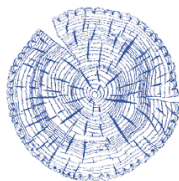


Goldberg-

Seniorenakademie

Sindelfingen – Böblingen



PROGRAMM 1. Halbjahr 2025



www.kskbb.de

Miteinander ist einfach.

Wenn man einen Partner hat, für den soziales Engagement und das Zusammenleben in der Region wichtig ist.

Deshalb unterstützen wir Einrichtungen, in denen soziales Engagement entwickelt und gefördert wird. Sprechen Sie mit uns.



Wenn's um Geld geht

**Kreissparkasse
Böblingen**

Liebe Goldbergfamilie, Freunde, Förderer und Interessenten der Goldberg-Seniorenakademie,

Freiheit und Verantwortung, so lautet das Motto der diesjährigen Sindelfinger Biennale. Ein interessantes und vielschichtiges Thema, das gerade jetzt gut in unsere Zeit passt. Sind wir gespannt, was die hoch motivierten Akteure uns im Sommer 2025 präsentieren werden.

Freiheit und Verantwortung war vor mehr als 500 Jahren bereits schon eine Forderung der Bauernschaft gegenüber ihren Herren. Sie erhoben sich vor allem gegen Unterdrückung und Leibeigenschaft. Sie kämpften für Selbstbestimmung und Freiheit.

Spätestens im Frühjahr 1525 war die Auffuhr in Süd- und Mitteldeutschland präsent. Am 12. Mai 1525 kam es dann innerhalb weniger Stunden für die Bauernschaft zur vernichtenden und blutigen Schlacht am Fuße des Goldbergs. So haben wir 2025 das Thema „Bauernkrieg“ aufgegriffen. In einem Vortrag am 28. April 2025 wird auch der Frage nachgegangen, welche Folgen diese Niederlage für die Menschheit hatte.

Aber auch weitere Angebote sind uns bei der Zusammenstellung des Programmheftes wichtig. Das Leitungsteam hat für das 1. Halbjahr 2025 zahlreiche Exkursionen, Wanderungen, Sprach- und Malkurse sowie Computer- und Smartphone-Kurse für Sie zusammengestellt. Wir sind auf Ihre Rückmeldungen gespannt und freuen uns auf Ihr Kommen!

Beste Grüße und eine gute Zeit wünscht Ihnen

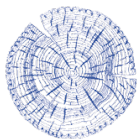
Susanne Fuchs

Für das Leitungsteam der Goldberg-Seniorenakademie
Sindelfingen – Böblingen

*„Die Freiheit ist kein Geschenk,
von dem man billig leben kann,
sondern Chance und Verantwortung“.*

Richard von Weizsäcker

Goldberg- Seniorenakademie Sindelfingen – Böblingen



Goldbergstraße 24, 71065 Sindelfingen
Telefon 0 70 31/4 10 59 - 20, Fax 0 70 31/4 10 59 - 33
E-Mail: info@goldberg-seniorenakademie.de
www.goldberg-seniorenakademie.de

Leitungsteam

Franz Kugler
Susanne Fuchs
Christoph Bolay
Michael Breidthardt
Brigitte Gehne
Rupert Metzger
Klaus Michalski
Ulrika Pado
Dr. Ute Reuter
Brigitte Thuß
Peter Zorn

Sekretariat

Nina Block, Bürozeiten: Montag + Mittwoch, 9:00 – 11:30 Uhr
sonst Anrufbeantworter oder E-Mail.
Während der Ferienzeiten ist das Sekretariat der
Seniorenakademie geschlossen.

Bankverbindung

Kath. Gesamtkirchenpflege
Kreissparkasse Böblingen, IBAN: DE09 6035 0130 0003 0012 64

Die für alle Interessierten offene Goldberg-Seniorenakademie (GSA) hat ihre Räume im Gemeindezentrum St. Maria auf dem Goldberg in Sindelfingen.

Träger der Goldberg-Seniorenakademie sind die Katholischen Gesamtkirchengemeinden Sindelfingen und Böblingen. Die Goldberg-Seniorenakademie ist Mitglied in der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Böblingen und im Frohen Alter Sindelfingen.

Das Titelbild Stilkopie nach Henri Mattis wurde von Dieter Wieland aus der Aquarell-Malgruppe gemalt.

Information & Wissen

Goldberg-Vorträge	5
-----------------------------	---

Exkursionen & Kultur

Exkursionen	11
Sprachkurse	20
Malen	22
Musik	24
Spieltreff	25

Gesundheit & Fitness

Gymnastik	26
QiGong	27
Gehirntraining	28
Tanzen	30
Boule & Kegeln	32
Wanderungen	34

Computer & Smartphone

PC-Grundlagen & Internet	43
Foto- & Video-Anwendungen	49
Smartphone	51
Individuelle Beratung	53

Veranstaltungskalender	56
---	-----------

Allgemeine Bedingungen & Anfahrt	58
---	-----------

* DAS GANZE LEBEN *



Tagsüber gut betreut in unserer Tagespflege St. Paulus in Sindelfingen

- Betreuung von Seniorinnen und Senioren, Montag bis Freitag
- Fahrdienst auf Wunsch
- Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee
- großzügige Räumlichkeiten
- Gemeinschaftsräume zur Tagesgestaltung
- Ruheraum zur Entspannung

Kontakt

Tagespflege St. Paulus

Theodor-Heuss-Straße 82 | 71067 Sindelfingen

Fon: 07031 416 17-60

Mail: info@tagespflege-st-paulus.de



Tagespflege

St. Paulus Sindelfingen

Keppler-Stiftung

Goldberg-Vorträge

Wichtige politische, kulturelle und gesundheitliche Themen, die uns im Alltag begegnen und bewegen, werden in unseren Vorträgen behandelt.

Eine gute Veranstaltung benötigt eine gute Planung. Deshalb ist eine **Anmeldung** (per Mail oder telefonisch) für den Bereich Information und Wissen **erforderlich**.

Bei einer Teilnehmerzahl unter zehn Personen behalten wir uns vor, den Vortrag abzusagen.

Susanne Fuchs

Für den Bereich Information und Wissen



Sindelfingen.Stadt.Erzählt.

Die Handweberei als Immaterielles Kulturerbe

Einblicke in die Geschichte der Textilherstellung und die Entwicklung der Weberstadt Sindelfingen



Die Leiterin des Webereimuseums Sindelfingen Illja Widmann und Ursula Ebel, Museumspädagogin und Handwebmeisterin bieten in einem Vortrag Einblicke in die jahrtausendealte Geschichte der Textilherstellung.

Wie entstand aus verschiedenen Fasern das Garn zur Verarbeitung am Webstuhl? Wie verlief die Entwicklung in der Weberei von einfachen Webgeräten bis hin zur heutigen Zeit? Die Referentinnen beleuchten dabei auch die Entwicklung in der Weberstadt Sindelfingen.

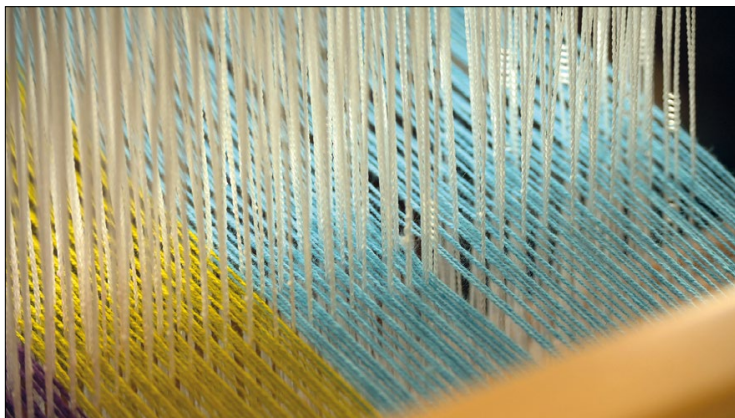
Im Jahr 2023 wurde die Handweberei als Immaterielles Kulturerbe auf Bundesebene als schützenswert anerkannt. Der Vortrag wird ergänzt durch Vorführungen und die Präsentation verschiedener Geräte und Materialien.

Termin: **Donnerstag, 23.01.2025, 16:00 Uhr**

Referentinnen: Illja Widmann, Leitung Museen Sindelfingen und Ursula Ebel, Museumspädagogin und Handwebmeisterin

Ort: Goldberg-Seniorenakademie

Kosten: 5 Euro



Digitalisierung im Gesundheitswesen – was bedeutet das für mich?



Digitale Anwendungen gehören im Gesundheitswesen inzwischen zum Alltag. Da sie unabhängig von Ort und Zeit nutzbar sind, können sie die gesundheitliche Vorsorge, medizinische Versorgung und Pflege durch medizinisches und Pflegepersonal flexibel ergänzen. Insbesondere ältere Menschen können von E-Akten, eRezept und GesundheitsID profitieren.

Welche Vorteile bieten sie und was ist bei der Nutzung generell zu beachten? Ein zertifizierter Gesundheitsbotschafter zeigt uns, wie diese Anwendungen benutzt werden können.

Termin:	Donnerstag, 13.02.2025, 16:00 Uhr
Referent:	Wolfgang Bergler, Digitaler Gesundheitsbotschafter
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro



Sindelfingen.Stadt.Geschichte.

Besiegt oder befreit?

