BEGEGNUNG

Ökumenische Seniorennachmittage

monatlich, dienstags, 14.30 Uhr, im Wechsel im Jakobushaus (Seitenstr. 26) und im kath. Gemeindezentrum (Blumenstraße 27)
Termine erscheinen im Mitteilungsblatt bei den kirchl. Nachrichten:

Ev. Kirchengemeinde
Tel: . 07195/51285
Mail: pfarramt@ev-kirche-schwaikheim.de
Kath. Kirchengemeinde
Tel. 07195/51133
Mail: StMaria.Schwaikheim@drs.de

Seniorenausflüge

jährlicher Tagesausflug im April/Mai, Kooperation der Gemeinde und der Kirchengemeinden, Termine erscheinen im Mitteilungsblatt
Tel. 07195/582-37

Seniorenadvent

jährlich, 1. Adventssonntag ab 14.30 Uhr, Lothar-Krüger-Halle (Rosenstr. 2). Kooperation der Gemeinde, Kirchengemeinden, Landfrauen und Musikvereine

Spaziergänge > "Gemeinsam statt einsam"

wöchentlich, montags, 14.30 Uhr, Startpunkt wechselnd Badstr. 1 und Bushaltestelle am Bahnhof, wird im Mitteilungsblatt und auf der Gemeindewebseite veröffentlicht:

Kontakt:
Heike Rodewald
Tel.: 07195/53906

Frauenkreis

Monatlich, Termin wird jeweils im Mitteilungsblatt veröffentlicht, 14.30-16.30 Uhr:

Ev. Kirchengemeinde,
Frau Laube
Tel.: 07195/5672

Ökumenischer Frauentreff

Monatlich, mittwochs, 20 Uhr, Termine im Mitteilungsblatt Rubrik „Ökumenisch“:

Ev. und kath.
Kirchengemeinde
Frau Breunig
Tel.: 07195/52073
Frau Mühlpointner
Tel.: 07195/51751

Freitagskreis

katholischer Gottesdienst mit anschließendem Frühstück
Wöchentlich, freitags, 9 Uhr:

Kath. Kirche St. Maria,
Blumenstr. 27
Hr. Pluta
Tel.: 07195/51133
Mail: StMaria.Schwaikheim@drs.de

Treffpunkt E

2. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr
für von Einsamkeit Betroffene aller Altersgruppen

Kath. Gemeindesaal (Blumenstr. 26)
Kath. Kirchengemeinde
Tel.: 07195/51133
Mail: StMaria.Schwaikheim@drs.de

Spiele-Café

14-tägig, in den ungeraden Kalenderwochen, dienstags, 15 Uhr:

Begegnungsstätte
(Kirchgasse 1)
Bürger helfen Bürgern Schwaikheim e.V.
Tel.: 07195/51901 (Anrufbeantworter)
Mail: info@bhbschwaikheim.de

Kreativangebot

monatlich
Ratladen, Bahnhofstr. 4
Termine werden im Mitteilungsblatt und auf der Vereinswebsite veröffentlicht:

Bürger helfen Bürgern Schwaikheim e.V.
Tel.: 07195/51901 (Anrufbeantworter)
Mail: info@bhbschwaikheim.de

Kaffeetreff

14-tägig, in den ungeraden Kalenderwochen, mittwochs, ab 14.30 Uhr, Frühjahr bis Herbst:

Caféline bei Blumen Dürr
Blumenstraße 9
im Winter: Café Liberty
Wilhelmstr. 2
Landfrauen Schwaikheim,
Fr. Rennert
Tel.: 07195/5858060
Mail: landfrauen.schwaikheim@gmail.com

Treff.Punkt Handarbeit

14-tägig, in den ungeraden Kalenderwochen, mittwochs, 14 Uhr:

Ratladen, Bahnhofstr. 4
Bürger helfen Bürgern Schwaikheim e.V.
Tel.: 07195 51901 (Anrufbeantworter)
Mail: info@bhbschwaikheim.de

Strick Café

1. und 3. Mittwoch im Monat, 14 Uhr

Kath. Gemeindesaal (Blumenstr. 26)
Kath. Kirchengemeinde
Tel.: 07195 51133
Mail: StMaria.Schwaikheim@drs.de

