



**SINGEN** 

**JULI BIS DEZEMBER 2026**

# **Veranstaltungskalender**

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

## Impressum

### **Herausgeber**

**Stadtverwaltung Singen**

Seniorenbüro

Julius-Bührer-Str. 2 · DAS 2 · 78224 Singen  
seniorenbuero@singen.de · [www.singen.de](http://www.singen.de)

**Konzeption in Zusammenarbeit mit**  
**translake GmbH** · [info@translake.org](mailto:info@translake.org)

### **Gestaltung und Layout**

**julodesign** · [www.julodesign.de](http://www.julodesign.de)

### **Umsetzung**

Hausdruckerei Stadt Singen

# Inhaltsverzeichnis

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Vorwort                     | 4 |
| Das Seniorenbüro            | 5 |
| Stadtseniorenrat            | 6 |
| Nachbarschaftshilfe         | 7 |
| Infos VHS                   | 8 |
| Info Bildungszentrum Singen | 9 |

## Unsere Veranstaltungen

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Gesellschaft und Zusammenleben | 10 |
| Sport und Bewegung             | 14 |
| Hobbys und Interessen          | 16 |
| Beratung und Information       | 19 |

## Kalenderübersicht

|           |    |
|-----------|----|
| Juli      | 22 |
| August    | 24 |
| September | 26 |
| Oktober   | 28 |
| November  | 30 |
| Dezember  | 32 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| Hinweise        | 34 |
| Nächste Ausgabe | 35 |



## Vorwort

### Liebe Singener Bürgerinnen und Bürger,

wir freuen uns, Ihnen den neuen Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren in Singen präsentieren zu können.

Diese tolle Übersicht über kulturelle, sportliche und gesellige Aktivitäten ist zu einer festen Größe der Singener Seniorenarbeit geworden. Die Wichtigkeit des Kalenders wird auch von der Bürgerstiftung Singen gesehen, die uns dafür großzügig mit einer Spende unterstützt.

Fühlen Sie sich auch im zweiten Halbjahr 2026 wieder eingeladen, sich an den vorhandenen Angeboten zu beteiligen!

Egal, ob Sie Lust haben, sich bei Seniorengymnastik fit zu halten, oder bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde einen Plausch halten wollen: Das Leben aktiv und in Gesellschaft zu gestalten, trägt zur Gesunderhaltung des Einzelnen und zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei!

**Einen herzlichen Dank möchten wir an dieser Stelle wieder allen sagen, die durch Ihren Einsatz und ihr Engagement die vielen Angebote möglich machen.**

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine schöne Zeit und vor allem viel Freude beim Besuch der Treffen und Veranstaltungen!

**Ihr Team des Seniorenbüros**

# Das Seniorenbüro

Das Seniorenbüro der Stadt Singen ist **Anlaufstelle** für

- ältere Menschen mit Beratungs- und Unterstützungsbedarf
- Seniorengruppen
- bürgerschaftlich Engagierte
- Menschen im Übergang in den Ruhestand

Im **Pflegevorfeld und Pflegeumfeld** ist das Seniorenbüro Ansprechpartner für Pflegebedürftige und deren Angehörige bei Fragen zu:

- Leistungen der Pflegeversicherung.
- Pflegegraden und entsprechenden Anträgen.
- Unterstützungsmöglichkeiten für selbstbestimmtes Leben zu Hause.
- Dementiellen Erkrankungen.
- Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

Zur Vermeidung von Wartezeiten vereinbaren Sie bitte einen Termin zum Gespräch, gerne auch in Form eines Hausbesuchs.

In der **Vernetzung/Quartiersbezogenen Seniorenarbeit** ist das Seniorenbüro Ansprechpartner für Menschen ab dem Übergang in den Ruhestand mit den Zielen:

- Ein gutes Älterwerden zu ermöglichen.
- Jung und Alt zusammenbringen.
- Der Vereinsamung älterer Menschen entgegenzuwirken.
- Informationen, z.B. in Form von Broschüren und Rundschreiben bereitzustellen.
- Ein offenes Ohr für Ihre Wünsche und Anliegen zu haben.

Zum Besuch einer Seniorengruppe oder für ein Einzelgespräch können Sie gerne einen Termin vereinbaren.

Das Angebot des Seniorenbüros ist kostenlos. Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht und arbeiten trägerunabhängig und neutral.

**Für Fragen & zur Terminvereinbarung** stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

**Frau Glocker**  
Tel: 07731 - 85 540

**Frau Moßbrugger**  
Tel: 07731 - 85 709

**Frau Ritter**  
Tel: 07731 - 85 560

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
von 8 – 12 Uhr.  
Montag bis Donnerstag  
von 14 – 16 Uhr.



## Stadtseniorenrat Singen

Die Anlaufstelle für Ihre Fragen und Anregungen mitten in der Stadt.

Im Herzen der Stadt Singen, in der Markt-Passage August-Ruf-Str. 13, finden sie unsere barrierefreien Räume. Bei uns erhalten sie Hilfe bei Problemen mit ihrem Smartphone oder PC in unserer „Computeria“ und auch Informationen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht in unserem „Treffpunkt SSR“.

Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und hören Ihnen gerne zu. Wir kooperieren mit der Stadt Singen und leiten (gerne auch anonym) Ihre Anregungen und Probleme weiter. Besuchen sie uns doch einmal in unseren Räumlichkeiten!

### Unsere Öffnungszeiten:

**Mo. von 10 – 12 Uhr** der offene Seniorentreff: Gespräche, Kaffee und Spiele

**Di. & Mi. von 14 – 17 Uhr** die Computeria: Smartphone und Computerhilfe

**Do. 10 – 12 Uhr Was ist Ihr Thema der Woche?:** Erzählen Sie uns bei einer Tasse Kaffee/Tee was Sie zurzeit bewegt. Wir helfen Ihnen auch weiterhin bei Fragen zur Vorsor-

gevollmacht oder Patientenverfügung.

**Jeweils am 2. Donnerstag im Monat von 9.30 – 12 Uhr:** Gesprächsangebot für Angehörige mit Demenz.

**Jeden 3. Donnerstag im Monat von 10 – 12 Uhr:** Beratung für Menschen mit Behinderung.

Auf unserer Homepage [www.stadtseniorenrat-singen.de](http://www.stadtseniorenrat-singen.de) finden sie diese und weitere Termine von Veranstaltungen in den Räumen des Stadtseniorenrates, sowie viele informative Broschüren.

Zu den Öffnungszeiten ist das Büro telefonisch erreichbar unter **Tel. 07731 - 143 999 6**.

Gerne können Sie uns auch eine E-Mail schreiben an:

**[stadtseniorenrat-singen@gmx.de](mailto:stadtseniorenrat-singen@gmx.de)**

Alle Veranstaltungen des SSR immer aktuell: [www.stadtseniorenrat-singen.de](http://www.stadtseniorenrat-singen.de) oder direkt per QR-Code



## Nachbarschaftshilfen

Der Grundgedanke einer Nachbarschaftshilfe liegt darin, dass Menschen trotz Unterstützungs- oder Pflegebedarf so lange wie möglich selbstbestimmt in ihrem zu Hause leben können. Nachbarschaftliche Hilfe im Sinne des Erbringens von Gefälligkeiten geschieht bereits vielerorts. Schwere Einkäufe werden vom Nachbarn in die Wohnung getragen, der Briefkasten wird geleert, Kleinigkeiten werden während des eigenen Einkaufs mit besorgt, oder die ältere Dame im Auto in die Stadt mitgenommen.

Die Nachbarschaftshilfen, die durch den Bürgerverein Hausen für Hausen e.V. und den Bürgerverein in Überlingen/Ried erbracht werden, sehen jedoch regelmäßige Besuche mit konstanter Verlässlichkeit vor; die Helfer und Helferinnen werden für ihren Einsatz entlohnt. Meist sind sie bereits selbst im Ruhestand und fühlen sich rüstig genug, um bedürftige Senioren im Alltag zu begleiten und dabei für sich selbst eine erfüllende Aufgabe zu finden. Es entsteht eine win-win-Situation. Im Vordergrund steht dabei immer, dass Menschen zusammengebracht werden sollen, die zueinander passen. Um sich aneinander gewöhnen zu können und Vertrauen beim Bedürftigen zu schaffen, ist es angedacht, dass möglichst immer dieselbe Bezugskraft zu Besuch kommt. Ziel ihrer Arbeit ist auch immer die Entlastung der Angehörigen.

