

Freizeit- und Kulturprogramm für Junggebliebene und Ältere der Stadt Rendsburg



1. Halbjahr 2023

Grußwort

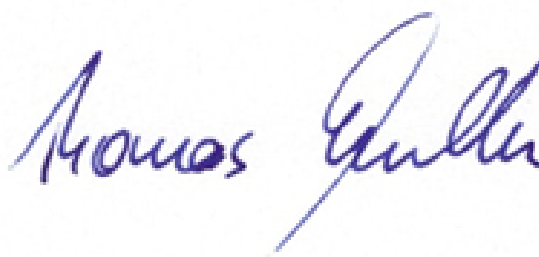
Liebe Freundinnen und Freunde des Freizeit- und Kulturprogramms für Junggebliebene und Ältere der Stadt Rendsburg,

mit diesem Programm für Junggebliebene und Ältere starten wir in das Jahr 2023. Nach all den Einschränkungen der vergangenen Jahre freuen wir uns sehr, dass wieder viele tolle Veranstaltungen angeboten werden und danken dem Organisationsteam dafür sehr herzlich – für alle Altersgruppen und jede Interessenslage ist etwas dabei. Das Programm bietet Freude auf bevorstehende Aktivitäten, es bietet Abwechslung und vor allem wieder Geselligkeit. Unter den weit mehr als 40 Aktivitäten findet sich Altbekanntes und einiges Neue. Gespannt sein dürfen Sie ganz besonders auf die Geländeerkundung durch den Kolonistenhof mit seinen Erlebnisstationen. Viel Interessantes können Sie lernen während der Besichtigung der Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde. Spannende neue Einblicke bietet auch die Führung hinter die Kulissen unseres Stadttheaters. Wir würden uns über Ihr Interesse an unserem Programm sehr freuen und wünschen Ihnen bei den Veranstaltungen viel Freude.

Rendsburg, Februar 2023



Janet Sönnichsen
Bürgermeisterin



Thomas Krabbes
Stadtpräsident

Eröffnungsveranstaltung

am 22. Februar 2023 um 14:30 Uhr
im Kulturzentrum in Rendsburg



Lassen Sie sich an diesem Nachmittag humorvoll von Matthias Stührwoldt unterhalten. Er ist hier kein Unbekannter und hat schon öfter die Lachmuskeln beansprucht.

Karten für die Veranstaltung erhalten Sie ab sofort für von 7,00 € inkl. Kaffee und Kuchen im Rathaus der Stadt Rendsburg.

Uns plattdüütsch Moderspraak

Entdecken Sie gemeinsam mit anderen die plattdeutsche Sprache wieder. Die Gesprächsrunde findet in der Begegnungsstätte Obereiderstraße 28 (Provianthaus) in Rendsburg statt.

Termine:

Mittwoch, 1. März 2023

Mittwoch, 5. April 2023

Mittwoch, 3. Mai 2023

Mittwoch, 7. Juni 2023

Mittwoch, 5. Juli 2023

**Wi snackt
Plattdüütsch!**

Zeit: jeweils 15:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte, Obereiderstraße 28
(Provianthaus)
Rendsburg
Leitung: Dieter Koll
Kostenbeitrag: 3,00 € je Vortrag (vor Ort zu entrichten)



Kinoveranstaltung „Caveman“

Als der Stand-up-Comedian Rob von seiner Frau Claudia verlassen wird, ist er am Boden zerstört. Auf der Bühne beschäftigt er sich mit den endlosen Missverständnissen zwischen den Geschlechtern. Gleichzeitig versucht er, Claudia zurückzugewinnen.

FSK 12 - 100 Min.



Ab 14:15 Uhr trifft man sich bei Kaffee und Kuchen, bevor pünktlich um 15:00 Uhr der Film beginnt.

Anmeldung im KinoCenter erforderlich.

Termin: 01.03.2023
Filmstart: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:15 Uhr)
Ort: KinoCenter Rendsburg, Wallstraße 25 in RD
Tel. 04331 22916
Kostenbeitrag: 8,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Seniorenfrühstück mit Überraschungsgast

Starten Sie zusammen mit anderen in den Tag und seien Sie gespannt auf den Überraschungsgast. Sie erfahren bei jedem Frühstück Informationen über verschiedene Themen und haben die Gelegenheit, Kontakte mit anderen interessierten Bürgerinnen und Bürgern zu knüpfen.



