

Hula Hoop für alle
5 x donnerstags, 16:30 – 17:15 Uhr
9.7., 23.7., 30.7., 6.8., 13.8.

Hula Hoop Training – gemeinsam schwingen wir den Reifen, ohne Druck und mit leichten Übungen.
Leitung: Sina Rothkopf
Kosten: 5 Euro* (pro Termin)
Teilnahme auch an einzelnen Terminen möglich

Hatha-Yoga für Senioren
6x mittwochs, 15:15 – 16:15 Uhr
ab 8.7

Hatha-Yoga ist für jeden Menschen geeignet – unabhängig von seiner körperlichen Verfassung, vom Alter und von der Gelenkigkeit. Yoga wirkt auf den Körper, auf den Atem, beruhigt den Geist und trägt so zum Wohlbefinden bei. Angeboten werden einfache Körper- und Atemübungen, die sanft verschiedene Muskelgruppen ansprechen, das Gleichgewicht stärken und in die Ruhe führen. Die Übungen werden sitzend auf dem Stuhl und stehend am Stuhl oder an der Wand (zur Stabilisierung) durchgeführt.
Kursleiterin Angelika Müller-Neff, Yogalehrerin
Kosten: 30 Euro*
Mit Anmeldung

Shinrin Yoku - Waldzeit mit allen Sinnen erleben
3x donnerstags, 10:00 – 12:30 Uhr
6.8., 13.8., 20.8. (Ersatztermin 3.9.)

Der Wald ist ein Ort der Ruhe, der Sinneserfahrung und der inneren Balance. Dieser dreiteilige Waldbaden-Kurs bietet die Gelegenheit, den Loretowald neu zu entdecken – mit Achtsamkeit, Freude und Neugier. Die Teilnehmenden werden durch wohltuende sowie achtsame Übungen geleitet und eingeladen, die positive Wirkung der Natur zu spüren, die eigene Aufmerksamkeit zu vertiefen und Momente der Ruhe und Entschleunigung zu genießen.
Kursleiterin: Madlen Schleeh (med. ther. Wald- und Naturgesundheitstrainerin)
Treffpunkt: Haltestelle Rosenau
Kosten: 40 Euro*
Mit Anmeldung

Boule am Palmenhaus
Jeden Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr
(entfällt bei Regen)
Bitte eigene Kugeln mitbringen oder im SeZe ausleihen
Kostenfrei

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: 30.6., 14.7., 1.9.

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 vom 15.8. bis 30.8. geschlossen.

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)
Obere Laube 38, 78462 Konstanz
Tel. 07531 9189834
E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de
www.konstanz.de/seniorenzentrum

* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.



SeZe Veranstaltungen Juli & August 2026



Juli

**Dienstag, 30.6.
bis Sonntag, 5.7.**

Kooperation mit
dem KiKuZ.
Gefördert von der
Cerlowa-Stiftung.

**Konstanz tanzt!
Ein inklusives Tanzprojekt für
alle Generationen**

Tanzen ohne vorgegebene Form,
basierend auf zeitgenössischem
Tanz und Improvisation.
Leitung: Jennifer Schecker,
Tanz- & Theaterkünstlerin
Frei wählbar, wann und wie oft.
Info zu Terminen und Anmeldung
online und im Büro des
Seniorenzentrums

**Freitag, 10.7.
18:00 Uhr**

Kinoabend: Paula
Worbswede 1900.
Gegen alle Widerstände lebt
Paula Modersohn-Becker
(Carla Juri) ihre künstlerische
Selbstverwirklichung und ihre
Vorstellung von Ehe und Liebe.
D/FR 2016, 123 Min.
Kostenfrei

**Sonntag, 12.7.
15:00 Uhr**

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

**Freitag, 17.7.
15:00 – 17:00 Uhr**

**Erzählcafé: Bewegung für
Körper und Seele**
Geschichten darüber, wie
körperliche Aktivität, z.B.
Spazierengehen, Yoga oder
Tanzen das psychische Wohl-
befinden stärkt, Stress abbaut
und innere Balance fördert.
Moderation: Sibylle Lepschi und
Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

**Mittwoch, 22.7.
18:00 Uhr**

**Vortrag:
Wer bestimmt, wenn nicht ich**
Vorsorgevollmacht, Betreuungs-
verfügung und Ehegatten-
vertretungsrecht: Wie individuell
vorsorgen, wenn man seine
Angelegenheiten aus gesund-
heitlichen Gründen nicht mehr
selbst regeln kann?
Referentin: Birgit Zillich
Kostenfrei

August

**Dienstag, 4.8.
14:15 –
ca. 17:15 Uhr**

**Schwätzletreff -
Mit der „MÖWE“ auf See**
Rundfahrt mit Fahrgastschiff
in Konstanzer Bucht. Kaffee-
pause im Restaurant Seelig
(Therme).
Treffpunkt: Imperia beim Hafen
Kosten: 9 Euro*
Mit Anmeldung

**Dienstag, 4.8.
14:30 Uhr**
Kooperation mit
dem **Stadtseiniere-
rat Konstanz**

Erste-Hilfe-Kurs
Mit den Maltesern für Senioren
inkl. Früherkennung von
Schlaganfall und Herzinfarkt
bei Männern und Frauen.
Dauer: 2,5 – 3 Std.
Kosten: 8 Euro*
Mit Anmeldung

**Donnerstag,
6.8./ 13.8./ 20.8.
10:00 – 12:30 Uhr**

**Shinrin Yoku - Waldzeit mit
allen Sinnen erleben**
Weitere Informationen siehe
Rückseite
Mit Anmeldung

**Freitag, 7.8.
18:00 Uhr**

**Kinoabend:
Dann passiert das Leben**
Nach 30 Jahren Ehe nimmt das
Leben und die Liebe von Rita
(Anke Engelke) und Hans (Ulrich
Tulkur) eine überraschende
Wendung.
Drama, D 2025, 118 Min.
Kostenfrei

**Sonntag, 9.8.
15:00 Uhr**

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

Das SeZe hat vom 15.8. bis 30.8. geschlossen.