

**Goldberg-**

**Seniorenakademie**

**Sindelfingen – Böblingen**



**PROGRAMM** 1. Halbjahr 2026



[www.kskbb.de](http://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.

**Goldberg -**  
**Seniorenakademie**  
Sindelfingen - Böblingen



Wenn's um Geld geht

**Kreissparkasse  
Böblingen**

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

### **Zusammenhalt in der Gesellschaft**

Viele Menschen sind angesichts der aktuellen Kriege und Krisen verunsichert. Die Politiker reden und entscheiden oft über die Köpfe der Bürger hinweg. Für jedes Problem wird ein Sündenbock gesucht und geschickterweise bei denen gefunden, die sich nicht wehren können – bei den Armen und Migranten. Wie damit umgehen?

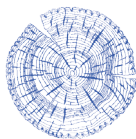
Am Reformationstag diskutierten in der Martinskirche Fachleute über dieses Thema. „Streiten ist schwieriger geworden, weil es in der Öffentlichkeit als schlimm wahrgenommen wird“, stellte Dekan Markus Fräsch fest. Ist es nur eine Frage der Kommunikation? Ich denke, wir sollten uns erst informieren, bevor wir mitreden. Die Pflege würde ohne Menschen mit Migrationsgeschichte zusammenbrechen, sagte Carola Montfort Montero, Integrationsbeauftragte des Landkreises. Das unterstrich Dr. Kornelius Knapp vom Diakonischen Werk, der in aller Welt Krankenschwestern sucht. Aber wir schicken ausgebildete Altenpfleger zurück nach Afghanistan. Carola Dietrich, zwanzig Jahre Leiterin der Mildred-Scheel-Schule mit Jugendlichen aus 56 Geburtsländern, musste mit deren Problemen und Ängsten umgehen. Ihr Rezept: Zuhören und in kleinen Schritten realistische Erwartungen erfüllen. Die katholische Kirche kennt Diskussionen zwischen Befreiungstheologen und traditionellen Priestern. Hatte nicht Papst Johannes XXIII schon für Offenheit plädiert und gesagt: „Macht die Fenster auf und wendet Euch den Menschen zu.“ Also in persönlichen Begegnungen Meinungen austauschen. Bildung und Begegnung – das ist doch auch das Motto der Goldberg-Senioren-Akademie.

Renate Lück

**Goldberg-**

# **Seniorenakademie**

**Sindelfingen – Böblingen**



Goldbergstraße 24, 71065 Sindelfingen

Telefon 07031 4105920

E-Mail: [info@goldberg-seniorenakademie.de](mailto:info@goldberg-seniorenakademie.de)

[www.goldberg-seniorenakademie.de](http://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, 09:00 – 11:30 Uhr  
sonst Anrufbeantworter oder E-Mail.

Während der Ferienzeiten ist das Sekretariat der  
Seniorenakademie geschlossen.

## **Bankverbindung**

Kath. Gesamtkirchenpflege Sindelfingen

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 wurde von Annette Hofmann aus der Aquarell-Malgruppe gemalt.



## Information & Wissen

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

## Exkursionen & Kultur

Exkursionen . . . . .	10
Sprachkurse . . . . .	19
Malen . . . . .	21
Musik . . . . .	23
Spieltreff . . . . .	24

## Gesundheit & Fitness

Gymnastik . . . . .	25
QiGong . . . . .	27
Gedächtnistraining . . . . .	28
Tanzen . . . . .	30
Boule & Kegeln . . . . .	31
Wanderungen . . . . .	33

## Computer & Smartphone

PC-Grundlagen & Internet . . . . .	45
Foto- & Video-Anwendungen . . . . .	50
Smartphone . . . . .	52
Individuelle Beratung . . . . .	54

<b>Veranstaltungskalender . . . . .</b>	<b>56</b>
---	-----------

<b>Allgemeine Bedingungen &amp; Anfahrt . . . . .</b>	<b>60</b>
---	-----------

\* 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](mailto: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



Bild gemalt von Regina Fuchs

## Sindelfingen.Stadt.Geschichte.

### Als es keine Stunde Null gab



Demokratischer Neubeginn nach dem Zweiten Weltkrieg.

Der politische Neuanfang nach dem Kriegsende 1945 musste in einem äußerlich und innerlich zerstörten Land vor sich gehen. Wie sollten ideologisch verblendete und notleidende Menschen für die Demokratie begeistert werden? Und von wem? Mit welchem Mut, aber auch mit welchen Kompromissen und Belastungen der demokratische Aufbruch vor sich ging, wird am Beispiel Sindelfingens deutlich.

Der Historiker Horst Zecha arbeitet derzeit an einem Buch über die Geschichte Sindelfingens im 20. Jahrhundert.

Termin:	<b>Donnerstag, 05.02.2026, 16:00 Uhr</b>
Referent:	Horst Zecha
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro



Bild gemalt von Regina Fuchs

## Indien: Vielfalt, Dynamik, Zukunft



*„Stellen Sie sich ein Land vor, das so vielfältig ist wie ein ganzer Kontinent—wo uralte Traditionen auf moderne Technologie treffen, wo über 1.4 Milliarden Menschen mehr als 2.000 Sprachen sprechen, und wo die Geschichte 5.000 Jahre zurückreicht. Willkommen in Indien!“*

Indien ist die größte Demokratie der Welt und eine der am schnellsten wachsenden Volkswirtschaften. Das Land verbindet uralte Traditionen mit moderner Innovation. Von den schneebedeckten Gipfeln des Himalayas bis zu den tropischen Stränden Keralas, von den pulsierenden Metropolen bis zu den ländlichen Regionen – Indien ist ein Land der Gegensätze. Doch trotz seiner kulturellen und geografischen Vielfalt steht Indien vor Herausforderungen wie sozialer Ungleichheit, Umweltfragen und Infrastrukturproblemen. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf Indiens kulturelle und wirtschaftliche Bedeutung, die das Land für die Zukunft bietet.

Termin:	<b>Donnerstag, 12.03.2026, 16:00 Uhr</b>
Referent:	Pfrarrer Kishore Basani
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro

# MORNHINWEG

## METZGEREI UND FEINKOST PARTY- & EVENTCATERING

### Telefon 07031 87 53 65

[www.metzgerei-mornhinweg.de](http://www.metzgerei-mornhinweg.de)

[www.mornhinweg-eventcatering.de](http://www.mornhinweg-eventcatering.de)

## Risiken und Nebenwirkungen des Berliner Testaments und seine Reparaturmöglichkeiten



In den letzten 40 Jahren haben viele Notariate Ehegatten das Berliner Testament empfohlen. Dies auch aus gutem Grund. Jedoch hat sich seitdem vieles verändert. Insbesondere aufgrund von Gesetzesänderungen zum Erbschaftssteuerrecht und aufgrund aktueller Entscheidungen des Bundesfinanzhofs, muss auf das Berliner Testament ein kritischer Blick geworfen werden. Rechtsanwalt Alexander Lütrenk stellt Möglichkeiten vor, wie Sie (meist) ohne einen großen Kostenaufwand und mit einfachen Erklärungen Ihr möglicherweise veraltetes Berliner Testament „reparieren“ können.