Termine:

Mittwoch, 15. März 2023

Mittwoch, 19. April 2023

Mittwoch, 17. Mai 2023

Mittwoch, 21. Juni 2023

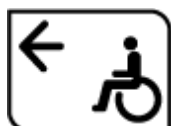
Anmeldung bei der Stadt Rendsburg erforderlich (begrenzte Plätze):

Stadt Rendsburg, Herr Radant, Zimmer 45
Tel.: 04331 / 206 1131

Beginn: 09:30 Uhr - ca. 11:00 Uhr

Ort: Kleiner Saal im Kulturzentrum
Arsenalstraße 2 – 10, Rendsburg

Kostenbeitrag: 7,00 € je Frühstück



Kinoveranstaltung „Ein Mann Namens OTTO“

Otto ist ein mürrischer und isoliert lebender Witwer, der mit seiner ständigen Überkorrektheit den Nachbarn auf die Nerven geht. Als im Nebenhaus eine lebhafte Familie einzieht, ist Otto wenig begeistert, zumal insbesondere die junge Mutter Marisol seine Nähe zu suchen scheint. Sie bleibt beharrlich und entgegen aller Wahrscheinlichkeit entwickelt sich zwischen den beiden eine zarte Freundschaft, die Otto langsam verändert und sanfter werden lässt.



FSK 12 - 127 Min.

Ab 14:15 Uhr trifft man sich bei Kaffee und Kuchen, bevor pünktlich um 15:00 Uhr der Film beginnt.

Anmeldung im KinoCenter erforderlich.

Termin: 05.04.2023
Filmstart: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:15 Uhr)
Ort: KinoCenter Rendsburg, Wallstraße 25 in RD
Tel. 04331 22916
Kostenbeitrag: 8,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Geländeerkundung durch den Kolonistenhof

Der Kolonistenhof liegt inmitten von Schleswig-Holstein, am Rande des Naturparkes Hüttener Berge, im Städtedreieck zwischen Rendsburg, Eckernförde und Schleswig.

Auf dem ganzjährig geöffneten und 14 ha großen Außengelände gibt es verschiedene Erlebnisstationen. Die Heidschnucken und Ziegen sowie abzweigende Wanderwege in den Naturpark Hüttener Berge oder der Skulpturenweg laden zum Entdecken ein. Hier werden Tiere und Pflanzen tatsächlich noch hautnah erlebt.

Als Außenstelle des Marienhofes in Rendsburg, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen, wird auch der Naturerlebnisraum Kolonistenhof von Menschen mit besonderen Förderbedarf betrieben.

Wir freuen uns auf Sie!



Anmeldung bei der Stadt Rendsburg erforderlich.

Termin: 16.05.2023

Beginn: 14:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr

Ort / Treffpunkt: Naturerlebnisraum Kolonistenhof, Bornbarg 11,
24791 Neu Duvenstedt

Kostenbeitrag: 12,50 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung: **Stadt Rendsburg, Herr Radant 45,**

Tel.: 04331 / 206 1131 (begrenzte Plätze)

Besichtigung der AWR mit Bioabfallbehandlungsanlage

Haben Sie sich schon immer gefragt, was mit den Abfällen passiert, nachdem die AWR die Tonnen geleert hat? Wussten Sie, dass in Borgstedt aus dem Bioabfall Kompost für unsere Landwirtschaft entsteht und dass dabei sogar regionaler Ökostrom erzeugt wird?



Anmeldung bei der Stadt Rendsburg erforderlich.

Termin:	18.04.2023
Uhrzeit:	09:00 – 12:00 Uhr
Ort / Treffpunkt:	AWR Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde GmbH, Borgstedtfelde 15, 24794 Borgstedt
Kostenbeitrag:	5,00 € (inkl. Schnittchen)
Anmeldung:	Stadt Rendsburg, Herr Radant, Zimmer 45 Tel.: 04331 / 206 1131 (max. 20 Teilnehmer)

Kinoveranstaltung „Akropolis Bonjour – Monieur Thierry macht Urlaub“

Seit die Kinder aus dem Haus sind, ist in der Ehe von Thierry und Claire die Luft raus. Als Claire sich scheiden lassen will, fällt Thierry aus allen Wolken. Um das Feuer ihrer Ehe neu zu entfachen, überredet er seine Noch-Ehefrau und die beiden erwachsenen Kinder, zu einem gemeinsamen Urlaub. In Griechenland, wo die Familie im Jahr 1998 ihren schönsten Sommer verbrachte, hofft Thierry die Gefühle von damals wieder aufleben lassen zu können.

