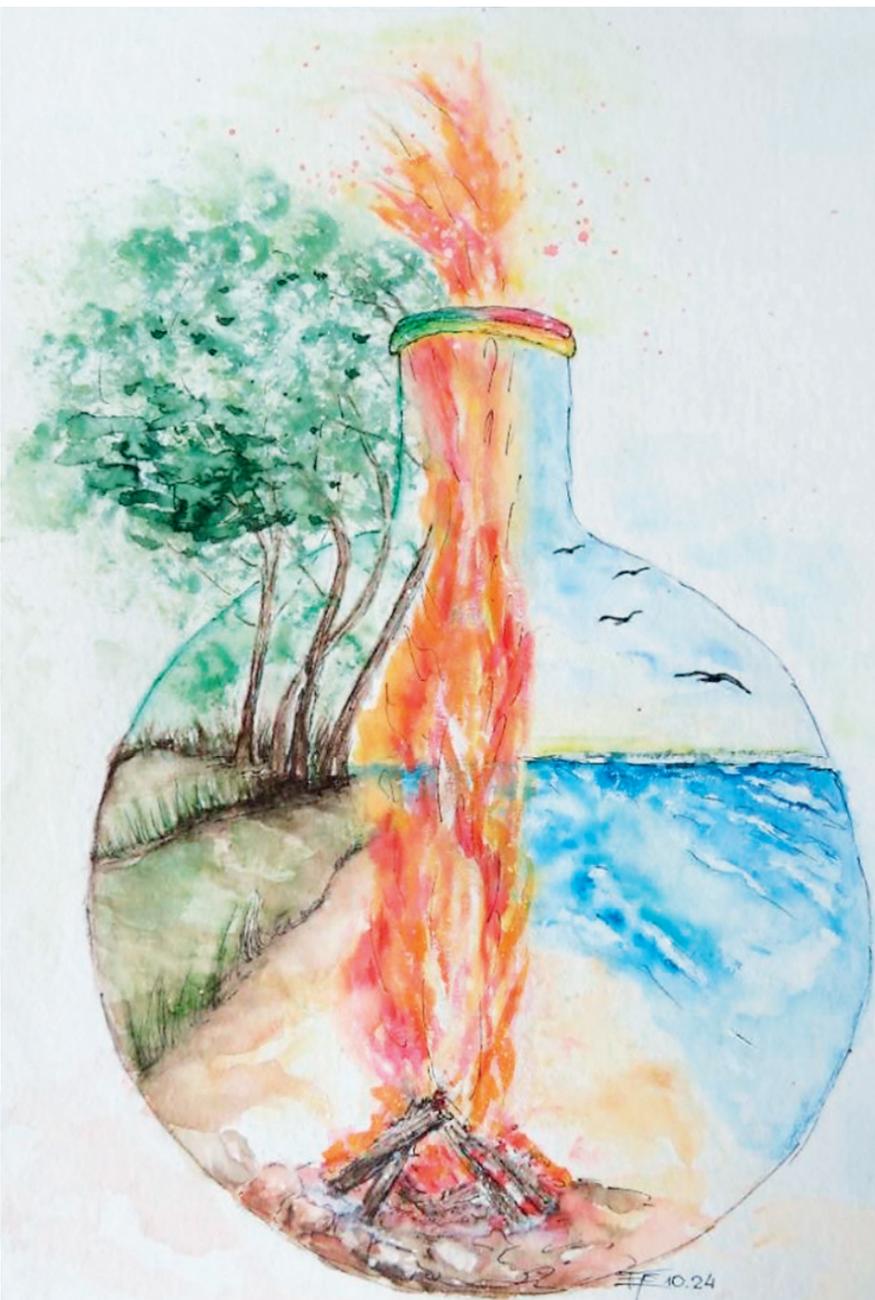
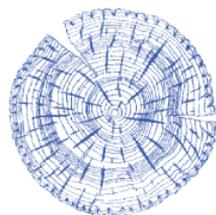


**Goldberg-**

**Seniorenakademie**

**Sindelfingen – Böblingen**



**PROGRAMM 2. Halbjahr 2025**



[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, Feuer, Wasser, Erde, Luft – Die Natur als Netzwerk denken**

*„Im Menschen sind Feuer, Luft, Wasser und Erde,  
und aus ihnen besteht er.*

*Vom Feuer hat er die Wärme, von der Luft den Atem,  
vom Wasser das Blut und von der Erde den Körper.  
Dem Feuer verdankt er das Sehen, der Luft das Hören,  
dem Wasser die Bewegung und der Erde seinen Gang.“*

Nur vier Elemente braucht Hildegard von Bingen, um den Menschen und das Wesen der Welt zu erklären. Die griechische Philosophie beschäftigte sich sogar schon im fünften Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung mit der Frage, was der Urgrund des Lebens ist. Sie hatte den Mut, die Welt verstehen zu wollen.

