

Rückengymnastik 60+

**Ab 6.10., 6x montags 14:15 bis 15:15 Uhr
6.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 10.11. / 17.11.**

In diesem Kurs erlernen Sie effektive Übungen zum Dehnen und Kräftigen sowie für Koordination und Gleichgewicht. Es wird im Stehen, im Vierfüßlerstand sowie in Bauch- und Rückenlage trainiert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und ein kleines Kissen.

Kursleitung: Bärbel Krambeer, Physiotherapeutin

Kosten: 30 Euro*

Mit Anmeldung

Schnuppertermin: Hula Hoop

Montag, 20.10.

16:15 bis 17:00 Uhr

Hula Hoop zum Ausprobieren. Ohne Druck und mit leichten Übungen wird sich an erste Schwünge mit dem Gymnastikreifen herangetastet.

Wenn vorhanden, gerne eigenen Reifen mitbringen.

Die Kursleiterin ist keine zertifizierte Trainerin, sondern unsere Studentin Leonie Joos aus dem SeZe.

Weitere Termine geplant.

Ohne Vorkenntnisse, ohne Anmeldung

Kostenfrei

Suppe im Café

Ab dem 30.10. startet die Suppensaison im SeZe, immer donnerstags ab 12:00 Uhr, solange der Vorrat reicht.

Ehrenamtliche Köchinnen und Köche schwingen den Kochlöffel und kochen für Sie ihr Lieblingsrezept. An den Suppentagen ist das Café im Park durchgehend geöffnet.

Suppenpreis: 4,50 Euro*

Schreibkurs: Raus aus dem Gedankenkarussell

Dienstag, 4.11. und Mittwoch 5.11.

15:00 bis 18:30 (mit Pause)

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit sich selbst wahrzunehmen. Kreatives Schreiben ist eine Möglichkeit, seinen Gefühlen und Gedanken Ausdruck zu verleihen.

Das geschriebene Wort bringt Klarheit und entlastet.

In diesem Kurs geht es nicht nur um die Technik des Schreibens. Mithilfe von Übungen werden Gedanken geordnet. In einer unterstützenden Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, Emotionen wie Freude, Ärger und Wut in Worte zu fassen und können sich so schreibend neu erfahren und besser verstehen lernen.

Leitung: Manuela Ziegler, freischaffende Journalistin, Autorin und Schreibdozentin

Mit Anmeldung

Kosten: 45 Euro*

Handy-Café

Immer freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr ist das Café im SeZe zum Austausch und Üben an Smartphones, Tablets und anderen digitalen Geräten geöffnet.

BesucherInnen unterstützen sich gegenseitig.

Einzelberatung ist beschränkt auf max. 20 Minuten pro Person möglich. Ansprechpersonen mit Erfahrung stehen zur Verfügung.

Kostenfrei.

Öffnungszeiten Büro:

Montag u. Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

Dienstag u. Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr

Und nach Vereinbarung.

Öffnungszeiten Café:

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr

(Donnerstagnachmittags Schachcafé)

Das SeZe hat wie folgt geschlossen:

1. Oktober

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38, 78462 Konstanz

Tel. 07531 9189834

E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de

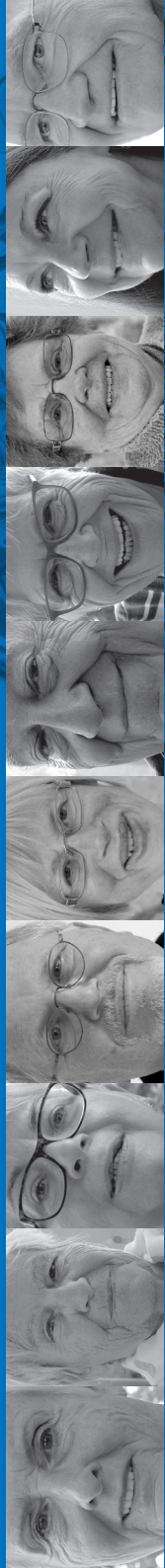
www.konstanz.de/seniorenzentrum



**SeZe Veranstaltungen
Oktober 2025**

* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.