BEWEGUNG

Spaziergänge

Montags, 14.30 Uhr, wöchentlich.
Spaziergänge „Gemeinsam statt einsam“Start-punkt“ wechselnd Badstr. 1 und Bushaltestelle am Bahnhof, wird im Mitteilungsblatt und auf der Gemeindewebseite bei Veranstaltungen veröffentlicht:

Bürgerschaftl. Engagement
Heike Rodewald
Tel.: 07195/53906
Mail: seniorenlotsin@schwaikheim.de

5-Esslinger

Wöchentlich im Freien, 10 Uhr, vor der Lothar-Krüger-Halle (Rosenstr. 2)
Bewegungsprogramm für Senioren zum Erhalt der Mobilität und sozialem Kontakt nach Dr. Runge.
Für Mobilitätseingeschränkte:
wöchentlich, donnerstags, 10 Uhr,
Begegnungsstätte (Kirchgasse 1)

Seniorenlotsin
Gemeinde Schwaikheim
Tel.: 0151/72602602
Email: seniorenlotsin@schwaikheim.de

Gymnastik – Fit von Kopf bis Fuß

Beweglichkeit, Kraft und Balance werden mit und ohne Geräte trainiert. Spezielle spielerische Koordinationsübungen helfen, die Gehirnleis-tung zu verbessern. Dadurch kann die Aufmerk-samkeit und Reaktion auch im Alltag gesteigert werden. Wöchentlich, mittwochs 9-10 Uhr:

Alte Wiesentalhalle
Schillerstraße 2.
DRK Schwaikheim
Marianne Mergenthaler
Tel.: 07151/923073

Line Dance

Für Tänzer/innen mit Vorkenntnissen. Line Dance fördert die Konzentration, Kondition und die Koordination. Alles in allem: ein Fitnesspro-gramm, das in gemischter Runde großen Spaß bereitet. Wöchentlich, Mi. von 10.15 bis 11.15 Uhr:

Alte Wiesentalhalle
Schillerstraße 2.
DRK Schwaikheim
Marianne Mergenthaler
Tel.: 07151/923073

Montagsrunde - Gymnastik Männer (Senioren)

wöchentlich montags, 20-22 Uhr

Fritz-Ulrich-Halle
TSV Schwaikheim
Tel.: 07195/52722
Mail: info@tsv-schwaikheim.de

Fitness für Frauen (50+)

Entlasten, belasten, Herz-Kreislauf-Training, Gutes für den Rücken, kräftigen, dehnen – ein ausgewogenes Programm für Frauen. Wöchent-lich montags, 19-20 Uhr:

Lothar-Krüger-Halle
TSV Schwaikheim
Tel.: 07195/52722
Mail: info@tsv-schwaikheim.de

Seniorenfitness

Dem Alter ein Schnippchen schlagen! Beweg-lich bleiben, Balance und Stabilität trainieren und den Kreislauf in Schwung bringen. Dies und vieles mehr bietet das abwechslungsreiche Pro-gramm für ältere Teilnehmer.
Wöchentlich, Die. 17-18 Uhr oder 18-19 Uhr:

Lothar-Krüger-Halle
TSV Schwaikheim
Tel.: 07195/52722
Mail: info@tsv-schwaikheim.de

Gymnastik 0-100

Bei motivierender Musik werden Bauch, Beine und der Po gestrafft. Die Muskulatur wird gezielt gekräftigt, für mehr Kraft und allgemeine Fitness. wöchentlich, freitags 8.50-9.50 Uhr:

Fritz-Ulrich-Halle
TSV Schwaikheim
Tel.: 07195/52722
Mail: info@tsv-schwaikheim.de

Rehasport in den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin / Herzsport, Neurologie

Ärztl. Verordnung erforderlich, Vormerkung unter: https://www.tsv-schwaikheim.de/reha-sport/warteliste-rehasport.html:

TSV Schwaikheim e.V.
Tel.: 07195/52722
Mail: info@tsv-schwaikheim.de

Skigymnastik (auch für Nicht-Skifahrer)

