

Sturzprophylaxe

Ab Mo. 26.10., 8x | 14:30 – 15:30 Uhr

Mit gezielten Übungen verringert sich die Sturzgefahr, Kraft wird aufgebaut und die Beweglichkeit bleibt erhalten. Außerdem wird das Reaktionsvermögen gesteigert, und das mit viel Freude beim Training in der Gruppe.

Leitung: Ursula Mast, Physiotherapeutin

Mit Anmeldung

Kosten: 40,- Euro*

Line Dance

Ab Mi. 28.10., 7x | 15:30 – 16:15 Uhr

Wer Freude an Tanz und gemeinsamer Bewegung hat, ist hier richtig. Tanzen 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*

Auf einen Kaffee mit dem Stadtseniorenrat

Eine Stadtseniorenrätin, ein Stadtseniorenrat steht für Fragen, Wünsche und Anregungen im Café des SeZe bereit.

14:00 – 16:00 Uhr

Nächste Termine: 29.9., 13.10., 27.10.

Suppe im Café

Donnerstags ab 12:00 Uhr am 22. / 29. Oktober, 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*

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 am 6. Oktober geschlossen.

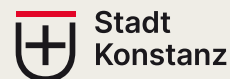
Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38, 78462 Konstanz

Tel. 07531 9189834

E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de

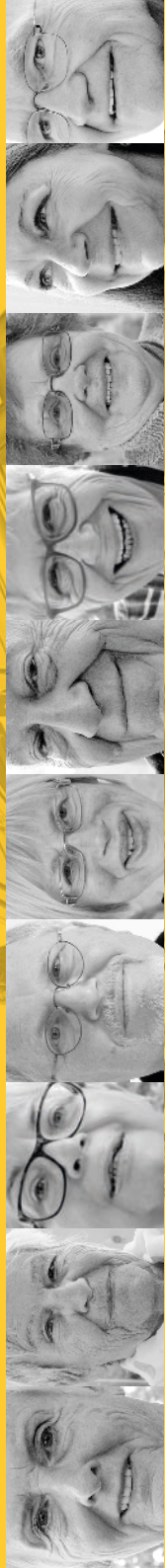
www.konstanz.de/seniorenzentrum



SeZe Veranstaltungen Oktober 2026



SeZe Veranstaltungen Oktober 2026



Freitag, 2.10.

15:00 – 17:00 Uhr

Erzählcafé: Einheimisch – Zweiheimisch

Wo ist man zu Hause, wenn man mehrere Heimaten hat? Geschichten von Herkunft und Zugehörigkeit.

Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
mit Anmeldung

Freitag, 9.10.

18:00 Uhr

Kinoabend: Zwei zu eins

Halberstadt 1990. Maren (S. Hüller), Robert (M. Riemelt) und Volker (R. Zehrfeld) finden in einem alten Schacht Millionen Mark der DDR. Ein Abenteuer und Tauschgeschäfte beginnen. Komödie mit realem Hintergrund.

D 2026, 116 Min.
Kostenfrei

Sonntag, 11.10.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter: Hospizverein Konstanz
Café im Park (SeZe)

Donnerstag, 29.10.

18:00 Uhr

Lesung und Gespräch mit Bernadette Conrad „Was uns spaltet“

Eine Frau, selbstständig, glücklich mit zwei Töchtern und ihrem Beruf, erlebt, wie eine unerwartete Krise mit ihrer Schwester sie tief hineinwirft in die Familien- und Kriegsvergangenheit der letzten Generationen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Autorin.
Kostenfrei

Freitag, 30.10.

18:00 Uhr

Konzert des Robert-Kahn-Kammerensembles „Dear Earth“

Das Ensemble setzt sich für die Wiederkentdeckung und Aufführung von Werken vergessener und verfeimter jüdischer KomponistInnen ein.

Werke von V. Weigl, R. Wertheim und H. Bosmans unter Besetzung von
A. Gann (Sopran), K. Tanino (Violine), J. Wennberg (Cello), S. Wagner (Horn),
N. Christ-Kato (Klavier).

Kostenfrei – freiwilliger Beitrag

Das SeZe hat am 6. Oktober geschlossen.