

SommerLust 2024

Das Sommerprogramm für Ältere in LE

Bild: adobestock.com © Seventyfour



Vom 24. Juli bis 23. August



Leinfelden-Echterdingen



Bild: © Günther Bergmann

SommerLust 2024 in LE Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Sommer ist da und mit ihm auch wieder die Veranstaltungsreihe „SommerLust“ des StadtSeniorenRats. Im vergangenen Jahr gab es aus organisatorischen Gründen mit „Klein aber fein“ nur ein verkürztes Format. Doch 2024 ist wieder ein großes Programm an sommerlichen Freizeitaktivitäten für Sie geplant worden. Ob Bewegungs- oder Kreativangebote, Ausflüge zu Zielen in der Region oder einfach gesellige Nachmittage in den Treffpunkten in Leinfelden und Echterdingen. Bislang war für alle etwas zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen dabei.

Nutzen Sie die Möglichkeit, gehen Sie auf Entdeckungsreise und seien Sie neugierig. Lernen Sie auf diese Weise bereits bestehende, aber auch neue Aktivitäten in unserer Stadt kennen. Probieren Sie aus, schließen Sie sich Gruppen an und gestalten Sie so die Angebote mit. Denn wichtigster Bestandteil unserer lebendigen Stadt ist das Miteinander, das gemeinsame Erleben und der Austausch mit anderen.

Ich wünsche Ihnen für die SommerLust 2024 viel Spaß, Unterhaltung und Freude!

Otto Ruppner
Oberbürgermeister

Das Sommerprogramm 2024 in Leinfelden-Echterdingen Vom 24. Juli bis 23. August

Hinweis zur Anmeldung

Für einige Veranstaltungen in dem Programm ist eine Voranmeldung erforderlich, andere können ohne Anmeldung besucht werden. Sie finden die entsprechenden Vermerke und Kontakte direkt bei dem Angebot. Für das Anmeldeverfahren und die Durchführung der Angebote sind die jeweiligen Veranstalter selbst verantwortlich.

Bei limitierter Teilnehmerzahl werden die Plätze entsprechend der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben.

Bei Fragen zur Sommerlust wenden Sie sich an die Koordination Seniorenarbeit im Amt für soziale Dienste:

Amt für soziale Dienste
Stefan Eberhardt
Koordination Seniorenarbeit

Neuer Markt 3
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel. 0711 1600 299

Email: s.eberhardt@le-mail.de



SommerLust 2024 in LE

Nr. 1 - Eröffungsveranstaltung

Jazz Soiree: „Sentimental Journey“ - Mit guter Laune in die SommerLust

Die Swinging Seniors spielen auf – genießen Sie den abendlichen Auf-„Takt“ zur SommerLust bei Big-Band-Musik, Essen, Trinken und gutem Gespräch.

Mittwoch

Bürgersaal

Echterdingen

Der Eintritt ist frei, die Swinging Seniors freuen sich über Spenden. Verzehrkosten.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer und Treff Impuls

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662 oder -308

Eröffungsveranstaltung
entfällt

Nr. 2

Skat und Kartenspiel

Skat eignet sich gut, um bis ins hohe Alter das Gehirn fit zu halten und regelmäßig Kopfrechnen zu üben. Der Spaß in einer geselligen Runde kommt auch nicht zu kurz. Die Gruppe trifft sich immer donnerstags. Kommen Sie gerne vorbei und schließen Sie sich den Spielern an!

Donnerstag, 25. Juli 2024 / 14 bis 17.30 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Dieses Angebot ist kostenfrei. Die Verlierer zahlen den Siegern jedoch 1 Euro.

Veranstalter: Treff Impuls

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-308

Nr. 3

Sommerkurs: Den Rücken stärken

(4 Termine)

In diesem Kurs geht es nicht nur darum, den Rücken zu stärken, sondern vielmehr die gesamte wirbelsäulenstützende Muskulatur zu mobilisieren, zu kräftigen und zu stabilisieren. Dazu gehören auch funktionale Übungen für Brust, Bauch, Arme und Beine. Dehnung, Lockerung der Faszien und Entspannung runden das Training ab.

