

### Autogenes Training

7 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr

4.2. / 11.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3.

Sie möchten Ruhe und Erholung im Alltagsstress finden? Oder Sie wachen nachts auf und sind morgens nur wenig erholt? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit einfachen Übungen im Sitzen oder Liegen tief entspannen können. Der Körper und das Nervensystem können sich regenerieren. Der Kurs ist gezielt auf die praktische Anwendung im Alltag ausgerichtet.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und warme Socken.

Kursleitung: Sybille Gehring, Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

Mit Anmeldung.

Kosten: 50 Euro\*

### Line Dance

7 x mittwochs, 15:30 – 16:15 Uhr

11.2. / 18.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3.

Wer Freude an Tanz und gemeinsamer Bewegung hat, ist hier richtig. Tanzen Sie zu vielfältiger

Musik in Linien und Reihen. Line Dance fördert alle Sinne, das Gemeinschaftsgefühl und die Lebensfreude. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bequeme Kleidung empfohlen.

Kursleitung: Marianne Fuhr, Tanzlehrerin Line Dance

Mit Anmeldung.

Kosten: 35 Euro\*

### Backtreff

5 x montags, 10 – 12 Uhr

23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3.

In kleiner Runde backen wir feine Leckereien und sitzen im Anschluss bei Kaffee und Selbstgebackenem zusammen. Unter Anleitung von Gita Hoffmann werden neue Rezepte getestet und altbekannte Köstlichkeiten wiederentdeckt.

Anmeldung bis zum 19.2. (auch für einzelne Termine möglich)

Kosten: 5 Euro\* (pro Termin, inkl. Verpflegung)

### 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. 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 am 12. und 13. Februar geschlossen.

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38, 78462 Konstanz

Tel. 07531 9189834

E-Mail: [seniorenzentrum@konstanz.de](mailto:seniorenzentrum@konstanz.de)

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



## SeZe Veranstaltungen Februar 2026



\* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.

# SeZe Veranstaltungen Februar 2026



**Freitag, 6.2.**

**15:00 – 17:00 Uhr**

**Erzählcafé:**

**Filme, die in Erinnerung blieben**

Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla

Kostenfrei

Mit Anmeldung

**Sonntag, 22.2.**

**18:00 Uhr**

**Konzert: Divertissements perdues - Verlorene Vergnügen**

präsentiert von Chiavi d`Amore,  
dem Duo für Alte Musik  
Angela Ambrosini (Nyckelharpa),  
Ron Höllein (Drehleier)  
Kostenfrei

**Sonntag, 8.2.**

**15:00 Uhr**

**Trauer-Café**

Veranstalter:

Hospizverein Konstanz

Café im Park (SeZe)

**Dienstag, 24.2.**

**18:00 – 20:00 Uhr**

Veranstaltung im  
Rahmen der Reihe  
„Gut älter werden“ in  
Kooperation mit der  
vhs Landkreis Konstanz  
e.V., Altenhilfe Stadt  
Konstanz, Amt für  
Stadtplanung

**Gemeinschaftliches Wohnen.  
Konstanzer Wohnprojekte  
stellen sich vor.**

Was sind Ziele, Voraussetzungen,  
Herausforderungen, Bereicherungen,  
wie kommt die Initiative an ein Haus und  
können Interessierte noch einsteigen?  
Anschließend Möglichkeit zum  
persönlichen Gespräch mit den  
AnsprechpartnerInnen der Wohnprojekte.  
Kostenfrei

**Mittwoch, 11.2.**

**19:00 Uhr**

In Kooperation mit  
Fasnacht für alle!

**Schwätzletreff – Butzenlauf für alle!**

Gemeinsames Einstimmen auf die  
Fasnacht, den Umzug im reservierten  
Bereich miterleben- mit Sitzmöglich-  
keiten, Blindenreportage, Plätze für  
Rollstuhlfahrer.

Treffpunkt: SeZe

Anmeldung bis zum 9.2.

Kostenfrei

Weitere Informationen:

<https://www.allenwohlniemandweh.de>

**Freitag, 27.2.**

**18:00 Uhr**

**Kinoabend: Margarete Steiff**

Lebensgeschichte von Margarete Steiff  
(Heike Makatsch), die allen Wider-  
ständen zum Trotz mit der Erfindung des  
Teddybärs ein heute weltweit  
bekanntes Unternehmen gründet.  
D/AT, 89 Min.  
Kostenfrei

**„Heldinnen im Himmel“** Sie sind zurück!

Aufführungen am:

Donnerstag, 19.2. 19:00 Uhr

Freitag, 20.2. 19:00 Uhr

Werkstatt Inselgasse

Kosten: 18 Euro

Karten erhältlich über Theaterkasse im KulturKiosk

Wessenbergstr. 41, Tel.: 07531 / 900 2150

**Das SeZe hat am 12. und 13. Februar geschlossen.**