

Ab dem 15.4., jeden Mittwoch 14 bis 16 Uhr

(entfällt bei Regen)

Boule-Treff beim Palmenhaus

Boule, das traditionsreiche Wurfspiel aus Frankreich, ist nicht nur ein toller Zeitvertreib, sondern auch ein Wettstreit voller Taktik, Geschick und Geselligkeit. Wer wirft eine ruhige Kugel und am präzisesten? Der Boule-Treff wird von Ehrenamtlichen geleitet und lädt dazu ein, sich in lockerer Atmosphäre in diesem Strategiespiel auszuprobieren. Treffpunkt: Palmenhaus, Hussenstein 12
Kostenfrei

Rückengymnastik 60+

**Ab 27.04., 6x montags 14:15 bis 15:15 Uhr
27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 15.06. / 22.06.**

In diesem Kurs erlernen Sie effektive Übungen zum Dehnen und Kräftigen sowie für Koordination und Gleichgewicht. Es wird abwechselnd im Stehen, im Vierfüßlerstand sowie in Bauch- und Rückenlage trainiert. Daher wird vorausgesetzt, dass sich die TeilnehmerInnen ohne Hilfe vom Stand in die Hocke bzw. auf die Matte bewegen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und ein kleines Kissen.

Kursleitung: Bärbel Krambeer, Physiotherapeutin

Kosten: 30 Euro*

Mit Anmeldung

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 28. März bis 6. April geschlossen.

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



**SeZe Veranstaltungen
April 2026**



* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.



Seniorenzentrum
BILDUNG+KULTUR

SeZe Veranstaltungen

April 2026



Sonntag, 12.4.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter: Hospizverein
Konstanz
Café im Park (SeZe)

Dienstag, 14.4.

17:00 Uhr

Vortrag: Ikaria –

Insel der Hundertjährigen

Ein Erlebnis- und Sachbericht
über eine Insel, auf der die
Menschen außergewöhn-
lich alt werden, gesund und
glücklich leben.

Referentin: Nora Herzog,
Dipl.-Psychologin
Kostenfrei

Mittwoch, 15.4.

14:00 Uhr

Schwätzletreff –

Boule beim Palmenhaus

Wer wirft am präzisesten?
Boule lernen und spielen.
Treffpunkt: Palmenhaus, Hus-
senstein 12
Kostenfrei

Donnerstag, 16.4.

18:00 Uhr

Lesung und Gespräch

Erinna Gugg liest aus ihrem
autofiktionalem Romanprojekt
„Inselstücke“. Ein Paar, Sel und
Sela, wandert auf eine kleine
griechische Insel aus. Diese
wird zum Sehnsuchts- und
Verzweiflungsort in einem...
Kostenfrei

Freitag, 17.4.

15:00 – 17:00 Uhr

Erzählcafé: Geschwister - eine lebenslange Beziehung

Moderation: Sibylle Lepschi
und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Das SeZe hat vom 28. März bis 6. April geschlossen.