

Seniorenamt



Treff Bleiweiß

# BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

März bis Juli 2026



VERANSTALTUNGEN & KURSE



## Pflegestützpunkt Nürnberg – Außenstelle Bleiweiß

**Sprechstunde jeden Donnerstag**

(außer an Schließtagen)

**von 10 bis 17 Uhr**

Telefon 09 11 / 2 31-87 880

E-Mail: [info@pflugestuetzpunkt.nuernberg.de](mailto:info@pflugestuetzpunkt.nuernberg.de)



### WIN gGmbH, die neue Trägerin des Seniorennetzwerks Südstadt Ost

Die WIN gGmbH verfügt über langjährige Erfahrung in der Entwicklung und Umsetzung sozialer Konzepte. Ihr Ziel ist es, bestehende Strukturen nicht nur fortzuführen, sondern weiter zu vertiefen und neue Impulse für ein aktives, verlässliches und gemeinschaftliches Miteinander im Stadtteil zu setzen. WIN gGmbH sieht der Zusammenarbeit mit bestehenden Kooperationspartnern, Ehrenamtlichen sowie den Bürgerinnen und Bürgern des Stadtteils, aber auch mit der bisherigen Stelleninhaberin Anna Storm mit großer Freude entgegen. Ziel ist es, das Seniorennetzwerk langfristig zu stärken und als lebendigen Treffpunkt für Begegnung, Beratung und Austausch weiterzuführen.

**Information und Beratung vor Ort i.d.R. Montag,  
Dienstag und Mittwoch jeweils von 10 bis 15 Uhr**

Koordinatorin: Frau Storm

Telefon 09 11 / 37 67 85 85

**NEU!** E-Mail: [netzwerk-ost@winggmbh.org](mailto:netzwerk-ost@winggmbh.org)



### Bitte beachten Sie unsere Schließzeiten 2026

Die Schließzeiten des Treffs für das 2. Halbjahr 2026 sind derzeit noch vorbehalten, da die Auswirkungen der geplanten Dachsanierung ab Juni 2026 noch nicht abzusehen sind.

<b>Fasching</b>	Mo 16. Februar und Di 17. Februar 2026 (Rosenmontag und Faschingsdienstag)
<b>Ostern</b>	Mo 30. März bis Mo 06. April 2026 (einschl.)
<b>Maifeiertag</b>	Fr 01. Mai 2026
<b>Christi Himmelfahrt</b>	Do 14. Mai und Fr 15. Mai 2026 (Brückentag)
<b>Pfingsten</b>	Mo 25 Mai 2026 (Pfingstmontag) Mo 01. Juni bis Fr 05. Juni 2026 (einschl.)
<b>Sommer</b>	Mo 03. August bis So 13. September 2026 (einschl.)

## Neuigkeiten aus dem Treff

### Sanierungsmaßnahmen im Treff Bleiweiß

Ab Sommer 2026 saniert das Hochbauamt der Stadt Nürnberg die Flachdächer des Treffs Bleiweiß und des benachbarten Familienzentrums. Die Hauptarbeiten werden voraussichtlich im Winter 2026 abgeschlossen sein, im Frühjahr 2027 wird dann die neue Dachbegrünung aufgebracht.

Die Dächer sind am Ende ihrer Lebenszeit angekommen, weisen Undichtigkeiten auf und entsprechen nicht mehr den heutigen energetischen Vorgaben und Sicherheitsbestimmungen. Da sich die Gebäude im Sommer über die Glaselemente sehr stark aufheizen, werden diese in die Sanierung einbezogen. Auf dem Dach des Seniorentreffs wird eine Photovoltaikanlage errichtet.

Die Maßnahmen werden bei fortlaufendem Betrieb in den Gebäuden durchgeführt. Das Planungsteam arbeitet intensiv an einem Sicherheitskonzept, mit dem der Weiterbetrieb in den Gebäuden von der Baustelle abgeschirmt werden kann.

Während der Bauarbeiten wird es sich trotzdem nicht vermeiden lassen, dass es zu Beeinträchtigungen kommt. Das Bauen im Bestand bringt trotz sorgfältiger Voruntersuchungen mit sich, dass situationsabhängig auch kurzfristige Abstimmungen zu treffen sein werden. Das Planungsteam wird in engem Kontakt mit dem Team des Treffs Bleiweiß stehen, um die geplanten Schritte zu kommunizieren und möglichst verträgliche Lösungen zu finden.

Am 20. April findet im Saal ein Informationsnachmittag zu den Baumaßnahmen statt. Näheres hierzu finden Sie auf Seite 31.



**Das aktuelle Programm von März bis einschließlich Juni 2026 ist von den Baumaßnahmen noch nicht betroffen.**

Sollte im Folgesemester (September 2026 bis Februar 2027) tageweise Schließungen einzelner Räume oder des gesamten Treffs nötig werden, informieren wir Sie kurzfristig über Aushänge und über Ihre Kurs- und Gruppenleitungen. Bei Fragen zu Veranstaltungen im Haus wenden Sie sich ans Team Bleiweiß.

## Ehrenamtliche Digi-Point-Supporter gesucht!

Viele Bürgerinnen und Bürger haben keinen Zugang zu einem PC. Damit potenziell alle in Nürnberg

Online-Dienste nutzen können, gibt es bald an verschiedenen Stellen in der Stadt einen „PC für alle“ – ab Mitte Februar auch im Treff Bleiweiß. Dafür brauchen wir ehrenamtliche Unterstützung: Menschen, die an einem oder zwei Tagen die Woche für zwei bis drei Stunden die PC-Nutzung begleiten.



**Aufgabenprofil:** Sie zeigen Wege auf, um Internet-Seiten aufzurufen und unterstützen in der Anwendung und Funktionalität. Sie weisen Ratsuchende in Online-Dienste ein und stehen als Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung. Im Bedarfsfall verweisen Sie auf Einrichtungen und Beratungsstellen, die bei spezifischen Problemstellungen weiterhelfen können. Die Stadt Nürnberg bietet mit ihrem Ehrenamts-Management einen sicheren Rahmen für Ihre Tätigkeit.

**Interesse?** Dann melden Sie sich bei der Projektleiterin Hannah Chao-Kinkelin, Telefon 09 11 / 2 31-57 70 oder [hannah.chao-kinkelin@stadt.nuernberg.de](mailto:hannah.chao-kinkelin@stadt.nuernberg.de).

## Im Treff Bleiweiß können gebrauchte Handys und Tablets für den Recycling-Kreislauf abgegeben werden

### Rohstoffschätze heben statt Ausbeutung

Handys enthalten wertvolle Metalle wie Gold oder Platin, deren Abbau oft mit großen Problemen für Mensch und Umwelt verbunden ist: Zerstörung von Regenwäldern, Kinderarbeit, Vergiftung von Grundwasser. Umso wichtiger ist es, dass die Geräte fachgerecht recycelt und Rohstoffe wiederverwendet werden.

### Was passiert mit den gesammelten Geräten?

In Kooperation mit dem Inklusionsunternehmen JuRec IT Social & Green Remarketing GmbH und deren Sammelsystem „Freddy Datenfresser“ werden die Geräte umweltgerecht recycelt oder repariert, nachdem die Daten nach zertifizierten Standards sicher gelöscht wurden. Die so erhaltenen Geräte werden über den Second-Hand-Markt weiterverwendet. Die Aktion unterstützt damit (Umwelt-) Bildungsprojekte in Liberia und El Salvador sowie die „Eine-Welt-KiTa: fair und global“ in Bayern. Weitere Informationen unter [www.handyaktion-bayern.de](http://www.handyaktion-bayern.de)

**Vor Abgabe des Handys sollten SIM- und andere Speicherkarten entfernt werden. Beschädigte, aufgeblähte oder lose Akkus sowie Zubehör dürfen nicht in die Sammelbox, sondern sollten beim Wertstoffhof entsorgt werden.**

Willkommen im

# CAFÉ BLEI- WEIß

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag: 10:00 – 16:00

Freitag: 10:00 – 14:00

Café Bleiweiß  
im Treff Bleiweiß  
Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg

info@cafe-bleiweiss.de  
cafe-bleiweiss.de  
@cafe.bleiweiss

## Mittagstisch

Montag – Donnerstag:

11:30 – 14:30

Freitag: 11:30 – 13:30

Vegetarische & vegane  
mediterrane, levantinische  
& deutsche Küche.

Immer frisch, regional &  
saisonal.

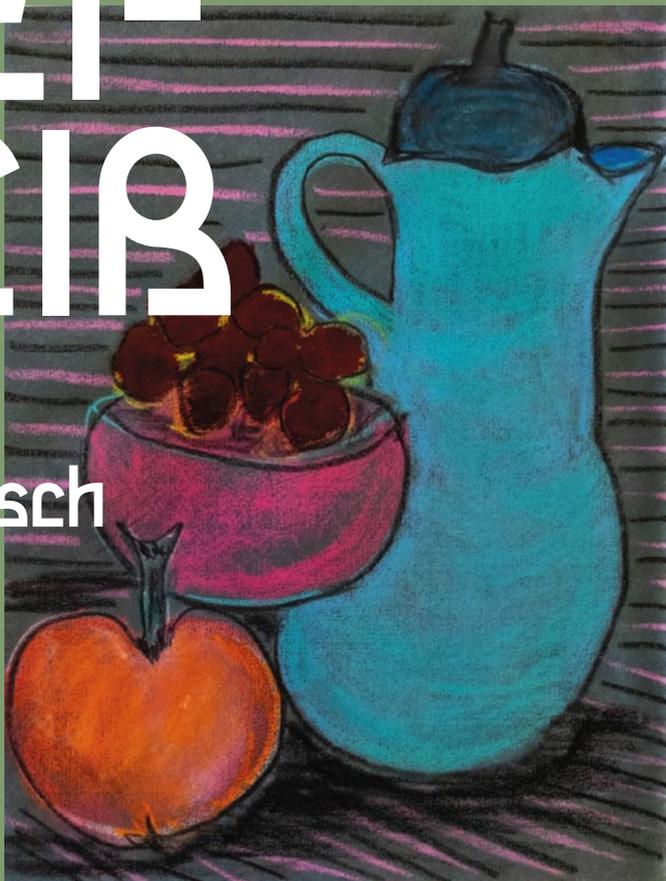


Illustration: Anneliese Raab

Wir legen Wert auf Bio- & Fairtrade-Produkte und arbeiten eng mit regionalen Biohöfen & Partner\*innen zusammen. Wenn möglich, sind unsere Zutaten nachhaltig und naturbelassen.