Termin:	<b>Montag, 20.04.2026, 18:00 Uhr</b>
Referent:	Rechtsanwalt Alexander Lütrenk, Kanzlei Schobinger und Partner, Böblingen
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro

## Gemeinde am Ende?

### Oder wie es weitergeht mit der Kirche am Ort



Mit dem Teilprojekt „Seelsorge in neuen Strukturen“ im Rahmen des Prozesses „Kirche der Zukunft“ macht sich die Diözese Rottenburg-Stuttgart nun auch daran, große Pfarreien zu bilden und die bisherigen Kirchengemeinden aufzulösen.

Wie das in den kommenden Jahren vonstatten geht, wird vorgestellt. Und dann gefragt: Ist damit Gemeinde am Ende? Oder hat sie in anderer Form eine Zukunft?

Termin:	<b>Montag, 27.04.2026, 18:00 Uhr</b>
Referent:	Pfarrer Klaus Kempter, Gesamtkirchengemeinde Böblingen
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro



## Trennung und Tod im Mietverhältnis



Welche Auswirkungen haben Trennung und Tod auf das Mietverhältnis?

Welche Maßnahmen müssen Mieter und Vermieter in diesem Fall ergreifen? An wen kann sich der Vermieter wenden, wenn in diesen Fällen niemand mehr zahlt?

Welche Folgen hat der Tod des Vermieters und zu welchen Vorsorgemaßnahmen ist hier zu raten? Welche Folge hat der Tod des Hauptmieters für die übrige Familie, die noch in der Wohnung wohnt? All diese und mögliche weitere Fragen sind Gegenstand des Vortrags. Ein Leitfaden begleitet den Vortrag.

Termin:	<b>Montag, 04.05.2026, 18:00 Uhr</b>
Referent:	Rechtsanwalt Alexander Lütfnenk, Kanzlei Schobinger und Partner, Böblingen
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro

# IHR SPEZIALIST FÜR GUTES SEHEN



## OPTIKER MEZGER

SEIT 1973 IN SINDELFINGEN

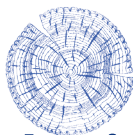
Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810



**Goldberg-**

**Seniorenakademie**

**Sindelfingen – Böblingen**



## **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 07031 6189956**

## Exkursionen

### Liebe Teilnehmer, liebe Teilnehmerinnen der Exkursionen,

Die Nahverkehrssituation um Stuttgart wird in nächster Zeit nicht besser werden. Deshalb kann die tatsächliche Dauer der Exkursionen von der Ausschreibung abweichen. Bitte denken Sie daran, für Verzögerungen etwas zum Trinken und einen Snack einzupacken.

Um den Feierabendverkehr zu vermeiden, bleiben wir bei den frühen Mittagsterminen.

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

(Fotos der Exkursionen sind Eigentum von uns).

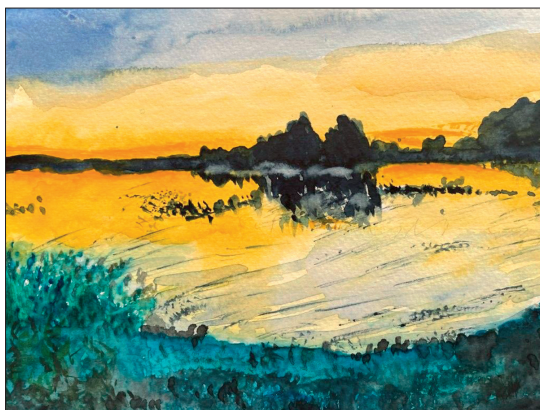


Bild gemalt von Annette Hofmann

## DITIB Ulu Camii Moschee Sindelfingen

### Unter dem Minarett am Hirnach

Nach unserem Besuch der griechisch-orthodoxen Kirche in Esslingen wurde der Wunsch geäußert, auch eine Moschee kennen zu lernen.

Die Moschee der türkisch-islamischen Gemeinde Sindelfingen ist der Ort, an dem eine persönliche und spirituelle Entwicklung der Muslime stattfindet. Sie soll ebenso als Gemeindezentrum und Lernort fungieren. Sie wurde im Jahr 2000 eingeweiht.

Dachverband der Moschee ist die DITIB (Türkisch-islamische Union der Anstalt für Religion). Sie vertritt 70 % der in Deutschland lebenden Muslime und ist eine wichtige Säule der Gemeinschaft. Sie koordiniert religiöse, soziale und kulturelle Tätigkeiten.

Termin:	<b>Donnerstag, 26.03.2026</b> <b>Dauer von 15:00 bis 16:00 Uhr</b>
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	<b>14:45 Uhr</b> , Moschee, Am Hirnach 15, Sindelfingen
Kosten:	5 Euro (Spende)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



## Das Polizeimuseum Stuttgart

### Eine spannende Zeitreise in die Geschichte

In eindrucksvollen und faszinierenden Themeninseln präsentiert der Polizeihistorische Verein Stuttgart e.V. in Räumlichkeiten des Polizeipräsidiums Stuttgart die Geschichte der Polizei und der Landeshauptstadt anhand zahlreicher originaler Exponate und Tatgegenstände. Spektakuläre Verbrechen aus zwei Jahrhunderten, die Stuttgart und die Region erschütterten, sowie ihre Aufklärung werden spannend und bewegend dokumentiert. Ehemalige Polizisten und Polizistinnen mit Expertenwissen sind die Museumsführer – authentischer geht's nicht!

Dauer der Führung: 2 Stunden.

Das Polizeimuseum befindet sich auf dem sicherheitsüberwachten Gelände des Polizeipräsidiums Stuttgart. Besucher müssen sich am Eingang ausweisen können.

Termin:	<b>Donnerstag, 16.04.2026</b> <b>Dauer von 12:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr</b>
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	<b>11:45 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 15 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 20 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro





## Orgelführung in der Stiftskirche in Stuttgart

### Gewaltiges Klangerlebnis

Die Organist:innen der Stiftsmusik stellen Ihnen Ihren Arbeitsplatz auf der Orgelempore vor.

Die große Mühleisen-Orgel hat 81 Register, 5366 Pfeifen, 72 Glocken und 262 Tasten. Auch die Musik kommt nicht zu kurz. Vielleicht dürfen wir anschließend noch einen Blick auf die Katharinen-Orgel im Alten Schloß werfen. Im Anschluss bieten wir Ihnen freie Zeit in Stuttgart an. Gemeinsame Rückfahrt 16 Uhr.

Termin:	<b>Donnerstag, 07.05.2026</b> <b>Dauer von 11:30 bis ca. 16:30 Uhr</b>
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	<b>11:30 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 12 Euro (Fahrt und Spende)
Teilnehmer:	max. 20 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro

## Mittagskonzert in der Liederhalle Stuttgart

### Musik von Smetana, Britten und Bloch

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.

Ustina Dubitsky dirigiert:

„Die Moldau“ von Bedrich Smetana (1824–1884), einem Tschechischen Komponisten der Romantik.

„Four Sea Interludes“ von Benjamin Britten (1913–1976), einem zeitgenössischen Britischen Komponisten, Dirigenten und Pianisten.

