



Pavillon-Kurier



Januar

Zum Jahreswechsel

Zum alten sprach das neue Jahr:
"Sag, lieber Freund, wie es so war!
Erzähl! Ich möchte von Dir lernen,
denn ich, ich steh noch in den Sternen.

Ich freu mich sehr auf mein Beginnen!
Kannst Du Dich, Altes, noch entsinnen,
wie Du begonnen hast? Dein Hoffen,
sag, ist es wirklich eingetroffen?

Wo soll ich mich, sag, vor was hüten?
Und wo erlebe ich die Blüten
der meinen Zeit? Erzähl schon! Sag,
was mich jetzt bald erwarten mag!..."

"Ach, junges Jahr", sprach müd das Alte,
"ich rate Dir nur eins: Behalte
die Fragen, die Du stellst, stets offen
und wage, auf Dich selbst zu hoffen!

Denn Zukunft ist nicht eine Zeit
verbesserter Vergangenheit.
Nein, Zukunft ist ein Neubeginn!
Viel Glück, Neujahr, in diesem Sinn!"

Christoph Sutter



Spruch des Monats:

Ein neues Jahr heißt neue Hoffnung, neues Licht und neue Wege zum Ziel. Alles Gute für das Jahr 2024.



Liebe Mitglieder und Leser,

Wer Weisheiten zu allen Wechselfällen des Lebens sucht, wird bei Wilhelm Busch immer fündig, sowohl zum Jahresende, als auch zum Jahresanfang. Beides sind bedeutende Termine, wobei der 30.12. als Maßstab dafür gilt, was bis dahin noch alles erledigt werden soll und der 1. Januar prall gefüllt wird mit guten Vorsätzen für das kommende Neue Jahr.

Doch mit den Vorsätzen ist es schwierig, denn oftmals sind es dieselben Vorsätze wie sie bereits schon mehrfach gefasst wurden z.B. auf die Gesundheit achten, sich mehr bewegen und vieles mehr.

Doch auch für diesen Fall kommt uns Wilhelm Busch zuhelfe mit wertvollem Rat: „Wer Steine und Eier verpackt, soll die Steine nach unten legen“.

Beginnen Sie mit guten Vorsätzen, die so leicht zu erfüllen sind, wie Eier schwer sind:
Seien Sie freundlich zueinander, unterstützen Sie dort, wo Sie erkennen, dass Hilfe benötigt wird.

Ein weiterer Ratschlag von Wilhelm Busch:

„Es ist ein lobenswerter Brauch, wer etwas Gutes bekommt, bedankt sich auch.“

Im Sinne von Wilhelm Busch bedanke ich mich bei ALLEN, die sich im vergangenen Jahr für unseren Verein und unser Miteinander eingesetzt haben.

*Herzlichst Ihre
Renate Wendt*

Seniorensseminar 2024

Das Seniorensseminar 2024 beinhaltet wieder eine Mischung aus Vorträgen und Tagesausflügen. Ich freue mich, wenn die einzelnen Veranstaltungen wieder gut angenommen werden. Die ersten beiden Termine im neuen Jahr stehen fest:

Mittwoch, 07.02.2024, 14.00 Uhr

Ein Besuch im Lindenmuseum in Stuttgart zur Sonderausstellung:

Stuttgart - Afghanistan: verbinden - erzählen - begegnen

Weit weg oder ganz nah? Die Ausstellung erzählt von den vielschichtigen Verbindungen zwischen Stuttgart, Deutschland und Afghanistan. Sie



zeigt historische Objekte, vorislamische und islamische Kunstwerke ebenso wie alltägliche, doch bedeutsame Gegenstände. Objekte aus der Sammlung des Linden-Museums werden durch Exponate aus deutschen und europäischen

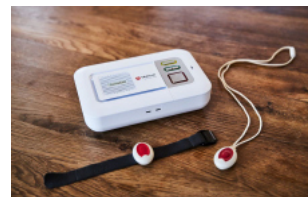
Museen ergänzt, insbesondere aus Sammlungen, die auf der Grundlage von archäologischen Kooperationen mit Afghanistan nach Europa gelangten.