KAFFEEWERKSTATT  
KUCHA



# Veranstaltungsübersicht

## Offene Treffs im Bleiweiß

Mo		Offener Spielenachmittag	S. 10
Do		Bunte Runde der VielfAlt	S. 10
Mi		AWO-Gymnastik-Gruppe	S. 11
Mo		Gemeinsamer Mittagstisch	S. 11

## Spaziergänge und Führungen

Mi	25.03.	Führung durch die Lorenzer Eiswerkstatt Lo3	S. 12
Do	23.04.	Stadtspaziergang über die Allersberger Straße (Teil 1)	S. 12
Do	21.05.	Leben und Wirken von Albrecht Dürer	S. 13
Fr	19.06.	Fürth – Zentrum jüdischen Lebens	S. 13
Fr	22.05.	Führung Erfahrungsfeld Nürnberg „Was hat das mit mir zu tun?“	S. 14
Do	25.06.	Tagesausflug mit dem VCN 50 plus ins Deutsche Hopfenmuseum	S. 14
Fr	26.06.	Führung Erfahrungsfeld Nürnberg „Was hat das mit mir zu tun?“	S. 14
Mo	29.06.	Führung durch die Peterskapelle und Spaziergang zum Zeltnerschloss	S. 15
Fr	24.07.	Jahresausstellung 2026 der Werkbund-Werkstatt-Nürnberg	S. 15
Fr	24.07.	Führung Erfahrungsfeld Nürnberg „Was hat das mit mir zu tun?“	S. 14

## Angebote des Vereins „gehnissen e.V.“

Fr	20.03	Wo die Aisch mündet	S. 16
Mi	15.04.	Griffel, Schwämmchen, Schreiftafel: So war die Einschulung	S. 16
Mi	13.05.	Paradies-Garten im Coburger Land	S. 17
Fr	12.06.	Der Karlsgraben „Fossa Carolina“	S. 17
Mi	22.07.	Skulpturen im öffentlichen Raum	S. 17

## Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Sa	21.03.	Hochwasserweg – ohne nasse Füße	S. 18
So	12.04.	Am Rand der Fränkischen Schweiz	S. 18
Sa	23.05.	Weitsicht auf Burg und Fels	S. 19
Sa	27.06.	Vier Perlen am Jakobsweg – Feuer, Wasser, Luft und Erde	S. 19

## Gesundheit und Prävention

Mo	23.02.	Männersport: Kurs I	S. 20
Mi	18.03.	Demenz-Screening-Tag	S. 21
Mo	04.05.	Männersport: Kurs II	S. 20
Mi	17.06.	Gleichgewichtstraining Spezial für Menschen ab 60 Jahren	S. 21

# Veranstaltungsübersicht

## Musik, Tanz und Unterhaltung

Mo	02.03.	KontaktKegeln	S. 22
Di	17.03.	SMS Sozial Miteinander Sein: Spielenachmittag	S. 22
Do	19.03.	Quizabend mit Anna Colman	S. 23
Di	14.04.	SMS Sozial Miteinander Sein: Überraschungsnachmittag	S. 22
Di	28.04.	„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit	S. 23
Di	05.05.	KontaktKegeln	S. 22
Do	07.05.	Quizabend mit Anna Colman	S. 23
Fr	08.05.	Caféhausmusik mit dem Singkreis Bleiweiß	S. 24
Mi	01.07.	Sommerkonzert im Kreuzigungshof Heilig-Geist	S. 24

## Theater, Kunst und Literatur

Fr	13.03.	Deutsche Dichtkunst: Lyrische Lesung mit Harfenbegleitung	S. 25
Fr	17.04.	Halbpension mit Leiche – Kriminalkomödie von „Die Acht“	S. 25
So	24.05.	Kaffee. Lügen. Wahrheit.	S. 26

## Freitagskonzerte

Fr	10.04.	Klassik mit Ad Libitum	S. 27
Fr	24.04.	Birgit Endres & Band	S. 27
Fr	29.05.	Nightgroove	S. 27

## Vorträge und Workshops

Di	24.02.	Patchwork nähen	S. 28
Di	03.03.	Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	S. 28
Di	10.03.	Patchwork nähen	S. 28
Do	12.03.	Trauer als Heilungsprozess – Vortrag mit Impuls von Daniela Weber	S. 29
Do	19.03.	Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier	S. 29
Di	24.03.	Richtig Ausmisten – aber wie?	S. 30
Di	24.03.	Patchwork nähen	S. 28
Do	26.03.	Die bayernweite LGBTIQ* Fachstelle Strong! stellt sich vor	S. 30
Mo	20.04.	Informationsnachmittag zur Dachsanierung im Treff Bleiweiß	S. 31
Di	28.04.	Small-Talk Workshop	S. 31
Di	26.05.	Small-Talk Workshop	S. 31

## Filmnachmittage

Do	26.03.	Unter Dampf	S. 32
----	--------	-------------	-------

# Veranstaltungsübersicht

Do	21.05.	Frankreich und Portugal	S. 32
<b>Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert</b>			
Do	23.04.	Pflegeheim – Orientierung für Angehörige und Betroffene	S. 33
Do	25.06.	„Und Sara lachte“ – Alter und Humor	S. 33
<b>Tablet, Smartphone und Co.</b>			
Mi	04.03.	Grundlagenseminar 1 – So funktioniert Ihr Tablet oder Smartphone	S. 34
Di	ab 10.03.	Digitalcafé im Treff Bleiweiß	S. 37
Mi	18.03.	Grundlagenseminar 2: Die Welt der Apps entdecken	S. 34
Mi	22.04.	Seminar 3: Fotos und Videos mit dem Tablet oder Smartphone	S. 34
Mi	29.04.	Seminar 4: Navigation und Wandern mit dem Tablet oder Smartphone	S. 35
Mi	06.05.	Seminar 5: E-Books, E-Magazine und E-Reader	S. 35
Mi	20.05.	Seminar 6: Unentbehrliche Apps für den Alltag	S. 35
Mi	27.05.	Künstliche Intelligenz (KI) – Was ist das und wozu brauche ich sie?	S. 36
Mi	17.06.	Internet und Telefon – Die besten Verträge finden	S. 36
Mi	24.06.	Soziale Medien – Instagram, TikTok und Co. verstehen	S. 36
Mi	01.07.	Grundlagenseminar 1 – So funktioniert Ihr Tablet oder Smartphone	S. 34
Mi	08.07.	Grundlagenseminar 2: Die Welt der Apps entdecken	S. 34
<b>Gruppen &amp; Treffs</b>			
VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V.			S. 50
3000 Schritte-Treff am Dutzendteich			S. 50
Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.			S. 51
Herzsportgruppe der DJK Sparta-Noris Nürnberg			
Senioren gymnastik der AWO Bleiweiß-Lichtenhof			
Töpfergruppe			
Künstlergruppe Farbpalette			
Singkreis			
Digitalcafé			
Digitale Fotogruppe DIFOG Nürnberg			
Theosophische Arbeitsgruppe			
Schachgruppe			
Offene Treffs siehe Seite 10 und 11			
Häkeln, Stricken & Co.			

# Offene Treffs im Bleiweiß

## Offener Spielenachmittag

*Ein Angebot des Seniorennetzwerks Südstadt Ost*

Zusammen spielen und Spaß haben, lachen, fiebern, sich ärgern und freuen. Gemeinsam mit dem Treff Bleiweiß stellt das Seniorennetzwerk Südstadt Ost Spieleklassiker zur Verfügung. Es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht werden. Wir freuen uns auf Sie! Neulinge jederzeit willkommen.



**Jeden Montag, 14 bis 16 Uhr** (außer an Schließtagen)

Treff Bleiweiß, Werkraum

Keine Anmeldung erforderlich.

## Bunte Runde der VielfAlt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen.

**Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat,  
jeweils von 14.30 bis 17 Uhr**

Treff Bleiweiß, Bistro

Kontakt: 09 11 / 2 31-83 68 oder -2 32 97, [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)



# Offene Treffs im Bleiweiß

## Die AWO-Gymnastik-Gruppe freut sich über neue Mitglieder

Die Gymnastik-Gruppe für Seniorinnen und Senioren der AWO Bleiweiß-Lichtenhof bietet Bewegung, Gemeinschaft und Lebensfreude in angenehmer Atmosphäre. In der Gruppe entstehen neue Kontakte, die Motivation stärken und das Wohlbefinden steigern. Gemeinsam aktiv bleiben – für mehr Gesundheit und Freude im Alltag.

**An jedem Mittwoch, 11 bis 11.45 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Kontakt: Herr Kohl, Telefon 09 11 / 43 60 89

## Gemeinsamer Mittagstisch – Zusammen is(s)t man weniger allein

*Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost*

Gemeinsam zu Mittag essen und dabei neue Bekanntschaften schließen oder sich einfach nett unterhalten. Das Café Bleiweiß serviert ein warmes Essen und ein alkoholfreies Getränk für zusammen 10 Euro – ermäßigt mit NürnbergPass 7,50 Euro. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Montag, 09. März, 13. April, 11. Mai, 15. Juni 2026,  
jeweils von 12 bis 13.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin notwendig.

Info & Reservierung: Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Telefon 09 11 / 37 67 85 85, [netzwerk-ost@winggmbh.org](mailto:netzwerk-ost@winggmbh.org)

oder Treff Bleiweiß, Telefon 09 11 / 2 31-82 32 oder -82 24 oder -83 06,  
[seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)

# Spaziergänge und Führungen

## Führung durch die Lorenzer Eiswerkstatt Lo3

Bei (hoffentlich!) frühlingshaftem Sonnenschein die ersten Kugeln Eis des Jahres genießen – bei wem stellt sich da nicht schon die Vorfreude auf den Sommer ein?

Was ist traditionell hergestelltes Speiseeis? Welche hochwertigen Zutaten kommen zum Einsatz, und wie gestaltet sich die handwerkliche Herstellung? Und, last but not least: Wie schmeckt's? Eismacher Frank Papendiek, Geschäftsführer des Lo3, führt durch das Eislabor, erklärt die Produktionsmethoden und steht Rede und Antwort. Und die umfangreiche Verkostung diverser Eissorten ist das „Sahnehäubchen“ dieser besonderen Führung.



**Mittwoch, 25. März 2026, 14 bis 15.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Lorenzer Platz 3, 90402 Nürnberg (vor der Eisdielen)**  
 Beitrag: 8 Euro (inklusive Eisverkostung)  
 Anmeldung erforderlich.

## Stadtpaziergang über die Allersberger Straße (Teil 1)

Als eine der Hauptverkehrsadern der Nürnberger Südstadt hat die Allersberger Straße viel zu bieten. Dieser Spaziergang ist Teil einer dreiteiligen Exkursion, die Teile 2 und 3 folgen im Wintersemester. Dieser Streifzug bringt Sie in Kontakt mit einem Mittagsmörder, Hustentee, einem fast vergessenen, nur noch schemenhaft erkennbarem Kino und einem Kaufhaus. Ausklang im Café Bleiweiß.

**Donnerstag, 23. April 2026, 14 bis 15 Uhr**  
**Treffpunkt: Südlicher Tunnelausgang Allersberger Straße, unterhalb der Straßenbahnhaltestelle Widhalmstraße (Linie 8)**  
 Leitung: Rainer Eck  
 Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten  
 Anmeldung erforderlich.



# Spaziergänge und Führungen

## Leben und Wirken von Albrecht Dürer

Die Spuren von Nürnbergs großem Meistermaler Albrecht Dürer sind auch heute noch an vielen Orten in unserer Stadt zu finden. Der Spaziergang führt zu diesen Orten und zeigt die Hintergründe seines Wirkens auf. An seinem 555. Geburtstag wollen wir auf Spurensuche gehen.

**Donnerstag, 21. Mai 2026, 15 bis 16.30 Uhr**

**Treffpunkt: Am Schönen Brunnen auf dem Hauptmarkt**

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

## Fürth – Zentrum jüdischen Lebens

Fürth wird gern „Fränkisches Jerusalem“ genannt. Hier befand sich einst das religiöse Zentrum Süddeutschlands mit mehreren Synagogen, einer hebräischen Druckerei sowie Talmudschulen und bedeutenden Gelehrten. Auch der Besuch im Jüdischen Museum Franken zum Abschluss der Führung verdeutlicht dies eindrucksvoll.

Fotos © Jüdisches Museum Franken



**Freitag, 19. Juni 2026, 14 bis 15.30 Uhr**

**Treffpunkt: Marktplatz Fürth, Gauklerbrunnen**

Leitung: Gerda Distler

Beitrag: 9 Euro (6 Euro mit Nürnberg-Pass)

Im Beitrag ist der Eintritt (3 Euro) ins Jüdische Museum Franken inbegriffen.

Anmeldung erforderlich.

## Spaziergänge und Führungen

### ausgewählte Angebote unserer Partner

#### **Führung Erfahrungsfeld Nürnberg „Was hat das mit mir zu tun?“**

*Veranstalter: Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne*

Bei einem Rundgang über das Erfahrungsfeld können Sie an ausgewählten Stationen spielerisch Ihre Sinne (neu) erspüren und Phänomene wie Resonanz, Farben uvm. beobachten und erleben. Sie erfahren Interessantes über die Geschichte sowie den Erfinder des Erfahrungsfeldes Hugo Kükelhaus.

Hinweis: Menschen mit Mobilitätseinschränkungen benötigen eine Begleitperson.

