

Unsere Angebote

Steinwaldnetz November 25



03

Meditativer Tanz

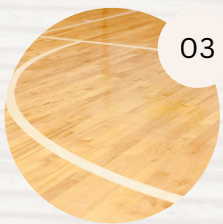
Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

WANN: Mo, 03.11. 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



03

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

Offenes Singen

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

WANN: Di, 04.11. von 18.00-19.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



05

Kreativ-Treff

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

WANN: Jeden Mittwoch im November von 17.00- 19.00 Uhr
Kostenlos u. ohne Anmeldung

WO: Gemeindehaus, Krummennaab

Ansprechpartnerinnen: Petra Sieder und Diana Uhl



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: Freitags 14.30- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

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



10

Generationenwerkstatt -Spiele-Treff in Friedenfels

Nach langer Pause findet unser Spiele-Treff endlich wieder statt. Für jung & alt und alle mittendrin. Einfach vorbeikommen und mitspielen. Spaß & Freude sind garantiert!

WANN: Mo, 10.11. von 15.30- ca. 17.00 Uhr

Mit: Zita Schuster-Taler & Eveline Dal

WO: Lesesaal der Steinwaldhalle in Friedenfels /Gern eigene Spiele mitbringen!



11

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, 11.11. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

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



13

Cafe Kinderwagen

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

WANN: Do 13.11.25 von 09.00- ca. 10.30 Uhr**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab **auf Spendenbasis****Anmeldung & Ansprechpartnerin:** Sarah Gallitzendörfer**Bitte mitbringen:** Brotzeit & Spielzeug für die Kinder

13

Generationenwerkstatt - Kaichl Backstube

Im Rahmen der Generationenwerkstatt lädt das Steinwaldnetz zum gemeinsamen Kaichl backen ein. Nach einem alten Oberpfälzer Traditionsrezept bewahren wir so ein Stück regionaler Backkultur. Vom Teigkneten bis zum Formen – an diesem Nachmittag lernen Teilnehmende alle Schritte rund um das beliebte Gebäck kennen.

WANN: Do, 13.11. von 14.00 Uhr -17:00Uhr**WO:** Gemeindefhaus, Hauptstraße 15, Krummennaab**Mit Anmeldung bis 10.11.25 und Unkostenbeitrag 6 Euro pro Person**

21

Adventskranz binden

Die Vorweihnachtszeit lädt zum Gestalten ein! Beim Adventskranzbinden entstehen in gemütlicher Atmosphäre individuelle Kränze für die Adventszeit. Unter Anleitung wird gebunden, dekoriert und gestaltet – ganz nach den eigenen Vorstellungen.

WANN: Fr, 21.11. von 13:00- ca. 17.00 Uhr**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab**Mit:** Erika Häupler & Katharina Purucker**GEBÜHREN:** Materialkosten 10 € + Deko müssen vor Ort bezahlt werden. (Bitte Bargeld mitbringen)**Anmeldung** bis zum 17.11 beim Steinwaldnetz**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Bindendraht, wenn möglich Heißklebepistole

22

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, 22.11. von 14.00- ca. 16.00 Uhr**WO:** Gemeindefhaus, Hauptstraße 15, Krummennaab**MIT:** Uschi Hahn **auf Spendenbasis****mit Anmeldung** bis zum 17.11.25

25

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, 25.11.ab 11.00 Uhr**WO:** Treffpunkt ev. Gemeindehaus Hauptstraße 15, Krummennaab**Mit Anmeldung bis 21.11.25** und kostenlos**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>Das Quartiersbüro ist in den
Herbstferien geschlossen*Weitere
Infos*zu unserer
HomepageBesuche
uns bei
Instagram

gefördert durch

**Friedenfels****KRUMMENNAAB**
Meine Gemeinde. Meine Heimat.**Diakonie**
Oberpfalz