Im Zeitalter der modernen Naturwissenschaften scheint ihre Auffassung zwar überholt, doch die uralte Menschheitsfrage ist geblieben: Was ist die Welt?

Die vier Elemente erklären allerdings nicht nur den Menschen und die Welt. Ihr Zerstörungspotenzial ist ebenso enorm.

Für den deutschen Humanisten und Pädagogen Johannes Sturm ist die Macht der Elemente, die Macht der Natur, bedrohlich. Er dichtet im 16. Jahrhundert:

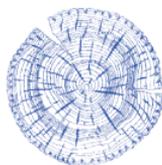
*All unser Schaffen ist ein ew'ges Ringen,  
Und nicht das Kleinste können wir gestalten,  
Wenn wir zuvor die feindlichen Gewalten,  
Die drohend uns umgeben, nicht bezwingen.  
Das Wasser droht uns heulend zu verschlingen,  
Der Felsen trotzt, durch eigne Kraft gehalten,  
Die Flamme zuckt hervor aus dunklen Spalten,  
Und sausend schlägt der Sturm die Riesenschwingen.*

Mit diesen vier Elementen und ihrer Spannung zwischen Nutzen und Schaden haben sich die Mitglieder des Aquarellkurses im letzten Semester beschäftigt. Die Werke, die dabei entstanden sind, kann man noch im Gemeindehaus von St. Maria sehen.

Wenn man durch das neue Programm der Seniorenakademie blättert, trifft man immer wieder auf eines oder mehrere dieser Elemente.

Beste Grüße, Ihre **Marie-José Larsen**  
Leiterin des Aquarellkurses

# Goldberg- Seniorenakademie Sindelfingen – Böblingen



Goldbergstraße 24, 71065 Sindelfingen  
Telefon 07031 41059-20  
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  
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 Eva Fladrowski aus der Aquarell-Malgruppe gemalt.

## Information & Wissen

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

## Exkursionen & Kultur

Exkursionen . . . . .	10
Sprachkurse . . . . .	18
Malen . . . . .	20
Musik . . . . .	22
Spieltreff . . . . .	23

## Gesundheit & Fitness

Gymnastik . . . . .	24
QiGong . . . . .	25
Gedächtnistraining . . . . .	26
Tanzen . . . . .	28
Boule & Kegeln . . . . .	29
Wanderungen . . . . .	31

## Computer & Smartphone

PC-Grundlagen & Internet . . . . .	41
Foto- & Video-Anwendungen . . . . .	46
Smartphone . . . . .	48
Individuelle Beratung . . . . .	50

<b>Veranstaltungskalender . . . . .</b>	<b>52</b>
-----------------------------------------	-----------

<b>Allgemeine Bedingungen &amp; Anfahrt . . . . .</b>	<b>54</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 41617-60

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 Traude Schanz

## Gottesbilder



Wenn wir über Gott reden, ist es wichtig, uns klar zu machen, welches Gottesbild ich in mir trage. Denn es gibt schwächende, krankmachende und stärkende und heilende Bilder von Gott. Der 2017 verstorbene Jesuitenprofessor in Frankfurt St. Georgen, Karl Frielingsdorf, hat sich intensiv mit den verschiedenen Gottesbildern an seinem Lehrstuhl Pastoralpsychologie auseinandergesetzt. Bei ihm habe ich verschiedene Kurse belegt und er hat mich 25 Jahre lang von 1989–2014 immer wieder begleitet und inspiriert.

Termin:	<b>Montag, 22.09.2025, 18:00 Uhr</b>
Referentin:	Ingrid Wedl, Pastoralreferentin i.R.
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro

## Uganda – bedrückend und beeindruckend

Ein Team vom Verein „Partnerschaft Gesunde Welt – Klinikverbund Südwest e.V.“ hat bei einer dreiwöchigen Reise durch Uganda alle acht Projektstandorte des Vereins besucht (vier Krankenhäuser, eine Schule, ein Therapiezentrum, ein Kinderheim und eine Wasserversorgung in einer abgelegenen Region).

Heiner Stepper, 2. Vorsitzender des Vereins, berichtet mit eindrücklichen Bildern von dieser besonderen Reise und nimmt uns mit in eine weitgehend unbekannte Welt.

