

SommerLust 2025

Das Sommerprogramm für Ältere in LE



Vom 1. August bis 9. September



SommerLust 2025 in LE

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wussten Sie, dass es die SommerLust bereits seit über 30 Jahren gibt? Seitdem ist das „Ferienprogramm für Ältere“ nicht mehr aus unserer Stadt wegzudenken. Auch in diesem Jahr wieder hat der StadtSeniorenRat gemeinsam mit dem Amt für soziale Dienste und unter der Beteiligung vieler Kooperationspartner ein facettenreiches Programm aufgestellt.

Ob Bewegungs- oder Kreativangebote, Ausflüge zu Zielen in der Region oder einfach gesellige Nachmittage – es ist wieder viel dabei zum Ausprobieren und Mitmachen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, unsere Angebote und neue Menschen kennenzulernen. Schnuppern Sie in bereits bestehende oder auch neue Aktivitäten herein, schließen Sie sich Gruppen an und gestalten Sie so die Angebote aktiv mit. Unsere Stadt ist lebendig durch das Miteinander, das gemeinsame Erleben und den Austausch untereinander.

Ich wünsche Ihnen für die SommerLust 2025 viel Spaß, Unterhaltung und Freude!

Ihr

Otto Ruppaner
Oberbürgermeister

Das Sommerprogramm **2025** in Leinfelden-Echterdingen

Vom 1. August bis 9. September

Hinweis zur Anmeldung

Für einige Veranstaltungen ist eine Voranmeldung erforderlich, andere können ohne Anmeldung besucht werden. Sie finden die entsprechenden Vermerke und Kontakte direkt bei dem Angebot. Für das Anmeldeverfahren und die Durchführung der Angebote sind die jeweiligen Veranstalter selbst verantwortlich.

Bei limitierter Teilnehmerzahl werden die Plätze entsprechend der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben.

Bei Fragen zur Sommerlust wenden Sie sich an die Koordination Seniorenarbeit im Amt für soziale Dienste:

Amt für soziale Dienste
Koordination Seniorenarbeit

Neuer Markt 3
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel. 0711 1600 299

Email: stadtseniorenrat@le-mail.de

Bild Titel groß:
adobestock.com © NDABCREATIVITY.jpeg
Bilder Titel klein von links:
adobestock.com © belahoche.jpeg
adobestock.com © pressmaster.jpeg
adobestock.com © ROBERT KNESCHKE.jpeg



SommerLust 2025 in LE

Auftaktveranstaltung



Jazz Soiree: Mit „Wochenend und Sonnenschein“ in die SommerLust

Die Swingin' Seniors spielen auf – genießen Sie den abendlichen Auf-„Takt“ zur SommerLust bei Big-Band-Musik, Essen, Trinken und guter Laune.

Freitag, 1. August 2025 / 18.30 bis 20.30 Uhr

Bürgersaal der Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen

Kosten: Der Eintritt ist frei, die Swingin' Seniors freuen sich über Spenden. Verzehrkosten.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer und Treff Impuls

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder -308, treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 2

Yoga für die zweite Lebenshälfte

Durch Yoga beweglicher werden, zur inneren Mitte kommen, die Kraft im eigenen Körper spüren, ausgeglichener werden, auch für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet. Leitung: Susan Reed.

Montag, 4. August 2025 / 10 bis 11 Uhr

Walter-Schweizer-Kulturforum in Echterdingen, Schimmelwiesenstraße 18, Gymnastikraum II

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl erforderlich, Matten und Stühle vorhanden

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung

Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 3

Parlons un peu français

Nous lisons ensemble un petit texte, expliquons-le et en discutons. Ensuite on peut aussi parler, discuter d'autres choses – s'il y a encore du temps.

Montag, 4. August 2025 / 10 bis 11.30 Uhr

Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen

Kosten: keine

Veranstalter: Treff Zehntscheuer und Treff Impuls

Anmeldung: nicht erforderlich

Hinweis: Vous êtes capable de comprendre un texte de difficulté „facile“.

