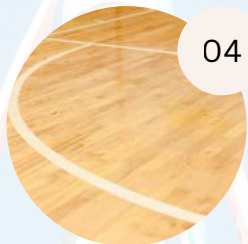


Unsere Angebote

# Steinwaldnetz Mai 26



04

## Ü60-Gymnastik – Bewegung macht fit!

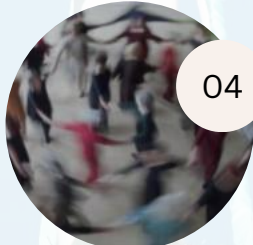
Bewegung hält Körper und Geist in Schwung: Mit einfachen Übungen stärken wir Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden. Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß an der Bewegung haben – mach mit!

**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**



04

## 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, 04.05. 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



05

## 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, 05.05. ab 15:00 in Krummennaab Treffpunkt Bürgerpark

**MIT:** Frau Dal Pfliegelotsin@diakonie-weiden.de



05

## Offenes Singen

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

**WANN:** Di, 05.03. von 18.00-19.00 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**MIT:** Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



neue  
Uhrzeit!

05

## Lese-Treff mit Karoline Lehner

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

**WANN:** Di.05.05. ab 19:00Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**Ansprechpartnerin:** Karoline Lehner



07

## Generationenwerkstatt - Basteln für das Generationenpicknick am 16.05.

Gemeinsam mit Jung und Alt möchten wir kreativ werden und unser Generationenpicknick am 16. Mai vorbereiten. Dabei entstehen mit einfachen Mitteln kleine Spiele wie Dosenwerfen und weitere Ideen für einen lebendigen, bunten Nachmittag im Bürgerpark.

Ob Groß oder Klein – alle sind willkommen, mitzumachen, sich einzubringen und gemeinsam etwas Schönes zu gestalten. Materialien sind vor Ort, Vorkenntnisse braucht es keine – einfach vorbeikommen und dabei sein!

**WANN:** Do 07.05. ab 15:00Uhr im ev. Gemeindehaus in Krummennaab



07

## Burnout & Depression - Glaubenssätze erkennen & auflösen

In unseren Gruppen bieten wir einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung – für Betroffene ebenso wie für Angehörige. Dieses Mal gestalten wir den Abend als Themenabend rund um unsere inneren Glaubenssätze: Welche Überzeugungen prägen uns? Und wie

**Gruppe 1 & 2:** Donnerstag, 07.05., ab 17:30 Uhr

**Ort:** Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Neue Gäste bitten wir um eine kurze Anmeldung.

Hinweis: Es kann kurzfristig zu Änderungen oder Absagen kommen – bitte informieren Sie sich vorab kurz bei der jeweiligen Kursleitung oder auf unserer Homepage.



08

### 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:** Freitag 08.05. 14.30- ca. 16.00 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**MIT:** Uschi Hahn für **Warteliste Interessierte werden um Anmeldung gebeten**



12

### 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, 12.03. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**KURSLEITUNG:** Alexandra Fuchs(Pflegefachkraft)



16

### Generationenpicknick zum Ehrentag

Am Samstag, 16. Mai 2026 ab 14:00 Uhr laden wir herzlich zum Generationenpicknick im Bürgerpark in Krummennaab ein.

Alle sind willkommen – egal ob jung oder alt, allein, mit Familie oder Freund. Wir möchten gemeinsam ein großes Picknick gestalten:

Wer mag, bringt etwas zu essen mit – für sich selbst oder auch zum Teilen  
Wer einfach da sein und die Zeit genießen möchte, ist genauso herzlich willkommen. Bitte Picknickdecke selbst mitbringen :)

Rund um das Picknick gibt es verschiedene Mitmachstationen:

Kreative Angebote für Groß und Klein

Spiel- und Bewegungsaktionen, die Generationen verbinden

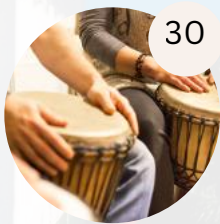
Ein mobiles Erzählcafé mit Raum für Geschichten und Begegnung

Einblicke in ehrenamtliches Engagement im Quartier

Es gibt kein festes Programm – alle können kommen und gehen, wie es passt. Mitmachen, zuschauen, ins Gespräch kommen oder einfach dabei sein.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf einen offenen, lebendigen Nachmittag voller Begegnung, Gemeinschaft und Miteinander. Komm vorbei – sei dabei!



30

### 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, 30.05. von 14.00- ca. 16.00 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**MIT:** Uschi Hahn **auf Spendenbasis & mit Anmeldung** bis zum 22.05.26



### Quartier Steinwaldnetz

Hauptstraße 15

92703 Krummennaab

**Koordinatorin:**

**Sarah Gallitzendörfer**

Tel.: 0157 540 026 86

Email :[steinwaldnetz@diakonie-weiden.de](mailto:steinwaldnetz@diakonie-weiden.de)

<https://steinwaldnetz.jimdosite.com>

Hinweis zu den Pfingstferien

Während der Pfingstferien ist das Quartiersbüro nicht wie gewohnt besetzt.

Bitte melden Sie sich vor einem Besuch telefonisch an, damit wir einen Termin vereinbaren können.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Weitere  
Infos

zu unserer  
Homepage



Besuche  
uns bei  
Instagram



gefördert durch



Friedenfels



KRUMMENNAAB  
Meine Gemeinde. Meine Heimat.



Diakonie  
Oberpfalz