**Termine: 22.05., 26.06. und 24.07., jeweils 15 Uhr**

Dauer: ca. 2 Stunden / Kosten: 4 Euro zzgl. Eintritt

Leitung: Hartmut Ühlein

Anmeldung: Telefonisch unter 0911 / 231-54 45

oder per E-Mail an [erfahrungsfeld@stadt.nuernberg.de](mailto:erfahrungsfeld@stadt.nuernberg.de)

Es sind außerdem Gruppenführungen in der Erfahrungsfeld-Akademie buchbar:

[https://www.nuernberg.de/internet/kuf\\_kultur/akademie.html](https://www.nuernberg.de/internet/kuf_kultur/akademie.html)

#### **Tagesausflug mit dem VCN 50 plus ins Deutsche Hopfenmuseum**

*Veranstalter: VideoFilmClub Nürnberg VCN 50 plus e.V.*

Mit einem Reisebus der Firma Kuhlmann geht die Reise von Nürnberg nach Wolnzach. Dort besuchen wir das Deutsche Hopfenmuseum. Bei einer fachkundigen Führung erfahren wir viel Interessantes über den Hopfen, aber auch das Bierbrauen. Bei der anschließenden Wolnzacher Bierprobe können wir uns von Qualität und Geschmack des edlen Gerstensaftes überzeugen. In einer ortsnahen Gaststätte kehren wir dann zum Mittagessen ein. Eine Wanderung auf dem Hopfenlehrpfad sorgt nun für entsprechende Bewegung. Natürlich besteht auch die Möglichkeit für eine gemütliche Kaffeepause, bevor es dann mit dem Bus zurück nach Nürnberg geht.

**Donnerstag, 25. Juni 2026, 9 bis 18 Uhr**

**Treffpunkt: Großparkplatz Langwasser-Süd, Haltestelle an der Liegnitzer Str.**

Leitung: Helmut Klein (VCN 50plus e.V.)

Beitrag: 32 Euro/ Person für Busfahrt und Museumseintritt

Anmeldung erforderlich: telefonisch unter 09 11 / 409 83 69

oder via E-Mail an [hawemue@online.de](mailto:hawemue@online.de)

Weitere Informationen auf Anfrage.

# Spaziergänge und Führungen

## **Führung durch die Peterskapelle und Spaziergang zum Zeltnerschloss**

Zum Peterstag besuchen wir die verborgenen Schönheiten der Stadtteile St. Peter und Gleißhammer: die Peterskapelle, den Petersfriedhof und das malerische Wasserschloß beim ehemaligen Hammerwerk der Familie Zeltner – heute der Kulturladen Zeltnerschloss. Die Peterskapelle ist das älteste kirchliche Gebäude der Südstadt. Geschichte und Kunstwerke werden in der Kapelle erläutert. Anschließend geht es über den Petersfriedhof durch den Stadtteil Gleißhammer zum Zeltnerschloss.

**Montag, 29. Juni 2026, 15.30 bis 17 Uhr**

**Treffpunkt: Vor der Peterskapelle, Kapellenstraße**

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei, um eine Spende für die Kapelle wird gebeten

Anmeldung erforderlich.

## **Jahresausstellung 2026 der Werkbund-Werkstatt-Nürnberg**

Die Führung beginnt mit einer kurzen Werkstattführung am Künstler\*innenhaus, von wo aus ein gemeinsamer Gang zu den Räumlichkeiten des Kunstvereins Kohlenhof anschließt. Absolvent\*innen des Werkstattjahres 2025/26 zeigen dort ihre Arbeiten aus den Bereichen Textil, Glas, Holz und Metall.

Schulleiter Norbert Zlöbl gibt einen interessanten Einblick in Geschichte und inhaltliche Konzepte der vor 39 Jahren gegründeten Einrichtung.

**Freitag, 24. Juli 2026, 13.30 bis 15 Uhr**

**Treffpunkt: Künstler\*innenhaus, Königstr. 93, neuer Eingang (rosafarbene Fahne)**

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.



Soweit nicht anders angegeben, sind alle Spaziergänge und Führungen  
**NICHT GEEIGNET für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende.**

## Angebote des Vereins „gehniessen e.V.“

### Ausflüge, Wanderungen und Führungen

Bunt wie ein Kindergeburtstag ist die Aktivitäten-Palette des gemeinnützigen Vereins gehniessen. Das Angebot richtet sich an aufgeweckte, bewegliche und weltoffene Seniorinnen & Senioren und jene, die es werden wollen. Bei Wanderungen zwischen 6 und 16 Kilometern wird gern gut eingekehrt; Besuche von Kunstausstellungen und Museen, von Lesungen und Konzerten sorgen für geistiges Wohlbehagen. Zu jeder Unternehmung kann man mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.

An den Unternehmungen kann kostenfrei teilgenommen werden. Wer sich danach zu einer festeren Bindung entschließt, zahlt hierfür einen Beitrag von 48 Euro pro Jahr und wird dann zu jeder Vereinsaktivität eingeladen.

### Wo die Aisch mündet

Unberührte Natur und ausgeklügelte Technik begeistern gleichermaßen. Wanderung ca. 10 km in leicht hügeligem Gelände

#### Freitag, 20. März 2026

Abfahrt: 13.41 Uhr, Nürnberg Hbf, VGN- oder Deutschland-Ticket  
Anmeldung erforderlich via E-Mail an [verein@gehniessen.de](mailto:verein@gehniessen.de)

### Griffel, Schwämmchen, Schreibtafel: So war die Einschulung

Im Schiefer-Museum in Ludwigsstadt werden ABC-Schützen-Erinnerungen wach...

#### Mittwoch, 15. April 2026

Abfahrt: 8.40 Uhr, Nürnberg Hbf;  
VGN- oder Deutschland-Ticket  
Anmeldung erforderlich via E-Mail an [verein@gehniessen.de](mailto:verein@gehniessen.de)



# Angebote des Vereins „gehniessen e.V.“

## Ausflüge, Wanderungen und Führungen

### Paradies-Garten im Coburger Land

Der Thieracher Garten hat mit seinen vielfältig gestalteten Staudenbeeten, mit Gräsern und Gehölzen viele Höhepunkte zu bieten: Blüten, Farben und Formen in Hülle und Fülle.

Wanderung ca. 11 km in hügeligem Gelände

**Mittwoch, 13. Mai 2026**

Abfahrt: 9.11 Uhr, Nürnberg Hbf; VGN- oder Deutschland-Ticket

Anmeldung erforderlich via E-Mail an [verein@gehniessen.de](mailto:verein@gehniessen.de)

### Der Karlsgraben „Fossa Carolina“

Zwischen Altmühl und Rezat liegt eines der größten technischen Kulturdenkmäler des frühen Mittelalters: Vom ersten Versuch, Rhein, Main und Donau durch eine Wasserstraße zu verbinden, zeugen noch heute eine 500 Meter lange Wasserfläche und die daran anschließenden Erdwälle.

Wanderung ca. 9 km, weitgehend flach

**Freitag, 12. Juni 2026**

Abfahrt: 12.11 Uhr, Nürnberg Hbf; VGN- oder Deutschland-Ticket

Anmeldung erforderlich via E-Mail an [verein@gehniessen.de](mailto:verein@gehniessen.de)

### Skulpturen im öffentlichen Raum

Wie gut sind Kunstwerke gealtert, die im Rahmen des Nürnberger Symposion Urbanum vor über einem halben Jahrhundert für lebhafte, ja hitzige Debatten sorgten?

**Mittwoch, 22. Juli 2026**

Treffpunkt: 15.15 Uhr, Uhrensäule vor der Lorenzkirche

Anmeldung erforderlich via E-Mail an [verein@gehniessen.de](mailto:verein@gehniessen.de)

# Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

## Hochwasserweg – ohne nasse Füße

Tageswanderung Bubenreuth – Atzelsberg – Rathsberg – Bubenreuth

**Samstag, 21. März 2026**

**Treffpunkt: 09:35 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof**

Abfahrt: 09:41 Uhr (S1, Gleis 1)

(Treffpunkt für Autofahrer\*innen: Bahnhof Bubenreuth 10:12 Uhr)

Gehzeit: ca. 3,5 Stunden, ca. 10 km, leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 4 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 1  
Nürnberg Hauptbahnhof

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 16. März 2026 möglich

## Am Rand der Fränkischen Schweiz

Tageswanderung Pretzfeld – Drosendorf – Eggolsheim

**Sonntag, 12. April 2026**

**Treffpunkt: 08:25 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof**

Abfahrt: 08:40 Uhr (R19, Gleis 15) umst. in Forchheim (Abf. 09:07 Uhr, RE22,  
Gleis 8)

Gehzeit: ca. 4 Stunden, ca. 15 km, leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 15  
Nürnberg Hauptbahnhof

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 07. April 2026 möglich



# Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

## Weitsicht auf Burg und Fels

Tageswanderung Hartmannshof – Ruine Lichtenegg – Hauritz (Alter Fritz) – Hartmannshof

**Samstag, 23. Mai 2026**

**Treffpunkt: 08:25 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof**

Abfahrt: 08:40 Uhr (RE40, Gleis 20)

(Treffpunkt für Autofahrer\*innen: Bahnhof Hartmannshof 09:03 Uhr)

Gehzeit: ca. 4 Stunden, ca. 12 km, leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 7 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 15 Nürnberg Hauptbahnhof

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 18. Mai 2026 möglich

## Vier Perlen am Jakobsweg – Feuer, Wasser, Luft und Erde

Tageswanderung Wicklesgreuth – Großhaslach – Heilsbronn

**Samstag, 27 Juni 2026**

**Treffpunkt: 09:05 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof**

Abfahrt: 09:21 Uhr (S4, Gleis 22)

Gezeit: ca. 4 Stunden, ca. 15 km, leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 7 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 22 Nürnberg Hauptbahnhof

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 15. Juni 2026 möglich

# Gesundheit und Prävention

SENIORENNETZWERK  
SÜDSTADT OST



## Männersport

*Ein Angebot des Seniorennetzwerks Südstadt Ost  
Präventionskurs nach §20 SGB V*

Der Männersport richtet sich an alle Männer ab 60 Jahren. Durch gezielte Übungen wird der Körper gestärkt und fit gehalten; die Muskulatur wird trainiert und das Wohlbefinden verbessert.

**Wöchentlich, immer montags von 12 bis 13 Uhr**

**Kurs I: 23.02. bis 27.04.2026 (Osterpause am 30.03. und 06.04.2026)**

**Kurs II: 04.05. bis 06.07.2026 (Pfingstpause am 25.05. und 01.06.2026)**

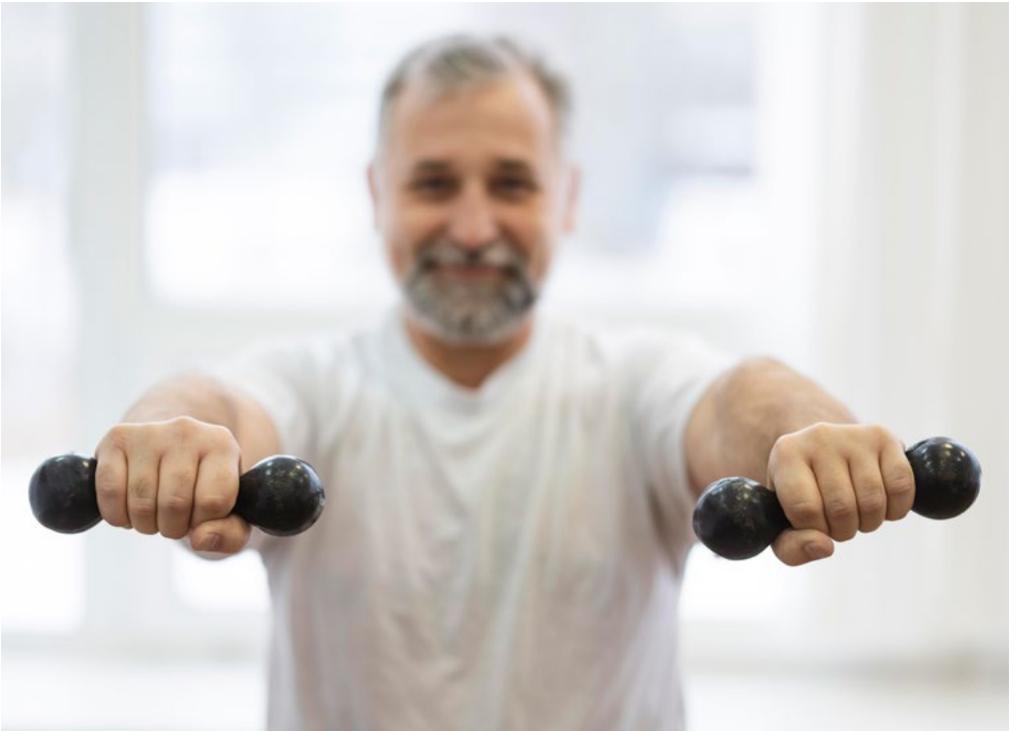
Treff Bleiweiß, Saal

Kursgebühr: 80 Euro für 8 Übungseinheiten; bezuschusst bis zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen.

