

Der Seniorenrat der Stadt Schwabach lädt ein:

Montag 22. September - Öffentliche Delegiertenversammlung des Seniorenrats, 14:00 Uhr
im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.

Seniorenrat vor Ort, jeweils am ersten Montag des Monats von 14:00 - 15:00 Uhr

Der Seniorenrat der Stadt Schwabach bietet eine Sprechzeit für Anregungen, Hilfestellungen und Austausch an.

Nördliche Ringstraße 2a-c, 1. OG/Zimmer 1.10, barrierefreier Zugang
Weitere Infos in der Geschäftsstelle unter Tel. 09122 860-240.

Seniorenfrühstück

Die aktuellen Frühstückstermine finden Sie auf der [Homepage der Stadt Schwabach](#).

Seniorenspielesachmittage

Die aktuellen Spielesachmittage finden Sie auf der [Homepage der Stadt Schwabach](#).

Termine

Donnerstag, 3. Juli 10 Uhr – Vortrag „Einkaufen im Internet“

Haus der Begegnungen, Auf der Aich 1

VA: Zusammen digital im Haus der Begegnungen, Auf der Aich 1

**Donnerstag, 3. Juli – Tuchermausoleum – Russengrab- St. Martin- Dorfhaus-Wei-
ßenhohe**

Weitere Informationen: www.fav-schwabach.de

Anmeldung: Lisa Rikisch Tel. 09122-72261 bis 26. Juni

VA: Fränkischer Albverein Schwabach e.V.

Mittwoch, 9. Juli 17-18.30 Uhr - Vortrag rund um die Betreuung und Vorsorgevollmacht

Treffpunkt: Das Evangelische Haus, Wittelsbacher Straße 4, 91126 Schwabach

Anmeldung: ebw.schwabach@elkb.de oder 09122-9256-420

VA: Evangelisches Bildungswerk

Donnerstag, 10. Juli 10 Uhr – Radtour zum „Stabrüchla“

Treffpunkt: 10 Uhr Schwabach, Parkplatz „Ostanger“ am Parkbad

Anmeldung: Walter Müller Tel. 0176-87983280 oder presse@fav-schwabach.de

VA: Fränkischer Albverein Schwabach e.V.

Donnerstag, 17. Juli - Burgfarrnbach-Kanzelfelsen-Farrnbach Runde

Treffpunkt: 8.45 Uhr Bahnhof Schwabach

Anmeldung: Helmut Loch Tel. 0175-1016270 bis Di. 17.Juli

VA: Fränkischer Albverein

Freitag, 18. Juli 17 Uhr – Sommerliches Biergartentreffen mit Gästen aus der Stadtpolitik

Treffpunkt: Biergarten am Ostanger/Parkbad

VA: AG 60plus der SPD Schwabach

Donnerstag, 24. Juli - In und um Schwabach

Treffpunkt: 10.30 Uhr Bahnhof Schwabach

Nähere Informationen; www.fav-schwabach.de

VA: Fränkischer Albverein

Freitag, 25. Juli 15 Uhr – VDK „Ratsch“

Offener Stammtisch für Vdk'ler und Gäste

Wilhelm-Tell, Bahnhofstraße 25, Schwabach

E-Mail: OV-schwabach@vdk.de, Tel. 0176-81922527

VA: VdK-OV Schwabach

Dienstag, 29.Juli - Wandertreffen für „Wander-Interessierte“

Um 18 Uhr im Sportheim des TV 1848

Weitere Informationen www.fav-schwabach.de

VA: Fränkischer Albverein

Donnerstag, 31.Juli 11 Uhr „Online-Banking“

Haus der Begegnungen, Auf der Aich 1

VA: Zusammen digital, Haus der Begegnungen, Auf der Aich 1

Freitag, 22. August 15 Uhr – VDK „Ratsch“

Offener Stammtisch für Vdk'ler und Gäste

Wilhelm-Tell, Bahnhofstraße 25, Schwabach

E-Mail: OV-schwabach@vdk.de, Tel. 0176-81922527

VA: VdK-OV Schwabach

Dienstag, 16. September, 14-15 Uhr – Gleichgewichtstraining im Stadtpark

Treffpunkt Schwabach Stadtpark Pavillon

Anmeldung: ebw.schwabach@elkb.de oder 09122-9256-420

VA: Evangelisches Bildungswerk

Freitag, 19. September 15 Uhr – VDK „Ratsch“

Offener Stammtisch für Vdk'ler und Gäste

Wilhelm-Tell, Bahnhofstraße 25, Schwabach

E-Mail: OV-schwabach@vdk.de, Tel. 0176-81922527

VA: VdK-OV Schwabach

Mittwoch, 24 September 17 Uhr – Vortrag zu Demenz

Treffpunkt: Evangelisches Haus, Wittelsbacher Straße 4, Martin-Luther-Saal
Anmeldung: ebw.schwabach@elkb.de oder 09122-9256-420
VA: Evangelisches Bildungswerk

Kurse

Jeden Freitag, 15:30 – 16:30 Uhr Seniorengymnastik mit Lou Reitter

Turnhalle der Luitpoldgrundschule. Anmeldung bei Herrn Krauß Tel. 09122 72387
VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

Dienstag 18. September 10:30 – 12.00 Uhr Yoga-Walk als sanftes Ganzkörpertraining im Freien (ohne Matte)

Ab Dienstag, 18. September, 10.30 – 12.00 Uhr, 6x wöchentlich
Treffpunkt Pavillon Stadtpark, Schwabach
Leitung: Inge Zink, Kursleiterin für Senioren yoga
Anmeldung: www.ebw-schwabach.de, ebw.schwabach@elkb.de, Tel. 09122 9256-420
Gebühr 50,00 Euro. Anmeldung notwendig.
VA: Evangelisches Bildungswerk e.V.

