

Unsere Angebote

Steinwaldnetz Oktober 25



01

Kreativ-Treff

Kreativer Treff für alle, die gerne gemeinsam stricken, häkeln oder sticken oder es lernen möchten.

WANN: Jeden Mittwoch im Oktober von 17.00- 19.00 Uhr
(1.10./08.10./15.10./22.10./29.10.)
Kostenlos u. ohne Anmeldung

WO: Gemeindehaus, Krummennaab
Ansprechpartnerinnen: Petra Sieder und Diana Uhl



06

Meditativer Tanz

Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

WANN: Mo, 06.10. von 18.00- ca. 19.30 Uhr
WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
Kursleitung: Margit Janner (Ohne Anmeldung u. auf **Spendenbasis**)
Bitte mitbringen: Bequeme (Sport-)Kleidung; Turnschuhe oder Socken



07

Offenes Singen

Singen und die Seele baumeln lassen - in ungezwungener Atmosphäre. Es werden geistliche und weltliche Lieder angestimmt.

WANN: Di, 07.10. von 18.00-19.00 Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
MIT: Christine Höllner (Kostenlos u. ohne Anmeldung)

NEU!



08

Walk & Talk Gruppe im Steinwaldnetz

Gehen tut gut – dem Körper und dem Kopf. In dieser offenen Gruppe verbinden wir Bewegung an der frischen Luft mit entspanntem Austausch. Gemeinsam spazieren wir in angenehmem Tempo und lassen im Gespräch Raum für alles, was uns bewegt.

WANN: Mi, 08.10. ab 18.00 Uhr
WO: In **Friedenfels** genauer Treffpunkt wird bekannt gegeben
Mit Anmeldung bis 01.10.25 und kostenlos



11

Trommel-Nachmittag

Trommeln, als Weg zur Entspannung: Wir musizieren in einfachen Rhythmen, um den Kopf frei zu bekommen, abzuschalten und zur Ruhe zu finden.

WER: Erwachsene mit oder ohne Vorerfahrung
WANN: Sa, 11.10. von 14.00- ca. 16.00 Uhr
WO: Gemeindedaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
MIT: Uschi Hahn **auf Spendenbasis**
mit Anmeldung bis zum 10.10.25

14

Treffen für pflegende Angehörige

Unter fachlicher Begleitung können pflegende Angehörige ihre Erfahrungen austauschen, Fragen klären, für sie wichtige Themen besprechen und ein wenig Entspannung im Alltag finden.

WANN: Di, 14.10. von 18.30- ca. 20.00 Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
KURSLEITUNG: Alexandra Beyer (Pflegefachkraft) Kostenlos u. ohne Anmeldung



Der Herbst ist die Zeit, in der die Natur uns lehrt, loszulassen und im Wandel neue Schönheit zu finden.“

Unbekannt



16

Cafe Kinderwagen

Offener Treff für junge Mamas und Papas mit ihren Babys und Kleinkindern.

WANN: Do 16.10.25 von 09.00- ca. 10.30 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Anmeldung & Ansprechpartnerin: Sarah Gallitzendörfer

Bitte mitbringen: Spielzeug für die Kinder



NEU!

17

LEBENSFREUDE- Frauengruppe

In der Lebensfreude-Frauengruppe entdecken wir gemeinsam neue Kraftquellen durch kreatives Gestalten, Bewegung, Rhythmus und Austausch. Eine wertschätzende Gruppe für mehr Gelassenheit, Selbstliebe und Zuversicht.

WANN: Fr 17.10.25 von 14.30- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Uschi Hahn um eine **Anmeldung bis 16.10. wird gebeten**



20

Burnout & Depression

In unseren Gruppen können sich Betroffene wie auch Angehörige austauschen und unterstützen. Psychologin Annette Janner-Schraml begleitet die Gruppen bei jedem zweiten Treffen, gibt fachliche Informationen weiter sowie hilfreiche Impulse für den Alltag.

GRUPPE 1: Mo, 20.10. von 18.00- ca. 19.30 Uhr mit Annette Janner-Schraml

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Die Treffen sind kostenlos. Neue Gäste bitten wir um eine **Anmeldung**.



NEU!

23

Bilderbuchkino für Kinder

Taucht ein in wundervolle Geschichten und erlebt ein Bilderbuch auf großer Leinwand – ein magisches Vorleseerlebnis für Kinder!

WANN: Do 23.10.25 von 15.00- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerin: Sarah Gallitzendörfer

Kostenlos & ohne Anmeldung



26

Inklusionsgottesdienst

Wir laden recht herzlich zum Inklusionsgottesdienst ein für Jung und Alt, offen für alle, die Gemeinschaft, Begegnung und Freude miteinander teilen möchten.

WANN: So 26.10.25 ab 10:00 Uhr

WO: Ev. Kirche, Krummennaab

MIT: Pfarrer Manuel Sauer



Beratungsangebot

Sie haben ein Problem oder benötigen Unterstützung? Wir sind für Sie da! Im Steinwaldnetz bieten wir eine kostenlose Beratung an – unkompliziert und vertraulich.

Melden Sie sich gern telefonisch, um einen Termin zu vereinbaren.

Gemeinsam finden wir eine Lösung!

Quartier Steinwaldnetz

Hauptstraße 15
92703 Krummennaab

Koordinatorin:

Sarah Gallitzendörfer

Tel.: 0157 540 026 86

Email :steinwaldnetz@diakonie-weiden.de

<https://steinwaldnetz.jimdosite.com>

Unser nächstes Programm erhalten Sie nur digital auf unserer Homepage. Die Novemberprogramme werden ab Ende Oktober in den Dorfläden & Rathäusern in Friedenfels & Krummennaab ausliegen!

zu unserer
Homepage

Besuche
uns bei
Instagram



Weitere
Infos

gefördert durch



Friedenfels



KRUMMENNAAB
Meine Gemeinde. Meine Heimat.



Diakonie
Oberpfalz

DEUTSCHE
Fernsehlotterie