Einmarsch der französischen Truppen in Sindelfingen



Freitag, 20.04.1945: Französische Truppen haben Maichingen besetzt, es gibt Gefechte und elf Tote. Am frühen Morgen des 21.04.1945 rücken sie auf Sindelfingen zu, fanatische Nazis haben vorher die Brücke am Ortseingang in Sindelfingen gesprengt und in der Ziegelstraße eine Panzersperre errichtet.

Wird es auch in Sindelfingen Tote und womöglich Vergewaltigungen geben? Werden die über 3.000 Zwangsarbeiter sich an den der Einwohnerschaft für ihr Leiden rächen? Die Bevölkerung hat sich in ihren Häusern versteckt und erwartet voller Angst die kommenden Stunden.

Termin:	Montag, 14.04.2025, 18:00 Uhr
Referent:	Michael Kuckenburg, Historiker und ehemaliger Lehrer am Goldberg Gymnasium
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro

Schobinger & Partner

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Mediator

Kanzlei für Erbrecht, Schenkungen, Vorsorgeregelungen und Immobilien

Alexander Lütfnrek
Partner

Rechtsanwalt
Erbrecht, Schenkungen,
Vorsorgeregelungen,
Bedürftigentestament
AGB u. Vertragsgestaltung

Axel Schobinger
Partner

**Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht**
Wirtschaftsmediator C1M
Zert. Testamentsvollstrecker (DVEV)

Isabella Schmidt-Mrozek
Freie Mitarbeiterin

**Rechtsanwältin
Fachanwältin für Erbrecht**
erbrechtliche Beratungen
Erbstreitigkeiten
Nachlassauseinandersetzungen
allgemeines Zivilrecht

www.AnwaltsHausBB.de

Kontakt@anwaltsHausbb.de

**Herrenberger Str. 14, D-71032 Böblingen
Telefon (07031) 81749-40, Telefax: (07031) 81749-77**

Sindelfingen.Stadt.Geschichte.

Vor 500 Jahren: Das Gemetzel am Fuße des Goldbergs

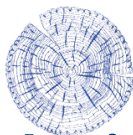
Am Morgen des 12. Mai 1525 ziehen aufständische Bauern vom Goldberg nach Böblingen, dem Heer der Adelligen entgegen. 15.000 bewaffnete Bauern im Freiheitskampf gegen 6.500 Söldner – keine Frage, wer gewinnen wird! Aber am Nachmittag sind 5.000 Bauern erschlagen. Der Bauernaufstand im Südwesten ist gescheitert.

Wieso haben die Bauern nach jahrhundertelanger Unterdrückung rebelliert? Warum haben sie trotz riesiger Übermacht verloren? Und welche Folgen hatte ihre Niederlage?

Michael Kuckenburg war Leiter der Geschichtswerkstatt am Goldberg-Gymnasium. 2003 und 2004 wurden zur Erinnerung an diese Schlacht an der S-Bahn Haltestelle Goldberg Tafeln aufgestellt.

Termin:	Montag, 28.04.2025, 18:00 Uhr
Referent:	Michael Kuckenburg, Historiker und ehemaliger Lehrer am Goldberg-Gymnasium
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro





Ehrenamtliche Helfer gesucht für PC- und Smartphone-Treff

Um unseren erfolgreichen Unterstützungs-Service für Senioren im gewohnten Maße aufrecht erhalten zu können, suchen wir erfahrene PC- und Smartphone-Nutzer mit Geduld und Freude am Erklären. Dies sind unsere Service-Leistungen:

- Mehr als 15-jährige Erfahrung in der Unterstützung bei PC- und Smartphone-Problemen
- Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene (Betriebssystem und Anwendungen)
- Monatliche Smartphone-Workshops für Android
- Wöchentliche Sprechstunden für individuelle Unterstützung bei Problemen mit PC und Smartphones
- Werktägliche Telefon-Hotline (mit Fernwartungs-Unterstützung)
- Hausbesuche (falls notwendig)

**Bei Interesse bitte melden unter:
Telefon 0 70 31 / 6 18 99 56**

Exkursionen

Liebe Teilnehmer, liebe Teilnehmerinnen der Exkursionen,

Wir erleben es leider immer wieder, dass kurzfristig Anmeldungen abgesagt werden oder angemeldete Personen nicht erscheinen. Ihre Anmeldung ist **VERBINDLICH**.

Absagen sollten frühzeitig erfolgen, damit andere Personen, die auf der Warteliste stehen, eine Chance zur Teilnahme haben. Bitte bleiben Sie nicht fern.

Danke für Ihr Verständnis.

Ihre

Ulrika Pado und Brigitte Gehne



Motorworld Region Stuttgart

Ehemaliger Landesflughafen Württemberg

Die denkmalgeschützten Hallen des ehemaligen Landesflughafens von Württemberg, die sich perfekt einfügende Neubauten und ein weitläufiges Außengelände schaffen 50.000 m² Platz für mobile Leidenschaft. Besucher können in der Motorworld eine täglich wechselnde Sammlung von mehreren hundert besonderen Fahrzeugen und Bikes ganz nah erleben.

Private Oldtimer- und Sportwagenbesitzer können ihre „Schätze“ in Glasboxen präsentieren. Die Führung dauert 45 Minuten und beinhaltet Informationen über die Entstehungsgeschichte und über die Historie des Gebäudes. Danach können Sie sich auf eigene Faust in Ruhe umsehen. Parkplätze finden Sie hinter der Motorworld (1€ pro Stunde) oder Sie kommen mit dem ÖPNV zum Böblingen Bahnhof, Fußweg ca. 5 Minuten.

Termin:	Donnerstag, 20.02.2025 Dauer von 14:00 bis ca. 15:00 Uhr
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	13:45 Uhr , Motorworld, Werkstatthalle Tor 2
Kosten:	ca. 7 Euro (Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 0 70 31 /4 10 59 -20, GSA Büro



Besuch der griechisch-orthodoxen Kirche in Esslingen

Dreischiffige Basilika im byzantinischen Stil

Die Kirche Mariä Verkündigung in Esslingen ist die größte griechisch-orthodoxe Kirche außerhalb Griechenlands in Europa. Die Hauptkirche misst in der Länge 41 Meter und in der Breite zwischen 19 und 25 Meter.

Bei einer ca. 1½ stündigen Führung erfahren wir mehr über die Kirche und die griechisch-orthodoxe Religion.

Die griechisch-orthodoxe Kirchengemeinde Esslingen umfasst ca. 5.000 Mitglieder, die aus Esslingen und Umgebung stammen und besteht seit ca. 35 Jahren. Sie wurde komplett mit Spenden finanziert.

Termin:	Donnerstag, 20.03.2025 Dauer von 12:00 bis ca. 16:00 Uhr
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	11:45 Uhr , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 12 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 0 70 31 /4 10 59 - 20, GSA Büro



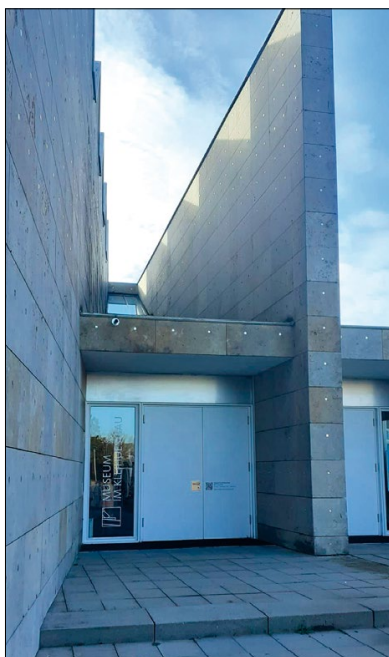
Museum Kleihues-Bau in Kornwestheim

Ausstellung „Ideale Linien“

Der Kleihues-Bau ist ein städtisches Museum und umfasst vorwiegend Werke deutscher Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts. Der Bau ist außergewöhnlich und preisgekrönt. Die Sonderausstellung „Ideale Linien“ zeigt Werbegrafik der 50er und 60er Jahre von Otto Glaser, Lilo Rasch-Nägele und Franz Weiss.

Eine Zusammenführung aus Entwürfen, fertigen Werbemitteln und den beworbenen Konsumgütern der damaligen Zeit soll einen Überblick bieten. Vor allem wird Werbegrafik von baden-württembergischen Firmen gezeigt.

Termin:	Donnerstag, 10.04.2025 Dauer von 11:30 bis ca. 16:00 Uhr
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	11:30 Uhr , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 12 Euro (Fahrt, Eintritt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 0 70 31 /4 10 59 -20, GSA Büro





Mittagskonzert in der Liederhalle Stuttgart

Werke der Romantik

Wir laden Sie ein zum Mittagskonzert in der Stuttgarter Liederhalle. Dies wird in einem einstündigen Konzertformat international gefragter Musiker gespielt, die der Konzertreihe ihr eigenes Profil geben.