„Poems of the Sea“ von Ernest Bloch (1880–1959), einem Schweizer Komponisten, der die Klänge rauer nordischer Meere in dem dreiteiligen Orchesterwerk einfängt.

SWR Sinfonieorchester, Moderation: Tabea Dupree.

Die Anmeldung zum Konzert ist verpflichtend zur Abnahme der Eintrittskarte!

Termin:	<b>Donnerstag, 25.06.2026</b> <b>Dauer von 11:15, Rückfahrt individuell</b>
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	<b>11:15 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 23 Euro (Eintritt, Fahrt und Bearbeitungsgebühr)
Teilnehmer:	max. 18 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro







## Das Wasserwerk Sindelfingen

### Woher kommt unser Wasser

Für uns selbstverständlich, doch für viele Menschen nicht! Wir drehen den Wasserhahn auf und es kommt sauberes Trinkwasser heraus. Doch bis dahin ist es ein weiter und aufwändiger Weg. Bei einer kompetenten Führung wird der Weg des Wassers vom Brunnen bis zum Hahn erklärt. Wasser gehört in Deutschland zu den bestkontrollierten Lebensmitteln. Interessant ist auch, welche Menge an Elektronik notwendig ist, um Trinkwasser zu erzeugen. Der Rundgang dauert in der Regel 1–1,5 Stunden und ist nicht barrierefrei. Sitzmöglichkeiten sind nicht vorhanden und es muss festes Schuhwerk getragen werden. Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken bei der Bäckerei Sehne in der Bachstraße.

Termin:	<b>Donnerstag, 16.07.2026</b> <b>Dauer von 14:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr</b>
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	<b>13:45 Uhr</b> , Eingang Wasserwerk, Rudolf-Harbig-Str. 3, Sindelfingen
Kosten:	3 Euro
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



## Altstadtführung in Esslingen

### Ein Spaziergang, um Esslingen kennen zu lernen

Wir entdecken die wichtigsten Baudenkmäler und die schönsten Ecken der ehemals Freien Reichsstadt. Einer der Höhepunkte ist sicherlich das Alte Rathaus mit seiner schönen Renaissancefassade oder die Stadtkirche St. Dionys mit ihrem prägnanten Doppelturm. Erleben Sie 1.200 Jahre Stadtgeschichte. Anschließend trinken wir ein Gläschen Sekt im Kessler Innenhof.

Termin:	<b>Donnerstag, 24.09.2026</b> <b>Dauer von 11::00 bis ca. 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	<b>11:00 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 13 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



Die VVS-App zeigt dir,  
*wo's lang geht.*



## Sprachkurse

### L'italiano tra amici

Der Italienischkurs wird neu gestaltet. Anstatt eines festen Unterrichtsplans setzen wir künftig auf regelmäßige Gesprächsrunden. Statt umfangreicher Grammatikblöcke setzen wir auf konversationsorientierte Übungen, Rollenspiele und Austausch in einer sicheren, fehlerfreundlichen Umgebung. Ziel ist es, Ihre Sprechfähigkeit im Alltag gezielt zu stärken. Jede Sitzung folgt einem klaren Ablauf: Aufwärmen, Thema, Dialogübung, Feedback. Ihre Wünsche fließen direkt mit ein – teilen Sie uns mit, welche Themen Sie besonders interessieren. Interessierte können sich bereits jetzt melden. Das Angebot befindet sich in der Planung. Wir informieren Sie zu Terminen, Leitung und Kosten, sobald es umgesetzt wird.

### Everyday English

Frischen Sie Ihre Englisch GRUNDKENNTNISSE wieder auf und üben Sie mit uns in entspannter Atmosphäre, sich in Alltagssituationen verständigen zu können! Wir arbeiten mit dem Buch, Level A2 ab Lektion 5/6 sowie mit Kurzgeschichten.

Termine:	<b>Montags, 09:00 – 10:30 Uhr</b> <b>23.02., 02.03., 09.03., 13.04., 20.04.,</b> <b>27.04., 04.05., 11.05., 08.06., 15.06.,</b> <b>22.06., 29.06., 06.07., 13.07.2026</b>
Leitung:	Christina Fritz
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine

## English Chat Group

You are an ADVANCED English speaker but don't have the occasion to use it regularly?

Join our English Chat Group and discuss with us about all kind of topics, expand your vocabulary and review English grammar!

Termine:	<b>Montags, 10:45 – 12:15 Uhr</b> <b>23.02., 02.03., 09.03., 13.04., 20.04.,</b> <b>27.04., 04.05., 11.05., 08.06., 15.06.,</b> <b>22.06., 29.06., 06.07., 13.07.2026</b>
Leitung:	Christina Fritz
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine + 3 Euro für Kopien

## Spanisch: Hablemos el español

Haben Sie Lust, auf Spanisch zu plaudern? Wir unterhalten uns über verschiedene Themen, unterstützt durch das Sprachbuch „Perspectivas“.

Termine:	<b>Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr</b> <b>04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03.,</b> <b>25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,</b> <b>13.05., 10.06., 24.06., 01.07.2026</b>
Leitung:	Jorge Soteras
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine + 2 Euro für Kopien

## Malen

### Aquarellmalen in entspannter Atmosphäre

Neben den klassischen Motiven und Techniken der Aquarellmalerei, die wir im Kurs vertiefen und verfeinern, wollen wir uns in diesem Semester auch mit der abstrakten Malerei beschäftigen. Dabei spielt das Ordnen oder Komponieren mit Farben, Kontrasten, Linien und anderen geometrischen Formen eine große Rolle. Anhand von Beispielen aus der Zeit nach 1910 werden wir uns diesem Stil nähern. Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen sind ausdrücklich willkommen.

Termine:	<b>Dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr</b> <b>10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 24.03.,</b> <b>21.04., 28.04., 19.05., 09.06., 16.06.,</b> <b>23.06., 30.06.2026</b>
Leitung:	Marie-José Larsen
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	72 Euro für 12 Doppelstunden

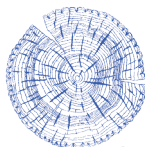


Bild gemalt von Regina Fuchs

**Goldberg-**

**Seniorenakademie**

**Sindelfingen – Böblingen**



## **Musik kennt keine (Alters-)Grenzen**

**Die Musikgruppe der Goldberg Seniorenakademie sucht neue Mitglieder:**

Wir suchen musikbegeisterte Frauen und Männer, die ein Instrument spielen und Noten lesen können. Auch wenn das Instrument schon länger ungenutzt ist – keine Sorge, der Wiedereinstieg gelingt gemeinsam!

Unser Repertoire reicht von Volksliedern und internationalen Folksongs bis hin zu Schlagern der 60er und 70er Jahre. Kommen Sie zu uns und lassen Sie uns gemeinsam Musizieren – wir freuen uns auf Sie.

**Sehen wir uns bei einer  
der nächsten Proben?**



**Achim Brachmann**

**Telefon 07031 876227**

**E-Mail: [achim-brachmann@t-online.de](mailto:achim-brachmann@t-online.de)**

## Musik

### Musikgruppe

#### Musik verbindet ... in jedem Alter!

Die Musikgruppe der Goldberg-Seniorenakademie freut sich über jede Verstärkung!