Das Aufgabengebiet der Nachbarschaftshelfer\*Innen stellt keine Konkurrenz zu den ambulanten Pflegediensten dar, sondern ist als Ergänzung zu sehen. Es sollen Kooperationen entstehen; eine Zusammenarbeit ist gewünscht, insbesondere bei pflegebedürftigen Menschen. Die Nachbarschaftshilfe erbringt keine Pflegeleistungen und keine medizinische Behandlungspflege.

### Ihr Tätigkeitsfeld umfasst:

- Unterstützung bei oder Übernahme von hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
  - Einkäufe und Besorgungen, Garten- oder kleinere Reparaturarbeiten
  - Begleitedienst z.B. zum Arzt, zu Behörden oder in die Kirche
  - Spaziergänge, Gespräche, Vorlesen, Spielen und Ausgehen
  - Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz
  - Entlastung und Freiraum für die Angehörigen schaffen
- bei kranken oder älteren Menschen, die vorübergehend oder dauerhaft in ihrer Häuslichkeit Unterstützung brauchen

Alle Helfer\*innen werden geschult und erhalten eine angemessene Aufwandsentschädigung.

**Die Nachfrage bedürftiger Menschen für die Nachbarschaftshilfe ist sehr groß; daher suchen wir laufend Frauen und Männer, die sich bürgerschaftlich engagieren wollen.**

## vhs Landkreis Konstanz e.V

### Willkommen an Ihrer Volkshochschule!

Treffen Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen gleichgesinnte und interessierte Menschen, lernen Sie gemeinsam Neues oder frischen Sie ältere Kenntnisse auf.

Wählen Sie aus einem vielfältigen Angebot Ihre Kurse aus den Bereichen Politik, Geschichte und Gesellschaft, Kunst und Kreativität, Gesundheit, Bewegung und Fremdsprachen.

Um sich über die Kurse zu informieren oder anzumelden, nutzen Sie bitte folgenden QR-Code oder die untenstehenden Kontaktdaten.

vhs Landkreis Konstanz e.V.  
www.vhs-landkreis-konstanz.de  
Tel.: 07731/9581-0  
singen@vhs-landkreis-konstanz.de  
Theodor-Hanloser-Str. 19, 78224 Singen



Volkshochschule  
Landkreis Konstanz e.V.

## Bildungszentrum Singen

Wir sind eine Einrichtung der offenen Erwachsenenbildung und gehören zum Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg.

In unseren Veranstaltungen können Sie Ihren Horizont erweitern, Ihre Fähigkeiten vertiefen und mit anderen Menschen ins Gespräch kommen. Sie können gesund in Bewegung kommen und kreativ werden, Erfahrungen austauschen, Fragen stellen und sich über klassische oder aktuelle Themen informieren.

Beispielsweise in unseren Kleinen Akademien: Diese Vortragsreihen im Bereich der Allgemeinbildung sind längst zu einem beliebten Treffpunkt für Menschen geworden, die Lust auf mehr Wissen haben, Bekanntes vertiefen, Neues lernen, Wissen in Gemeinschaft erleben und Gleichgesinnten begegnen wollen. Bei uns sind alle willkommen - wir sind offen für Menschen jeder Konfession, Religion oder Weltanschauung. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

Bildungszentrum Singen  
Zelglestr. 4, 78224 Singen  
Tel.: 07731/982590  
[info@bildungszentrum-singen.de](mailto:info@bildungszentrum-singen.de)  
[www.bildungszentrum-singen.de](http://www.bildungszentrum-singen.de)



# Unsere Veranstaltungen



## Gesellschaft und Zusammenleben

### ● Frühstücksrunde im Café Klatsch

Austausch für Menschen, deren Angehörige an Demenz/ Alzheimer erkrankt sind.  
*Servicehaus Sonnenhalde*

**Datum:** jeder 1. Montag im Monat außer an Feiertagen

**Uhrzeit:** 09.00–11.00 Uhr

**Ort:** Servicehaus Sonnenhalde  
Schaffhauserstr. 9

**Kosten:** 5,- € Unkostenbeitrag

**Anmeldung:** erforderlich

**Kontakt:** 07731/83505-0  
info.singen@servicehaus-sonnenhalde.de

### ● Kaffeenachmittag Hausen

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Pflege von Kontakten.

*Bürgerverein Hausen für Hausen e.V.*

**Datum:** jeden 3. Donnerstag, außer an Feiertagen

**Uhrzeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus EG  
Lindenplatz 3

**Kosten:** -

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Hol- und Bringdienst:** -

**Kontakt:** Karl-Heinz Schwarz,  
07731/46629, kamosch@t-online.de

### ● Offener Seniorentreff

Ein zwangloses Beisammensein für Menschen ab 50 Jahren zum Kennenlernen, Interessensaustausch und allem was dazu beiträgt, weniger allein zu sein.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** montags, außer an Feiertagen

**Uhrzeit:** 10:00 bis 12:00 Uhr

**Ort:** siehe Aushang Stadtseniorenrat Singen, in der Marktpassage, 1. OG  
August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** 07731/1439996 oder  
stadtseniorenrat-singen@gmx.de

### ● Sonntagsspaziergang mit dem Stadtseniorenrat Singen

Jeden Sonntag gehen wir gemeinsam spazieren. Jede und Jeder ist bei uns willkommen. Mitspazieren können sehr gerne auch Menschen mit einer Gehbehinderung. Das Tempo wird gemütlich sein und Raum für Gespräche bieten. Das Thema heißt: „Nicht allein, sondern gemeinsam in Bewegung bleiben“. Wir unterstützen uns gegenseitig unseren inneren Schweinehund zu besiegen und regelmäßig mit Anderen etwas für die Gesundheit und für den sozialen Kontakt zu tun.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** jeden Sonntag

**Uhrzeit:** 10:30 Uhr

**Ort:** Narrenbrunnen vor dem Rathaus

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

Wenn Sie wissen wollen, ob Veranstaltungen durchgeführt werden, wenden Sie sich bitte direkt an den angegebenen Kontakt.

### ● **Seniorenachmittag der Luthergemeinde Singen**

Jeder Seniorenachmittag steht unter einem Motto, entsprechend ist der Nachmittag gemütlich gestaltet und es werden nützliche Informationen weitergegeben.

*Luthergemeinde Singen*

**Datum:** einmal monatlich freitags, Termine werden im Gottesdienst oder Gemeindebrief veröffentlicht

**Uhrzeit:** 14:15 – 17:00 Uhr

**Ort:** Gemeindezentrum der Lutherpfarre Singen  
Freiheitstr. 36

**Kosten:** -

**Anmeldung:** erforderlich

**Kontakt:** Pfarramt der Luthergemeinde:  
07731/62543

### ● **Seniorenachmittag des Seniorenkreises Überlingen a.R.**

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

*Seniorengruppe Überlingen am Ried*

**Datum:** jeden 1. im Monat, werktags

**Uhrzeit:** 14:30 – ca. 18:00 Uhr

**Ort:** abwechselnd örtliche Wirtschaften

**Kosten:** nur bei Ausflügen

**Anmeldung:** nicht erforderlich; nur bei Ausflügen

**Hol- und Bringdienst:** möglich

**Kontakt:** 07731/23310 oder  
gabimanz@web.de

### ● **Seniorengruppe Tannenbaum**

Gemütliches Beisammensein und gesellige Unterhaltung.