Donnerstag, ab 25. Juli 2024 / 19 bis 20 Uhr

VHS-Raum in Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über Pausenhof)

Kosten: 27 EUR

Hinweis: Bitte Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder

vhs@le-mail.de

Nr. 4

Sommerkurs: Indian Balance®

(6 Termine)

Indian Balance ist eine Kombination traditionell indischer Bewegungselemente und moderner Übungen, die ganz auf das individuelle Befinden und Möglichkeiten angepasst werden können. Verbessert wird dadurch nicht nur die Kondition, sondern auch Muskelkraft, Koordination und Flexibilität. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, verbunden mit der richtigen Atemtechnik und begleitet von indianischer Musik merken wir als erstes, wie sich innere Ruhe einstellt und wir im Hier und Jetzt bewusst ankommen. Nicht umsonst lautet das Motto dieses Body-Mind-Soul-Programms: „Den Körper bewegen, während die Seele ruht“.

Montag, ab 29. Juli 2024 / 18.30 bis 19.45 Uhr

VHS im Rathaus, Raum 10, Filderstr. 14, Musberg

Kosten: 51 EUR

Hinweis: Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder

vhs@le-mail.de

Nr. 5

Sommerkurs: Hatha-Yoga

(5 Termine)

Hatha Yoga, der in den westlichen Ländern beliebteste Yoga-Stil, besteht aus Yogahaltungen, Atemübungen und Meditation. Hatha Yoga zeichnet sich besonders durch das längere Halten der einzelnen Yogastellungen aus. Dabei wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt.

Durch Verbindung der Bewegungen mit dem Atem wird die Aufmerksamkeit nach Innen gelenkt und der Geist kann zur Ruhe kommen.

Montag, ab 29. Juli 2024 / 18.30 bis 20 Uhr

VHS am Schafrain, Saal, Schafrain 2, Echterdingen
Kosten: 51 EUR

Hinweis: Bitte Yogamatte und -blöcke (falls vorhanden), Sportbekleidung und eine Decke mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de



Bild: adobestock.com © pressmaster

Nr. 6

Workshop: Modern Line-Dance

Line-Dance ist ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot bei dem Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen auf Musik im Vordergrund stehen. Es wird in Reihen getanzt und ist ohne Partner möglich. Es werden Schrittkombinationen auf aktuelle Musiktitel und Klassiker getanzt. Durch die Bewegung in bis zu vier Richtungen (Walls) werden die koordinativen Fähigkeiten gefördert.

Dienstag, 30. Juli 2024 / 18 bis 20 Uhr

Bürgersaal in der Zehntscheuer, Maiergasse 8,
Echterdingen

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit gleitender Sohle mitbringen. Sport- oder Tanzschuhe sind auch möglich.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer
Anmeldung unter: 0711 / 1600-662

Nr. 7

Hatha Yoga im Park

Hatha Yoga an der frischen Luft. Dieser Termin ist für Interessierte mit Yoga-Vorerfahrung und Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger geeignet. Dabei wird der Atem mit den Bewegungen der Übungen verbunden. Es wechseln sich dynamisch fließende mit haltenden Asanas ab. Durch das Wiedererlernen und Praktizieren von achtsam ausgeführten Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen, entwickelt sich ein verbessertes Körpergespür und die Fähigkeit, Signale des Körpers richtig zu deuten, frühzeitig zu beachten und so Krankheiten vorzubeugen.

Dienstag, 30. Juli 2024 / 18.30 bis 19.45 Uhr

Parkanlage an der Filderhalle, Leinfelden
Kosten: 9 EUR

Hinweis: Der Kurs findet nur bei gutem Wetter und nicht bei Regen statt. Bitte eigene Yogamatte, Getränk, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de

Nr. 8

Sommerkurs: Yoga & Dharma

(5 Termine)

Hatha Yoga inspiriert vom Anusara-Yoga-Stil wird mit der buddhistischen Dharma-Lehre kombiniert. Ziel ist es, dem Körper Wohlbefinden zurückzugeben, den Geist zu beruhigen und zu schulen und das Herz zu öffnen. Die Ausrichtung basiert auf biomechanisch begründeten Prinzipien, welche die individuellen Voraussetzungen jedes Schülers respektieren.

