

Pavillon-Kurier



Hallo Tag

Hast du heute schon lachend den Tag begrüßt?
Ihm die Türe geöffnet und ihn freundlich
in deine Wohnung eintreten lassen?
Ihm gezeigt, wie herrlich die Sonne durch dein Fenster scheint?

Hast du ihm erzählt, wie schön es war,
als du heute morgen von Vogelsang geweckt wurdest?
Hast du ihn spüren lassen, wie du dich über ihn freust
und du gespannt bist auf die Dinge,
die dir heute passieren werden?

Hast du ihn eingeladen, dein Gast zu sein,
ihn fürstlich zu bewirten?
Hast du ihm gesagt, dass du alles tun wirst für einen schönen Tag?
Wenn nicht, dann öffne all deine Türen, deine Fenster,
lass alles Licht in dein Leben, lass den Tag dein Gast sein!

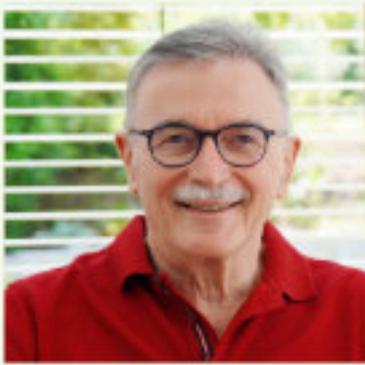
Gemeinsam den Tag erleben, jeden Tag,
Heute, Morgen, Übermorgen, jeden Tag!
Lade ihn ein, dein Tag zu sein

Sabine Knab

Spruch des Monats:

Wer einen Tippfehler findet, darf ihn behalten.

Dieter Friedrich



**Sehr geehrte Leser,
liebe Mitglieder der
Aktiven Senioren,**

Team-Work ist das Zauberwort, mit dem erfolgreiche Unternehmen ihre Projekte abwickeln.

Auch wir müssen im Team die Aufgaben lösen, die sich uns stellen, damit wir die einzelnen ehrenamtlich tätigen Mitglieder nicht überfordern. Das geht aus unserem Organigramm deutlich hervor.

Nachdem wir das Team Kultur und Reisen eingesetzt haben, müssen wir uns jetzt bei der Erstellung des Pavillon-Kuriers neu organisieren und die Aufgaben im Team lösen. Die Gründe dafür habe ich in der letzten Ausgabe geschildert.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gute Teamarbeit ist, dass wir höflich und fair miteinander umgehen. Nur so werden wir gemeinsam Erfolg haben.

Natürlich suchen wir immer wieder Mitglieder, die sich einbringen möchten. Es wäre schön, wenn Sie dabei wären.

Mit herzlichem Gruß

Ihr

Dieter Friedrich

Fitness für Körper und Geist !

Auch in diesem Jahr bieten wir unseren Mitgliedern wieder ein vielseitiges Programm an.

Tanz

Der Tanzunterricht unter Leitung von Bernd Junghans findet alle 14 Tage freitags statt. Tanzen beginnt um 09:30 Uhr und anschließend beginnt um 11:10 Uhr der Sitztanz. Am 1. April beginnt dann ein neues Abrechnungsquartal.

Gedächtnistraining

Unser ganzheitliches Gedächtnistraining findet montags wöchentlich abwechselnd um 14:00 Uhr (Gruppe 6) und um 15:30 Uhr (Gruppe 3) statt. Mittwochs im 2 Wochenrhythmus beginnt das Gedächtnistraining der Gruppe 5 um 14:00 Uhr. Ganzheitlich heißt auch, dass wir konzentriert arbeiten, den Spaß und die Lust an der Arbeit nicht verlieren.

Balance- und Krafttraining

Die Muskulatur stärken, die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und das Gleichgewicht fördern, dafür benötigen wir das Balance- und Krafttraining. In vier Gruppen bieten wir es an: Dienstags und donnerstags jeweils um 08:55 Uhr und um 10:30 Uhr.