*Seniorengruppe Tannenbaum*

**Datum:** jeden 1. Montag im Monat; wenn dieser ein Feiertag ist, findet das Treffen am darauffolgenden Montag statt

**Uhrzeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Most Jäckle  
Stockholzstraße 4

**Kosten:** -

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/911883, Frau Theresia Boos

### ● **ZWAR Singen-Mitte/Nord**

Wir sind eine lockere Gruppe 55+, „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Wir treffen uns alle zwei Wochen, um neue Unternehmungen zu planen. Das sind z.B. Gartenfeste, Kinobesuche, Kultur und Vorträge, Spiele, Stammtisch, Museums- und Ausstellungsbesuche, Ausflüge mit Fahrrad, Auto oder Bahn, Wandern, Boule. Die Aktivitäten veröffentlichen wir im Internet unter [zwar-singen-nord.jimdosite.com/aktuelles-programm](http://zwar-singen-nord.jimdosite.com/aktuelles-programm) und als Aushang beim StadtSeniorenrat (August-Ruf-Straße 13). Das Seniorenbüro ist auch informiert.

**Datum und Uhrzeit:** Planungstreffen regelmäßig freitags 18:00 – 20:00 Uhr in den ungeraden Kalenderwochen

**Ort:** Familienzentrum Im Iben  
Richard-Wagner-Straße 14a

**Anmeldung:** -

**Kosten:** -

**Kontakt:** Martin Löffler 07731/48612  
[zwar-singen@mailbox.org](mailto:zwar-singen@mailbox.org)

### ● Stammtisch ZWAR Singen-Mitte/Nord

Geselliges Beisammensein im Hostel Art und Style oder anderen Lokalen (siehe [zwar-singen-nord.jimdosite.com/aktuelles-programm](https://zwar-singen-nord.jimdosite.com/aktuelles-programm))

**Datum:** freitags 14-tägig in den geraden Kalenderwochen

**Uhrzeit:** ab 18:00 Uhr

**Anmeldung:** -

**Kosten:** Verzehr (kein Muss)

**Kontakt:** Martin Löffler 07731/48612  
zwar-singen@mailbox.org

### ● ZWAR Singen Süd

Bei diesen Treffen werden alle Aktivitäten und Projekte des Netzwerks geplant und verabredet. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann sich hier einbringen, Vorschläge machen und mitorganisieren. Dem organisatorischen Teil schließt sich ein ungezwungener Hock an. Die Aktivitäten veröffentlichen wir im Internet unter <https://zwar-singen-sued.jimdosite.com/programm/>. Das Seniorenbüro ist auch informiert.

**Datum und Uhrzeit:** Planungstreffen regelmäßig freitags 19:00 - 21:00 Uhr in den geraden Kalenderwochen

**Ort:** Familienzentrum Markus  
Austraße 3

**Anmeldung:** -

**Kosten:** -

**Kontakt:** [zwar-singen@gmx.de](mailto:zwar-singen@gmx.de)

### ● Stammtisch ZWAR Singen Süd

Geselliges Beisammensein im Hostel Art und Style oder anderen Lokalen (siehe <https://zwar-singen-sued.jimdosite.com/programm/>)

**Datum:** freitags 14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen

**Uhrzeit:** ab 19:00 Uhr

**Anmeldung:** -

**Kosten:** Verzehr (kein Muss)

**Kontakt:** [zwar-singen@gmx.de](mailto:zwar-singen@gmx.de)

### ● Café am Mittwoch

Es gibt nicht nur Kaffee und Kuchen in netter Gesellschaft, sondern meist auch ein kleines Programm (Geburtsstagsfeiern, Musik, Vorträge u. ä.).

*AWO Seniorenwohnanlage*

**Datum:** 4. Mittwoch im Monat, außer an Feiertagen und Ferien (genauere Termine nachfragen)

**Uhrzeit:** 14:15 - 15:30 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte der Seniorenwohnanlage  
Freiburgerstraße 3

**Kosten:** ca. 4,- €

**Anmeldung:** erforderlich

**Kontakt:** 07731/24015 und  
[freiburgerstrasse@awo-konstanz.de](mailto:freiburgerstrasse@awo-konstanz.de)

### ● **Gemeinsames Frühstück**

Mit einem gemeinsamen Frühstück beginnen wir den Tag, denn in netter Gesellschaft schmeckt es besser.

*AWO Seniorenwohnanlage*

**Datum:** 2. Mittwoch im Monat, außer an Feiertagen und Ferien (genauere Termine nachfragen)

**Uhrzeit:** 09:15 – 10:15 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte der Seniorenwohnanlage

Freiburgerstraße 3

**Kosten:** ca. 5,- €

**Anmeldung:** erforderlich

**Kontakt:** 07731/24015 und  
freiburgerstrasse@awo-konstanz.de

### ● **Betreuungsgruppe Johanniter**

Die Betreuungsgruppe der Johanniter findet dienstags in der Evangelischen Luthergemeinde, Freiheitstr. 36 in Singen statt. Hier wird Geselligkeit, Gedächtnistraining und Gymnastik für Senioren und Demenzkranke geboten. Ein Fahrdienst wird angeboten. Reinschnuppern ist jederzeit möglich.

*Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.*

**Datum:** jeden Dienstag

**Uhrzeit:** 15:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Evangelische Luthergemeinde  
Freiheitstr. 36

**Kosten:** -

**Anmeldung:** erforderlich

**Kontakt:** 07731/998350 Sabine Hierholzer

# Unsere Veranstaltungen



## Sport und Bewegung

### ● Krafttraining für Senioren

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Datum:** montags (außer an Feiertagen)

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr

**Ort:** DRK-Heim

Schaffhauser Straße alte Rettungswache

**Kosten:** 3,- € pro Stunde,

Schnupperstunde Gratis

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/65700

### ● Seniorengymnastik II

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Datum:** donnerstags (außer an Feiertagen und Schulferien)

**Uhrzeit:** 15:45 - 16:45 Uhr

**Ort:** Bruderhofturnhalle Singen  
Feldbergstr. 36

**Kosten:** 3,- € pro Stunde,

Schnupperstunde gratis

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/65700

### ● Männersportgruppe

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Datum:** montags (außer an Feiertagen)

**Uhrzeit:** 17:00 Uhr

**Ort:** DRK-Heim

Schaffhauser Straße alte Rettungswache

**Kosten:** 3,- € pro Stunde,

Schnupperstunde Gratis

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/65700

### ● Qigong

Qigong ist eine bewährte Methode zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Balance. In einer Zeit, in der Prävention und Eigenverantwortung für die Gesundheit immer wichtiger werden, bietet Qigong einen sanften und wirkungsvollen Ansatz, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mit dem DYYSG-System lernen die Teilnehmenden, sich selbst bewusster wahrzunehmen. Im Kurs werden Bewegung, Atmung, Konzentration, Aufmerksamkeit, Imagination und Entspannung von Körper und Geist geschult und können auch im privaten Üben weitergeführt werden. Ziel ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und mehr Ruhe und Stabilität im Alltag zu entwickeln. Mit über 30 Jahren Erfahrung in Qigong, Taiji, Akupressur und Gymnastik wird der Unterricht praxisnah, verständlich und individuell angepasst vermittelt.

### ● Seniorengymnastik I

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Datum:** mittwochs (außer an Feiertagen)

**Uhrzeit:** 10:30 Uhr

**Ort:** Lutherpfarrerei

**Kosten:** 3,- € pro Stunde,

Schnupperstunde gratis

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/65700

**Datum:** montags und dienstags

**Uhrzeit:** Mo: 18:00 – 19:30 Uhr (Fortgeschrittene)

Di: 09:30 Uhr (Anfänger)

Di: 10:00 – 11:00 Uhr (Fortgeschrittene)

**Ort:** Vereinsheim: Hammer

Mühlenstraße 21 (sowie im Sommer im Stadtgarten)

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 75,- € für vierteljährlich (Std. 5,- €),  
im Juli und August im Stadtgarten kostenlos

**Kontakt:** Heijo Blumenthal 07731/44387

### ● Tanzvergnügen für Alle

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Datum:** montags (außer an Feiertagen)

**Uhrzeit:** 11:00 Uhr

**Ort:** DRK-Heim

Schaffhauser Straße alte Rettungswache

**Kosten:** 3,- € pro Stunde,

Schnupperstunde Gratis

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/65700

### ● Yoga I

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Datum:** dienstags (außer an Feiertagen  
und Schulferien)

**Uhrzeit:** 18:00 Uhr

**Ort:** Schillerschule

Malvenweg 16

**Kosten:** 4,50 € pro Stunde,

Schnupperstunde Gratis

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/65700

### ● Yoga II

*Deutsches Rotes Kreuz*

**Datum:** mittwochs (außer an Feiertagen  
und Schulferien)

**Uhrzeit:** 17:30 Uhr

**Ort:** Schillerschule

Malvenweg 16

**Kosten:** 4,50 € pro Stunde,

Schnupperstunde Gratis

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/65700

### ● Gedächtnistraining

In angenehmer Atmosphäre, mit Freude und Spaß werden wichtige geistige Fähigkeiten wie Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen trainiert.

