



---

**Senioren Aktiv**

---

**Informationen, Kultur,  
Exkursionen**

---

**für das 3. Lebensalter**

---

*Veranstaltungen  
März bis August 2020*



---

## Allgemeine Hinweise

---

### Anmeldung

Telefonisch oder per E-Mail bei Frau Krubitzer, Rathaus Urbach, Konrad-Hornschuch-Str. 12 Tel. (0 71 81) 8007-34 oder beim Servicebüro 8007-0, E-Mail: Krubitzer@urbach.de

kalkulierte Gebühren erhoben. Absagen bei Fahrten müssen eine Woche zuvor erfolgen oder aber ein Ersatz gestellt werden. Ansonsten wird das Fahrtgeld trotzdem fällig.

### Mindestteilnehmerzahl

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung zu den Veranstaltungen, um diese vorbereiten zu können. Sollte die Teilnehmerzahl zu gering sein, wird die Veranstaltung abgesetzt.

### Gebühren

Zur Deckung von Kosten für Referenten, Fahrten etc. werden für einen Teil der Veranstaltungen knapp

### Mit dem Bus zum Schloss

Das Omnibusnetz in Urbach ist so ausgebaut, dass man jede halbe Stunde von Nord nach Süd oder umgekehrt fahren kann. Durch die Bushaltestelle am Schloss-Kindergarten können insbesondere ältere Mitbürger bequem, und mit der Urbacher Busfahrkarte (4 x zu Euro 5,00), zu den Veranstaltungen fahren. Die Fahrkarte gibt es im Servicebüro.

*"Der große Reichtum unseres Lebens, das sind die kleinen  
Sonnenstrahlen, die jeden Tag auf unseren Weg fallen."*

*Hans Christian Andersen*

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das neue Programm Frühjahr-Sommer 2020 liegt bereit und bietet wieder eine Vielzahl an Informationen, Aktivitäten und Geselligkeit für Sie, Ihre Bekannten, Freunde und Nachbarn im Seniorenalter.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und laden Sie herzlich ein, die eine oder andere Veranstaltung zu besuchen.

Ein herzliches Dankeschön all denjenigen, die als Ehrenamtliche mitwirken und uns mit ihrem Engagement und ihrer Hilfsbereitschaft in vielerlei Hinsicht unterstützen.

Ihre



Martina Fehrlen  
Bürgermeisterin

Ihre



Elke Krubitzer  
Seniorenbeauftragte

## **Programm- und Kursübersicht**

### **März**

- Do. 19.** Kursbeginn Yoga
- Do. 19.** Kursbeginn Qi Gong
- So. 22.** Sonntagscafé im Schloss
- Fr. 27.** Urbacher Frühlingsplausch
- Sa. 28.** Tischlein Deck Dich - Alexanderstift

### **April**

- Mi. 1.** Mitgliederversammlung Förderverein
- So. 19.** Sonntagscafé im Schloss
- Mo. 20.** Über 67 und immer noch fahrtüchtig? –  
Vortrag Förderverein
- Sa. 25.** Tischlein Deck Dich - Alexanderstift

### **Mai**

- Mo. 4.** Kinobesuch in Schorndorf
- So. 10.** Sonntagscafé im Schloss
- So-Do 17.-21.** 5-Tagesfahrt nach Österreich – Aktiv Senioren

### **Juni**

- So. 21.** Sonntagscafé im Schloss

### **Juli**

- Mo. 13.** Spielenachmittag – Schüler und Senioren
- Fr. 24.** Fahrt nach Heidenheim – Aktiv Senioren

---

### „3. Urbacher Frühlingsplausch“

---

**Termin:** Freitag, 27. März 2020  
**Zeit:** 14:30 Uhr – Ende ca. 17:00 Uhr  
**Ort:** Auerbachhalle Urbach

Ein unterhaltsamer Nachmittag mit musikalischen Einlagen von Urbacher Vereinen und sonstigen Mitwirkenden erwartet Sie. Außer zu einem abwechslungsreichen Programm laden wir zu einem Plausch bei Kaffee, Kuchen ein. Die Mitwirkenden des Helferkreises, Gemeinderats und der Kirchengemeinden nehmen sich an diesem Nachmittag Zeit für Sie. In Zusammenarbeit der Gemeinde Urbach mit der Evangelischen Kirchengemeinde Urbach, Baptistengemeinde Urbach und Katholischen Kirchengemeinde Urbach sind alle Urbacher Seniorinnen und Senioren **ab 70 Jahren** herzlich eingeladen.