Da alle Kurse von zertifizierten Trainern geleitet werden, fallen somit Kosten für die Teilnehmer an.

Tanz im Quartal 55 Euro

Sitztanz im Quartal 40 Euro

Gedächtnistraining halbjährlich 40 Euro

Balance- & Krafttraining 10 Einheiten 95 Euro

Tag und Uhrzeit für die Kurse finden Sie im Veranstaltungskalender.

Werner Wölk

Einen besonderen Geburtstag im März feiern



Christel Bausenhardt

Waltraud Böckmann

Helga Führbringer

Inge Fyrnis

Hans Hoppe

Gisela Kelter

Uschi Komer

Margarete Schweizer

Gritt Wuttke

***Wir gratulieren herzlich
und
wünschen alles Gute !***

Der Mainzer Dom – offiziell: Der Hohe Dom St. Martin zu Mainz

Da ist er: Der Mainzer Dom, der sowohl romanische, gotische und barocke Bauelemente aufweist. Staunend standen wir vor diesem prachtvollen Bauwerk, das als ein religiöses und politisches Zentrum des römisch-deutschen Reichs und deshalb Schauplatz von Krönungen und Reichstagen war. Über Jahrhunderte hinweg hat das Bauwerk mehrere Brände überstanden und der Zahn der Zeit nagte an den Sandsteinen. Die Dombauhütte versucht mit Instandsetzungsarbeiten ständig das historische Bauwerk zu erhalten.



Über Führungen erfuhren wir, dass um das Jahr 900 der Erzbischof Hatto eine alte Hauptkirche neugestaltete. Der alte Dom war dem Heiligen Martin von Tours geweiht und unter Erzbischof Willigis (975-1011) erreichte die kirchliche - und reichspolitische Bedeutung des Erzbischofstum Mainz einen Höhepunkt und war Ort von insgesamt sieben Krönungen. So setzte Erzbischof Willigis 1002 Heinrich II. die Krone auf, 1212 empfing der bedeutende Staufenkaiser Friedrich II. im Mainzer Dom die Krone von Erzbischof Siegfried II. von Eppstein.

Vieles wäre noch zu sagen, zu Krönungen, Um- und Aufbauten des Doms, feierlichen Domweihen, Reichstagen und Aufrufe zu Kreuzzügen.

Der Mainzer Dom war auch eng mit den Anfängen der Reformation verbunden. Zunächst war Erzbischof Kardinal Albrecht von Brandenburg (1514-1545) von dem Gedanken einer Erneuerung des religiösen und kirchlichen Lebens der lutherischen Ideen angetan, aber wichtige Anhänger verließen aufgrund der Unentschlossenheit des Erzbischofs 1524 die Stadt.

Während der Französischen Revolution kämpften Reichsgruppen unter preußischer Führung gegen die französische Besatzung von Mainz. Dabei wurden große Teile der Stadt und des Dom beschädigt oder zerstört. Die französische Trikolore wehte 1798 auf dem Westturm, das Militär nutzte den beschädigten Dom als Lebensmittellager. Nach dem Wiederaufbau weihte der neue Bischof Joseph Ludwig im August 1804 die Bischofskirche wieder ein.

Einer der wichtigsten Erneuerer erhielt 1850 im Mainzer Dom die Bischofsweihe: Freiherr Wilhelm Emmanuel von Ketteler. Zu seinen größten Aufgaben gehörten u.a. die grundlegende Renovierung des stark gefährdeten Doms. Während des 2. Weltkrieges erlitten Teile des Doms durch Bombentreffer schwere Schäden. Zur 1000-Jahrfeier 1975 sind Dank Dombauhütte und Dombauamt die umfassenden Wiederaufbau- und Renovierungsmaßnahmen abgeschlossen worden. So dient er den Gläubigen zur Andacht und den Besuchern bietet er eine Sehenswürdigkeit.