Dienstag, ab 30. Juli 2024 / 18 bis 19 Uhr

VHS, Gesundheitsraum, Neuer Markt 1, Leinfelden
Kosten: 34 EUR

Hinweis: Bitte eine Decke mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de

SommerLust 2024 in LE

Nr. 9

Schnupper-Workshop: Line-Dance für Jung und Alt

Line-Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Gut für Körper und Geist sowie alle Altersgruppen. Kommen Sie zum Schnuppern vorbei! Es gibt regelmäßige Angebote für Neueinsteiger/Anfänger und Fortgeschrittene.

Mittwoch, 31. Juli 2024 / 15 bis 16.30 Uhr
Gruppenraum Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8,
Echterdingen
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer
Anmeldung unter: 0711 / 1600-662

Nr. 10

Präventionssport

Dieses Sportangebot richtet sich an alle, die trotz leichter Herz-Kreislauf- oder orthopädischer Probleme aktiv bleiben wollen. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit und ohne Geräte.

Mittwoch, 31. Juli 2024 / 18 bis 19 Uhr
Sportplatz „Robert-Supper-Weg“ in Musberg
Dieses Angebot ist kostenfrei.
Hinweis: Bitte bequeme Schuhe, bequeme Kleidung
und evtl. ein Getränk mitbringen.

Veranstalter: TSV Musberg
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 7540040

Nr. 11

Sie wünschen - wir spielen

Sie wünschen sich einen Musiktitel, wir spielen ihn. Sie können mitsingen und mittanzen. Genießen Sie dabei kühle Getränke und einen beschwingten Abend!

Mittwoch, 31. Juli 2024 / 18 bis 20 Uhr
Bürgersaal Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen
Kosten: 5 EUR

Veranstalter: Treff Zehntscheuer
Anmeldung unter: 0711 / 1600-662

Nr. 12

fit for travel 60+: Englisch für Anfängerinnen und Anfänger

Festigen und erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse für die nächste Reise. Sie lernen den passenden Wortschatz und wichtige Redewendungen für verschiedene Situationen, zum Beispiel am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen oder für Smalltalk. Mit viel Spaß und ein wenig Grammatik erfahren Sie auch Wichtiges über Bräuche und Traditionen in einzelnen englischsprachigen Ländern. Zusätzlich erhalten Sie Tipps, um kulturelle Fettnäpfchen zu vermeiden.

Mittwoch, 31. Juli 2024 / 10 bis 14 Uhr
VHS, Raum 1, Neuer Markt 1, Leinfelden
Kosten: 29 EUR

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de

Nr. 13

Sommerkurs: Hatha-Yoga (4 Termine)

In dem Kurs unterrichtet Roopam Srivastava Yoga im traditionellen Stil der Bihar School of Yoga und des Swami Vivekananda Yoga Center. Der Kurs umfasst den Sonnengruß sowie stehende, sitzende und liegende Haltungen, die den Grundstein des Yogas bilden. Anschließend folgen Tiefenentspannungs- und Atemübungen. Dieser Yogakurs wird in Deutsch und Englisch gehalten.

Mittwoch, ab 31. Juli 2024 / 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Gesundheitsraum, Neuer Markt 1, Leinfelden
Kosten: 41 EUR
Hinweis: Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und
warme Socken mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de

Nr. 14

Qi Gong im Stadtpark Leinfelden

(4 Termine)

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung von Körper und Geist. Lernen Sie verschiedene Übungen kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwoch, ab 31. Juli 2024 / 18.30 bis 19.30 Uhr
Donnerstag, ab 1. August 2024 / 18.30 bis 19.30 Uhr

Stadtpark hinter der Filderhalle, Leinfelden,
bei Regen unter dem Dach der Ludwig-Uhland-Schule
Dieses Angebot ist kostenfrei.
Ein Spendenkässle steht bereit.

Veranstalter: Veranstalter: TSV Leinfelden
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Nr. 15

5 Esslinger - Bewegungsangebot für 60+

Ein Programm für lebenslange Mobilität. Die wichtigsten Fitnesskomponenten (Kraft, Leistung, Balance und Dehnbarkeit) werden auf einfache Weise und ohne spezielle Hilfsmittel trainiert. Alle Übungen sind gut zu Hause umsetzbar und in den Alltag integrierbar.

