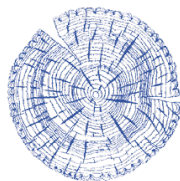


Goldberg-

Seniorenakademie

Sindelfingen – Böblingen



PROGRAMM September 2026 – Februar 2027



www.kskbb.de

Miteinander ist einfach.

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

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



Wenn's um Geld geht

**Kreissparkasse
Böblingen**

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

Menschen

Das Titelbild hat uns inspiriert, einige Gedanken über „Menschen“ aufzuzeigen.

Zum diesjährigen „Neubürgerempfang der Stadt Sindelfingen“ wurden nahezu alle Sindelfinger Vereine und Organisationen eingeladen, sich vorzustellen und zu zeigen, wer sie sind und was sie alles in unserer Stadt anbieten und wo ihr Engagement sichtbar wird. Schon beim Aufbau in der Stadthalle kam man ins Gespräch mit den Standnachbarn und mit vielen weiteren Vereinen und Organisationen. Dabei stellten wir fest, dass das Ehrenamt in Vereinen und Organisationen überwiegt – so wie auch bei der Goldberg-Seniorenakademie.

An diesem Abend entstand zunehmend die Idee, dass verschiedene Organisationen und die Vereine ihre Arbeit als Plattform bei der Goldberg-Seniorenakademie im Rahmen der Sparte „Vorträge“ ebenso vorstellen und ins Gespräch kommen können. Und wir haben es bereits für das 2. Halbjahr 2026 aufgenommen und umgesetzt.

Dies kann nicht nur für Sindelfinger Neubürger interessant sein, sondern auch für unsere Seniorinnen und Senioren und unsere Goldbergfamilie. **Gutes tun und auch darüber reden** – so entstehen oftmals neue Ideen, wie zum Beispiel das „Café Herzenszeit“, eine Zusammenarbeit der Katholischen Kirche und der Bürgerstiftung Sindelfingen sowie dem Ökumenischem Hospizdienst Böblingen-Sindelfingen.

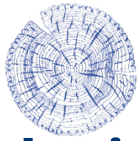
Gerade in der heutigen Zeit, wo wir mit vielen negativen Nachrichten überschüttet werden, tut es gut, auf andere Gedanken zu kommen. Es ist doch viel bereichernder, miteinander zu reden als zu streiten, gemeinsam etwas zu unternehmen, neue Ideen zu entwickeln oder sich für eine Herzenssache einzubringen.

Herzliche Einladung zu dieser besonderen Veranstaltungsreihe und zu unseren weiteren Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Franz Kugler und Susanne Fuchs

Goldberg- Seniorenakademie Sindelfingen – Böblingen



Goldbergstraße 24, 71065 Sindelfingen
Telefon 07031 4105920
E-Mail: info@goldberg-seniorenakademie.de
www.goldberg-seniorenakademie.de

Leitungsteam

Franz Kugler
Susanne Fuchs
Christoph Bolay
Michael Breidhardt
Brigitte Gehne
Rupert Metzger
Klaus Michalski
Ulrika Pado
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. Gesamtkirchepflege Sindelfingen
IBAN: DE09 6035 0130 0003 0012 64

Nur für Jahresbeiträge und Spenden an den Förderverein
Kath. Gesamtkirchepflege Sindelfingen
IBAN: DE72 6035 0130 0000 9494 53

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 „Menschen“ wurde von Annette Hofmann aus der Aquarell-Malgruppe gemalt, die anderen Bilder von den Mitgliedern der Malgruppe.

Information & Wissen

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

Exkursionen & Kultur

Exkursionen	15
Sprachkurse	23
Malen	26
Musik	29
Spieltreff	30

Gesundheit & Fitness

QiGong	31
Gedächtnistraining	32
Tanzen	34
Boule & Kegeln	35
Wanderungen	37

Computer & Smartphone

Windows-Kurse	48
Anwendungen	51
Smartphone-Workshops	55
Individuelle Beratung	56

Veranstaltungskalender

58

Allgemeine Bedingungen & Anfahrt

60

* 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

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



Digitaler Nachlass: Was geschieht mit meinen Daten?



Die digitale Welt ist nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile verfügt fast jeder über Online-Konten, wickelt Bankgeschäfte oder andere Verträge online ab. Doch was geschieht mit den virtuellen Verträgen, wenn jemand stirbt? Wie kommen die Erben oder Bevollmächtigten an die Daten, den Onlinezugang, die Passwörter? Sind vorsorgende Regelungen möglich?

Rechtsanwalt Alexander Lütfnrenk beantwortet diese Fragen und klärt auf, welche Regelungen für den Todesfall möglich und sinnvoll sind.

Hinweis: In diesem Zusammenhang verweisen wir auf den Kurs „Passwörter verwalten – strukturiert und sicher“ von Herrn Streckert am Donnerstag, den 19.11.2026, siehe PC-Kurse.

Termin: **Montag, 05.10.2026, 18:00 Uhr**
Referent: Rechtsanwalt Alexander Lütfnrenk
Ort: Goldberg-Seniorenakademie
Kosten: 5 Euro



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

Liebe Freunde, Förderer und Interessenten der Goldbergseniorenakademie, in unserem „Hospiz in der Mitte“ in Böblingen durften wir seit der Eröffnung 2025 schon viele Menschen mit ihren Angehörigen auf ihrem letzten Lebensweg begleiten.