**Zu dieser Veranstaltung erfolgt eine persönliche Einladung. Eine Anmeldung im Seniorenbüro ist erforderlich.**

---

### „Tischlein Deck Dich!“

---

**Termin:** letzter Samstag im Monat  
**Zeit:** 13:00 Uhr  
**Ort:** Alexanderstift Urbach  
**Kosten:** 3,00 €

Gemeinsam essen, voneinander lernen und aufeinander zugehen: Das Projekt „Tischlein Deck Dich!“ schafft einen Ort, an dem sich Jung und Alt begegnen und austauschen können. Bei einem frisch gekochten Essen genießen Sie beste Gesellschaft und knüpfen neue Kontakte. Hier ist jeder willkommen! Verzehrbons sind im Servicebüro, Alexanderstift und bei der Evang. Kirche erhältlich. **Anmeldung erforderlich!**

**Termine: 28.03., 25.04.**

---

## **Mitgliederversammlung des Fördervereins Urbacher Kranken- und Altenversorgung e.V.**

---

**Termin:** Mittwoch, 01. April 2020  
**Zeit:** 19:00 Uhr  
**Ort:** Johannes-Brenz-Gemeindehaus

Die Einladung zur Mitgliederversammlung erfolgt rechtzeitig durch Bekanntmachung im Urbacher Mitteilungsblatt mit der Tagesordnung.

---

## **Über 67 - Kann ich meinen Führerschein behalten? Urbacher Kranken- und Altenversorgung e.V.**

---

**Termin:** Montag, 20. April 2020  
**Zeit:** 19:00 Uhr  
**Ort:** Johannes-Brenz-Gemeindehaus

Sie selbst und Ihre Angehörigen haben sich dazu sicher schon einmal Gedanken gemacht. Eine festgelegte Altersgrenze gibt es nicht. Es gibt aber Anzeichen auf die sie achten sollten und frühzeitig sich Rat von ihrem Arzt einholen. Der heutige Verkehr fordert deutlich mehr von einem selbst, als das, was man in früheren Jahren "erfahren" hat.

Polizeioberkommissar Manfred Kämmler zeigt auf, welches die typischen Unfallsituationen sind, in die Seniorinnen und Senioren involviert sind. Da spielt die Gesundheit eine ganz wichtige Rolle.

Frau Dr. med. Nicole Kraiß benennt die gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die häufig Unfallursache sind und die Aufmerksamkeit von Fahrerinnen und Fahrern erfordern und die einen Besuch beim Arzt nahelegen.

---

## **Kinofahrt zum Traumpalast Schorndorf**

### **Förderverein Urbacher Kranken- und Altenversorgung**

---

**Termin:** Montag, 4. Mai 2020  
**14:00 Uhr** Bushaltestelle Hofackerstraße (bei Schloss-Kindergarten)  
**14:00 Uhr** Bushaltestelle Feuerwehrhaus  
**14:05 Uhr** Bushaltestelle Hauptstraße (Einmündung Schießgasse)  
**Veranstalter:** Förderverein Urbacher Kranken- und Altenversorgung e.V.  
**Kosten:** keine

Vor der Kinovorstellung gibt es Kaffee und Gebäck im Kino. Die Filmvorstellung beginnt um 15:30 Uhr.

### **„Traumfabrik“ (2019)**

Es ist der Sommer des Jahres 1961. Die Filmstudios in Babelsberg scheinen ein magischer Ort zu sein, an dem Fantasie zur Wirklichkeit werden kann. Emil Hellwerk wurde kürzlich aus der Nationalen Volksarmee entlassen und hat hier nun, dank seines Bruders Alex, eine Anstellung gefunden. Als er eines Tages am Filmset die französische Tänzerin Milou kennenlernt, ist es um ihn geschehen. Doch Milou muss heimkehren und plötzlich werden auch noch die Grenzen geschlossen. Die beiden scheinen für immer getrennt zu sein, wäre da nicht Emils verrückter, romantischer Plan.....

**Anmeldeschluss ist der 9. April 2020 beim Seniorenbüro**  
**Tel. 8007-34**, es stehen 40 kostenfreie Plätze zur Verfügung.