Veranstalter: Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Infos und Anmeldung bei Anna Storm, Seniorennetzwerk Südstadt Ost,

Telefon: 09 11 / 37 67 85 85



# Gesundheit und Prävention

SENIORENNETZWERK  
SÜDSTADT OST



## Demenz-Screening-Tag

An diesem Tag können Sie Ihre Gedächtnisleistung kostenfrei mit Hilfe eines wissenschaftlichen Kurztests überprüfen lassen. Dazu lädt digiDEM Bayern, das Digitale Demenzregister Bayern, gemeinsam mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost, herzlich ein. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die bei sich selbst eine Verschlechterung des Gedächtnisses wahrgenommen oder bei denen nahestehende Personen ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit bemerkt haben. Der kostenfreie wissenschaftliche Kurztest inklusive kurzer Beratung dauert 15 bis 20 Minuten und wird in einem geschützten Rahmen durchgeführt. Zwar ersetzt der Screeningtest keine umfassende ärztliche Diagnose, liefert aber erste Hinweise darauf, ob eine weitere Abklärung notwendig ist.

**Mittwoch, 18. März 2026, 13 bis 17 Uhr**

Treff Bleiweiß

Anmeldungen bei Anna Storm vom Seniorennetzwerk Südstadt Ost unter Telefon 09 11 / 37 67 85 85 (i.d.R. Mo-Mi 10-16 Uhr) oder via E-Mail (Anmeldung gilt nach Bestätigung): [netzwerk-ost@winggmbh.org](mailto:netzwerk-ost@winggmbh.org)

**Wichtiger Hinweis:** Interessierte, die beim Sehen und Hören eingeschränkt sind, sind dringend gebeten, ihre Seh- und Hörhilfen mitzubringen. Ohne diese Hilfsmittel kann der Gedächtnistest nicht durchgeführt werden.

*DigiDEM Bayern wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGp).*

## Gleichgewichtstraining Spezial für Menschen ab 60 Jahren

Mit gezielten Yoga-Elementen werden Balance und Koordination geübt, um so das Sturzrisiko zu verringern. Die Einheiten werden im Stehen und Gehen ausgeführt und von der erfahrenen Senioren-Yoga-Übungsleiterin Inge Zink gestaltet. Bitte tragen Sie stabiles Schuhwerk und bequeme Kleidung.

**Mittwoch, 17. Juni, 10.30 bis 11.30 Uhr**

Treffpunkt: Luitpoldhain, gegenüber der Straßenbahnhaltestelle Luitpoldhain (Linie 8).

Beitrag: 6 Euro (3 Euro mit Nürnberg Pass)

Anmeldungen bei Anna Storm vom Seniorennetzwerk Südstadt Ost unter Telefon 09 11 / 37 67 85 85 (i.d.R. Mo-Mi 10-16 Uhr) oder via E-Mail (Anmeldung gilt nach Bestätigung): [netzwerk-ost@winggmbh.org](mailto:netzwerk-ost@winggmbh.org)

# Musik, Tanz und Unterhaltung

## KontaktKegeln

Sie suchen neue Freunde oder Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen? Sie haben Spaß am Kegeln oder möchten es einfach mal ausprobieren?



**Montag, 02. März 2026, 13 bis 14.30 Uhr**  
**Dienstag, 05. Mai 2026, 10 bis 11.30 Uhr**  
 Treff Bleiweiß, Kegelbahn  
 Beitrag: 2 Euro  
 Anmeldung erforderlich.

## SMS Sozial Miteinander Sein – Scharrer trifft Bleiweiß

*Eine gemeinsame Aktion von Scharrer Mittelschule Nürnberg und Treff Bleiweiß*

**SMS – Sozial Miteinander Sein** ist ein neues Projekt der Scharrer Mittelschule, das den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit bietet, Schule neu zu erleben und mit ehrenamtlichem Einsatz für andere Menschen eigene Stärken zu entdecken. Möchten Sie sich mit jungen Menschen austauschen, sich auf etwas ganz Neues einlassen und Ihre Talente mit anderen teilen? Dann sind Sie herzlich eingeladen bei diesem spannenden Projekt dabei zu sein.

## Spielenachmittag

Zusammen spielen und Spaß haben, lachen, fiebern, sich ärgern und freuen – das verbindet die Generationen.

**Dienstag, 17. März 2026, 14.30 bis 16.30 Uhr**  
 Treff Bleiweiß, Cafeteria  
 Eintritt frei  
 Anmeldung erforderlich.



## Überraschungsnachmittag

Die Schülerinnen und Schüler gestalten einen unterhaltsamen Nachmittag – im Fokus steht das voneinander Lernen.

**Dienstag, 14. April 2026, 14.30 bis 16.30 Uhr**  
 Treff Bleiweiß, Clubraum  
 Eintritt frei  
 Anmeldung erforderlich.



# Musik, Tanz und Unterhaltung

## Quizabend mit Anna Colman

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen live-Quizabend mit Anna Colman! In Kneipenatmosphäre wird gerätselt und über der ein oder andere Frage gebrütet. Gequizzt wird in Teams mit jeweils 5 Personen. Anmeldungen sind entweder als Einzelperson oder als Team möglich. Das Gewinnerteam bekommt die Startgebühr doppelt erstattet.



**Donnerstag, 19. März 2026, 19 bis 21.30 Uhr**

**Donnerstag 07. Mai 2026, 19 bis 21.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Leitung: Anna Colman

Beitrag: 3 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich.

## „Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost*

Hier können Sie in einer vertrauensvollen Atmosphäre neue Menschen kennenlernen und Freizeit-Freundschaften schließen. Vielleicht sind Sie sich gleich auf Anhieb sympathisch und teilen erste gute Gespräche, gemeinsame Hobbys oder Interessen. Bei einer kleinen Pause mit Kaffee und Kuchen können Sie Ihre Gespräche vertiefen. Im Anschluss entscheiden Sie, ob und mit wem Sie gern weiterhin in Kontakt bleiben möchten.

**Bitte beachten Sie, dass es sich hier NICHT um eine Partnervermittlung handelt!**

**Dienstag, 28. April 2026, 13 bis 16.30 Uhr**

**Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung pünktlich beginnt.**

Treff Bleiweiß, Saal

Leitung: Anna Storm und Iris Knopf

Beitrag: 5 Euro (beinhaltet Kaffee und ein Stück Kuchen)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

**Anmeldung und ZUVERLÄSSIGE ABMELDUNG erforderlich, um Wartelistenplätze noch vergeben zu können.**

# Musik, Tanz und Unterhaltung

## Caféhausmusik mit dem Singkreis Bleiweiß

Die Caféhausmusik im Bleiweiß – begleitet von Helmut Betzelt am Akkordeon – ist ein beliebter Treffpunkt für alle, die gerne singen, die einfach der Musik lauschen oder einen bunten Nachmittag in netter Gesellschaft genießen möchten. Durch den Nachmittag führt die Singkreisleiterin Irene Engert. Liedtexte stehen zur Verfügung.

**Freitag, 08. Mai 2026, 14 bis 16.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

## Sommerkonzert im Kreuzigungshof Heilig-Geist

*Ein Angebot in Kooperation mit der Hochschule für Musik Nürnberg*

Melodienzauber mit Liedern und Arien aus Oper, Operette und Musical, versiert präsentiert von Gesangsstudierenden der Hochschule für Musik, von Prof. Susanne Kelling mit Charme und Esprit moderiert. Die malerische Kulisse des historischen Kreuzigungshofs macht den Reiz des Sommerkonzerts des Seniorenamts aus.



**Mittwoch, 01. Juli 2026, 17 Uhr**

Kreuzigungshof Heilig-Geist, Spitalgasse 22 (Zugang zur Veranstaltung über das Tor zur Wohnanlage Heilig-Geist-Spital an der Heubrücke)

Karten zu 8 Euro, nur auf telefonische Vorreservierung erhältlich.

Reservierung ab Montag, 15. Juni zwischen 9 und 14 Uhr unter Tel. 09 11 / 2 31-65 55 oder 09 11 / 2 31-82 24.

Reservierte Karten liegen ab 16 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Bei Regen wird die Veranstaltung in den Heilig-Geist-Saal verlegt.

# Theater, Kunst und Literatur

## **Streifenzug durch die deutsche Dichtkunst: Lyrische Lesung mit Harfenbegleitung**

*Ein Angebot in Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg e.V.*

Gedichte aus 5 Jahrhunderten – ernst bis heiter, von Klassik bis Neuzeit. Mit dabei: Goethe, Schiller, M. Claudius, R.M Rilke, von Logau, Uhland, Tucholsky, Mühsam, Busch, Roth ... Unerwartetes und Bekanntes.

**Freitag, 13. März 2026, 15 bis 16.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Es liest Heinz-Peter Lehmann, begleitet von Wolfgang Kerscher an der keltischen Harfe.

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

## **Halbpension mit Leiche – rabenschwarze Kriminalkomödie von „Die Acht“**

Fünf Mörder. Fünf Sterne. Eine Leiche.

Eine Selbsthilfegruppe für sozial-rehabilitierungswillige Mörder\*innen stürzt sich in die Gründung ihrer eigenen Pension „Fünf im Glück“. Zur Eröffnung checkt ein Überraschungsgast ein, mit einem mörderischen Plan. Als dann plötzlich eine pedantische Hotelprüferin auf der Bildfläche erscheint, eskaliert die Situation und in der Lobby sitzt eine Leiche! Jede\*r kann es gewesen sein und die Chaostruppe muss rasch Himmel und Hölle in Bewegung setzen, um die Leiche verschwinden zu lassen und um gleichzeitig selbst nicht wieder in „alte Gewohnheiten“ zu verfallen ...

Die Regisseurin, Schauspielerin und Trainerin Marsha Cox absolvierte ihr Schauspielstudium in den USA und in Deutschland.

Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen und vergnüglichen Abend.

**Freitag, 17. April 2026, 17.30 bis 19.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Es spielen: Jannike Ehlbeck, Ursula Groß, Irina Harder, Ela Kowarschik, Silke Röhm, Florian Dietel, Mike Rost, Yves Simon

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

# Theater, Kunst und Literatur

## Kaffee. Lügen. Wahrheit.

*Inszenierung der Theatergruppe buehnenreiz e.V.*

Was als harmloses Interview über übersinnliche Fähigkeiten beginnt, entwickelt sich für Reporter Brinkmann zu einem immer merkwürdigeren Verhör. Der Hellseher Boris Bardos scheint mehr zu wissen, als er wissen dürfte – und der Kaffee wird von Minute zu Minute bitterer.

Eine spannende Krimi-Komödie über Wahrheit, Lügen und die Frage, ob man einem Unbekannten jemals trauen sollte. Witzig, raffiniert und mit einer überraschenden Wendung.

**Sonntag, 24. Mai 2026, 15 bis 17 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 5 Euro, vor Ort zu entrichten

Anmeldung erforderlich. Reservierte Karten liegen zwischen 14 Uhr und 14.40 Uhr zur Abholung an der Tageskasse bereit.



