

SENIORENPROGRAMM

April bis
September
2019



Mehr
Generationen
Haus

Maxhütte  Haidhof

Eine Stadt zeigt Gesicht.

Herausgeber:

SENIORENBEIRAT der Stadt Maxhütte-Haidhof



**Seniorenfrühstück mit Vortrag:
Jeden letzten Freitag im Monat!**

MAXHÜTTER SENIORENPROGRAMM

„Wir freuen uns auf Sie“



Impressum

1. Bürgermeisterin Dr. Susanne Plank, Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof,
Regensburger Straße 18, 93142 Maxhütte-Haidhof

Kontakt: Anita Alt, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (BVS) & Seniorenarbeit,
www.maxhuettenhaidhof.de, Tel. 0 94 71/ 30 22-12, E-Mail alt@maxhuettenhaidhof.de

rußwort Bürgermeisterin



"Leben und leben sind zweierlei Dinge."

(Martin Gerhard Reisenberg)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Sie halten unser aktuelles Seniorenprogramm in Händen. Damit haben Sie den ersten Schritt getan, mit Gleichgesinnten, Freunden und Bekannten das Leben zu genießen und etwas zusammen zu unternehmen.

Und falls Sie noch nie zu einem Veranstaltungspunkt im Seniorenprogramm angemeldet haben, da sie keinen Anschluss haben?

Geben Sie sich einen Ruck, wir freuen uns auf Sie!

Liebe Seniorinnen und Senioren,

unsere Stadt möchte mit diesem Seniorenprogramm die Gestaltung Ihres Lebensalltags bereichern. Dazu haben unser kommunaler Seniorenbeirat und die Volkshochschule im Städtedreieck e. V. mit vielen aktiven älteren Menschen ein interessantes und abwechslungsreiches Programm zur individuellen Freizeit- und Lebensgestaltung zusammengestellt.

Allen, die an diesem Programm mitwirken und es ermöglichen, danke ich ganz herzlich für ihr Engagement bei der Mitgestaltung unserer seniorenfreundlichen Stadt.

Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, wünsche ich viel Vorfreude bei der Auswahl und Freude beim Besuch der Veranstaltungen und verbleibe

mit freundlichen Grüßen aus dem Rathaus

Ihre

Dr. Susanne Plank



Unser Seniorenbeirat der Stadt

Der Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof

Im letzten Jahr besuchten knapp 3500 Senioren die Veranstaltungen des Seniorenbeirates der Stadt, welcher zusammen mit der Volkshochschule im Städtedreieck auch dieses Programm wieder zusammengestellt hat. Diese große Teilnehmerzahl zeigt uns, dass wir mit unseren Angeboten richtig liegen.

Als Stadtverwaltung dürfen wir betonen, dass unsere Seniorenbeiräte alle ehrenamtlich arbeiten und keinen finanziellen Ausgleich für ihre wertvolle Arbeit erhalten – herzlichen Dank für das große Engagement!

Das Einbezahlen des Unkostenbeitrages bei Fahrten **muss eine Woche vor Fahrtbeginn** erfolgt sein und gilt dann als Bestätigung.

Die Seniorenbeiräte der Stadt Maxhütte-Haidhof stellen sich vor:

Vorwahl 0 94 71

Seniorenbeirätin	Irmgard	Gietl	Bergmannstraße 55	2 13 65
Seniorenbeirätin	Gertraud	Heller	Friedrich-Ebert-Straße 23	25 39
Seniorenbeirätin	Ute	Hierl	Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 20	30 13 27
Seniorenbeirätin	Elfriede	Markgraf	Lessingstraße 11	44 83
Seniorenbeirätin	Elisabeth	Neuner	Alte Schulstraße 8, BUL	6052747
Seniorenbeirätin	Isolde	Schleinkofer	Weidenweg 8	30 75 51
Seniorenbeirätin	Lilli	Senft	Buchkernstraße 8	30 13 91
Seniorenbeirätin	Linda	Stadlbauer	Hagenauer Straße 7	24 07



Als Ansprechpartnerin der **Volkshochschule im Städtedreieck**, Regensburger Straße 20 im MehrGenerationenHaus in 93142 Maxhütte-Haidhof (gleich neben dem Rathaus) steht Ihnen gerne unter der Telefonnummer 09471/302270 Geschäftsführerin Petra Meier zur Verfügung.



