

Vielfältiges Gestalten und nette Unterhaltung

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

Kostenfrei

Schachtreff

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

Kostenfrei

Fit mit digitalen Medien

Handy-Café

Fr 10:00 – 12:00 Uhr
Infos im SeZe

Kostenfrei

*Preis reduziert sich mit Konstanz-Pass
(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: Juli 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



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

Boule am Palmenhaus

April bis Oktober
Mi 14:00 – 16:00 Uhr
(entfällt bei Regen)

Bitte eigene Kugeln mitbringen oder im SeZe ausleihen
Ohne Anmeldung
Kostenfrei

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 x 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
In der Regel 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

Stricklieseltreff

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