Theresa Leßnig-Wagner

Tagesausflug nach Mainz am 26. März 2025

Abfahrt nach Mainz vom ZOB Bietigheim um 08:00 Uhr. Besichtigung mit Führung im Gutenberg-Museum um 11:30 Uhr. Nach dem gemeinsamen Mittagessen Freizeit bis zur Rückfahrt gegen 16:00 Uhr.

Anmeldung bei Klaudia Wohlfarth.
Tel.: 07142-774539 oder per Mail:
k.wohlfarth@aktive-senioren.org

Botswana

Land der Gegensätze

Multivisions-Schau im Pavillon Eintritt frei

**Mittwoch, 30.04.2025
18:00 Uhr**

Herbert und Slawi Häcker nehmen uns in einer spannenden Multivisions-Schau mit auf ihre Reise durch Botswana

Nach einem Nachtflug übernehmen wir am nächsten Morgen in Johannesburg den gemieteten Allrad-Camper. In westlicher Richtung durch Südafrika erreichen wir nach 3 Tagen und 900 Kilometern Botswana.

Botswana ist ein Binnenland im südlichen Afrika, hat die 1 ½ -fache Größe Deutschlands, aber nur 2,7 Mio. Einwohner.

Der grenzüberschreitende Kgala-gadi-Transfrontier-Nationalpark mit seiner einzigartigen Landschaft gilt als trockenste Region der gesamten Kalahari und darf nur mit Allrad-Geländewagen befahren werden.

Im Norden Botswanas befindet sich das Okavango-Delta als weltweit größtes Binnen-delta. Es ist selbst aus dem Weltall erkennbar. Für den Besuch des Moremi-Wildreservats innerhalb des Deltas ist eine gute Planung wichtig, weil es keinerlei Versorgungs-Möglichkeiten gibt. Auch die Wegfindung stellt uns vor große Herausforderungen.



Dort, wo der Chobe-Fluss die Grenze zwischen Botswana und dem nördlichen Namibia bildet, bietet die sog. Riverfront traumhafte Ausblicke auf die Flusslandschaft mit der zahlreichen Tierwelt.

An der Ngoma-Bridge verlassen wir Botswana in Richtung Namibia.

Schach im Enz pavillon

Schach? Das ist nichts für mich!

Das ist zu schwierig, und außerdem bin ich nicht mehr der Jüngste, da kann ich nicht mehr viel lernen. Und überhaupt: Was soll ich da, wenn ich doch nur immer verliere?

So ähnlich habe ich auch gedacht, als bei den Aktiven Senioren eine Schachgruppe ins Leben gerufen wurde. Zwar brachte mir vor etwa 70 Jahren mein Vater die Schach-Regeln bei, und 30 Jahre später habe ich das mit meinen Kindern versucht. Aber ein guter Spieler war ich nie. Noch mal 40 Jahre später wusste ich nur noch, welche Figuren wie gezogen werden können – das war´s dann auch.

Aber ich habe mich aufgerafft und bin trotzdem hingegangen – und traf auf Leute wie mich: Einige hatten mehr oder weniger Übung, andere waren – wie ich – blutige Anfänger. Wie gut, dass uns Herr Abel vom Schachklub Bietigheim begleitet und uns auf die Spur bringt. Natürlich sollte man etwas Gehirnschmalz investieren, aber ohne Stress



– wir wollen uns ja nicht mit Garri Kasparow und Co. messen.

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Dienstag um 15:00 Uhr im Enz pavillon. Einige Plätze sind noch frei – für Anfänger und Fortgeschrittene. Figuren und Bretter stehen bereit. Das Mitmachen kostet nichts. Also: Schnuppern Sie mal rein!

Kontakt: gerhard.kleine@web.de

Gerhard Kleine

Gedächtnistraining

Durch kognitives Training kann unser Gedächtnis gesteigert werden. Die Denkgeschwindigkeit wird erhöht, und das Arbeitsgedächtnis wird erweitert. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen zur Problemlösung und auch die Flexibilität sollten dauerhaft trainiert werden. Dabei können alle Medien genutzt werden, Bleistift und Papier oder der PC.

