

Stricklieseltreff

Di 14:30–17:00 Uhr,
Ansprechpartnerin:
Susanne Berka, Tel. 07531 / 4559108 u.
Elfi Rothenhäuser, Tel. 07531/26313

Kostenfrei

Schachtreff

Do 14:00–17:00 Uhr,
Ansprechpartner: Karl Pröpster, Tel. 07531 18074
Elmar Endeke, Tel. 07531 8082313

Kostenfrei

Handy-Café

Fr 10:00 – 12:00 Uhr
Infos im SeZe

Kostenfrei

*Preis reduziert sich mit Sozialpass (80% Ermäßigung)
und bei späterem Einstieg

Die genannten Kurse und Gruppen finden das ganze Jahr über statt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Mehr Infos zu diesen und weiteren Kursen, zu Veranstaltungen, Anmeldebedingungen und „Aktuelles“ im SeZe.

Stand: Januar 2026

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 Mittwoch: 14:00–17:00 Uhr
Donnerstag: 14:00–17:00 Uhr Schachcafé

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38
78462 Konstanz
Telefon: 07531-9189834
www.konstanz.de/seniorenzentrum
E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de



**Stadt
Konstanz**

SeZe Kurse und Gruppen



BEWEGUNG

Qi Gong

Kurs 1: Mo 9:30–10:30 Uhr,
Kursleitung: Zhu Lichan
Kurs 2: Mo 10:45–11:45 Uhr,
Kursleitung: Zhu Lichan
Kurs 3: Do 9:30–10:30 Uhr,
Kursleitung: Zhu Lichan
Kurs 4: Do 10:45–11:45 Uhr,
Kursleitung: Zhu Lichan

Jahresgebühr 130 Euro*
Freiwilliger Jahresbeitrag zur Kostendeckung: 150 Euro

Fitness für den Alltag

Mi 14:00–14:45 Uhr,
Kursleitung: Ursula Herrmann
Jahresgebühr 90 Euro*
Freiwilliger Jahresbeitrag zur Kostendeckung: 105 Euro

Tanzen – Freude an Bewegung und Begegnung

Fr 10:30–12:00 Uhr,
Kursleitung: Petra Schneider-Kaul
Jahresgebühr 130 Euro*
Freiwilliger Jahresbeitrag zur Kostendeckung: 150 Euro

GESUNDHEIT

Atem und Bewegung

Di 9:00–10:15 Uhr,
Kursleitung: Brigitte Ulrich
Jahresgebühr 130 Euro*
Freiwilliger Jahresbeitrag zur Kostendeckung: 150 Euro

Gedächtnistraining

Kurs 1: Fr 9:15–10:15 Uhr,
Kursleitung: Gabi Ströbele-Baier
Kurs 2: Fr 10:30–11:30 Uhr,
Kursleitung: Gabi Ströbele-Baier
Jahresgebühr 130 Euro*
Freiwilliger Jahresbeitrag zur Kostendeckung: 150 Euro

Trauer-Café

Veranstaltung des HOSPIZVEREIN KONSTANZ
So 15:00–17:00 Uhr, 1 × monatlich
Infos unter Tel. 07531/691380

POLITIK / KULTUR

Singen

Di 10:30–12:00 Uhr,
Kursleitung: Bernd Hermann
Jahresgebühr 130 Euro*
Freiwilliger Jahresbeitrag zur Kostendeckung: 150 Euro

Neuwerkchor

Di 19:30 – 21:00 Uhr
Chorleitung: Julia Schwartz
Ansprechpartnerin: Marie Büchner
chorrat@neuwerkchor.de
Monatsgebühr 15,- Euro / 10,- Euro

Politisches Frühstück

Mi 10:00–12:00 Uhr,
Ansprechpartner:
Eloni Bunse-Rüchel Tel. 07531/8076794,
Wilfried Krostitz Tel. 07531/33893
Kostenfrei

Philosophie

Do 10:00–12:00 Uhr, Kursleitung: Henry Gerlach
Nicht wöchentlich – Termine werden vorab bekannt gegeben.
Jahresgebühr 130 Euro*
Freiwilliger Jahresbeitrag zur Kostendeckung: 150 Euro

GESELLIGES / KREATIVES

Gesellschaftsspiele

Mo 14:30–17:00 Uhr, Ansprechpartnerin:
Christa Frank, Tel. 07531/3625602
Kostenfrei

Vielfältiges Gestalten und nette Unterhaltung

Mi 10:00–12:00 Uhr, Ansprechpartnerin:
Rita Maucher, Tel. 07531/57073
Kostenfrei