Termin:	<b>Montag, 13.10.2025, 18:00 Uhr</b>
Referent:	Heiner Stepper
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro



## Künstliche Intelligenz (KI): Chancen und Risiken



Der Begriff „Künstliche Intelligenz“, oder abgekürzt KI, ist in aller Munde. Aber was ist das eigentlich? Was unterscheidet KI von den Anwendungen von Computern, die wir alle in unserem täglichen Leben erfahren? Wird die Menschheit in Zukunft von der KI überwacht und beherrscht werden oder wird KI uns helfen, die großen Probleme in der Wissenschaft, in unserer Umwelt (Klimakatastrophe) oder auch im sozialen Umfeld (Pflegenotstand) zu lösen? Der Vortrag kann keine Antworten auf diese Fragen geben, will aber dazu beitragen, dass wir alle zu diesem Thema sensibler werden und uns mit diesem Thema auseinandersetzen können.

Termin:	<b>Montag, 20.10.2025, 18:00 Uhr</b>
Referent:	Professor Dr. Herbert Mütter
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro

**IHR SPEZIALIST  
FÜR GUTES SEHEN**



**OPTIKER MEZGER**

SEIT 1973 IN SINDELFINGEN

Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810

## Der Deutsche Herbst 1977 – aus heutiger Sicht

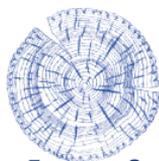
Die „Rote-Armee-Fraktion (RAF)“ hat in den 28 Jahren ihrer terroristischen Aktionen insgesamt 34 Menschen ermordet und enormen Sachschaden angerichtet. In Erinnerung bleibt vor allem der „Deutsche Herbst“ mit dem Attentat auf Generalbundesanwalt Siegfried Buback, der Ermordung des Bankchefs Jürgen Ponto, der Entführung des Arbeitgeberpräsidenten Schleyer und der Lufthansamaschine „Landshut“ sowie dem Mord an Hanns-Martin Schleyer.

Der PowerPoint-Vortrag von Generalstaatsanwalt a. D. Klaus Pflieger befasst sich vor allem mit der strafrechtlichen Aufarbeitung dieses Terrorjahres 1977.

Termin:	<b>Donnerstag, 20.11.2025, 16:00 Uhr</b>
Referent:	Klaus Pflieger, Württembergischer Generalstaatsanwalt a. D.
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro



Justizvollzugsanstalt Stuttgart, Quelle Wikipedia



## **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,

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



Bild gemalt von Annette Hofmann

## 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:	<b>Donnerstag, 25.09.2025</b> <b>Dauer von 11:15 bis ca. 16:30 Uhr</b>
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	<b>11:15 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 12 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 41059-20, GSA-Büro



## Das Theodor-Heuss-Haus in Stuttgart

### Demokratie als Lebensform

Theodor Heuss, der erste Bundespräsident der Bundesrepublik, zog sich nach seiner zweiten Amtszeit in das schlichte Einfamilienhaus im Stuttgarter Norden zurück.

Heute ist dieses Haus ein Ort der Bildung, Debatte und des Austausches. Die biografische Dauerausstellung mit Originalobjekten und interaktiven Medienstationen beleuchten das Leben und Wirken des Paares Theodor Heuss und Elly Heuss-Knapp (Gründerin des Müttergenesungswerks) durch fünf Epochen deutscher Geschichte.

Die Wohnräume vermitteln den Charme der 1950er Jahre. Kleine Geschichten aus dem Alltag des Paares kommen dabei nicht zu kurz.

Das Heuss-Haus ist von der Haltestelle Killesberg zu Fuß zu erreichen. Der Weg geht bergauf zum Teil über Treppenstufen und dauert etwa 20 Minuten. (Schaffen Sie das?) Vor der Rückfahrt ist eine Kaffeepause eingeplant.

Termin:	<b>Donnerstag, 23.10.2025</b> <b>Dauer von 10:30 Uhr bis ca. 15:30 Uhr</b>
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	<b>10:30 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 10 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 20 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 41059-20, GSA-Büro



## Filmakademie Baden-Württemberg, Ludwigsburg

### Ein Blick hinter die Kulissen

Wie entsteht ein Film? Wie werde ich Regisseur oder Kamerafrau, Editor oder Produzentin? Wie erreichen es die Studierenden, dass prominente Schauspieler\*innen in ihren Filmen mitspielen? Und wie funktioniert überhaupt das Studium an der Filmakademie?

Antworten auf diese und weitere Fragen geben unsere speziell für Führungen ausgebildeten Studierenden während der AkademieTour. Bei einem Rundgang durch die Filmakademie lernen interessierte Gruppen – je nach Verfügbarkeit – u. a. unsere Studios, das Techniklager oder die Filmtönmischung kennen und werfen einen Blick ins Animationsinstitut. Zum Abschluss werden ausgewählte Kurzfilme präsentiert.

