

## Schwabacher Seniorentermine Oktober – Dezember 2024

### Der Seniorenrat der Stadt Schwabach lädt ein:

**Montag 23. September - Öffentliche Delegiertenversammlung des Seniorenrats, 14:00 Uhr**  
im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.

**Samstag 16. November 17:00 – 22:00 Uhr – Plattenparty**

Im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.  
Anmeldung und Tischreservierung bis 08. November. Tel. 09122 860 192/-240 oder per Email:  
seniorenarbeit@schwabach.de

**Seniorenrat vor Ort, jeweils am ersten Montag des Monats von 14:00 - 15:00 Uhr**

Der Seniorenrat der Stadt Schwabach bietet eine Sprechzeit für Anregungen, Hilfestellungen und Austausch an.

Nördliche Ringstraße 2a-c, 1. OG/Zimmer 1.10, barrierefreier Zugang  
Weitere Infos in der Geschäftsstelle unter Tel. 09122 860-240.

### Seniorenfrühstück

Die aktuellen Frühstückstermine finden Sie auf der [Homepage der Stadt Schwabach](#).

### Seniorenspielemittage

Die aktuellen Spielemittage finden Sie auf der [Homepage der Stadt Schwabach](#).

## Termine

**Dienstag 01. Oktober 14:30 – 17:00 Uhr Repaircafe**

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfern können Elektrogeräte repariert werden.  
Stadt Schwabach Stadtbücherei, 1.Stock. Nur mit Anmeldung unter Tel: 09122 6939877.  
VA: Johanniter Mehrgenerationenhaus

**Dienstag 01. Oktober 15:00 Uhr Seniorennachmittag**

Peter Scharrer hält in der Arche einen Vortrag über den ehemaligen UN-Generalsekretär Dag Hammarskjöld. Ab 14:30 Uhr Gelegenheit zum Kaffeetrinken.  
VA: Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach

**Mittwoch 02. Oktober Badefahrt nach Bad Gögging**

Nach dem Schwimmbadbesuch gehen wir gemeinsam in ein Speiselokal zum Mittagessen (Die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst). Fahrtkosten Mitglieder 34 Euro, Nichtmitglieder 38 Euro.

Neben dem Badespaß und einem schmackhaften Mittagessen erwarten Sie an diesem kurzweiligen Tag nette Gespräche ,neue Bekanntschaften und eine tolle Gemeinschaft.  
Anmeldung unter: E-Mail: [ortsvereine@awo-mfrs.de](mailto:ortsvereine@awo-mfrs.de) oder Tel: 09122 9341-552  
VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

---

#### **Freitag 04. Oktober 14:00 Uhr Seniorentreff**

„Lesetipps für einen gemütlichen Herbst“. Im Haus der Begegnung.  
Anmeldung bei Doris Reinecke 0162 2131751. Kostenfrei – Spenden sind erwünscht.  
VA: Kneipp Verein Schwabach e.V.

---

#### **Dienstag 08. Oktober 14:00 – 17:00 Uhr Tanznachmittag**

AWO Saal, Seminarstraße bei freiem Eintritt.  
VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

---

#### **Mittwoch 09. Oktober 14:30 Uhr Vorstellung Pflegestützpunkt**

Der Pflegestützpunkt Schwabach stellt sich und sein Wirkungsfeld vor.  
Im ev. Stadtteilzentrum St. Matthäus  
VA: St. Martin Schwabach

---

#### **Donnerstag 10. Oktober Wanderung – Jubiläumsweg in der Fränkischen Schweiz**

Kersbach – Pinzberg ( Mittagseinkkehr) – Eisenberg – Dobenreuth – Wiesenthau oder Gosberg. Leichte bis mittlere Anstiege.  
Teilnehmer der Wanderung erhalten eine ausführliche Beschreibung.  
Anmeldung bis 2.10 bei I. Heidlich Tel: 09122 8861045 oder Email: [skk-schwabach@web.de](mailto:skk-schwabach@web.de)  
VA: Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach

---

#### **Sonntag 13. Oktober 11:00 – 13:00 Uhr Vernissage mit dem Autumn Leaves Quartett**

Ausstellung der Wolkersdorfer Künstler im Bürger-Treff Wolkersdorf. Eintritt frei.  
VA: Bürger Treff Wolkersdorf

---

#### **Dienstag 15. Oktober Präventionsvortrag für Seniorinnen und Senioren**

Wenn es abends wieder früher dunkel wird steigt das Einbruchsrisiko. Aber wie kann man sich gegen ungebetene Gäste im eigenen Heim schützen? Technische Sicherungsmaßnahmen beispielsweise an Türen oder Fenstern sind gut und richtig, aber es gibt auch Vorkehrungen, die kein Geld kosten. Machen Sie es den Einbrechern schwer. Informationen dazu erhalten Sie von der Kriminaloberkommissarin Petra Kröpfl.  
E-Mail: [seniorenarbeit@schwabach.de](mailto:seniorenarbeit@schwabach.de). Tel: 09122 860-192/-240  
VA: Amt für Senioren und Soziales

---

#### **Mittwoch 16. Oktober 15:45 Uhr Literaturcafe**

Frau Wirth liest aus Ihrem Buch. Kostenlos – Spenden willkommen.  
Caritas Seniorenheim St. Willibald, Huttersbühlstraße 20  
VA: Caritas Seniorenheim St Willibald

---

#### **Mittwoch 16. Oktober 15:00 Uhr Rollatorentaining**

Angeboten wird ein Training für Menschen, die den Rollator neu besitzen oder mit der Handhabung sicherer werden möchten. Die Rollatoren werden vom Sanitätshaus Draxler auf die richtige technische Einstellung und Funktionsfähigkeit überprüft. Zudem findet eine kurze Theorieeinweisung über die allgemeine Verkehrssicherheit durch Mitarbeitende der Verkehrswacht Schwabach statt.  
Es wird sich bei kostenlosen Getränke und Snacks über Ängste und Sorgen ausgetauscht und in einem kleinen Parcours geübt. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung bis 7. Oktober ist nötig. Bitte Rollator mitbringen.  
Tel. 09122 860-192/-240 oder per Email: [seniorenarbeit@schwabach.de](mailto:seniorenarbeit@schwabach.de)  
VA: Amt für Senioren und Soziales

### **Mittwoch 16. Oktober 14:30 – 16:00 Uhr Smartphone Kurs**

---

Jeweils mittwochs – 5 Termine. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundlagen des Smartphone-Gebrauchs. Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c, 91126 Schwabach  
Anmeldung unter Tel: 09122 6939877  
VA: Mehrgenerationenhaus

### **Freitag 18. Oktober Badefahrt nach Bad Gögging**

---

Nach dem Schwimmbadbesuch gehen wir gemeinsam in ein Speiselokal zum Mittagessen ( die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst). Fahrpreis Mitglieder 34 Euro, Nichtmitglieder 38 Euro.

Neben dem Badespaß und einem schmackhaften Mittagessen erwarten Sie an diesem kurzweiligen Tag nette Gespräche, neue Bekanntschaften und eine tolle Gemeinschaft.

Anmeldung unter: Email: [ortsvereine@awo-mfrs.de](mailto:ortsvereine@awo-mfrs.de) oder Tel: 09122 9341-552

VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

### **Dienstag 22. Oktober 15:45 Uhr Spielenachmittag**

---

Spielenachmittag im Caritas Seniorenheim St. Willibald. Interessierte können gerne teilnehmen. Kostenlos – Spenden willkommen.

VA: Caritas-Seniorenheim St. Willibald

### **Freitag 25. Oktober 18:30 Uhr Lesung „Schleuse 72“**

---

Mit Monika Martin und Musik. Haus der Gemeinde Wolkersdorf. Eintritt 10 Euro.

VA: Bürgertreff Wolkersdorf

### **Samstag 26. Oktober 14:00 Uhr Kürbisfest**

---

Im Hof beim AWO Saal, Seminarstraße

VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

### **Samstag 26. 19:00 Uhr Oktober Mozartabend**

---

Mariko Takazoe und Reto Kuppel. Pfarrsaal katholische Kirche Reichelsdorf.