Von Ende der Sommerferien bis Anfang Mai, montags, 20 Uhr:

Fritz-Ulrich-Halle
Skizunft Schwaikheim e.V.
71409 Schwaikheim
Mail: info@szschwaikheim.de
Link: szschwaikheim.de/skigymnastik

Radtouren (Dauer ca. 2h)

Von Anfang Mai bis zum Ende der Sommerfe-rien, montags, 18.15 Uhr vor der

Fritz-Ulrich-Halle
Skizunft Schwaikheim e.V.
71409 Schwaikheim
Tel.: 07195/95 86 20
Mail: hw-lutz@t-online.de
Link: szschwaikheim.de/radfahren

Radtreff

Radtouren in der Umgebung von Schwaikheim. Von April bis September mittwochs, 18 Uhr bis 20 Uhr, Treffpunkt:

Radsporthalle Schwaikheim
Radsportverein Schwaikh.e.V.
Informationen bei Hr. Bareiß
Tel.: 07195/52743

Paralleltandem

kann mit und ohne Fahrer gebucht werden. Geeignet für Fahrgäste mit und ohne Handicap:

Bürger helfen Bürgern Schwaikheim e.V.
Tel.: 07195/51901 (Anrufbeantworter)
Mail: info@bhbschwaikheim.de

Sicherer Fahrradfahren im Alter

Jährlich, 8h Kurs, Ankündigung im Mitteilungsblatt der Gemeinde:

DRK
Hr. Bähne
Tel.: 07195/51867

MUSIK

„Gemeinsam Singen“

Monatlich, dienstags, 15 Uhr

Begegnungsstätte, Kirchgasse 1
Kooperation mit ev. Gitarrentreff
Herr Hillenbrand
Tel.: 0175/1679409

Probe des großen Blasorchesters

Alle Altersgruppen von MusikerInnen mit Blasinstrument sind willkommen.
Wöchentlich, donnerstags,
20- 22 Uhr, im Musikraum der:

Fritz-Ulrich-Halle
Musikverein Schwaikheim
Mail: info@musikverein-schwaikheim.de

KUNST

Schwaikheimer
Künstlergruppe e.V.

Mal- und Zeichenabende, Keramikabende, Kalligraphie-Abende und Experimentwerkstatt, je Gruppe 1–2-mal monatlich, jährl.Veranstaltungsplan (s. Webseite)

Atelier in der Ludwigsburger Straße 18 und im Keramikatelier Maria Bäßler
Bismarckstraße 12
Schwaikheim
Schwaikh. Künstlergruppe e.V.
Rainer Hofmann
Tel.: 07195/910488
Mail: rainer_hofmann@gmx.de,
Link: schwaikheimer-kuenstler-gruppe.de

BILDUNG UND KULTUR

Gemeindebücherei Schwaikheim

breites Medienangebot von Büchern und anderen Medien zur Unterhaltung und Freizeitgestaltung: Mo 15–18 Uhr, Mi 15–19 Uhr, Fr 10–13 Uhr und 15–18 Uhr

Uhlandstraße 8, Zugang über Schubartstr. 11
Tel.: 07195/953840
Mail: info@buecherei-schwaikheim.de

Öffentlicher Bücherschrank

am Gorroner Platz kostenlos Bücher mitnehmen und einstellen.

Weitere örtliche Vereine: Informationen zu aktuellen Veranstaltungen bei den Vereinsnachrichten im Mitteilungsblatt.

Volkshochschule Winnenden

Viele Kursangebote finden in Schwaikheim statt

VHS-Geschäftsstelle
Marktstr. 47
71364 Winnenden
Tel. 0 71 95/1 07 00
Mail: info@vhs-winnenden.de
Link: vhs-winnenden.de

Engagement hilft!

Neben der Teilnahme an den verschiedenen Angeboten ist auch Ihr Engagement herzlich willkommen. Nehmen Sie gerne mit den Trägern und Ansprechpartnern Kontakt auf. Sie haben eine neue Idee, die Sie umsetzen wollen oder möchten sich engagieren wissen aber nicht wie? Dabei unterstützt Sie die Seniorenlotsin (S. 7).