Regelmäßige Termine/Sport/ Bewegung

Pflegestützpunkt Schwabach, Rat und Hilfe rund um Älterwerden und Pflege

Mo., Mi., Do., Fr. 8:30 - 12:00 Uhr, Di. 14:00 - 18:00 Uhr
Nördliche Ringstraße 2a-c, 1. OG, barrierefreier Zugang, Tel. 09122
860-595



Bingo - AWO Ortsverein Schwabach e.V., letzter Mittwoch im Monat 14:00 - 16:00 Uhr

Bingo im AWO Saal, Eingang Seminarstraße
Informationen erhalten Sie beim AWO Ortsvereinsbüro, Abenberger Straße 3, Tel. 09122
9341551
VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

Faszientraining

Ein Training für jedermann/frau speziell für die Faszien
Montags, 18:20 Uhr – 19:20 Uhr, Kosten 70 € 10 x (Preis für Personen ab 60)
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
VA: SC 04 Schwabach

Haltung und Bewegung

Eine Stunde für jedermann/frau, mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung insb. Rücken
Dienstags, 09:10 Uhr – 10:10 Uhr, Kosten 70 € 10 x
Von Krankenkassen anerkannt und förderfähig.
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
VA: SC 04 Schwabach

Haltung und Bewegung

Eine Stunde für jedermann/frau, mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung insb. Rücken
Dienstags, 10:10 Uhr – 11:10 Uhr, Kosten 70 € 10 x
Von Krankenkassen anerkannt und förderfähig. E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48,

VA: SC 04 Schwabach

Senioren-gymnastik

Eine Stunde für Seniorinnen und Senioren die trotz Einschränkungen noch etwas für sich tun möchten

Dienstags, 14:00 -15:00 Uhr; Kosten: 60 € 10 x

SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de

VA: SC 04 Schwabach

Rundum Fit für Sie und Ihn

Ein Training für alle um Rundum beweglich zu bleiben.

Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, Kosten 60 € für 10 x (Preis für Personen ab 60)

SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de

VA: SC 04 Schwabach

Stammtisch SC 04 Schwabach

Jeden letzten Donnerstag im Monat 15:00 Uhr

Sportgaststätte des SC 04 Schwabach

Infos bei Klaus Räthe Tel. 09122 77157, Mobil 0160 91858518

VA: SC 04 Schwabach

AWO-Badefahrt, jeden 1 Mittwoch und jeden 3 Freitag im Monat

Busfahrt in verschiedene Thermen

Weitere Informationen unter www.awo-mfrs.de

Anmeldung unter: E-Mail: ortsvereine@awo-mfrs.de oder Tel: 09122 9341-552

VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

Busfahrt – AWO OV Schwabach e.V., dienstags ab 12:45 Uhr

Unterwegs mit Kaffee und Tanz

Treffpunkt Gutenbergstraße/Pentas um 12:45 Uhr

Anmeldung bei Frau Jutta Reichart, Tel. 09873 846

VA: AWO Ortsverband Schwabach

Busfahrt – AWO OV Schwabach e.V., mittwochs ab 13:00 Uhr

Unterwegs mit Kaffee und Tanz

Treffpunkt Markgrafensaal-Parkplatz um 13:00 Uhr

Anmeldung bei Frau Jutta Reichart, Tel. 09873 846

VA: AWO Ortsverband Schwabach

Mehrgenerationenhaus

Dienstags, 14:00 Uhr, Schafkopf für Senioren, Kartenspielen in geselliger Runde

Mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr. Beratung und Hilfe im Umgang mit dem Smartphone

Mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr gerettetes Obst und Gemüse zum kostenlosen Mitnehmen

Donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr gerettetes Obst und Gemüse zum kostenlosen Mitnehmen

Donnerstags, 14:30 Uhr, Handarbeiten in geselliger Runde und Kaffeetrinken

Donnerstags, 10:00 Uhr, englische Alltagskonversation in geselliger Runde

Montags/Donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr, gut erhaltene Damen-/Kinderkleidung tauschen, bringen und/oder abholen

Montags/Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr Vermittlung von Hilfsangeboten/Nachbarschaftshilfe

Individuelle Termine, Gemeinsame Spaziergänge (Blumen pflücken, Wald genießen...)

Johanniter Mehrgenerationenhaus „Zentrum Mensch“, Tel. 09122 6939877

VA: Mehrgenerationenhaus Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Herausgeber

Seniorenrat und Seniorenarbeit der Stadt Schwabach (in Kooperation mit den aufgeführten Organisationen),

Tel. 09122 860-240, E-Mail: seniorenarbeit@schwabach.de, www.schwabach.de/seniorentermine. Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Änderungen bleiben vorbehalten.