*AWO-Seniorenwohnanlage*

**Datum:** jeden Donnerstag, außer an Feiertagen und Ferienzeiten

**Uhrzeit:** 09:30 – 10:15 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte der Seniorenwohnanlage

Freiburgerstraße 3

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/24015 und

freiburgerstrasse@awo-konstanz.de

# Unsere Veranstaltungen



## Hobbys und Interessen

### ● Briefmarken- und Münztausch

In geselliger Runde treffen wir uns alle 14 Tage, um Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten auszutauschen und uns über philatelistische Themen zu unterhalten.

*Briefmarken- & Münzensammelverein Singen*

**Datum:** jeder 1. und 3. Sonntag im Monat

**Uhrzeit:** ab 10:00 Uhr

**Ort:** Gasthaus Hardgarten

Hardstraße 123, 78239 Worblingen

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** michael.bandel@

briefmarkenverein-singen.de,

www.briefmarkenverein-singen.de

### ● Gemeinsames Singen

Ein Angebot für alle die gerne singen. Es werden altbekannte Lieder gesungen, aber auch immer wieder neue dazu gelernt. Es muss nicht perfekt sein, es soll Spaß machen!

*AWO Seniorenwohnanlage*

**Datum:** jeden Dienstag, außer an Feiertagen und in Ferienzeiten

**Uhrzeit:** 09:30 - 10:15 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte der Seniorenwohnanlage

Freiburgerstraße 3

**Kosten:** -

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kontakt:** 07731/24015 oder

07731/9760797,

freiburgerstrasse@awo-konstanz.de

### ● Seniorennachmittag im MAC Museum Art & Cars I und II

In einer Führung informiert das Museums-Team über die aktuelle Ausstellung und verrät viele Details rund um das MAC Museum Art & Cars. Anschließend gibt es im Restaurant PARK 1 ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

*MAC Museum Art & Cars*

**Datum:** 08.07./12.08./09.09./14.10./11.11./09.12.2026

Abwechselnd im MAC 1 oder im MAC 2

**Uhrzeit:** 14:30 Uhr

**Ort:** MAC Museum Art & Cars

Parkstraße 1 + 5

**Kosten:** 19,- € für Museumseintritt, Führung, Kaffee & Kuchen

**Anmeldung:** wünschenswert

**Kontakt:** 07731/9693510 oder per E-Mail an [museum@museum-art-cars.com](mailto:museum@museum-art-cars.com)

### ● Kreativgruppe EinfallsReich

Eine kleine Gruppe von Frauen, haben sich zusammengefunden um ihre Ideen auszutauschen. Erfahrungen und Tipps werden gerne untereinander weitergegeben und so können die Ideen oder die „Einfälle“ erfolgreich umgesetzt werden. Neben den bekannten textilen Techniken (Stricken, Häkeln, Nähen, Weben...) steht man auch Neuem aufgeschlossen gegenüber. Wenn Du glaubst, dass Du in diese Gruppe passen könntest – komm gerne vorbei.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** jeden Freitag, nicht an Feiertagen

**Uhrzeit:** 10:30 – 13:30 Uhr

**Ort:** Stadt seniorenrat Singen  
in der Marktpassage, 1. OG  
August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Stadt seniorenrat Singen,  
07731/1439996 oder  
stadt seniorenrat-singen@gmx.dew

### ● Schachclub Singen

Wir sind ein seit 1920 aus aktuell 30 Mitgliedern bestehender Verein in Singen am Hohentwiel, der sich jeden Freitag ab 20:00 Uhr zu einem geselligen Abend in netter Atmosphäre trifft. Auch der Schachspaß kommt hier keinesfalls zu kurz: Neben der klassischen Partie zu zweit erwarten dich spielerische Stellungsanalysen, Eröffnungs- und Kombinationstrainings und zahlreiche Vereinsturniere im Blitz-, Schnell- und Langzeitmodus. Wer sich gerne Schachwissen in Eigenregie aneignet, wird in unserer Bibliothek mit diversen Büchern und Zeitschriften fündig. Ob jung oder alt, Anfänger oder Profi – jeder ist bei uns herzlich willkommen. Komm einfach unverbindlich vorbei und lerne uns kennen.

*Schachclub Singen*

**Datum:** freitags

**Uhrzeit:** 20 Uhr

**Ort:** Quartiersbüro Singen Mitte  
Alpenstraße 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** schach-singen@t-online.de

### ● Seniorenchor Hohentwiel

In unseren Statuten steht: Pflege deutscher Volkslieder. Wir singen ausschließlich deutschsprachige Lieder. Der Chor wurde 1977 gegründet und ist seit März 2017 eingetragener Verein. Der Chor besteht aktuell aus 50 aktiven Sängerinnen und Sängern im Alter zwischen 66 und 90 Jahren.  
*Seniorenchor Hohentwiel e. V.*

**Datum:** jeden Donnerstag (nicht an Feiertagen und nicht in den Schulferien)

**Uhrzeit:** 15:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal Liebfrauen

**Kosten:** 60,- € jährlich

**Anmeldung:** innerhalb der Singstunde

**Kontakt:** Hildegard Hoffmann,  
Mail: Hildegardm.hoffmann@gmx.de,  
Tel. 07748404

### ● Lachyoga

Lachyoga mit Ilona Oßwald.  
*Stadt seniorenrat Singen*

**Datum:** 16.10./13.11./11.12.

**Uhrzeit:** 15:30 Uhr

**Ort:** Stadt seniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG  
August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Stadt seniorenrat Singen,  
07731/1439996 oder  
stadt seniorenrat-singen@gmx.de

### ● Singener Puzzle Club

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam puzzeln. Es erwartet Sie eine große Anzahl sorgfältig ausgesuchter Puzzles, sowie Zubehör, Bretter und Sortierschalen. Für die sichere Verwahrung von angefangenen Puzzles wird gesorgt sein, dass es bei den nächsten Treffen gleich weiter gehen kann. Wir hoffen auf ein zahlreiches Erscheinen von Puzzle Begeisterten jeden Alters.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** jeden 2. Und 4. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen)

**Uhrzeit:** 14:30 - 18:00 Uhr

**Ort:** Stadtseniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG  
August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Stadtseniorenrat Singen,  
07731/1439996 oder  
stadtseniorenrat-singen@gmx.de

### ● Eröffnung Singener Puzzle Club

Wir laden Sie herzlich zur Eröffnung des „Singener Puzzle Club“ ein. Es erwartet Sie eine große Anzahl an sorgfältig ausgesuchten Puzzles. Auch Zubehör wie Bretter und Sortierschalen sind vorhanden. Für die sichere Verwahrung von angefangenen Puzzles wird gesorgt sein, sodass es bei den nächsten Treffen gleich weiter gehen kann.

Wir hoffen auf ein zahlreiches Erscheinen von Puzzle Begeisterten jeden Alters.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** 29.10.2026

**Uhrzeit:** 16:00 Uhr

**Ort:** Stadtseniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG

August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Stadtseniorenrat Singen,  
07731/1439996 oder  
stadtseniorenrat-singen@gmx.de

### ● Disco für alle im Top10 Singen

Gemeinsam mit dem Top10 Singen und DJ Toni Unterwegs startet der Caritasverband Singen-Hegau e.V. die Veranstaltungsreihe „Disco für alle“. Eingeladen sind alle Menschen, um zu tanzen, neue Kontakte zu knüpfen und einen schönen Abend zu verbringen, unabhängig von Alter oder Beeinträchtigung. Gespielt werden Schlager und Pop, ab 21:00 Uhr gibt es Pizza für 3 €.