Rosenball – 19. Mai 2019

Wir laden Sie ganz herzlich ein!

19. Mai 2019 – Stadthalle Maxhütte-Haidhof

Ganz im Zeichen des Mottos „Rosenball – Eine Rose für die Rose“ wird sich die Stadthalle in Maxhütte-Haidhof am Sonntag, 19. Mai 2019 wieder in einen Rosenpalast verwandeln.

Bereits zum **dreizehnten Mal** veranstaltet der Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof zusammen mit der Seniorenfachstelle des Landratsamtes Schwandorf einen außergewöhnlichen und musikalischen Nachmittag – den **ROSENBALL**.

Beginn 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr. Die Tanzband JUKEBOX-HEROS sorgt für die nötige musikalische Unterstützung, damit das Tanzbein zu Walzer, Polka, Foxtrott und Tango geschwungen werden kann.

Frau Ute Hierl, Seniorenbeirätin der Stadt Maxhütte-Haidhof, hat neben der Live-Musik kleine Überraschungen vorbereitet.



Die vier Musiker der Band JUKEBOX-HEROS freuen sich auf Sie! Gleich bei Ute Hierl anmelden!

Große Freude wird es wieder bei der Wahl der Rosenkönigin und des Rosenkönigs geben.

Eingeladen sind alle interessierte Gruppen und Einzelpersonen aus dem ganzen Landkreis, die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldungen nimmt Ute Hierl bis Freitag, 10. Mai 2019 unter der Telefonnummer 09471/301327 entgegen.

13 Jahre Rosenball

Schauen auch Sie bei uns vorbei!

Gedächtnistraining, Sport u. Singen

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Nachmittage:

Seminar 2019-2 vom 24. April 2019 – 17. Juli 2019 (Sieben Termine).

Treffpunkt: Mittwoch, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr, VHS im Städtedreieck e. V.,
Regensburger Straße 20, Kursgebühr pro Seminar: 21,- Euro.

Seminar 2019-3 vom 11. September 2019 – 11. Dezember 2019 (Sieben Termine).

Treffpunkt: Mittwoch, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr, VHS im Städtedreieck e. V.,
Regensburger Straße 20, Kursgebühr pro Seminar: 21,- Euro.

Wir bieten mit Theresia Kral ein ganzheitliches Gedächtnistraining an, welches spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns steigert.

Anmeldung erforderlich. Max. 15 Teilnehmer/innen!

Schnupperstunden für Seniorengymnastik, Gym

Jeden letzten Mittwoch im Monat findet in der Turnhalle der Mittelschule von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr eine Gymnastik für sportbegeisterte Seniorinnen und Senioren statt (24. April 2019, 29. Mai 2019, ...). Das Mitmachen ist kostenlos.

Keine Anmeldung. Informationen bei Seniorenbeirätin Ute Hierl.

„Gemeinsames Singen und Beisammensein“

Am **Freitag, 19. Juli 2019** gestaltet der Seniorenbeirat zusammen mit Manuela und Gerhard Schneeberger um 14.30 Uhr ein „**Offenes Singen**“ in der FC-Sportgaststätte in der Friedrich-Ebert-Straße 1 (Maxhütte-Haidhof).

Anmeldung erforderlich!

Singen Sie mit uns!
Singen tut gut!



Bunter Nachmittag – 03. Oktober

Bunter Nachmittag für Senioren in der Maxhütter Stadthalle



Die Jugendblaskapelle der FF Leonberg mit
Dirigentin Regina Sturm wird auch dieses Jahr den
Ton mit angeben.

Unter dem Motto „**Musik, Musik und nochmals Musik**“ lädt
dieses Jahr der Seniorenbeirat am **Donnerstag, 3. Oktober 2019**
in die Stadthalle nach Maxhütte-Haidhof ein.

Die Moderation und die Gestaltung des Programmes hat dieses
Jahr wieder Eckhardt Mierzwa übernommen.
Er hat auch dieses Jahr wieder ein wunderbares Programm für
Sie zusammengestellt.

Bei Redaktionsschluss standen den Mitwirkenden der
Jugendblaskapelle der FF Leonberg und der MaXhütter Stub`n
Musi noch nicht fest.

