein St. Nikolaus Tel: 07533 6705	
	Litzelstetten	Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V Tel: 07531 44 787		
	Petershausen	Nachbarschaftshilfe Petershausen Tel: 0176 54 25 10 08		
Wandern	Gesamtes Stadtgebiet	Wollmagemeinde Tel: 07531 75 836		
Gymnastik	Gesamtes Stadtgebiet	Gemeindehaus Kreuzpfarrei Konstanz Frau Ulli Blomeier E-Mail: blozi@web.de	Ausdauer-Sportclub Konstanz Stephansturnhalle Tel: 0160 90 93 55 48	Reha- u. Behinderten- sportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05
	Dettingen	Miteinander Leben e.V im Pfarrheim, freitags 14:30 - 15:30 Tel: 07533 98 542		
Qi Gong	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Zhu Lichan Tel: 07531 91 89 834		

<b>Fitness für den Alltag</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Ursula Herrmann Tel: 07531 91 89 834	
<b>Tanzen - Freude an Bewegung u. Begegnung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Petra Schneider-Kaul Tel: 07531 91 89 834	

## Sport

<b>Tanzen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Monika Nootz Tel: 07531 91 89 834	
<b>Athletiktraining</b> (nur im Winter)	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
<b>Krafttraining</b> (nur im Winter)	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
<b>Lauftraining</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
<b>Schwimmen</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Ausdauer-Sportclub Konstanz Tel: 0160 90 93 55 48	
<b>Walking-Football</b> (Geh-Fußball)	Gesamtes Stadtgebiet	DJK Konstanz e.V. Tel: 0172 79 44 944	

## Gesundheitstraining

<b>für Herzpatienten</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
<b>für Krebspatienten</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
<b>für Lungengeschädigte</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
<b>für Schlaganfallpatienten</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Reha- u. Behindertensportgruppe Konstanz e.V. Tel: 07531 94 25 05	
<b>Atem u. Bewegung</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Brigitte Ulrich Tel: 07531 91 89 834	
<b>Gedächtnistraining</b>	Gesamtes Stadtgebiet	Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) Kursleitung: Gabi Ströbele-Baier Tel: 07531 91 89 834	

**Altenhilfeverein e.V. Konstanz**  
<https://altenhilfe-konstanz.de/service/>

**Telefon 07531 691 668**

**Ausdauer-Sportclub (ASC) Konstanz e.V.**  
[www.asc-konstanz.de](http://www.asc-konstanz.de)

**Telefon 0160 909 35548**

**AWO Treffpunkt Cherisy**  
[awo-konstanz.de/dienste-und-einrichtungen/kinder-jugend-familien-frauen/treffpunkt-cherisy/](http://awo-konstanz.de/dienste-und-einrichtungen/kinder-jugend-familien-frauen/treffpunkt-cherisy/)

**Telefon 07531 95 89 63**

**Bürgergemeinschaft DingelsDorfLeben**  
[www.dingelsdorfleben.de/wp/](http://www.dingelsdorfleben.de/wp/)

**Telefon: 07533 997201**  
[kontakt@dingelsdorfleben.de](mailto:kontakt@dingelsdorfleben.de)

**Caritasverband Konstanz e.V.**  
[www.caritas-konstanz.de/angeboteundhilfen/menschenhaltgeben/mittagstisch/mittagstisch](http://www.caritas-konstanz.de/angeboteundhilfen/menschenhaltgeben/mittagstisch/mittagstisch)  
[www.stromspar-check.de/](http://www.stromspar-check.de/)

**Telefon: 07531 1200 0**

**Caritativer Förderverein St. Nikolaus**  
[www.bodanrueckgemeinden.de](http://www.bodanrueckgemeinden.de)

**Telefon: 07533 6705**

**DJK Konstanz e.V.**  
[www.djkkonstanz.de](http://www.djkkonstanz.de)

**Telefon: 0172 7944944**  
E-Mail: [info@djkkonstanz.de](mailto:info@djkkonstanz.de)

**Evangelische Kirchengemeinde Wollmatingen  
Wollmagemeinde**  
[www.wollmagemeinde.de/angebote/cafe-oase/](http://www.wollmagemeinde.de/angebote/cafe-oase/)