Bei der nebenstehenden Übung reicht ein Bleistift und eventuell ein Radiergummi.

Gesucht sind „Brückenwörter“ welche an den linken Begriff angehängt und dem rechten Begriff vorangestellt werden können.

Beispiel:

Berg - BAHN - Damm

Ottmar Wagner

WETTER				L				REIFEN
BURG				A				MAUER
ZWERG				D				MÜTZE
FETT				E				BAND
SACK				N				TUCH
LUFT				B				TIER
KNALL				E				GERÄT
VERS				S				RATEN
VORAUSS				i				SCHUTZ
RITTER				T				ZAHL
SAAT				Z				MEHL
FACH				E				HALLE
SPITZ				R				BLATT
LOTTO				I				KLASSE
HEMD				N				LOCH

Tanz im Enz pavillon

4. März
2025

Motto



Faschingsball



mit

Andy Cranen

15:00
Uhr

Eintritt
8 Euro

Am Bürgergarten 1

74321 Bietigheim-Bissingen Tel. 07142-51155 www.aktive-senioren.org

Tanz im Enz pavillon

26. März
2025

Motto



Lady in Red



mit

Eugen Mersch

15:00
Uhr

Eintritt
8 Euro

Am Bürgergarten 1

74321 Bietigheim-Bissingen Tel. 07142-51155 www.aktive-senioren.org

Tulpenfest am 6. April 2025

Im Bürgertreff Enz pavillon

Beginn 11:00 - 18:00 Uhr



Der Frühling klopft an

Nachdem Weihnachten und Neujahr vorbei ist aber der Winter uns noch immer gefangen hält, drehen unsere Seniorinnen der „KreAktiv-Werkstatt“ und dem „Kreativen Malen“ den Spieß einfach um, und laden zu einer frühlingshaften Veranstaltung ein. Dafür haben sie Montags wieder viel gestrickt, gehäkelt, gestickt und vieles mehr, und am Donnerstag auch viel auf Stoff, Papier und Porzellan gemalt. Diese vielen Kunstwerke wollen die fleißigen Damen Ihnen vorstellen und natürlich auch zum Kauf anbieten.

Ottmar Wagner



Außerdem gibt es Leckerer vom Grill sowie Kaffee und Kuchen und noch vieles mehr !

Adressfeld

MODERNE MEDIEN

Neulich hatte ich folgende Email in meinem Post-Eingang:



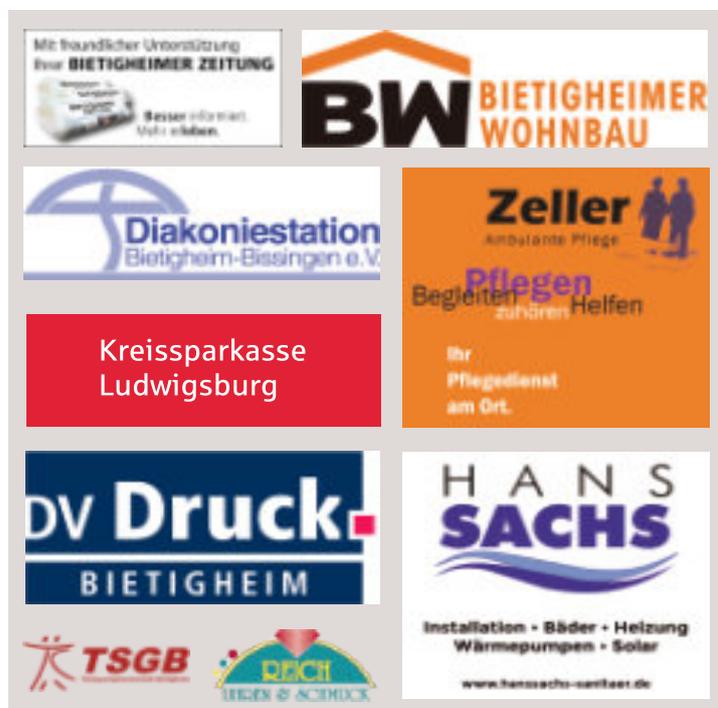
Wunderbar - Geld zurück von der ARD und dem ZDF. Nach dem Anklicken der Mail erhielt ich einen Button, wo ich durch einen weiteren Klick meine Rückzahlung anfordern konnte.