Beginn der Veranstaltung um 15.00 Uhr.

Es gibt folgende Buszubringer für den 3. Oktober 2019:

Bus 1:

13.45 Uhr Pirkensee, 13.50 Uhr Birkenhöhe Sportplatz, 13.52 Uhr Birkenzell Flurstraße, 13.55 Uhr
Winklering Feuerwehrhaus, 14.00 Uhr Roßbergeröd, 14.05 Uhr Roding Ortsmitte, 14.10 Uhr Deglhof,
14.12 Uhr MehrGenerationenHaus.

BUS 2:

14.00 Uhr Ponholz Siedlung, 14.05 Uhr Leonberg, 14.10 Uhr Meßnerskreith,
14.15 Uhr Katzheim, 14.17 Uhr Rappenbügl Kirche, 14.20 Uhr Ibenthann Neue Bahnbrücke, 14.25
Uhr Bahnhof.

RÜCKFAHRT, 18.00 Uhr

**Neben den geladenen Senioren aus dem Stadtgebiet ist natürlich auch die Bevölkerung aus dem
Städtedreieck herzlich willkommen.**

Alle vor 1954 Geborenen, die im Stadtgebiet Maxhütte-Haidhof wohnen, erhalten überdies zwei
Verzehrgutscheine. Die Stadt bittet darum, den Ausweis mitzubringen, da wie in den letzten Jahren
keine gesonderten Einladungen verschickt werden. **Achtung: Einlass erst ab 13.45 Uhr.**

Aktiv unterwegs



Bewegung im Sommer (SoGym)

Wollten Sie nicht schon immer einmal wieder sportlich aktiv werden? Wir bieten Ihnen in den Sommermonaten aktiven Seniorensport an!

Kostenlos und unverbindlich!

Termine:

Jeden Donnerstag im Juni und Juli 2019 um 9.30 Uhr am Platz der Stock-Schützen des SSC Grün-Weiß!

Keine Anmeldung erforderlich!

Besuch der Messe „66“ in München

Herzlich Willkommen auf der größten Messe für Senioren in Deutschland - „Die 66“ in München

Vorträge, Workshops und Podiumsdiskussionen und ein einzigartiges Unterhaltungsprogramm mit prominenten Gästen! Kostenlose Gesundheitschecks! Und das Beste für Sie: Alle Programmpunkte sind im Eintrittspreis inbegriffen!

Termin:

Sonntag, 5. Mai 2019, Tagesfahrt

Unkostenbeitrag:

Fahrt: 10,-- Euro, Eintritt wird übernommen.

Anmeldung erforderlich!

Wir sagen:

**„Unter Freunden
ist alles gemeinsam!“**



Fahren Sie mit, ein Tag unter Freunden!

Unternehmungen – wir sind AKTIV



Seniorenfrühstück

Jeden letzten Freitag im Monat veranstaltet der Seniorenbeirat ein Frühstück mit Vorträgen von Stadtrat Josef Stadlbauer (außer August und Dezember).
Beginn des Vortrages 9.00 Uhr, Beginn des Frühstücks 9.30 Uhr,
Unkostenbeitrag 4,-- Euro.

**Sie erhalten bei der Anmeldung eine Wertmarke, die zum Frühstück mitzubringen ist. Termine auf der Rückseite.
Anmeldung erforderlich!**

Sommer- und Herbstwanderung zur Georgi-Mühle nach Schirndorf zum „Schore“

Treffpunkt:

Donnerstag, 23. Mai 2019 und Donnerstag,
19. September 2019, 14.00 Uhr, Am Greinhof
Anmeldung erforderlich!



Phönix Seniorenzentrum Haus Maxhütte



Der **Seniorenbeirat der Stadt Maxhütte-Haidhof** unterstützt das Phönix Seniorenzentrum Haus Maxhütte, indem er die Bewohner aktiv in das Seniorenprogramm unserer Stadt integriert.

Immer wieder montags im zweiwöchigen Rhythmus von 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr zum gemütlichen Beisammensein mit **Singen alter Volkslieder (Singen Phönix)**.
Nähere Informationen erhalten Sie bei den Seniorenbeirätinnen (Kontakt Daten auf Seite 2).