Wir freuen uns, wenn Sie die Hospizarbeit weiter begleiten – als Mitglied oder durch eine Spende. Näheres <https://hospizvereinbb.de>

Ambulante Hilfs- und Pflegeangebote der Sozialstation



Ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ist für viele Menschen ein wichtiges Stück Lebensqualität. Gleichzeitig können sich Lebenssituationen verändern, sei es durch Alter, Krankheit oder einfach durch neue Herausforderungen im Alltag. Umso wertvoller ist es, frühzeitig zu wissen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Gemeinsam mit der Sozialstation Sindelfingen möchten wir Ihnen einen übersichtlichen Einblick in ambulante Hilfs- und Pflegeangebote geben. Dazu gehören praktisch Alltagshilfen, Entlastungsangebote für Angehörige sowie Informationen zu den verschiedenen Leistungen und Finanzierungsmöglichkeiten der Pflegekasse.

Unser Ziel ist es, Orientierung zu bieten und aufzuzeigen, welche Wege es gibt, das Leben zuhause langfristig angenehm und selbstbestimmt zu gestalten, unabhängig davon, ob aktuell ein Unterstützungsbedarf besteht oder Sie sich einfach frühzeitig informieren möchten.

Eingeladen sind Seniorinnen und Senioren, Angehörige und alle Interessierten, die sich über Möglichkeiten der ambulanten Unterstützung informieren möchten.

Termin: **Montag, 12.10.2026, 18:00 Uhr**
Referentin: Adoracion Roth-Dominguez,
Pflegedienstleitung Sozialstation
Ort: Goldberg-Seniorenakademie
Kosten: 5 Euro

Digitalisierung im Gesundheitswesen

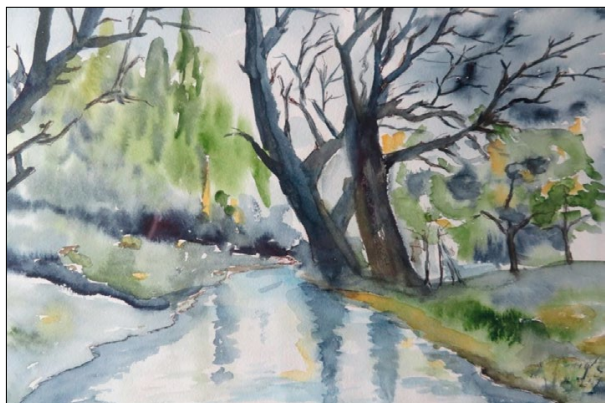
Wissenswertes zum e-Rezept und zur elektronischen Patientenakte (ePA)



In einem kurzweiligen Vortrag werden die Themenbereiche e-Rezept und die ePA behandelt und Fragen zu folgenden Themen beantwortet:

- Wie funktionieren die unterschiedlichen Einlöseverfahren des e-Rezepts?
- Was kann mit einem e-Rezept verschrieben werden?
- Welche Vorteile bietet das e-Rezept bei eingeschränkter Mobilität des Patienten?
- Welche Fallstricke gab es/gibt es bei der Implementierung des e-Rezepts?
- Was wird in der ePA alles gespeichert, wer kann die Daten lesen und schreiben?
- Welche Arten der ePA Nutzung existieren, auch wenn ich kein Smartphone besitze/nutze?
- Welche Vertretungsregelungen/Möglichkeiten gibt es beim e-Rezept und der ePA?

Termin: **Montag, 19.10.2026, 18:00 Uhr**
 Referent: Wolfgang Bergler, zertifizierter digitaler Gesundheitsbotschafter
 Ort: Goldberg-Seniorenakademie
 Kosten: 5 Euro



„Frieden schaffen ohne Waffen!“ – geht das heute noch?

Die deutsche Friedensbewegung heute



Wie steht es heute um die Forderung nach mehr Diplomatie statt Waffen?

In den 80er-Jahren hat sich die bundesdeutsche Friedensbewegung für eine Abrüstung in Ost und West eingesetzt. Ist die Parole „Frieden schaffen ohne Waffen!“ im Zeitalter vom Krieg in der Ukraine und der

Eskalation in Nahost noch vertretbar?

Michael Kuckenburg hat in der damaligen Friedensbewegung im Kreis Böblingen eine wichtige Rolle gespielt, und spricht über seine damalige und heutige Haltung.

Termin: **Donnerstag, 19.11.2026, 16:00 Uhr**
 Referent: Michael Kuckenburg, Historiker und ehem. Lehrer am Goldberg-Gymnasium
 Ort: Goldberg-Seniorenakademie
 Kosten: 5 Euro

Aktiv, fit und selbstbestimmt leben – heute und morgen



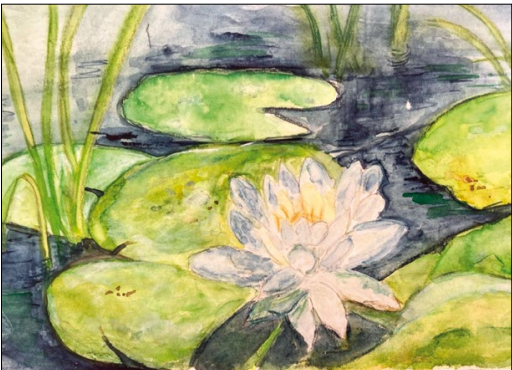
Wie wollen wir älter werden? Am besten gesund, aktiv und voller Energie! Ein bekanntes Sprichwort besagt: „Man fängt nicht an zu altern, wenn man alt ist, sondern wenn man

aufhört, jung zu bleiben.“ Mit der richtigen Vorsorge können wir diesen Weg aktiv mitgestalten. Dieser Vortrag liefert Ihnen dazu einfache und alltagstaugliche Tipps was Sie selbst im Alter für Ihre Gesundheit und Lebensqualität tun können.