Nr. 4

Schwungvolles Training mit smovey®

(4 Termine)

SmoveyVIBROSWING aktiviert die Tiefenmuskulatur, die Fettverbrennung wird angekurbelt und der ganze Körper wird mobilisiert und vitalisiert. Erleben Sie das Walken mit smovey-Ringen und wie man dabei noch ein tolles Workout mit einbeziehen kann.

Montag, 4. August 2025 / 18 bis 19 Uhr

Grillplatz am Wanderparkplatz in Stetten

Kosten: 28 EUR

Hinweis: Die smovey-Ringe werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: VHS Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder vhs@le-mail.de

Nr. 5

Hatha Yoga Sommerkurs

(5 Termine)

Dieser Hatha Yoga Kurs wird in der Tradition von Swami Sivananda unterrichtet.

Montag, 4. August 2025 / 18.30 bis 20 Uhr

VHS am Schafrain, Saal, Schafrain 2, Echterdingen

Kosten: 51 EUR

Hinweis: Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden), Block oder Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke mitbringen.

Veranstalter: VHS Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder vhs@le-mail.de

Nr. 6

Yoga Breathwalk - Yoga, Walken und Atem (4 Termine)

Der Kurs verbindet Yogaübungen mit Walking und Atemübungen. Die Hauptphase besteht aus dem aktiven Gehen, bei dem bewusst in den Rhythmus des Atems gegangen wird. Am Schluss des Yoga Breathwalks werden Dehnübungen gemacht und mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen. Die Stunde schließt mit einer Meditation, dem so genannten Innerwalk.

Montag, 4. August 2025 / 19.30 bis 20.30 Uhr

Grillplatz am Wanderparkplatz in Stetten

Kosten: 28 EUR

Hinweis: Bitte lockere Kleidung (dem Wetter entsprechend) und ein Getränk mitbringen.

Veranstalter: VHS Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder

vhs@le-mail.de

Nr. 7

Eisenbahnen zum Spielen, Basteln und Anschauen

Modelleisenbahn ist ein Hobby für Jung und Alt. Die Gruppe „Zug um Zug“ lädt Kinder und ihre Eltern/Großeltern zum gemeinsamen Basteln, Ausprobieren und Bestaunen der Miniaturwelten ein.

Dienstag, 5. August 2025 / 14 bis 18 Uhr

Werkraum im Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Kosten: keine

Veranstalter: Modelleisenbahngruppe „Zug um Zug“ des Treff Impuls

Anmeldung: 0711 / 1600-308, treffimpuls@le-mail.de oder einfach vorbeikommen!

Nr. 8

Mit Yoga in Balance (4 Termine)

Die ideale Mischung aus sanftem Yoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung, um wieder in Balance zu kommen. Der Kurs hilft dabei, die Körperwahrnehmung zu verbessern, Verspannungen aufzulösen, Gelassenheit und ein neues Glücksgefühl zu entwickeln.

Dienstag, 5. August 2025 / 17 bis 18.15 Uhr

VHS am Schafrain, Schafrain 2, Echterdingen

Kosten: 35 EUR

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Block oder Meditationskissen, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

Veranstalter: VHS Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder

vhs@le-mail.de

Nr. 9

Power-Bauch-Beine-Po (6 Termine)

Dieser Kurs bietet Fitness und Bodyforming – ein effektives Workout mit und ohne Handgeräte. Schwerpunkte werden auf die Problemzonen Bauch-Beine-Po gesetzt sowie die Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur. Die Trainingsstunde wird mit einem Cool-Down sowie mit einer Entspannungsphase abgerundet.

Mittwoch, 6. August 2025 / 17.30 bis 18.30 Uhr

VHS am Schafrain, Schafrain 2, Echterdingen

Kosten: 41 EUR

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mitbringen.