---

## **Brennnessel, Knoblauchrauke und Co. Kräutertour in Kooperation mit der VHS**

---

**Termin:** Dienstag, 5. Mai 2020  
**Zeit:** 17:30 – 20:00 Uhr  
**Ort:** Parkplatz am Freibad  
**Kosten:** 11,50 €  
zzgl. 6 € Lebensmittelkosten (werden im Kurs erhoben)

Unkraut kann lästig sein, ist aber vital, wächst ohne unsere Bemühungen und ist dabei super gesund... und kostenlos! Es lohnt sich auf jeden Fall einen neuen Blick auf diese Schätze zu werfen. Unser Weg führt uns zum heimischen Superfood, welches Pestos, Salate, Smoothies und Brotaufstriche etc. in kulinarische Köstlichkeiten verwandelt. Im Anschluss gibt es kleine Versucherle, ein Getränk und einen Kräuterschnaps. Bitte mitbringen: Schreibzeug, witterungsangepasste Kleidung.

**Anmeldung: nur bei der VHS Schorndorf 07181 2007-0  
Kursnummer 30736**

---

## **5-Tagesfahrt nach Österreich Aktiv-Senioren unterwegs**

---

**Termin:** 17.-21. Mai 2020  
**Anmeldung:** Leonore und Gottlieb Ruoff, Tel. 85571

Frühling im Pongau mit einer Dachstein-Panorama-Fahrt zu einer Hofalm an der imposanten Bischofsmütze, ein Besuch am Wolfgangsee, sowie eine Fahrt nach Zederhaus im Lungau mit Schliersee und Einkehr auf der Schliereralm.

Detaillierte Auskünfte finden Sie rechtzeitig in den Urbacher Mitteilungen und bei der Reiseleitung L + G Ruoff.

Veranstalter: Gemeinde Urbach in Kooperation mit Maier Reisen



---

## **Besuch des Naturtheaters Heidenheim**

### **Aktiv-Senioren unterwegs**

---

**Termin:** Freitag, 24. Juli 2020  
**Abfahrt:** 16:00 Uhr  
**Anmeldung:** Leonore und Gottlieb Ruoff, Tel. 85571

Mit dem Bus geht es nach Heidenheim zur Aufführung des „Grafen von Monte Christo“.

### **Frankreich 1815: Napoleon Bonaparte befindet sich in seinem Exil auf Elba und in Paris regiert König Louis XVIII.**

Frankreich ist gespalten zwischen Anhängern Napoleons und den Royalisten. In dieser Zeit kehrt der junge Marseiller Seemann Edmond Dantès von einer Seereise heim und hat nur eines im Sinn: Er will seine Verlobte Mercedes zum Altar führen. Edmond gerät jedoch in den Strudel eines Komplotts, das seine Neider gegen ihn schmieden. Edmond wird vom Altar weg inhaftiert und verbringt 14 Jahre unschuldig in Kerkerhaft, bis ihm schließlich die Flucht gelingt. Ausgestattet mit dem Vermögen seines Mithäftlings, der ihm in der Stunde seines Todes das Geheimnis um sein Schatzversteck anvertraut hat, kehrt er als steinreicher, geheimnisumwobener „Graf von Monte Christo“ nach Frankreich zurück. Die Intriganten von einst sind nun angesehene Mitglieder der Pariser Hautevolee. Edmond plant einen gnadenlosen Rachefeldzug mit dem Ziel, seine Widersacher zu vernichten.

Detaillierte Auskünfte finden Sie rechtzeitig in den Urbacher Mitteilungen und bei der Reiseleitung L + G Ruoff.

Veranstalter: Gemeinde Urbach in Kooperation mit Maier Reisen

---

## **Spielenachmittag - Jung und Alt begegnen sich**

---

**Termin:** Montag, 13. Juli 2020  
**Ort:** Schloss Urbach  
**Zeit:** 14:00 Uhr

Schüler der Klasse 4 der Atriumschule verbringen einen spannenden und lustigen Spielesachmittag mit den Teilnehmern des regelmäßig stattfindenden Spielesachmittags. Zwischendurch gibt es eine kleine Stärkung und Gespräche zwischen den verschiedenen Generationen.

Neue Mitspieler und Interessierte sind herzlich willkommen!