Preis pro Person: 18,- Euro beinhaltet Führung und Eintritt für das gesamte Lindenmuseum an diesem Nachmittag. Nähere Informationen nach Anmeldung

Donnerstag, 7. März 2024 im Ev. Gemeindehaus „Schwätzgässle“

14.00 Uhr Vortrag von Wolfgang Schenk zum Malteser Hausnotruf und mehr

Ein Sturz, ein plötzlicher Schwächeanfall oder Schlimmeres – mit dem Alter steigt die Sorge vor den kleinen oder großen Notfällen im Alltag. Wie gut, wenn immer jemand da ist: Der Malteser Hausnotruf ist per Notfallknopf rund um die Uhr erreichbar und hilft, wenn es darauf ankommt.



Kosten 5,- Euro pro Person

Anmeldungen bei Renate Wendt, Tel. 07142 913404 oder wendt74321@gmail.com

Das ganze Programm mit allen Highlights wird im Moment fertiggestellt und liegt bei der Außerordentlichen Mitgliederversammlung am 24.1.2024 vor, bzw. wird mit dem Februar-Kurier versandt.

Freuen Sie sich darauf!

Außerordentliche Mitgliederversammlung am 24. Januar um 15.00 Uhr in der Alten Kelter

Liebe Mitglieder,

in diesem Kurier finden Sie separat beigelegt die Einladung zur Außerordentlichen Mitgliederversammlung sowie eine Kopie der vorgesehenen neuen Satzung, bei der die vorgesehenen Änderungen mit roter Schrift aufgeführt sind. Erklärungen dazu erhalten Sie bei der Versammlung von mir.

Renate Wendt

Alles hat seine Zeit...

Über viele Jahre wurde unser Verein von Renate Wendt erfolgreich geleitet und wesentlich geprägt.

Aber: Alles hat seine Zeit. Sie kandidiert aus persönlichen Gründen nicht mehr für dieses wichtige Amt. Auch einige andere Aufgaben müssen neu vergeben werden.

Die Leitung und die „Hintergrundarbeit“ für den Ablauf unserer zahlreichen Aktivitäten trägt – über den Verein hinaus – wesentlich zum guten Zusammenleben in unserer Stadt bei. Das soll so bleiben. Die Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich dafür einsetzen, brauchen den Auftrag und das Vertrauen möglichst vieler Vereins-Mitglieder.

Darum geht es hauptsächlich bei der Außerordentlichen Mitgliederversammlung am Mittwoch, 24. Januar um 15:00 Uhr in der Alten Kelter.

Bitte kommen Sie! Wirken Sie an der Zukunft unseres Vereins mit!

Gerhard Kleine

Gesund und froh ins neue Jahr mit ...

Rote Bete Suppe

Die Rote Bete ist, wie die Zuckerrübe und der Mangold, eine Kulturform der Gemeinen Rübe und wurde vermutlich von den Römern aus Nordafrika nach Mitteleuropa eingeführt.

Die fleischige Rübe entsteht durch eine Verdickung unterhalb der Keimblätter, sie hat eine dünne Schale und darunter ein knackiges, saftiges Fruchtfleisch mit aromatischem Geschmack. Aufgrund des hohen Gehalts an B-Vitaminen, Kalium, Eisen und vor allem Folsäure ist die Rote Bete ein wertvolles Gemüse, welches gegart oder als Rohkost verwendet wird.

Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) hat die Rote Bete zum Gemüse des Jahres 2023/2024 ausgerufen.



Heute möchte ich Ihnen ein Rezept vorstellen, in dem die Rote Bete zu einer cremigen Suppe zubereitet und mit einem Meerrettich-Häubchen dekoriert wird.

Zutaten für 4 Portionen:
500 g vorgegarte Rote Bete
2 mittelgroße Kartoffeln
2 kleine Möhren
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Meerrettich-Creme:
2-3 EL Sahnemeerrettich
100 g Crème fraîche
etwas Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln darin 5 Minuten glasig dünsten, mit der Brühe ablöschen und für ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Vorgegarte Rote Bete grob zerkleinern und zum Gemüse geben, dann die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht, anschließend kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahnemeerrettich und Crème fraîche verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete Suppe zusammen mit der Meerrettichcreme servieren und genießen. Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen

Ottmar Wagner.