Veranstalter: VHS Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder

vhs@le-mail.de

Nr. 10

Präventionssport

Ein Bewegungsangebot für Menschen ab 60 mit leichten internistischen oder orthopädischen Einschränkungen. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Mittwoch, 6. August 2025 / 18 bis 19 Uhr

Sport- und Festhalle Musberg, Turnerweg 4, Musberg

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und Hallenschuhe mitbringen. Bei gutem Wetter findet die Aktivität draußen statt.

Veranstalter: TSV Musberg

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 7510040 oder

sabine_haeussler@gmx.de

SommerLust 2025 in LE

Nr. 11

Pilates und Rückentraining

(6 Termine)

In diesem Kurs geht es neben Pilates auch intensiv um aktives Rückentraining. Eine Rundum-Gymnastik, die Ihnen helfen soll, eventuelle Verspannungen abzubauen sowie die Rückenmuskulatur zu kräftigen.

Mittwoch, 6. August 2025 / 18.30 bis 19.30 Uhr

VHS am Schafrain, Schafrain 2, Echterdingen

Kosten: 41 EUR

Hinweis: Bitte Turnschuhe/Antirutschsöckchen, Handtuch und Getränk mitbringen.

Veranstalter: VHS Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder

vhs@le-mail.de

Nr. 12

Qi Gong im Stadtpark Leinfelden

(3 Termine)

Lernen Sie Übungen des Qi Gongs kennen und spüren Sie, wie wohltuend dies für Ihre Gesundheit ist und das noch draußen an der frischen Luft.

Leitung: Ulrike Allner.

Mittwoch, 6. August 2025 / 18.30 bis 19.30 Uhr

Weitere Termine: **13. August und 20. August**

Stadtpark hinter der Filderhalle, Leinfelden;

bei Regen unter dem Dach der Ludwig-Uhland-Schule

Kosten: keine, ein Spendenkässle steht bereit.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung

Anmeldung unter: 0711/756255 oder

inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 13

Qi Gong im Stadtpark Leinfelden

(5 Termine)

Lernen Sie Übungen des Qi Gongs kennen und spüren Sie, wie wohltuend dies für Ihre Gesundheit ist und das noch draußen an der frischen Luft.

Leitung: Simone Haselmaier.

Donnerstag, 7. August 2025 / 18.30 bis 19.30 Uhr

Weitere Termine: **14./21./28. August, 4. September**

Stadtpark hinter der Filderhalle, Leinfelden;

bei Regen unter dem Dach der Ludwig-Uhland-Schule

Kosten: keine, ein Spendenkässle steht bereit.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung

Anmeldung unter: 0711/756255 oder

inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 14

Den Rücken stärken

(4 Termine)

Ziel des Kurses ist es, den Rücken zu stärken, die gesamte Wirbelsäulenstützende Muskulatur zu mobilisieren, zu kräftigen und zu stabilisieren. Dazu gehören auch funktionale Übungen für Brust, Bauch, Arme und Beine. Dehnung, Lockerung der Faszien und Entspannung runden das Training ab.

Donnerstag, 7. August 2025 / 19 bis 20 Uhr

VHS-Raum im Gudrun-Mebs-Kinderhaus,

Weidacher Steige 31, Stetten

Kosten: 28 EUR

Hinweis: Bitte ein Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Veranstalter: VHS Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder

vhs@le-mail.de

Nr. 15

Gedächtnistraining im Grünen

Haben Sie Ihr Gedächtnis schon einmal bei frischer Luft im Freien trainiert? Probieren Sie es gerne aus und schauen Sie, wie beflügelt es wirken kann. Es gibt einen kleinen Imbiss dazu. Bei schlechtem Wetter geht's in die Zehntscheuer.

Montag, 11. August 2025 / 10.30 bis 12 Uhr

Bernhäuser Straße 19/1, Echterdingen

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte Schreibzeug und falls Sie brauchen, eine Lesebrille mitbringen!