---

## ***Angebote & Gruppen:***

---

---

## **Spielesachmittag**

---

**Termin:** zweiter Montag im Monat, 9. März 2020  
**Zeit:** 14:00 bis 17:00 Uhr mit Bewirtung  
**Ort:** Schloss Urbach - Begegnungsstätte  
**Leitung:** Susanne Weißert, Gisela Speitler

Brett- und Kartenspiele halten den Geist fit und das gemeinsame Spiel macht zusammen sehr viel Spaß. Also kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns über jeden neuen Mitspieler.

**Folgetermine: 20.04., 11.05., 08.06., 13.07.**

---

## Urbacher Computer-Forum

---

**Termin:**              **mittwochs, 14-tägig**  
**Zeit:**               **10:00 Uhr**  
**Ort:**                **Mediathek**  
Termine:              finden Sie unter [www.u-g-o.de](http://www.u-g-o.de)

Das Computer-Forum hat mittlerweile eine eigene Homepage, auf der alles Aktuelle sowie die bisherigen Themen gespeichert sind. Für die Treffen gibt es gut funktionierende Strukturen. Wer sich im EDV-Bereich gut auskennt, ist gerne als weiterer „Kümmerer“ willkommen.

---

## Holzwerkstatt

---

**Termin:**              **jeden ersten Donnerstag im Monat**  
**Zeit:**               **15:00 Uhr**  
**Ort:**                **Holzwerkstatt im „Treff“ Schloss  
Urbach**

Die Holzwerkstatt ist seit vielen Jahren im Einsatz mit Reparaturen und individuellen Lösungen in Kindergärten, bei Vereinen, Kirchen und Organisationen und ist ein Vorzeigemodell für bürgerschaftliches Engagement in der Gemeinde. Beim monatlichen Treffen werden die neuen Projekte besprochen und geselliges Miteinander gepflegt. Darüber hinaus beteiligen sich die Männer beim Ferienprogramm oder anderen Projekten.

**Wenn „Er oder Sie“ Interesse am Handwerken mit Holz hat, kann gerne ein „Schnuppertermin“ vereinbart werden.**

Ansprechpartner: Rainer Stein Tel. 83969, Wolfgang Wersch Tel. 669381 und Eugen Heinrich Tel. 68815.

---

## Kegeln

---

**Termine:** donnerstags, 14-tägig  
**Zeit:** 14:30 bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Gasthaus Bärenhof  
**Kosten:** 25,- €  
(10er-Karte, erhältlich im Servicebüro)  
**Leitung:** Volkmar Kabisch

Die Gruppe organisiert über das Kegeln hinaus das Jahr über weitere gesellige Unternehmungen, wie beispielsweise Grillfeste, Theaterbesuche, Wanderungen und weitere. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Seniorenbüro 8007-34.

---

## Mittwochscafé im Schloss

---

**Termin:** 22. April 2020, mittwochs einmal im Monat  
**Zeit:** 14:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr  
**Ort:** Schloss-Treff

Bei Kaffee, Tee und Kuchen gibt es Zeit zu guten Gesprächen, zum Kontakte knüpfen und zum gedanklichen Austausch. Die Bewirtung übernimmt das Team Helferkreis. Damit die Helfer abschätzen können, wieviel Kuchen besorgt werden soll, würden wir uns freuen, wenn **Sie sich bis montags jeweils vor den Terminen im Rathaus unter 8007-34 (bis 19:00 Uhr) telefonisch anmelden.** Wenn Sie die Anmeldung verpasst haben, dürfen Sie gerne auch kurzfristig ohne Anmeldung unser Gast sein.

**Folgetermine: 20.05., 17.06., 15.07.**

---

## **Sonntagscafé im Schloss**

---

**Zeit:** 14:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** Begegnungsstätte im Schloss

Im Wechsel wird von Schulen, Vereinen und ehrenamtlichen Gruppierungen bewirtet. Die Termine werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

---

## **Lesepaten**

---

Monatlich finden in der Mediathek Lesenachmittage für Grundschulkindern statt. Die Termine und Büchertitel der Altersklasse entsprechend werden im Mitteilungsblatt veröffentlicht. Über weitere Lesepaten und Lesepatinnen würden wir und die Kinder sich freuen.

---

## **Lesen verbindet – Urbacher Literaturkreis**

---

Ob jung oder alt, lesen macht Spaß! Vor allem wenn das gelesene Buch einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat, zum Nachdenken angeregt, oder vielleicht auch offene Fragen zurückgelassen hat. Wäre es da nicht wunderbar, sich mit anderen Literaturfreunden über das Gelesene auszutauschen? Der Literaturkreis trifft sich seit Oktober 2016 immer donnerstags im Abstand von etwa 4 Wochen.

