

Rückengymnastik 60+

Ab 10.3., 8x montags 14:15 - 15:15 Uhr
10.3. / 17.3. / 24.3. / 7.4. / 14.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5.

In diesem Kurs erlernen Sie effektive Übungen zum Dehnen und Kräftigen sowie für Koordination und Gleichgewicht. Es wird im Stehen, im Vierfüßlerstand sowie in Bauch- und Rückenlage trainiert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und ein kleines Kissen.

Kursleitung: Bärbel Krambeer, Physiotherapeutin

Kosten: 35 Euro*

Mit Anmeldung

Yoga im Sitzen

Ab 17.3., 5x montags 15:45 – 16:45 Uhr
17.3. / 24.3. / 7.4. / 14.4. / 28.4.

In diesem Kurs zeigt sich, dass Yoga ohne Matte auf dem Boden genauso gut möglich ist. Es geht um Dehnen und Strecken, Übungen für den ganzen Körper, Atemübungen und Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Kursleitung: Toos Elhorst, Yogalehrerin

Kosten: 35 Euro*

Mit Anmeldung

Suppe im Café

Donnerstags ab 12:00 Uhr am 6. und 13. März, 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: Suppenpreis: 4,50 Euro* (2,00 Euro mit Sozialpass).

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 27. Februar bis einschließlich 3. März geschlossen. (Fasnacht)

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38, 78462 Konstanz

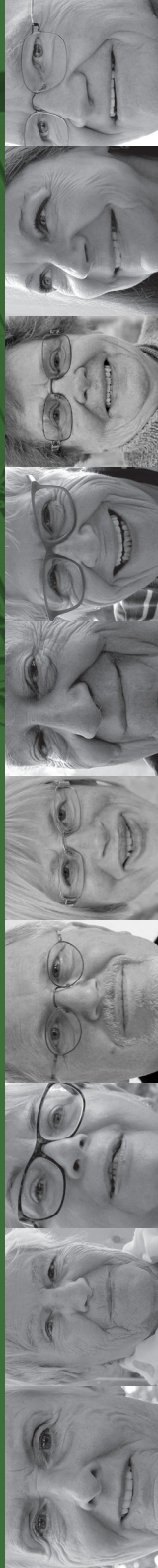
Tel. 07531 9189834

E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de

www.konstanz.de/seniorenzentrum

* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.

SeZe Veranstaltungen März 2025



Donnerstag, 13.3.

15:00 Uhr

Vortrag: Häufige

Schilddrüsenerkrankungen
Insbesondere Erkrankungen
in der zweiten Lebenshälfte.

Referentin:

Dr. Alina Y. Skrinjar

Kostenfrei

Samstag, 22.3.

17:00 Uhr

Klezmer

Zum Zuhören und Mittanzen
Mit Jutta Bogen, Street Melody
& Friends
Kostenfrei

Freitag, 14.3.

15:00 – 17:00 Uhr

Im Rahmen der
Veranstaltungsreihe
zum Internationalen
Frauentag

**Erzählcafé: Frauen und
Selbstverwirklichung**

Was bedeutet es für Frauen,
sich selbst zu verwirklichen?
Wie können Frauen ihre

eigene Definition von Selbst-
verwirklichung finden und
erreichen?

Einblick in das Leben
unserer Mitfrauen.

Kostenfrei

Mit Anmeldung

Dienstag, 25.3.

16:00 Uhr

Kooperation mit
Stadtseniorenrat
Konstanz und Alten-
hilfe Stadt Konstanz

**Vortrag: Altersgerecht leben
und wohnen**

Die meisten Menschen wollen
im Alter so lange es geht in
ihrem Zuhause leben. Rüdiger
Salomon, Stadtseniorenrat und
Wohnberater, und Petra Böhler,
Altenhilfe der Stadt Konstanz,
informieren über Hilfsmittel,
technische Möglichkeiten und
Wohnformen.
Kostenfrei

Sonntag, 16.3.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter: Hospizverein
Konstanz
Café im Park (SeZe)

Samstag, 29.3.

9:30 – 13:30 Uhr

Veranstaltung der
Altenhilfe-Beratung
der Stadt Konstanz

**Konstanzer Wohlfühltag für
betreuende und pflegende
Angehörige**

Bei Bedarf mit Organisation der
Betreuung der Angehörigen.
Anmeldung kostenfrei bei der
Altenhilfe-Beratung der Stadt
Konstanz bis 24.3.25 unter
Telefon 900-2464.

Dienstag, 18.3.

17:00 Uhr

Vortrag:

Was Glück bedeutet

Wir alle wollen glücklich sein.
Wie kann uns das gelingen?

Referentin: Dipl. Psychologin

Nora Herzog

Kostenfrei

Freitag, 21.3.

18:00 Uhr

Im Rahmen der
Veranstaltungsreihe
zum Internationalen
Frauentag

**Kinoabend: Ihr Jahrhun-
dert – Frauen erzählen
Geschichte**

Fünf beeindruckende Frauen
aus Kuba, Israel, Österreich,
Indien und der Türkei,
gemeinsam über 500 Jahre
alt, haben mit starkem Willen
ihre Träume verwirklicht.
Doku, D 2023, 100 Min
Kostenfrei

Montag, 31.3.

14:30 – 16:00 Uhr

**Schwätzletreff – Bastel-
nachmittag mit Kaffeeklatsch**

In geselliger Atmosphäre
werden kreative Osternester
aus Naturmaterialien (Moos,
Stöcken, Frühlingsblumen)
gebastelt.
Kostenfrei
Mit Anmeldung