

### **Stricklieseltreff**

Di 15:00–17:00 Uhr, Ansprechpartnerin:  
Iris Köck, Tel. 07531/8049584 u.  
Elfi Rothenhäuser, Tel. 07531/26313

Kostenfrei

### **Schachtreff**

Do 14:00–17:00 Uhr, Ansprechpartner:  
Hans Schelsky, Tel. 07533/9361084

Kostenfrei

### **Handy-Café**

Fr 10:00 – 12:00 Uhr  
Ansprechpartner: Tim Kleinert,  
Tel. 07531 / 9189834

Kostenfrei

\*Preis reduziert sich bei späterem Einstieg und  
mit Sozialpass.

Die genannten Kurse und Gruppen finden das ganze  
Jahr über statt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Mehr  
Infos zu diesen und weiteren Kursen, zu Veranstaltungen,  
Anmeldebedingungen und „Aktuelles“ im SeZe.

Stand: März 2023

### **Öffnungszeiten Büro:**

Montag u. Mittwoch: 14:00–16:00 Uhr  
Dienstag u. Donnerstag: 10:00–12:00 Uhr  
Und nach Vereinbarung.

### **Öffnungszeiten Café:**

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr  
Montag bis Mittwoch: 14:00–17:00 Uhr  
Donnerstag: 14:00–17:00 Uhr Schachcafé  
Freitag: 10:00–12:00 Uhr Handy-Café

### **Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)**

Obere Laube 38

78462 Konstanz

Telefon: 07531-91 89 83 4

[www.konstanz.de/seniorenzentrum](http://www.konstanz.de/seniorenzentrum)

E-Mail: [seniorenzentrum@konstanz.de](mailto:seniorenzentrum@konstanz.de)

KONSTANZ  
Die Stadt zum See



# SeZe

# Kurse und Gruppen

  
Seniorenzentrum  
BILDUNG+KULTUR

## BEWEGUNG

### Qi Gong

Kurs 1: Mo 9:30–10:30 Uhr,  
Kursleitung: Zhu Lichan  
Kurs 2: Mo 10:45–11:45 Uhr,  
Kursleitung: Zhu Lichan  
Kurs 3: Do 9:30–10:30 Uhr,  
Kursleitung: Zhu Lichan  
Kurs 4: Do 10:45–11:45 Uhr,  
Kursleitung: Zhu Lichan  
Kurs 5: Fr 14:15–15:15 Uhr (Dettingen),  
Kursleitung: Helene Dotzauer  
Jahresgebühr 90,00 Euro\*

### Fitness für den Alltag

Mi 14:00–14:45 Uhr,  
Kursleitung: Ursula Herrmann  
Jahresgebühr 60,00 Euro\*

### Tanzen

Mi 15:00–17:00 Uhr (Fortgeschrittene)  
14-tägig  
Kursleitung: Monika Nootz  
Jahresgebühr 90,00 Euro\*

### Tanzen – Freude an Bewegung und Begegnung

Fr 10:30–12:00 Uhr,  
Kursleitung: Petra Schneider-Kaul  
Jahresgebühr 90,00 Euro\*

## GESUNDHEIT

### Atem und Bewegung

Di 9:00–10:15 Uhr,  
Kursleitung: Brigitte Ulrich  
Jahresgebühr 90,00 Euro\*

### Gedächtnistraining

Kurs 1: Fr 9:15–10:15 Uhr,  
Kursleitung: Gabi Ströbele-Baier  
Kurs 2: Fr 10:30–11:30 Uhr,  
Kursleitung: Gabi Ströbele-Baier  
Jahresgebühr 90,00 Euro\*

### Trauer-Café

Veranstaltung des HOSPIZVEREIN KONSTANZ  
So 15:00–17:00 Uhr, 1 x monatlich  
Infos unter Tel. 07531/691380

## POLITIK / KULTUR

### Singen

Di 10:30–12:00 Uhr,  
Kursleitung: Bernd Hermann  
Jahresgebühr 90,00 Euro\*

### Neuwerkchor

Di 19:30 – 21:00 Uhr  
Chorleitung: Julia Schwartz  
Ansprechpartnerin: Marie Büchner  
chorrat@neuwerkchor.de  
Monatsgebühr 15,- Euro / 10,- Euro

### Politisches Frühstück

Mi 10:00–12:00 Uhr, Ansprechpartnerin:  
Eloni Bunse-Rüchel, Tel. 07531/8076794  
Kostenfrei

### Philosophie

Do 10:00–12:00 Uhr, Kursleitung: Henry Gerlach  
Nicht wöchentlich – Termine werden vorab  
bekannt gegeben.  
Jahresgebühr 90,00 Euro\*

## GESELLIGES / KREATIVES

### Gesellschaftsspiele

Mo 14:30–17:00 Uhr, Ansprechpartnerin:  
Christa Frank, Tel. 07531/3625602  
Kostenfrei

### Patchwork & Quilt

Di 9:30–12:00 Uhr,  
An den ersten beiden Dienstagen im Monat.  
Ansprechpartnerin:  
Wilhelmine Gottsmann, Tel. 07531/27870  
Kostenfrei

### Vielfältiges Gestalten und nette Unterhaltung

Mi 10:00–12:00 Uhr, Ansprechpartnerin:  
Rita Maucher, Tel. 07531/57073  
Kostenfrei