Donnerstag, 1. August 2024 / 9 bis 10 Uhr

Sport- und Festhalle Musberg, Turnerweg 4
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Hinweis: Bitte bequeme Schuhe, bequeme Kleidung und evtl. ein Getränk mitbringen.

Veranstalter: TSV Musberg
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 35135995

Nr. 16

Töpfern einer Vogeltränke

(2 Termine)

Ob für den Balkon, die Terrasse oder den Garten – über eine kleine Tränke freuen sich Vögel insbesondere im Sommer immer gern. Und wenn diese dann noch hübsch gestaltet ist, umso mehr.

Donnerstag, 1. August 2024 / 14.15 Uhr (Töpfern)
Donnerstag, 22. August 2024 / 14.15 Uhr (Glasierern)

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden
Kosten: 20 EUR

Veranstalter: Treff Impuls
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-308
(maximal 6 Personen)

Nr. 17

Hatha Yoga im Park

Hatha Yoga an der frischen Luft. Dieser Termin ist für Interessierte mit Yoga-Vorerfahrung und Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger geeignet. Dabei wird der Atem mit den Bewegungen der Übungen verbunden. Es wechseln sich dynamisch fließende mit haltenden Asanas ab. Durch das Wiedererlernen und Praktizieren von achtsam ausgeführten Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen, entwickelt sich ein verbessertes Körpergefühl und die Fähigkeit, Signale des Körpers richtig zu deuten, frühzeitig zu beachten und so Krankheiten vorzubeugen.

Donnerstag, 1. August 2024 / 18 bis 19.30 Uhr

Parkanlage an der Filderhalle, Leinfelden
Kosten: 11 Euro. Der Kurs findet nur bei gutem Wetter und nicht bei Regen statt.
Hinweis: Bitte eigene Yogamatte, Getränk, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de

Nr. 18

Aktiv 60plus

Es erwartet Sie ein Bewegungsprogramm für den ganzen Körper, Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht. Halten Sie sich fit. Wir gehen nicht auf den Boden.

Donnerstag, 1. August 2024 / 9.30 bis 10.30 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10, Leinfelden, Eingang in der Mitte des Gebäudes

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Es ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich, keine Umkleidemöglichkeit vor Ort vorhanden.

Veranstalter: TSV Leinfelden
Anmeldung bis 24. Juli unter: Tel. 0711 / 756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

SommerLust 2024 in LE

Nr. 19

Die Filder per Rad entdecken

Bei dieser Radtour geht es durch das idyllische Körschtal (über Plieningen, Denkendorf, Neuhausen, Sielmingen, Bernhausen). Es werden ca. 35 Kilometer gefahren.

Freitag, 2. August 2024 / 14 Uhr

Parkplatz vor dem TC Leinfelden, Randweg 8, bei den Wasserspielen nahe der Boule-Bahn
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Hinweis: Bitte achten Sie auf die Helmpflicht sowie eine gute Kondition! E-Bike möglich.

Veranstalter: Seniorenradler LE
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 7544072

Nr. 20

Yoga Early Bird dynamisch

(2 Termine, einzeln buchbar)

Durch Yoga beweglicher werden, zur inneren Mitte kommen, die Kraft im eigenen Körper spüren, ausgeglichener werden.

Freitag, 2. August 2024 / 8 bis 9 Uhr

Freitag, 9. August 2024 / 8 bis 9 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10 Leinfelden,
Eingang in der Mitte des Gebäudes
Kosten: 3 EUR

Hinweis: Es sind Matten vorhanden. Eine Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich, keine Umkleidemöglichkeit vor Ort vorhanden.

Veranstalter: Veranstalter: TSV Leinfelden
Anmeldung bis 24. Juli unter: Tel. 0711 / 756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 21

Yoga Early Bird sanft

(2 Termine, einzeln buchbar)

Ein Angebot für Einsteiger, die noch keine oder wenig Yogaerfahrung haben. Spüren Sie die wohltuenden Übungen an sich.

Freitag, 2. August 2024 / 9.15 bis 10.15 Uhr

Freitag, 9. August 2024 / 9.15 bis 10.15 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10 Leinfelden,
Eingang in der Mitte des Gebäudes

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Es sind Matten vorhanden. Eine Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich, keine Umkleidemöglichkeit vor Ort vorhanden.