**Telefon: 07531 77238**

**Evangelische Kreuzgemeinde Konstanz**  
[www.ekikon.de/kirchengemeinden/konstanz/kreuzgemeinde-allmannsdorf/](http://www.ekikon.de/kirchengemeinden/konstanz/kreuzgemeinde-allmannsdorf/)

**Telefon: 07531 31217**

**Füreinander-Miteinander e.V.**  
[www.fuereinandermiteinander.de](http://www.fuereinandermiteinander.de)

**Telefon: 0155 60629584**

**Hospizverein Konstanz**  
www.hospiz-konstanz.de

**Telefon: 07531 691380**

**Initiative Brauchbarschaft**  
www.brauchbarschaft.de  
Instagram: brauchbarschaft\_konstanz

**Telefon: 07531-1227150 (AB)**  
E-Mail: info@brauchbarschaft.de

**Jugendtreff Berchen**

**Telefon: 07531 698158**  
**0176 10900055**

www.konstanz.de/kultur+\_freizeit/kultur-+und+begegnungszentren/jugendtreff+berchen

**Kreissenorenrat Konstanz**  
kreissenorenrat-konstanz.de

**Telefon: 07531 800-1787**

**Lebendige Nachbarschaft Allmannsdorf - Staad**  
www.lena-konstanz.de

**Telefon: 07531 8071 700**

**Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V.**  
www.li-na.de/

**Telefon: 07531 44787**

**Mein Helfair**  
www.meinhelfair.de/

**Telefon: 07541 9351600**

**Miteinander Leben e.V. Dettingen**  
www.mitleben-ev.de

**Telefon: 07533 98542**

**Nachbarschaftshilfe Petershausen**

**Telefon: 0176 54251008**

**E-Mail: [nachbarschaftshilfe@bgp-konstanz.de](mailto:nachbarschaftshilfe@bgp-konstanz.de)**

<https://bgp-konstanz.de/uncategorized/umfrage-zur-nachbarschaftshilfe/>

**PC-Seniorenclub**

[pc-senioren-konstanz.de/](http://pc-senioren-konstanz.de/)

**E-Mail: [club@pc-senioren-Konstanz.de](mailto:club@pc-senioren-Konstanz.de)**

**Pflegeheim Haus Zoffingen**

**Telefon: 07531 1200 22175 (Küche)**

**E-Mail: [hauszoffingen@caritas-kn.de](mailto:hauszoffingen@caritas-kn.de)**

[www.caritas-altenhilfe-konstanz.de/pflegeheime/haus-zoffingen/haus-zoffingen](http://www.caritas-altenhilfe-konstanz.de/pflegeheime/haus-zoffingen/haus-zoffingen)

**Quartierszentrum Berchen-Öhmdwiesen**

[www.miteinander-konstanz.de](http://www.miteinander-konstanz.de)

**Telefon: 07531 80 20 737 / 738**

**Reha- und Behindertensportgruppe Konstanz e.V**

[www.bsg-konstanz.de](http://www.bsg-konstanz.de)

**Telefon: 07531 942505**

**Repair Cafe**

<https://www.miteinander-konstanz.de/>

**Telefon: 07531 80 20 737 / 738**

**Seniorenzentrum Bildung + Kultur**

[www.konstanz.de/seniorenzentrum](http://www.konstanz.de/seniorenzentrum)

**Telefon: 07531 9189834**

**Sing mit**

Winni Huber

**Telefon: 07531 31198**

**Sozialverband VdK Ortsverband Konstanz**

**Telefon: 07531 2 26 90**

[www.sozvdkkstz@arcor.de](mailto:www.sozvdkkstz@arcor.de)

**Stadtseniorenrat Konstanz**  
[stadtseniorenrat-konstanz.de](http://stadtseniorenrat-konstanz.de)

**Treffpunkt Petershausen**  
[www.konstanz.de/treffpunkt](http://www.konstanz.de/treffpunkt)

**Telefon: 07531 691687 (AB)**

**Telefon: 07531 51069**