# ANMELDEFORMULAR FÜR KURSE

Kursprogramm ab Seite 38

Zur Anmeldung bitte heraustrennen,  
ausgefüllt und unterschrieben  
zurücksenden an:

Treff Bleiweiß  
Hintere Bleiweißstr. 15  
90461 Nürnberg

oder per Mail als Scan / Foto an:  
[seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)

**Bei Bedarf bitte heraustrennen.**



Zur **Kursanmeldung** bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

*Treff Bleiweiß  
Hintere Bleiweißstr. 15  
90461 Nürnberg*

oder als Scan an [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)

## **Anmeldung im Kurssemester Sommer 2026 des Treffs Bleiweiß/Heilig-Geist**

1. KURS

EVTL. 2. KURS

Kursnummer:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kursbezeichnung:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wochentag:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Uhrzeit:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kursleitung:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Verbindliche Anmeldung [erforderliche Angaben sind mit Stern\* gekennzeichnet]

\* Vor- und Nachname in Blockschrift (bitte gut leserlich)

---

E-Mail-Adresse (falls vorhanden)

---

Telefonnummer (für Rückfragen)

---

\* Lastschriftfreizugermächtigung zum Einzug der Kursgebühren bereits erteilt?

Ja

Nein  (falls nein, bitten wir um persönliche Anmeldung im Treff Bleiweiß)

**Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen (siehe Kursprogrammheft) für die Teilnahme am oben genannten Kurs an.** Zu Ihrer Information: Es werden grundsätzlich keine Anmeldebestätigungen versandt. Wir kontaktieren Sie nur bei Rückfragen oder falls eine Anmeldung nicht möglich ist (etwa weil die maximale Teilnehmendenzahl bereits erreicht war).

\*Ort, Datum

---

\*Unterschrift

---

# Datenschutzhinweis zur Kursanmeldung bei den Seniorentreffs Bleiweiß und Heilig-Geist

**Verantwortlich für die Datenerhebung:** Stadt Nürnberg,  
Amt für Senioren und Generationenfragen,  
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg, Telefon: 09 11 / 2 31-67 01

Zur verschlüsselten Übertragung elektronischer Nachrichten verwenden Sie bitte das Kontaktformular auf der Internetpräsenz des Seniorenamts der Stadt Nürnberg:

[www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/kontakt.html](http://www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/kontakt.html)

**Datenschutz:** Bei Fragen zum Thema Datenschutz wenden Sie sich bitte an Stadt Nürnberg, Behördlicher Datenschutz, Rathausplatz 2, 90403 Nürnberg  
Telefon: 09 11 / 2 31-51 15

Zur verschlüsselten Übertragung elektronischer Nachrichten:  
[www.nuernberg.de/global/ajax\\_kontaktformular.html?cfid=17995](http://www.nuernberg.de/global/ajax_kontaktformular.html?cfid=17995)

**Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung:** Die Daten werden zur Gewährleistung eines reibungslosen Kurs- und Veranstaltungsbetriebs auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), Art. 57 Abs. 1 Bayerische Gemeindeordnung, § 71 Abs. 1, Abs. 2 Nr. 5 Sozialgesetzbuch XII erhoben.

**Weitergabe von Daten:** Es erfolgt keine Weitergabe von Daten.

**Übermittlung an Drittländer:** Es erfolgt keine Übermittlung.

**Speicherzeitraum:** Ihre Daten werden bei der Stadt Nürnberg bis zu drei Jahre nach der letzten Anmeldung gespeichert bzw. so lange, wie dies unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen des § 147 Abgabenordnung (AO) erforderlich ist.

**Betroffenenrechte:** Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen beim Verantwortlichen für die Datenerhebung folgende Rechte zu: Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO). Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die Stadt Nürnberg, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind. Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

**Erforderlichkeit der Datenangabe:** Die Daten werden für die Abwicklung der gebuchten Kurse bzw. Veranstaltungen benötigt. Ohne Angabe ist eine Teilnahme an den anmeldepflichtigen Kursen und Veranstaltungen der Seniorentreffs nicht möglich.

**Widerrufsrecht bei Einwilligung:** Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft bei der verantwortlichen Dienststelle widerrufen, soweit Art. 17 Abs. 3 Buchstabe a) i. V. m. § 147 AO und Art. 17 Abs. 3 Buchstabe d) DSGVO dem nicht entgegenstehen. Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung bis zum Widerruf wird davon nicht beeinträchtigt.

# Freitagskonzerte

## der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

### Klassik mit Ad Libitum

Das Gesangsensemble ad libitum kommt wieder. Die beiden Sängerinnen Ursula Albert und Karin Gründel sowie Lorenz Trottmann am Klavier präsentieren Lieder und Chansons von Georg Kreisler, Kurt Weill, Rainhard Fendrich u.A.: Charmant, witzig, hintergründig, ein bisserl böse, aber eigentlich gaaaaanz lieb.

**Freitag, 10. April 2026, 15 bis 17 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

### Birgit Endres & Band

Birgit Endres und ihre Band „Big Yellow Taxi“ nehmen ihr Publikum mit auf eine Zeitreise durch die Jahrzehnte der Rock-, Pop-, Folk-, Swing- und Countrymusik. Ihre langjährige Bühnenpräsenz in Europa und Übersee und die Begegnungen mit unterschiedlichsten Künstler\*innen führt zu einem breitgefächerten und unterhaltsamen Repertoire.

**Freitag, 24. April 2026, 15 bis 16.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

### Nightgroove

Ihr letzter Auftritt im „Bleiweiß“ war bereits ein voller Erfolg. Mit ihrem abwechslungsreichen Programm führen „Nightgroove“ ihr Publikum zurück in seine Jugend. Das Repertoire reicht von alten Blues-Musiker\*innen, Rock’n Rollern über Beatles, Rolling Stones zu Peter Green und den Eagles. Garantiert ohne Elektronik, nach dem Reinheitsgebot des Blues und Rock’n’Roll.

**Freitag, 29. Mai 2026, 15 bis 17 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

# Vorträge und Workshops

## Patchwork nähen

Patchwork ist eine alte Handarbeitstechnik, bei der wir eigene Muster aus einfarbigen oder gemusterten Stoffen (auch aus gebrauchten Lieblingsteilen) herstellen. In dieser Workshop-Reihe zeige ich die Grundlagen des Patchworks. Dabei entsteht ein Kissen, ein Tischläufer, oder ein kleiner Wandbehäng. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidmatte, Lineal, Rollschneider oder Schere, Notizblock und Bleistift. Außerdem viele bunte Stoffe, die auch untereinander getauscht werden können und Ihre Ideen.

**24. Februar, 10. März und 24. März 2026, jeweils Dienstag, 14 bis 16 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Barbara Bibel

Beitrag: 12 Euro

Anmeldung erforderlich.

Die Termine können unabhängig voneinander und ohne Patchwork-Vorkenntnisse gebucht werden.

## Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich selbst vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht mehr in der Lage bin? Bereits heute kann und soll man dafür Vorsorge treffen. Wer durch Krankheit oder Unfall seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, bekommt nach dem Betreuungsgesetz eine gesetzliche Betreuungsperson zur Seite gestellt. In einer Betreuungsverfügung kann jeder Mensch Regelungen für den Fall einer zukünftigen Betreuungsbedürftigkeit treffen.

**Dienstag, 03. März 2026, 12 bis 13.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragender: Robert Gatzka

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

# Vorträge und Workshops

## **Trauer als Heilungsprozess –**

### **Vortrag mit Impuls von Daniela Weber**

Trauer ist nicht nur trostlos und schrecklich auszuhalten. Sie hilft uns mit unserem Verlust leben zu lernen und daran zu wachsen. Wachsen tut weh, aber mit dem richtigen Umgang mit Trauer kann etwas Neues beginnen und Heilung stattfinden. Daniela Weber, zertifizierte Trauerbegleiterin, lädt ein, Trauer aus diesem Blickwinkel zu betrachten. Sie gibt einen einfühlsamen Einblick, wie Sie Trauer begeben und sie heilsam für sich nutzen können.

**Donnerstag, 12. März 2026, 16.30 bis 18.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 8 Euro

Anmeldung erforderlich.

Hinweis: Diese Veranstaltung kann Impulse geben, aber keine individuelle Trauerbegleitung ersetzen.

## **Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier**

Mit Stift und Papier finden Sie mit Zentangle® den Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit, denn es werden klar strukturierte und sich wiederholende Muster gezeichnet. Verschiedene Muster ergeben am Ende ein kleines, feines Kunstwerk. Diese Art zu zeichnen ist für alle erlernbar – garantiert! Der Termin steht unter dem Motto „Wir begrüßen den Frühling!“

**Donnerstag, 19. März 2026, 14 bis 15.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Antje Ratzesberger

Beitrag: 8 Euro

zzgl. 10 Euro Materialgeld direkt an Antje Ratzesberger; das Material beinhaltet hochwertige Papier-Zuschnitte, 2 Fineliner, Bleistift, Papierwischer, Knet-Radiergummi und kann für weitere Zentangle®-Workshops genutzt werden.

Wenn möglich bitte Buntstifte mitbringen.

Anmeldung erforderlich.

# Vorträge und Workshops

## Richtig Ausmisten – aber wie?

Es sammelt sich immer mehr an und Sie wissen nicht wohin? Viele Dinge sind zum Wegschmeißen zu schade, aber wie schafft man Platz und warum gestaltet sich „Ausmisten“ oft so schwierig?

Petra Volkert, Feng Shui Beraterin und Psychologische Yogatherapeutin (BYV), gibt Tipps und hilfreiche Anregungen für das Ausmisten.

**Dienstag, 24. März 2026, 12.15 bis 13.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Petra Volkert

Beitrag: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung erforderlich.

## Die bayernweite LGBTIQ\* Fachstelle Strong! stellt sich vor

Strong! ist eine LGBTIQ\* Fachstelle und trägt mit ihrer Arbeit dazu bei, dass queere, d.h. nicht heteronormativ lebende Menschen nach Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen durch Begleitung und Beratung bestärkt in ein selbstbestimmtes Leben zurückfinden. Ben D. (M.Ed., Systemischer Berater), psychosozialer Berater der Fachstelle, stellt die Möglichkeiten der diversitätssensiblen Arbeit vor. Für Fragen und Austausch ist ebenso Raum und Zeit vorhanden.

**Donnerstag, 26. März 2026, 15.15 bis 16.45 Uhr**

Treff Bleiweiß, Werkraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

# Vorträge und Workshops

## Informationsnachmittag zur anstehenden Dachsanierung im Treff Bleiweiß

Architektin Brigitte Höpfner (Bauprojektleitung beim Hochbauamt) und Julius Leib (Leitung Treff Bleiweiß) informieren Sie über die anstehenden Baumaßnahmen im Treff Bleiweiß, die Herausforderungen und den Zeitplan. Im Anschluss an den informativen Teil bleibt Zeit für Ihre Fragen.

**Montag, 20. April 2026, 14.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Saal

Leitung: Brigitte Höpfner

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

## Small-Talk Workshop

Worüber kann ich beim Small Talk reden? Was für Regeln muss ich beachten? Wie steige ich gekonnt ein und aus? Wie hinterlasse ich einen positiven Eindruck? Sie suchen Antworten auf diese Fragen? Dann ist das Ihr Workshop! Durch Diskussionen, kurze theoretische Inputs und Übungen steigen wir zusammen ein in die große Kunst des kleinen Gesprächs.

Der Workshop umfasst einen Termin und wird zweimal angeboten.

**Dienstag, 28. April 2026 und Dienstag, 26. Mai 2026, jeweils 14 bis 15.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Sabine Riechert

Beitrag (für einen Termin): 10 Euro

Anmeldung erforderlich.

# Filmnachmittage

mit dem VideoFilmClub Nürnberg 50 plus e.V.

