

## Montag

09:30-10:30 **Gehirnjogging (freie Plätze)**  
08. und 22.01. / 12. und 26.02.  
11. und 25.03. / 08. und 22.04.  
Leitung: Bärbel Holz  
DRK Familienzentrum  
Am Bürgerplatz 1

10:00-11:30 **Digitale Stammtisch**  
08.01./05.02./04.03./08.04.  
DRK Familienzentrum  
Am Bürgerplatz 1  
Fragen rund um Computer und  
Tablet, Anmeldung siehe unten

14:00-16:00 **Spieltreff**  
jeder 2. und 4. Montag  
Leitung: Marion Winnberg  
DRK Familienzentrum  
Am Bürgerplatz 1

17:30-19:00 **„Digital auf Draht“**  
15.01./19.02./18.03./15.04.  
DRK Familienzentrum  
Am Bürgerplatz 1  
Vorträge & Übungen zu  
ausgewählten Themen  
(siehe Tagespresse)

## Dienstag

09:30 -10:30 **Selbolder Spaziergang**  
Leitung: Bärbel Holz

16.01. Parkplatz Rödelberg  
30.01. Kinzigsee Parkplatz  
13.02. Gründauhalle  
27.02. Rathaus/Mönch  
12.03. Hanauer Str. /Gärtner Weg  
26.03. tegut - Parkplatz  
09.04. Segelflugplatz  
23.04. Gründauhalle

INFO-TELEFON 06184 802 - 403

## Dienstag

09:00-10:00 **Wirbelsäulengymnastik**  
Leitung: Dagmar Ott  
Gracia's Gymnastikbühne,  
Gelnhäuser Str. 35

11:15-12:15 **Yoga**  
Leitung: Heidi Wacker  
Gracia's Gymnastikbühne  
Gelnhäuser Str. 35

14:15-15:15 **Englischkurs III (freie Plätze)**  
Leitung: Karin Schwarz-Kögel  
DRK Familienzentrum  
Am Bürgerplatz 1

## Mittwoch

08:30 - 09:30 **Handy-Treff**  
24.01./21.02./20.03./24.04.  
Käthe-Kollwitz-Schule  
Ringstr. 55  
Schüler\*innen erklären die  
Funktionen des Mobiltelefons  
(ohne Voranmeldung)

09:30 - 10:30 **Babbellauf**  
Leitung: Christa Kaus  
10.01. Kinzigsee  
24.01. Gründauhalle  
07.02. Segelflugplatz  
21.02. Obsthof Mohn  
06.03. Schießhütte /Ende  
20.03. Parkplatz Rödelberg  
03.04. Sportzentrum  
17.04. Buchberg Parkplatz oben

13:45 - 14:45 **Qigong II**  
Leitung: Ute Schaldach  
Gracia's Gymnastikbühne,  
Gelnhäuser Str. 35

INFO-TELEFON 06184 802 - 403

## Mittwoch

15:00-16:00 **Qigong I**  
Leitung: Ute Schaldach  
Gracia's Gymnastikbühne,  
Gelnhäuser Str. 35

18:00 - 21:00 **Rommè - Stammtisch**  
Leitung: Karin Heidecke  
Restaurant Dragonerbau,  
Schlosspark 6  
jeden 2. Mittwoch im Monat: Beginn 10.01.2024  
Infotelefon: 06184 62530

**Büchertreff der Stadtbücherei**  
Schlosspark 3  
Büchereileiterin Christiane Halsch lädt jeweils  
Mittwochs ab 15:00 Uhr ein:

**07. Februar** Elke Heidenreich  
**06. März** „Lichtspiel“ Daniel Kehlmann  
**03. April** Humoristische Geschichten

## Donnerstag

14:00-15:30 **Sitztanzgruppe „Farbenspiel“**  
04.01./01.02./07.03./04.04.  
Leitung: Bärbel Strauch  
Katharina-von-Bora-Haus  
Hinserdorfstr. 2  
Info-Telefon: 06184 3148