Termin:	<b>Donnerstag, 20.11.2025</b> <b>Dauer von 11:30 bis ca. 16:00 Uhr</b>
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	<b>11:30 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 12 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 41059-20, GSA-Büro



## StadtPalais – Museum für Stuttgart

### Café- & Stadtgeschichten

Die Ausstellung „Stuttgarter Stadtgeschichten“ beleuchtet die städtische Geschichte seit Ende des 18. Jahrhunderts bis in die Gegenwart. Im riesigen Stadtmodell wird das Stuttgart der Gegenwart zum multi-medialen Erlebnis. In den Stadtgesprächen über Pressefreiheit, Elektrifizierung oder Hip-Hop kommen die Stuttgarter von damals in Hörspielen und spannenden Objekten zu Wort.

Alles dreht sich hier um die Fragen: Was macht Stuttgart so besonders? Wie waren und sind die Stuttgarter denn nun? Und wie wird man eigentlich zum Stuttgarter?

Das Museum geht in der Führung „Café- & Stadtgeschichten“ sprichwörtlich durch den Magen. Eine kenntnisreiche Führung durch die Dauerausstellung „Stuttgarter Stadtgeschichten“, ein herrlich duftender Kaffee und ein leckeres Stück Kuchen vom Café im StadtPalais.

Wenn gewünscht kann anschließend der Stuttgarter Weihnachtsmarkt besucht werden. Rückfahrt nach Absprache.

Termin:	<b>Donnerstag, 11.12.2025</b> <b>Dauer von 12 Uhr bis offen</b>
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	<b>11:45 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 12 Euro (Fahrt, Führung, Kaffee und Kuchen)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 41059-20, GSA-Büro





## Schauwerk Sindelfingen

### When I remember

Das Schauwerk widmet Mario Schifano (1934–1998) die erste Museumsausstellung in Deutschland. Er zählt zu den bedeutendsten Künstlern der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Die Vielfalt seines Schaffens beinhaltet Malerei, Collage, Zeichnungen, Film und Fotografie. In seinem Werk finden sich zahlreiche biografische und zeitgeschichtliche Bezüge. Außergewöhnlich ist seine Bandbreite an verwendeten Materialien und Techniken. Ein besonderer Fokus der Ausstellung liegt auf dem Thema der medialen Welt.

Termin:	<b>Donnerstag, 15.01.2026</b> <b>Dauer von 12:45 bis ca. 14:30 Uhr</b>
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	<b>12:45 Uhr</b> , vor dem Eingang Schauwerk Eschenbrunnlestraße, Sindelfingen
Kosten:	ca. 8 Euro (Eintritt, Führung)
Teilnehmer:	max. 15 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 41059-20, GSA-Büro

## Kunstverein Wagenhallen, Stuttgart

### Besichtigung der Atelierräume

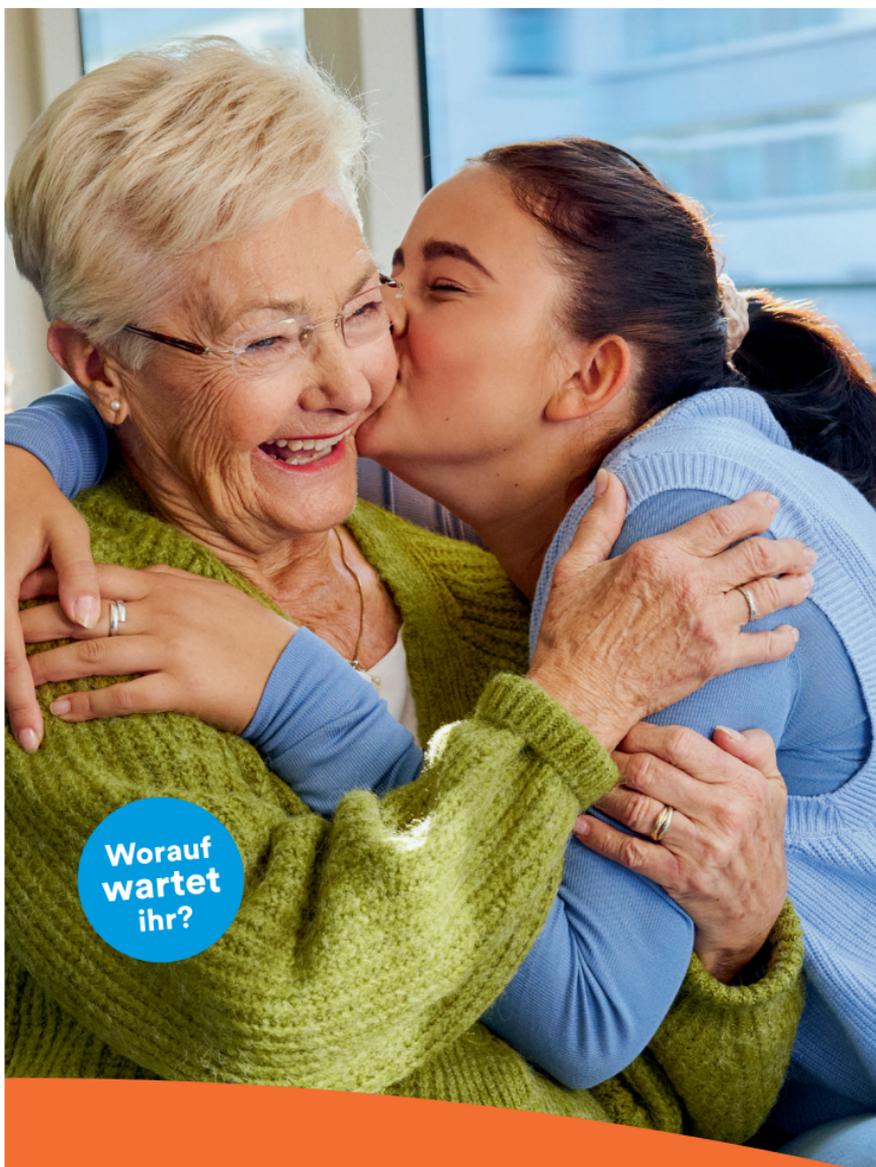
In Stuttgarts Norden, wo früher die Eisenbahner mit Ihren Familien wohnten, sind die Wagenhallen. Sie wurden Ende des 19. Jahrhunderts als Lokomotiv-Remisen gebaut. Über ein Jahrhundert wurden dort Loks und später Busse gewartet und repariert.