Erfahren Sie mehr über:

- Einfache Bewegung und die richtige Ernährung für mehr Vitalität.
 - Spielerisches Gedächtnistraining, das den Geist fit hält.
 - Das Erkennen von Sturzrisiken für ein sicheres Zuhause.
- Egal, ob Sie selbst aktiv vorsorgen möchten oder sich als Angehörige informieren wollen – jeder ist herzlich willkommen! Im Anschluss gibt es genügend Raum für Ihre persönlichen Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

Termin: **Donnerstag, 26.11.2026, 16:00 Uhr**
Referentinnen: Daniela Schneider und Christine Hummel-Mayer, Sozialstation
Ort: Goldberg-Seniorenakademie
Kosten: 5 Euro



Das Hospiz in Böblingen – wo der letzte Weg beginnt

Das Hospiz in der Mitte – Region Böblingen-Sindelfingen liegt mitten im Herzen der Stadt Böblingen, direkt gegenüber des Bahnhofs an der Ecke Tal- und Karlstraße. Die zentrale Lage macht das Hospiz zu etwas ganz Besonderem und es entspricht der Grundhaltung der St. Elisabeth-Stiftung, dass Sterbende ganz selbstverständlich in die Mitte der Gesellschaft gehören. Das Hospiz steht allen Menschen offen – unabhängig von Alter, Nationalität und Religion. Die Hospizgäste und ihre Wünsche stehen im Zentrum allen Handelns. Das Team begleitet die Gäste in einer Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit, so dass ein Leben bis zuletzt möglich ist – selbstbestimmt, umsorgt und nicht allein. Der Hospizverein Region Böblingen-Sindelfingen gründete sich 2018 mit dem Grundgedanken der Errichtung eines stationären Hospizes. 2025 wurde das Hospiz mit einem „Tag der Offenen Tür“ eröffnet. Hospizleiter Patrick Schlecht berichtet über das erste Jahr des Hospizes in der Mitte, die tägliche Arbeit und die Herausforderungen.

Termin: **Donnerstag, 28.01.2027, 16:00 Uhr**
Referent: Patrick Schlecht, Hospizleiter des Hospizes in der Mitte der Region Böblingen-Sindelfingen
Ort: Goldberg-Seniorenakademie
Kosten: 5 Euro

Die Bürgerstiftung Sindelfingen – Bürger gestalten ihre Stadt



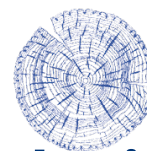
Was wäre die Stadt Sindelfingen ohne ihre Menschen? Seit 2007 gibt die Bürgerstiftung darauf eine Antwort. Gegründet von engagierten Bürgerinnen und Bürgern, Unternehmen und der Stadt Sindelfingen, mit einem gemeinsamen Herzensanliegen: Diese Stadt noch lebens- und lebenswerter zu machen. Ob Kinder und Jugendliche, Menschen, die mitten im Berufsleben stehen oder Seniorinnen und Senioren, Unternehmer, Selbstständige, Angestellte, Kulturschaffende oder Menschen, die neu in unserer Stadt angekommen sind. Die Bürgerstiftung bringt zusammen, was zusammengehört. Sie schafft Begegnungen, die berühren, Projekte, die begeistern und Momente, die bleiben.

Das alles gelingt, weil engagierte Menschen, als StifterInnen, SpenderInnen oder ehrenamtliche MitstreiterInnen, gemeinsam Verantwortung für ihre Stadt übernehmen. Denn letztlich ist Sindelfingen das, was ihre BürgerInnen aus ihr machen.

Peter Braumann, Vorsitzender des Stiftungsrats, nimmt Sie mit auf ein Medley durch fast zwei Jahrzehnte gelebtes Miteinander und berichtet, wie aus einer gemeinsamen Idee eine Bewegung wurde, die Menschen in Sindelfingen gestern, heute und morgen verbindet.

Termin:	Donnerstag, 04.02.2027, 16:00 Uhr
Referent:	Peter Braumann, Vorsitzender des Stiftungsrats
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	5 Euro

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

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)



Zuhause betreut
fühle ich mich wohl!

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

Sozialstation Böblinger Kirchengemeinden gGmbH

Tel. 07031 498749 • sozialstation@bbsozial.de

www.bbsozial.de



SOZIALSTATION BÖBLINGER KIRCHENGEMEINDEN

Hilfe von Mensch zu Mensch

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:	Donnerstag, 24.09.2026 Dauer von 11:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	10:45 Uhr , S-Bahn Goldberg 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 13 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



Das Feuerwehrmuseum Stuttgart

Eine Zeitreise in die Geschichte der Stuttgarter Feuerwehr

In der ehemaligen Fabrikhalle der Firma Assmann & Stocker aus dem Jahr 1906 können Sie auf 2500 Quadratmetern Stuttgarter Feuerwehrgeschichte hautnah erleben. Mit nahezu 30 Feuerwehrfahrzeugen aus den 40er bis 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts, aber auch mit Exponaten des 21. Jahrhunderts, wird Geschichte greifbar. Sie sehen Löschfahrzeuge, Drehleitern, einen Feuerwehrran, einen Spezialrüstwagen, eine Gelenkmastbühne und viele weitere Fahrzeuge, die fast alle bei der Feuerwehr Stuttgart im Dienst standen. Die Ausstellung dokumentiert die Entwicklung der Brandbekämpfung von den Anfängen des organisierten Löschens von Bränden, wie sie in den herzoglichen und königlichen Feuerordnungen festgelegt wurde, über die Gründung der Freiwilligen Feuerwehr Stuttgart bis zur Einrichtung der heutigen Berufsfeuerwehr. Bereits in der ersten Stuttgarter Feuerordnung von Graf Eberhard im Bart aus dem Jahre 1492 sind Anordnungen zum Verhindern und Löschen von Bränden in der Stadt enthalten. Fussweg zum Museum ca. 20 Minuten.