15:00-17:00 **Treffen für Angehörige von  
Menschen mit Demenz**  
04.01./ 01.02./07.03./04.04.  
DRK Familienzentrum  
Am Bürgerplatz 1  
h.duerrboehmer@gmail.com

## Freitag

09:30-10:30 **Englischkurs II**  
Leitung: Karin Schwarz-Kögel  
DRK Familienzentrum

INFO-TELEFON 06184 802 - 403

10:45-11:45 **Englischkurs I**  
Leitung: Karin Schwarz-Kögel  
DRK Familienzentrum  
Am Bürgerplatz 1

**Freitag** ein Mal im Monat

12:00- 13:30 **Selbolder Mittagstisch**  
**26.01. Restaurant Dragonerbau**  
Schlosspark 7  
**23.02. Seniorenwohnpark**  
**Kinzigau**, Gelnhäuser Str. 41  
**22.03. Katholische**  
**Pfarrgemeinde**  
Wilhelmstr. 31  
**26.04. Katharina-v.-Bora-Haus**  
Hinserdorfstr. 2

Kostenbeitrag: 4,50 €  
Anmeldung bitte jeweils 10 Tage vorher bei:  
Karin Heidecke, Telefon 06184 62530

**Freitag** ein Mal im Monat

15:00-16:30 **Tanznachmittag**  
26.01./23.02./22.03./12.04.  
Leitung: Barbara Kremer  
Katharina-von-Bora-Haus  
Hinserdorfstr. 2

Interessierte Tänzerinnen und Tänzer können auch  
gerne alleine kommen.  
Infos bei Barbara Kremer, Mobil: 0151/588 932 50

**Sonntag** einmal im Monat  
bietet der Turnverein 1886 e.V. an:

14:00-17:00 **Tanztee**  
Gründauhalle, Brühlweg 6  
**21.01. / 25.02. / 24.03.**  
Der Eintritt ist frei.

# SENIOREN PROGRAMM

2024  
JANUAR  
- APRIL



Stadt  
Langenselbold



www.langenselbold.de

## Modenschau „Chic in den Frühling“

**Dienstag, 09. April**  
**15:00 - 16:30**  
**Klosterberghalle, Saal Europa**  
**Schlosspark 6**

Gemeinsam mit den Modegeschäften  
Kunstform & New Jeans Heaven

Langenselbolder Models präsentieren  
tragbare Mode für Frühling und Sommer.

## Café im Seniorenwohnpark Kinzigau

**Dienstag, Donnerstag und**  
**Sonntag**  
**15:00 - 17:00**  
**Gelnhäuser Str. 41**



Das ehrenamtlich arbeitende Team bietet  
leckere Kuchen und Torten mit Kaffee an.

Ideal für einen Verwandtenbesuch oder  
einen Plausch in ruhiger, gemütlicher  
Atmosphäre.

## „Fit und Mobil im Alter - Sturzprävention“

**19.01.-22.03.**  
Freitag, 15:00-16:30 Uhr  
Sporthalle der Schule an der Gründau

Ein Angebot des Turnvereins 1886 e.V.  
Langenselbold  
Anmeldung: [www.tv1886.de](http://www.tv1886.de)  
Telefon 06184 901313

INFO-TELEFON 06184 802-403

## Fahrradtouren starten! Anradeln am Mittwoch, 24. April



**Abfahrt: 9:00 Uhr Rathaus**

Die erste Tour im Jahr führt uns  
traditionell nach Seligenstadt. Nach einer  
Einkehr rund um die berühmte Basilika,  
geht es auf neuen Wegen zurück nach  
Langenselbold.

Weitere Touren von Mai-September sind in  
Planung.

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich,  
bitte einen Fahrradhelm tragen.

## Gemeinsam ins Kino



**Mittwoch, 17. Januar**  
**Donnerstag, 15. Februar**  
**Mittwoch, 20. März**

Abfahrt: 13:30 Am Brühl, 13:33 Markt am  
Ring, 13:35 tegut, 13:38 Schloss, 13:40  
Sparkasse.

