

Shinrin Yoku - Waldzeit mit allen Sinnen erleben
3 x donnerstags, 14:00 bis 16:30 Uhr
30.4./ 7.5./ 21.5. (Ersatztermin 28.5.)

Der Wald ist ein Ort der Ruhe, der Sinneserfahrung und der inneren Balance. Dieser dreiteilige Wald-baden-Kurs bietet die Gelegenheit, den **Loretto-wald** 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 Bross (med. ther. Wald- und Naturgesundheits-trainerin)

Treffpunkt: Haltestelle Rosenau

Kosten: 40 Euro*

Mit Anmeldung

Backtreff im SeZe
Montags (bis Pfingsten) 9:30 – 12 Uhr

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.

Kosten: 5 Euro* (pro Termin)

Mit Anmeldung

Kreativ-Workshop für Frauen zum Thema
„Mein Körper – mein Körperbild“
Samstag, 16.5. 10:00 bis 17:00 Uhr
(inkl. Gemeinsamer Mittagspause)

Wie fühlen wir uns mit und in unserem Körper wohl? Wieviel Einfluss nimmt unser soziales Umfeld, Social Media oder die Werbung auf unser Körperbild und unser Wohlbefinden? Auf kreative Weise (Zeichnung und Collage) sowie anhand leichter Bewegungen der Feldenkrais-Methode, setzen wir uns mit dem mentalen Körperbild auseinander.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe.
Leitung: Anja Siedersberger (Künstlerin) und Gisela Zetsche (FELDENKRAIS® Lehrerin)

Kosten: 35 Euro*

Mit Anmeldung

Hula Hoop für alle
5 x donnerstags, 16:30 – 17:15 Uhr
7.5., 21.5., 28.5., 18.6., 25.6.

Hula Hoop Training – gemeinsam schwingen wir den Reifen, ohne Druck und mit leichten Übungen.

Leitung: Sina Rothkopf und Leonie Joos

Kosten: 5 Euro* (pro Termin)

Mit Anmeldung (auch für einzelne Termine)

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 vom 30. Mai bis 14. Juni geschlossen.

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38, 78462 Konstanz

Tel. 07531 9189834

E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de

www.konstanz.de/seniorenzentrum



SeZe Veranstaltungen
Mai 2026



* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.

SeZe Veranstaltungen Mai 2026



Sonntag, 3.5.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter: Hospizverein
Konstanz
Café im Park (SeZe)

Montag, 18.5.

14:00 –

ca. 16:00 Uhr

Schwätzletreff:

Stadtführung mit Rikscha

Mit Michael Buchmüller und seinem Team von „Radeln ohne Alter Konstanz e.V.“ unbekannte Ecken und Straßen im (Alt-)Paradies, der Niederburg und im Sierenmoos sitzend auf Rikscha entdecken. Kostenfrei
Mit Anmeldung

Freitag, 8.5.

18:00 Uhr

Kinoabend: Happy Ending – 70 ist das neue 70

Seit Ewigkeiten sehnt Helle den gemeinsamen Lebensabend mit ihrem Workaholic-Ehemann herbei. Doch dieser hat andere Pläne.
DK, 2019, Komödie, 96 Min.
Kostenfrei

Dienstag, 19.5.

15:00 – 17:00 Uhr

Freude am Singen

Lockeres Singen mit Mitgliedern des Neuwerkchors mit Leiterin Julia Schwartz. Kanons a cappella und Schlager mit Klavierbegleitung. Keine Vorkenntnisse nötig.
Kostenfrei

Samstag, 9.5.

14:00 – 17:00 Uhr

Repaircafé der Initiative Brauchbarschaft

Es können Kleidungsstücke, Elektro-/Elektronikgeräte und sonstige Haushaltsgegenstände repariert werden. Die Regeln finden Sie unter www.brauchbarschaft.de und im SeZe-Büro.
Das Café ist geöffnet.
Kostenfrei

Mittwoch, 20.5.

13:20 Uhr

Erlebnisweg Aachufer

Barrierefreier, flacher und ca. 1,5-stündiger Spaziergang entlang der Aach in Singen. Mit geologischen und botanischen Informationen von Susanne und Roland Berka.
Einkehrmöglichkeit.
Treffpunkt: Kulturrädle - Bahnhof Konstanz
Individuelle Fahrtkosten

Samstag, 16.5.

10:00 – 17:00 Uhr

Kreativ-Workshop für Frauen: ‚Mein Körper – mein Körperbild‘

Mehr Informationen siehe Rückseite

Freitag, 22.5.

15:00 – 17:00 Uhr

Erzählcafé: Düfte, die Erinnerungen wecken

Bei welchen Gerüchen werden sofort Erinnerungen wach und Bilder, Geschichten oder Gefühle geweckt?
Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Das SeZe hat wie folgt geschlossen: 30. Mai bis 14. Juni