Veranstalter: Veranstalter: TSV Leinfelden
Anmeldung bis 24. Juli unter: Tel. 0711 / 756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 22

Modelleisenbahnausstellung

Miniaturlwelten haben ihre ganz eigene Faszination. Was die Modellbahner des Treff Impuls so alles gebaut, gebastelt und im Repertoire haben, präsentieren Sie bei einer Ausstellung.

Freitag, 2. August 2024 / 14 bis 18 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Veranstalter: Treff Impuls

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Eigene Fahrzeuge können mitgebracht werden. Das Impuls-Café hat geöffnet.

Nr. 23

Schwungvolles Training mit smovey®

(4 Termine)

Vier Kugeln, die über einen gerippten Schlauch laufen, erzeugen beim Schwingen über die Handflächen eine Vibration, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt. smoveyVIBROSWING aktiviert die Tiefenmuskulatur, die Fettverbrennung wird angekurbelt und der ganze Körper mobilisiert und vitalisiert. Erleben Sie das Walken mit smovey-Ringen und wie man dabei noch ein tolles Workout mit einbeziehen kann.

Montag, ab 5. August 2024 / 18 bis 19 Uhr

Grillplatz am Wanderparkplatz in Stetten

Kosten: 27 EUR

Hinweis: Die smoveys werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de

Nr. 24

Tango am Stuhl

Wenn Sie sich gerne zu den Bandoneon-Klängen am Stuhl bewegen wollen, dann sind Sie hier genau richtig. Tauchen Sie ein in die Welt des argentinischen Tangos!

Montag, 5. August 2024 / 14.30 bis 15 Uhr

Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Veranstalter: Treff Zehntscheuer

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662

Nr. 25

Bastelnachmittag mit den Minibahnern

Miniaturlwelten haben ihre ganz eigene Faszination. Vieles davon entsteht in liebevoller Handarbeit und dank kreativer Ideen. Beim gemeinsamen Basteln unter Anleitung können Sie Ihre Eisenbahnwelt noch individueller gestalten und sich Anregungen holen.

Dienstag, 6. August 2024 / 14 Uhr

AKI Musberg e.V., Böblinger Str. 64, Musberg
Die Kosten richten sich nach dem verwendeten Material und dem Aufwand.

Veranstalter: Minibahner des Treff Impuls

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Nr. 26

Präventionssport

Dieses Sportangebot richtet sich an alle, die trotz leichter Herz-Kreislauf oder orthopädischer Probleme aktiv bleiben wollen. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit und ohne Geräte.

Mittwoch, 7. August 2024 / 18 bis 19 Uhr

Sportplatz Robert-Supper-Weg in Musberg
Dieses Angebot ist kostenfrei.

Hinweis: Bitte bequeme Schuhe, bequeme Kleidung und evtl. ein Getränk mitbringen!

Veranstalter: TSV Musberg

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 7540040

Nr. 27

Seemann lass das Träumen - Einladung auf das Traumschiff „Surprise“

Ein Nachmittag mit maritimem Flair. Es erwartet Sie ein Kapitän-Dinner und Star-Unterhaltung. Maritime Kleidung darf gerne angezogen werden!

Mittwoch, 7. August 2024 / 15 Uhr

Gruppenraum Treff Zehntscheuer, Maiergasse 8, Echterdingen

Kosten für Verzehr. Spenden willkommen!

Veranstalter: Treff Zehntscheuer

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662

Nr. 28

Der Reiserat lädt ein: Besuch des Botanischen Gartens der Universität Tübingen

Botanische Streifzüge führen durch die spannende Pflanzenwelt der Schwäbischen Alb, der Hochgebirge, des tropischen Regelwaldes und der Wüsten. Die Besucherinnen und Besucher erwarten bekannte tropische Nutzpflanzen, Heilpflanzen und seltene Rhododendronarten. Neben den exotischen Gehölzen im Arboretum werden fast vergessene Obst- und Rebsorten kultiviert. Die wertvolle wissenschaftliche Pflanzensammlung dient der Bildung und Forschung, doch der Botanische Garten sieht sich ebenfalls als Ort der Begegnung und Erholung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr ins Hofgut Rosenau.