Die Filmtitel werden in der aktuellen  
Tagespresse und im Internet  
veröffentlicht: [www.langenselbold.de](http://www.langenselbold.de)

**Kosten für Fahrt inkl. Kinokarte: 17 €**

Anmeldung und Bezahlung bitte  
persönlich im Bürgerbüro.

INFO-TELEFON 06184 802-403

## Erzähl mal wie's früher war...

„Von Pippi Langstrumpf bis  
Perry Rodan - was wir früher  
gelesen haben“

**Mittwoch, 10. April**  
**15:00 Uhr**  
**Heimtmuseum, Schlosspark**

Bei Kaffee und „Riwwelkouche“ schauen wir  
zurück: Karl May, Perry Rodan oder Pippi  
Langstrumpf? Welche waren die Lieblings-  
bücher oder Heftchen der damals jungen  
Menschen?

Der Eintritt ist frei!



## Der Langenselbolder Seniorenbeirat stellt sich vor:



### Bärbel Holz

stellvertretende  
Vorsitzende,  
außerdem Köchin  
beim „Selbolder  
Mittagstisch“,

bietet Gedächtnistraining,  
Babbelspaziergang und vieles mehr an.

Bärbel Holz versprüht Lebensfreude  
- wo sie mitwirkt, ist Schwung in der Bude!

INFO-TELEFON 06184 802-403

## Seniorer Gut drauf Seniorer Gut drauf

„Gut drauf“ Team  
DRK Sozialdienst Langenselbold

Fastnachtsfeier  
„Selbold Helau“

**Mittwoch, 07. Februar**  
**14:30-17:00 Uhr**  
**Klosterberghalle**

Das Team des DRK Sozialdienstes lädt gemeinsam  
mit der Seniorenberatung der Stadt Langenselbold  
zu Kaffee und Kreppeln bei einem bunten  
Programm mit Tanz, Gesang und Spaß ein.  
Die Moderation übernimmt wieder Christine Lerch.  
Auch die Faschingstotalitäten mit Garde werden  
sich die Ehre geben, Tänzerinnen, Gesang und  
Büttenreden dürfen natürlich nicht fehlen.

„Gut drauf“ Team des  
VdK OV Langenselbold-Ronneburg

„Fahrt zum Adler Modemarkt“

**Mittwoch, 21. Februar**  
**12:00 Abfahrt**  
**17:00 Rückfahrt**  
**Fa. Adler in Haibach**



Abfahrt:  
12:00 Betriebshof Fa. Heuser, Simepelder Str.,  
Kreuze, Marktplatz, Tegut, Rathausplatz  
Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Um 14:00 Uhr beginnt eine Modenschau mit an-

INFO-TELEFON 06184 802-403

schließendem Kaffee und Kuchen. Danach bleibt  
noch Zeit zum Einkaufen. Besonderes Highlight: Alle  
Artikel werden mit 25% Rabatt angeboten.

Kosten 22,00 €, die im Bus kassiert werden.  
Anmeldung bis 09.02. bei  
Ilse Schneider 06184 4973 oder  
Birgit Gunkel 06184 909455



„Gut drauf“ Team  
der evangelischen Kirche  
„Osterausflug zum Waldhof“

**Mittwoch, 27. März 14:30-16:30**

Einstimmung auf Ostern im Café Waldhof mit einem  
köstlichen Ostergedeck (Kuchen und Kaffee) und  
einem unterhaltsamen Nachmittag in ländlicher  
Umgebung.

Kosten 10,00 € inkl. Busfahrt, die im Bus kassiert  
werden.

Abfahrt 13:50 ab Markt am Ring, tegut, Rathaus,  
Sparkasse, Aral, Simepelder Str., Weinbergschule,  
Kreuze, Marktplatz

Anmeldung bis zum 23.03. bei Kerstin Hubmann,  
Tel. 06184 63169



INFO-TELEFON 06184 802-403