Veranstalter: Treff Zehntscheuer

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder

treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 16

Yoga für die zweite Lebenshälfte

Durch Yoga beweglicher werden, zur inneren Mitte kommen, die Kraft im eigenen Körper spüren, ausgeglichener werden, auch für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet. Leitung: Susan Reed.

Montag, 11. August 2025 / 10 bis 11 Uhr

Walter-Schweizer-Kulturforum in Echterdingen,
Schimmelwiesenstraße 18, Gymnastikraum II

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl erforderlich,
Matten und Stühle vorhanden.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung
Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 17

Einführung in die digitale Zeitung

Sie möchten die Vorteile der digitalen Zeitung nutzen, wissen aber nicht, wie Sie es anfangen sollen? Die Schulung der Zeitungsgruppe Stuttgart ist speziell für Einsteigerinnen und Einsteiger konzipiert. In einer Kleingruppe von 10 Personen lernen Sie, welche digitalen Produkte es gibt und wie Sie diese nutzen können. Der Kursleiter erläutert Ihnen praxisnah die verschiedenen Funktionen.

Dienstag, 12. August 2025 / 14 bis 17 Uhr

Pressehaus in Stuttgart-Möhringen, Plieninger Str. 150
Treffpunkt 13.45 Uhr am Haupteingang (Empfang) vom Pressehaus.

Kosten: keine

Hinweis: Sie benötigen kein eigenes Gerät oder Zugang zur Zeitung, beides wird zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Vorstand des StadtSeniorenRats & Stuttgarter Zeitung

Anmeldung unter: 0711 / 1600-299 oder
stadtseniorenrat@le-mail.de

Eine gemeinsame Hinfahrt mit dem ÖPNV ist möglich – bitte bei der Anmeldung angeben.

Nr. 18

Wanderung von Steinenbronn zum Sulzbachstausee

Wir starten unsere Wanderung an der Bushaltestelle Steinenbronn „Im Alten See“. Von dort aus führt uns der ca. 6 km Weg dem Seebach und Klingenbach entlang zum Sulzbachstausee. Über die Obere Rauhmühle geht es zurück nach Steinenbronn. Neben gut zu gehenden Waldwegen verläuft diese Tour auch auf schmalen Naturpfaden, die bei Nässe etwas rutschig sein können. Nach der schönen Wanderung sind für uns in Steinenbronn im Café Bauer Plätze reserviert.

Mittwoch, 13. August 2025 / Abfahrt 9.38 Uhr

Bahnhof Leinfelden, Steig 4, Bus 826 nach Waldenbuch. Ankunft: 9:47 Uhr, Steinenbronn, Im Alten See

Kosten: ÖPNV-Ticket (Tageskarte 2 Zonen,

Gruppenpreis 5 Pers.: 16,80 €)

Hinweis: Max. 15 Teilnehmer. Bitte festes Schuhwerk mitbringen!

Veranstalter: Reiserat (Servicegruppe des StadtSeniorenRats)

Anmeldung: **21. Juli, 13-14.30 Uhr** unter 0711 / 1600-324, danach noch unter 0711 / 1600-234/-270

Nr. 19

„Hondskommede“

Ein heiterer Nachmittag rund um den Hund. Mit so manchem Leckerli für Frauchen und Herrchen.

Mittwoch, 13. August 2025 / 15 Uhr

Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen

Kosten: Eintritt frei. Wir freuen uns über Spenden.

Hinweis: Bringen Sie gerne Ihr Lieblingsfoto eines Hundes und die Geschichte dazu mit.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder
treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 20

PC-Hilfe on Tour

Sie haben Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop? Die PC-Hilfe ist außerhalb ihrer regelmäßigen Sprechzeiten in Leinfelden und Echterdingen wieder in Musberg vor Ort. Kommen Sie ohne Termin vorbei, bringen Sie Ihre Fragen mit uns lassen Sie sich vom ehrenamtlichen Team beraten.