Das Konzert wird moderiert und vermittelt interessante Aspekte zur Entstehungsgeschichte der Werke, zu den Komponisten und ihrem gesellschaftlichen und künstlerischen Umfeld. Wir freuen uns auf:

Johannes Brahms „Tragische Ouvertüre“ d-Moll, op. 81

Antonin Dvorák, Sinfonie No. 8, G-Dur op. 88

SWR Symphonieorchester

Michele Mariotti, Dirigent

Tabea Dupree, Moderation

Termin:	Freitag, 16.05.2025 Dauer von 11:45 bis ca. 16:00 Uhr
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	11:45 Uhr , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 20 Euro (Fahrt und Eintritt)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 0 70 31 / 4 10 59 - 20, GSA Büro

Das Stuttgarter Hospitalviertel

Spannende Geschichten und modernes Quartier

Bei der Planung des Hospitalviertels ließ sich Graf Ulrich der Vielgeliebte im 15. Jahrhundert von Turin, der Heimatstadt seiner Frau, zu einem modernen Stadtkonzept inspirieren. Neben der Stadtteilgeschichte machen wir Stippvisiten bei Dichtern und Denkern: Hier lebten Gustav Schwab, Eduard Mörike und Emmanuel Geibel. Durch eine umfassende Sanierung ist das Viertel wieder ein Schmuckstück. Möglich ist eine Besteigung des Turms der Hospitalkirche mit spannendem Rundumblick über den Kessel.

Termin:	Donnerstag, 26.06.2025 Dauer von 12:15 bis ca. 16:30 Uhr
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	12:15 Uhr , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 15 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 0 70 31 / 4 10 59 - 20, GSA Büro



Heimatismuseum Holzgerlingen

Zeit- und Ortsgeschichte

Im alten Gäßles-Schulhaus wird auf vier Stockwerken Ortsgeschichte präsentiert.

Zu den Themen Landwirtschaft, Metallverarbeitung, Handwerk, Krieg/Verreibung, Religion, Schule, Wohnen und Archäologie werden Exponate ausgestellt, die fast alle von Holzgerlinger Familien und Betrieben stammen.

Danach möchten wir gerne vor der Sommerpause noch gemeinsam mit Ihnen Kaffee trinken gehen.

Termin:	Donnerstag, 17.07.2025 Dauer von 12:00 bis ca. 17:00 Uhr
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	12:00 Uhr , Bahnhof Böblingen, Gleis 1 (Schönbuchbahn)
Kosten:	ca. 10 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 0 70 31 / 4 10 59 - 20, GSA Büro



Schloss Solitude in Stuttgart

Jagd- und Lustschloss in imposanter Aussichtslage

Die Solitude gilt als die anspruchsvollste und wohl auch persönlichste Schöpfung von Herzog Carl Eugen und beeindruckt durch ein herausragendes Architekturensemble mit herrlichem Ausblick.

Das Schloss Solitude begeistert Gäste mit seiner hoheitlichen Lage im Stuttgarter Glemswald und der beeindruckenden Architektur des späten Rokokos. Die Führung gibt Ihnen Einblicke in Baugeschichte und Nutzung des Schlosses und lässt Ihnen auch ausreichend Zeit, den Ausblick zu genießen. Die Welt der Herrscher und des Adels erwartet Ihre Gäste und verzaubert mit ihrer einzigartigen Atmosphäre.

Ein unvergessliches Erlebnis für jeden Gast!

Termin:	Donnerstag, 25.09.2025 Dauer von 11:15 bis ca. 16:30 Uhr
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	11:15 Uhr , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 12 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 0 70 31 / 4 10 59 - 20, GSA Büro





Worauf
wartet
ihr?

Macht's einfach.

Mit dem Deutschland-Ticket –
eurem Ticket zur einfachen Mobilität.



 D-TICKET

Jetzt einsteigen unter:
vvs.de/deutschlandticket



Sprachkurse

Italienisch: L'italiano tra amici

In unserem Italienisch-Kurs haben Sie die Gelegenheit, Italienisch zu sprechen, italienische Kunst und Kultur kennenzulernen und die eigenen Sprachkenntnisse weiter auszubauen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien.

Termine:	Dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 24.06., 01.07., 08.07.2025
Leitung:	Fernanda Cuccurullo
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine + 2 Euro für Kopien

Everyday English

NEUER KURS!!!

Möchten Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse wieder auffrischen, um besser Englisch zu verstehen und sich besser verständigen zu können? Wir starten mit einem NEUEN KURS Level A2 mit neuem Kursbuch ab Lektion 1 und nehmen uns auch Zeit, in entspannter Atmosphäre Englisch miteinander zu sprechen. Unser Ziel ist es, sich in Alltagssituationen auf einfache Weise verständigen zu können. Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse der englischen Sprache.

Termine:	Montags, 9:00 – 10:30 Uhr 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 23.06., 30.06., 07.07.2025
Leitung:	Christina Fritz
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 Termine

English Chat Group

In a relaxed atmosphere we intend to chat and have fun speaking English. We'll read and talk about various fields of interest and discuss actual topics, but also review vocabulary and grammar. For advanced English speakers only.

Termine:	Montags, 10:45 – 12:15 Uhr 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 23.06., 30.06., 07.07.2025
Leitung:	Christina Fritz
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 Termine + 3 Euro für Kopien

Spanisch: Hablemos el español

Haben Sie Lust, sich über die aktuelle und vergangene Zeit zu unterhalten? Dann sind Sie willkommen. In diesem Kurs wird mit freiem Material gearbeitet.

Termine:	Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr 12.03., 19.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2025
Leitung:	Jorge Soteras
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine + 2 Euro für Kopien



Malen

Aquarellmalen in entspannter Atmosphäre

In diesem Semester wollen wir uns vorwiegend mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft beschäftigen. Dabei erarbeiten und vertiefen wir verschiedene Techniken des Aquarellierens. Das Besprechen der entstandenen Werke hilft, zu einem eigenen Stil zu finden. AnfängerInnen sind ausdrücklich willkommen.

Termine:	Dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr 11.03., 25.03., 01.04., 08.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.2025
Leitung:	Marie-José Larsen
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	72 Euro für 12 Doppelstunden





Zuhause betreut

fühle ich mich wohl!

Kranken- und Altenpflege • Nachbarschaftshilfe
Hauswirtschaftliche Versorgung • Betreuung für
Menschen mit demenzbedingten Einschränkungen
24-Stunden-Betreuung • Essen auf Rädern
Hausnotruf • Bereitschaftskarte für Alleinlebende
Kinderbetreuung und Haushaltsorganisation

Sozialstation Böblinger Kirchengemeinden gGmbH

Tel. 07031 498749 • sozialstation@bbsozial.de

www.bbsozial.de



SOZIALSTATION BÖBLINGER KIRCHENGEMEINDEN

Hilfe von Mensch zu Mensch

**IHR SPEZIALIST
FÜR GUTES SEHEN**



OPTIKER MEZGER

SEIT 1973 IN SINDELFINGEN

Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810

Musik

Musikgruppe

Musik liegt in der Luft

Die Musikgruppe würde sich über Verstärkung sehr freuen! Sie spielen ein Instrument oder haben Spaß am Singen, Freude daran mit Gleichgesinnten zu musizieren und Interesse an Unterhaltungsmusik, dann sind Sie hier richtig! Wir treffen uns vierzehntägig und erarbeiten zusammen Musikstücke nach unseren Fähigkeiten und den zur Verfügung stehenden Instrumenten. Wir bedienen uns aus einem Fundus von Volksliedern, Folksongs, alten Schlägern, Gospels u.v.m. Zu unseren Aktivitäten gehören auch Auftritte in Altersheimen und auf Stadtteilfesten, wo wir uns über ein mitsingendes Publikum freuen!

Termine:	Freitags, 15:00 Uhr 07.03., 21.03., 04.04., 11.04., 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07.2025
Leitung:	Achim Brachmann
Ort:	Goldberg Seniorenakademie
Anmeldung:	Telefon 0 70 31 / 87 62 27 oder E-Mail: achim-brachmann@t-online.de



Spieltreff

Spieltreff Goldberg

Bei unserem Spieltreff werden Karten- und Brettspiele gespielt, vorzugsweise neue oder bisher unbekannte Spiele. Derzeit sind dies z. B. ZATRE, Rummikub, Triomino, Café International, UNO, Phase 10, Wizard, Rage und viele mehr. Die Teilnehmer können viele gute Ideen und Anregungen mitnehmen in ihre Familien, zu Kindern und Enkelkindern.

Termine:	Mittwochs, 14:00 – 16:00 Uhr 19.03., 02.04., 30.04., 14.05., 28.05., 25.06., 09.07., 23.07.2025 (nächster Termin nach der Sommerpause: 17.09.2025)
Leitung:	Helga Hachmann
Ort:	Goldberg Seniorenakademie
Anmeldung:	Telefon 0 70 31 / 80 43 23



WEIGL
ZWEIRADZENTRALE

Weigl GmbH
Zimmerstraße 20
71063 Sindelfingen

Telefon: 07031 700922
E-Mail: weigl.gmbh@t-online.de
weigl-zweiradzentrale.de

Unsere Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
08:30 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:30 Uhr
Mittwoch: Geschlossen
Samstag: 08:30 - 13:00 Uhr

Auslaufmodelle zu Sonderpreisen!





Werkstatt-Services

Meisterwerkstatt



Meisterwerkstatt-Fremdfabrikate



(E-)Bike-Inspektion

Verkaufs-Services
(E-)Bike-Beratung



**Meisterbetrieb
Reparatur-Werkstatt
Ersatzteile, Zubehör
schnellstmögliche Reparatur**

So finden Sie uns!



13 Parkplätze

Gymnastik

Wohlfühlgymnastik mit Musik

in Sindelfingen Hinterweil

Dieser Kurs bietet seniorengeeignete Gymnastik an zur Regeneration des Körpers, seiner Zellen und des Geistes mit viel Spaß, Musik und guter Laune in geselliger Atmosphäre. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Slow-Motion-Fitness. Auch für Herren geeignet.

