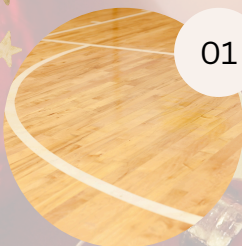


Unsere Angebote

Steinwaldnetz Dezember 25



01

Ü60-Gymnastik – Bewegung macht fit!

Bewegung hält Körper und Geist in Schwung: Mit einfachen Übungen stärken wir Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden. Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß an der Bewegung haben – mach mit!

WER: Alle ab 60 Jahren, die sich gerne bewegen

WANN: Jeden Montag von 14.00 – 15.00 Uhr

WO: Steinwaldhalle, Friedenfels

MIT: Zita Schuster-Taler auf **Spendenbasis**



01

Meditativer Tanz

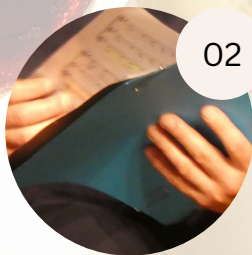
Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

WANN: Mo, 01.12. 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



02

Offenes Singen

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

WANN: Di, 02.12. von 18.00-19.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



03

Kreativ-Treff

Wöchentlicher Treff für alle, die gerne gemeinsam stricken, häkeln oder filzen oder es lernen möchten.

WANN: jeden Mittwoch im Dezember jeweils von 17.00- 19.00 Uhr
(außer in den Weihnachtsferien) Kostenlos u. ohne Anmeldung

WO: ev. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerinnen: Petra Sieder und Diana Uhl

Hinweis: Nadel & Faden sowie sonstiges Material bitte selbst mitbringen



04

Lesetreff

Jeden ersten Donnerstag im Monat laden wir ein zu einer (Vor-)Leserunde mit anschließendem Austausch. Kostenlos & ohne Anmeldung.

WANN: Do. 04.12. von 15:00- ca. 17.00 Uhr

Der Lesetreff findet sonst **jeden 1. Donnerstag im Monat** statt.

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerin: Sara Schwarz



06

Senioren-Nachmittag

Frau Anneliese Krenkel lädt Sie herzlich zu einem geselligen Senioren-Nachmittag ein! Freuen Sie sich auf nette Gespräche, eine gemütliche Kaffeerunde und einen schönen Nachmittag in angenehmer Gesellschaft. Ob zum Plaudern, Lachen oder einfach zum Zusammensein kommen Sie vorbei und genießen Sie ein paar entspannte Stunden.

WANN: Fr 05.12.25 ab 14:00Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Anneliese Krenkel

„Weihnachten ist die Zeit, in der Liebe leise Wunder wirkt.“





08

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 2: Mo, 08.12. 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**.



09

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, 09.12. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

KURSLEITUNG: Alexandra Beyer (Pflegefachkraft) Kostenlos u. ohne Anmeldung



10

Bilderbuchkino für Kinder - Lieselotte im Schnee

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

WANN: Mi 10.12.25 von 15.00- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerin: Sarah Gallitzendörfer
Kostenlos & ohne Anmeldung



10

Weihnachtsanhänger filzen

Unter Anleitung von Erna Härtl werden mit der Nadel Zapfen, Kugeln und kleine Pilze gefilzt. Wunderschön und perfekt für die Weihnachtszeit.

WANN: Mi, 10.12. von 17.00- 19:00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Mit: Erna Härtl um **Anmeldung bis zum 09.12.** wird gebeten zzgl. Materialkosten



11

Cafe Kinderwagen

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

WANN: Fr, 11.12., von 09.00- ca. 10.30 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Anmeldung & Ansprechpartnerin: Sarah Gallitzendörfer

Bitte mitbringen: Spielzeug & Brotzeit für die Kinder/ Sitzkissen
(Es ist immer etwas kühl bei uns im Winter bitte Kinder wärmer anziehen.)



Freitags

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: Freitags 14.30- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Uschi Hahn für **neue Mitglieder werden um Anmeldung gebeten**

Wir wünschen Frohe Weihnachten & einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Das Quartiersbüro ist bis zum 06.01.2026 geschlossen.
Ab dem 07.01.26 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.



Quartier Steinwaldnetz
Hauptstraße 15 92703
Krummennaab

Koordinatorin:
Sarah Gallitzendörfer
Tel.: 0157 540 026 86

steinwaldnetz@diakonie-weiden.de
<https://steinwaldnetz.jimdosite.com>

Unser nächstes Programm erhalten Sie auf unserer Homepage und in den Dorfläden & Rathäusern in Friedenfels & Krummennaab!

Weitere Infos

gefördert durch

zu unserer Homepage



Besuche uns bei Instagram



Besuche uns bei facebook



Friedenfels



KRUMMENNAAB
Meine Gemeinde. Meine Heimat.



„Frohe Weihnachten – und möge das neue Jahr dir Leichtigkeit und Freude bringen.“



Dorfweihnacht

30. 11. Krummennaab
13.12. Friedenfels
14.12. Reuth bei Erbdorf

Weitere Infos direkt bei den Gemeinden.