FSK 12 - 95



Ab 14:15 Uhr trifft man sich bei Kaffee und Kuchen, bevor pünktlich um 15:00 Uhr der Film beginnt.

Anmeldung im KinoCenter erforderlich!

Termin:	03.05.2023
Filmstart:	15:00 Uhr (Einlass ab 14:15 Uhr)
Ort:	KinoCenter Rendsburg, Wallstraße 25 in RD Tel. 04331 22916
Kostenbeitrag:	8,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

„Fit und mobil mit E-Bike, Pedelec und Co.“

Elektrofahrräder erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Anzahl der Bikes steigt rapide, die Unfallzahlen leider auch.

Bis zu 250 Watt Unterstützung helfen mobil zu bleiben oder wieder zu werden. Im Gegensatz zu einem „normalen“ Fahrrad gibt es einiges zu beachten. Hinweise auf neue/alte Regeln im Straßenverkehr, Übungen zur Fahrdynamik, das Rad richtig einstellen und der Erfahrungsaustausch sind die Inhalte des Seminars (incl. kleiner Fahrradtour) mit Dietmar Benz von der Kreisverkehrswacht.



Anmeldung bei der Stadt Rendsburg erforderlich.

Termin: 22.03.2023 und / oder 10.05.2023
Beginn: 13:00 – 16:00 Uhr
Ort: Treffen: vor dem Eingang zum Rathaus
Leitung: Dietmar Benz
Voraussetzungen: Eigenes E-Bike und Fahrradhelm
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Herr Radant, Zimmer 45
Tel.: 04331 / 206 1131

Die Stadtbücherei im Kulturzentrum bietet an:

Makerspace für Senioren – Roboter & Co.

Dienstag, 28.03.2023
15:00 Uhr bis 17:00 Uhr



Onleihe für Senioren

Donnerstag, 20.04.2023
15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Onleihe zwischen den Meeren einfach erklärt.

Eigene, digitale Endgeräte wie z.B. Handy, eBook-Reader oder
Tablett können mitgebracht werden

Wenn Sie Fragen haben oder noch weitere Informationen benötigen
können Sie sich gerne an die Stadtbücherei wenden.

Veranstaltungsort: Stadtbücherei im Kulturzentrum

Anmeldung: Stadtbücherei Rendsburg, Arsenalstraße 2 - 10,
Tel.: 04331 / 3322622 oder
stadtbuecherei@rendsburg.de

Aufgrund des begrenzten Angebotes ist eine vorherige Anmeldung in
der Stadtbücherei notwendig!

Führung durch das Stadtarchiv

Gewusst wo – Einblicke in das Stadtarchiv Rendsburg.

Im Stadtarchiv Rendsburg finden sich vielfältige Informationen zur Geschichte unserer Stadt, zum Alltagsleben, zu einzelnen Personen, Häusern und Ereignissen. Wollten Sie immer schon einmal wissen, was es mit den eigenen Ahnen auf sich hat? Wo die heute verschwundene Dammstraße gelegen hat? Wo man Hilfe beim Entziffern alter Handschriften finden kann? Wie ein „Archiv“ funktioniert und warum dies kein Kellerverlies mit alten, verstaubten Büchern ist? Wir bieten Ihnen einen Einblick „hinter die Kulissen“ unserer Arbeit und helfen bei Fragen zur Erforschung der eigenen Familiengeschichte oder dem Thema „Sind meine alten gehorteten Schätze archivwürdig oder kann das weg?“



Termin: 17. April 2023
Zeit: 10:00 Uhr – ca. 12:00 Uhr
Ort: Stadtarchiv im Rathaus der Stadt Rendsburg
Leitung: Frau Dr. Hemmie
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Zi. 45
Tel.: 04331 / 206 1131 (begrenzte Plätze)