**Termin:** donnerstags – Termine auf Anfrage  
**Beginn:** 19:00 Uhr  
**Ort:** Mediathek

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Mediathek unter Tel. 99 33 37.

---

## Seniorentreff der Baptistengemeinde

---

<b>Termine:</b>	<b>in der Regel jeden 1. oder 2. Dienstag im Monat</b>
<b>Zeit:</b>	<b>14:30 bis ca. 16:30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Gemeindezentrum der Baptistengemeinde Urbach, Gartenstr. 20
<b>Leitung:</b>	Margit und Manfred Draheim, Tel. 669086

Herzliche Einladung an alle Seniorinnen und Senioren und am Thema interessierten Gäste.

Im Gemeinschaftsteil nehmen sich die Teilnehmer/innen Zeit zu Gesprächen an den Tischgruppen bei Kaffee/Tee, Butterbrezeln und Hefezopf. Für den zweiten Teil hat sich ein kleiner Vorbereitungskreis für das Frühjahr und den Sommer des Jahres wiederum ein abwechslungsreiches Programm ausgedacht:

- Di. 10.03.: Ausfahrt zur Märzenbecherblüte in Bad Überkingen, anschließend Café-Besuch  
Abfahrt 13.00 mit Privat-PKWs am GZ
- Sa. 25.04.: 10.00 bis 16.00 Teilnahme am Seniorentag in der EFG Bietigheim-Bissingen
- Di. 05.05.: „Der Jude Jesus und die Wurzeln des christlichen Glaubens“ (Referent: Tobias Krämer, CSI Bad Homburg v.d.H.)
- Di. 09.06.: Mein Lieblings-Lied, Lieblings-Bibelvers, Lieblings-Buch
- Mi. 08.07.: 17.00: gemeinsames Grillen der älteren Jungchargruppe mit der Seniorengruppe
- Di. 04.08.: Gast des Monats: Pastor Peter Rau (EFG Schorndorf)

---

## **Frühandacht**

---

**Termin:** freitags  
**Zeit:** 10:30 Uhr  
**Ort:** Gemeindepflegehaus A und B

Von den Urbacher Kirchengemeinden wird seit vielen Jahren in den Gemeindepflegehäusern eine Frühandacht angeboten. Termine sind im Mitteilungsblatt ersichtlich.

---

## **Wohnen am liebsten zu Hause -Wohnraumberatung - Wohnraumanpassung**

---

Lebensqualität heißt barrierearm bzw. barrierefrei wohnen – nicht nur im Alter. Alltag erleichtern – Selbstständigkeit erhalten – Sicherheit geben. Beratung erfolgt durch geschulte, ehrenamtliche Wohnraumberater.

Kontakt: Rathaus Urbach, Seniorenbüro, Tel. 8007-34  
Die Beratung ist für den Nachfragenden kostenfrei.

---

## ***Sprachen in Kooperation mit der VHS***

---

### **Englisch – A1**

---

**Termine:** mittwochs ab 19. Februar 2020  
**Zeit:** 10:00-11:30 Uhr  
**Kosten:** 13 x 26 UE, Gebühr: 72,00 €  
**Ort:** Schloss Urbach,  
**Leitung:** Werner Nuding  
**Lehrbuch:** Headway English A1 (Oxford) Lekt.9  
ISBN 978-0-19-474123-1

#### **Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Der Kurs wendet sich an Lernende, die schon einmal Englisch gelernt haben und über geringe Vorkenntnisse verfügen. Partnerübungen, Spaß an der Sprache und gelegentliche Songs runden das Programm ab.

**Anmeldung: nur bei der VHS Schorndorf 07181 2007-0**  
**Kursnummer 40674**

---

### **Englisch – B1**

---

**Termine:** mittwochs ab 19. Februar 2020  
**Zeit:** 18:30-20:00 Uhr  
**Kosten:** 13 x 26 UE, Gebühr: 72,00 €  
**Ort:** Schloss Urbach,  
**Leitung:** Werner Nuding  
**Lehrbuch:** Headway English B1+ (Oxford) Lekt.5  
ISBN 978-0-19-474147-7

Locker und ohne Leistungsdruck erweitern und vertiefen Sie in sehr angenehmer Umgebung Ihre Englischkenntnisse. Der Spaß am Sprachenlernen steht dabei im Vordergrund.