Termin:	Donnerstag, 15.10.2026 Dauer von 12:00 bis ca. 16:00 Uhr
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	11:45 Uhr , S-Bahn Goldberg 1. Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 13 Euro (Fahrt, Eintritt und Führung)
Teilnehmer:	max. 20 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



Bild ist Eigentum
des Stuttgarter
Feuerwehrmuseums,
Feuerwehrverein
Stuttgart e.V.

Besuch im Museum Ritter in Waldenbuch

– quadratisch, praktisch, gut –

Das Museum Ritter wurde für die umfangreiche Sammlung geometrisch-abstrakter Kunst von Marli Hoppe-Ritter gegründet und im September 2005 eröffnet. Die Museumsgründerin versteht ihre Sammlung als Kulturgut, das sie der Öffentlichkeit zugänglich macht. Es ist ihr Wunsch, viele Menschen für Kunst zu begeistern. Daneben werden drei bis vier Einzelausstellungen pro Jahr gezeigt. Wir nehmen an einer Führung des aktuellen Programms teil.

Im Anschluss besuchen wir das Museumscafé und es besteht die Möglichkeit des Schokoladeneinkaufs.

Termin:	Donnerstag, 19.11.2026 Dauer von 11:00 bis ca. 16:00 Uhr
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	10:45 Uhr , Busbahnhof Böblingen, Bussteig 11
Kosten:	ca. 10 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



Betriebsführung bei der Bäckerei Sehne, Ehningen

Woher kommen Brot, Brezel & Co.

Unsere Betriebsbesichtigung beginnt nach einer kurzen Einführung zu unseren Hygienevorschriften direkt in unserer Backstube.

Es werden Ihnen bei einer Besichtigung der Produktionsräume die verschiedenen Prozesse rund um die Backwarenherstellung erläutert. Dabei werden die Abteilungen Bäckerei & Konditorei besichtigt, das Rohstoffmanagement und die Teigzubereitung erläutert, sowie die Herstellungsprozesse aus Kombination von traditioneller Handwerkskunst und dem Einsatz moderner Maschinen demonstriert. Sie erhalten darüber hinaus einen Eindruck zur Logistik und dem Vertrieb der Bäckerei Sehne.

Im Anschluss findet eine Präsentation zur Geschichte des Unternehmens statt. In einer gemütlichen Runde, mit Brotverkostung sowie Kaffee und Getränken, steht Konditormeister Herr Schneeberg Ihnen gerne für Fragen zur Verfügung. Fussweg zur Bäckerei ca. 15 Minuten.

Termin:	Donnerstag, 10.12.2026 Dauer von 09:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	08:45 Uhr , S-Bahn Goldberg Gleis 2, 1. Wagen Richtung Herrenberg
Kosten:	ca. 5 Euro (Fahrt)
Teilnehmer:	max. 25 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro

Stadtarchiv Böblingen

Fake News im Wandel der Zeit

Das Stadtarchiv Böblingen ist das Gedächtnis der Stadt und verwahrt die Überlieferung zur Geschichte Böblings. Das politische und gesellschaftliche Leben soll möglichst umfassend dokumentiert werden. Die Einrichtung befindet sich im alten Rathaus am Böblinger Markplatz und ist nicht barrierefrei. Freuen Sie sich auf eine interessante Führung mit Dr. Tabea Scheible.

Termin:	Donnerstag, 21.01.2027 Dauer von 13:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr
Leitung:	Ulrika Pado, Brigitte Gehne
Treffpunkt:	12:45 Uhr , unter den Arkaden des alten Rathauses am Marktplatz in Böblingen
Kosten:	ca. 5 Euro (Führung)
Teilnehmer:	max. 20 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



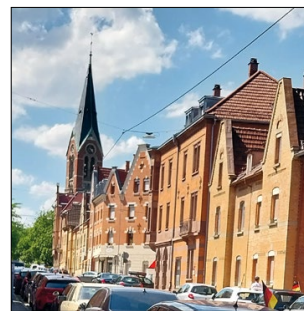
Der Stuttgarter Osten

Industrie- und Arbeiterviertel seit dem frühen 19. Jahrhundert

Diese Führung mit Herrn Vogt-Moykopf beginnt am gut erreichbaren Ostendplatz und führt durch den traditionsreichen Stadtteil Ostheim. Sie erfahren Interessantes über die von Eduard Pfeiffer geförderte Siedlung, die eindrucksvolle Lukaskirche und weitere markante Orte im Stuttgarter Osten. Ein Spaziergang durch einen Stadtteil, der Geschichte, Architektur und soziale Ideen auf besondere Weise verbindet.

Danach führt unser Weg in Richtung Stöckach, teilweise über „Stäffele“. Dort kommen wir auch an einem Gebäude vorbei, das mit einem ganz anderen Kapitel Stuttgarter Geschichte verbunden ist: der ehemaligen Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik in der Hackstraße 11. Streng genommen war sie vor allem mit dem Unternehmer Emil Molt verbunden; Rudolf Steiner kam über Molt hinzu, denn aus diesem Umfeld entstand 1919 die erste Waldorfschule für die Kinder der Arbeiter und Angestellten dieser Fabrik. Gutes Schuhwerk und gutes Gehvermögen sind Voraussetzung. Eine anschließende Einkehr ist nicht geplant.