*Caritasverband Singen-Hegau e.V.*

**Datum:** 29.08./11.12.2026

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:30 Uhr

**Ort:** Top10 Singen  
Otto-Hahn-Str. 5

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** 07731 / 96 970 490 und  
kaiser@caritas-singen-hegau.de

# Unsere Veranstaltungen



## Beratung und Information

### ● „Demenz-Sprechstunde“

Gespräche und Information für Angehörige von Menschen mit Demenz oder Interessierte. Die Betreuungsassistentin für an Demenz erkrankte Menschen, Christine Schabinger, hilft ihnen bei persönlichen Gesprächen oder leitet sie gezielt an die zuständigen Stellen weiter.

Stadtseniorenrat Singen

**Datum:** jeweils am 2. Donnerstag im Monat

**Uhrzeit:** 09:30 – 12:00 Uhr

**Ort:** Stadtseniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG

August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Stadtseniorenrat Singen, 07731/1439996 oder stadtseniorenrat-singen@gmx.de

### ● Computeria Singen

Wir bieten Hilfe bei Problemen mit Smartphone und Computer. Sie können an unseren Computern unter Anleitung im Internet surfen, Briefe erstellen sowie Dokumente scannen und ausdrucken. Auch bei weiteren Fragen zur digitalen Welt stehen wir Ihnen zur Verfügung.

Wir helfen Ihnen bei der Einrichtung und Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets. Sie bringen Ihr Gerät mit und erhalten persönliche Hilfe von uns.

[www.computeria-singen.de](http://www.computeria-singen.de)

**Datum:** jeden Dienstag, außer an Feiertagen

**Uhrzeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Stadtseniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG

August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Computeria Singen, 07731/8270853 oder stadtseniorenrat-singen@gmx.de

### ● Was ist Ihr Thema der Woche?

Jeden Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr sind wir für Sie da.

Kommen Sie und erzählen und bei einer Tasse Kaffee/Tee was Sie zurzeit bewegt.

Wir haben ein offenes Ohr für Sie.

Natürlich helfen wir Ihnen auch weiterhin bei Fragen zur Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** donnerstags (außer an Feiertagen)

**Uhrzeit:** 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Stadtseniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG

August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Stadtseniorenrat Singen, 07731/1439996 oder stadtseniorenrat-singen@gmx.de

### ● Smartphone-, Tablet- und PC-Hilfe

Wir bieten Hilfe bei Problemen mit Computer- und Smartphone. Sie können an unseren Computern unter Anleitung im Internet surfen, Briefe erstellen sowie Dokumente scannen und ausdrucken. Auch bei weiteren Fragen zur digitalen Welt stehen wir Ihnen zur Verfügung. Wir helfen Ihnen bei der Einrichtung und Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets. Sie bringen Ihr Gerät mit und erhalten persönliche Hilfe von uns.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** jeden Mittwoch, außer an Feiertagen

**Uhrzeit:** 14:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Stadtseniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG  
August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** Stadtseniorenrat Singen,  
07731/1439996 oder  
stadtseniorenrat-singen@gmx.de

### ● Beratung für Menschen mit Behinderung

Die Behindertenbeauftragte der Stadt Singen, Jeannette Hofmann, bietet jeden Donnerstag von 10-12 Uhr eine Beratung für alle Menschen mit Behinderungen jeglicher Art an. Die Beratung ist kostenlos und findet in den Räumen des Stadtseniorenrates Singen statt, der Zugang ist barrierefrei.

*Stadtseniorenrat Singen*

**Datum:** jeweils am 3. Donnerstag des Monats

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:00 Uhr

**Ort:** Stadtseniorenrat Singen in der Marktpassage, 1. OG  
August-Ruf-Str. 13

**Kosten:** -

**Anmeldung:** um Anmeldung wird gebeten

**Kontakt:** behindertenbeauftragte@singen.de

### ● Café für Leib und Seele

Menschen begegnen und gemeinsam in die Woche starten, egal ob traurig oder fröhlich. Jeder ist willkommen.

*Treffpunkt Horizont*

**Datum:** jeden 2. Montag im Monat, außer an Feiertagen und Schulferien

**Uhrzeit:** 09:30 - 11:00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Horizont  
Hegastraße 29

**Kosten:** -

**Anmeldung:** -

**Kontakt:** 07731/96970790 oder mail@treffpunkt-horizont.info

### ● Demenz Workshop für Angehörige

Nehmen Sie an einem 90-minütigen kostenlosen Kompaktkurs teil und erfahren Sie mehr über das Krankheitsbild, Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz, die Rolle der pflegenden Angehörigen, und regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote.

*Home Instead*

**Workshop Termine für Juli:**

- 06.07.2026
- 20.07.2026

**Workshop Termine für August:**

- 03.08.2026
- 10.08.2026

**Workshop Termine für September:**

- 14.09.2026
- 28.09.2026

**Workshop Termine für Oktober:**

- 05.10.2026
- 19.10.2026

**Workshop Termine für November:**

- 02.11.2026
- 16.11.2026

**Workshop Termine für Dezember:**

- 07.12.2026
- 14.12.2026

**Uhrzeit:** immer 16:30 - 18:30 Uhr

**Ort:** Maggistraße 5 in Singen oder  
Byk-Gulden-Straße 2 in Konstanz

**Kosten:** -

**Anmeldung:** erforderlich

**Kontakt:** : 07731/8365520 oder konstanz@homeinstead.de

# Juli 2026

## Monatsübersicht

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Mittwoch, 01.07.</b>       |    |
| Seniorengymnastik I           | 14 |
| Yoga II                       | 15 |
| Seniorenachmittag Überlingen  | 11 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe  | 20 |
| <b>Donnerstag, 02.07.</b>     |    |
| Seniorengymnastik II          | 14 |
| Gedächtnistraining            | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel       | 17 |
| Was ist ihr Thema der Woche?  | 19 |
| <b>Freitag, 03.07.</b>        |    |
| EinfallsReich                 | 16 |
| Schachclub                    | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen     | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd           | 12 |
| <b>Samstag, 04.07.</b>        |    |
| <b>Sonntag, 05.07.</b>        |    |
| Briefmarken- und Münzentausch | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR       | 10 |
| <b>Montag, 06.07.</b>         |    |
| Krafttraining für Senioren    | 14 |
| Männersportgruppe             | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle        | 15 |
| Offener Seniorentreff         | 10 |
| Seniorengruppe Tannenbaum     | 11 |
| Frühstücksrunde               | 10 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Dienstag, 07.07.</b>       |    |
| Yoga I                        | 15 |
| Gemeinsames Singen            | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter   | 13 |
| Computeria                    | 19 |
| Qigong                        | 14 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Mittwoch, 08.07.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Yoga II                      | 15 |
| Seniorenachmittag MAC        | 16 |
| Gemeinsames Frühstück        | 13 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 09.07.</b>    |    |
| Seniorengymnastik II         | 14 |
| Gedächtnistraining           | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel      | 17 |
| Demenz Sprechstunde          | 19 |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 10.07.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord         | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen | 12 |
| <b>Samstag, 11.07.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 12.07.</b>       |    |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 13.07.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Café für Leib und Seele      | 20 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 14.07.</b>      |    |
| Yoga I                       | 15 |
| Gemeinsames Singen           | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 15.07.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Yoga II                      | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |

# Juli 2026

## Monatsübersicht

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Donnerstag, 16.07.</b>       |    |
| Seniorengymnastik II            | 14 |
| Gedächtnistraining              | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel         | 17 |
| Kaffeenachmittag Hausen         | 10 |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 |
| Beratung für M. mit Behinderung | 20 |
| <b>Freitag, 17.07.</b>          |    |
| EinfallsReich                   | 16 |
| Schachclub                      | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen       | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd             | 12 |
| <b>Samstag, 18.07.</b>          |    |
| <b>Sonntag, 19.07.</b>          |    |
| Briefmarken- und Münzentausch   | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR         | 10 |
| <b>Montag, 20.07.</b>           |    |
| Krafttraining für Senioren      | 14 |
| Männersportgruppe               | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle          | 15 |
| Offener Seniorentreff           | 10 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Dienstag, 21.07.</b>         |    |
| Yoga I                          | 15 |
| Gemeinsames Singen              | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter     | 13 |
| Computeria                      | 19 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Mittwoch, 22.07.</b>         |    |
| Seniorengymnastik I             | 14 |
| Yoga II                         | 15 |
| Café am Mittwoch                | 12 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe    | 20 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Donnerstag, 23.07.</b>    |    |
| Seniorengymnastik II         | 14 |
| Gedächtnistraining           | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel      | 17 |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 24.07.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord         | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen | 12 |
| <b>Samstag, 25.07.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 26.07.</b>       |    |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 27.07.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 28.07.</b>      |    |
| Yoga I                       | 15 |
| Gemeinsames Singen           | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 29.07.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Yoga II                      | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 30.07.</b>    |    |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 31.07.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen    | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd          | 12 |

# August 2026

## Monatsübersicht

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Samstag, 01.08.</b>       |    |
| Seniorenachmittag Überlingen | 11 |
| <b>Sonntag, 02.08.</b>       |    |
| Briefmarken- und Münztausch  | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 03.08.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Frühstücksrunde              | 10 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Seniorengruppe Tannenbaum    | 11 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 04.08.</b>      |    |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 05.08.</b>      |    |
| Senioren gymnastik I         | 14 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 06.08.</b>    |    |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 07.08.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord         | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen | 12 |
| <b>Samstag, 08.08.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 09.08.</b>       |    |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Montag, 10.08.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 11.08.</b>      |    |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 12.08.</b>      |    |
| Senioren gymnastik I         | 14 |
| Seniorenachmittag MAC        | 16 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 13.08.</b>    |    |
| Demenz Sprechstunde          | 19 |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 14.08.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen    | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd          | 12 |
| <b>Samstag, 15.08.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 16.08.</b>       |    |
| Briefmarken- und Münztausch  | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 17.08.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Qigong                       | 14 |

# August 2026

## Monatsübersicht

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Dienstag, 18.08.</b>         |    |
| Betreuungsgruppe Johanniter     | 13 |
| Computeria                      | 19 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Mittwoch, 19.08.</b>         |    |
| Seniorengymnastik I             | 14 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe    | 20 |
| <b>Donnerstag, 20.08.</b>       |    |
| Kaffeenachmittag Hausen         | 10 |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 |
| Beratung für M. mit Behinderung | 20 |
| <b>Freitag, 21.08.</b>          |    |
| EinfallsReich                   | 16 |
| Schachclub                      | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord            | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen    | 12 |
| <b>Samstag, 22.08.</b>          |    |
| <b>Sonntag, 23.08.</b>          |    |
| Sonntagsspaziergang SSR         | 10 |
| <b>Montag, 24.08.</b>           |    |
| Krafttraining für Senioren      | 14 |
| Männersportgruppe               | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle          | 15 |
| Offener Seniorentreff           | 10 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Dienstag, 25.08.</b>         |    |
| Betreuungsgruppe Johanniter     | 13 |
| Computeria                      | 19 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Mittwoch, 26.08.</b>         |    |
| Seniorengymnastik I             | 14 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe    | 20 |
| <b>Donnerstag, 27.08.</b>       |    |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>Freitag, 28.08.</b>     |    |
| EinfallsReich              | 16 |
| Schachclub                 | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen  | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd        | 12 |
| <b>Samstag, 29.08.</b>     |    |
| Disco für alle             | 18 |
| <b>Sonntag, 30.08.</b>     |    |
| Sonntagsspaziergang SSR    | 10 |
| <b>Montag, 31.08.</b>      |    |
| Krafttraining für Senioren | 14 |
| Männersportgruppe          | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle     | 15 |
| Offener Seniorentreff      | 10 |
| Qigong                     | 14 |

# September 2026

## Monatsübersicht

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Dienstag, 01.09.</b>      |    |
| Seniorenachmittag Überlingen | 11 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 02.09.</b>      |    |
| Senioren gymnastik I         | 14 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 03.09.</b>    |    |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 04.09.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord         | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen | 12 |
| <b>Samstag, 05.09.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 06.09.</b>       |    |
| Briefmarken- und Münztausch  | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 07.09.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Frühstücksrunde              | 10 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Seniorengruppe Tannenbaum    | 11 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 08.09.</b>      |    |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 09.09.</b>      |    |
| Senioren gymnastik I         | 14 |
| Seniorenachmittag MAC        | 16 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Donnerstag, 10.09.</b>       |    |
| Demenz Sprechstunde             | 19 |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 |
| <b>Freitag, 11.09.</b>          |    |
| EinfallsReich                   | 16 |
| Schachclub                      | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen       | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd             | 12 |
| <b>Samstag, 12.09.</b>          |    |
| <b>Sonntag, 13.09.</b>          |    |
| Sonntagsspaziergang SSR         | 10 |
| <b>Montag, 14.09.</b>           |    |
| Krafttraining für Senioren      | 14 |
| Männersportgruppe               | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle          | 15 |
| Offener Seniorentreff           | 10 |
| Café für Leib und Seele         | 20 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Dienstag, 15.09.</b>         |    |
| Yoga I                          | 15 |
| Gemeinsames Singen              | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter     | 13 |
| Computeria                      | 19 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Mittwoch, 16.09.</b>         |    |
| Senioren gymnastik I            | 14 |
| Yoga II                         | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe    | 20 |
| <b>Donnerstag, 17.09.</b>       |    |
| Senioren gymnastik II           | 14 |
| Gedächtnistraining              | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel         | 17 |
| Kaffeenachmittag Hausen         | 10 |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 |
| Beratung für M. mit Behinderung | 20 |

# September 2026

## Monatsübersicht

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Freitag, 18.09.</b>        |    |
| EinfallsReich                 | 16 |
| Schachclub                    | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord          | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen  | 12 |
| <b>Samstag, 19.09.</b>        |    |
| <b>Sonntag, 20.09.</b>        |    |
| Briefmarken- und Münzentausch | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR       | 10 |
| <b>Montag, 21.09.</b>         |    |
| Krafttraining für Senioren    | 14 |
| Männersportgruppe             | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle        | 15 |
| Offener Seniorentreff         | 10 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Dienstag, 22.09.</b>       |    |
| Yoga I                        | 15 |
| Gemeinsames Singen            | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter   | 13 |
| Computeria                    | 19 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Mittwoch, 23.09.</b>       |    |
| Seniorengymnastik I           | 14 |
| Yoga II                       | 15 |
| Café am Mittwoch              | 12 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe  | 20 |
| <b>Donnerstag, 24.09.</b>     |    |
| Seniorengymnastik II          | 14 |
| Gedächtnistraining            | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel       | 17 |
| Was ist ihr Thema der Woche?  | 19 |
| <b>Freitag, 25.09.</b>        |    |
| EinfallsReich                 | 16 |
| Schachclub                    | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen     | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd           | 12 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Samstag, 26.09.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 27.09.</b>       |    |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 28.09.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 29.09.</b>      |    |
| Yoga I                       | 15 |
| Gemeinsames Singen           | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 30.09.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Yoga II                      | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |

# Oktober 2026

## Monatsübersicht

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Donnerstag, 01.10.</b>     |    |
| Seniorengymnastik II          | 14 |
| Gedächtnistraining            | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel       | 17 |
| Was ist ihr Thema der Woche?  | 19 |
| Seniorenachmittag Überlingen  | 11 |
| <b>Freitag, 02.10.</b>        |    |
| EinfallsReich                 | 16 |
| Schachclub                    | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord          | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen  | 12 |
| <b>Samstag, 03.10.</b>        |    |
| <b>Sonntag, 04.10.</b>        |    |
| Briefmarken- und Münzentausch | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR       | 10 |
| <b>Montag, 05.10.</b>         |    |
| Krafttraining für Senioren    | 14 |
| Männersportgruppe             | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle        | 15 |
| Frühstücksrunde               | 10 |
| Offener Seniorentreff         | 10 |
| Seniorengruppe Tannenbaum     | 11 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Dienstag, 06.10.</b>       |    |
| Yoga I                        | 15 |
| Gemeinsames Singen            | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter   | 13 |
| Computeria                    | 19 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Mittwoch, 07.10.</b>       |    |
| Seniorengymnastik I           | 14 |
| Yoga II                       | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe  | 20 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Donnerstag, 08.10.</b>    |    |
| Seniorengymnastik II         | 14 |
| Gedächtnistraining           | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel      | 17 |
| Demenz Sprechstunde          | 19 |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 09.10.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen    | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd          | 12 |
| <b>Samstag, 10.10.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 11.10.</b>       |    |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 12.10.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Café für Leib und Seele      | 20 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 13.10.</b>      |    |
| Yoga I                       | 15 |
| Gemeinsames Singen           | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 14.10.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Yoga II                      | 15 |
| Seniorenachmittag MAC        | 16 |
| Gemeinsames Frühstück        | 13 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |

# Oktober 2026

## Monatsübersicht

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Donnerstag, 15.10.</b>       |    |
| Seniorengymnastik II            | 14 |
| Gedächtnistraining              | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel         | 17 |
| Kaffeenachmittag Hausen         | 10 |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 |
| Beratung für M. mit Behinderung | 20 |
| <b>Freitag, 16.10.</b>          |    |
| EinfallsReich                   | 16 |
| Schachclub                      | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord            | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen    | 12 |
| Lachyoga                        | 17 |
| <b>Samstag, 17.10.</b>          |    |
| <b>Sonntag, 18.10.</b>          |    |
| Briefmarken- und Münzentausch   | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR         | 10 |
| <b>Montag, 19.10.</b>           |    |
| Krafttraining für Senioren      | 14 |
| Männersportgruppe               | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle          | 15 |
| Offener Seniorentreff           | 10 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Dienstag, 20.10.</b>         |    |
| Yoga I                          | 15 |
| Gemeinsames Singen              | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter     | 13 |
| Computeria                      | 19 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Mittwoch, 21.10.</b>         |    |
| Seniorengymnastik I             | 14 |
| Yoga II                         | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe    | 20 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>Donnerstag, 22.10.</b>      |    |
| Seniorengymnastik II           | 14 |
| Gedächtnistraining             | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel        | 17 |
| Was ist ihr Thema der Woche?   | 19 |
| <b>Freitag, 23.10.</b>         |    |
| EinfallsReich                  | 16 |
| Schachclub                     | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen      | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd            | 12 |
| <b>Samstag, 24.10.</b>         |    |
| <b>Sonntag, 25.10.</b>         |    |
| Sonntagsspaziergang SSR        | 10 |
| <b>Montag, 26.10.</b>          |    |
| Krafttraining für Senioren     | 14 |
| Männersportgruppe              | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle         | 15 |
| Offener Seniorentreff          | 10 |
| Qigong                         | 14 |
| <b>Dienstag, 27.10.</b>        |    |
| Betreuungsgruppe Johanniter    | 13 |
| Computeria                     | 19 |
| Qigong                         | 14 |
| <b>Mittwoch, 28.10.</b>        |    |
| Seniorengymnastik I            | 14 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe   | 20 |
| <b>Donnerstag, 29.10.</b>      |    |
| Eröffnung Singener Puzzle Club | 18 |
| Was ist ihr Thema der Woche?   | 19 |
| <b>Freitag, 30.10.</b>         |    |
| EinfallsReich                  | 16 |
| Schachclub                     | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord           | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen   | 12 |
| <b>Samstag, 31.10.</b>         |    |

# November 2026

## Monatsübersicht

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Sonntag, 01.11.</b>        |    |
| Briefmarken- und Münzentausch | 16 |
| <b>Montag, 02.11.</b>         |    |
| Krafttraining für Senioren    | 14 |
| Männersportgruppe             | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle        | 15 |
| Frühstücksrunde               | 10 |
| Offener Seniorentreff         | 10 |
| Seniorenachmittag Überlingen  | 11 |
| Seniorengruppe Tannenbaum     | 11 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Dienstag, 03.11.</b>       |    |
| Yoga I                        | 15 |
| Gemeinsames Singen            | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter   | 13 |
| Computeria                    | 19 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Mittwoch, 04.11.</b>       |    |
| Seniorengymnastik I           | 14 |
| Yoga II                       | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe  | 20 |
| <b>Donnerstag, 05.11.</b>     |    |
| Seniorengymnastik II          | 14 |
| Gedächtnistraining            | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel       | 17 |
| Was ist ihr Thema der Woche?  | 19 |
| <b>Freitag, 06.11.</b>        |    |
| EinfallsReich                 | 16 |
| Schachclub                    | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen     | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd           | 12 |
| <b>Samstag, 07.11.</b>        |    |
| <b>Sonntag, 08.11.</b>        |    |
| Sonntagsspaziergang SSR       | 10 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Montag, 09.11.</b>         |    |
| Krafttraining für Senioren    | 14 |
| Männersportgruppe             | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle        | 15 |
| Offener Seniorentreff         | 10 |
| Café für Leib und Seele       | 20 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Dienstag, 10.11.</b>       |    |
| Yoga I                        | 15 |
| Gemeinsames Singen            | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter   | 13 |
| Computeria                    | 19 |
| Qigong                        | 14 |
| <b>Mittwoch, 11.11.</b>       |    |
| Seniorengymnastik I           | 14 |
| Yoga II                       | 15 |
| Seniorenachmittag MAC         | 16 |
| Gemeinsames Frühstück         | 13 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe  | 20 |
| <b>Donnerstag, 12.11.</b>     |    |
| Seniorengymnastik II          | 14 |
| Gedächtnistraining            | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel       | 17 |
| Puzzle Club                   | 18 |
| Demenz Sprechstunde           | 19 |
| Was ist ihr Thema der Woche?  | 19 |
| <b>Freitag, 13.11.</b>        |    |
| EinfallsReich                 | 16 |
| Schachclub                    | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord          | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen  | 12 |
| Lachyoga                      | 17 |
| <b>Samstag, 14.11.</b>        |    |
| <b>Sonntag, 15.11.</b>        |    |
| Briefmarken- und Münzentausch | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR       | 10 |

# November 2026

## Monatsübersicht

|                                 |    |                              |    |
|---------------------------------|----|------------------------------|----|
| <b>Montag, 16.11.</b>           |    | <b>Dienstag, 24.11.</b>      |    |
| Krafttraining für Senioren      | 14 | Yoga I                       | 15 |
| Männersportgruppe               | 14 | Gemeinsames Singen           | 16 |
| Tanzvergnügen für Alle          | 15 | Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Offener Seniorentreff           | 10 | Computeria                   | 19 |
| Qigong                          | 14 | Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 17.11.</b>         |    | <b>Mittwoch, 25.11.</b>      |    |
| Yoga I                          | 15 | Seniorengymnastik I          | 14 |
| Gemeinsames Singen              | 16 | Yoga II                      | 15 |
| Betreuungsgruppe Johanniter     | 13 | Café am Mittwoch             | 12 |
| Computeria                      | 19 | Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| Qigong                          | 14 | <b>Donnerstag, 26.11.</b>    |    |
| <b>Mittwoch, 18.11.</b>         |    | Seniorengymnastik II         | 14 |
| Seniorengymnastik I             | 14 | Gedächtnistraining           | 15 |
| Yoga II                         | 15 | Seniorenchor Hohentwiel      | 17 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe    | 20 | Puzzle Club                  | 18 |
| <b>Donnerstag, 19.11.</b>       |    | Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| Seniorengymnastik II            | 14 | <b>Freitag, 27.11.</b>       |    |
| Gedächtnistraining              | 15 | EinfallsReich                | 16 |
| Seniorenchor Hohentwiel         | 17 | Schachclub                   | 17 |
| Kaffeenachmittag Hausen         | 10 | Stammtisch ZWAR Nord         | 12 |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 | ZWAR Süd Basisgruppentreffen | 12 |
| Beratung für M. mit Behinderung | 20 | <b>Samstag, 28.11.</b>       |    |
| <b>Freitag, 20.11.</b>          |    | <b>Sonntag, 29.11.</b>       |    |
| EinfallsReich                   | 16 | Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| Schachclub                      | 17 | <b>Montag, 30.11.</b>        |    |
| ZWAR Nord Planungstreffen       | 11 | Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Stammtisch ZWAR Süd             | 12 | Männersportgruppe            | 14 |
| <b>Samstag, 21.11.</b>          |    | Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| <b>Sonntag, 22.11.</b>          |    | Offener Seniorentreff        | 10 |
| Sonntagsspaziergang SSR         | 10 | Qigong                       | 14 |
| <b>Montag, 23.11.</b>           |    |                              |    |
| Krafttraining für Senioren      | 14 |                              |    |
| Männersportgruppe               | 14 |                              |    |
| Tanzvergnügen für Alle          | 15 |                              |    |
| Offener Seniorentreff           | 10 |                              |    |
| Qigong                          | 14 |                              |    |

