

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

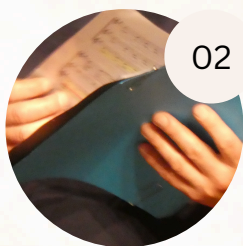
Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

**WANN:** Mo, 01.06. 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, 02.06. von 18.00-19.00 Uhr

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

**MIT:** Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne 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, 09.03. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

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

**KURSLEITUNG:** Alexandra Fuchs (Pflegefachkraft)



11

## Cafe Kinderwagen - Picknick im Bürgerpark Krummennaab

Unser Treffen für junge Mamas und Papas mit ihren Babys und Kleinkindern findet dieses Mal – bei schönem Wetter – als gemütliches Picknick im Bürgerpark statt. Gemeinsam wollen wir draußen Zeit verbringen, spielen und die entspannte Atmosphäre genießen.

Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Gemeindehaus.

**WANN:** Do 11.06. von 09.30- ca. 11.00 Uhr

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

**Anmeldung & Ansprechpartnerin:** Sarah Gallitzendörfer

**Bitte mitbringen:** Bitte bringt eure eigene Brotzeit, eine Picknickdecke sowie gerne etwas Spielzeug für die Kinder mit.





12

### 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 12.06. 14.30- ca. 16.00 Uhr

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

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



15

### 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, 15.06. von 18.00- ca. 19.30 Uhr

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

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



16

### 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:** Di, 16.06. ab 15:00 in **Friedenfels** Treffpunkt Steinwaldhalle

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



19

### 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 19.06.25 ab 14:00Uhr

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

**MIT:** Anneliese Krenkel



27

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

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

**MIT:** Uschi Hahn **auf Spendenbasis & mit Anmeldung** bis zum 26.06.26



### 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