Termin:	Donnerstag, 25.02.2027 Dauer von 12:00 bis ca. 16:00 Uhr
Leitung:	Brigitte Gehne, Ulrika Pado
Treffpunkt:	11:45 Uhr , S-Bahn Goldberg letzter Wagen Richtung Stuttgart
Kosten:	ca. 16 Euro (Fahrt und Führung)
Teilnehmer:	max. 20 Personen
Auskunft:	Telefon 07031 4105920, GSA-Büro



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**

Sprachkurse

L'italiano tra amici

Wie angekündigt und auch bereits mit TeilnehmerInnen getestet, haben wir ein neues Konzept für unseren Italienischkurs entwickelt. Anstatt eines festen Unterrichtsplans setzen wir auf regelmäßige Gesprächsrunden und umfangreiche Grammatikblöcke werden durch konversationsorientierte Übungen, Rollenspiele und Austausch in einer sicheren, fehlerfreundlichen Umgebung ersetzt. Ziel ist es, Ihr Italienisch und Ihre Sprechfähigkeit im Alltag gezielt zu stärken. Gerne können Sie unser Angebot unverbindlich testen.

An jedem zweiten Dienstag im Monat findet der Kurs auf dem Goldberg statt.

An jedem letzten Freitag im Monat findet eine Konversationsrunde in Böblingen statt im Gebäude vom „Alten Amtsgericht“, Schloßberg 11 (ganzjährig auch in der Ferienszeit).

Termine: **Dienstags, 10:00–11:30 Uhr**
15.09., 13.10., 10.11., 08.12.2026,
12.01., 09.02.2027
Goldberg-Seniorenakademie

Freitags, 17:00–18:30 Uhr
25.09., 30.10., 27.11., 18.12.2026,
29.01., 26.02.2027
Altes Amtsgericht Böblingen

Leitung: Franco Albani
Kosten: 30 Euro für 6 Termine

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:	Montags, 09:00 – 10:30 Uhr 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2026, 11.01., 18.01., 25.01.2027
Leitung:	Christina Fritz
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 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:	Montags, 10:45 – 12:15 Uhr 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2026, 11.01., 18.01., 25.01.2027
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:	Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr 07.10., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2026, 13.01., 20.01., 27.01.2027
Leitung:	Jorge Soteras
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	60 Euro für 12 Termine + 2 Euro für Kopien



Kaffeemaschine tropft? Lampe dunkel? Holzstuhl quietscht? Radio still? Reißverschluss hakt? Im PCBS treffen Gäste mit defekten Alltagsdingen auf Reparatur-Begeisterte mit Erfahrung und Leidenschaft. Der Gast zeigt den Defekt. Wir Reparieren gemeinsam. Manchmal sind es Kleinigkeiten. Neuigkeiten und Sondertermine stehen auf der Homepage.

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 07031/229126
Wegwefen? Denkste! Umweltschutz geht so einfach.

Internet: www.repaircafe-bb-sifi.de

Malen

Aquarellmalen in entspannter Atmosphäre

In diesem Semester versuchen wir uns an Menschen und Tieren, die wir in ihren Bewegungen einfangen möchten. Außerdem werden wir uns mit ungewöhnlichen Perspektiven beschäftigen. Die nötigen Techniken dazu werden immer wieder geübt und vertieft. Die wertschätzende Besprechung der entstandenen Werke am Ende des Vormittags bringt immer wieder neue Impulse. Anfänger:innen sind ausdrücklich willkommen.

Termine: **Dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr**
06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.,
17.11., 24.11., 08.12., 15.12.2026,
12.01., 19.01., 26.01.2027

Leitung: Marie-José Larsen

Ort: Goldberg-Seniorenakademie

Kosten: 72 Euro für 12 Doppelstunden



Sozialstation
Sindelfingen

herzlich ökumenisch pflegen



Wir unterstützen Ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich

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

Mit uns
länger daheim.

Böblinger Straße 23
71065 Sindelfingen
Tel. 07031 72400-0

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



FREI ZEIT REISE

Mach mehr draus:

Aus deinem Alltag und mit
dem Deutschland-Ticket des VVS.



Jetzt App downloaden und
Deutschland-Ticket kaufen!



D-TICKET

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 mit-singendes Publikum freuen! Kommen Sie vorbei und machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie.

Termine:	Freitags, 15:00 Uhr 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2026
Leitung:	Achim Brachmann
Ort:	Goldberg Seniorenakademie
Anmeldung:	Telefon 07031 876227 oder E-Mail: 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:	Mittwochs, 14:00 – 16:00 Uhr 16.09., 30.09., 14.10., 11.11., 25.11., 09.12.2026, 20.01., 03.02., 17.02.2027
Leitung:	Helga Hachmann, Telefon 07031 804323
Ort:	Goldberg Seniorenakademie

QiGong

QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene
Ein Weg zu mehr Körperbewusstsein, Entspannung und Lebensfreude



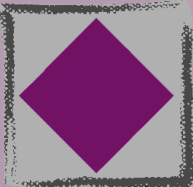
Die sanften Bewegungen fördern die Lebenskraft und können auch Heilungsprozesse unterstützen. Ein Kursschwerpunkt ist die Aktivierung der Wirbelsäule. Viele Übungen können auch gut im Sitzen ausgeführt werden. Im Kurs werden Tipps zur Selbstmassage gegeben (Akupressur).