Impressionen vom Weihnachtsbasar

Am ersten Adventssonntag, dem 3. Dezember in diesem Jahr, fand im weihnachtlich geschmückten Enzpavillon der



alljährlich vom Aktiven Senioren e. V. ausgerichtete Weihnachtsbasar statt. Bei schönstem Sonnenschein und Schneezauber auf den Dächern erstrahlte der gläserne Fürst direkt am Bürgergarten in seiner ganzen Pracht. Manch einer hatte vielleicht die Befürchtung, aufgrund der frostigen Temperaturen könnten Wege glatt sein, doch an der Besucherzahl im Enzpavillon war davon nicht viel zu merken. Ab 11.00 Uhr ging es los und viele Senioren hatten sich Punktuam an den stilvoll dekorierten runden Tischen mit den jeweils sechs Stühlen bereits um halb zwölf zum Mittagessen ihren Platz gesichert. Und auch da fällt auf, es ist ein besonderer Ort, denn der Service von Bewirtung und Küche ist einzigartig. Dafür sorgt das Team um die Leiterin Christl Stelzer. - Sich treffen, zusammen essen, Kaffee trinken und dabei die Kleinode der KreAktiv-Frauen bestaunen und käuflich erwerben, was das Herz begehrt - und der Geldbeutel hergibt. **Kunsthandwerkliches** wie auch **Praktisches** war im Sortiment.



Nicht einfältig. Die Papierfaltkunst von Elfriede Jung: ein aus den Seiten eines alten Buches gefalteter Weihnachtsbaum etwa oder kleine kunstvoll gefaltete Geschenkverpackungen mit Engelsmotiv. Weihnachtsfantasien.



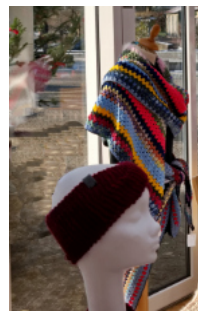
Warm ums Herz. Selbstgestrickte Socken und Fingerhandschuhe, Stirnbänder, die in allen Variationen reißenden Absatz fanden. Gehäkelte Baby-Schühchen aus Baumwolle oder Wolle für die ersten Monate des Kindes. - Komme was Wolle, Weihnachten hat mit Liebe zu tun.

Stilvoll. Die Porzellanmalerei von Theresa Leßnig-Wagner, die die KreAktiv-Gruppe künstlerisch anleitet. Theresa Leßnig-Wagner ist gelernte Keramikmalerin und hatte in früheren Jahren ihr eigenes Atelier. Nun stellt sie den Senioren ihre Expertise zur Verfügung und entwickelt gemeinsam mit



den Aktiven Senioren-Frauen immer wieder Neues. Filigran bemalte Taschen-Unikate und jetzt zum Weihnachtsbasar die kunstvollen Weihnachtskarten.

Die Inspirationsquellen für Kreatives sind heutzutage vielfältig, da Selbstgefertiges auch bei jungen Leuten im Trend liegt. DIY - das englische Kürzel für Do It Yourself - hat Hochkonjunktur und der Zeitschriftenmarkt in Bezug auf kreatives Werken boomt. Egal ob sich das Magazin Makramée, Kuschel-Helden, Bobbel & Lace (mit Bobbeln häkeln und stricken) oder Kreuzstich nennt, die Anregungen sind mannigfaltig.



Was sich auf dem Social-Media-Kanal INSTAGRAM trendig **DIY - Do it yourself** nennt, firmiert bei den Aktiven Senioren unter **KreAktiv-Werkstatt**. Im Vergleich zu den hohen Preisen für selbstgefertigte Produkte auf der Internetplattform ETSY ist das, was im Enzpavillon beim Weihnachtsbasar käuflich zu erwerben ist, preislich mehr als moderat. Wer also nach Besonderem für seine Weihnachtsgeschenke, Deko oder Grußkarten zum

Fest suchte, der war am Sonntag, dem 3. Dezember bei den Aktiven Senioren im Enzpavillon genau richtig.



Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, sich der KreAktiv-Werkstatt um Theresa Leßnig-Wagner anzuschließen, so schauen Sie doch an einem der Montagnachmittage (Termine auf der hinteren Seite im Kalender) einfach vorbei und lassen sich inspirieren. Sollten Sie aber lieber Handgefertigtes lediglich käuflich erwerben wollen, um anderen eine Freude zu bereiten, sind Sie schon jetzt für nächstes Jahr zum Weihnachtsbasar herzlich eingeladen.