# Dezember 2026

## Monatsübersicht

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Dienstag, 01.12.</b>      |    |
| Yoga I                       | 15 |
| Gemeinsames Singen           | 16 |
| Seniorenachmittag Überlingen | 11 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 02.12.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Yoga II                      | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 03.12.</b>    |    |
| Seniorengymnastik II         | 14 |
| Gedächtnistraining           | 15 |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| Seniorenchor Hohentwiel      | 17 |
| <b>Freitag, 04.12.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen    | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd          | 12 |
| <b>Samstag, 05.12.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 06.12.</b>       |    |
| Briefmarken- und Münztausch  | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 07.12.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Frühstücksrunde              | 10 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Seniorengruppe Tannenbaum    | 11 |
| Qigong                       | 14 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Dienstag, 08.12.</b>      |    |
| Yoga I                       | 15 |
| Gemeinsames Singen           | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 09.12.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Yoga II                      | 15 |
| Seniorenachmittag MAC        | 16 |
| Gemeinsames Frühstück        | 13 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 10.12.</b>    |    |
| Seniorengymnastik II         | 14 |
| Gedächtnistraining           | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel      | 17 |
| Puzzle Club                  | 18 |
| Demenz Sprechstunde          | 19 |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |
| <b>Freitag, 11.12.</b>       |    |
| EinfallsReich                | 16 |
| Schachclub                   | 17 |
| Stammtisch ZWAR Nord         | 12 |
| ZWAR Süd Basisgruppentreffen | 12 |
| Lachyoga                     | 17 |
| <b>Samstag, 12.12.</b>       |    |
| Disco für alle               | 18 |
| <b>Sonntag, 13.12.</b>       |    |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 14.12.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Café für Leib und Seele      | 20 |
| Qigong                       | 14 |

# Dezember 2026

## Monatsübersicht

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Dienstag, 15.12.</b>         |    |
| Yoga I                          | 15 |
| Gemeinsames Singen              | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter     | 13 |
| Computeria                      | 19 |
| Qigong                          | 14 |
| <b>Mittwoch, 16.12.</b>         |    |
| Seniorengymnastik I             | 14 |
| Yoga II                         | 15 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe    | 20 |
| <b>Donnerstag, 17.12.</b>       |    |
| Seniorengymnastik II            | 14 |
| Gedächtnistraining              | 15 |
| Seniorenchor Hohentwiel         | 17 |
| Kaffeenachmittag Hausen         | 10 |
| Was ist ihr Thema der Woche?    | 19 |
| Beratung für M. mit Behinderung | 20 |
| <b>Freitag, 18.12.</b>          |    |
| EinfallsReich                   | 16 |
| Schachclub                      | 17 |
| ZWAR Nord Planungstreffen       | 11 |
| Stammtisch ZWAR Süd             | 12 |
| <b>Samstag, 19.12.</b>          |    |
| <b>Sonntag, 20.12.</b>          |    |
| Briefmarken- und Münzentausch   | 16 |
| Sonntagsspaziergang SSR         | 10 |
| <b>Montag, 21.12.</b>           |    |
| Krafttraining für Senioren      | 14 |
| Männersportgruppe               | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle          | 15 |
| Offener Seniorentreff           | 10 |
| Qigong                          | 14 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Dienstag, 22.12.</b>      |    |
| Yoga I                       | 15 |
| Gemeinsames Singen           | 16 |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 23.12.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 24.12.</b>    |    |
| <b>Freitag, 25.12.</b>       |    |
| <b>Samstag, 26.12.</b>       |    |
| <b>Sonntag, 27.12.</b>       |    |
| Sonntagsspaziergang SSR      | 10 |
| <b>Montag, 28.12.</b>        |    |
| Krafttraining für Senioren   | 14 |
| Männersportgruppe            | 14 |
| Tanzvergnügen für Alle       | 15 |
| Offener Seniorentreff        | 10 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Dienstag, 29.12.</b>      |    |
| Betreuungsgruppe Johanniter  | 13 |
| Computeria                   | 19 |
| Qigong                       | 14 |
| <b>Mittwoch, 30.12.</b>      |    |
| Seniorengymnastik I          | 14 |
| Smartphone, Tablet, Pc-Hilfe | 20 |
| <b>Donnerstag, 31.12.</b>    |    |
| Was ist ihr Thema der Woche? | 19 |

# Hinweis

## Feiertage & Ferien im 2. Halbjahr 2026

Bitte beachten Sie, dass es an Feiertagen, besonderen Tagen und in den Ferien zu Abweichungen kommen kann.

### Gesetzliche Feiertage:

|                            |            |           |
|----------------------------|------------|-----------|
| Tag der Deutschen Einheit  | 03.10.2026 | (Samstag) |
| Allerheiligen              | 01.11.2026 | (Sonntag) |
| Erster Weihnachtsfeiertag  | 25.12.2026 | (Freitag) |
| Zweiter Weihnachtsfeiertag | 26.12.2026 | (Samstag) |

### Ferien im Zeitraum 1. Juli bis 10. Januar 2027:

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Sommerferien     | 30.07. - 12.09.2026 |
| Herbstferien     | 26.10. - 30.10.2026 |
| Weihnachtsferien | 23.12. - 10.01.2027 |

## Nächste Ausgabe

Der nächste Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren, gültig vom **1. Januar bis 30. Juni 2027** wird im Seniorenbüro der Stadt Singen, an anderen städtischen Anlaufstellen, sowie beim Stadtseniorenrat kostenlos erhältlich sein.

Sie kennen weitere spannende Angebote oder interessante Veranstaltungen, die bisher im Veranstaltungskalender noch nicht aufgeführt sind? Sie persönlich oder Ihr Verein sind in der Seniorenarbeit tätig oder bieten Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in Singen an und möchten in der nächsten Ausgabe des Veranstaltungskalenders genannt werden? Sie haben eine Idee und suchen nach einer Möglichkeit, diese umzusetzen? Dann nehmen Sie Kontakt auf:

### Seniorenbüro Singen

Noelle Moßbrugger  
Julius-Bührer-Str. 2  
78224 Singen  
Tel. 07731/85-709  
Fax 07731/85-503  
[noelle.mossbrugger@singen.de](mailto:noelle.mossbrugger@singen.de)

### **Erklärung und Haftungsausschuss**

*Dieser Veranstaltungskalender erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Haftungsansprüche gegenüber Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der bereitgestellten Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Änderungen vorbehalten.*

JULI BIS DEZEMBER 2026

## Veranstaltungskalender

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

SINGEN 

*Das eigene Glück  
weitergeben*

SCAN ME



### BÜRGERSTIFTUNG SINGEN

Rathaus, Hohgarten 2  
78224 Singen  
[info@buergerstiftung-singen.de](mailto:info@buergerstiftung-singen.de)  
[www.buergerstiftung-singen.de](http://www.buergerstiftung-singen.de)

#### Konten der Bürgerstiftung Singen:

Sparkasse Hegau-Bodensee  
IBAN: DE93 6925 0035 0004 4118 49

Volksbank eG Schwarzwald Baar Hegau  
IBAN: DE37 6949 0000 0027 8194 00

*Vielen  lichen Dank*