Wenn Sie ein Instrument spielen oder Spaß am Singen haben, Freude daran finden mit Gleichgesinnten zu musizieren und Interesse an Unterhaltungsmusik mitbringen, dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir treffen uns alle zwei Wochen, um gemeinsam Musikstücke entsprechend unseren Fähigkeiten und der verfügbaren Instrumente zu erarbeiten. Unser Repertoire umfasst eine Vielzahl von Volksliedern, Folksongs, klassischen Schlagern, Gospels und vielem mehr. Zu unseren Aktivitäten gehören auch Auftritte z. B. in Seniorenheimen, wo wir uns über ein mitsingendes Publikum freuen! Kommen Sie vorbei und machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie.

Termine:	<b>Freitags, 15:00 Uhr</b> <b>16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03.,</b> <b>27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05.,</b> <b>05.06., 19.06., 03.07., 17.07.2026</b>
Leitung:	Achim Brachmann
Ort:	Goldberg Seniorenakademie
Anmeldung:	Telefon 07031 876227 oder E-Mail: <a href="mailto:achim-brachmann@t-online.de">achim-brachmann@t-online.de</a>





## Spieltreff

### Spieltreff Goldberg

#### Gemeinsam Spielen, gemeinsame Zeit genießen

Im Spieltreff Goldberg entdecken wir gemeinsam die Welt der Karten- und Brettspiele – von Klassikern wie Rummikub, Uno, Phase 10, bis zu spannenden Spielen wie Wizard, Solo, Rage und vieles mehr. Auch neue Spielideen sind jederzeit willkommen. Lernen Sie die Spiele kennen und genießen sie einen unterhaltsamen Nachmittag in netter Runde. Einfach vorbeikommen und mitspielen.

Termine:	<b>Mittwochs, 14:00 – 16:00 Uhr</b> <b>07.01., 21.01., 04.02., 04.03., 18.03.,</b> <b>15.04., 29.04., 13.05., 10.06., 24.06.,</b> <b>08.07., 22.07.2026</b>
Leitung:	Helga Hachmann, Telefon 07031 804323
Ort:	Goldberg Seniorenakademie



**WEIGL**  
ZWEIRADZENTRALE

**Weigl GmbH**  
Zimmerstraße 20  
71063 Sindelfingen

Telefon: 07031 700922  
EMail: 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



**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  
Stadion  
Zimmerstr. 20  
Büchelstr.  
Calwerstr.  
Gartenstr.  
Hans-Martin-Schleyer Str.



Bild gemalt von Dieter Wieland

## Gymnastik

### 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:	<b>Montags, 09:30 – 10:30 Uhr</b> Informationen und Termine können unter unten stehender Telefonnummer erfragt werden.
Leitung:	Ellen Diehl
Ort:	Gemeindehaus St. Maria Goldberg
Kosten:	1,80 Euro pro Termin, Abrechnung per Quartal
Anmeldung:	Telefon 07031 94239



*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](mailto:sozialstation@bbsozial.de)

[www.bbsozial.de](http://www.bbsozial.de)



SOZIALSTATION BÖBLINGER KIRCHENGEMEINDEN

*Hilfe von Mensch zu Mensch*

**Schobinger & Partner**

*Rechtsanwälte • Fachanwälte • Mediator*

*Kanzlei für Erbrecht, Schenkungen, Vorsorgeregelungen und Immobilien*

**Alexander Lütfrank**  
Partner

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

**Axel Schobinger**  
Partner

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

**Isabella Schmidt-Mrozek**  
Freie Mitarbeiterin

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

**[www.AnwaltshausBB.de](http://www.AnwaltshausBB.de)**

[Kontakt@anwaltshausbb.de](mailto:Kontakt@anwaltshausbb.de)

Herrenberger Str. 14, D-71032 Böblingen

Telefon (07031) 81749-40, Telefax: (07031) 81749-77

## 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:	<b>Mittwochs, 09:30 – 10:30 Uhr</b> <b>04.03., 11.03., 25.03., 15.04., 22.04.,</b> <b>29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 17.06.,</b> <b>24.06., 01.07., 08.07., 15.07.2026</b>
Leitung:	Manfred Zehnder
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine

### QiGong – Die Kraft der Langsamkeit

Durch äußere oder innere Störungen kann es zu Dysbalancen in unserem Organismus kommen, die das fein aufeinander abgestimmte Gefüge durcheinanderbringen und uns krank machen können. QiGong ist eine sehr gute Methode, um diese Balance wiederherzustellen. Es stärkt die Psyche, nimmt Ängste, baut Stress ab und die Atmung wird langsamer und tiefer. Die ruhigen, fließenden Bewegungen lockern den Körper und machen ihn geschmeidiger.

Termine:	<b>Mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr</b> <b>11.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,</b> <b>13.05., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2026</b>
Leitung:	Martha Belzer-Lauber
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	55 Euro für 11 Termine

## Gedächtnistraining

### Gedächtnistraining = 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, 09:00 – 10:00 Uhr, Kurs 1 / 10:30 – 11:30 Uhr, Kurs 2**

**09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06., 22.06.2026**

**Leitung:** Dina Bräcker

**Ort:** Ökumenisches Gemeindezentrum  
Hinterweil, Nikolaus-Lenau-Platz

**Kosten:** 45 Euro für 9 Termine





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](http://www.repaircafe-bb-sifi.de)

## KLIMASCHUTZ VOR ORT



## Tanzen

### Tänze aus aller Welt

Gemeinsam in der Gruppe tanzen ist ein Merkmal der Tänze aus aller Welt. Ob Kreistänze/Reihentänze, Paarwechseltänze oder Mehrpaartänze das Gemeinschaftsgefühl wird immer gelebt. Übrigens tanzen im osteuropäischen Raum Männer oft zusammen und zeigen Stärke (kein Ringelreihen). Die Musik kommt hauptsächlich aus der echten, traditionellen Volksmusik (nicht volkstümliche Musik), sowie Folk, Country, mittelalterlichen, meditativen, teilw. auch modernen Musik. Wer Lust hat, auf diese vielfältige Weltmusik zu tanzen, ist hier richtig. Die Musik ist teilweise ursprünglich mit alten Instrumenten, aber auch im Wandel der Zeit mit elektronischen Elementen. Begegnung, Freude an Bewegung und Spaß stehen im Mittelpunkt, nicht das „Können“, der Schwierigkeitsgrad orientiert sich an den KursteilnehmerInnen, Anfänger und Fortgeschrittene tanzen gemeinsam. Wir tanzen Tänze aus vielen Ländern der Erde (z. B. Israel, Griechenland, Rumänien, Deutschland, Schottland, USA ...). Zur Entspannung stehen auch meditative Tänze auf dem Programm, teilweise mit eigenen Choreografien des Kursleiters. Nebenbei ist das Ganze der Gesundheit dienlich und spricht Körper, Geist und Seele an. Gedächtnis, Koordination und räumliche Orientierung werden gefördert. Jeder ist herzlich willkommen, Einzelpersonen ebenso wie Paare und Gäste, die kostenlos schnuppern wollen.