Neues aus der KreAktiv-Werkstatt

Seit Jahren ist es eine schöne Tradition bei den Aktiven Senioren, dass jedes Mitglied zum Geburtstag eine persönliche Glückwunschkarte bekommt. Monat für Monat fertige ich ein kleines Aquarell an, oft der entsprechenden Jahreszeit angepasst. Dieses wird dann im Kartenformat eingescannt, vervielfältigt und mit einem Einlegeblatt versehen, welches von Renate Wendt persönlich unterschrieben ist, einkuvrtiert, frankiert und zum jeweiligen Geburtsstagsdatum per BW-Post verschickt.

Es nahte der Dezember und ich hatte die Vorstellung, dass eine unserer talentierten „KreAktiv-Werkstatt-Damen“ nach ihrer Idee eine Geburtstagskarte gestalten sollte. Meine Wahl fiel auf Ursula Brunn, die bereits seit 2013 in unserer Gruppe „KreAktiv-Werkstatt“ ist und schon viele wundervolle Handarbeiten hergestellt hat. Fadenmalerei ist derzeit ihre besondere Spezialität. Entsprechende Muster liefert ihr das Internet. Für ihre Kartengröße muss es das Format DIN A 6 sein. Die einzelnen Punkte für die Fadenstiche und das vorgegebene Muster werden mit einer Prickelnadel auf das Tonpapier gestochen. Passend zum Monat Dezember, in dem in klaren Winternächten gleich zwei Sternschnuppenschwärme – die Geminiden und die Ursiden – am Firmament zu erkennen sind, hatten wir uns für eine Sternschnuppe entschieden. Vierundvierzig Lochstiche wurden hierzu benötigt. Das Fadenende wurde auf der Rückseite festgeklebt und die Karte

mit dem gestickten Motiv auf einer vorbereiteten Doppelkarte fixiert. Ursula Brunn fertigte insgesamt nach diesem Muster 41 akkurat bestickte Karten mit gelben Fäden an. – Eine wahre Fleißarbeit. Bestimmt hatten alle Dezember-Geburtsstags-Mitglieder viel Freude an ihrer handgearbeiteten Sternschnuppenkarte!

Theresa Leßnig-Wagner



Kreatives Malen

mit Theresa Leßnig-Wagner

Jeden zweiten Donnerstag treffen sich malbegeisterte Seniorinnen, um mit Theresa zu malen. Die Auswahl der Malarten und Materialien ist groß. Motive entstehen auf Papier, Stoff oder auch Porzellan. Für alles gibt es die entsprechenden Utensilien. Mit Textilfarben wurden bereits sehr schöne Baumwolltaschen oder auch einfarbige Schirme bemalt. Ihre Kenntnisse in der Porzellanmalerei hat Theresa an die teilnehmenden Mitglieder ebenfalls weitergegeben.

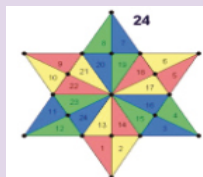
Immer wieder entstehen kleine, besondere Kunstwerke. Unsere Uta Dobmaier - viele kennen sie noch aus dem Service-Bereich - hat etwas Außergewöhnliches gewagt: Sie malte mit Aquarellfarben eine farbenfrohe, abstrakte Landschaft. Ein schönes Bild. Doch dabei blieb es nicht. Wo sollte es aufgehängt werden? - An der Terrassenwand ihres Hauses hing eine Uhr mit einem verblassten, unansehnlichen Zifferblatt. Dieses wurde kurzerhand entfernt, in das Landschaftsmotiv

mittig ein Loch geschnitten. Anschließend das Bild auf die kahle Uhrenfläche aufgeklebt, die Uhrzeiger durch den Mittelschnitt gezogen und Stunden- und Minuteneinheiten durch simple schwarze Striche angedeutet. Uhren-Design in Reinkultur.



Auflösung des Weihnachtsrätsels aus der Dezember-Ausgabe: Insgesamt **104 Dreiecke** lassen sich aus dem Bethlehem-Stern bilden.