Termine:	Mittwochs, 09:30 – 10:30 Uhr 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2026, 13.01., 20.01., 27.01.2027
Leitung:	Manfred Zehnder
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	55 Euro für 11 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:	Mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2026, 13.01., 20.01., 27.01.2027
Leitung:	Martha Belzer-Lauber
Ort:	Goldberg-Seniorenakademie
Kosten:	65 Euro für 13 Termine



Ambulantes
Therapie-Zentrum
Sindelfingen

 Krankengymnastik

 Ergotherapie

 Logopädie

Schwerpunktpraxis

neurologische
Rehabilitation

medizinisches
Gerätetraining

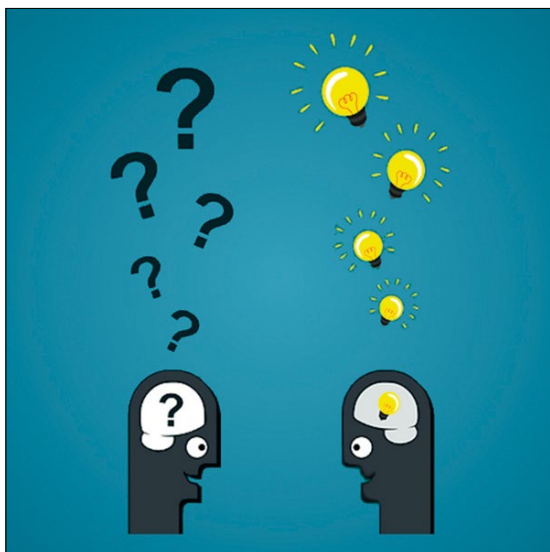
Dresdener Straße 25 (beim Wasserturm) · 71065 Sindelfingen
Telefon 0 70 31 / 81 39 39 · Telefax 0 70 31 / 81 21 24

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining = Lebensqualität im Alter

Mit zunehmender Lebenserwartung und damit hohen Ansprüchen an die kognitive Leistungsfähigkeit wird früh begonnenes ganzheitliches Gehirnt raining 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 Gehirnt raining funktioniert.

Termine:	Montags, 09:00 – 10:00 Uhr, Kurs 1 / 10:30 – 11:30 Uhr, Kurs 2 14.09., 28.09., 12.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.2026, 18.01.2027
Leitung:	Dina Bräcker
Ort:	Ökumenisches Gemeindezentrum Hinterweil, Nikolaus-Lenau-Platz
Kosten:	40 Euro für 8 Termine



HARALD KOGEL



Wir sind anders!

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

Maichinger Straße 54, 71063 Sindelfingen

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

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

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:	Montags, 15:30 – 17:00 Uhr 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2026, 11.01., 18.01.2027
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:	Donnerstags, 14-tägig, 09:30 – 11:30 Uhr 17.09., 01.10., 15.10., 29.10., 12.11.2026
Leitung:	Achim Brachmann
Ort:	Sommerhofenpark beim Café Wiesengarten
Anmeldung:	Telefon 07031 876227 oder E-Mail: achim.brachmann@t-online.de

Die lustigen Freitagsschieber

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

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



Werkstatt-Services

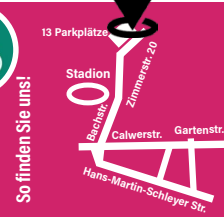
- Meisterwerkstatt
- Meisterwerkstatt-Fremdfabrikate
- (E-)Bike-Inspektion

Verkaufs-Services
(E-)Bike-Beratung

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

13 Parkplätze

So finden Sie uns!



Auslaufmodelle zu Sonderpreisen!

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:

Ingrid Biethinger	Mobil 0171 3416652 E-Mail: i.biethinger@web.de
Karin Buchler	Mobil 01573 7629458 E-Mail: k.buchler@web.de
Karl Gregor	Mobil 01577 3133642 Telefon 07034 5469 E-Mail: kggregor@online.de
Birgit Kleinbach	Telefon 07031 272498 E-Mail: birgit@kleinbach.org
Kosana Maletić	Mobil 01573 4893985 E-Mail: keka.km7439@gmail.com
Rupert Metzger	Mobil 0163 1621748 Telefon 07034 21748 E-Mail: buzeuz@gmx.de
Klaus Michalski	Telefon 07034 63911 E-Mail: karm.micha@gmx.de
Peter Zorn	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- 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 2 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 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

Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

Etappe 6: Wildberg – Lützenschlucht – Heiligenbach – Reinhardsfelsen – Burgruine Waldeck – Teinachtal – Einkehr auf der Heimfahrt.

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

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

Unteres Remstal

Waiblingen – Hegnacher Mühle – Remsmühle – Remseck (Einkehr)

Termin: **Mittwoch, 14.10.2026**

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 12 km,
Aufstieg 20 hm, Abstieg 40 hm

Wanderung Weinberge Obertürkheim

Von Obertürkheim durch die Weinberge – Uhlberg – Grabkapelle – Rotenberg – Untertürkheim – Einkehr in Obertürkheim.

Termin: **Mittwoch, 28.10.2026**

Treffpunkt: **08:40 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 3,5 h, Strecke 12 km,
Aufstieg 230 hm, Abstieg 230 hm



KLIMASCHUTZ BEGINNT VOR ORT

Für unsere Region.

Für unsere Zukunft.



www.stadtwerke-sindelfingen.de

STADTWERKE
SINDELFINGEN GMBH

Von Tübingen nach Rottenburg am Neckar

Neckarbrücke – Platanenallee – Bismarckturm – Seerosenteich – Wurmlinger Kapelle – Markplatz Rottenburg – Einkehr – Bahnhof. Gelände könnte im Wald feucht und matschig sein.

