

TanzFit

Ab 7.7., 7x montags 16:15 bis 17:15 Uhr

7.7. / 14.7. / 21.7. / 28.7. / 4.8. / 11.8. / 18.8.

TanzFit ist für alle Tanzbegeisterten ohne Tanzpartner ideal, um sich tänzerisch fit und gesund zu halten. Die Bewegung zu Musik aus den aktuellen Charts, zu Oldies, Schlagermusik oder Evergreens bringt Kreislauf, Muskeln und die Lebensfreude in Schwung. Ob im Kreis, als Line Dance oder mal im Sitzen sind die kleinen Choreos auch Fitness fürs Gehirn. Das macht gute Laune!

Leichte Freizeitkleidung, Schuhe mit rutschfesten Sohlen.

Kursleitung: Inga Trösch, ADTV-Tanzlehrerin

Kosten: 35 Euro*

Mit Anmeldung

Konstanz tanzt! Ein inklusives Tanzprojekt für alle Generationen

Kooperation mit dem KiKuZ und Treffpunkt Petershausen

Sie haben Lust auf Tanz, Bewegung & Begegnung? Eine Woche lang eröffnen wir die Tanzfläche.

Ob viel, wenig oder keine Tanzerfahrung, mit oder ohne Beeinträchtigung - Jede und jeder ist willkommen! Bewegen Sie sich, wie es Ihnen gefällt, mit Ihren Möglichkeiten, Ihrem eigenen Ausdruck. Getanzt wird ohne vorgegebene Form, basierend auf zeitgenössischem Tanz und Improvisation, voller Freude am gemeinsamen Bewegen.

Leitung: Jennifer Schecker, Tanz- & Theaterkünstlerin

Sie entscheiden, wann und wie oft Sie teilnehmen möchten:

Für Erwachsene jeden Alters:

Di 15.7., 10:00 – 12:00 Uhr (Treffp. Petersh.)

19:00 – 21:00 Uhr (SeZe)

Mi 16.7. 15:30 – 17:30 Uhr (SeZe)

19:00 – 21:00 Uhr (SeZe)

Do 17.7. 10:00 – 12:00 Uhr (Treffp. Petersh.)

19:00 – 21:00 Uhr (SeZe)

Fr 18.7. 10:00 – 12:00 Uhr (Treffp. Petersh.)

Sa 19.7. 19:00 – 21:00 Uhr (Treffp. Petersh.)

Für Kinder ab 6 Jahren und erwachsene

Bezugsperson(en):

Fr 18.7. 17:30 – 19:00 Uhr (KiKuZ)

Sa 19.7. 15:00 – 16:30 Uhr (KiKuZ)

So 20.7. Nachmittag: Abschlusstreffen für alle Teilnehmenden im SeZe

Kostenfrei. Anmeldung für die einzelnen Tanz-Termine im SeZe. Anmeldestart: 3. Juni

FSJ im SeZe

Das Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe) bietet zum 1. September 2025 eine Stelle für ein 12-monatiges FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) im Schnittpunkt von Sozial- und Kulturarbeit mit älteren Menschen.

Für nähere Infos: Telefon: 07531 918 98 34

oder E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de

www.konstanz.de/seniorenzentrum

Öffnungszeiten Büro:

Montag u. Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

Dienstag u. Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr

Und nach Vereinbarung.

Öffnungszeiten Café:

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag: 14:00 – 17:00 Uhr
(Donnerstagnachmittags Schachcafé)

Das SeZe hat wie folgt geschlossen:

2. Juni

14. bis 29. Juni

30. Juli

Seniorenzentrum Bildung + Kultur (SeZe)

Obere Laube 38, 78462 Konstanz

Tel. 07531 9189834

E-Mail: seniorenzentrum@konstanz.de

www.konstanz.de/seniorenzentrum



**SeZe Veranstaltungen
Juni & Juli 2025**



* Bei kostenpflichtigen Angeboten Ermäßigung mit Sozialpass.



Juni

Dienstag, 3.6.

14:30 Uhr

Kooperation mit
dem Stadtseniorenrat
Konstanz

Freitag, 11.7.

18:00 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs
Mit den Maltesern für Senioren inkl. Früherkennung von Schlaganfall und Herzinfarkt bei Frauen und Männern.
Kosten: 8,00 Euro*
Mit Anmeldung

Kinoabend:

Alles in bester Ordnung
Marlen ist leidenschaftliche Sammlerin und ihre Wohnung wird immer voller. Da kommt Fynn, ein Minimalist, in ihr Leben...

D 2021, 96 Min.

Regie Natja Brunckhorst,
mit Corinna Harfouch,
Daniel Sträßer

Mittwoch, 11.6.

14:30 Uhr

Schwätzletreff –

Boule beim Palmenhaus
Wer wirft am präzisesten?
Boule lernen und spielen.
Treffpunkt: Palmenhaus,
Hussenstein 12
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Samstag, 12.7.

17:00 Uhr

Konzert

Die Band „Unser Bestes Stück“ führt mit Gesang und Instrumente in einer musikalischen Reise um die Welt. Folk, Pop, Jazz und Evergreens aus verschiedenen Ländern.
Kostenfrei

Juli

Freitag, 4.7.

19:00 Uhr

Premiere

Theater:

„Heldinnen im Himmel“
Sieben zu ihrer Zeit und bis heute berühmte Frauen treffen sich im Himmel. Alle hatten ein ungewöhnliches Leben als Dichterin, Forscherin, Malerin, Königin, Firmengründerin und Schauspielerin. Sie erzählen von ihrem Leben, den schwierigen Zeiten, den Erfolgen, von der Liebe und fragen sich, ob die Erde noch zu retten ist.
Das Theaterprojekt wurde von sieben Spielerinnen unter der theaterpädagogischen Leitung von Uschi Herrmann entwickelt.
Kosten 8 Euro* (Karten an der Abendkasse erhältlich)

Sonntag, 13.7.

15:00 Uhr

Trauer-Café

Veranstalter: Hospizverein
Konstanz
Café im Park (SeZe)

Freitag, 18.7.

15:00 – 17:00 Uhr

Erzählcafé: Wie viel Ordnung braucht das Leben?

Erzählen Sie von Routinen, Rergereln und dem kleinen Durcheinander des Alltags
Moderation: Sibylle Lepschi und Elke Cybulla
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Samstag, 5.7.

19:00 Uhr

Theater:

„Heldinnen im Himmel“

Sonntag, 6.7.

17:00 Uhr

Theater:

„Heldinnen im Himmel“

Mittwoch, 23.7.

14:00 Uhr

Kooperation mit
Radeln ohne Alter
e.V.

**Schwätzletreff –
Fahrradtour mit & ohne Rad
nach Gottlieben**

Mit dem eigenen Rad oder sitzend auf einer Fahrradrikscha (für Menschen mit Mobilitätseinschränkung).
In Gottlieben gemütliches Zusammensitzen in einem Café, gemeinsame Rückfahrt.
Hilfspflicht- zur eigenen Sicherheit.
Mit Anmeldung