**Anmeldung: nur bei der VHS Schorndorf 07181 2007-0**  
**Kursnummer 40675**



---

## **Englisch B1 – Conversation, Brush Up and Fun**

---

**Termine:** donnerstags ab 20. Februar 2020  
**Zeit:** 19:30-21:00 Uhr  
**Kosten:** 15 x 30 UE, Gebühr: 83,00 €  
**Ort:** Schloss Urbach,  
**Leitung:** Linda Hofke

Mit einer Vielzahl von Materialien lesen, sprechen und entwickeln wir unser Vokabular mit Spaß. Unser Hauptziel ist es, unsere Englischkenntnisse zu verbessern und Sprachprobleme in einer entspannten Atmosphäre zu überwinden.

**Anmeldung: nur bei der VHS Schorndorf 07181 2007-0**  
**Kursnummer 40676**

---

## **Englisch – B2**

---

**Termine:** freitags ab 21. Februar 2020  
**Zeit:** 8:45-10:15 Uhr  
**Kosten:** 12 x 24 UE, Gebühr: 110,50 €  
**Ort:** Schloss Urbach,  
**Leitung:** Claudia Geiger  
**Lehrbuch:** New Headway Upper-Intermediate  
(Oxford) Lekt.2  
ISBN 978-0-19-4713318-3  
**Teilnehmerzahl:** 5-7

### **Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Viel Sprechen ist in diesem Kurs die Devise. Wir beschäftigen uns unter anderem mit folgenden Themen: Glücksspiel, Lotterie, Millionäre, Wohltätigkeitszwecke und die Familie.

**Anmeldung: nur bei der VHS Schorndorf 07181 2007-0**  
**Kursnummer 40677**

---

## **Italienisch A1 mit Muße**

---

**Termine:** freitags ab 21. Februar 2020  
**Zeit:** 10:15-11:45 Uhr  
**Kosten:** 12 x 24 UE, Gebühr: 110,50 €  
**Ort:** Schloss Urbach,  
**Leitung:** Claudia Geiger  
**Lehrbuch:** Allegro A1 (Klett) Lekt.5  
ISBN 3-12-52555-3  
**Teilnehmerzahl:** 5-7

### **Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen**

Dieser Kurs setzt geringe Vorkenntnisse der italienischen Sprache voraus. Der nächste Urlaub in „Bella Italia“ kommt bestimmt.

**Anmeldung: nur bei der VHS Schorndorf 07181 2007-0**  
**Kursnummer 40975**

---

**Kurse:**

---

---

**„Entdecke Dich“ – Malen mit Pastellkreiden & Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene**

---

**Termin:** dienstags und freitags  
**Zeit:** 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** KUNSTSCHULE WEITSICHT,  
Plüderhausen, Zehntgasse 25  
**Leitung:** Angelika Feilhauer  
**Kosten:** 18,- € (incl. Material, Kosten sind vor Ort zu bezahlen)

**Anmeldung:** Rathaus Urbach, Seniorenbüro, Tel. 8007-34  
oder direkt in der Kunstschule, Tel. 4747450

---

**Bewegung:**

---

---

**Wassergymnastik**

---

**Termin:** mittwochs, außer in den Ferien  
**Zeit:** 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr  
**Ort:** Lehrschwimmbecken Atriumschule  
**Kosten:** 45,- € (10er-Karte, erhältlich im Servicebüro)  
**Leitung:** Katrin Foschiatti

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Es muss nur bezahlt werden, wenn man an den Terminen anwesend ist. Ein großer Vorteil für Quereinsteiger.

---

## **Yogakurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene**

---

**Termin:** donnerstags ab 19. März 2020 (12 x)  
**Zeit:** 15:45 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** Atriumhalle - Mehrzweckraum  
**Leitung:** Elfriede Hofer, Diplomierte Yogalehrerin  
**Kosten:** 78,- € (im Servicebüro zu bezahlen)  
**Anmeldung:** Seniorenbüro, Tel. 8007-34

Wesentliche Bestandteile des Kurses sind: Energie- und Atemübungen, einfache Körperstellungen, Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

Weitere Termine: 26.03., 02.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07.