Termin: **Freitag, 13.11.2026,**
Anmeldeschluss 09.11.2026

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

Führung: Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985

Wanderdaten: Gehzeit 3,5 h, Strecke 12,5 km,
Aufstieg 220 hm, Abstieg 190 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, 27.11.2026,**
Anmeldeschluss 24.11.2026

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

Führung: Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985

Wanderdaten: Gehzeit 2,5 h, Strecke 8 km,
Aufstieg 110 hm, Abstieg 80 hm



Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung

Etappe 7: Bad Teinach Bahnhof – Kenntheim – Rötelbachtal – Wildschweingehege – Panoramasteg – Calw – Einkehr.

Termin: **Freitag, 11.12.2026**

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

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

Wanderdaten: Gehzeit 3 h, Strecke 9 km,
Aufstieg 260 hm, Abstieg 280 hm



Am kürzesten Tag – die kürzeste Wanderung

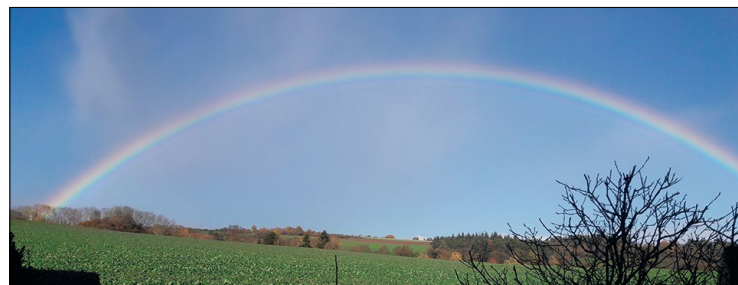
Von Deufringen über 179 Stufen hinauf in die freie Natur, hinunter in das obere und untere Kirchtal und zurück über 94 Stufen hinab nach Aidlingen zur Einkehr. Stöcke werden empfohlen.

Termin: **Montag, 21.12.2026**

Treffpunkt: **10:20 Uhr,**
Bahnhof Böblingen,
Vorplatz Treppenabgang

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

Wanderdaten: Gehzeit 2 h, Strecke 4,9 km, Aufstieg 124 hm, Abstieg 144 hm



Sillenbuch – Riedenberg – Heumaden

Zum Ende der Wanderung: Einkehr

Termin: **Mittwoch, 13.01.2027**

Treffpunkt: **08:45 Uhr**, S-Bahnhaltestelle Goldberg, Richtung Stuttgart



Führung: Peter Zorn, Mobil 0171 4834591

Wanderdaten: Gehzeit 3 h, Strecke 10 km, Aufstieg 170 hm, Abstieg 195 hm

Von Weil im Schönbuch – Richtung Dettenhausen – vorbei an Oase Weil

Von Weil im Schönbuch Richtung Dettenhausen, vorbei am Baumhaushotel Oase Weil, zum Schluss Einkehr.

Termin: **Mittwoch, 27.01.2027**

Treffpunkt: **09:15 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 3,5 h, Strecke 12 km, Aufstieg 170 hm, Abstieg 170 hm

Oberaichen – Musberg – Leinfelden

Zum Ende der Wanderung: Einkehr

Termin: **Mittwoch, 17.02.2027**

Treffpunkt: **08:45 Uhr**, S-Bahnhaltestelle Goldberg, Richtung Stuttgart



Führung: Peter Zorn, Mobil 0171 4834591

Wanderdaten: Gehzeit 3 h, Strecke 11 km, Aufstieg 130 hm, Abstieg 180 hm

Schwäbische Alb Erkenbrechtsweiler

Quelle der Schwarzen Lauter – Felsenformation Rabenfels – Burgruine Hofen – Gersttalfels mit Aussicht auf das Lenninger Tal. Gelände könnte im Wald feucht und matschig sein.

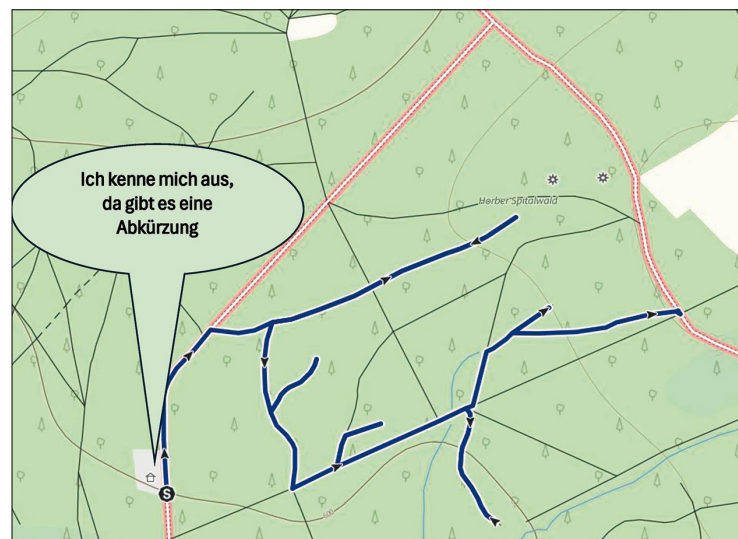
Termin: **Freitag, 26.02.2027**, Anmeldeschluss 23.02.2027



Treffpunkt: **07:15 Uhr**, Bahnhof Böblingen, Vorplatz Treppenabgang

Führung: Kosana Maletić, Mobil 01573 4893985

Wanderdaten: Gehzeit 4,5 h, Strecke 15,5 km, Aufstieg 350 hm, Abstieg 350 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.