Aber hierbei handelt es sich um eine sogenannte Fake-Mail.

Die Absender-Adresse lautete 94rn5581@kensingtonlimousine.com, und nicht ard.de oder zdf.de. Die Anrede "Hallo [Empfänger]" passt auch nicht.

... und Gebühren werden nicht von der ARD oder dem ZDF eingezogen, sondern von der GEZ.

Fazit: Immer genau hinsehen - bei jeder Email



Impressum

Herausgeber: Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.

Redaktion: Renate Wendt, Ottmar Wagner, Dieter Friedrich, Theresa Leßnig-Wagner, Werner Wölk, Gerhard Kleine, Ralf Kenner

74321 Bietigheim-Bissingen, Am Bürgergarten 1, Tel.: 07142 51155

E-Mail: info@aktive-senioren.org

Internet: www.aktive-senioren.org

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

Veranstaltungskalender

Sich wiederholende wöchentliche Termine:

Montag: Nordic Walking in Forst 10:00 Uhr
DRK Fitgymnastik 10:15 Uhr

Dienstag und Donnerstag:
Spielenachmittag 14:00 Uhr

Freitag: AS Boulegruppe 14:30 Uhr

Montag	03.03.	13:30	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	04.03.	14:11	Faschingsball der Aktiven Senioren
Mittwoch	05.03.	10:00	Werner's Zeichenstunde
		11:00	Helferfest der Aktiven Senioren
		14:30	Spielenachmittag
Donnerstag	06.03.	19:00	AS / BSW-Fotogruppe
Freitag	07.03.	10:00	Theater AG
		14:30	Pavillon Dancer SQD
Samstag	08.03.	20:00	Kulturkreis "Moving Shadows" Kronensaal
Montag	10.03.	14:00	Gedächtnistraining Gruppe 6+2
Dienstag	11.03.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
		15:00	Schach
Mittwoch	12.03.	14:00	Spielenachmittag mit Schülern der Gustav-Schönleber-Schule
		19:00	Wärmetag - Informationsveranstaltung
		19:00	Einführung Oper "Tod in Venedig"
Donnerstag	13.03.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
		10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
		14:00	Kreatives Malen
Freitag	14.03.	09:30	Tanzunterricht mit Bernd Junghans
		11:10	Sitztanz mit Bernd Junghans
		13:00	Pavillon Dancer LD
Montag	17.03.	13:30	KreAktiv-Werkstatt
		15:30	Gedächtnistraining Gruppe 3
Dienstag	18.03.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
		18:00	Staatsoper Stuttgart "Tod in Venedig"
		15:00	Moderne Medien
Mittwoch	19.03.	10:00	Werner's Zeichenstunde
		14:00	Gedächtnistraining Gruppe 5
		14:30	Spielenachmittag
		19:00	Vortrag "Jerusalem und die 3 Religionen"
Donnerstag	20.03.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
		10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
		19:00	AS / BSW-Fotogruppe
Freitag	21.03.	10:00	Theater AG
		14:30	Pavillon Dancer SQD
Montag	24.03.	14:00	Gedächtnistraining Gruppe 6
Dienstag	25.03.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
		10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
		15:00	Schach
Mittwoch	26.03.	08:00	Tagesausflug nach Mainz
		15:00	Tanznachmittag "Lady in Red" mit Eugen Mersch
Donnerstag	27.03.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
		10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
		14:00	Kreatives Malen
Freitag	28.03.	09:30	Tanzunterricht mit Bernd Junghans
		11:10	Sitztanz mit Bernd Junghans
		13:00	Pavillon Dancer LD