



Senioren Aktiv

*Regelmäßige Angebote
für Senioren
In Markgröningen & Unterriexingen*



© Copyright: CC BY-NC-SA 4.0, Ausgabe 05/Februar 2018

Bewegungsangebote

Sitzgymnastik (Städtische Einrichtungen)

Montags 10:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Rundum Gesund (TV Markgröningen)

Osteoporose-Prävention, Sturzprophylaxe, Entspannungstechniken

Montags 16:50 Uhr- 17:50 Uhr (Beginn 09.10.)

Ort: Gymnastikraum Turnhalle

Kontakt: Andrea Weckenmann, Gesch. ☎ 07145/4749

Entspannung nach Jacobson (Städt. Einrichtungen)

Montags 14:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Walking 50+ (TV Markgröningen)

Montags 17:30 Uhr Sommerzeit, (Winterzeit 16:00 Uhr)

Ort: Parkplatz Tammer See

Seniorensport Damen (Städtische Einrichtungen)

Dienstags 14:15 Uhr-15:00Uhr

Ort: Sporthalle des HLG

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Seniorensport Herren (Städtische Einrichtungen)

Dienstags 15:00 Uhr-15:45Uhr

Ort: Sporthalle des HLG

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Präventionsgymnastik (Landfrauenverein URI)

Dienstags 16:30 Uhr

Ort: Sporthalle Glemstal Grundschule (URI)

Kontakt: A. Bartenbach, ☎ 07147/15031

K. Rosswog, ☎ 07147/14519

Seniorenkegelgruppe (Schwäbischer Albverein)

Mittwochs 17:45 Uhr zweiwöchig

Ort: Tennishalle Markgröningen

Die Fünf Esslinger (TV Unterriexingen)

Mittwochs 17:00 Uhr

Ort: Turnhalle Glemstal Grundschule URI

Kontakt: Alexandra Graf, ☎ 07147/922946

Die Fünf Esslinger (TV Unterriexingen)

Donnerstag 8:30 Uhr

Ort: Turnhalle Glemstal Grundschule URI

Kontakt: Alexandra Graf, ☎ 07147/922946

Schongymnastik 70+ (Landfrauenverein)

Förderung der Beweglichkeit, Dehnung, *Kräftigung*

Donnerstags 15:30 Uhr

Ort: Städtische Sporthalle Benzberg

Koordination- und Gehfähigkeit (Landfrauenverein)

Donnerstags 16:30 Uhr

Ort: Städtische Sporthalle Benzberg

Männnergymnastik (TV Markgröningen)

Freitags: 19:00-20:00 Uhr

Ort: Sporthalle 1 Teil 3

Kontakt: Hans-Jürgen Rösner ☎ 07145/4893

Geselligkeit

Nachmittagskreis (ev. Kirche)

Jeder 2. Dienstag im Monat 14:30-16:30 Uhr

Glaubensgespräche bei Kaffee und Kuchen

Ort: Gemeindesaal der Ev. Kirche

Kontakt: Michael Güthle, ☎ 07145/931237

Seniorenachmittag (kath. Kirche URI)

Jeder 3. Dienstag im Monat, 14:30-17:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal der Kath. Kirche (URI),

Kontakt: Elisabeth Leicht, ☎ 07147/4955,

Margit Schindler, ☎ 07147/3638

Singkreis (Städtische Einrichtungen)

Jeder 2. Mittwoch 11:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Seniorenachmittag (DRK URI)

Mittwochs 14:30- 17:00 Uhr

Ort: DRK Haus URI

Kontakt: Anita Wanitzek, ☎ 07147/4511

Hildegard Wagner, ☎ 07147/4258

Stricknachmittag (Landfrauen)

Mittwoch 15:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Junge Senioren Kegeln (kath. Kirche)

Jeder 2. Mittwoch 15:00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Hl. Kreuz (URI)

Kontakt: Bruno Fetzer ☎ 07145/4828

Wassergymnastik (TV Markgröningen)

Mittwoch 18:00 Uhr

Ort: Stadtbad Markgröningen

Spielenachmittag (Städt. Einrichtungen)

Donnerstags 14:00-16:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Seniorenkreis „Frohe Runde“ (kath. Kirche)

Geselliger Seniorennachmittag, Kaffee, Kuchen, Unterhalt.

Jeder 3. Donnerstag im Monat, 14:30-17:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal der Kath. Kirche Hl. Geist

Kontakt: Petra Roller, ☎ 07145/923956

Hilfe und Pflege

Nachbarschaftshilfe (kath. Kirche)

- Haushaltshilfen
- Arztbegleitung
- Begleitung bei Spaziergängen

Kontakt: Sabine Hörer,

Petra Münch-Haag ☎ 07145/6506

Hausbesuchsdienst / Hausnotruf (SoMa)

Spital 2, 71706 Markgröningen

Kontakt: Herr Kufferath, ☎ 07145/930 070

Mittagstisch

Mittagessen in Gesellschaft (Städt. Einrichtungen)

Dienstags & Donnerstags 12:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte

Kontakt: Sabine Groth, ☎ 07145/26302

Mittagessen in Gesellschaft URI (Enzwiesen)

Dienstags 12:00 Uhr jeden 2. Monat

Ort: Gaststätte Enzwiesen

Kontakt: Helmut Lang, ☎ 07147/8111

Beratung

Einzelgespräche für Trauernde

Kontakt: Heide **Prensenza** ☎ 07141/488223

Barbara **Wolf** ☎ 07145/5633

Ökumenische Hospizgruppe Markgr. & Uri

Kontakt: Anni **Wolf-Christmann** ☎ 07145/922 910

Barbara **Wolf** ☎ 07145/5633

Rentenberatung (Stadt Markgröningen)

Ort: Finstere Gasse 2, 71706 Markgröningen

EG Zi. 4+5

Kontakt: Fr. **Hermann** (Buchst A-K) ☎ 07145/13-268,

Fr. **Mayer** (Buchst. L-Z) ☎ 07145/13-269

Angebote melden:

Sie können dem SRM gerne weitere Angebote für die nächste Ausgabe melden.

Farblegende

MO

DI

MI

DO

FR

Herausgeber

Seniorenrat der Stadt Markgröningen

Post: Seniorenrat der Stadt Markgröningen

Marktplatz 1, D-71706 Markgröningen

Geschäftsstelle:

Finstere Gasse 1, 71706 Markgröningen

☎: +49 (0)7145/13-262

Fax: +49 (0)7145/13-170

 seniorenrat-markgroeningen@trevis-net.de

Redaktion: Ingrid Friederich

Redaktionsstand: Februar 2018

Layout & Design: Peter Roller