Jeden letzten Dienstag im Monat geht es sportlich im Wohnheim zu. Der Seniorenbeirat bietet **Gymnastik „Locker vom Hocker- Sitzgymnastik“** für die Seniorinnen und Senioren von 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr an (**Sitzgym**).
Nähere Informationen bei Seniorenbeirätin Ute Hierl (Kontakt Daten auf Seite 2).

Toni Lauerer kommt zu uns



Wer kennt ihn nicht?

Toni Lauerer kommt zu uns in die Stadthalle

Der Depp, von dem es übrigens keine weibliche Form wie „Deppin“ gibt!, ist eine Spezies, die immer und überall gedeiht. Man begegnet ihr bzw. dem Deppen im Kaufhaus, im Straßenverkehr, im Amt, in der Politik, im Wartezimmer, im Wirtshaus, ja sogar im Internet und überhaupt überall und jederzeit. „Lauter Deppen“ heisst deshalb auch das neue Programm von Mundartkabarettist Toni Lauerer, und wer den zigfachen Bestseller-Autoren kennt weiß, daß er ironisch auch sich selbst nicht ausnimmt, ein Depp zu sein!

Am Sonntag, 13. Oktober 2019 kommt er um 19.00 Uhr nach Maxhütte-Haidhof in die Stadthalle.

Insgeheim hat es sich Jeder schon oft gedacht: „Lauter Deppen!“, aber sagen tut es natürlich Niemand laut. Oft nicht gleich als Deppen erkennbar, outen sie sich durch ihr belangloses Verhalten und wirre Aussagen, gelegentlich sogar als Vollepp! Toni Lauerer ist in der ihm eigenen Art auf Deppensuche im Alltag gegangen und wurde natürlich fündig – bis zur Selbsterkenntnis! Aber weil ein Depp nicht zwangsläufig ein böser oder dummer Mensch sein muss, schildert er in seiner gewohnt spöttischen, aber keineswegs boshaften sondern fast schon liebevoll menschlichen Art, von seinen Erfahrungen mit Deppen aller Art. Treffsicher und mit viel Humor erzählt er wieder einmal zur Freude der Lachmuskeln von Situationen und Fettnäpfchen die das Leben mit sich bringt.

„Es war interessant und spannend, ein Programm mit diesem Titel zu schreiben“, sagt Toni Lauerer, „aber das Erschreckende dabei war: Umso mehr ich mich mit dem Thema Deppen beschäftigte, umso mehr wurde mir bewusst, dass ich wahrscheinlich auch einer bin!“

Karten gibt es bei allen üblichen Verkaufsstellen von NT Ticket und Eventim.de (u.a. Buch- und Spielladen oder Mittelbayerischer Kartenvorverkauf) sowie im Rathaus Maxhütte-Haidhof, Karten per Post und alle Infos per Telefon unter 09422 805040 oder auf www.agentur-showtime.de.

Kartenverkaufspreise

Vorverkauf 21,-- Euro (ermäßigt: Kinder bis 5 Jahre frei, Kinder bis 12 Jahre 16,-- Euro, Behinderte ab 70% 16,-- Euro, mit "B" 1 Ticket für Beide zum Normalpreis, Rollstuhlfahrer mit Begleitung 1 Ticket für Beide zum Normalpreis, Rollstuhlfahrer ohne Begleitung 16,-- Euro).

H andarbeiten und gemeinsam Lachen



Handarbeitstreffen in der FC-Sportgaststätte

Jeden **Mittwoch** bietet der Maxhütter Seniorenbeirat einen **Handarbeitsnachmittag** in der **FC-Sportgaststätte** (Friedrich-Ebert-Straße 1) für Jung und Alt an.



Treffpunkt: 14.00 Uhr. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.
Einen Übersichtskalender finden Sie auf der letzten Seite!
Nähere Informationen bei unserer Seniorenbeirätin Irmgard Gietl (Adresse auf Seite 2).

Mehr
Generationen
Haus

Seniorentreff im MehrGenerationenHaus

Immer an einem Dienstag (dreiwöchiger Rhythmus) treffen sich junggebliebene Seniorinnen und Senioren **um 14.00 Uhr im MehrGenerationenHaus (Regensburger Straße 20)**. Verschiedene Aktionen stehen auf dem Programm.

Die Termine finden Sie im Übersichtskalender auf der letzten Seite aufgelistet. Los geht es am 2. April 2019, 23. April 2019 ...