Termine:	Dienstags, 9:30 – 10:30 Uhr 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.2025
Leitung:	Ellen Diehl
Ort:	Ökumenisches Gemeindezentrum Hinterweil, Nikolaus-Lenau-Platz
Kosten:	51 Euro für 17 Termine

Wohlfühlgymnastik mit Musik am Goldberg

Ein Angebot des Frohen Alters

Dieser Kurs bietet Kraft und neue Energie, straffes Gewebe, gestärktes Herz, Kreislauf und Immunsystem. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, beugt außerdem Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Gelenkarthrose vor. Außerdem werden die grauen Zellen belebt. Einstieg ist jederzeit möglich.

Termine:	Montags, 9:30 – 10:30 Uhr 10.03., 24.03., 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.2025
Leitung:	Ellen Diehl
Ort:	Gemeindehaus St. Maria Goldberg
Kosten:	1,80 Euro pro Termin, Abrechnung per Quartal
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/9 42 39

QiGong

QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Weg zu mehr Körperbewusstsein, Entspannung und Lebensfreude



Die sanften Bewegungen fördern die Lebenskraft und können auch Heilungsprozesse unterstützen. Ein Kursschwerpunkt ist die Aktivierung der Wirbelsäule. Viele Übungen können auch gut im Sitzen ausgeführt werden. Im Kurs werden Tipps zur Selbstmassage gegeben (Akupressur).

Termine:	Mittwochs, 9:30 – 10:30 Uhr 12.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2025
Leitung:	Manfred Zehnder
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	55 Euro für 11 Termine

QiGong – Die Kraft der Langsamkeit

Das Gedankenkarussell stoppen, tief und entspannt atmen mit ruhigen, fließenden Bewegungen den Körper lockern, geschmeidig machen und den Energiefluss anheben. Dazu hilft QiGong.

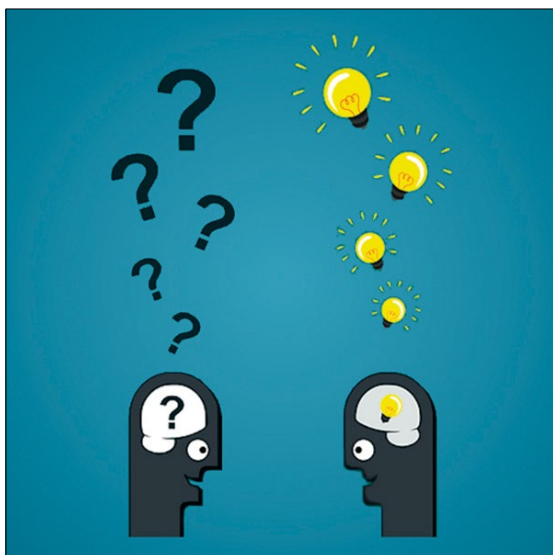
Termine:	Mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr 12.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 25.06., 02.07., 09.07.2025
Leitung:	Martha Belzer-Lauber
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	65 Euro für 13 Termine

Gehirntraining

Gehirntraining = Lebensqualität im Alter

Mit zunehmender Lebenserwartung und damit hohen Ansprüchen an die kognitive Leistungsfähigkeit wird früh begonnenes ganzheitliches Gehirntraining immer wichtiger. Mit unserem Gehirn ist es wie mit einem Muskel, richtig trainiert bleibt beides leistungsfähig bis ins hohe Alter. Menschen jeden Alters sind willkommen, die Spaß haben, mit anderen Interessierten etwas für ihre geistige Fitness zu tun. Neuinteressierte dürfen gerne nach Voranmeldung die erste Stunde schnuppern. Machen Sie mit, probieren Sie aus und erfahren Sie, wie ganzheitliches Gehirntraining funktioniert.

Termine:	Montags, 9:00 – 10:00 Uhr Kurs 1 / 10:30 – 11:30 Uhr Kurs 2 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 17.03., 07.04., 28.04., 12.05., 26.05.2025
Leitung:	Dina Bräcker
Ort:	Ökumenisches Gemeindezentrum Hinterweil, Nikolaus-Lenau-Platz
Kosten:	45 Euro für 9 Termine





Ambulantes
Therapie-Zentrum
Sindelfingen

- ✦ **Krankengymnastik**
- ✦ **Ergotherapie**
- ✦ **Logopädie**
- ✦ **Schwerpunktpraxis**
neurologische
Rehabilitation
medizinisches
Gerätetraining

Dresdener Straße 25 (beim Wasserturm) · 71065 Sindelfingen
Telefon 0 70 31 / 81 39 39 · Telefax 0 70 31 / 81 21 24



Böblingen - Sindelfingen
Wegwerfen? Denkste!

Kaffeemaschine tropft? Lampe dunkel? Holzstuhl quietscht?
Radio still? Reißverschluss hakt? Im RCBS treffen Gäste mit
defekten Alltagsdingen auf Reparatur-Begeisterte mit
Erfahrung und Leidenschaft. Der Gast zeigt den Defekt. Wir
reparieren gemeinsam. Manchmal sind es Kleinigkeiten.
Gut wenn der „treue“ Lieblingsgegenstand wieder tut.

Wann: Jeden ersten Samstag im Monat von 10 - 16 Uhr

Wo: Clubraum der Evangelisch Methodistischen Kirche,
Friedrich-List-Straße 69, 71032 Böblingen

Eine Anmeldung über unsere Homepage ist notwendig. Das
vermeidet Wartezeiten und verbessert Reparaturchancen.

Tipps & „Erste Hilfe“ gibt es jederzeit per Telefon 07031/ 22
91 26. **Wegwerfen? Denkste!** Umweltschutz geht so einfach.

Internet: www.repaircafe-bb-sifi.de

Tanzen

Tänze aus aller Welt

Tanzen ist eine elementare Erfahrung. Dabei bieten die internationalen Volkstänze eine fast unerschöpfliche Vielfalt. In diesem Kurs wollen wir Tänze aus vielen Ländern der Erde kennenlernen wie z.B. aus Israel, Griechenland, Rumänien, England, USA und auch deutsche Tänze. Zur Entspannung üben wir meditative Tänze. Der Schwierigkeitsgrad orientiert sich an den KursteilnehmerInnen, wobei Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam tanzen. Wer Freude an Bewegung und an der Musik hat, ist herzlich willkommen, Einzelpersonen ebenso wie Paare und Gäste, die kostenlos schnuppern wollen.

Termine:	Montags, 15:30 – 17:00 Uhr 10.03., 24.03., 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 30.06., 07.07.2025
Leitung:	Julius Krauss
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 Termine

Meditation des Tanzes

Kreistänze

Tanzen ist ein ursprünglicher Ausdruck unserer Lebensfreude. Dabei wollen wir fröhlich die Schwere des Alltags hinter uns lassen, um ganz in der Gegenwart zu sein.

Termine:	Donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr 13.03., 03.04., 22.05., 26.06., 10.07.2025
Leitung:	Martha Belzer-Lauber
Ausbildung:	Meditation des Tanzes – Sacred Dance bei Friedel Kloke-Eibel, Nanni Kloke, Martin Scheiwiller und anderen
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	40 Euro für 5 Termine



Sozialstation
Sindelfingen

herzlich ökumenisch pflegen



Wir unterstützen Ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich

- pflegerische Leistungen
- Betreuung
- Hauswirtschaft
- medizinische Behandlungspflege
- Beratung
- Betreuung von Angehörigen in
Urlaubszeiten der Pflegeperson
- Senioren-Wohnen
- Hausnotruf
- Menüservice
- Krankenwohnung

**Mit uns
länger daheim.**

Böblinger Straße 23
71065 Sindelfingen
Tel. 07031 72400 - 0

empfang@sozialstation-sindelfingen.de
www.sozialstation-sindelfingen.de

Boule & Kegeln



Boule im Sommerhofenpark

Das Boulespiel hat seinen Ursprung in Frankreich. Unter dem Namen „Petanque“ hat das Spiel mit den Stahlkugeln, die möglichst nahe bei einer kleinen Kugel liegen müssen, einen weltweiten Siegeszug angetreten. Im Sommerhofenpark gibt es zwei schöne Bouleplätze. Sie befinden sich in unmittelbarer Nähe vom Café Wiesengarten. Neue Boulerinnen und Bouler sind jederzeit herzlich willkommen.

Termine: **Donnerstags, 14-tägig, 9:30 – 11:30 Uhr**
27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05.,
05.06., 19.06., 03.07., 17.07., 31.07.,
14.08., 28.08., 11.09., 25.09.2025

Leitung: Achim Brachmann

Ort: Sommerhofenpark beim Café Wiesengarten

Anmeldung: Telefon 0 70 31 / 87 62 27 oder
 E-Mail: achim.brachmann@t-online.de

Die lustigen Freitagsschieber

In unserer Gruppe Ü60 haben wir viel Freude am Kegeln. Neue Keglerinnen und Kegler, auch Ehepaare, sind jederzeit herzlich willkommen.

Termine:	Freitags, 14:00 – 16:00 Uhr außer Feiertage und Ferienzeiten
Leitung:	Irmgard Wolf, Telefon 0 70 31/27 57 39
Ort:	Gemeindehaus St. Maria Goldberg
Kosten:	12 Euro je Kegeltag werden umgelegt

KLIMASCHUTZ VOR ORT



Wanderungen

Anmeldung für Wanderungen erforderlich.