SeZe Veranstaltungen Oktober 2025



Mittwoch, 8.10.

13:00 – ca. 18:00 Uhr

Schwätzletreff – Herbst-spaziergang nach Bernrain
Sportlicher Spaziergang (ca. 2 Stunden, 3,5km, nicht barrierefrei) durch den Tobel zur Bernrain-Kapelle. Besuch des Schokoladen und Café Stella. Rückkehr mit dem Zug oder zu Fuß über den Planetenweg möglich.
Treffpunkt: Hafenuhr Konstanz
Kosten: 5 Euro*
Mit Anmeldung

Freitag, 10.10.

18:00 Uhr

**Kinoabend:
Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, ihr Schönen!**
Ein Portrait von 15 selbstbewussten Frauen, die in der DDR ihren Weg gemacht haben, mit Blick auf die Gleichberechtigung.
Doku, FR/D 2024
Regie: Torsten Körner, 104 Min.
Kostenfrei

Sonntag, 12.10.

15:00 Uhr

Trauer-Café
Veranstalter: Hospizverein Konstanz
Café im Park (SeZe)

Mittwoch, 15.10.

17:00 Uhr

Vortrag: Schwindel im Alter
Ursachen und Therapie-möglichkeiten.
Referent: Prof. Dr. med. Christof Klötzsch (Chefarzt Neurologie Hegau-Bodensee-Klinikum Singen)
Kostenfrei

Donnerstag, 16.10.

18:00 Uhr

**Improtheater Stuttgart:
Über das Vergessen**
Ein Theaterabend zum La-schen und Weinen, der einlädt, sich dem Thema Demenz auf neue Weise zu nähern. Im Anschluss Gelegenheit zum Austausch mit Fachleuten.
Ort: K9, Hieronymusgasse 3, KN
Eintritt: 7 Euro
Tickets an der Abendkasse.
Vorverkauf: vhs Landkreis Konstanz, Tel. 07531/59810

Kooperation mit Altenhilfe Stadt Konstanz & vhs Landkreis Konstanz. Mit freundlicher Unterstützung der Cerlowa-Stiftung, Gastspielförderung des LaFT BW e.V. und des Ministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst BW

Freitag, 17.10.

15:00 – 17:00 Uhr

**Erzählcafé:
Der / die / das Beste!**
Das bleibt unvergessen: Ort, Geruch und Gegebenheiten: Der coolste Drink, das perfekte Hotelzimmer, das raffinierteste Outfit. Erzählen Sie uns ihre Nummer 1-Geschichten.
Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Sonntag, 19.10.

17:00 Uhr

**Klavierkonzert
Ting Yuan, Musikhochschule Trossingen**
Werke von F. Liszt, S. Rachmaninov u.a.
Kostenfrei

Donnerstag, 23.10.

09:30 – 16:00 Uhr

**Die alternative Stadtrundfahrt
- Einen Tag lang Konstanzer Pflegeheime erfahren**
Fahrt mit Infos zu Konstanzer Pflegeheimen, mit dem Malteserbus.
Kosten: 20 Euro inkl. Verpfl.*
Mit Anmeldung

Kooperation mit der
Altenhilfe der Stadt
Konstanz

Dienstag, 28.10.

15:00 Uhr

Vorstellung von Roman-Neuerscheinungen
Ulrike Horn, Leiterin der Stadtbibliothek, stellt literarische Schätze abseits der Bestsellerlisten vor.
Kostenfrei

Mittwoch, 29.10.

18:30 Uhr

Vortrag: Letzte Hilfe Kurse – Am Ende wissen wie es geht
Letzte Hilfe Kurse bereiten auf die Begleitung von Menschen am Lebensende vor. Die Referentinnen des Hospizvereins, Dr. phil. Debora Niermann und Julia Haas, Fachkraft für Palliative Care, geben Einblicke in zentrale Inhalte und den Aufbau des Kurses.
Kostenfrei

Kooperation mit
Hospiz Konstanz e.V.

Das SeZe hat am 1. Oktober geschlossen.