

Beckenbodengymnastik für Senioren

Ab Montag, 10.6., 6x 14:15 -15:15 Uhr
Mit zunehmendem Alter verliert der Beckenboden, der die Organe im Unterleib hält und eine gesunde Blasenfunktion unterstützt, an Spannung und Kraft. Die Teilnehmenden lernen einseitige Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und andererseits Techniken zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag. Dadurch wird das Gehirn besser durchblutet, die Hormonausschüttung angeregt, sowie das Gleichgewicht und die Gangsicherheit verbessert. Keine Vorkenntnisse nötig.
Kursleitung: Susanne von Somm, Yoga-Lehrerin, Mitglied BDY
Mit Anmeldung
Kosten: 30 Euro*

Lateinamerikanisch Tanzen und Gymnastik für Senioren

Ab Montag, 10.6., 6x 15:30 -16:30 Uhr
Die Teilnehmenden entdecken unter Anleitung von Dipl.-Tanzpädagogin Florence Gersie, welche Möglichkeiten im Körper stecken. Aufbauend auf einer grundlegenden afroamerikanischen Tanztechnik, ist das Ziel zu lateinamerikanischen Rhythmen zu tanzen. Ein Potpourri aus verschiedenen Gruppentänzen aus Kuba und Brasilien. Die rhythmische Körperarbeit für Schultern, Brustkorb und Becken, sowie Lockerungsübungen sind Bestandteile der Tanzstunde. Danach folgt eine Einführung in die Schrittfolge, die selbst ausprobiert und geübt wird. Keine Vorkenntnisse nötig.
Mit Anmeldung
Kosten: 30 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.

Aktuell können wir leider **keine** Handysprechstunden anbieten.

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
(Donnerstags Schachcafé)

Vom 25. Mai bis 9. Juni ist das SeZe geschlossen.

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



Seniorenzentrum
BILDUNG+KULTUR



Stadt
Konstanz

* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.



Seniorenzentrum
BILDUNG+KULTUR

SeZe Veranstaltungen Juni 2024





Seniorencentrum
BILDUNG+KULTUR

SeZe Veranstaltungen Juni 2024



Freitag, 14.6.

18:00 Uhr

Kinoabend: Weißt du noch

Marianne (Senta Berger) und Günter (Günther Maria Halmer) gehen am 50. Hochzeitstag auf eine Zeitreise durch die Höhen und Tiefen ihres Lebens. Komödie mit Tiefgang, D 2023, 91 Min. Kostenfrei

Freitag, 21.6.

15:00 - 17:00 Uhr

**Erzählcafé: Erbstück
Ihre Geschichten dazu!**

Moderation: Sibylle Lepschi
Mit Anmeldung
Kostenfrei

Mittwoch, 19.6.

14:30 – 16:30 Uhr

Schwätzletreff auf zwei Rädern

Fahrradtour nach Gottlieben, dort gemütliches Zusammensitzen in einem Café. Anschließend gemeinsame Rückfahrt nach Konstanz. Helmpflicht- zur eigenen Sicherheit. Mit Anmeldung

Sonntag, 23.6.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter: Hospizverein
Konstanz
Café im Park (SeZe)