WEGE ENTSTEHEN DADURCH, DASS MAN SIE GEHT

Franz Kafka



Das Wandern erfrischt Geist, Seele, Herz, Gemüt und gesund ist es obendrein. Wir laden Sie ein auf erlebnisreiche Wege in die nähere und weitere Umgebung. Vertrauen Sie sich unseren ehrenamtlichen Wanderführern an und telefonieren Sie mit ihnen, wenn Sie ein ungewisses Wagnis sehen.

Telefonnummern und Mailadressen der Wanderführer(innen):

- | | |
|--------------------------|---|
| Ingrid Biethinger | Mobil 0171/3 41 66 52
E-Mail: i.biethinger@web.de |
| Karin Buchler | Mobil 0157 / 37 62 94 58
E-Mail: k.buchler@web.de |
| Karl Gregor | Mobil 0157/73 13 36 42
Telefon 0 70 34 / 54 69
E-Mail: kggregor@online.de |
| Birgit Kleinbach | Telefon 0 70 31 / 27 24 98
E-Mail: birgit@kleinbach.org |
| Michael Kraushaar | Telefon 0 70 31 / 38 57 63
E-Mail: mgr.kraushaar@yahoo.de |
| Kosana Maletić | Mobil 0157/34 89 39 85
E-Mail: keka.km7439@gmail.com |
| Rupert Metzger | Mobil 0163/162 17 48
Telefon 0 70 34/2 17 48
E-Mail: buzeuz@gmx.de |
| Klaus Michalski | Telefon 0 70 34/6 39 11
E-Mail: karm.micha@gmx.de |
| Heinz Rössle | Mobil 0157/57 89 60 69
E-Mail: hcrqmb@t-online.de |
| Peter Zorn | Mobil 0171/4 83 45 91
E-Mail: p.s.zorn@t-online.de |

Wichtige Hinweise

Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Regenschutz, Rucksackvesper und bei Bedarf Stöcke.

Anfahrt: Erfolgt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Hauptsächlich VVS, Metropol- und BW-Gruppenkarten. Fahrkarten werden nur ab Treffpunkt und zurück gekauft. Für An- und Rückfahrt zum Treffpunkt muss jede/r Teilnehmer/in selbst sorgen.

Anmeldungen: Für Wanderungen ist eine Anmeldung beim jeweiligen Wanderführer unbedingt erforderlich. Sie muss bis spätestens zwei Tage vor der jeweiligen Wanderung mit Namen und Telefonnummer erfolgen. Eine Auskunft, ob eine Einkehr möglich ist oder ob stattdessen ein Rucksackvesper erforderlich ist, erhalten Sie vom Wanderführer (der Wanderführerin) bei der Anmeldung. Die Teilnahme an Fahrt und Wanderung erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. Jeder Teilnehmer verzichtet ausnahmslos auf die Geltendmachung von Schadenersatzansprüchen jeglicher Art.

Wandertermine: Werden auch in der Tagespresse, im Internet auf www.goldberg-seniorenakademie.de und auf Plakaten in der Goldberg-Seniorenakademie veröffentlicht. Bitte wegen kurzfristiger Änderungen auch die WhatsApp-Gruppe „GSA-Wanderungen“ beachten.

Gehzeiten: Werden als reine Gehzeiten in Stunden angegeben. Auf und Abstiege sind über die gesamte Wanderstrecke addiert. Rückkehrzeiten sind nicht immer planbar. Individuelle Wünsche können deshalb nicht berücksichtigt werden.

Schwierigkeit: Die Wegbeschaffenheit und Kondition sind mit Symbolen dargestellt:



leicht



mittel



schwerer

Schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit selbst ein und entscheiden Sie, an welcher Wanderung Sie teilnehmen. Eine Teilnahme kann auch verweigert werden.

Rückfragen bitte an: Klaus Michalski,
Telefon 0 70 34/6 39 11, E-Mail: karm.micha@gmx.de

Wanderung im Neckartal

Von Horb über die Schinderhalde nach Ihlingen am Neckar und zurück über das Naturschutzgebiet Osterhalde zum Schurkenturm und danach Einkehr in Horb.

Termin: **Mittwoch,
12.02.2025**



Treffpunkt: **09:20 Uhr,**
Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang

Führung: Klaus Michalski, Telefon 0 70 34 / 6 39 11

Gehzeit: 4 Stunden, 12 km, Steigung 350 m

Panoramawanderung um Ingersheim

Neckar-Panorama, Mühle, Schloss und Wiesen.
Zum Abschluss: Einkehr in der „Linde“

Termin: **Mittwoch, 26.02.2025**

Treffpunkt: **08:35 Uhr,**
SB-Haltestelle Goldberg,
Treppenabgang



Führung: Peter Zorn, Telefon 0171 / 4 83 45 91

Gehzeit: 2,5 Stunden, 7,5 km, Aufstieg 110 m,
Abstieg 130 m

Wanderung von Schopfloch nach Dornstetten

Vom Bahnhof Schopfloch Abstieg nach Glatten (Vespermöglichkeit beim Bäcker), Aufstieg nach Dornstetten zum Mittagessen (Gasthaus Sparta), Kurzweg zum Bahnhof

Termin: **Mittwoch, 12.03.2025**

Treffpunkt: **09:20 Uhr,** Bahnhof Böblingen,
Vorplatz Treppenabgang

Führung: Michael Kraushaar,
Telefon 0 70 31 / 35 87 63



Gehzeit: 3 Stunden, 9 km, Steigung 200 m

Wanderung von Remseck über den Öffinger Berg nach Hofen

Gemütliche Wanderung von Remseck entlang Neckarrems, über den Öffinger Berg nach Öffingen (mit Einkehr) und weiter nach Hofen

Termin: **Mittwoch, 26.03.2025**

Treffpunkt: **08:15 Uhr,**
S-Bahnhaltestelle
Goldberg, Richtung
Stuttgart, Abfahrt 08:32 Uhr



Führung: Heinz Rössle, E-Mail: hcrqmb@t-online.de,
Mobil 0157/ 57 89 60 69

Gehzeit: 3 Stunden, 10 km, Steigung 150 m

Wanderung im Schurwald bei Plochingen

Von Plochingen Richtung Altbach, durch das Landschaftsschutzgebiet Schurwald über den Stumpenhof zum Hundertwasserhaus – Einkehr.

Termin: **Mittwoch, 09.04.2025**

Treffpunkt: **08:10 Uhr,**
Bahnhof Böblingen,
Vorplatz Treppenabgang



Führung: Karin Buchler, Mobil 0157/37 62 94 58
E-Mail: k.buchler@web.de
Birgit Kleinbach, Telefon 0 70 31/ 27 24 98
E-Mail: birgit@kleinbach.org

Gehzeit: 3,5 Stunden, 12 km, Steigung 280 m,
Gelände könnte im Wald feucht und matschig sein

Von Tübingen zur Wurmlinger Kapelle

Tübingen – Schloss Hohentübingen – Spitzberg – Wurmlinger Kapelle – Wurmlingen (Einkehr) – Unterjesingen

Termin: **Dienstag, 29.04.2025**

Treffpunkt: **08:45 Uhr,**
Bahnhof Böblingen,
Vorplatz Treppenabgang



Führung: Rupert Metzger Telefon 0 70 34 / 2 17 48

Gehzeit: 3,5 Stunden, 12,5 km, Steigung 225 m

Wanderung um Heschlach

Heidenklinge – Schwäblesklinge – Streuobstwiese – Kleiner Mammutbaum – Einkehr

Termin: **Freitag, 09.05.2025**

Anmeldeschluss 06.05.2025

Treffpunkt: **09:10 Uhr,**
Bahnhof Böblingen,
Vorplatz Treppenabgang und



Führung: Kosana Maletić, Mobil 0157 / 34 89 39 85

Gehzeit: 3,5 Stunden, 9 km, Steigung 230 m,
Gelände könnte im Wald feucht und matschig sein

Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

Etappe 1: Von Besenfeld über das Quellgebiet, dann durch die Schlucht der jungen Nagold und zum Schluss durch die Nagoldaue nach Erzgrube. (Rucksackvesper). Stöcke für den Abstieg empfohlen.

Termin: **Donnerstag,**
22.05.2025

Treffpunkt: **09:20 Uhr,**
Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang



Führung: Klaus Michalski, Telefon 0 70 34 / 6 39 11

Gehzeit: 4 Stunden, 15 km, Aufstieg 200 hm, Abstieg 450 hm

Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

Etappe 2: Von Altensteig ständig flussaufwärts im Schutz der Wälder vorbei an der Völmlesmühle zur Nagoldtalsperre nach Erzgrube. (Einkehr unterwegs).

Termin: **Montag, 02.06.2025**
 Treffpunkt: **07:45 Uhr,**
 Bahnhof Böblingen,
 Vorplatz Treppenabgang
 Führung: Klaus Michalski, Telefon 0 70 34 / 6 39 11
 Gehzeit: 4,5 Stunden, 15 km, 150 hm



Wandertreff

Herzlich eingeladen seid ihr alle, liebe Wanderinnen und Wanderer, wieder zu einem gemütlichen Beisammensein mit Austausch über die vergangene Wandersaison 2024-2 mit 2025-1.