Den Stern in Großformat finden Sie in der Dezember-Ausgabe des Pavillon-Kuriers auf Seite 3



Balance & Kraft-Training

Sturzprophylaxe und mehr Fitness und Lebensqualität im Alter

Jeder von uns kennt es: der Gleichgewichtssinn ist nicht mehr das, was er mal war, gleichzeitig schwindet Muskel-



kraft. Wir fühlen uns wackelig und manch einer hat schon einen Sturz hinter sich. Gerade noch einmal gut gegangen. Aber damit es wirklich immer gutgeht und erst gar nicht zu Stürzen kommt, kann man einiges tun, um vorzubeugen. Der Aufwand ist nicht groß, der Effekt hingegen riesig. Das Balance- und Krafttraining für ältere Menschen funktioniert unter Zuhilfenahme von Stühlen. Zusätzlich im Einsatz und im Kurs zur Verfügung gestellt werden Fußgewichtsmanchetten, individuell angepasst an Körpergewicht und Statur des jeweiligen Teilnehmers sowie Hanteln für die Kräftigung der Arme. So lässt sich rasch verloren gegangene Muskelkraft wieder herstellen.



Warum bauen die Muskeln ab? – Die Antwort lautet: Es ist ein natürlicher Prozess. Im Alter verändert sich der Stoffwechsel der Muskelzellen. Der Körper schüttet weniger Hormone aus, die für den Muskelaufbau notwendig sind. Um dem entgegenzuwirken, müssen wir initiativ werden. Eine Kombination aus Kraft- und Balance-Übungen wirkt dem Alterungsprozess entgegen und verleiht uns ein gutes Körpergefühl und Trittsicherheit auch im Alter.

Im Gespräch mit Mathias Wengert (li.), Dipl. Sportwissenschaftler und Gesundheitsmanager,

INBESTFORM® Gesundheitsmanagement BALANCE-&KRAFTTRAINING für Senioren, erfahren wir mehr.

Redaktion: Herr Wengert, wie kamen Sie zu den Aktiven Senioren und zum Enz-Pavillon? – Wer hat die Balance- und Krafttrainings für den Verein initiiert?

Mathias Wengert: Der Kontakt hatte sich über die Vorsitzende Renate Wendt im Rahmen einer Gesundheitsmesse im Jahr 2015 ergeben, wo wir in einem Vortrag unser beson-

deres Programm und Angebot für Senioren vorgestellt hatten. 2016 starteten wir dann im Enz-Pavillon mit Kursen, die sich sehr rasch füllten. Vier Gruppen gibt es inzwischen, die dienstags- und donnerstags zwischen 8:55 Uhr und 11:30 Uhr im Enz-Pavillon trainieren. Eine Trainingseinheit dauert 60 min.

Mit viel Freude und Engagement leiten Carolin Kanthak (re.) dienstags und Petra Möhrle donnerstags die Senioren bei den einzelnen Übungen an. In Kürze soll auch noch eine weitere Trainerin hinzukommen, da die Nachfrage an diesen Kursen hoch ist. Pro Kurs sind maximal 12 Teilnehmer zugelassen, um eine hohe Betreuungsqualität sicherzustellen und jeden auf seinem persönlichen Level unterstützen zu können.



Redaktion: Warum ein Programm speziell für Senioren?

Mathias Wengert: Es geht bei Senioren stark um Sturzprävention - aber auch ganz generell um mehr Lebensqualität. Denn ohne Kraft und Balance geht im Alter gar nichts.

Redaktion: Gibt es besondere Tipps zu kursbegleitenden Übungen, die die Senioren selbstständig in ihren Alltag integrieren können?

Mathias Wengert: Ja, Gleichgewichtsübungen kann man täglich praktizieren, beispielsweise Zähneputzen im Tandemstand. Beide Füße stehen dabei versetzt, oder auch im halben Tandemstand, was auch schon anspruchsvoll ist. Hier sind die Füße nur leicht versetzt. Beim ganzen Tandemstand platzieren wir unsere Füße direkt hintereinander auf einer Linie. Die Ferse des vorderen Fußes berührt die Großzehe des hinteren. Auch Kniebeugen sind gut. Sagen wir mal, so zehnmal am Stück ohne Zuhilfenahme der Arme vom Stuhl hoch und wieder hinsetzen; das wäre beispielsweise eine Beinkräftigungsübung. – Im Kurs ist jedoch auch das Soziale in der Gruppe von großer Bedeutung. Und unter Anleitung eines Trainers oder einer Trainerin fallen die Übungen einfach leichter als im Alleingang zu Hause - und sie machen mehr Spaß.