Eintritt 15 Euro nur an der Abendkasse.

VA: Bürgertreff Wolkersdorf

### **Samstag 26. 19:30 Uhr Oktober Liedermacher-Konzert**

---

J.E. Seebauer & Freunde, Haus der Gemeinde Wolkersdorf. Eintritt 8 Euro an der Abendkasse.

VA: Bürgertreff Wolkersdorf

### **Sonntag 27. Oktober 14:30 – 16:00 Uhr Sonntag-Special für Körper Geist und Seele**

---

Eine Schnupperstunde mit leichten Yogaübungen auf dem Stuhl/im Stand ohne Matte, mit Meditation, Fantasiereisen, Atemübungen und Heiteres.

Bequeme Kleidung, ein Getränk und leichtes Schuhwerk bitte mitbringen. Geeignet für mobile Senioren und Seniorinnen. Anmeldung erforderlich bis 22. Oktober.

Kostenfrei – Spende willkommen.

Veranstaltungsort: Das Evangelische Haus, Sophie-Scholl-Saal, Wittelsbacherstraße 4

VA: Evangelisches Bildungswerk e.V.

### **Mittwoch 30. Oktober 14:00 Uhr Bingonachmittag**

---

Im AWO Saal, Seminarstraße

VA: AWO Ortsverein e.V.

### **Donnerstag 31. Oktober 15:45 Uhr Bingonachmittag**

---

Interessierte können gerne teilnehmen. Kostenlos – Spenden willkommen.

VA: Caritas-Seniorenheim St. Willibald

---

**Dienstag 05. November 15:45 Uhr Literaturcafe**

---

OB Reiß liest vor. Interessierte sind willkommen. Kostenlos – Spenden willkommen.  
VA: Caritas-Seniorenheim St. Willibald

---

**Dienstag 05. November 15:00 Uhr Seniorennachmittag**

---

111 Orte in Nürnberg und Umgebung, die man gesehen haben muss. Lesung und Gespräch mit Jo Seuß. 14:30 Uhr Gelegenheit zum Kaffeetrinken.  
VA: Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach

---

**Mittwoch 06. November Badefahrt nach Treuchtlingen**

---

Nach dem Schwimmbadbesuch gehen wir gemeinsam in ein Speiselokal zum Mittagessen (Die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst). Fahrtkosten Mitglieder 34 Euro, Nichtmitglieder 38 Euro.

Neben dem Badespaß und einem schmackhaften Mittagessen erwarten Sie an diesem kurzweiligen Tag nette Gespräche, neue Bekanntschaften und eine tolle Gemeinschaft.

Anmeldung unter: E-Mail: [ortsvereine@awo-mfrs.de](mailto:ortsvereine@awo-mfrs.de) oder Tel: 09122 9341-552

VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

---

**Donnerstag 07. November 15:45 Uhr Veeharfenkonzert**

---

Interessierte sind willkommen. Kostenlos – Spenden willkommen.

VA: Caritas Seniorenheim St. Willibald

---

**Montag 11. November Martinszug**

---

Martinszug mit St. Martin zu Pferd und Fackelträgern. Katholische Kirsche, Hofackerweg. Eintritt frei.

VA: Bürgertreff Wolkersdorf

---

**Dienstag 12. November 15:45 Uhr Bingonachmittag**

---

Interessierte können gerne teilnehmen. Kostenlos – Spenden willkommen.

VA: Caritas Seniorenheim St. Willibald

---

**Mittwoch 13. November 14:30 Uhr Seniorenkino „Frühstück bei Monsieur Henri“**

---

Im ev. Stadtteilzentrum St. Mätthäus.

VA: St. Martin Schwabach

---

**Freitag 15. November 15:45 Uhr Tanzcafe**

---

Kostenlos – Spenden willkommen. Nur mit vorheriger Anmeldung

VA: Caritas-Seniorenheim St. Willibald

---

**Freitag 15. November 10:00 Uhr Führung im Fränkischen Tabakmuseum**

---

Anfahrt in Fahrgemeinschaften mit eigenem PKW. 11:30 Landgasthaus Zwick Mittagstisch.