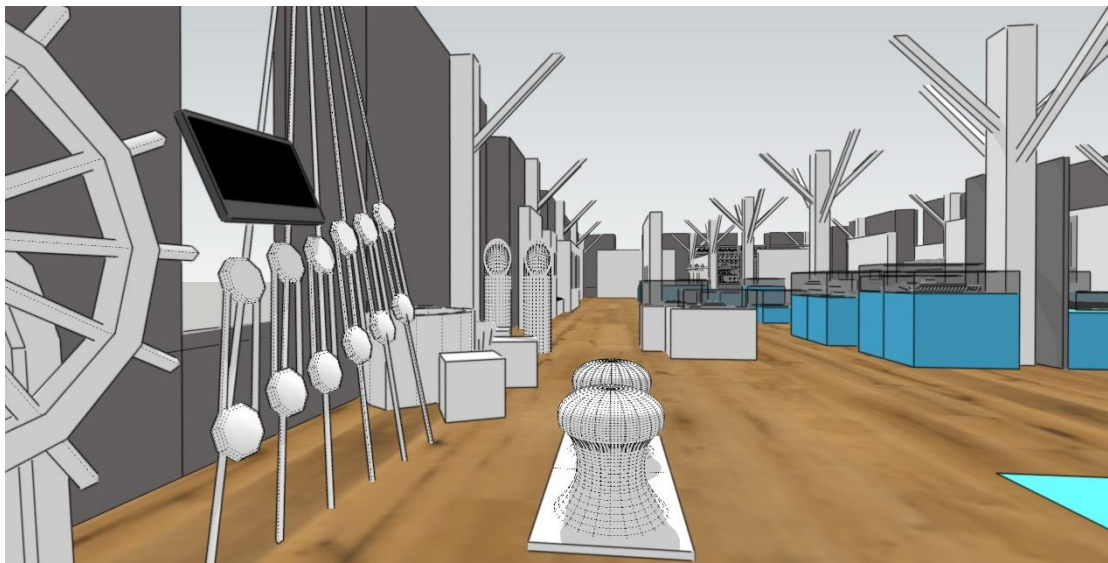
Führung durch das Schleswig-Holsteinische Landestheater Blick hinter die Kulisse

Führung durch das Schleswig-Holsteinische Landestheater: Das Schleswig-Holsteinische Landestheater bietet mit Musiktheater, Konzert, Schauspiel, Puppentheater und Ballett an verschiedenen Spielorten in ganz Schleswig-Holstein ein breites künstlerisches Angebot. Generalintendantin Dr. Ute Lemm führt Sie hinter die Kulissen des Rendsburger Stadttheaters und gibt Einblick in den vielfältigen Theateralltag vom Orchestergraben bis zur Probebühne. Die Führung ist für Rollstuhlfahrer leider nicht geeignet.

- Termin:** 13. April 2023
Zeit: 17:00 – 19:00 Uhr
Ort: Hans-Heinrich-Beisenkötter-Platz 1, Rendsburg
Leitung: Frau Dr. Lemm
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Zi. 45,
Tel.: 04331/206 1131 (begrenzte Plätze)

Führung durch das „neue“ Historische Museum

Ende Juli 2020 wurde nach einer umfangreichen Neugestaltung das Historische Museum Rendsburg wiedereröffnet. Zu einem Museumsbesuch unter Führung des Museumsleiters Florian Böings sind Sie herzlich eingeladen!



Anmeldung im Rathaus erforderlich.

Termin: 26.04.2023
Beginn: 15:30 Uhr – ca. 17:30 Uhr
Ort: Museen im Kulturzentrum, Arsenalstraße 2-10
Rendsburg
Leitung: Florian Böings
Kostenbeitrag: 4,00 €
Anmeldung: Stadt Rendsburg,
Zi. 45, Tel.: 04331/206 1131
(begrenzte Plätze)



Kinoveranstaltung „Die Eiche – Mein Zuhause“

Es war einmal eine alte Eiche...Die Jahreszeiten ändern sich, aber die Bewohner bleiben die gleichen: das flinke Eichhörnchen, die farbigen Rüsselkäfer, die lauten Eichelhäher, die unermüdlichen Ameisen und viele andere Lebewesen. Sie alle finden Zuflucht, Unterschlupf und ein Zuhause in diesem majestätischen Baum. Die Eiche wirkt wie ein Mietshaus der Natur, in der die Nachbarn miteinander zanken und feiern. Es gibt tierische Konzerte, dramatische Naturkatastrophen und action-geladene Verfolgungsjagden. DIE EICHE – MEIN ZUHAUSE ist eine sinnliche Reise in eine wunderbar vibrierende Welt.



FSK 0 - 85 Min.

Ab 14:15 Uhr trifft man sich bei Kaffee und Kuchen, bevor pünktlich um 15:00 Uhr der Film beginnt.

Anmeldung im KinoCenter erforderlich.