Termine:	<b>Montags, 15:30 – 17:00 Uhr</b> <b>23.02., 02.03., 09.03., 23.03., 13.04.,</b> <b>20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.,</b> <b>08.06., 15.06.2026</b>
Leitung:	Julius Krauss
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 Termine



## 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:	<b>Donnerstags, 14-tägig, 09:30 – 11:30 Uhr</b> <b>02.04., 16.04., 30.04., 14.05., 28.05.,</b> <b>11.06., 25.06., 09.07., 23.07., 06.08.,</b> <b>20.08., 03.09., 17.09.2026</b>
Leitung:	Achim Brachmann
Ort:	Sommerhofenpark beim Café Wiesengarten
Anmeldung:	Telefon 07031 876227 oder E-Mail: <a href="mailto:achim.brachmann@t-online.de">achim.brachmann@t-online.de</a>

## Die lustigen Freitagsschieber

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

Termine:	<b>Freitags, 14:00 – 16:00 Uhr</b> außer Feiertage und Ferienzeiten
Leitung:	Irmgard Wolf, Telefon 07031 275739
Ort:	Gemeindehaus St. Maria Goldberg
Kosten:	12 Euro je Kegeltag werden umgelegt

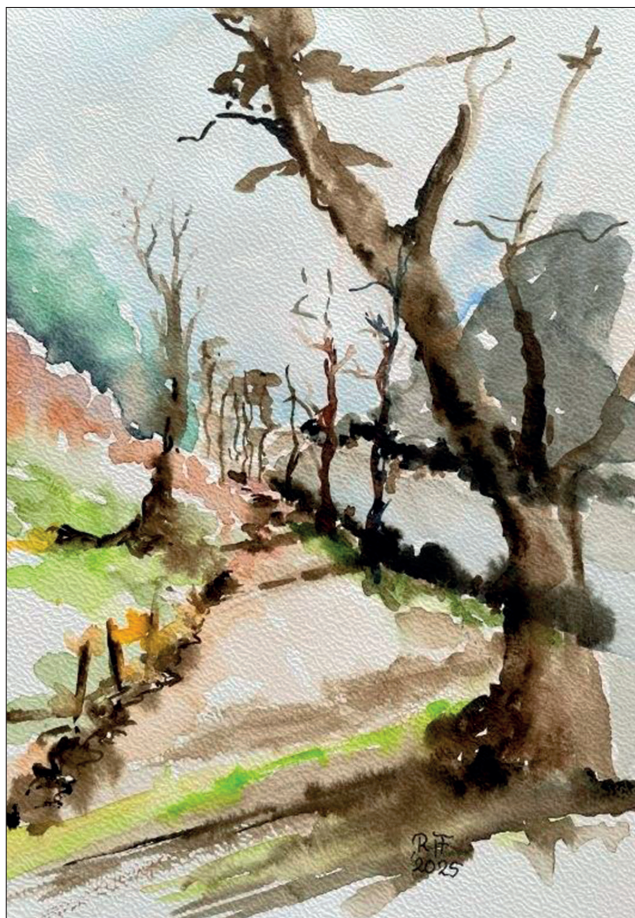


Bild gemalt von Dieter Wieland

## Wanderungen

Anmeldung für Wanderungen erforderlich.

**ICH HABE DEN WEG GENOMMEN,  
DER AM WENIGSTEN BEGANGEN  
WURDE, UND DAS HAT DEN  
UNTERSCHIED AUSGEMACHT.**

*Robert Frost, Dichter*



Wandern ist im Grunde die einzige Fortbewegungsart, die der Natur des Menschen gerecht wird und gleichzeitig Geist, Seele, Herz und Gemüt erfrischt. Wir laden Sie ein, erlebnisreiche Wege in der näheren und weiteren Umgebung zu entdecken. Vertrauen Sie unserer ehrenamtlichen Wanderführung und zögern Sie nicht, Sie zu kontaktieren, wenn Sie Fragen oder Bedenken haben.

### Telefonnummern und Mailadressen der Wanderführer und Wanderführerinnen:

<b>Ingrid Biethinger</b>	Mobil 0171 3416652 E-Mail: i.biethinger@web.de
<b>Karin Buchler</b>	Mobil 01573 7629458 E-Mail: k.buchler@web.de
<b>Karl Gregor</b>	Mobil 01577 3133642 Telefon 07034 5469 E-Mail: kggregor@online.de
<b>Birgit Kleinbach</b>	Telefon 07031 272498 E-Mail: birgit@kleinbach.org
<b>Michael Kraushaar</b>	Telefon 07031 385763 E-Mail: mgr.kraushaar@yahoo.de
<b>Kosana Maletić</b>	Mobil 01573 4893985 E-Mail: keka.km7439@gmail.com
<b>Rupert Metzger</b>	Mobil 0163 1621748 Telefon 07034 21748 E-Mail: buzeuz@gmx.de
<b>Klaus Michalski</b>	Telefon 07034 63911 E-Mail: karm.micha@gmx.de
<b>Peter Zorn</b>	Mobil 0171 4834591 E-Mail: p.s.zorn@t-online.de

## Wichtige Hinweise

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

**Anfahrt:** Die Anreise erfolgt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Hauptsächlich VVS, Metropol- und BW-Gruppenkarten. Fahrkarten werden nur ab Treffpunkt und für die Rückfahrt gekauft. Jede Person ist selbst verantwortlich für die Anfahrt zum Treffpunkt sowie für die Rückfahrt nach der Verabschiedung.

**Anmeldungen:** Für Wanderungen ist eine Anmeldung bei der jeweiligen Wanderführung **unbedingt erforderlich**. Sie muss bis spätestens zwei Tage vor der jeweiligen Wanderung mit Namen und Telefonnummer erfolgen. Informationen darüber, ob eine Einkehr möglich ist oder ob stattdessen ein Rucksackvesper erforderlich ist, erhalten Sie bei der Anmeldung von der Wanderführung. Die Teilnahme an Fahrt und Wanderung erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. Alle Teilnehmenden verzichten ausnahmslos auf die Geltendmachung von Schadenersatzansprüchen jeglicher Art.

**Wandertermine:** Werden auch in der Tagespresse, im Internet auf [www.goldberg-seniorenakademie.de](http://www.goldberg-seniorenakademie.de) und auf Plakaten in der Goldberg-Seniorenakademie veröffentlicht. Bitte schauen Sie vor der Anmeldung auch noch einmal auf die Homepage, eventuell haben sich kurzfristige Änderungen ergeben.

**Wanderdaten:** Die angegebenen Zeiten beziehen sich ausschließlich auf die reinen Gehzeiten in Stunden. Auf- und Abstiege sind über die gesamte Wanderstrecke addiert. Rückkehrzeiten sind nicht immer planbar weshalb individuelle Wünsche leider nicht berücksichtigt werden können.

**Schwierigkeit:** Die eingeplanten Wegearten werden in Verbindung mit der erforderlichen Kondition durch Symbole veranschaulicht:



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 07034 63911, E-Mail: [karm.micha@gmx.de](mailto:karm.micha@gmx.de)

## Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

**Etappe 4:** Bergtour rings um Nagold, über den Killberg, Lemberg, Ziegelberg, Steinberg und vorbei am Wolfsberg und Galgenberg mit Einkehr in Nagold zum Schluss. Die Tour bietet zwei anspruchsvolle Steigungen, die eine gute Kondition erfordern.