## Unter Dampf

In „150 Jahre Deutsche Eisenbahn“ feierte die Bahn 1985 diesen Geburtstag mit einer Zugparade in Nürnberg-Langwasser. In „160 Jahre Schiefe Ebene“ erleben wir eine besonders spektakuläre Eisenbahnstrecke zwischen Neuenmarkt und Wirsberg in Franken, welche dieses Jubiläum im Jahr 2008 feierte. „Großes Herbstfest im DB Museum Nürnberg“ präsentiert vom Nachbau der Adler-Lokomotive bis zum modernen ICE die ganze Palette des deutschen Eisenbahn-Spektrums.

**Donnerstag, 26. März 2026, 14.30 bis 16 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Roman Pietz

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

## Frankreich und Portugal

„Flusskreuzfahrt in Frankreich“ nimmt Sie mit auf einem Flusskreuzfahrtschiff auf der Rhone und Saone zu den interessanten Kulturdenkmälern in Dijon und Lyon und mancher Überraschung dazwischen.

„Lissabon – Metropole am Tejo“ präsentiert Lissabon, Portugals Hauptstadt, mit seiner historischen Altstadt – etwas ganz Besonderes. Ein Hauch von den großen Entdeckungsreisen der vergangenen Jahrhundert schwebt immer noch über ihr.

**Donnerstag, 21. Mai 2026, 14.30 bis 16 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Dr. Manfred Grottke

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

# Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

## Wenn ein Pflegeheim zur Option wird – Orientierung für Angehörige und Betroffene

Die Entscheidung für ein Pflegeheim ist ein bedeutender Schritt – oft begleitet von Unsicherheit, emotionaler Belastung und vielen offenen Fragen. Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich mit dem Gedanken an eine stationäre Pflege auseinandersetzen müssen – sei es für sich selbst oder für nahestehende Angehörige.

**Donnerstag, 23. April 2026, 14.30 bis 15.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

## „Und Sara lachte“ – Alter und Humor

Passen Alter und Humor zusammen? Altwerden ist ja nicht immer lustig und – wie wir wissen – nichts für Feiglinge. Aber es gibt auch Manches zum Lachen. Humor und Glaube können helfen, uns nicht zu wichtig zu nehmen. Vortrag und Diskussion, Lachen inklusive!

**Donnerstag, 25. Juni 2026, 14.30 bis 15.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Referent: Rudolf Koch, Pfarrer i.R.

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.



# Tablet, Smartphone und Co.

## Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones – Ihre Begleiter im Alltag

Diese Seminarreihe hilft Ihnen dabei, sich in der Welt der modernen Technik zu rechtzufinden. Wir zeigen, wie Tablets und Smartphones funktionieren und wie Sie diese Geräte für Ihre Bedürfnisse nutzen können.

### Grundlagenseminar 1 – So funktioniert Ihr Tablet oder Smartphone

In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über die verschiedenen Arten von Tablets und Smartphones. Wir schauen uns an, was sich im Inneren dieser Geräte verbirgt (die Hardware oder Technik) und wie die Programme, die sie zum Laufen bringen (Software oder Betriebssysteme), funktionieren. Wir sprechen auch darüber, wie robust diese Geräte sind und ob man sie einfach reparieren lassen kann, wenn mal etwas kaputtgeht. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Sicherheit – wie Sie Ihr Gerät und Ihre Daten schützen können.

### Grundlagenseminar 2: Die Welt der Apps entdecken

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Apps – das sind die kleinen Programme, die Ihr Tablet oder Smartphone so vielseitig machen. Wir lernen, wie Sie Ihre Apps sortieren und anordnen, damit Sie alles schnell finden. Außerdem kümmern wir uns um Aktualisierungen (Updates) und Nutzungsbedingungen, damit alles reibungslos läuft und sicher ist.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Play Store (für Android-Geräte) oder den App Store (für Apple-Geräte) nutzen, um Apps zu finden. Wir werden gemeinsam eine App installieren und wieder deinstallieren, um Sie mit dem Ablauf vertraut zu machen. Keine Sorge, auch bei Millionen von Apps finden wir uns gemeinsam zu recht! Außerdem stellen wir Ihnen vor, wie Bezahlungsfunktionen und Abonnements bei Apps funktionieren.

### Seminar 3: Fotos und Videos mit dem Tablet oder Smartphone

Dieses Seminar dreht sich um Fotos und Filme. Wir probieren gemeinsam aus, wie Sie Selfies (Selbstporträts), Porträts oder Landschaftsaufnahmen machen und wie die Videofunktion Ihres Geräts funktioniert.

Wir werden lernen, wie man Bilder und kurze Videos bearbeitet und wie Sie Ihre Fotosammlung (Bildergalerie) auf Ihrem Gerät organisieren. Auch die Frage, wohin mit all den schönen Bildern, klären wir: Sollen sie in einer Cloud (online Speicherplatz) gesichert werden, direkt auf dem Gerät bleiben, ausgedruckt oder sogar auf eine DVD gebrannt werden? Alles wird direkt auf Ihrem Handy oder Tablet praktisch ausprobiert.

# Tablet, Smartphone und Co.

## **Seminar 4: Navigation und Wandern mit dem Tablet oder Smartphone**

Unterwegs sein wird ganz einfach! Ob Sie wandern, Rad fahren oder einfach das nächste Restaurant, den Zahnarzt oder die Apotheke finden möchten – mit Ihrem Tablet/Smartphone und den passenden Apps wie Komoot oder Google Maps ist das kein Problem mehr.

Wir werden gemeinsam testen, wie diese Navigations-Apps funktionieren, und das Ganze auch direkt im Seminarraum ausprobieren, damit Sie für Ihren nächsten Ausflug bestens vorbereitet sind.

## **Seminar 5: E-Books, E-Magazine und E-Reader**

Tauchen Sie ein in die Welt der elektronischen Literatur! Egal, ob Sie die Tageszeitung, ein Sachbuch oder einen spannenden Thriller lesen möchten – Sie können Literatur ganz bequem elektronisch kaufen oder über die Onleihe (digitale Ausleihe von Bibliotheken) ausleihen.

Gelesen werden kann auf E-Book-Readern, Tablets oder Smartphones. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie kostenlos an Weltliteratur oder neue Romane kommen. Das alles testen wir gemeinsam direkt im Seminar.

## **Seminar 6: Unentbehrliche Apps für den Alltag**

Aus der riesigen Auswahl an verfügbaren Apps stellen wir Ihnen in diesem Seminar eine Auswahl zusammen, die wirklich jede und jeder in verschiedenen Alltagsbereichen gebrauchen kann.

Wir gehen noch einmal durch, wie Sie Apps installieren, aber auch, wie Sie nicht mehr benötigte Apps löschen oder deaktivieren können. Das Bezahlen und Abonnieren von Apps wird ebenfalls Thema dieses Seminars sein.

**Grundlagenseminar 1: 04. März 2026 und 01. Juli 2026**

**Grundlagenseminar 2: 18. März 2026 und 08. Juli 2026**

**Seminar 3: Mittwoch, 22. April 2026**

**Seminar 4: Mittwoch, 29. April 2026**

**Seminar 5: Mittwoch, 06. Mai 2026**

**Seminar 6: Mittwoch, 20. Mai 2026**

Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch 14 bis 16 Uhr

Leitung: Chris Bellaj

Beitrag: 20 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

# Tablet, Smartphone und Co.

## KI, Tablet, Smartphone & Co. – Fit für den Digital-Dschungel

Wir schauen uns gemeinsam an, was es Neues gibt, welche Geräte nützlich sind und wie Sie das Beste aus der Technik für sich herausholen können – ohne sich von Fachbegriffen oder Preisen verwirren zu lassen.

### Teil 1: Künstliche Intelligenz (KI) – Was ist das und wozu brauche ich sie?

Wir zeigen Ihnen ganz praktisch, wie Ihnen KI-Programme auf Ihrem Computer (Windows), iPhone (Apple-iOS) oder Android-Handy den Alltag erleichtern können. Stellen Sie sich vor, wie KI Ihnen hilft, eine tolle Geburtstagsrede für Tante Erna zu schreiben, oder ob sie wirklich mehr kann als eine normale Suchmaschine. Wir werden auch entdecken, ob man mit KI tatsächlich Bilder und Videos erstellen, Musik komponieren oder Texte schreiben kann. Lassen Sie sich überraschen!

### Teil 2: Internet und Telefon – Die besten Verträge finden

In diesem Teil nehmen wir uns Ihre Internet- und Telefonverträge genauer vor. Ob Glasfaser, DSL oder Mobilfunk – wir schauen, welcher Anbieter bei Ihnen zu Hause am besten funktioniert und welche Leistungen Sie wirklich benötigen. Welche zusätzlichen Optionen sind sinnvoll, und kann man einfach zu einem günstigeren Anbieter wechseln, ohne Ärger zu haben?

Wir klären auch wichtige Fragen zu den Kosten: Was sind angemessene monatliche Ausgaben? Wie viel Datenvolumen brauchen Sie wirklich, damit Sie immer surfen können? Was kostet es, wenn Sie Ihr Handy im Ausland nutzen, und was hat es mit diesen geheimnisvollen „In-App-Käufen“ auf sich?

### Teil 3: Soziale Medien – Instagram, TikTok und Co. verstehen

Werfen wir einen Blick in die Welt von Instagram, TikTok und ähnlichen Plattformen. „Soziale Medien“ sind für viele Menschen ein fester Bestandteil ihres Lebens geworden und aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Hier verdienen Menschen als „Influencer“ ihren Lebensunterhalt, Firmen nutzen sie als Werbeplattformen, und wir bekommen Einblicke in das Leben anderer Menschen.

Diese Plattformen ermöglichen Kommunikation, Unterhaltung, Kultur und vieles mehr. Gleichzeitig können sich hier aber auch Propaganda und „Fake News“ verbreiten. Wir erklären Ihnen, wie das alles funktioniert und wie Sie sich in dieser vielfältigen Welt zurechtfinden.

**Teil 1: Mittwoch, 27. Mai 2026, 14 bis 15.30 Uhr**

**Teil 2: Mittwoch, 17. Juni 2026, 14 bis 15.30 Uhr**

**Teil 3: Mittwoch, 24. Juni 2026, 14 bis 15.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum, Leitung: Chris Bellaj

Beitrag: 15 Euro, vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

# Tablet, Smartphone und Co.

## Digitalcafé im Treff Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich darüber austauschen und Neues kennenlernen? Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

**Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr**

Termine: 10. & 24. März, 14. & 28. April, 12. & 26. Mai,

09. & 23. Juni, 14. & 28. Juli 2026

Treff Bleiweiß, Bistro

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.





## Kurse

Aktive Freizeitgestaltung und (Weiter-)Bildung sind kein Privileg jüngerer Generationen. Lebenslanges Lernen, die Verwirklichung eigener Interessen und die erfüllende Gestaltung freier Zeit gemeinsam mit anderen Menschen machen Lebensqualität aus und erhalten die körperliche und geistige Gesundheit. In unseren Kursen finden Sie deshalb Angebote zur gesundheitlichen Vorsorge, zu körperlicher Aktivität und Entspannung, zum Sprachenlernen und zur kreativen Betätigung. Nicht das Streben nach Leistung und hohes Lerntempo stehen bei uns im Vordergrund, sondern die Freude am Lernen und gemeinschaftliche Aktivität.

### Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg

Straßenbahnlinien 7, 8, 10  
Haltestelle Schweiggerstraße  
Straßenbahnlinie 6, 10  
Haltestelle Harsdörfferplatz

**i** Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 49,  
das Anmeldeformular in der Heftmitte.

# Aktiv in Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist eine wirksame Maßnahme zur Vorbeugung einer Vielzahl von Erkrankungen und steigert die Lebensfreude. In der Gemeinschaft ist der Spaß an der Sache ungleich höher. Auf den folgenden Seiten finden Sie Bewegungsangebote, die unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden und für alle Altersgruppen ab 50 geeignet sind. Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt es spezielle Kurse, die im Sitzen angeboten werden.

## Gymnastik

Gymnastik verbessert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Sie kräftigt die Muskulatur und bringt den Kreislauf in Schwung. Bitte bringen Sie zur Gymnastik stets bequeme Sportkleidung und rutschfeste Sportschuhe (mit heller Sohle) mit!