Termin: 07.06.2023
Filmstart: 15:00 Uhr (Einlass ab 14:15 Uhr)
Ort: KinoCenter Rendsburg, Wallstraße 25 in RD
Tel. 04331 22916
Kostenbeitrag: 8,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Lesecafé

An verschiedenen Sonnabenden im Jahr um 15:00 Uhr servieren wir im „**Lesecafé**“ nun schon seit langem Literarisches, Kaffee, Tee und Kuchen. Im Kulturzentrum werden spannende, humorvolle und anregende Texte aus Büchern bekannter und unbekannter Autoren präsentiert. An passenden Stellen wird das Vorgelesene akustisch, teils auch musikalisch illustriert. So entsteht eine viel tiefere Wirkung, als würde man selbst lesen.



Termine

- 4. März 2023
- 1. April 2023
- 6. Mai 2023
- 3. Juni 2023
- 2. September 2023

Wenn Sie Fragen haben oder noch weitere Informationen benötigen, können Sie sich gerne an die Stadtbücherei wenden.

Veranstaltungsort: Großer Saal, Niederes Arsenal, VHS Rendsburg

Eintritt: 6,00 für Erwachsene – 3,00 € ermäßigt (Schüler und Schülerinnen)

Anmeldung: Stadtbücherei Rendsburg, Arsenalstraße 2 - 10,
Tel.: 04331 / 3322622

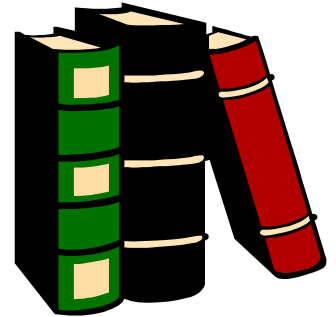
Aufgrund des begrenzten Sitzplatzangebotes ist eine vorherige Anmeldung in der Stadtbücherei notwendig!

Hinweis: Abweichungen sind möglich!

Lesung in der Stadtbücherei

Khalil Gibran: Der Prophet

Der Prophet Almustafa erwartet das Schiff, das ihn in seine Heimat zurückbringen wird. Bevor er Orfalis verlässt, bitten ihn dessen Bewohner noch ein letztes Mal, zu ihnen über Liebe, Schmerz, Schönheit und Freude zu sprechen. Khalil Gibran wirft existenzielle Fragen auf und in seinen Antworten liegt eine tiefe Lebensweisheit. In seinem Denken verbindet er auf faszinierende Weise die beiden Weltreligionen Christentum und Islam.



Bei Kaffee und Tee erleben Sie eine zweisprachige Lesung mit Dhaouia Ben Mustapha (arabisch) und mit Deike Neumärker (deutsch).

Veranstaltungsort: Stadtbücherei im Kulturzentrum

Termin: 7. März 2023, 16:00 Uhr

Anmeldung: Stadtbücherei Rendsburg, Arsenalstraße 2 - 10,
Tel.: 04331 / 3322622 oder
stadtbuecherei@rendsbuerg.de

Digitaler Knotenpunkt

Seit Januar 2023 gibt es in den Werkstätten Materialhof den ersten digitalen Knotenpunkt im Kreis Rendsburg-Eckernförde.

Virtual-Reality-Brille, Augmented Reality T-Shirt, 3D-Drucker... im Rendsburger Materialhof können Bürgerinnen und Bürger zukünftig modernste Digitaltechnik ausprobieren. Das macht Riesenspaß!

Ein solcher Ort ist nun mitten im Rendsburger Zentrum in den schönen Räumen der Werkstätten Materialhof direkt über dem café tagespost entstanden. Bürgerinnen und Bürger können hier zusammenkommen, an fünf Stationen ohne Scheu neue Technologien ausprobieren, sich austauschen und neue Ideen entwickeln. Unterstützt werden sie dabei von Gruppenmitarbeitenden der Materialhof-IT.



Perspektivisch sind darüber hinaus auch regelmäßig inklusive IT-Workshops im café tagespost und im angrenzenden Coworking-Space „Cowork 17“ geplant – beides ebenfalls Arbeitsbereiche des Materialhofs. In der Anfangsphase kann der digitale Knotenpunkt mittwochs von 11:00 bis 15:00 Uhr und freitags von 10:00 bis 13:00 Uhr sowie nach individueller Termin-Vereinbarung unter digitalRaum@materialhof.de besucht werden. Mittelfristig ist bei entsprechender Nachfrage eine Erweiterung der Öffnungszeiten geplant.

Veranstaltungsort: Werkstätten Materialhof,

Bahnhofstraße 12-16, Rendsburg

Zu den regulären Öffnungszeiten kann man dort sehr gerne einmal vorbeischaun.