Spendenbeitrag für Führung erbeten. Anmeldung bis 07.11 bei I. Heidlich 09122 8861045

Oder Email: [skk-schwabach@web.de](mailto:skk-schwabach@web.de)

VA: Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach

---

**Mittwoch 20. November 15:45 Uhr Spielenachmittag**

---

Interessierte können gerne teilnehmen. Kostenlos – Spenden willkommen.

VA: Caritas-Seniorenheim St. Willibald

---

**Donnerstag 21. November 19:00 – 21:00 Uhr Workshop „Wickle dich gesund“**

---

Workshop mit Heike Sebald im Gesundheitszentrum der St. Antonius Apotheke in Rednitzhembach. Bahnhofstraße 13b, 1. Stock in Rednitzhembach. Thema: „Hals und Brustwickel eine prima Hilfe bei Erkältungskrankheiten in der Herbst- und Winterzeit“.

Gebühr 20 Euro für Mitglieder und 25 Euro für Nichtmitglieder.

Anmeldung bei Heike Sebald Tel: 09122 833164 oder Email: [mail@heikesebald.de](mailto:mail@heikesebald.de).

VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

### **Donnerstag 21. November Tagesfahrt nach Donauwörth**

---

Käthe-Kruse-Puppen-Museum und Stadtführung. Teilnehmerbeitrag 25 Euro (je nach Teilnehmerzahl). Gäste 5 Euro mehr.

Anmeldung bis 12.11 bei I. Heidlich 09122 8861045 oder Email: [skk-schwabach@web.de](mailto:skk-schwabach@web.de)

VA: Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach

### **Freitag 22. November Badefahrt nach Bad Gögging**

---

Nach dem Schwimmbadbesuch gehen wir gemeinsam in ein Speiselokal zum Mittagessen ( Die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst). Fahrpreis Mitglieder 34 Euro, Nichtmitglieder 38 Euro.

Neben dem Badespaß und einem schmackhaften Mittagessen erwarten Sie an diesem kurzweiligen Tag nette Gespräche, neue Bekanntschaften und eine tolle Gemeinschaft.

Anmeldung unter: Email: [ortsvereine@awo-mfrs.de](mailto:ortsvereine@awo-mfrs.de) oder Tel: 09122 9341-552

VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

### **Mittwoch 27. November 14:00 Uhr Bingonachmittag**

---

Bingo im AWO Saal, Seminarstraße

VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

### **Freitag 29. November weihnachtliche Tagesfahrt nach Bodenmais**

---

Weihnachtliche Tagesfahrt nach Bodenmais, Viechtach und dem Waldwipfelweg in Maibrunn. 50 Euro für Mitglieder, 55 Euro für Nichtmitglieder.

Anmeldung bei Matthias Hübner Tel: 0911 6327094 oder Email: [ms.huebner@t-online.de](mailto:ms.huebner@t-online.de)

VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

### **Freitag 29. November 15:45 Uhr Bingonachmittag**

---

Interessierte können gerne teilnehmen. Kostenlos – Spenden willkommen.

VA: Caritas-Seniorenheim St. Willibald

### **Samstag 30. November Wolkersdorfer Weihnachtsmarkt**

---

Dorfmitte – Wendeplatz mit allen Vereinen. Eintritt frei.