Die Stadt Stuttgart ist seit 2003 Eigentümer der Liegenschaft und hat das Gebäude für kulturelle Zwecke verpachtet. Eine einzigartige alternative kreative Oase entstand.

Während unserer Führung dürfen wir in die Halle, ein Atelier besichtigen und Kunstwerke im Außenraum bestaunen.

Termin:	<b>Donnerstag, 26.02.2025</b> <b>Dauer von 11:45 Uhr bis ca. 15:00 Uhr</b>
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	<b>11:45 Uhr</b> , S-Bahn Goldberg, 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 15 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 41059-20, 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](https://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.

Aktuell ist dieser Kurs noch in Planung. Informationen zu Terminen, Leitung und Kosten werden schnellstmöglich auf unserer Homepage bekannt gegeben.

### 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 Buch, Level A2 ab Lektion 4 sowie mit Kurzgeschichten.

Termine:	<b>Montags, 09:00 – 10:30 Uhr</b> <b>06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,</b> <b>17.11., 24.11., 01.12., 15.12.2025,</b> <b>12.01., 19.01., 26.01.2026</b>
Leitung:	Christina Fritz
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 Termine



Bild gemalt von Eva Fladowski

Bild  
gemalt von  
Annette  
Hofmann



## 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>06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,</b> <b>17.11., 24.11., 01.12., 15.12.2025,</b> <b>12.01., 19.01., 26.01.2026</b>
Leitung:	Christina Fritz
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 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>01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11.,</b> <b>12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.,</b> <b>17.12.2025, 14.01., 21.01., 28.01.2026</b>
Leitung:	Jorge Soteras
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine + 2 Euro für Kopien

## Malen

### Aquarellmalen in entspannter Atmosphäre

In diesem Semester werden wir uns mit den Themen Licht, Perspektive und Bildkomposition beschäftigen. Dazu werden wir wieder verschiedene Techniken ausprobieren und erlernen. In einer Einheit werden wir im Stil großer und bekannter Künstler malen. Dadurch versuchen wir, unseren eigenen Stil zu finden und weiter zu entwickeln. AnfängerInnen sind ausdrücklich willkommen.

Termine:	<b>Dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr</b> <b>07.10., 14.10., 04.11., 11.11., 18.11.,</b> <b>25.11., 09.12., 16.12.2025, 13.01.,</b> <b>20.01., 27.01., 03.02.2026</b>
Leitung:	Marie-José Larsen
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	72 Euro für 12 Doppelstunden

# 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)**



*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](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 CIM  
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

## 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 Stadtteilstesten, wo wir uns über ein mitsingendes Publikum freuen!

Termine: **Freitags, 15:00 Uhr**  
**12.09., 26.09., 17.10., 31.10., 14.11.,**  
**28.11., 12.12.2025**

Leitung: Achim Brachmann

Ort: Goldberg Seniorenakademie

Anmeldung: Telefon 07031 876227 oder  
E-Mail: [achim-brachmann@t-online.de](mailto:achim-brachmann@t-online.de)



## 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>17.09., 01.10., 15.10., 12.11., 26.11.,</b> <b>10.12.2025, 07.01., 21.01., 04.02.2026</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

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!