Die Werkstätten Materialhof bieten aber auch exklusiv für das *Freizeit- und Kulturprogramm für Junggebliebene und Ältere* außerhalb der regulären Öffnungszeiten an, in kleinen Gruppen den digitalen Knotenpunkt kennen zu lernen.

Diese Termine sind:

9. März 2023, 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

16. März 2023, 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Anmeldung bei der Stadt Rendsburg erforderlich (begrenzte Plätze):

Stadt Rendsburg, Herr Radant, Zimmer 45
Tel.: 04331 / 206 1131

Ort:

Werkstätten Materialhof,
Bahnhofstraße 12- 16, Rendsburg

Gemeinsam Quilten & Patchworken

Einmal im Monat (jeden 3. Dienstag) trifft man sich in der Begegnungsstätte im Provianthaus um gemeinsam zu Quilten oder zu Patchworken. Es handelt sich um eine offene Gruppe und jeder der Lust hat, sich mit anderen auszutauschen und das Hobby zu pflegen, ist herzlich willkommen. Nähmaschine und benötigte Utensilien müssen von jedem selber mitgebracht werden. Die Treffen finden in der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr statt. Bei Fragen oder weiteren Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Schöнке-Derner unter der Telefonnummer: 04331/63263.

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat,
Beginn 21.03./18.4./16.05./20.06.
Zeit: 14:00 Uhr - ca. 17:00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte, Obereiderstraße 28 (Provianthaus) in
Rendsburg

Veranstaltungen - Mehrgenerationenhaus Rendsburg und Evangelische Familienbildungsstätte Rendsburg-Eckernförde im Zentrum für Kirchliche Dienste (ZeKiD)

Offenes Café

Das Mehrgenerationenhaus Rendsburg bietet ein Offenes Café an. Jede*r ist herzlich eingeladen zum Klönen bei Kaffee und Kuchen. Wer Lust hat, kann mit anderen Gesellschaftsspiele spielen, Handarbeiten oder lesen! Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Kuchen stehen für Sie bereit zum kleinen Preis.

Jeden Dienstag von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr außerhalb der Schulferien.

Offenes singen

Wer gerne singt, ist herzlich eingeladen zum Singen mit Martina! In fröhlicher Runde werden Volkslieder, Schlager, Gospels und weitere Hits aus vielen Musikrichtungen gesungen. Martina Jochims hält viele Lieder vor und begleitet mit ihrer Gitarre. Jeden Donnerstag von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr außerhalb der Schulferien.

Anmeldungen und Infos zu den Angeboten:

Anmeldung im Büro der Ev. Familienbildungsstätte RD-ECK, Am Margarethenhof 41, Telefon: 04331-94560-10 oder E-Mail: fbs@kkre.de
Website: www.fbs-rendsborg.de

Wenn Sie selbst Lust haben etwas anzubieten oder etwas für andere zu machen steht Ihnen Anna C. Schneider, Leiterin, Telefon: 04331-94560-30 oder per E-Mail: anna.c.schneider@kkre.de zur Verfügung.

Die Volkshochschule Rendsburger Ring e.V. bietet an:

Schnupperwoche zu Semesterbeginn

Für Neu- und Wiedereinsteiger ist es oft nicht leicht, aus den vielen Kursen im Gesundheitsbereich diejenigen herauszufinden, die am besten zu den eigenen Bedürfnissen passen. Darum hat die VHS Rendsburger Ring e.V. ein neues Angebot entwickelt:

Die Schnupperwoche zu Semesterbeginn.

Und so geht's: Sie melden sich zu allen Gesundheitskursen, die Sie gerne kennenlernen möchten, verbindlich an und besuchen den 1. Kurstermin. Zwischen dem 1. und 2. Kurstermin können Sie sich ohne Angabe von Gründen per Mail an vhs@vhs-rendsborg.de oder in der Geschäftsstelle der VHS wieder abmelden und zahlen dann nur die anteilige Gebühr für den ersten Termin.

Sofern Sie sich nicht vor dem 2. Termin abgemeldet haben, sind Sie automatisch für den gesamten Kurs angemeldet, wir buchen die Gesamt-Gebühr von Ihrem Konto ab und Sie können das ganze Semester lang teilnehmen.

Die Schnupperwoche zu Semesterbeginn gilt für alle Gesundheitskurse, die 10 oder mehr Termine haben und kann nur nach vorheriger Anmeldung (online, telefonisch, per Mail oder Anmeldekarte) in der Geschäftsstelle besucht werden!