Mittwoch, 13. August 2025 / 14.30 bis 16.30 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Musberg, Kirchplatz 3
Kosten: keine

Veranstalter: PC-Hilfe (Servicegruppe des StadtSeniorenRats)
Anmeldung: nicht erforderlich

Nr. 21

Präventionssport

Ein Bewegungsangebot für Menschen ab 60 mit leichten internistischen oder orthopädischen Einschränkungen. Trainiert werden die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Mittwoch, 13. August 2025 / 18 bis 19 Uhr

Sport- und Festhalle Musberg, Turnerweg 4

Kosten: 3 EUR

SommerLust 2025 in LE

Hinweis: Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und Halbenschuhe mitbringen. Bei gutem Wetter findet die Aktivität draußen statt.

Veranstalter: TSV Musberg
Anmeldung unter: 0711 / 7510040 oder
sabine_haeussler@gmx.de

Nr. 22

Gemeinsam Skat spielen

Lust auf eine Partie Skat? Oder zwei oder mehr? Im Treff Impuls trifft sich regelmäßig eine Gruppe, die sich über neue Mitspielerinnen oder Mitspieler freut. Je nach Teilnehmerzahl werden mehrere Gruppen gebildet.

Donnerstag, 14. August 2025 / 14 Uhr
Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden
Kosten: keine

Veranstalter: Skat-Gruppe des Treff Impuls
Anmeldung unter: 0711 / 1600-308 oder
treffimpuls@le-mail.de oder einfach vorbeikommen!

Nr. 23

Schlagerparty

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns einen Abend voller Schlager, Tanz und Spaß! Das Besondere: Die Party-Gastgeberin Frau Zimmermann wird selbst einige Schlagerklassiker singen!

Freitag, 15. August 2025 / 18 bis 22 Uhr
Bürgersaal d. Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen
Kosten: Eintritt 5 Euro (inkl. Mineralwasser)
Hinweis: Gegen Gebühr gibt es Speisen und Getränke (auch alkoholische).

Veranstalter: Treff Zehntscheuer
Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder
treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 24

Klangschalen-Meditation

Kommen Sie mit auf eine entspannte Reise der Sinne!

Dienstag, 19. August 2025 / 10 Uhr
Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen
Kosten: 3 EUR
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer
Anmeldung unter: 07158 / 9866004 oder
treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 25

Oma/Opa-Enkel-Filmnachmittag

Wir zeigen den Animationsfilm „Sowas von super“. In der schnuckligen Stadt „Superholmendolmen“ soll die elfjährige Hedvig in die Fußstapfen ihres Superkräfte-Papas treten. Gott sei Dank hat sie ihre coole Oma. Mit deren Hilfe startet Hedvig ihr ganz persönliches Superheldinnen-Training! Der Film ist geeignet ab 5 Jahren (FSK0).

Mittwoch, 20. August 2025 / 15 Uhr

Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen
Kosten: Eintritt frei. Wir freuen uns über Spenden.
Hinweis: Die Kinobar bietet Snacks und Getränke.
Verzehrskosten.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer
Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder
treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 26

Sportprogramm für lebenslange Mobilität

Mit den fünf Esslingen werden die vier wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne spezielle Hilfsmittel trainiert. Das Programm ist leicht erlernbar und für jedes Alter anwendbar.

Donnerstag, 21. August 2025 / 9 bis 10 Uhr

Fest- und Sporthalle Musberg, Turnerweg 4
Kosten: 3 EUR
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und ein Getränk mitbringen. Fragen beantwortet die Kursleiterin Fr. Riedel unter evariedel@icloud.com.

Veranstalter: TSV Musberg
Anmeldung unter: 0711 / 754 7117 oder
kontakt@tsvmusberg.de

Nr. 27

CaféPLUS für Seniorinnen und Senioren

„Wenn Familien zerbrechen“: unter diesem Thema steht das CaféPLUS für Seniorinnen und Senioren am 21. August 2025. Wir starten mit einer kurzen Andacht und gemeinsamen Kaffeetrinken. Der anschließende Vortrag wird von Pastorin Anne Oberkampf gestaltet.