Termin: **Freitag, 27.06.2025**
 Anmeldeschluss 20.06.2025
 Treffpunkt: **18:00 Uhr,** Vereinsgaststätte
 GSV Maichingen, Allmendweg 24,
 71069 Sindelfingen
 Anmeldung: Kosana Maletić, Mobil 0157/34 89 39 85

Wanderung von Hepsisau nach Ochsenwang

Zipfelbachschlucht – Randecker Maar – Schopflocher Moor
 – Auchert – Breitenstein – Ochsenwang – Einkehr

Termin: **Freitag, 04.07.2025**
 Anmeldeschluss
 01.07.2025
 Treffpunkt: **08:10 Uhr,** Bahnhof Böblingen,
 Vorplatz Treppenabgang
 Führung: Kosana Maletić, Mobil 0157/34 89 39 85
 Gehzeit: 4 Stunden, 11 km, Steigung 400 m,
 Stöcke empfohlen



Wandern durch Wolfs- und Fuchsklingenschlucht

Ottenbronn – Wolfsschlucht – Fuchsklingenschlucht – Calw
(Busfahrt, Einkehr)

Termin: **Dienstag, 15.07.2025**

Treffpunkt: **08:40 Uhr,**
Bahnhof Böblingen,
Vorplatz Treppenabgang



Führung: Peter Zorn, Mobil 0171 / 483 45 91

Gehzeit: 3,5 Stunden, 9 km, Aufstieg 330 m,
Abstieg 330 m

Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

Etappe 3: Von Altensteig durch das FFH-Gebiet Schwarzwald-
randplatten über die Burgruine Hohennagold nach Nagold
(Einkehr).

Termin: **Dienstag,**
29.07.2025

Treffpunkt: **07:45 Uhr,**
Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang



Führung: Klaus Michalski, Telefon 0 70 34 / 6 39 11

Gehzeit: 4,5 Stunden, 16 km, Steigung 200 hm

Wanderung bei Metzingen

Von Metzingen durch das Biosphärengebiet zum
Floriansberg – Einkehr

Termin: **Mittwoch,**
10.09.2025

Treffpunkt: **08:10 Uhr,**
Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang




Führung: Karin Buchler, Mobil 0157/ 37 62 94 58
E-Mail: k.buchler@web.de
Birgit Kleinbach, Telefon 0 70 31/ 27 24 98
E-Mail: birgit@kleinbach.org

Gehzeit: 4 Stunden, 14 km, Steigung 300 m,
Gelände könnte im Wald feucht und
matschig sein, Wanderstöcke empfohlen


Wanderung Oberlenninger Tal mit Seitentälern

Schöner Ausblick – Wiesenbachlauf – Donntal – Sinterterrassen der weißen Lauter – Einkehr

Termin:	Freitag, 26.09.2025 Anmeldeschluss 23.09.2025	
Treffpunkt:	07:40 Uhr, Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Kosana Maletić, Mobil 0157/34 89 39 85	
Gehzeit:	2,5 Stunden, 7 km, Steigung 130 m	

Wanderung am Neckar entlang

Max-Eyth-See – Hofener Brücke mit Schleuse – Einkehr – unteres Feuerbachertal

Termin:	Freitag, 10.10.2025 Anmeldeschluss 07.10.2025	
Treffpunkt:	10:40 Uhr, Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Kosana Maletić, Mobil 0157/34 89 39 85	
Gehzeit:	2,5 Stunden, 10 km, Steigung 130 m	

MORNHINWEG
METZGEREI UND FEINKOST
PARTY- & EVENTCATERING
Telefon 07031 87 53 65
www.metzgerei-mornhinweg.de
www.mornhinweg-eventcatering.de

Unser Kurs- und Beratungsangebot wird in Zusammenarbeit zwischen der „**Goldberg-Seniorenakademie**“ und dem „**Frohen Alter**“ Sindelfingen durchgeführt. Unsere Kursleiter und Helfer gehören außerdem zum ‚Netzwerk der Senior-Internet-Initiative (sii) Baden-Württemberg‘, in dem sich Gruppen organisiert haben, die Senioren bei PC-, Internet- und Smartphone-Problemen helfen.

Wir versuchen unsere Kurse immer aktuell zu halten und werden sie ggf. auch während eines Semesters anpassen. Dadurch können sich kleine Abweichungen zu den hier beschriebenen Kursinhalten ergeben. Aktualisierte Programminhalte sowie neue Angebote können Sie auf der Webseite der Goldberg-Seniorenakademie finden:

<https://www.goldberg-seniorenakademie.de/PC-Angebote>.

Unser Angebot richtet sich an Anfänger als auch an Fortgeschrittene (Benutzer, die schon einige Zeit mit einem PC arbeiten). Praktische Übungen unterstützen das Gelernte.

Hinweis

Alle Kurse und Workshops finden in unserem „**PC- und Smartphone-Treff**“ in der **Bleichmühlestraße 11/1 in Sindelfingen** statt, sofern nichts anderes angegeben ist.



Netzwerk
sii
Baden-Württemberg



Kursübersicht

PC-Grundlagen – Internet:

„Windows für Anfänger“

Grundkurs für Anfänger

„Windows 11 – das Betriebssystem“

für fortgeschrittene PC-Nutzer

„Im Internet suchen + planen – aber richtig“

für fortgeschrittene PC-Nutzer

Datensicherung – Schutz vor Datenverlust

für fortgeschrittene PC-Nutzer

Passwörter verwalten – strukturiert und sicher

für fortgeschrittene PC-Nutzer

Foto und Video – Anwendungen:

Videofilm und Fotoshowbearbeitung

für fortgeschrittene PC-Nutzer

Fotobuch/Fotokalender erstellen

für fortgeschrittene PC-Nutzer

Smartphones:

„Mein Android Smartphone“

Workshop für Anfänger

Information und Anmeldung am Montag und Mittwoch im **GSA-Büro** unter 0 70 31/4 10 59-20 oder am Dienstag und Donnerstag beim **Frohen Alter** unter 0 70 31/94-239.

Anmeldungen sind verbindlich. Wenn Sie nicht teilnehmen können, sagen Sie bitte rechtzeitig ab.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen auch zu vielen weiteren Themen Hilfe und Unterstützung bei unserer regelmäßigen „**Computer- und Smartphone-Beratung**“ an. Auch für **iPhones** und **iPads** von **Apple** gibt es individuelle Beratung und Hilfe.

PC-Grundlagen & Internet

Windows für Anfänger

Dieser Kurs ist gedacht für „Neulinge“ in der PC-Welt, die sich mit den Grundlagen eines PCs vertraut machen wollen. Wir erklären Ihnen, wozu ein Betriebssystem gebraucht wird und womit Sie einen PC „steuern“. Wir zeigen Ihnen, wie mit „Fenstern“ gearbeitet wird und erklären Ihnen, was „**Startmenü**“, „**Desktop**“ und „**Taskleiste**“ sind und was sie unterscheidet. Außerdem lernen Sie Programme/Apps zu starten. Wir zeigen Ihnen, wie sie Programme in das „**Startmenü**“, den „**Desktop**“ und die „**Taskleiste**“ aufnehmen, und sich so Ihre Arbeitsumgebung gestalten können. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses betrifft das Thema „**Wie organisiere ich meinen PC**“, damit ich meine Dokumente, Bilder etc. leicht wiederfinde. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich eine geeignete Datenstruktur anlegen und Ihre Dokumente, Bilder etc. darin speichern. Neben der Theorie haben Sie auch Gelegenheit, das Gehörte in Übungen an unseren PCs in die Praxis umzusetzen. Dabei werden Sie von unseren Helfern unterstützt.

Bemerkung: Im Kurs wird mit den vorhandenen Computern mit Windows 11 geübt. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf sechs begrenzt.

Termin 1:	Mittwoch, 05.02.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Freitag, 18.07.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/4 10 59 20 bzw. 0 70 31/9 42 39

Windows 11 – Das Betriebssystem

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Benutzer und Umsteiger von Windows 10 auf das neue Betriebssystem Windows 11. Das bedeutet, dass Sie mit Tastatur und Maus vertraut sind und bereits einige Zeit mit Ihrem PC/Laptop gearbeitet haben. Wir erklären Ihnen, was zu tun ist, wenn Sie Windows 11 das erste Mal starten, wie Sie sich bei Windows 11 anmelden und wofür Sie ein **Microsoft-Konto** benötigen. Dann machen wir Sie mit den wichtigsten Elementen wie **Desktop**, **Taskleiste** und dem **Info-Center** bekannt und zeigen Ihnen, wie Sie z.B. die Taskleiste und den Desktop individuell anpassen können. Des Weiteren werden Sie mit dem Startmenü vertraut gemacht, dabei üben Sie auch, wie Sie das **Startmenü** anpassen können (z.B. wie Sie Anwendungen/Apps hinzufügen bzw. entfernen können). Wir erklären Ihnen, wie Sie die Suchfunktionen von Windows 11 benutzen können. Der **Explorer** als zentrale Anwendung für den Zugriff auf Ihre gesamten gespeicherten Dateien wird Ihnen mit seinen wichtigsten Funktionen gezeigt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in den (Internet-)Browser **EDGE** und es werden Ihnen verschiedene nützliche Windows 11-Apps für E-Mail, Kalender und Fotos erklärt. Schließlich werden wir Ihnen noch einige wichtige Einstellungen für das Windows 11 Betriebssystem zeigen, die Ihnen das Arbeiten mit dem PC erleichtern.

Bemerkung: Im Kurs wird mit den vorhandenen Computern geübt. Sie dürfen aber auch ihren Laptop mitbringen, wenn vorhanden und darauf Windows 11 installiert ist.

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf jeweils sechs begrenzt.