**Kurs 001, jeweils Montag**  
von 10 bis 10.45 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Detlef Olfen  
14x ab 2. März 2026, 16 Plätze  
31,50 Euro

**Kurs 002, jeweils Montag**  
von 11 bis 11.45 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Detlef Olfen  
14x ab 2. März 2026, 16 Plätze  
31,50 Euro

**Kurs 003, jeweils Mittwoch**  
von 10 bis 10.45 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Edda Wagner  
16x ab 4. März 2026, 16 Plätze  
36 Euro

## Sitzgymnastik

Für alle, die trotz Einschränkungen aktiv bleiben wollen. Mit abwechslungsreichen Übungen und Entspannungselementen wird die Freude an der Bewegung erhalten.

**Kurs 008, jeweils Dienstag**  
von 10.45 bis 11.45 Uhr  
**Clubraum im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Birgit Kürzdörfer  
16x ab 10. März 2026, 12 Plätze  
48 Euro

**Kurs 005, jeweils Mittwoch**  
von 10 bis 11 Uhr  
**Clubraum im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Birgit Kürzdörfer  
16x ab 11. März 2026, 12 Plätze  
48 Euro

 Nutzen Sie zur Anmeldung für die Kurse das heraustrennbare Formular in der Heftmitte.

# Aktiv in Bewegung

## Wirbelsäulengymnastik

Richtig dosierte Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung für einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Hinweis: Diese Kurse bieten keinen Ersatz für eine umfassende und sorgfältige medizinische Therapie. Klären Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt bzw. Therapeuten die Teilnahme ab.

### Kurs 006, jeweils Dienstag

von 9.15 bis 10.30 Uhr

**Saal im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Birgit Kürzdörfer

16x ab 10. März 2026, 15 Plätze

60 Euro

### Kurs 007, jeweils Mittwoch

von 8.30 bis 9.45 Uhr

**Saal im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Birgit Kürzdörfer

16x ab 11. März 2026, 15 Plätze

60 Euro

## Beckenbodentraining

Dieses ganzheitliche Körpertraining hilft, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken, den Rücken zu stabilisieren und verbessert dadurch die Körperaufrichtung. Bitte bringen Sie Turnschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Decke und Freude an der Bewegung mit.

### Kurs 012, jeweils Dienstag

von 9 bis 10.30 Uhr

**Clubraum im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Petra Volkert

14x ab 3. März 2026, 11 Plätze

63 Euro

## LineDance light – Fortsetzungskurs

Nach dem Lern-Konzept von Birgit Ritter, das den Teilnehmern aufeinander aufbauend die nötigen Schritte und Schrittfolgen nahebringt. Tauchen Sie ein in die Welt des LineDance – einer unterhaltsamen und belebenden Tanzform, die nicht nur Freude bereitet, sondern auch die Beweglichkeit und Koordination fördert! Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Bringen Sie bequeme Kleidung und gute Laune mit.

### Kurs 014, jeweils Donnerstag

von 10 bis 11.15 Uhr

**Saal im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Gabi Röper

15x ab 5. März 2026, 20 Plätze

56,25 Euro

### Kurs 015, jeweils Donnerstag

von 17.30 bis 18.45 Uhr

**Saal im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Birgit Ritter

16x ab 5. März 2026, 20 Plätze

60 Euro

# Geist und Körper

## Stuhlyoga: sanft – gelenkschonend – entspannend

Yoga kann dabei helfen innerlich zur Ruhe zu kommen und den Körper sanft zu dehnen und zu kräftigen. Um das allen zu ermöglichen, wird ausschließlich auf einem Stuhl und im Stand mit einem Stuhl als Hilfsmittel geübt. Impulse aus der Yogaphilosophie sowie Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder leichte, weiche Schuhe sowie eine Decke mitbringen.

**Kurs 019, jeweils Montag**  
von 14 bis 15 Uhr  
**Clubraum im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Sabine Bredlow  
15x ab 2. März 2026, 12 Plätze  
45 Euro

## Yoga

Yoga – das ist Körper, Atem, Seele und Geist. Viele einfache Bewegungen und Körperhaltungen kann man auch im Alter ausführen. Die Übungen geben frische Kraft und Lebensfreude, Entspannungs- und Meditationstechniken verhelfen zu innerer Ruhe. Die Kurse bieten auch eine Einführung in die Yoga-Philosophie.

**Kurs 021, jeweils Donnerstag**  
von 13.15 bis 14.45 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Angelika Herget  
13x ab 5. März 2026, 15 Plätze  
58,50 Euro

**Kurs 022, jeweils Donnerstag**  
von 15 bis 16.30 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Angelika Herget  
13x ab 5. März 2026, 15 Plätze  
58,50 Euro

## Heitere Yoga-Spaziergänge

Mit Senioren-Yoga Übungsleiterin und Lachtrainerin Inge Zink verbringen Sie bei lockeren Spaziergängen eine beschwingte Zeit mit Yoga und Lachübungen an der frischen Luft. Koordinationsübungen, meditative Sequenzen und achtsames Atmen begleiten Sie ebenso wie das Lachen als „beste Medizin“. Keine Matte aber bequeme, wetterfeste Kleidung ist erforderlich.

**Kurs 028, jeweils Montag**  
von 10.30 bis 12 Uhr  
**Treffpunkt: Gegenüber der Straßenbahnhaltestelle Luitpoldhain (Linie 8)**

Kursleitung: Inge Zink  
6x ab 4. Mai 2026, 12 Plätze  
27 Euro

# Geist und Körper

## Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan zeichnet sich durch ein ausgewogenes System von Übungen aus, die alle Gebiete der körperlichen Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Atmung ansprechen und positiv auf die Fähigkeit zur Entspannung und die mentale Fitness einwirken. Besonders ältere Menschen profitieren von der sanften Art der Bewegungsschulung, die innerliche und äußerliche Stabilität wiederfinden lässt.

**Kurs 030, jeweils Freitag**  
von 12 bis 13 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Ursula Gottschalk  
12x ab 13. März 2026, 16 Plätze  
36 Euro

## QiGong

QiGong basiert auf der Jahrtausende alten Erfahrung der chinesischen Medizin und fördert die Fähigkeit durch Ruhe, Entspannung und Konzentration den Geist zu sammeln, den Körper zu kräftigen, Beweglichkeit und Haltung zu verbessern und den Atem zu regulieren. Da emotionale Strukturen eng mit Atemmustern verknüpft sind, wirkt sich eine tiefe, bewusste Atmung ausgleichend auf eine angespannte Verfassung aus. Energieblockaden werden gelöst, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. QiGong-Übungen sind besonders für Menschen reiferen Alters zu empfehlen.

**Kurs 024, jeweils Dienstag**  
von 11 bis 12.30 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Ursula Gottschalk  
12x ab 10. März 2026, 16 Plätze  
54 Euro

**Kurs 025, jeweils Dienstag**  
von 14 bis 15.30 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**  
Kursleitung: Ursula Gottschalk  
12x ab 10. März 2026, 16 Plätze  
54 Euro

**Kurs 027, jeweils Donnerstag**  
von 12 bis 13 Uhr  
**Saal im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Ursula Gottschalk  
12x ab 12. März 2026, 16 Plätze  
36 Euro

# Geist und Körper

## Gedächtnistraining

Sie wünschen sich auch bis ins hohe Alter gesund und geistig fit zu bleiben? In diesen Kursen erhalten Sie Informationen über Gedächtnisfunktionen, zudem werden gezielt Übungen für die Erhaltung der geistigen Gesundheit durchgeführt.

**Kurs 034, jeweils Donnerstag**  
 von 10 bis 11.30 Uhr  
**Cafeteria/ vorderer Gastraum im Treff Heilig Geist**  
 Kursleitung: Tilmann Ochner  
 14x ab 5. März 2026, 12 Plätze  
 63 Euro

**Kurs 035, jeweils Dienstag**  
 von 10 bis 11.30 Uhr  
**Cafeteria/ vorderer Gastraum im Treff Heilig Geist**  
 Kursleitung: Elfriede Kühne-Arbeiter  
 11x ab 3. März 2026, 10 Plätze  
 49,50 Euro

**Kurs 036, jeweils Freitag**  
 von 10 bis 11.30 Uhr  
**Clubraum im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Tilmann Ochner  
 14x ab 6. März 2026, 12 Plätze  
 63 Euro



# Sprachen

## Englisch Level A2

Fortsetzungskurs mit regelmäßigen Wiederholungen und systematischem Erlernen des Sprachniveaus A2. Lehrwerk: „Go For It!“ A2 ab Kapitel 3, Kurs- und Arbeitsbuch Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-002939-5.

**Kurs 044, jeweils Donnerstag**  
von 12.15 bis 13.45 Uhr  
Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Rimma Skeini  
16x ab 5. März 2026, 15 Plätze  
72 Euro

## Englisch Fortgeschrittene (A2-B1)

Einstieg in den Kurs mit einer kurzen Wiederholung A2.1

**Kurs 037, jeweils Dienstag**  
von 10 bis 11.30 Uhr  
Cafeteria/ hinterer Gastraum im Treff  
Heilig Geist

Kursleitung: Rimma Skeini  
16x ab 3. März 2026, 12 Plätze  
72 Euro



# Sprachen

## Englisch Grammatik ab Level B1

Wiederholung von B1 Grammatik.

### Kurs 038, jeweils Dienstag

von 11.45 bis 13.15 Uhr

Cafeteria/ hinterer Gastraum im Treff  
Heilig Geist

Kursleitung: Rimma Skeini

16x ab 3. März 2026, 12 Plätze

72 Euro

## Englisch Konversation

In diesen Kursen können Spracherfahrene und Wiedereinsteiger ihre Sprachfähigkeiten für den Alltag festigen und weiter ausbauen.

### Kurs 042, jeweils Mittwoch

von 9.30 bis 11 Uhr

Cafeteria/ vorderer Gastraum im Treff  
Heilig Geist

Kursleitung: Albert Coury

15x ab 4. März 2026, 12 Plätze

67,50 Euro

### Kurs 043, jeweils Donnerstag

von 10.30 bis 12 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Rimma Skeini

16x ab 5. März 2026, 15 Plätze

72 Euro

## Spanisch mit Vorkenntnissen (Niveau A2)

Für Teilnehmer, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt vor allem auf der mündlichen Kommunikation durch Üben und Wiederholen der Stufen A1 und A2. Aber auch Hör- und Leseverstehen werden trainiert. Damit bereiten Sie sich auf einfache Unterhaltungen mit Spanisch-Sprechenden im Alltag oder Urlaub vor. Dieser Kurs eignet sich auch zum Wiedereinstieg.

### Kurs 041, jeweils Montag

von 15.50 bis 17.20 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Maria Asunción del Pilar Estrada Alvarez

15x ab 2. März 2026, 15 Plätze

67,50 Euro

# Kreativ

## Aquarellmalen

Für alle, die Freude am Malen und Gestalten haben. Besonderes Talent oder Vorkenntnisse sind nicht nötig – entscheidend ist der Spaß bei der Sache. Für die Kurse fallen zusätzlich Materialkosten an.

**Kurs 050, jeweils Donnerstag**  
von 10 bis 11.30 Uhr  
**Werkraum im Treff Bleiweiß**

**Kursleitung: Karl Bloß**  
15x ab 5. März 2026, 15 Plätze  
67,50 Euro



# Kreativ

## Malen und Gestalten

Schaffen Sie neue Kunstwerke durch Collagen und verleihen Sie Ihrem künstlerischen Drang neuen Ausdruck beim Arbeiten mit Öl-, Aquarell- und Pastellkreide.

**Kurs 052, jeweils Donnerstag**  
von 12 bis 13.30 Uhr  
**Werkraum im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Anneliese Raab  
14x ab 5. März 2026, 12 Plätze  
63 Euro

## Acrylmalen

Acrylfarben lassen sich leicht auf vielerlei Art und Weise verarbeiten. Ungeübte wie auch Erfahrene sind herzlich willkommen! Lassen Sie sich von der Kursleiterin Irmtraud Westermann in die Techniken der Acrylmalerei einführen und kreieren Sie Ihre ganz eigenen Werke. Ihren Ideen sind kaum Grenzen gesetzt.