Donnerstag, 8. August 2024

Start in Leinfelden, 9.08 Uhr Abfahrt mit dem Bus 826 nach Tübingen-Hölderlinstraße. In der Gmelinstraße erfolgt der Umstieg in Bus 5 zum Botanischen Garten.
Kosten:

Es fallen Kosten für die Eintrittskarte an. Falls Sie kein Deutschlandticket haben, fallen auch Kosten für eine Fahrkarte nach Tübingen an.

Veranstalter: Servicegruppe Reiserat,
Amt für soziale Dienste

Anmeldung am Freitag, 5. Juli, 8.30 Uhr bis 10 Uhr
unter Tel. 0711 / 1600-324, danach auch
unter Tel. 0711 / 1600-234 oder -270 möglich.

SommerLust 2024 in LE

Nr. 29

Gesunder Rücken

(2 Termine, einzeln buchbar)

Das kennen Viele: Der Rücken schmerzt, ich fühle mich nicht wohl. Manchmal ist das auch stressbedingt, kommt von der falschen Haltung oder einfach von Ungleichgewichten im Körper. Dieser Kurs bietet ein Wohlfühlprogramm für den Rücken mit anschließender kleiner Entspannung.

Donnerstag, 8. August 2024 / 9 bis 10 Uhr

Mittwoch, 21. August 2024 / 9 bis 10 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10 Leinfelden,
Eingang in der Mitte des Gebäudes

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte bringen Sie eine Matte mit.

Eine Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich,
keine Umkleidemöglichkeit vor Ort vorhanden.

Veranstalter: Veranstalter: TSV Leinfelden

Anmeldung bis 24. Juli unter: Tel. 0711 / 756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 30

Faszienfitness

(2 Termine, einzeln buchbar)

Faszienfitness ist mehr als nur Rollen. Wir schwingen, federn, gehen in Dehnungen und versuchen, so unser Faszienewebe aufzuwecken und kleinste Verklebungen zu lösen. Keine Bodenübungen.

Donnerstag, 8. August 2024 / 10.15 bis 11.15 Uhr

Mittwoch, 21. August 2024 / 10.15 bis 11.15 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10, Leinfelden,
Eingang in der Mitte des Gebäudes

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Eine Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich,
keine Umkleidemöglichkeit vor Ort vorhanden.

Veranstalter: Veranstalter: TSV Leinfelden

Anmeldung bis 24. Juli unter: Tel. 0711 / 756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 31

Tanz für Beginner und Fortgeschrittene

Sie schwingen gerne das Tanzbein und wollen gerne die breite Palette von Internationaler Folklore über lateinamerikanische Tänze bis hin zu Square- oder Line-Dance kennenlernen? Dann kommen Sie zum Schnupperkur vorbei!

Montag, 12. August 2024 / 14 Uhr Beginner-/Anfängerkurs, 15 Uhr Fortgeschrittenenkurs

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte bequeme Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Veranstalter: Treff Impuls

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-308

Nr. 32

Gedächtnistraining im Grünen

Haben Sie ihr Gedächtnis schon einmal bei frischer Luft im Freien trainiert? Probieren Sie es gerne aus und schauen Sie, wie beflügelnd es wirken kann. Es gibt einen kleinen Imbiss dazu. Bei schlechtem Wetter geht's in die Zehntscheuer.

Montag, 12. August 2024 / 10.30 bis 12 Uhr

Bernhäuser Straße 19/1

Kosten: 3 EUR

Über eine kleine Spende für Essen und Trinken freuen wir uns.

Hinweis: Bitte Schreibzeug und falls Sie brauchen, eine Lesebrille mitbringen!

Veranstalter: Treff Zehntscheuer

Anmeldung unter: 0711 / 1600-662

Nr. 33

Sommerkurs Spanisch kompakt A1

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in kurzer Zeit schnell und intensiv allgemein Kenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Diese können Sie sowohl beruflich als auch privat, zum Beispiel bei Reisen, nutzen. Gelernt wird mit viel Spaß und abwechslungsreichen Themen.