VA: Bürgertreff Wolkersdorf

### **Samstag 30. November – Sonntag 01. Dezember Weihnachtsmarktfahrt zur Wartburg**

---

Weihnachtsmarktfahrt zur Wartburg und Erfurt. Organisiert von Gertrud Heindl (Seniorenfrühstück). Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

VA: Gertrud Heindl Kontaktaufnahme über das Amt für Senioren und Soziales

### **Sonntag 01. Dezember Eichwasener Advent – wieder mit Plätzchenwettbewerb**

---

In Zusammenarbeit mit den ansässigen Kirchengemeinden und weiteren Akteuren lädt das Bürgerforum Eichwasen ab dem ersten Adventssonntag ab 15 Uhr in die stimmungsvoll beleuchtete Kulisse des katholischen Gemeindezentrums Maria-Königin des Friedens ein. Im Innenhof findet erneut ein etwas anderer Adventsmarkt statt. Inzwischen wird bereits zum dritten Mal ein Plätzchenwettbewerb ausgetragen. Jeder kann ihre oder seine beste, originellste, wohlschmeckendste Sorte von einer Fachjury beurteilen lassen. Es winken attraktive Preise. Es gibt natürlich die üblichen Weihnachtsmarkt-Zutaten an verschiedenen Verkaufsständen. Weihnachtliche Musik steuert der Posaunenchor des Schwabacher Kantorats bei. Ein ökumenischer Gottesdienst beschließt gegen 18 Uhr den Sonntagnachmittag.

VA: Bürgerforum Eichwasen

### **Mittwoch 04. Dezember Badefahrt nach Bad Gögging**

---

Nach dem Schwimmbadbesuch gehen wir gemeinsam in ein Speiselokal zum Mittagessen (Die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst). Fahrtkosten Mitglieder 34 Euro, Nichtmitglieder 38 Euro.

Neben dem Badespaß und einem schmackhaften Mittagessen erwarten Sie an diesem kurzweiligen Tag nette Gespräche, neue Bekanntschaften und eine tolle Gemeinschaft.

Anmeldung unter: E-Mail: [ortsvereine@awo-mfrs.de](mailto:ortsvereine@awo-mfrs.de) oder Tel: 09122 9341-552  
VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

---

**Mittwoch 04. Dezember 15:00 Uhr Seniorennachmittag**

Reingard Fuchs erzählt in der Arche europäische Märchen.  
Ab 14:30 Uhr Gelegenheit zum Kaffeetrinken.  
VA: Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach

---

**Freitag 6. Dezember 14:00 Uhr Seniorentreff**

Seniorentreff im Haus der Begegnung unter dem Motto:  
„Nikolausquiz und nette Leute“. Neben ein paar unterhaltsamen Runden Quiz geht es auch  
um Advent, Weihnachten und winterliche Bräuche.  
Anmeldung bei Doris Reinecke unter 0162 2131751. Kostenfrei – Spenden sind erwünscht.  
VA: Kneipp-Verein Schwabach

---

**Mittwoch 11. Dezember Kleine Andacht und Adventsfeier mit Jahresausklang**

Im Stadtteilzentrum St. Matthäus.  
VA: St. Martin Schwabach

---

**Freitag 13. Dezember Badefahrt nach Bad Gögging**

Nach dem Schwimmbadbesuch gehen wir gemeinsam in ein Speiselokal zum Mittagessen  
(die Kosten trägt jeder Teilnehmer selbst). Fahrpreis Mitglieder 34 Euro, Nichtmitglieder 38  
Euro.  
Neben dem Badespaß und einem schmackhaften Mittagessen erwarten Sie an diesem kurz-  
weiligen Tag nette Gespräche, neue Bekanntschaften und eine tolle Gemeinschaft.  
Anmeldung unter: Email: [ortsvereine@awo-mfrs.de](mailto:ortsvereine@awo-mfrs.de) oder Tel: 09122 9341-552  
VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

---

**Samstag 14. Dezember 16:30 Uhr Adventlicher-Spätnachmittag**

Adventlicher Spätnachmittag auf dem illuminierten Kneipp-Gelände. Mit erwärmenden Heiß-  
getränken und süßen Leckereien. Anmeldung unter 09122 72850 oder 0911 6327094 oder  
per Email: [ms.huebner@t-online.de](mailto:ms.huebner@t-online.de)  
Kostenfrei – Spenden sind erwünscht.  
VA: Kneipp-Verein Schwabach

---

**Sonntag 15. Dezember AWO Weihnachtsfeier**

Im AWO Saal, Seminarstraße.  
VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