## 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:	<b>Dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr</b> <b>07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2025, 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.2026</b>
Leitung:	Ellen Diehl
Ort:	Ökumenisches Gemeindezentrum Hinterweil, Nikolaus-Lenau-Platz
Kosten:	45 Euro für 15 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:	<b>Montags, 09:30 – 10:30 Uhr</b> <b>06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2025, 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.2026</b>
Leitung:	Ellen Diehl
Ort:	Gemeindehaus St. Maria Goldberg
Kosten:	1,80 Euro pro Termin, Abrechnung per Quartal
Anmeldung:	Telefon 07031 94-239

## 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>08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2025, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02.2026</b>
Leitung:	Manfred Zehnder
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 Termine

### QiGong – Die Kraft der Langsamkeit

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

Termine:	<b>Mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr</b> <b>08.10., 15.10., 22.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2025, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02.2026</b>
Leitung:	Martha Belzer-Lauber
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	70 Euro für 14 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:	<b>Montags, 09:00 – 10:00 Uhr Kurs 1 / 10:30 – 11:30 Uhr Kurs 2</b> <b>22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2025, 12.01., 26.01.2026</b>
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](http://www.repaircafe-bb-sifi.de)

## Tanzen

### Tänze aus aller Welt

Gemeinsam in der Gruppe tanzen ist ein Merkmal der Tänze aus aller Welt. Ob Kreistänze/Reihentänze, Paarschweletänze 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>29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11.,</b> <b>10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2025</b>
Leitung:	Julius Krauss
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	50 Euro für 10 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>11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11.,</b> <b>20.11.2025</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

---

## KLIMASCHUTZ VOR ORT



## 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: <a href="mailto:i.biethinger@web.de">i.biethinger@web.de</a>
<b>Karin Buchler</b>	Mobil 01573 7629458 E-Mail: <a href="mailto:k.buchler@web.de">k.buchler@web.de</a>
<b>Karl Gregor</b>	Mobil 01577 3133642 Telefon 07034 5469 E-Mail: <a href="mailto:kgregor@online.de">kgregor@online.de</a>
<b>Birgit Kleinbach</b>	Telefon 07031 272498 E-Mail: <a href="mailto:birgit@kleinbach.org">birgit@kleinbach.org</a>
<b>Michael Kraushaar</b>	Telefon 07031 385763 E-Mail: <a href="mailto:mgr.kraushaar@yahoo.de">mgr.kraushaar@yahoo.de</a>
<b>Kosana Maletić</b>	Mobil 01573 4893985 E-Mail: <a href="mailto:keka.km7439@gmail.com">keka.km7439@gmail.com</a>
<b>Rupert Metzger</b>	Mobil 0163 1621748 Telefon 07034 21748 E-Mail: <a href="mailto:buzeuz@gmx.de">buzeuz@gmx.de</a>
<b>Klaus Michalski</b>	Telefon 07034 63911 E-Mail: <a href="mailto:karm.micha@gmx.de">karm.micha@gmx.de</a>
<b>Heinz Rössle</b>	Mobil 01575 7896069 E-Mail: <a href="mailto:hcrqmb@t-online.de">hcrqmb@t-online.de</a>
<b>Peter Zorn</b>	Mobil 0171 4834591 E-Mail: <a href="mailto:p.s.zorn@t-online.de">p.s.zorn@t-online.de</a>

## 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)

## Wanderung Oberlenninger Tal mit Seitentälern

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

Termin:	<b>Freitag, 26.09.2025,</b> Anmeldeschluss 23.09.2025	
Treffpunkt:	<b>07:40 Uhr,</b> Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Kosana Maletić, Mobil: 01573 4893985	
Wanderdaten:	Gehzeit 2,5 h, Strecke 7 km, Aufstieg 130 hm	

## Wanderung am Neckar entlang

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

Termin:	<b>Freitag, 10.10.2025,</b> Anmeldeschluss 07.10.2025	
Treffpunkt:	<b>10:40 Uhr,</b> Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Kosana Maletić, Mobil: 01573 4893985	
Wanderdaten:	Gehzeit 2,5 h, Strecke 10 km, Aufstieg 130 hm	

## Winterbach, Rundweg durch das Lehenbachtal

Wir wandern bei dieser Tour von Winterbach durch das wilde und idyllische Lehenbachtal, vorbei am Lehenbach Stausee, verschiedenen Biotopen mit herrlichen Ausblicken über das Remstal und zurück nach Winterbach mit Einkehr.