Termin 1:	Mittwoch, 19.03.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Mittwoch, 14.05.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31 /4 10 59 20 bzw. 0 70 31/9 42 39

Im Internet suchen + planen – aber richtig!

In diesem Kurs wollen wir Sie im Umgang mit **Internet** und der Suchmaschine Google vertraut machen. Voraussetzung ist, dass Sie entweder schon einige Erfahrung im Umgang mit dem PC haben (Bedienung von Maus und Tastatur ...), oder unsere Kurse „**Windows für Anfänger**“ und „**Windows 11 – Das Betriebssystem**“ besucht haben. Wir zeigen ihnen, wie man ins Internet kommt, was man dort alles machen kann und worauf zu achten ist. Vor allem sollen Sie die sinnvolle Vorgehensweise beim Suchen nach Informationen lernen. Dies üben Sie anhand eines **fiktiven Reiseszenarios**: Planen einer Städtereise mit Suche nach Hotel oder Ferienwohnung, Fahrkartenkauf, Kauf von Veranstaltungstickets. Auch auf einige Risiken werden wir Sie aufmerksam machen.

Bemerkung: Es wird mit den vorhandenen Computern geübt. Sie dürfen aber gerne ihren Laptop mitbringen, soweit vorhanden. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf sechs begrenzt!

Termin:	Mittwoch, 30.04.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Michael Breidhardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/4 10 59 20 bzw. 0 70 31/9 42 39

Datensicherung – Schutz vor Datenverlust (für Windows-PC/Laptop)

Haben Sie schon einmal wichtige Daten verloren? Oder für einen Moment Panik gehabt, weil Sie dachten, Sie hätten sie verloren? Ob Bilder aus dem Familienurlaub, Versicherungsunterlagen oder persönliche Aufschriebe – Sie haben wahrscheinlich Daten auf Ihrem Computer, die so wertvoll sind, dass sie nicht verloren gehen dürfen. Indem Sie regelmäßige Backups Ihrer Daten erstellen, können Sie sich das niederschmetternde Gefühl ersparen.

Fakt ist: Ganz gleich, wie großartig Ihr Computer oder Ihre externe Festplatte ist – beide werden nicht ewig halten. Das liegt einfach in der Natur der Hardware. Haben Sie keine Backups, gehen Sie dieses Risiko ein.

Unabhängig davon lauern im Internet zahlreiche Gefahren, die Ihre Daten bedrohen. Viren und Trojaner stehlen nicht nur Daten, sondern löschen oder verschlüsseln diese in einigen Fällen auch. Wären Ihre Daten gesichert, könnten Sie sie einfach aus Ihrem neuesten Backup wiederherstellen.

Kosten- und Zeitaufwand für eine zuverlässige Datensicherung sind gering. Wir stellen Ihnen mit „**TrayBackup**“ eine kostenlose und einfach zu bedienende Lösung zur regelmäßigen Sicherung Ihrer persönlichen Daten vor. Auf Wunsch richten wir die Anwendung mit Ihnen zusammen auf Ihrem **Windows-Laptop oder -PC** ein – z. B. in Verbindung mit einer vorhandenen externen Festplatte (kein USB-Stick).

Tipp: Als Sicherungsmedium empfehlen wir eine externe Festplatte (2,5-Zoll) mit ausreichender Speicherkapazität. Geeignet sind sowohl HDD (z. B. 1 TB für ca. 70 €) als auch SSD (z. B. 1 TB für ca. 90 €).

Termin:	Freitag, 11.07.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/4 10 59 20 bzw. 0 70 31/9 42 39

Passwörter verwalten – strukturiert und sicher

Mittlerweile verfügt fast jeder über Online-Konten, kauft im Internet ein und wickelt Geschäfte online ab. Für jeden Firmenkontakt benötigt man ein extra Konto mit Zugangsdaten und Passwörtern, die aus Sicherheitsgründen dann auch noch ab und zu geändert werden sollten; das kann leicht unübersichtlich werden und zu Verwirrungen führen – mit eventuell fatalen Folgen.

Wie kann ich diese zahlreichen sensiblen Zugangsdaten (z.B. Passwörter, PIN etc.) auf dem Computer bzw. auf dem Smartphone strukturiert und sicher verwalten?

Unsere Empfehlung ist die Nutzung eines Passwortmanagers wie z.B. „KeePass“. Das Programm übernimmt neben der komfortablen Verwaltung auch das „Ausdenken“ komplizierter Passwörter.

Ein Vorteil von „KeePass“ ist, dass die Passwort-Datenbank auch jenseits von Windows genutzt werden kann, d.h. bei Bedarf auch auf Apple- und Linux-Geräten. Damit haben Sie Ihre Passwörter überall dabei.

Wir erklären im Kurs die Funktion von „KeePass“ und richten – falls gewünscht – das Programm mit Ihnen zusammen z.B. auf Ihrem Laptop ein.

Bringen Sie ggf. Aufzeichnungen mit, die Sie in KeePass übertragen möchten

Termin 1:	Freitag, 24.01.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Mittwoch, 25.06.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31 /4 10 59 20 bzw. 0 70 31 /9 42 39

Foto- & Video-Anwendungen

Workshop „Fotobuch/Fotokalender erstellen“

In diesem Workshop wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie von Ihren digitalen Bildern ein Fotobuch oder einen Fotokalender erstellen können. Voraussetzung für den Workshop ist, dass Sie bereits gute Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Bringen Sie bitte auf einem **USB-Stick** einige Ihrer Bilder mit (ca. 30 Stück). Sollte das nicht möglich sein, stellen wir Ihnen Beispielbilder zur Verfügung.

Bemerkung: Im Kurs wird mit den vorhandenen Computern geübt, Sie dürfen aber gerne Ihr **eigenes Notebook mitbringen**. Wir installieren ihnen dann das entsprechende Programm, mit dem wir arbeiten. Der Workshop ist auf sechs Teilnehmer beschränkt.

Termin:	Freitag, 16.05.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/4 10 59 20 bzw. 0 70 31/9 42 39



Kennen Sie den
Hospizverein
Böblingen –
Sindelfingen e.V. ?

Liebe Goldbergfamilie, Freunde, Förderer und Interessenten der Goldberg-Seniorenakademie, gerne blicken wir zurück auf die gute und bereichernde Veranstaltung am Goldberg.

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Arbeit.

Sie können uns auch weiterhin unterstützen: Werden Sie Mitglied oder lassen Sie uns eine Spende zukommen – wir freuen uns auf Sie! Näheres unter <https://hospizvereinbb.de>

Digitale Videofilm- und Fotoshowbearbeitung

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben.

Der Kurs ist eine Einführung in die Grundlagen der digitalen Foto- und Videobearbeitung mit dem Video-Schnittprogramm „**Magix Video deluxe**“. Sie lernen folgende Modi kennen:

- **Aufnahme**
- **Bearbeiten**
- **Film erstellen**

Mit bereitgestelltem Foto- und Filmmaterial werden das Trimmen und Arrangieren von Szenen mit dem „Storyboard“ und der „Timeline“ demonstriert und geübt. Der Einsatz diverser Effekte und die Untermalung mit Musik runden das Projekt ab. Abschließend wird gezeigt, wie das erstellte Video, bzw. die Fotoshow für die Wiedergabe auf PC, TV oder Beamer gerendert und gespeichert wird.

Bemerkung: Im Kurs wird mit den dort vorhandenen Computern geübt. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf sechs begrenzt!

Termin 1:	Mittwoch, 08.01.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Mittwoch, 09.07.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/4 10 59 20 bzw. 0 70 31/9 42 39



Smartphone

Workshop „Mein Android-Smartphone“ (mindestens Android 10 oder neuer!)

Was kann es, wie geht das?

Seit einiger Zeit sind mobile Telefone intelligenter und „smarter“ – also geschickter oder pfiffiger geworden. Die überwiegende Mehrheit aller Smartphones ist mit dem Betriebssystem „Android“ ausgestattet. Nach einer theoretischen Einführung und Vorstellung **wesentlicher Elemente und Grundfunktionen** des Smartphones – man kann mit ihm nicht nur telefonieren, sondern auch E-Mails versenden, fotografieren, im Internet stöbern und manches mehr – werden Sie grundlegende Einstellungen und Konfigurationen (z.B. Google-Konto, Kontakte-App, WhatsApp) an Ihrem eigenen Gerät vornehmen – natürlich mit unserer Unterstützung. Damit Sie erfolgreich am Kurs teilnehmen können, sollte Ihr Smartphone betriebsfähig eingerichtet sein.

- Wenn Sie Ihr Smartphone bereits nutzen, bringen Sie bitte notwendige Informationen mit, möglichst in Papierform (z.B. Ihre E-Mail-Adresse und das Kennwort, Zugangsdaten Ihres Google-Kontos – Benutzername und das Kennwort dazu).
- Wenn Ihr Smartphone erstmals zum Einsatz kommt, bieten wir Ihnen an, die erforderlichen Schritte vor dem Kurs in unserem „**PC- und Smartphone -Treff**“ mit Ihnen gemeinsam zu erledigen. **Bitte klären Sie diese Frage bei der Anmeldung zum Workshop.**

Bemerkung: Dieser Workshop wird **fünf Mal** durchgeführt; die Teilnehmerzahl ist jeweils auf **vier Teilnehmer** begrenzt. **Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, was für ein Smartphone Sie besitzen.**

*Termine auf der
folgenden Seite >>*

Termin 1:	Mittwoch, 22.01.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Mittwoch, 19.02.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 3:	Mittwoch, 02.04.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 4:	Mittwoch, 28.05.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 5:	Mittwoch, 23.07.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/4 10 59 20 bzw. 0 70 31/9 42 39

HARALD KOGEL



Wir sind anders!