**Montag, 12. August bis Freitag, 16. August 2024 /
jeweils 18 bis 21 Uhr**

VHS am Schafrain, Seminarraum 2 (Obergeschoss),
Schafrain 2, Echterdingen

Kosten: 104 EUR

Hinweis: Das Lehrbuch Impresiones A1, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-19-004545-7 ist erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-315 oder
vhs@le-mail.de

Nr. 34

Kreativ-Werkstatt: Ein Mosaik selbst gestalten

Bunte Blumentöpfe, individuelle Möbel, ausgefallene
Böden: Gestalten Sie ihr Mosaik einfach ganz einfach
selbst! Sie können beliebige Gegenstände, wie Wind-
lichter, Kugeln oder Spiegel verschönern. Seien Sie
kreativ, wir unterstützen und beraten Sie.

Freitag, 16. August 2024 / 14 Uhr

Samstag, 17. August 2024 / 14 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Die Kosten richten sich nach dem verwendeten
Material und dem Aufwand.

Hinweis: Bringen Sie Ihre Gegenstände mit,
die verschönert werden sollen.

Veranstalter: Treff Impuls

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-308

Nr. 35

Der Reiserat lädt ein: Der Herzog-Jäger-Pfad (Premiumwanderweg Waldenbuch)

Naturbelassene Pfade, abwechslungsreiche Waldland-
schaften, malerische Bachauen, fast vergessene Hohl-
wege und überraschende Ausblicke. Das alles und noch
mehr bietet der Herzog-Jäger-Pfad. Es wird die Nord-
route mit 6,8 Kilometern gegangen. Eine Einkehr auf
dem Rückweg im Ritter-Sport-Café ist möglich.

Mittwoch, 21. August 2024

Start in Leinfelden, 9.08 Uhr Abfahrt mit dem Bus 826
nach Waldenbuch-Bonholz

Kosten:

Falls Sie kein Deutschlandticket haben, fallen Kosten
für ein VVS Ticket (2 Zonen) bzw. ein Gruppenticket an.
Bitte festes Schuhwerk anziehen!

Veranstalter: Servicegruppe Reiserat

Anmeldung am Freitag, 5. Juli, 8.30 Uhr bis 10 Uhr

unter: Tel. 0711 / 1600-324, danach auch unter

Tel. 0711 / 1600-234 oder -270 möglich.

Nr. 36

Pilates sanft

Ideal, um die effektiven Übungen des Pilates kennenzu-
lernen. Der Schwerpunkt liegt auf Stärkung der Körper-
mitte, die für eine aufrechte Haltung sehr wichtig ist.

Donnerstag, 22. August 2024 / 10.15 bis 11.15 Uhr

Sportzentrum am Randweg 10, Eingang in der Mitte
des Gebäudes, Leinfelden

Kosten: 3 EUR

Hinweis: Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Eine Mindestteilnehmerzahl ist erforderlich,
keine Umkleidemöglichkeit vor Ort vorhanden.

Veranstalter: Veranstalter: TSV Leinfelden

Anmeldung bis 24. Juli unter: Tel. 0711 / 756255 oder
inge.gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de

Nr. 37

Reisevortrag Japan mit Bildershow des Fotoclub Leinfelden-Echterdingen

Reisen Sie gedanklich von Tokio, Kyoto, Osaka über
Hiroshima bis Nagasaki. Tauchen Sie ein in die fernöst-
liche Kultur und die Lebensart Japans.

Freitag, 23. August 2024 / 15 Uhr

Treff Impuls, Neuer Markt 1/1, Leinfelden

Dieses Angebot ist kostenfrei.

Veranstalter: Treff Impuls

Anmeldung unter: Tel. 0711 / 1600-308

Danke!

Wir bedanken uns herzlich bei all jenen, die eines oder mehrere Angebote zur SommerLust 2024 beigesteuert haben sowie all den Helferinnen und Helfern im Hintergrund, die unsere Arbeit unterstützen.

Und jetzt sind Sie dran:

Machen Sie mit, treffen Sie auf bekannte und neue Leute und haben Sie Freude an der Begegnung und den Aktivitäten in und um LE.

Wir wünschen einen lustigen und lustvollen Sommer!

Herausgeber:

Stadt Leinfelden-Echterdingen,
Amt für soziale Dienste
Stefan Eberhardt
Koordination Seniorenarbeit

E-Mail: s.eberhardt@le-mail.de