---

**Montag 16. Dezember Spielenachmittag im Aurex**

Ankommen ab 13:45 Uhr, Aurex, Seminarraum groß OG (barrierefreier Zugang)  
Informationen in der Geschäftsstelle Tel. 09122 860-240  
VA: Seniorenrat Schwabach

---

**Mittwoch 18. Dezember Spielenachmittag**

Interessierte können teilnehmen. Kostenlos – Spenden willkommen.  
VA: Caritas-Seniorenheim St. Willibald

---

**Donnerstag 19. Dezember Tagesfahrt ins Europäische Glasmuseum nach Rödental**

Europäisches Glasmuseum und nach Coburg zum Weihnachtsmarkt.  
Teilnehmerbeitrag: 30 Euro (Je nach Teilnehmerzahl), Gäste 5 Euro mehr.  
Anmeldung bis 10.12 bei I. Heidlich 09122 8861045 oder Email: [skk-schwabach@web.de](mailto:skk-schwabach@web.de).  
VA: Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach

## Kurse

### **Jeden Dienstag 14:15 – 15:30 Uhr Beratungstermine für Internet, Smartphone und Co**

Kostenlose Hilfe bei den Alltagsfragen rund um die Bereiche Smartphone, Internet und Co. Projektförderung „zusammen digital“ durch das Bayerische Staatsministerium für Digitales. Zusätzliche Termine: 24.09, 08.10, 10.10, 22.10, 05.11, 12.11, 26.11, 10.12, 17.12, jeweils 16:00 – 17:30. Alle Termine ohne Anmeldung möglich. Die Beratungen sind individuell.  
VA: Haus der Begegnung

### **Jeden Mittwoch 15:30 – 16:30 Uhr Seniorengymnastik**

Turnhalle der Luitpoldgrundschule. Anmeldung bei Herrn Krauße Tel. 09122 72387  
VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

### **Donnerstag 10. Oktober 10:00– 11:00 Uhr Kurs für heiteres Gedächtnistraining**

Mit Frau Ingrid Ittner-Wolkersdorfer. (Dozentin für Gedächtnistraining, Sportlehrerin)  
In entspannter Atmosphäre aktivieren Sie durch das Gedächtnistraining neben Ihrer Konzentrations-, Merk-, und Wortfindungsfähigkeit auch Ihre Fantasie und Kreativität. Zudem erfahren und erleben Sie, wie Bewegungsübungen ihre Gehirnfunktion verbessern. Angesprochen sind Menschen ab einem Alter von 60 Jahren. Gebühr: 55 Euro  
Veranstaltungsort: Evangelisches Haus, Sophie-Scholl-Raum, Wittelsbacherstraße 4  
Ein weiterer Kurs findet von 11:15 – 12.15 Uhr statt. Tel. 09122 9256 420  
VA: Evangelisches Bildungswerk Schwabach e.V.

### **Dienstag 05.November 10:30 – 12.00 Uhr Für Yoga ist es nie zu spät**

Mit sanften Übungen im Stand, auf dem Stuhl und auf der Matte werden die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule, die körperliche Stabilität und der Gleichgewichtssinn unterstützt. Dazwischen sorgen kleine Heiterkeitsübungen für Vitalität und Lebensfreude. Atemübungen verhelfen zu Konzentration, Entspannung und Gelassenheit. Sie gehen mit einem inneren Lächeln der Zufriedenheit nach Hause.  
Die Teilnahme ist aufgrund der individuellen Anleitung auch für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit möglich.  
Bitte bringen Sie Socken, bequeme Kleidung und evtl. ein Getränk mit. Jede/r Teilnehmende übt auf eigene Verantwortung.  
Veranstaltungsort: Das Evangelische Haus, Sophie Scholl-Raum, Wittelsbacherstraße 4  
Gebühr 60,00 Euro. Anmeldung notwendig. Tel. 09122 9256 420  
VA: Evangelisches Bildungswerk e.V.