Angelica Inhoffen

Die mit unserem Verein verbundene BSW-Fotogruppe lud im letzten Jahr zur Teilnahme an den 3. Bietigheim-Bissingener Fototagen ein. Die Resonanz war größer als erwartet: Über 60 Hobby-Fotografinnen und -Fotografen aus Bietigheim-Bissingen und Umgebung reichten 220 Fotografien zu den Wettbewerbsthemen „Ausgedient“ und „Wasser“ ein.

Bei der Abschlussveranstaltung Mitte November im voll besetzten Saal des Enz pavillons entsprach die Stimmung der guten Qualität der von den Damen der BSW-Fotogruppe selbst gebackenen Kuchen. Oberbürgermeister Jürgen Kessing eröffnete die Veranstaltung mit einigen Gedanken zum heutigen Stand der Fotografie. „Bilder“, so Kessing, „bewegen die Betrachter, wecken Emotionen und können bleibende Eindrücke hinterlassen“. Die Kunst des Fotografierens bestehe darin, solche Bilder herzustellen, die uns beschäftigen und im Gedächtnis hängen bleiben. Eine besondere Herausforderung sei dabei der richtige Umgang mit den Risiken und Nebenwirkungen, aber auch Chancen der immer präsenter werdenden KI.

Anschließend stellte der Leiter der BSW-Fotogruppe, Peter Röhl, alle Werke vor. Dabei kam keine Langeweile auf - der Ideenreichtum und das fotografische Können beeindruckten das Publikum. Es wurde klar: Die Auswahl der Siegerbilder war keine leichte Aufgabe. Aber die drei Juroren - Jasmin Höning, damals Volontärin bei der Städtischen Galerie, Michael Ganz von der Galerie am Unteren Tor und Martin Kalb, Fotograf der Bietigheimer Zeitung - bewältigten diese Aufgabe mit Bravour, was sich bei der Präsentation der Siegerbilder zeigte.

Damit hatte die BSW-Fotogruppe ihr Ziel erreicht, über den eigenen Tellerrand hinaus zu wirken und viele Menschen anzusprechen, die der Fotogruppe (noch) nicht angehören. Die Preisträger erhielten Sachpreise in Form von hochwertigen Fotobüchern, die allesamt vom Heidelberger dpunkt.verlag gespendet wurden. Abschließend gab es noch zwei Verlosungen, an denen sich alle Interessierten beteiligen konnten: Zu gewinnen war ein von der Stiftung BSW gespendeter Gutschein im Wert von 50 Euro für den Aufenthalt in einem Hotel der Stiftung. Frau Regina Djakonov, Inhaberin des Brackenneimer Fotostudios RD Photo & Design, steuerte einen Gutschein zum mehrstündigen Besuch ihres Fotostudios bei.

Gerhard Kleine



Wettbewerbsthema: „AUSGEDIENT“
Platz 1 Edgar Mutschler



Wettbewerbsthema: „WASSER“
Platz 1 Wolfgang Wetzel

Anmerkung der Redaktion: Die gesamten Preisträger-Fotos der beiden Wettbewerbsthemen „Ausgedient“ und „Wasser“ finden Sie bis einschließlich Platz 14 auf unserer Website: www.foto-bswbibi.de/fototage-23-gewinner.html

Wir gratulieren zum besonderen Geburtstag



Mit freundlicher Unterstützung Ihrer **BIETIGHEIMER ZEITUNG**

Besser informiert. Mehr erleben.

BW BIETIGHEIMER WOHNBAU

Diakoniestation
Bietigheim-Bissingen e.V.

Kreissparkasse Ludwigsburg

Zeller
Ambulante Pflege
Pflegen
Begleiten, zuhören, Helfen
Ihr Pflegedienst am Ort.