Nähere Informationen gibt es bei Maria Rösch unter der Telefonnummer 09471 4810.



Unternehmungen – wir sind AKTIV

Ausflugfahrt in den Bayerischen Wald



Unser erster Halt ist die Konzerthalle in Blaibach. Sie ist durch ihre einzigartige Baukunst und Integration in den Ort mittlerweile weltberühmt geworden.

Anschl. Einkehr zum Mittagessen im Lindner Bräu in Bad Kötzing.

Nachmittags besuchen wir die Bärwurzerei „Bad Kötztlinger Bärwurz Quelle“ und fahren anschließend in das Cafe Waffel nach Miltach.

Das Cafe Waffel befindet sich in Eisenbahnwaggon! Es besteht die Möglichkeit zum Einkauf im angebauten Waffelfabrik-Verkaufsraum.

Termin: Donnerstag, 30. Mai 2019, Tagesfahrt

Unkostenbeitrag: 14,-- Euro Fahrt, Eintritt und Führung in der Konzerthalle sowie Filmvorführung in der Bärwurzerei,

Anmeldung erforderlich!

Schlachtschüssel-Essen

Freuen wir uns auf ein gemeinsames Schlachtschüssel-Mittagessen im Landgasthof Lautenschlager in Karlstein bei Regenstauf. Falls Sie keine Schlachtschüssel essen wollen, besteht die Möglichkeit nach Karte zu essen. Anschließend ist noch die Zeit zur freien Verfügung.

Die Schlachtschlüsselplatte besteht aus einem Kesselfleisch, einer Blut- und Leberwurst, Sauerkraut und Bratkartoffeln und kostet 9,-- Euro.

Termin: Mittwoch, 10. Juli 2019, Halbtagesfahrt

Unkostenbeitrag: 3,-- Euro für die Fahrt

(Essen muss selbst bezahlt werden),

Anmeldung erforderlich!



Musterbild

Unternehmungen – wir sind AKTIV

Ausflugsfahrt nach Ingolstadt

Genießen Sie Outlet-Shopping (Auslauf-Einkauf) im „Ingolstadt Village“, Heimat von Luxus-Mode- und Haushaltswarengeschäften mit bis zu 60% Preisnachlass. Über 110 Geschäfte erwarten Sie! Viel Zeit zur freien Verfügung! Am Abend kehren wir noch gemütlich ein.

Termin: Donnerstag, 5. September 2019, Halbtagesfahrt

Unkostenbeitrag: 9,-- Euro (Busfahrt)

Anmeldung erforderlich!

Zum Rakoczy-Fest nach Bad Kissingen

Live-Musik, Tanz und fränkische Spezialitäten an allen Ecken und Enden der Stadt: Es ist Rakoczy-Fest! Jedes Jahr am letzten Wochenende im Juli zieht das ausgelassene Historienspektakel Tausende von Besuchern nach Bad Kissingen. Gemeinsam feiert man die Wiederentdeckung der Rakoczy-Quelle im Jahr 1737. Berühmte historische Kurgäste wie Kaiser, Könige und Künstler werden zu neuem Leben erweckt und mischen sich unter die Menge. Höhepunkt ist der historische Festzug am Sonntag.

Termin: Sonntag, 28. Juli 2019, Tagesfahrt.

Unkostenbeitrag: 12,-- Euro (Busfahrt), **Anmeldung erforderlich!**

Küchlbacken mit Erlebnisbäuerin Claudia Schmalzbauer

Wir backen gemeinsam mit Erlebnisbäuerin Claudia Schmalzbauer am Kreilnberg Küchl. Jeder Teilnehmer erhält zwei Küchl und Kaffee. Frischere Küchl gibt es nicht!

Termin: Freitag, 2. August 2019, 14.30 Uhr am Kreilnberg.

Unkostenbeitrag: 5,-- Euro, **Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt!**



Impressionen 2018/2019



Machen Sie mit!