### **Yoga-Walk für Senioren\*innen als sanftes Ganzkörpertraining im Freien (ohne Matte)**

Wir verbinden mit einem achtsamen lockeren Spaziergang verschiedene Atemtechniken und Dehnübungen aus dem Yoga, praktizieren sanfte Übungen für die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule und trainieren unser Gleichgewicht mit Koordinationsübungen für mehr körperliche Stabilität. Auch heitere Sequenzen begleiten uns auf diesem Weg. Geeignet für alle mobilen Senioren\*innen, die sich gerne ohne Leistungsdruck an der frischen Luft bewegen. Bequeme Kleidung und Schuhe sind erforderlich. Mittwochs 10:30 -12:00 Uhr  
Kosten: 60 € für den Kurs mit 6 Terminen: (18.09, 25.09, 02.10, 09.10, 16.10, 30.10)  
Tel. 09122 9256-420, E-Mail: [ebw.schwabach@elkb.de](mailto:ebw.schwabach@elkb.de)  
VA: Evang. Bildungswerk Schwabach

## Regelmäßige Termine/Sport/ Bewegung

### **Pflegestützpunkt Schwabach, Rat und Hilfe rund um Älterwerden und Pflege**

---

Mo., Mi., Do., Fr. 8:30 - 12:00 Uhr, Di. 14:00 - 18:00 Uhr  
Nördliche Ringstraße 2a-c, 1. OG, barrierefreier Zugang, Tel. 09122  
860-595



### **AWO Ortsverein Schwabach e.V.**

---

Montags: 15:30 – 16:30 Uhr, Seniorengymnastik in der Turnhalle der Luitpoldgrundschule,  
Anmeldung bei Herrn Krauße Tel: 09122 72387  
Mittwochs: 14:00 Uhr Bingo im AWO Saal, Eingang Seminarstraße  
Termin: 25. September  
VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

### **Faszientraining**

---

Ein Training für jedermann/frau speziell für die Faszien  
Montags, 18:20 Uhr – 19:20 Uhr, Kosten 70 € 10 x (Preis für Personen ab 60)  
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: [gymnastik@sc04-schwabach.de](mailto:gymnastik@sc04-schwabach.de)  
VA: SC 04 Schwabach

### **Haltung und Bewegung**

---

Eine Stunde für jedermann/frau, mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung insb. Rücken  
Dienstags, 09:10 Uhr – 10:10 Uhr, Kosten 70 € 10 x  
Von Krankenkassen anerkannt und förderfähig.  
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: [gymnastik@sc04-schwabach.de](mailto:gymnastik@sc04-schwabach.de)  
VA: SC 04 Schwabach

### **Haltung und Bewegung**

---

Eine Stunde für jedermann/frau, mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung insb. Rücken  
Dienstags, 10:10 Uhr – 11:10 Uhr, Kosten 70 € 10 x  
Von Krankenkassen anerkannt und förderfähig. E-Mail: [gymnastik@sc04-schwabach.de](mailto:gymnastik@sc04-schwabach.de)  
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48,  
VA: SC 04 Schwabach

### **Seniorengymnastik**

---

Eine Stunde für Seniorinnen und Senioren die trotz Einschränkungen noch etwas für sich tun  
möchten  
Dienstags, 14:00 -15:00 Uhr; Kosten: 60 € 10 x  
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: [gymnastik@sc04-schwabach.de](mailto:gymnastik@sc04-schwabach.de)  
VA: SC 04 Schwabach

### **Rundum Fit für Sie und Ihn**

---

Ein Training für alle um Rundum beweglich zu bleiben.  
Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, Kosten 60 € für 10 x (Preis für Personen ab 60)  
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: [gymnastik@sc04-schwabach.de](mailto:gymnastik@sc04-schwabach.de)  
VA: SC 04 Schwabach

### **50 plus/minus**

---

Gymnastik um im Alter fit und beweglich zu bleiben.  
Goldschlägerhalle, Paul-Goppelt-Straße 4, E-Mail: [gymnastik@sc04-schwabach.de](mailto:gymnastik@sc04-schwabach.de)  
Montags, 19:00 – 19:45 Uhr, Kosten 60 € für 10 x  
VA: SC 04 Schwabach