Donnerstag, 21. August 2025 / 14.30 Uhr
Johanneskirche in Echterdingen, Kapellenweg 14
Kosten: keine
Hinweis: Es handelt sich um eine kirchliche Veranstaltung. Wir freuen uns immer über neue Gesichter, auch an den anderen CaféPLUS-Terminen. Mehr Infos dazu auf <https://www.emk-leinfelden-echterdingen.de/>

Veranstalter: Evangelisch-methodistische Kirche, Bezirk Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung: nicht erforderlich

Nr. 28

Besuch des Musikinstrumentenmuseum

Mitten im Herzen Stuttgarts, am Schillerplatz im „Fruchtkasten“ befindet sich ein beliebter Treffpunkt für alle Musikfreundinnen und -freunde. Beim Rundgang über drei Stockwerke erfahren Sie etwas von der Entwicklung der Tasteninstrumente vom 17. bis zum 20. Jahrhundert. Klangwelten spannen einen chronologischen Bogen von der Renaissance bis zur mechanischen Musikerzeugung und Wiedergabe im 19. und 20. Jahrhundert. Zur Einstimmung lassen wir die Musik auf uns wirken, mit einem kleinen Konzert am Piano. Anschließend können Sie das Haus auf eigene Faust noch intensiver genießen.

Freitag, 22. August 2025 / Abfahrt: 11.34 Uhr

Bahnhof Leinfelden (U5)
Kosten: ÖPNV-Ticket (Tageskarte 2 Zonen, Gruppenpreis 5 Pers.: 16,80 €), 4 Euro für das Kurzkonzert sowie Kosten für die Führung (diese werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt).

Veranstalter: Reiserat (Servicegruppe des StadtSeniorenRats)
Anmeldung: **21. Juli, 13-14.30 Uhr** unter 0711 / 1600-324, danach noch unter 0711 / 1600-234/-270

Nr. 29

Tolle Sachen mit MOSAIK gestalten

Mosaik bietet vielfältige Möglichkeiten, um Flächen und Möbel zu verschönern. Seien Sie kreativ, wir helfen und beraten Sie beim Gestaltungsprozess! Bringen Sie beliebige Gegenstände mit, die Sie gerne gestalten wollen, zum Beispiel Spiegel, Teelichter, Kugeln oder Tablets.

Freitag, 22. August 2025 / 14 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden
Kosten: je nach Aufwand und bereit gestelltem Material
Hinweis: Bitte Gegenstände mitbringen, die Sie mit einem Mosaik verschönern wollen.

Veranstalter: KREATIV-Werkstatt des Treff Impuls
Anmeldung unter: 0711 / 1600-308 oder treffimpuls@le-mail.de

Nr. 30

Spaziergang zum Zeppelinsteine

Wir machen einen kleinen Spaziergang von ca. einer Stunde zum Zeppelinsteine. Der Weg ist eben und somit auch für Rollatoren und Kinderwagen geeignet.

Samstag, 23. August 2025 / 10 Uhr

Treffpunkt Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen
Kosten: keine

Veranstalter: Treff Impuls und Treff Zehntscheuer
Anmeldung unter: 0711 / 78785785 oder barbara_heinrich@gmx.de

Nr. 31

Tolle Sachen mit MOSAIK gestalten

Mosaik bietet vielfältige Möglichkeiten, um Flächen und Möbel zu verschönern. Seien Sie kreativ, wir helfen und beraten Sie beim Gestaltungsprozess! Bringen Sie beliebige Gegenstände mit, die Sie gerne gestalten wollen, zum Beispiel Spiegel, Teelichter, Kugeln oder Tablets.

Samstag, 23. August 2025 / 14 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden
Kosten: je nach Aufwand und bereit gestelltem Material
Hinweis: Bitte Gegenstände mitbringen, die Sie mit einem Mosaik verschönern wollen.