**Wir freuen uns
auf Sie!**



Wir stellen uns vor - Seniorenbeirat

1. Bürgermeisterin
Dr. Susanne Plank

Seniorenbeirätin
Elfriede Markgraf

Seniorenbeirätin
Linda Stadlbauer

Referentin für Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit (BVS)
Anita Alt, der „Kopf des
Seniorenbeirates“



Seniorenbeirätin
Traudl Heller

Seniorenbeirätin
Irmgard Gietl

Seniorenbeirätin
Lilli Senft

Seniorenbeirätin
Isolde Schleinkofer

Seniorenbeirätin
Ute Hierl

Seniorenbeirätin
Elisabeth Neuner

Seniorenprogramm der Stadt Maxhütte-Haidhof, 2019

	April		Mai		Juni		Juli		August		September	
1 Mo	Singen Phönix	Mi	Maifeiertag	Sa		Mo		Do		So		1
2 Di	Seniorentreff	Do		So		Di		Fr	Küchl backen	Mo	Singen Phönix	2
3 Mi	Stricken	Fr		Mo		Mi	Gedächtnis/Stricken	Sa		Di		3
4 Do		Sa		Di	Seniorentreff	Do	SoGym	So		Mi		4
5 Fr		So	Messe 66 München	Mi	Gedächtnis/Stricken	Fr		Mo	Singen Phönix	Do	Ausflug Ingolstadt	5
6 Sa		Mo		Do	SoGym	Sa		Di	Seniorentreff	Fr		6
7 So		Di		Fr		So		Mi		Sa		7
8 Mo		Mi	Gedächtnis/Stricken	Sa		Mo	Singen Phönix	Do		So		8
9 Di		Do		So	Pfingstsonntag	Di		Fr		Mo		9
10 Mi	Stricken	Fr		Mo	Pfingstmontag	Mi	Schlachschlüssel-Essen	Sa		Di		10
11 Do		Sa		Di		Do	SoGym	So		Mi	Gedächtnis/Stricken	11
12 Fr		So		Mi	Stricken	Fr		Mo		Do		12
13 Sa		Mo	Singen Phönix	Do	SoGym	Sa		Di		Fr		13
14 So		Di	Seniorentreff	Fr		Mi		Do		Sa		14
15 Mo	Singen Phönix	Mi	Stricken	Sa		Mo		Do		So		15
16 Di		Do		So		Di	Seniorentreff	Fr		Mo	Singen Phönix	16
17 Mi	Stricken	Fr		Mo	Ausflug Hohenburg	Mi	Gedächtnis/Stricken	Sa	Städtedreieckslauf	Di	Seniorentreff	17
18 Do		Sa		Di		Do	SoGym	So		Mi	Stricken	18
19 Fr	Karfreitag	So	Rosenball	Mi	Gedächtnis/Stricken	Fr	Singen FC Gaststätte	Mo	Singen Phönix	Do	Wanderung Schore	19
20 Sa		Mo		Do	Fronleichnam	Sa		Di		Fr		20
21 So	Ostersonntag	Di		Fr		So		Mi		Sa		21
22 Mo	Ostermontag	Mi	Gedächtnis/Stricken	Sa		Mo	Singen Phönix	Do		So		22
23 Di	Seniorentreff	Do	Wanderung Schore	So		Di		Fr		Mo		23
24 Mi	Gym/Gedächtnis/Stricken	Fr		Mo	Singen Phönix	Mi	Stricken	Sa		Di	Sitzgym	24
25 Do	Osterbrunnenfahrt	Sa		Di	Sitzgym/Seniorentreff	Do	SoGym	So		Mi	Gym/Gedächtnis/Stricken	25
26 Fr	Frühstück	So	Europawahl	Mi	Gym/Stricken	Fr	Frühstück	Mo		Do		26
27 Sa		Mo	Singen Phönix	Do	SoGym	Sa		Di	Sitzgym/Seniorentreff	Fr	Frühstück	27
28 So		Di	Sitzgym	Fr	Frühstück	So	Bad Kissingen	Mi	Gym	Sa		28
29 Mo	Singen Phönix	Mi	Gym/Stricken	Sa		Mo		Do		So		29
30 Di	Sitzgym	Do	Bayerischer Wald	So		Di	Sitzgym	Fr		Mo	Singen Phönix	30
31		Fr	Frühstück			Mi	Gym/Stricken	Sa				31

Osterferien
Pfingstferien
Sommerferien

15. April 2019 bis 27. April 2019
11. Juni 2019 bis 21. Juni 2019
29. Juli 2019 bis 9. September 2019