### **Stammtisch SC 04 Schwabach**

---

Jeden letzten Donnerstag im Monat 15:00 Uhr  
Sportgaststätte des SC 04 Schwabach



Infos bei Klaus Räthe Tel. 09122 77157, Mobil 0160 91858518  
VA: SC 04 Schwabach

### **Gymnastik/Turnen „Fit plus“:**

---

Montags 15:45 - 16:45 Uhr, Kosten 45 € 10 x. Tel: 09122 84433  
ehemalige DJK Halle, SC Huttersbühlstraße, E-Mail: [vorstand@djk-schwabach.de](mailto:vorstand@djk-schwabach.de)  
VA: DJK Schwabach

### **Gymnastik/Turnen „Senioren“**

---

Donnerstags 15:45, Kosten 45 € 10 x  
ehemalige DJK Halle, SC Huttersbühlstraße, E-Mail: [vorstand@djk-schwabach.de](mailto:vorstand@djk-schwabach.de)  
Tel: 09122 84433  
VA: DJK Schwabach

### **Yoga**

---

Donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr  
Samstags 10:00 – 11:30 Uhr  
ehemalige DJK Halle, SC Huttersbühlstraße, E-Mail: [vorstand@djk-schwabach.de](mailto:vorstand@djk-schwabach.de)  
Tel: 09122 84433  
VA: DJK Schwabach

### **Körper in Balance**

---

Donnerstags: 17:00 – 18:00 Uhr mit Martina D`Orfeo, Kosten 50 € 10 x  
Für Ü70 ausgewogenes Kraft- und Beweglichkeitstraining zur Behebung muskulärer Dysbalancen gepaart mit Entspannungsübungen. Außerhalb des Sports wird Geselligkeit gepflegt. Einmal im Monat trifft man sich am Stammtisch und es werden zusammen Tagesausflüge unternommen. Grillfeste und Weihnachtsfeiern werden organisiert.  
Schnupperstunden sind jederzeit möglich.  
Tel. Martina D`Orfeo: 0911 6329209  
Tel. Andrea Hofmockel-Wölfle 09122 62361  
VA: TSV Wolkersdorf

### **Sport und Bewegung ohne Altersgrenze beim TV1848**

---

Ausdauertraining, Laufen, Tanzen, Selbstverteidigung, Fitness-Studio, Stretching und viele andere Angebote zum Fitbleiben im Alter.  
Infos in der Geschäftsstelle Tel. 09122 2583

### **Mehrgenerationenhaus**

---

Dienstags, 14:00 Uhr, Schafkopf für Senioren, Kartenspielen in geselliger Runde  
Mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr. Beratung und Hilfe im Umgang mit dem Smartphone  
Mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr gerettetes Obst und Gemüse zum kostenlosen Mitnehmen  
Donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr gerettetes Obst und Gemüse zum kostenlosen Mitnehmen  
Donnerstags, 14:30 Uhr, Handarbeiten in geselliger Runde und Kaffeetrinken  
Donnerstags, 10:00 Uhr, englische Alltagskonversation in geselliger Runde  
Montags/Donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr, gut erhaltene Damen-/Kinderkleidung tauschen, bringen und/oder abholen  
Montags/Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr Vermittlung von Hilfsangeboten/Nachbarschaftshilfe  
Individuelle Termine, Gemeinsame Spaziergänge (Blumen pflücken, Wald genießen...)  
Johanniter Mehrgenerationenhaus „Zentrum Mensch“, Tel. 09122 6939877  
VA: Mehrgenerationenhaus Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

### **Herausgeber**

Seniorenrat und Seniorenarbeit der Stadt Schwabach (in Kooperation mit den aufgeführten Organisationen),  
Tel. 09122 860-240, E-Mail: [seniorenarbeit@schwabach.de](mailto:seniorenarbeit@schwabach.de), [www.schwabach.de/seniorentermine](http://www.schwabach.de/seniorentermine). Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Änderungen bleiben vorbehalten.