Veranstalter: KREATIV-Werkstatt des Treff Impuls
Anmeldung unter: 0711 / 1600-308 oder treffimpuls@le-mail.de

Nr. 32

Fasziengymnastik

Fasziengymnastik ist mehr als nur Rollen. Wir schwingen, federn, gehen in Dehnungen und versuchen so unser Fasziengewebe aufzuwecken und kleinste Verklebungen zu lösen. Keine Bodenübungen. Leitung: Inge Gußmann.

Dienstag, 26. August 2025 / 9 bis 10 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10 in Leinfelden, Eingang in der Mitte des Gebäudes
Kosten: 3 EUR
Hinweis: Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich, keine Umkleidemöglichkeit vorhanden.

SommerLust 2025 in LE

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung
Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 33

B.U.S. - Bewegung. Unterhaltung. Spaß.

Bewegung an der frischen Luft wirken wohltuend für Körper und Geist. Dazu noch eine nette Unterhaltung und freundliche Leute und der Tag kann gut starten. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

Dienstag, 26. August 2025 / 9.30 bis 10 Uhr

Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen
Kosten: keine

Veranstalter: Treff Zehntscheuer
Anmeldung: nicht erforderlich

Nr. 34

Gesunder Rücken

Das kennen doch Alle. Der Rücken schmerzt, ich fühle mich nicht wohl. Manchmal ist das stressbedingt, kommt von der falschen Haltung oder einfach von Ungleichgewichten im Körper. Ein Wohlfühlprogramm für den Rücken mit kleiner Entspannung am Schluss. Leitung: Inge Gußmann.

Dienstag, 26. August 2025 / 10.15 bis 11.15 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10 in Leinfelden, Eingang in der Mitte des Gebäudes

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen, Mindestteilnehmerzahl erforderlich, keine Umkleidemöglichkeit vorhanden.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung
Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 35

Walking mit Gymnastik

Bewegung an der frischen Luft bringt den Körper in Schwung und ist Balsam für die Seele. Wir gehen in den Wald für eine Walkingeinheit, unterbrochen mit gymnastischen Übungen. Leitung: Inge Gußmann.

Mittwoch, 27. August 2025 / 9 bis 10.15 Uhr

Treffpunkt am Sportzentrum in Leinfelden, Randweg 10, auf dem Parkplatz
Kosten: 3 EUR

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl erforderlich, findet auch bei leichtem Regen statt, bitte auf wetterbedingte Kleidung achten.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung
Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 36

Erste Hilfe: Leben retten - ganz einfach

Die Erkennungsmerkmale diverser Notfälle werden besprochen und entsprechende Maßnahmen in Gruppen geübt. Neben dem Absetzen eines Notrufs werden Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Herzkreislaufstillstand, Herzinfarkt, Schlaganfall behandelt und das Anwenden eines Defibrillators demonstriert. Erste-Hilfe-Maßnahmen sind einfach und leicht ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Jede/r kann Erste Hilfe leisten. Auch bei körperlichen Einschränkungen können Sie lebensrettende Maßnahmen durchführen.

Mittwoch, 27. August 2025 / 10 bis 12 Uhr

Feuerwehrhaus in Echterdingen, Christophstr. 11, 1. OG in den DRK-Räumen

Kosten: 10 Euro

Hinweis: Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, da die Maßnahmen in Gruppen geübt werden.
Am Kurs können max. 12 Personen teilnehmen.

Veranstalter: DRK Ortsgruppe Echterdingen

Anmeldung bis 20. August unter:
ausbildung@drk-le.org oder 0176 / 9769 0665

Nr. 37

Fünf Esslinger und mehr

Das ideale Programm für die zweite Lebenshälfte, um lange selbstständig bleiben zu können. Übungen für die Beweglichkeit, zur Erlangung von Kraft, Schulung von Gleichgewicht – entwickelt von Herrn Dr. Runge. Wir gehen nicht auf den Boden. Leitung: Inge Gußmann.