**Termin:** **Dienstag, 10.02.2026**

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



**Führung:** Klaus Michalski, Telefon 07034 63911,  
E-Mail: karm.micha@gmx.de

**Wanderdaten:** Gehzeit 5 h, Strecke 15 km,  
Aufstieg 370 hm, Abstieg 370 hm

## Von Maichingen zur Nachbarschaftsgemeinde Magstadt

Laurentiuskirche – Altes Rathaus – Naturdenkmal Hoher Baum (Winterlinde) – Streuobstwiese – Rathaus Magstadt – Erbachstüble (Einkehr). Gelände könnte feucht und matschig sein.

**Termin:** **Freitag, 27.02.2026,**  
Anmeldeschluss  
24.02.2026

**Treffpunkt:** **08:15 Uhr,** Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang

**Führung:** Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985,  
E-Mail: keka.km7439@gmail.com

**Wanderdaten:** Gehzeit 3,5 h, Strecke 9 km,  
Aufstieg 100 hm, Abstieg 110 hm



## Von Herrenberg durch den Schönbuch nach Gärtringen

Auf Schritt und Tritt mehr Sicherheit. Was tun, wenn Unvorhergesehenes passiert? Unterwegs bei frischer Luft gibt es Hilfestellung zu Verhalten bei medizinischen Notfällen und bei Schwierigkeiten mit der Orientierung während wir den Pfaden folgen. Einkehr zum Schluss. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Termin: **Mittwoch, 11.03.2026**

Treffpunkt: **08:15 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang



Führung: Klaus Michalski, Telefon 07034 63911,  
E-Mail: karm.micha@gmx.de

Wanderdaten: Gehzeit 5 h, Strecke 14 km,  
Aufstieg 250 hm, Abstieg 230 hm

## Wanderung bei Metzingen

Von Metzingen durch das Biosphärengebiet zum Floriansberg – Einkehr. Weg könnte im Wald matschig sein, Wanderstöcke empfohlen.

Termin: **Mittwoch, 25.03.2026**

Treffpunkt: **09:00 Uhr,** Bahnhof  
Böblingen, Vorplatz  
Treppenabgang



Führung: Karin Buchler, Mobil 01573 7629458,  
E-Mail: k.buchler@web.de  
Birgit Kleinbach, Telefon 07031 272498,  
E-Mail: birgit@kleinbach.org

Wanderdaten: Gehzeit 4 h, Strecke 14 km,  
Aufstieg 300 hm, Abstieg 300 hm

## Von Vaihingen/Enz nach Roßwag

Löwenbrunnen – Schloss Kaltenstein – Aussichtspunkt mit Rastbänke und Brunnen (Vesperpause) – Weinbergstaffeln von Roßwag.

Termin: **Freitag, 10.04.2026,**  
Anmeldeschluss  
07.04.2026



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

Führung: Kosana Maletić, Mobil: 01573 4893985,  
E-Mail: keka.km7439@gmail.com

Wanderdaten: Gehzeit 3,5 h, Strecke 12 km,  
Aufstieg 270 hm, Abstieg 270 hm

## Wanderung auf dem Kuckucksweg Botnang

Wanderung rund um Botnang im Rotwildpark bei Stuttgart, Einkehr am Ende der Wanderung.

Termin: **Mittwoch, 15.04.2026**

Treffpunkt: **09:00 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang



Führung: Karin Buchler, Mobil 01573 7629458,  
E-Mail: k.buchler@web.de  
Birgit Kleinbach, Telefon 07031 272498,  
E-Mail: birgit@kleinbach.org

Wanderdaten: Gehzeit 3 h, Strecke 12 km,  
Aufstieg 260 hm, Abstieg 270 hm



## Vom Remstal zum Dulkhäusle

Endersbach – Stetten – Katzenkopf – Dulkhäusle (Einkehr)

Termin: **Mittwoch, 29.04.2026**

Treffpunkt: **08:15 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang



Führung: Rupert Metzger, Telefon 07034 21748,  
E-Mail: buzeuz@gmx.de

Wanderdaten: Gehzeit 3,5 h, Strecke 10 km,  
Aufstieg 260 hm, Abstieg 20 hm

## Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

**Etappe 5:** Von Nagold Richtung Galgenberg, am Gäurand entlang mit Blick auf die Nagold, am Fliegerle vorbei nach Wildberg mit Einkehr auf der Heimfahrt.

Termin: **Montag,**  
**11.05.2026**

Treffpunkt: **09:15 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang



Führung: Klaus Michalski, Telefon 07034 63911,  
E-Mail: karm.micha@gmx.de

Wanderdaten: Gehzeit 5,5 h, Strecke 17 km,  
Aufstieg 350 hm, Abstieg 375 hm

## Renninger Runde

Keltische Grabhügel – Historischer Grenzstein – Hohlwege – Renninger See – Petrus-Kirche – Einkehr

Termin: **Freitag 22.05.2026,**  
Anmeldeschluss 19.05.2026

Treffpunkt: **08:15 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang



Führung: Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985,  
E-Mail: keka.km7439@gmail.com

Wanderdaten: Gehzeit 3,0 h, Strecke 9 km,  
Aufstieg 60 hm, Abstieg 60 hm

## Von Unterjesingen nach Entringen

Wengertwegle – Blick ins Ammertal – Arenbach Ufer – Wildgehege – Friedwald Schönbuch – Schloss Hohenentringen (Einkehr) – Entringen

Termin:	<b>Freitag 12.06.2026,</b> Anmeldeschluss 09.06.2026
Treffpunkt:	<b>08:00 Uhr,</b> Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang
Führung:	Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985, E-Mail: keka.km7439@gmail.com
Wanderdaten:	Gehzeit 3,5 h, Strecke 12 km, Aufstieg 270 hm, Abstieg 240 hm



## Lernen Sie uns kennen

Herzlich eingeladen sind alle Wanderbegeisterte zu einem gemütlichen Beisammensein. Besonders freuen wir uns auf Personen, die uns noch nicht kennen, aber gerne einmal mitwandern möchten. Bei der Veranstaltung erfahren Sie mehr über das neue Wanderprogramm für 2026-2. Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene – in unserem Wanderprogramm ist für jeden etwas dabei. Gespräche über schöne Erinnerungen an vergangene Wanderungen runden den Nachmittag ab. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Termin:	<b>Sonntag 28.06.2026,</b> vorzeitige Anmeldung erwünscht
Treffpunkt:	<b>15:00 Uhr,</b> 71059 Sindelfingen, Wegenerstr. 5
Anmeldung:	Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985, E-Mail: keka.km7439@gmail.com



## Am Fuße des Südschwarzwaldes

befindet sich die wohlklingende Wanderroute „Bahnhof – Biergarten – Bahnhof“. Entlang der Strecke gibt es kleine geheime Zwischenziele wie HHB, WuM, StS, BüS, BuS, OeM, Ast, DiT. Niemand weiß genau, wohin es geht, aber alle möchten mitwandern – die Teilnehmerzahl ist jedoch begrenzt. Wir fahren mit BW-Ticket.