Rendsburg Turn- und Sportverein v. 1859 e.V.

Der RTSV bietet der älteren Generation verschiedene Angebote an

AKTIV 60 PLUS

Bei diesem Sportangebot für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 60 Jahren wird bei gängiger Musik wird

- der ganze Körper trainiert
- das Gleichgewicht gefördert
- der Gelenkapparat geschmeidig gehalten
- zusätzlich das Herz-Kreislauf-System aktiviert

Aktiv 60 plus

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Verschiedene Zusatzgeräte wie Theraband, Balance-Pads, Redondobälle etc. kommen zum Einsatz.

Aktiv 60 plus, Walking mit Minihanteln

Ein ideales Bewegungskonzept, um die körperliche Fitness zu steigern und damit das Immunsystem in Schwung zu bringen. Das Training beginnt mit einer dynamischen Erwärmung. Danach geht es walkend nahezu bei jedem Wetter unter Einsatz von Minihanteln (sogen. Brasils zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur) ins Nobiskrüger Gehölz zur leichten Gymnastik und Gleichgewichtstraining unter Bäumen.

Ansprechpartnerin:

Hannelore Besser

TRAINING

Aktiv 60 plus

Montag

09:30 Uhr – 10:30 Uhr

RTSV Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a, Rendsburg

Aktiv 60 plus

"Bewegung für Ältere im Freien"

Montag

10:45 Uhr – 11:45 Uhr

Beginn am RTSV Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a, Rendsburg,
anschließend ins Nobiskrüger Gehölz
oder bei schlechtem Wetter ins Vereinsheim.

GYMNASTIK AB 55 JAHREN

- Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit sowie Muskelkräftigung und Dehnung
- gleichzeitig Training für den Kreislauf

Ansprechpartner:

Hannelore Besser

TRAINING

Gymnastik ab 55 Jahren

Dienstag

16:00 Uhr – 17:00 Uhr

Sporthalle der Obereiderschule, Pastor Schröder Straße 62, Rendsburg

- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

PILATES / RÜCKENFIT

- dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- Erlernen von wirbelsäulengerechtem Verhalten im Alltag

Pilates / Rückenfit (Wirbelsäulengymnastik)

Ein sanftes Körpertraining, in dem tiefliegende Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums angesprochen werden. Es geht hier um eine wohltuende Kombination aus bewusster Atmung, Körperhaltung, fließenden Bewegungen. Erreichen wollen wir körperliche Kräftigung und Dehnungsfähigkeit, sowie bessere Mobilisation und Koordination. Dies soll dem Zweck dienen, Verspannungen zu lösen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Ansprechpartnerin:

Hannelore Besser

TRAINING:

Montag

17:00 Uhr – 18:00 Uhr

RTSV Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a, Rendsburg

Dienstag

17:30 Uhr – 18:30 Uhr

RTSV Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a, Rendsburg

(zur Zeit alles belegt)

Dienstag

18:45 Uhr – 19:45 Uhr

RTSV Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a, Rendsburg

Dienstag

20:00 Uhr – 21:00 Uhr

RTSV Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a, Rendsburg

Seniorenrat der Stadt Rendsburg

Der Seniorenrat nimmt die Interessen der älteren Generationen wahr.
Als Mitglieder des Seniorenrates wurden 2021 gewählt und besteht
aktuell aus folgenden Personen:

Nachname, Vorname
Neumärker, Deike (Vorsitzende)
Blümlein, Kurt (1. stellv. Vorsitzender)
Tönsfeldt, Antje (2. stellv. Vorsitzende)
Ivers, Sabine
Jahn, Helga (stv. Schriftführerin)
Mäder, Uwe
Meislahn, Brigitte (Schriftführerin)
Müller, Hans (Kassenprüfer)
Peters, Christian (Kassenprüfer)
Schmelzkopf, Beate
von Berg, Gertraude

Kontaktaufnahme gerne über seniorenrat@rendsburg.de

Internetcafé in der Begegnungsstätte

Ein Kommunikationspunkt für Technik interessierte Ruheständler. Mit
dem Internet oder mit dem Tischnachbarn lassen sich manche
Probleme, z.B. mit dem Smartphone, lösen. Auch andere Themen

werden diskutiert. Ein Internetanschluss für das mitgebrachte Notebook ist vorhanden. Fragen zum Notebook, Internet und den Programmen lassen sich dadurch individuell besprechen. Für Besucher ohne Notebook stehen, ebenso wie Tablets, welche zur Verfügung. Das Internetcafé in der