Termin:	<b>Mittwoch, 22.10.2025</b>	
Treffpunkt:	<b>08:15 Uhr,</b> S-Bahnhaltestelle Goldberg Richtung Stuttgart, Abfahrt 08:32 Uhr	
Führung:	Heinz Rössle, Mobil: 01575 7896069	
Wanderdaten:	Gehzeit 3,5 h, Strecke 11 km, Aufstieg 200 hm, Abstieg 200 hm	

## Stuttgart: Frauenkopf – Rohracker mit Sagen und anderen Histörchen

Ruhbank – Stelle - Frauenkopf – Rohracker – Tiefenbachsee  
und falsche Klinge – Ruhbank – Waldau

Termin: **Dienstag, 04.11.2025**

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



Führung: Rupert Metzger, Telefon 07034 21748

Wanderdaten: Gehzeit 3,5 h, Strecke 9 km,  
Aufstieg 200 hm, Abstieg 200 hm

## Aussichtreiche Rundwanderung SchönbuchTrauf

Von Biotop Ententeich über Mönchberg und Kayh –  
Einkehr in Herrenberg

Termin: **Mittwoch, 19.11.2025**

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



Führung: Karin Buchler, Mobil 01573 7629458  
Birgit Kleinbach, Telefon 07031 272498

Wanderdaten: Gehzeit 2,5 Stunden, Strecke 10 km,  
Aufstieg 154 hm, Abstieg 154 hm



Bild gemalt von Traude Schanz

## Wanderung im Sindelfinger Wald

Wasserturm Sindelfingen – Berent Kapelle – ehemalige Skischanze – Mammutbäume – Niederseilgarten – Einkehr.  
Gelände könnte im Wald feucht und matschig sein.

- Termin: **Freitag, 05.12.2025,**  
Anmeldeschluss 02.12.2025
- Treffpunkt: **08:40 Uhr,** Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang
- Führung: Kosana Maletić, Mobil: 01573 4893985
- Wanderdaten: Gehzeit 2,3 Stunden, Strecke 8 km,  
Aufstieg 80 hm, Abstieg 90 hm



## Dachskopf

### mit der Taschenlampe zum höchsten Punkt Sindelfingens

Freundschaftsbrunnen – Klostersee-Pavillon im Sommerhofenpark – Wassertretbecken Teufelsloch – „Dachskopf“ – Einkehr.  
Gelände könnte im Wald feucht und matschig sein.

- Termin: **Freitag, 19.12.2025**  
Anmeldeschluss 16.12.2025
- Treffpunkt: **15:15 Uhr,** Bahnhof Böblingen,  
Vorplatz Treppenabgang
- Führung: Kosana Maletić, Mobil: 01573 4893985
- Wanderdaten: Gehzeit 2,5 Stunden, Strecke 8 km,  
Aufstieg 110 hm, Abstieg 80 hm



Bild gemalt von  
Annette Hofmann

## Kleiner Silvester-Streifzug durch den Schönbuch

vom Naturfreundehaus Herrenberg durch das ehemalige ALB-Quarantänegebiet, vorbei am Stellenhäusle nach Hildrizhausen.

Termin:	<b>Mittwoch, 31.12.2025</b>	
Treffpunkt:	<b>09:00 Uhr</b> , Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Klaus Michalski, Telefon 07034 63911	
Wanderdaten:	Gehzeit 2 h, Strecke 8 km, Aufstieg 25 hm, Abstieg 100 hm	

## Vom kleinen Park in Rohr bis zum Sindelfinger Teich

Nach dem Anstieg ab Rohrer Park führt die Wanderroute drei Bächlein entlang und folgt ihnen bis zum jeweiligen Wasser-Sammelbecken. Entspannenden Abschluss bietet die Einkehr im Schützenhaus (Sindelfingen). Gestärkt geht es weiter zur Bushaltestelle am Mönchsee. Zur Sicherheit beim Gehen stabiles Schuhwerk, Stöcke und gute Kondition mitbringen.

Termin:	<b>Mittwoch, 14.01.2026</b>	
Treffpunkt:	<b>08:45 Uhr</b> , S-Bahnhaltestelle Goldberg, Richtung Stuttgart	
Führung:	Peter Zorn, Mobil 0171 4834591	
Wanderdaten:	Gehzeit 3 h, Strecke 10 km, Aufstieg 150 hm, Abstieg 150 hm	

## Wanderung im Glemstal

Von Ditzingen im Glemstal über Ferbermühle, Talmühle, Glemsmühle, Schloss Nippenburg nach Schwieberdingen zur Schlusseinkehr.

Termin:	<b>Mittwoch, 28.01.2026</b>	
Treffpunkt:	<b>08:20 Uhr,</b> Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Michael Kraushaar, Mobil 01763 4613498	
Wanderdaten:	Gehzeit 3 h, Strecke 9 km, Aufstieg 100 hm, Abstieg 30 hm	

## 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:	<b>Dienstag,</b> <b>10.02.2026</b>	
Treffpunkt:	<b>08:45 Uhr,</b> Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Klaus Michalski, Telefon 07034 63911	
Wanderdaten:	Gehzeit 5 h, Strecke 15 km, Aufstieg 370 hm, Abstieg 370 hm	

## Wanderung rund um Kirchheim Neckar

Vom Bahnhof Richtung Westen zum Römerhof, vorbei an Hofen zum Schloss Hohenstein, oberhalb der Weinberge zurück nach Kirchheim (Einkehr).