- ▶ **Orthopädie-Technik**
- ▶ **Rehabilitations-Technik**
- ▶ **Sanitätshaus**

Maichinger Straße 54, 71063 Sindelfingen

Telefon: 0 70 31-80 33 73, Fax: 0 70 31-80 60 41

info@kogel-orthopaedie.de, www.kogel-orthopaedie.de

Individuelle Beratung

Computer- und Smartphone-Beratung

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter helfen Ihnen gerne bei der Einrichtung Ihres PCs oder Smartphones und beantworten Fragen aller Art zu Hardware, Software, Virenschutz, Fehleranalyse usw.

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um telefonische Anmeldung unter (Telefon 0 70 31/6 18 99 56).

PC- und Smartphone-Treff

Im Rahmen regelmäßiger Beratungstermine (jeden Dienstag und jeden zweiten Donnerstag – ausgenommen in den Schulferien) unterstützen wir Sie z. B. bei der

- Nutzung und Einrichtung von Android-Smartphones und -Tablets
- Ordnung auf dem Computer, Verwaltung von Ordnern und Dateien
- Sicherung Ihrer Daten auf externe Speichermedien

Damit die passende Unterstützung bei solchen Beratungen – insbesondere für Apple-Produkte – auch gewährleistet ist, sollten Sie bei der Anmeldung darauf hinweisen.

Auch ohne coronabedingte Einschränkungen bitten wir um gegenseitige Rücksichtnahme und Einhaltung der Hygiene-, Nieß- und Hustenetikette sowie um Abmeldung bei Krankheitssymptomen.

Termine:	Dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 16.09., 23.09., 30.09.2025 – wird fortgesetzt Donnerstags, 14:00 – 16:30 Uhr 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., 08.05., 22.05., 05.06., 03.07., 17.07., 25.09.2025 – wird fortgesetzt
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	Keine, um eine Spende wird gebeten
Anmeldung:	Telefon 0 70 31/6 18 99 56

Individuelle PC-Hilfe

Immer wieder gibt es ja Probleme, die sich nur vor Ort bei Ihnen lösen lassen. Eventuell lässt sich Ihr Computer nicht so leicht transportieren – oder es liegt gar nicht an dem Computer, sondern an der heimischen Internet-Installation. Auch da versuchen wir Ihnen weiter zu helfen; bei Bedarf kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

Termin:	Nach Vereinbarung
Leitung:	Rüdiger Streckert
Ort:	Nach Vereinbarung
Kosten:	Keine, um eine Spende wird gebeten
Anmeldung:	Telefon 0 70 31 / 6 18 99 56





Veranstaltungskalender

Hier finden Sie eine kalendarische Übersicht über viele Veranstaltungen dieses Programms mit Ausnahme der regelmäßigen Kurse.

Januar			Seite
Mi	8	Digitale Videofilm- und Fotoshowbearbeitung	50
Mi	22	Workshop „Mein Android-Smartphone“	51
Do	23	Die Handweberei als immaterielles Kulturerbe	6
Fr	24	Passwörter verwalten – strukturiert und sicher	48
Mo	27	Gehirntraining im Hinterweil	28

Februar

Mi	5	Windows für Anfänger	44
Mi	12	Wanderung im Neckartal	36
Do	13	Digitalisierung im Gesundheitswesen	7
Mi	19	Workshop „Mein Android-Smartphone“	52
Mi	26	Panoramawanderung um Ingersheim	36

März

Fr	7	Musikgruppe	24
Mo	10	Everyday English	20
		English Chat Group	21
		Wohlfühlgymnastik mit Musik am Goldberg	26
		Tänze aus aller Welt	30
Di	11	Italienisch: L'italiano tra amici	20
		Aquarellmalen	22
		Gymnastik im Hinterweil	26
Mi	12	QiGong	27
		Spanisch: Hablemos el español	21
		Wanderung von Schopfloch nach Dornstetten	36
Do	13	Meditation des Tanzes	30
Mi	19	Spieltreff Goldberg	25
		Windows 11 – Das Betriebssystem	45
Mi	26	Wanderung von Remseck nach Hofen	37
Do	27	Boule im Sommerhofenpark	32

April

Mi	2	Workshop „Mein Android-Smartphone“	52
Mi	9	Wanderung im Schurwald bei Plochingen	37
Mo	14	Einmarsch der franz. Truppen in Sindelfingen	8
Mo	28	Das Gemetzel am Fuße des Goldbergs	9
Di	29	Von Tübingen zur Wurmlinger Kapelle	38
Mi	30	Im Internet suchen + planen – aber richtig!	46

Mai

Fr	9	Wanderung um Heschlach	38
Mi	14	Windows 11 – Das Betriebssystem	45
Fr	16	Workshop „Fotobuch/Fotokalender erstellen“	49
Do	22	Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung, Etappe 1	38
Mi	28	Workshop „Mein Android-Smartphone“	51

Juni

Mo	2	Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung, Etappe 2	39
Mi	25	Passwörter verwalten – strukturiert und sicher	48
Fr	27	Wandertreff	39

Juli

Fr	4	Wanderung von Hepsisau nach Ochsenwang	39
Mi	9	Digitale Videofilm- und Fotoshowbearbeitung	50
Fr	11	Datensicherung – Schutz vor Datenverlust	47
Di	15	Wandern durch Wolfs- und Fuchsklingenschlucht	40
Fr	18	Windows für Anfänger	44
Mi	23	Workshop „Mein Android-Smartphone“	51
Di	29	Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung, Etappe 3	40

September

Mi	10	Wanderung bei Metzingen	40
Fr	26	Wanderung Oberlenninger Tal mit Seitentälern	41

Oktober

Fr	10	Wanderung am Neckar entlang	41
----	----	-----------------------------	----

Allgemeine Bedingungen

Veranstaltungsort

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der Goldberg-Seniorenakademie (GSA) Goldbergstraße 24 statt. Die Veranstaltungen zu PC und Smartphone finden in der Bleichmühlestraße 11/1 statt.

Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. Jeder Teilnehmer verzichtet ausnahmslos auf die Geltendmachung von Schadenersatzansprüchen jeglicher Art.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir entsprechend disponieren können: Telefon 0 70 31 / 4 10 59 - 20, ggf. Anrufbeantworter, Fax 0 70 31 / 4 10 59 - 33.

E-Mail: info@goldberg-seniorenakademie.de

Bei einzelnen Veranstaltungen sind Anmeldefristen angegeben. Wir bitten Sie, diese zu beachten.

Anmeldungen sind verbindlich. Wenn Sie nicht teilnehmen können, sagen Sie bitte rechtzeitig ab. Ein Rücktritt ist nur bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei zu geringer Teilnehmerzahl werden die Veranstaltungen abgesagt, alle angemeldeten Personen werden dann benachrichtigt. Während der Ferienzeit ist das Sekretariat der Seniorenakademie geschlossen.

Ferien 2025

Fasching: 03.03.–07.03.

Ostern: 14.04.–25.04.

Pfingsten: 10.06.–20.06.

Sommer: 31.07.–12.09.

Zahlung

Die Kosten für die Kurse sind vor Beginn zu überweisen. Sie sind auch dann in voller Höhe zu bezahlen, wenn nur Teile des Kurses besucht werden.

Vorträge, Exkursionen, Wanderungen und PC-Kurse/Workshops sind vor Ort bar zu bezahlen.

Satz & Druck

MTG Typografie, Martina Talmon-Gros, Althengstett
logo Print GmbH, Metzingen

Das Programmheft wurde nachhaltig gedruckt.



Anfahrt

So finden Sie die Goldberg-Seniorenakademie –

– mit dem Auto:

Von der Autobahn A 81 kommend, Ausfahrt Böblingen/Sindelfingen nehmen. Durch die Rudolf-Diesel-Straße Richtung Sindelfingen fahren. Vor der Straßen-Unterführung rechts einordnen und oben dann rechts in die Böblinger Straße abbiegen. Nach ca. 100 Meter die erste Straße links abbiegen und geradeaus durch die Goldbergstraße in die Sackgasse fahren. Parkplätze befinden sich direkt vor der Goldberg-Seniorenakademie im Gemeindehaus von St. Maria.

NAVI-Adresse: Goldbergstraße 24, 71065 Sindelfingen.

– mit der S-Bahn:

Ausstieg Goldberg. Über die Autobahnbrücke gehen, durch die Leipziger Straße Richtung Goldberg-Turm. Dort links in die Dresdener Straße. Nach ca. 300 Meter leicht links in die Goldberg Straße.

– mit dem Bus:

Haltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe. Für Bus 709 am Goldberg-Turm (Gehzeit ca. acht Minuten, ebener Weg) und für Bus 701 Goldberg-Gymnasium (Gehzeit ca. zwölf Minuten ansteigend).

Anfahrtsskizze auf Seite 60.



Personen von links nach rechts: Franz Kugler, Rupert Metzger, Brigitte Gehne, Peter Zorn, Klaus Michalski, Ulrika Pado, Christoph Bolay, Brigitte Thuß, Michael Bredthardt, Susanne Fuchs, Karl Gregor.

Anfahrtsskizze