**Kurs 054, jeweils Freitag**  
von 10 bis 12 Uhr  
**Werkraum im Treff Bleiweiß**

Kursleitung: Irmtraud Westermann  
10x ab 6. März 2026, 10 Plätze  
60 Euro

# Kurse – Übersicht

B = Treff Bleiweiß, H = Treff Heilig-Geist

## Montag

B	10.00 bis 10.45 Uhr	<b>Gymnastik</b> (Kurs 001)	S. 39
B	10.30 bis 12.00 Uhr	<b>Heitere Yoga-Spaziergänge</b> (Kurs 028)	S. 41
B	11.00 bis 11.45 Uhr	<b>Gymnastik</b> (Kurs 002)	S. 39
B	14.00 bis 15.00 Uhr	<b>Stuhlyoga</b> (Kurs 019)	S. 41
B	15.50 bis 17.20 Uhr	<b>Spanisch mit Vorkenntnissen (Niveau A1)</b> (Kurs 041)	S. 45

## Dienstag

B	9.00 bis 10.30 Uhr	<b>Beckenbodentraining</b> (Kurs 012)	S. 40
B	9.15 bis 10.30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Kurs 006)	S. 40
H	10.00 bis 11.30 Uhr	<b>Gedächtnstraining</b> (Kurs 035)	S. 43
H	10.00 bis 11.30 Uhr	<b>Englisch für Fortgeschrittene</b> (Kurs 037)	S. 44
B	10.45 bis 11.45 Uhr	<b>Sitzgymnastik</b> (Kurs 008)	S. 39
B	11.00 bis 12.30 Uhr	<b>QiGong</b> (Kurs 024)	S. 42
H	11.45 bis 13.15 Uhr	<b>Englisch Grammatik ab Level B1</b> (Kurs 038)	S. 45
B	14.00 bis 15.30 Uhr	<b>QiGong</b> (Kurs 025)	S. 42

## Mittwoch

B	8.30 bis 9.45 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Kurs 007)	S. 40
H	9.30 bis 11.00 Uhr	<b>Englisch Konversation</b> (Kurs 042)	S. 45
B	10.00 bis 10.45 Uhr	<b>Gymnastik</b> (Kurs 003)	S. 39
B	10.00 bis 11.00 Uhr	<b>Sitzgymnastik</b> (Kurs 005)	S. 39

## Donnerstag

B	10.00 bis 11.15 Uhr	<b>LineDance für Seniorinnen und Senioren</b> (Kurs 014)	S. 40
B	10.00 bis 11.30 Uhr	<b>Aquarellmalen</b> (Kurs 050)	S. 46
H	10.00 bis 11.30 Uhr	<b>Gedächtnstraining</b> (Kurs 034)	S. 43
B	10.30 bis 12.00 Uhr	<b>Englisch Konversation</b> (Kurs 043)	S. 45
B	12.00 bis 13.00 Uhr	<b>QiGong</b> (Kurs 027)	S. 42
B	12.00 bis 13.30 Uhr	<b>Malen und Gestalten</b> (Kurs 052)	S. 47
B	12.15 bis 13.45 Uhr	<b>Englisch Level A2</b> (Kurs 044)	S. 44
B	13.15 bis 14.45 Uhr	<b>Yoga</b> (Kurs 021)	S. 41
B	15.00 bis 16.30 Uhr	<b>Yoga</b> (Kurs 022)	S. 41
B	17.30 bis 18.45 Uhr	<b>LineDance für Seniorinnen und Senioren</b> (Kurs 015)	S. 40

## Freitag

B	10.00 bis 11.30 Uhr	<b>Gedächtnstraining</b> (Kurs 036)	S. 43
B	10.00 bis 12.00 Uhr	<b>Acrylmalen</b> (Kurs 054)	S. 47
B	12.00 bis 13.00 Uhr	<b>Tai Chi Chuan</b> (Kurs 030)	S. 42

# Teilnahmebedingungen

i

## Anmeldung

- Per E-Mail an: seniorentreffs@stadt.nuernberg.de oder schriftlich über den Anmeldebogen (bitte Kursnummer und vollständige Adresse mit Telefonnummer angeben).
- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

## Kursgebührenbefreiung

- Nürnberg-Pass-Inhaber sind von den Kursgebühren befreit und zahlen je Kurs lediglich eine pauschale Bearbeitungsgebühr von 7,50 Euro. Hierfür benötigen wir eine einmalig zu erteilende Bankeinzugsermächtigung. Das Formular und nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Büro des Treffs Bleiweiß. Wir bitten darum den Nürnberg-Pass unaufgefordert im Büro des Treffs Bleiweiß vorzulegen, wenn die Gültigkeit des Dokuments nach Ablauf verlängert wurde. Ansonsten müssen wir leider die normale Kursgebühr berechnen, wie sie im Programm ausgeschrieben ist.

## Zahlung

- Per Einzugsermächtigung (die Kursgebühr wird nach Antritt des Kurses von Ihrem Konto abgebucht).
- ***Nach dem ersten Kurstag ist die Teilnahme verbindlich – Stornierungen müssen spätestens dann beim Treff Bleiweiß in schriftlicher Form per Einschreiben vorliegen. Es besteht auch die Möglichkeit die Stornierung persönlich im Büro zu den Bürozeiten abzugeben.***

## Semesterzeiten

- Sommersemester: März bis Juli; Wintersemester: September bis Februar.
- Während der Schließzeit und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.
- Die Treffs behalten sich vor, aufgrund von Veranstaltungen Kurse zu verlegen. Auch durch die Kursleiter können individuell kursfreie Tage eingeplant werden.

## Teilnehmerzahlen

- Die Mindestteilnehmerzahl je Kurs ist einzuhalten.
- Bei zu geringen Teilnehmerzahlen kann mit Einverständnis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Kursgebühr erhöht oder die Zahl der Kurstage verringert werden. Ansonsten muss der betreffende Kurs leider abgesagt werden.

## Sonstiges

- Ein Versicherungsschutz gegen Unfälle ist in den Kursgebühren nicht enthalten.
- Die angebotenen Kurse sind keine medizinischen oder therapeutischen Angebote und ersetzen in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Wenn Sie sich bereits in Behandlung befinden, so klären Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt bzw. Therapeuten die Teilnahme am Kurs ab.

**Vormerkungen sind grundsätzlich nicht mehr möglich!**

**i** Nutzen Sie zur Anmeldung für die Kurse das heraustrennbare Formular in der Heftmitte.

# Gruppen & Treffs

## VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V.

Seit über zwanzig Jahre ist der VCN 50plus ein fester Bestandteil des Kulturangebotes im Treff Bleiweiß. Hier finden Freundinnen und Freunde des Mediums Video kompetente Partner für ihre Fragen. In den regelmäßigen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht und viele Filme angeschaut. Darüber hinaus gestaltet man die Freizeit bei verschiedenen Aktivitäten, wie Ausflügen, gemeinsamen Biergartenbesuchen und der Weihnachtsfeier.

Entsprechend dem Bedarf erfolgen gemeinsame Videoproduktionen, sowie Vorführungen von Filmen im Treff Bleiweiß oder in anderen sozialen und kulturellen Einrichtungen.

Ein besonderer Höhepunkt ist die FILMREIHE Kino im Bleiweiß mit dem Motto „Hier trifft man Freunde“ von November bis Februar jeden Jahres.

### Regelmäßige Treffen im Bleiweiß

**Videotreff:** an einem Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr

**MAGIX-Stammtisch:** am 1. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr

**EDIUS-Stammtisch:** am 3. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr

**CASABLANCA-Treff:** am letzten Freitag im Monat von 14 bis 16 Uhr

Im jährlichen Programmheft des VCN50plus werden alle Termine und Aktivitäten aufgeführt.

Telefon: 09 11 / 409 83 69

Mobil: 0157 / 526 98 953

E-Mail: [info@vcn50plus.de](mailto:info@vcn50plus.de)

[www.vcn50plus.de](http://www.vcn50plus.de)

## 3000 Schritte-Treff am Dutzendteich

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die nicht (mehr) sportlich tätig sind. Auch mit Rollator ist eine Teilnahme möglich. Der kleine Ausflug dauert etwa eine Stunde. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigenes Risiko. Die Spaziergänge finden bei jedem Wetter statt (Ausnahme: ganz widrige Wetterlagen wie Glatteis oder Sturm).



### Jeden Montag, 10 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahn-Haltestelle „Doku-Zentrum“ (Linien 6 und 8)

Ansprechpartnerin: Nina Aigner, Zentrum Aktiver Bürger (ZAB)

[aigner@iska-nuernberg.de](mailto:aigner@iska-nuernberg.de), Telefon: 09 11 / 92 97 17 18

Keine Anmeldung erforderlich.

# Gruppen & Treffs

- **Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.**

Jeden Montag von 14 bis 16 Uhr und Freitag von 9 bis 11 Uhr im Saal des Treffs Bleiweiß, Telefon 09 11 / 33 06 70, E-Mail: rheuma-liga.nuernberg@t-online.de

- **Herzsportgruppe der DJK Sparta-Noris Nürnberg**

Jeden Mittwoch im Saal des Treffs Bleiweiß (außer in den Schulferien)  
Gruppe 1 von 14 bis 15.15 Uhr; Gruppe 2 von 15.15 bis 16.15 Uhr  
Telefon (Fr. Fuchs) 01 57 / 74 60 79 63, E-Mail: sabine.fuchs@vomb.de

- **Senioren gymnastik der AWO Bleiweiß-Lichtenhof**

Jeden Mittwoch von 11 bis 11.45 Uhr im Saal des Treffs Bleiweiß  
Kontakt: Hr. Kohl; Telefon 09 11 / 43 60 89

- **Töpfergruppe**

Jeden Mittwoch von 9.30 bis 12 Uhr im Werkraum des Treffs Bleiweiß  
Kontakt: Fr. Erlbacher; E-Mail: gerda.erlbacher@arcor.de

- **Künstlergruppe Farbpalette**

Jeden Dienstag von 14.30 bis 16.45 Uhr im Werkraum des Treffs Bleiweiß  
Kontakt: Fr. Raab; Telefon 09 11 / 50 25 08

- **Singkreis**

Zweimal monatlich freitags von 14 bis 16 Uhr im Clubraum des Treffs Bleiweiß  
Kontakt: Fr. Engert, Telefon 09 11 / 2 17 48 88

- **Digitalcafé**

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr  
in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß (s. Heftseite 37)

- **Digitale Fotogruppe DIFOG Nürnberg**

Jeden 1. Donnerstag im Monat im Clubraum des Treffs Bleiweiß

- **Theosophische Arbeitsgruppe**

1x monatlich, jeden 2. Samstag des Monats von 14 bis 17 Uhr im Werkraum  
des Treffs Bleiweiß; Kontakt: Hr. Reinhardt; Telefon 01 57 / 50 15 37 82

- **Schachgruppe**

Jeden Donnerstag von 12 bis 16 Uhr in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß  
Kontakt: Hr. Reinhardt, Telefon 01 57 / 50 15 37 82

- **Häkeln, Stricken & Co.**

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr  
in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß  
Kontakt: Andrea Beyerlein, Telefon: 01 70 / 29 65 30 9



## Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg

Öffentlicher Nahverkehr:  
Straßenbahnlinien 7, 8, 10  
Haltestelle Schweiggerstraße  
Straßenbahnlinien 6, 10  
Haltestelle Harsdörfferplatz

Taxi: Irenenstraße Kreuzung  
Hintere Bleiweißstraße



Zentrale Verwaltung im Treff Bleiweiß  
Telefon 09 11 / 2 31-82 32 oder -82 24  
E-Mail [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)  
Bürozeiten: Montag, Dienstag und Mittwoch  
9 bis 13 Uhr; Donnerstag 11 bis 13 Uhr

[www.senioren.nuernberg.de](http://www.senioren.nuernberg.de)