Donnerstag, 28. August 2025 / 10 bis 11 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10 in Leinfelden, Eingang in der Mitte des Gebäudes

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl erforderlich, keine Umkleidemöglichkeit vorhanden.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung
Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 38

Klavier-Café - Brettspiel-Musikkreise

Unterhaltsamer Klavier-Nachmittag mit Silke Bauer, die ein musikalisches Brettspiel entwickelt hat.

„Erwürfeln“ Sie sich einen Titel – dieser wird dann gespielt! – und genießen Sie einen lustigen Nachmittag bei Musik, Kaffee und Kuchen.

Montag, 1. September 2025 / 15 Uhr

Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen

Kosten: kein Eintritt, Verzehrkosten.

Die Pianistin freut sich über Spenden.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder

treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 39

Training im Alltag

Wie kann ich Trainingsmöglichkeiten mit wenig Aufwand in meinen Alltag einbauen? Hier bekommen Sie Tipps und Anregungen für zu Hause, die gut umsetzbar sind. Wir machen keine Bodenübungen.

Leitung: Jutta Ehret.

Dienstag, 2. September 2025 / 10 bis 11 Uhr

Walter-Schweizer-Kulturforum in Echterdingen,

Schimmelwiesenstraße 18, Gymnastikraum II

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl erforderlich,
Stühle vorhanden.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung

Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder

inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 40

Pilates sanft

Ideal, um die effektiven Übungen des Pilates kennenzulernen. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Körpermitte, die für eine aufrechte Haltung sehr wichtig ist. Leitung: Jutta Ehret.

Mittwoch, 3. September 2025 / 10 bis 11 Uhr

Walter-Schweizer-Kulturforum in Echterdingen,

Schimmelwiesenstraße 18, Gymnastikraum II

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl erforderlich,
Matten vorhanden.

Veranstalter: TSV Leinfelden, Turnabteilung

Anmeldung: bis 1.8. unter 0711/756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 41

BINGO!

Möchten Sie mit uns einen lustigen Bingo-Nachmittag erleben? In netter Runde trifft man sich zum Spielen und Schwätzen und kann sogar etwas gewinnen. Einen Kaffee oder Tee mit etwas zu essen dazu gibt's auch.

Donnerstag, 4. September 2025 / 14.30 Uhr

Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen

Kosten: kein Eintritt, Verzehrkosten.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder

treffzehntscheuer@le-mail.de

Nr. 42

Klangschalen-Meditation

Kommen Sie mit auf eine entspannte Reise der Sinne!

Samstag, 6. September 2025 / 10 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Veranstalter: Treff Impuls

Anmeldung unter: 07158 / 9866004 oder

treffimpuls@le-mail.de

Nr. 43

Schachteln mit Origami basteln

Wir falten mit Origami verschiedene Schachteln.

Dienstag, 9. September 2025 / 17 bis 19 Uhr

Werkraum im Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Kosten: keine

Hinweis: Bitte Papier mitbringen, z.B. Geschenk-, Brief-, Origamipapier, Prospekte oder Tapetenreste.

Veranstalter: Treff Impuls

Anmeldung unter: 0711 / 78785785 oder

barbara_heinrich@gmx.de

Danke!

Wir bedanken uns herzlich bei all jenen, die eines oder mehrere Angebote zur SommerLust 2025 beigesteuert haben sowie all den Helferinnen und Helfern im Hintergrund, die unsere Arbeit unterstützen.

Und jetzt sind Sie dran:

Machen Sie mit, treffen Sie auf bekannte und neue Leute und haben Sie Freude an der Begegnung und den Aktivitäten in und um LE.

Wir wünschen einen lustigen und lustvollen Sommer!

Herausgeber:

Stadt Leinfelden-Echterdingen,
Amt für soziale Dienste
Koordination Seniorenarbeit

E-Mail: stadtseniorenrat@le-mail.de