**Begegnungsstätte Obereiderstraße 28 (Provianthaus)
hat jeden Donnerstag
in der Zeit von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
in der ersten Etage**

geöffnet. Der Besuch ist kostenlos, verpflichtet zu nichts und darf gerne wiederholt werden. Als Ansprechpartner steht Ihnen Herr Rolf Böhler vor Ort zur Verfügung. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Stadt Rendsburg Tel: 04331 / 206-1131

Senioren-ComputerClub Rendsburg e. V. (SCCR)

Im Jahr 2005 gegründet, ist der Senioren-ComputerClub Rendsburg mit über 300 Mitgliedern einer der größten Computerclubs in SH. Der als gemeinnützig anerkannte Verein bietet Senioren/innen die Möglichkeit, als Anfänger und Fortgeschrittene den Umgang mit PC, Smartphone und Tablet kennenzulernen bzw. vorhandene Kenntnisse mit den verschiedenen Programmen zu vertiefen. Von montags bis freitags laufen jeweils 2-stündige Unterrichtsstunden in der Zeit von 9:00 Uhr bis 21:00 Uhr.

Umgang mit dem iPhone und iPad – für Senioren

Der SeniorenComputerClub Rendsburg bietet einen Schnupperkurs allein für das iPhone und iPad an.

In angenehmer Atmosphäre werden Sie den Umgang mit dem iPhone und iPad erlernen.

Der SeniorenComputerClub freut sich auf Sie.

Anmeldung bei der Stadt Rendsburg erforderlich.



Termine:	21.03.2023 23.03.2023
Beginn:	15:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Begegnungsstätte Provianthaus, Obereiderstraße 28, Rendsburg
Leitung:	Herr Frank
Kostenbeitrag:	6,00 €
Anmeldung:	Stadt Rendsburg, Zi. 45, Tel.: 04331/206 1131 (begrenzte Plätze)

Umgang mit dem Smartphone / Tablett (Android)

In angenehmer Atmosphäre werden Sie den Umgang mit dem Smartphone des Betriebssystems Android in einem Schnupperkurs erlernen.

Der SeniorenComputerClub freut sich auf Sie.

Termine:

21.03.2023,

11:00 Uhr bis 13:00 Uhr und

23.03.2023

13.00 Uhr bis 15:00 Uhr



Anmeldung bei der Stadt Rendsburg erforderlich.

Ort: Begegnungsstätte Provianthaus,
Obereiderstraße 28, Rendsburg

Leitung: Herr Loock

Kostenbeitrag: 6,00 €

Anmeldung: Stadt Rendsburg, Z. 45,
Tel.: 04331/206 1131 (begrenzte Plätze)

Für unsere ehrenamtliche Arbeit suchen wir Personen mit PC / Software-, Tablet- und Smartphone-Kenntnissen, die Freude daran haben, Senioren diese Medien näher zu bringen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Heliane Jagow-Imbeck im Internet unter www.sccrd.de oder per E-Mail an: Vorstand@SCCRD.de.

Sie finden den Senioren-Computer-Club Rendsburg e.V. in der Begegnungsstätte der Stadt Rendsburg, Obereiderstraße 28 (Provianthaus).

Karten für die Veranstaltungen erhalten Sie im
Rahmen der vorhandenen Plätze bei der:

Stadt Rendsburg
Fachdienst Familie
Am Gymnasium 4,24768 Rendsburg

Ansprechpartner:
Fachdienst Familie
Familie@rendsburg.de
Michael Radant
Zimmer 45
Tel.: 04331/206-1131

Servicezeiten:
Mo, Di + Do: 08:00 – 12:00 Uhr – ohne Termin
Mo: 14:00 – 16:00 Uhr – ohne Termin
Di: 14:00 – 16:00 Uhr – mit Termin
Mi + Fr: geschlossen
Do: 14:00 – 18:00 Uhr – mit Termin
Die aktuellen Servicezeiten der Stadt Rendsburg finden Sie
auf unserer Homepage unter www.rendsburg.de

Kartenkauf ist ab sofort möglich.

Wichtig: Die Teilnahme am Freizeitprogramm erfolgt auf eigene Gefahr.
Teilnehmerinnen und Teilnehmer haften nach den gesetzlichen
Vorschriften. Für Haftpflichtansprüche Dritter und Unfälle besteht seitens
der Stadt Rendsburg kein Versicherungsschutz.