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-Workshops:

„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. Sie können sich auch online über die Webseite <https://www.goldberg-seniorenakademie.de/PC-Angebote> anmelden.

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.

Windows-Kurse

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:	Mittwoch, 04.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Freitag, 05.02.2027, 14:00 – 17:00 Uhr
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:	Freitag, 11.12.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Donnerstag, 28.01.2027, 14:00 – 17:00 Uhr
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. Start-menu, 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, wenn vorhanden und darauf Windows 11 installiert ist. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf sechs begrenzt.

Termin 1:	Mittwoch, 30.09.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Mittwoch, 03.02.2027, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Michael Breidthardt
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

Anwendungen

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, 17.12.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
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 Android-, 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:	Donnerstag, 19.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Freitag, 05.02.2027, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

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:	Mittwoch, 25.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

IHR SPEZIALIST
FÜR GUTES SEHEN

OPTIKER MEZGER
SEIT 1973 IN SINDELFINGEN

Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810

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:	Mittwoch, 16.09.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Volker Hajek
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239



Smartphone-Workshops

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, Whats-App) an Ihrem eigenen Gerät vornehmen – natürlich mit unserer Unterstützung. Damit Sie erfolgreich am Kurs teilnehmen können, sollte Ihr Smartphone betriebsfähig eingerichtet sein.

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

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

Termin 1:	Mittwoch, 14.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 2:	Mittwoch, 11.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 3:	Mittwoch, 09.12.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 4:	Mittwoch, 20.01.2027, 14:00 – 17:00 Uhr
Termin 5:	Mittwoch, 17.02.2027, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Rüdiger Streckert
Kosten:	20 Euro
Anmeldung:	Telefon 07031 4105920 bzw. 07031 94239

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:	Dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.2026, 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 16.02., 23.02.2027 – wird fortgesetzt Donnerstags, 14:00 – 16:30 Uhr 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 03.12.2026, 14.01., 25.02.2027 – wird fortgesetzt
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:	Nach Vereinbarung
Leitung:	Rüdiger Streckert
Ort:	Nach Vereinbarung
Kosten:	Keine, um eine Spende wird gebeten
Anmeldung:	Telefon 07031 6189956

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

Veranstaltungskalender

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

September		Seite
Fr 11	Musikgruppe	29
Mo 14	Gedächtnistraining	32
Di 15	L'italiano tra amici	23
Mi 16	Spieltreff	30
	Digitale Videofilm- und Fotoshowbearbeitung	54
Do 17	Boule im Sommerhofenpark	35
	Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung	39
Do 24	Altstadtführung Esslingen	16
Mo 28	Tanzen	34
Mi 30	Windows – Einstellungen, Suchen und Sicherheit	50
Oktober		
Fr 02	Wasserfallsteig Bad Urach	39
Mo 05	Digitaler Nachlass: Was geschieht mit meinen Daten?	6
Di 06	Aquarellmalen	26
Mi 07	Hablemos el español QiGong	25 31
Mo 12	Ambulante Hilfs- und Pflegeangebote der Sozialstation	07
	Everyday English	24
	English Chat Group	24
Mi 14	Unteres Remstal Workshop: „Mein Android Smartphone“	40 55
Do 15	Das Feuerwehrmuseum Stuttgart	17
Mo 19	Digitalisierung im Gesundheitswesen	8
Mi 28	Wanderung Weinberge Obertürkheim	40
November		
Mi 04	Windows-Grundlagen	48
Mi 11	Workshop: „Mein Android Smartphone“	55
Fr 13	Von Tübingen nach Rottenburg am Neckar	42

		Seite
Do 19	„Frieden schaffen ohne Waffen!“ – geht das heute noch?	9
	Besuch im Museum Ritter in Waldenbuch	18
	Passwörter verwalten – strukturiert und sicher	52
Mi 25	Workshop „Fotobuch/Fotokalender erstellen“	53
Do 26	Aktiv, fit und selbstbestimmt leben – heute und morgen	10
Fr 27	Dachskopf: mit der Taschenlampe zum höchsten Punkt	42
Dezember		
Mi 09	Workshop: „Mein Android Smartphone“	55
Do 10	Betriebsführung bei der Bäckerei Sehne, Ehningen	19
Fr 11	Die Nagold: von der Quelle bis zur Mündung Windows – der Explorer	43 49
Mi 17	Datensicherung – Schutz vor Datenverlust	51
Mo 21	Am kürzesten Tag – die kürzeste Wanderung	43
Januar		
Mi 13	Sillenbuch – Riedenberg – Heumaden	44
Mi 20	Workshop: „Mein Android Smartphone“	55
Do 21	Stadtarchiv Böblingen	20
Mi 27	Von Weil im Schönbuch – Richtung Dettenhausen	44
Do 28	Das Hospiz in Böblingen – wo der letzte Weg beginnt	11
	Windows – der Explorer	49
Februar		
Mi 03	Windows – Einstellungen, Suchen und Sicherheit	50
Do 04	Die Bürgerstiftung Sindelfingen	12
Fr 05	Windows-Grundlagen Passwörter verwalten – strukturiert und sicher	48 52
Mi 17	Oberaichen – Musberg – Leinfelden Workshop: „Mein Android Smartphone“	44 55
Do 25	Der Stuttgarter Osten	21
Fr 26	Schwäbische Alb Erkenbrechtsweiler	45

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

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 2026/27

Herbst: 26.10. – 30.10.2026

Weihnachten: 23.12.2026 – 08.01.2027

Fasching: 08.02. – 12.02.2027

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 A81 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 62.



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

Anfahrtsskizze