Termin: **Donnerstag,  
09.07.2026**

Treffpunkt: **06:20 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang

Führung: Klaus Michalski, Telefon 07034 63911,  
E-Mail: karm.micha@gmx.de

Wanderdaten: Gehzeit 5 h, Strecke 14 km,  
Aufstieg 275 hm, Abstieg 275 hm



## Lorchs Rundtour

Lorch – freiliegende Baumwurzeln – Schelmenklinge  
Wasserspiele – Himmelsleiter – Römischer Limesturm  
– Muckensee (Einkehr) – Lorch

Termin: **Freitag, 24.07.2026,**  
Anmeldeschluss  
21.07.2026

Treffpunkt: **07:30 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang

Führung: Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985,  
E-Mail: keka.km7439@gmail.com

Wanderdaten: Gehzeit 4,5 h, Strecke 14 km,  
Aufstieg 340 hm, Abstieg 340 hm



## Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

**Etappe 6:** Wildberg – Lützenschlucht – Heiligenbach – Reinhardsfelsen – Burgruine Waldeck – Teinachtal.  
Selbstverpflegung mit Rucksackvesper.

**Termin:** **Donnerstag,  
17.09.2026**

**Treffpunkt:** **08:15 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang

**Führung:** Klaus Michalski, Telefon 07034 63911,  
E-Mail: karm.micha@gmx.de

**Wanderdaten:** Gehzeit 5,5 h, Strecke 15 km,  
Aufstieg 390 hm, Abstieg 420 hm



## Wasserfallsteig Bad Urach

Brühlbach Weg – Uracher Wasserfall – Aussichtspunkt  
Rutschenfelsen – Gütersteiner Wasserfall – Maisental –  
Einkehr

**Termin:** **Freitag, 02.10.2026,**  
Anmeldeschluss  
29.09.2026

**Treffpunkt:** **07:30 Uhr,**  
Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang

**Führung:** Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985,  
E-Mail: keka.km7439@gmail.com

**Wanderdaten:** Gehzeit 3,5 h, Strecke 10 km,  
Aufstieg 380 hm, Abstieg 380 hm



## Computer & Smartphone

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.



Netzwerk  
**sii**  
Baden-Württemberg

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.



## Kursübersicht

---

### PC- und Internet-Kurse

#### **Windows-Grundlagen**

Grundkurs für Anfänger

#### **Windows – der Explorer für Organisation, Ablage & lokale Suche, E-Mail Alternativen**

für fortgeschrittene PC-Nutzer

#### **Windows – Einstellungen, Suchen und Sicherheit im Internet**

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

---

### Smartphone-Kurse:

#### **„Mein Android Smartphone“**

Workshop für Anfänger

---

Information und Anmeldung am Montag und Mittwoch im **GSA-Büro** unter 07031 4105920 oder am Dienstag und Donnerstag beim **Frohen Alter** unter 07031 94239.

**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.



**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](mailto:empfang@sozialstation-sindelfingen.de)  
[www.sozialstation-sindelfingen.de](http://www.sozialstation-sindelfingen.de)



## PC-Grundlagen & Internet

### Windows-Grundlagen

Dieser Kurs ist gedacht für „Anfänger“, d.h. Personen, die erstmals mit einem PC arbeiten oder nur sehr wenig Erfahrung im Umgang mit einem PC/Laptop haben. Wir erläutern, was die Aufgaben eines Betriebssystems, hier „Windows“, sind und was der Unterschied zu Programmen/Apps ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den PC mit der Hilfe von Maus und Tastatur steuern. Des Weiteren erklären wir Ihnen die wesentlichen Elemente eines Windows-PC (Fenster, Desktop, Taskleiste und Startmenu). Wir zeigen Ihnen, wie Sie Fenster öffnen, schließen, die Größe verändern und ihre Position verändern können. Wir erläutern Ihnen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Desktop, Taskleiste und Startmenu und geben Ihnen Tipps, wie Sie diese Elemente sinnvoll einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Programme starten und diese beenden und wie Sie Ihren PC ausschalten. Neben der Erläuterung all dieser Themen, 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:	<b>Freitag, 09.01.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 29.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

## Windows – der Explorer für Organisation, Ablage & lokale Suche; E-Mail-Alternativen

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Benutzer und Umsteiger von älteren Windows Systemen auf das aktuelle Betriebssystem Windows 11. Das bedeutet, dass Sie mit Tastatur und Maus vertraut sind und bereits einige Zeit mit Ihrem PC/Laptop gearbeitet haben.

Das zentrale Element für das Arbeiten mit Dateien auf Ihrem PC/Laptop ist der Explorer. Wir erläutern Ihnen die wichtigsten Elemente des Explorers und erklären die wichtigsten Funktionen wie Erstellen, Kopieren, Ausschneiden, Umbenennen und Löschen. Dann erläutern wir Ihnen den grundsätzlichen Aufbau der Dateinamen und deren „Verknüpfung“ mit dem „richtigen“ Programm. Ein weiteres wesentliches Element des Kurses ist die Erläuterung einer sinnvollen Ordnerstruktur, damit Sie Ihre Daten (Dokumente, Bilder, Musik und Videos) auch wiederfinden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine solche Struktur anlegen und erweitern können. Auch das Thema „Suchen“ von Informationen auf einem PC wird erläutert.

Abschließend zeigen wir Ihnen, die grundsätzlichen Unterschiede zwischen webbasierter (z. B. GMX.de, WEB.de ...) und programmbasierter Verwaltung (z. B. Thunderbird) von Ihren E-Mails.

**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:	<b>Mittwoch, 04.02.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 24.06.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

## Windows – Einstellungen, Suchen und Sicherheit im Internet

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Benutzer und Umsteiger von älteren Windows Systemen auf das aktuelle Betriebssystem Windows 11. Das bedeutet, dass Sie mit Tastatur und Maus vertraut sind und bereits einige Zeit mit Ihrem PC/Laptop gearbeitet haben.

Windows bietet eine Fülle von individuellen Einstellungen an. Die meisten Benutzer kennen diese „Stellschrauben“ für ein individuelles Arbeiten jedoch nicht oder trauen sich nicht etwas zu verändern. Wir geben Ihnen einen Überblick über den Aufbau des „Einstellungs-Bereichs“ und geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie sich die Arbeit am PC erleichtern können (Mauszeiger, Schriftgröße) bzw. bestimmte Elemente aus bzw. einblenden können (z. B. Startmenu, Taskleiste).

Wir werden Ihnen die wichtigsten Elemente (Adressleiste, Tabs, Startseite, Favoriten, Leseleiste) eines Internet-Browsers am Beispiel des EDGE-Browsers erläutern. Anschließend wollen wir Ihnen erklären, wie Sie effektiv im Internet suchen können. Dies umfasst sowohl das „Erweiterte Suchen“ z. B. mit Hilfe der Suchmaschine Google als auch das Suchen mit Hilfe der „künstlichen Intelligenz“.

Leider hören und lesen wir alle, dass im Internet auch Gefahren lauern, wir werden Ihnen ein paar Tipps zur Vermeidung von Gefahren geben, z. B. wie kann man erkennen, ob ein Link in einer E-Mail oder einer Web-Seite auch wirklich zur „richtigen“ Webseite führt.