DV Druck
BIETIGHEIM

HANS SACHS
Installation • Bäder • Heizung
Wärmepumpen • Solar
www.hanssachs-sanitaer.de

TSGB
Tanzsportgemeinschaft Bietigheim

REICH
UHREN & SCHMUCK

Impressum
Herausgeber: Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.
Redaktion: Renate Wendt (rw), Ottmar Wagner (ow), Dieter Friedrich (df),
Layout und Textredaktion: Angelica Inhoffen, Gerhard Kleine
74321 Bietigheim-Bissingen, Am Bürgergarten 1, Tel.: 07142 51155
E-Mail: info@aktive-senioren.org
Internet: www.aktive-senioren.org
Bankverbindung: KSK Ludwigsburg,
IBAN: DE 50 6045 0050 0007 0200 07, BIC: SOLADES 1LBG
Druck: DV Druck Bietigheim,
Druck- und Verlagsgesellschaft Bietigheim mbH
Kronenbergstraße 10, Telefon 07142 403-0, Fax 07142 403-125
E-Mail an die Redaktion: redaktion@aktive-senioren.org

Aktuelle Änderungen finden
Sie im Internet auf unserer Seite:
www.aktive-senioren.org

Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten
Diese Termine stehen nicht zusätzlich im Kalender

Montag	10:00	Nordic Walking jeden Montag! Auch an Feiertagen, bei jedem Wetter
	10:15	DRK Fitnessgymnastik
Dienstag/Donnerstag	14:00	Zum Beispiel: Skat, Binokel, Bridge, RummyCup, Canasta, Poker, uvm.
Freitag	13:00	Line-/Square Dance (14:30) im Wechsel

Montag	08.01.	10:00	Nordic-Walking
	08.01.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	08.01.	13:30	KreAktiv-Werkstatt
	08.01.	15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	09.01.	14:00	Spielesachmittag
Mittwoch	10.01.	10:00	Werner's Zeichenstunde
	10.01.	14:00	Gedächtnistraining Gruppe 5
	10.01.	14:00	Spielesachmittag
Donnerstag	11.01.	9:00	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
	11.01.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
	11.01.	14:00	Spielesachmittag
Freitag	12.01.	10:00	Tanzunterricht mit Bernd Junghans
	12.01.	13:00	Pavillon-Dancer LD
	12.01.	14:30	AS Boule-Gruppe
Montag	15.01.	10:00	Nordic-Walking
	15.01.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	15.01.	14:00	Gedächtnistraining Gruppe 6 + 2
Dienstag	16.01.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
	16.01.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
	16.01.	14:00	Spielesachmittag
	16.01.	16:00	Moderne Medien
Mittwoch	17.01.	15:00	Tanz mit Bernd Gottwald
Donnerstag	18.01.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
	18.01.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
	18.01.	14:00	Spielesachmittag
	18.01.	14:00	Kreatives Malen
	18.01.	19:00	AS / BSW-Fotogruppe
Freitag	19.01.	10:00	Theater AG
	19.01.	13:00	Pavillon-Dancer SqD
	19.01.	14:30	AS Boule-Gruppe
Montag	22.01.	10:00	Nordic-Walking
	22.01.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	22.01.	13:30	KreAktiv-Werkstatt
	22.01.	15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	23.01.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
	23.01.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
	23.01.	14:00	Spielesachmittag
Mittwoch	24.01.	10:00	Werner's Zeichenstunde
	24.01.	15:00	Außerordentliche Mitgliederversammlung Kelter
Donnerstag	25.01.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
	25.01.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
	25.01.	14:00	Spielesachmittag
Freitag	26.01.	10:00	Tanzunterricht mit Bernd Junghans
	26.01.	13:00	Pavillon-Dancer LD
	26.01.	14:30	AS Boule-Gruppe
Montag	29.01.	10:00	Nordic-Walking
	29.01.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	29.01.	14:00	Gedächtnistraining Gruppe 6 + 2
Dienstag	30.01.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
	30.01.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
	30.01.	14:00	Spielesachmittag
Mittwoch	31.01.	14:00	Spielesachmittag

Weitere interessante Informationen und aktuelle Berichte finden Sie im Blog auf unserer Homepage! Schauen Sie ruhig einmal vorbei! Wenn Sie es wünschen, schreiben Sie uns einen Artikel oder einen kurzen Beitrag zum Veröffentlichen im Internet.