Termin:	<b>Mittwoch, 25.02.2026</b>	
Treffpunkt:	<b>07:45 Uhr,</b> Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang	
Führung:	Michael Kraushaar, Mobil 01763 4613498	
Wanderdaten:	Gehzeit 3,5 h, Strecke 9 km, Aufstieg 150 hm, Abstieg 150 hm	



## 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)

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.



## 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 41059-20 oder am Dienstag und Donnerstag beim **Frohen Alter** unter 07031 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 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>Mittwoch, 24.09.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Freitag, 09.01.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 94-239

## 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>Freitag, 14.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 04.02.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Michael Breidhardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 94-239

## 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:	<b>Mittwoch, 19.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 94-239

## 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: **Mittwoch, 01.10.2025, 14:00 – 17:00 Uhr**

Leitung: Rüdiger Streckert

Kosten: 20 Euro

Anmeldung: Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 94-239

## 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:	<b>Mittwoch, 26.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 94-239

## 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:	<b>Mittwoch, 10.12.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 94-239



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:	<b>Freitag, 06.02.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 94-239



## 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, 15.10.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 2:	<b>Mittwoch, 12.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 3:	<b>Mittwoch, 17.12.2025, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Termin 4:	<b>Mittwoch, 21.01.2026, 14:00 – 17:00 Uhr</b>
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 41059-20 bzw. 07031 942-39

# 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](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>16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2025, 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02.2026 – wird fortgesetzt</b> <b>Donnerstags, 14:00 – 16:30 Uhr</b> <b>25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2025, 15.01., 29.01., 12.02., 26.02.2026 – 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



Bild gemalt von Annette Hofmann

## Veranstaltungskalender

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

<b>September</b>			<b>Seite</b>
Do	11	Boule im Sommerhofenpark	29
Fr	12	Musikgruppe	22
Mi	17	Spieltreff	23
Mo	22	Vortrag „Gottesbilder“	6
		Gedächtnistraining	26
Mi	24	Windows Grundlagen	41
Do	25	Exkursion zum Schloss Solitude	11
Fr	26	Wanderung Oberlenninger Tal	33
Mo	29	Tänze aus aller Welt	28

## Oktober

Mi	1	Spanisch	19
		Datensicherung – Schutz vor Datenverlust	44
Mo	6	Everyday English	18
		English Chat Group	19
		Gymnastik am Goldberg	24
Di	7	Aquarellmalen	20
		Gymnastik im Hinterweil	24
Mi	8	QiGong	25
Fr	10	Wanderung Neckar	33
Mo	13	Vortrag „Uganda – bedrückend und beeindruckend“	6
Mi	15	Workshop „Mein Android-Smartphone“	48
Mo	20	Vortrag „KI – Chancen und Risiken“	7
Mi	22	Wanderung Winterbach	33
Do	23	Exkursion zum Theodor-Heuss-Haus	12

## November Seite

Di	4	Wanderung Frauenkopf-Rohracker	34
Mi	12	Workshop „Mein Android-Smartphone“	48
Fr	14	Windows – der Explorer für Organisation	42
Mi	19	Rundwanderung SchönbuchTrauf	34
		Windows – Einstellungen, Suchen und Sicherheit	43
Do	20	Vortrag „Der Deutsche Herbst 1977 – aus heutiger Sicht“	8
		Exkursion zur Filmakademie	13
Mi	26	Passwörter verwalten	45

## Dezember

Fr	5	Wanderung Sindelfinger Wald	35
Mi	10	Workshop „Fotobuch/Fotokalender erstellen“	46
Do	11	Exkursion zum StadtPalais	14
Mi	17	Workshop „Mein Android-Smartphone“	48
Fr	19	Wanderung Dachskopf	35
Mi	31	Wanderung Schönbuch	36

## Januar

Fr	9	Windows Grundlagen	41
Mi	14	Wanderung Rohr	36
Do	15	Exkursion zum Schauwerk	15
Mi	21	Workshop „Mein Android-Smartphone“	48
Mi	28	Wanderung Glemstal	37

## Februar

Mi	4	Windows – der Explorer für Organisation	42
Fr	6	Digitale Videofilm- und Fotoshowbearbeitung	47
Di	10	Wanderung Nagold	37
Mi	25	Wanderung Kirchheim Neckar	37
Do	26	Exkursion zum Kunstverein Wagenhallen	16

## 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 41059-20, 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 2025/2026

**Herbst:** 27.10.2025 – 31.10.2025

**Weihnachten:** 22.12.2025 – 05.01.2026

**Ostern:** 30.03.2026 – 10.04.2026

### 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 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