**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 1:	<b>Mittwoch, 18.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 30.09.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

## Datensicherung – Schutz von 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 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 1:	<b>Mittwoch, 13.05.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 22.07.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

## 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. „KeePassXC“. Das Programm übernimmt neben der komfortablen Verwaltung auch das „Ausdenken“ komplizierter Passwörter.

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

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

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

Termin 1:	<b>Mittwoch, 25.02.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 08.07.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

## 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 Erfahrungen im Umgang mit dem PC haben.

Sie können gerne einige ihrer Bilder auf einem USB-Stick mitbringen (ca. 15–20 Stück). Sollte das nicht möglich sein, stellen wir Ihnen Beispielbilder zur Verfügung.

**Bemerkung:** Für den Workshop verwenden wir die Software „CEWE Fotowelt“. Im Kurs wird mit den vorhandenen Computern geübt, Sie dürfen aber gerne Ihr **eigenes Notebook mitbringen**. Wir installieren ihnen dann „CEWE Fotowelt“ auf Ihrem Computer. Der Workshop ist auf sechs Teilnehmer beschränkt.

Termin 1:	<b>Mittwoch, 04.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 10.06.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239



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

Liebe Freunde, Förderer und Interessenten der Goldbergseniorenakademie, im Mai 2025 konnten wir dank der Unterstützung vieler Menschen das „Hospiz in der Mitte“ eröffnen, in dem schwerkranke Menschen die letzte Lebensphase in Würde, Achtsamkeit, selbstbestimmt und fürsorglich begleitet erleben dürfen.

Wir freuen uns, wenn Sie die Hospizarbeit weiter begleiten – als Mitglied oder durch eine Spende. Näheres <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:	<b>Freitag, 06.02.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 17.06.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239





## 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 **vier 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:	<b>Mittwoch, 21.01.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 15.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 3:	<b>Mittwoch, 20.05.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 4:	<b>Mittwoch, 15.07.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

# 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](mailto:info@kogel-orthopaedie.de), [www.kogel-orthopaedie.de](http://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 07031 6189956.

### 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.

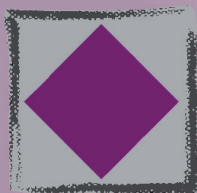
Auch ohne coronabedingte Einschränkungen bitten wir um gegenseitige Rücksichtnahme und Einhaltung der Hygiene-, Nieß- und Hustenetikette sowie um Abmeldung bei Krankheitssymptomen.

Termine:	<b>Dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr</b> <b>13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 15.09., 22.09., 29.09.2026 – wird fortgesetzt</b> <b>Donnerstags, 14:00 – 16:30 Uhr</b> <b>15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 23.04., 07.05., 21.05., 18.06., 02.07., 16.07., 24.09.2026 – wird fortgesetzt</b>
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	Keine, um eine Spende wird gebeten
Anmeldung:	Telefon 07031 6189956

## 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:	<b>Nach Vereinbarung</b>
Leitung:	Rüdiger Streckert
Ort:	Nach Vereinbarung
Kosten:	Keine, um eine Spende wird gebeten
Anmeldung:	Telefon 07031 6189956



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

## Veranstaltungskalender

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

### Januar

			Seite
Mi	7	Spieltreff	24
Fr	9	Windows Grundlagen	45
Fr	16	Musikgruppe	23
Mi	21	Workshop „Mein Android-Smartphone“	53

### Februar

Mi	4	Spanisch	20
		Windows – der Explorer	46
Do	5	Vortrag „Als es keine Stunde Null gab“	6
Fr	6	Digitale Videofilm und Fotoshowbearbeitung	51
Mo	9	Gedächtnistraining	28
Di	10	Aquarellmalen	21
		Wanderung „Die Nagold – Etappe 4“	35
Mo	23	Everyday English	19
		English Chat Group	20
		Tänze aus aller Welt	30
Mi	25	Passwörter verwalten	49
Fr	27	Wanderung „Von Maichingen nach Magstadt“	35

### März

Mi	4	QiGong	27
		Workshop „Fotobuch/Fotokalender erstellen“	50
Mi	11	Wanderung „Von Herrenberg nach Gärtringen“	36
Do	12	Vortrag „Indien: Vielfalt, Dynamik, Zukunft“	7
Mi	18	Windows – Einstellungen, Suchen und Sicherheit	47
Mi	25	Wanderung bei Metzingen	36
Do	26	Exkursion zur DITIB Ulu Camii	
		Moschee Sindelfingen	12

### April

Do	2	Boule im Sommerhofenpark	31
Fr	10	Wanderung „Von Vaihingen/Enz nach Roßwag“	37

Mi	15	Wanderung auf dem Kuckucksweg Botnang	37
		Workshop „Mein Android-Smartphone“	53
Do	16	Exkursion zum Polizeimuseum Stuttgart	13
Mo	20	Vortrag „Risiken und Nebenw. des Berliner Testaments“	8
Mo	27	Vortrag „Gemeinde am Ende?“	8
Mi	29	Wanderung „Vom Remstal zum Dulkhäusle“	38
		Windows Grundlagen	45

## Mai

Mo	4	Vortrag „Trennung und Tod im Mietverhältnis“	9
Do	7	Exkursion zur Stiftskirche in Stuttgart mit Orgelführung	14
Mo	11	Wanderung „Die Nagold – Etappe 5“	38
Mi	13	Datensicherung	48
Mi	20	Workshop „Mein Android-Smartphone“	53
Fr	22	Wanderung „Renninger Runde“	38

## Juni

Mi	10	Workshop „Fotobuch/Fotokalender erstellen“	50
Fr	12	Wanderung „Von Unterjesingen nach Entringen“	39
Fr	17	Digitale Videofilm und Fotoshowbearbeitung	51
Mi	24	Windows – der Explorer	46
Do	25	Exkursion zum Mittagskonzert in der Liederhalle	15
So	28	Wandertreff	39

## Juli

Mi	8	Passwörter verwalten	49
Do	9	Wanderung „Am Fuße des Südschwarzwaldes“	40
Mi	15	Workshop „Mein Android-Smartphone“	53
Mi	22	Datensicherung	48
Do	16	Exkursion zum Wasserwerk in Sindelfingen	16
Fr	24	Wanderung „Lorchs Rundtour“	40

## September

Do	17	Wanderung „Die Nagold – Etappe 6“	41
Do	24	Exkursion nach Esslingen mit Altstadtführung	17
Mi	30	Windows – Einstellungen, Suchen und Sicherheit	47

## Oktober

Fr	2	Wanderung „Wasserfallsteig Bad Urach“	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 07031 4105920, ggf. Anrufbeantworter. E-Mail: [info@goldberg-seniorenakademie.de](mailto: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 2026

**Fasching:** 16.02. – 20.02.2026

**Ostern:** 30.03. – 10.04.2026

**Pfingsten:** 26.05. – 05.06.2026

**Sommer:** 30.07. – 11.09.2026

### 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, Neuhengstett  
logo Print, Renningen

Das Programmheft wurde nachhaltig gedruckt.





## Anfahrt

### So finden Sie die Goldberg-Seniorenakademie

#### – mit dem Auto:

Durch die momentanen Bauarbeiten auf der A 81 können sich die Anfahrtswege ändern. Benutzen Sie folgende 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 Breidthardt, Susanne Fuchs.*

# Anfahrtsskizze