---

## **Qi Gong Kurs – neue Kraft tanken**

---

**Termine:** donnerstags ab 19. März 2020 (10x)  
**Zeit:** 10:00 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** Schloss Urbach - Begegnungsstätte  
**Leitung:** Karin Mutschler, Kursleiterin  
**Kosten:** 55,- € (im Servicebüro zu bezahlen)  
**Anmeldung:** Seniorenbüro, Tel. 8007-34

Die Übungen des Qi Gong beinhalten Körperhaltungen und Bewegungen sowie geistige Übungen zur Konzentration und Imagination. Die sanften Bewegungen sind auf die körperliche Verfassung der Teilnehmer abgestimmt; viele Übungen können statt im Stehen im Sitzen gemacht werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Weitere Termine: 02.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07.

---

## **Gymnastik**

---

### **Senioren-gymnastik für Frauen**

Herz-Kreislauftraining, Koordination, leichtes Krafttraining, Spiele und Spaß.

**Termine:** montags, 9:00 bis 10:00 Uhr für Frauen  
(nicht in den Ferien)

**Ort:** Wittumhalle

**Leitung:** Sportclub Urbach e.V.,  
Janina Horneff

### **Senioren-Fit, Frauen und Männer**

Mit Rückengymnastik wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule positiv beeinflusst. Die Übungen dienen der Kräftigung, Mobilisierung & Dehnung.

**Termine:** montags, 10:00 bis 11:00 Uhr

**Ort:** Wittumhalle

**Leitung:** Sportclub Urbach e.V.,  
Janina Horneff

### **Jedermann-gymnastik 50+, Frauen und Männer**

Dieser Kurs ist für alle, die sich weiterhin fit halten wollen. Zu Beginn der Stunde wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert. Anschließend wird der gesamte Körper mit gezielten Übungengekräftigt, sowie die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Zum Abschluss machen wir Dehn- und Entspannungsübungen oder ein kleines Spiel.

**Termine:** freitags, 19:30 bis 20:30 Uhr

**Ort:** Atriumhalle - Gymnastikraum

**Leitung:** wechselnde Übungsleiter

**Ansprechpartner:** Erwin Munz, Tel. 82441

## **Seniorengymnastik für Frauen und Männer**

Abwechslungsreiche Gymnastik mit Musik mit und an verschiedenen Geräten. Es werden Übungen zur Sturzprophylaxe, Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungsübungen und Dehnübungen eingebaut. Ein Rundum Programm für einen gesunden und fitten Körper bis ins hohe Alter.

**Termine:** **dienstags, 16:30 bis 17:30 Uhr**  
(nicht in den Ferien)  
**Ort:** Gymnastikraum der Atriumhalle  
**Leitung:** DRK Urbach, Henriette Seitz, Tel. 81400

**Termine:** **mittwochs, 10:00 bis 11:00 Uhr**  
**Ort:** Hohenackerstr. 10  
**Leitung:** DRK Urbach, Henriette Seitz, Tel. 81400

---

## **Möglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement im Seniorenprogramm auf einen Blick**

---

- Aktiv in der Holzwerkstatt
- Zeitzeuge in der Schule
- Mitwirkung beim Ferien-/oder Seniorenprogramm
- Lesepate|in in der Mediathek
- Aktionstage in den Gemeindepflegehäusern
- Computer-Forum Mediathek – Organisationsteam
- Mitwirkung bei Senioren-Kaffeenachmittagen
- Besuchsdienste bei Alleinlebenden
- Mentor bei Neuanfängern im Computerkurs
- Patenschaften im Alexander-Stift
- Fahrdienste für Senioren

Haben Sie Interesse sich ehrenamtlich in das  
Gesellschaftsleben der Urbacher Senioren einzubringen?  
**Reinschnuppern ist bei allen Gruppen möglich.**

Wir freuen uns über Ihren Anruf und Ihre Bereitschaft zur  
Mitwirkung und Mithilfe. Tel. 07181/ 8007-34 bei Frau Krubitzer

**Haben Sie Wünsche oder Anregungen für das nächste  
Seniorenprogramm?**

Für Anregungen & Kritik dürfen Sie hier Notizen machen und in den Rathausbriefkasten werfen:

---

---

---

**Impressum**

Herausgeber: Gemeinde Urbach  
Druck: Rapp Drucksachen-Marketing  
Auflage: 550