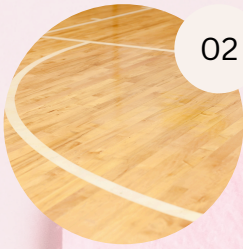


Steinwaldnetz Februar 26



02

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**



02

Meditativer Tanz

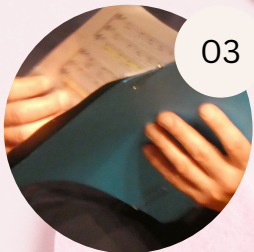
Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

WANN: Mo, 02.02. 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

Offenes Singen

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

WANN: Di, 03.02. von 18.00-19.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



04

Kreativ-Treff

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

WANN: jeden **Mittwoch im Februar** jeweils von 17.00- 19.00 Uhr
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



05

Cafe Kinderwagen mit Doula Julia Kastner

Offener Treff für junge Mamas und Papas mit ihren Babys und Kleinkindern in entspannter Atmosphäre. An diesem Vormittag stellt sich Frau Kastner vor und gibt Einblicke in ihre Arbeit und ihr Angebot rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Kind.

WANN: Do 05.02. von 09.00- ca. 10.30 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Anmeldung & Ansprechpartnerin: Sarah Gallitzendörfer

Bitte mitbringen: Spielzeug für die Kinder/ bequeme Kleidung
/gerne ein Kissen oder kleine Decke



09

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, 09.02. von 18.00- ca. 19.30 Uhr

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

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



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, 11.02. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

KURSLEITUNG: Alexandra Beyer (Pflegefachkraft)



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, 25.10. 15.00 Uhr-16:00Uhr

WO: Krummennaab Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Mit Anmeldung bis 23.02.26



26

Bilderbuchkino für Kinder - Die Kleine Hexe

Taucht ein in wundervolle Geschichten der kleinen Hexe "Winterzauber mit Abraxas" und erlebt ein Bilderbuch auf großer Leinwand – Vorleseerlebnis für Kinder!

WANN: Do 26.02. von 15.00- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerin: Sarah Gallitzendörfer



26

"Gesund leben" -Vortrag von Georg Decker

Im Mittelpunkt dieses Vortrags steht das Thema Ernährung – als zentrale Grundlage für Wohlbefinden, Energie und einen gesunden Alltag.

Der Abend eröffnet neue Perspektiven auf Ernährung und Lebensweise und zeigt, welches Potenzial in bewussten, konsequenten Entscheidungen liegt. Ein Vortrag für alle, die sich intensiver mit Gesundheit beschäftigen und verstehen möchten, wie Ernährung Körper und Leben nachhaltig beeinflussen kann.

WANN: Do 26.02.26 ab 17:00Uhr (um Anmeldung bis zum 24.02.26 wird gebeten)

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Referent: Georg Decker



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 **Warteliste Interessierte werden um Anmeldung gebeten**

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



Quartier Steinwaldnetz

Hauptstraße 15

92703 Krummennaab

Koordinatorin:

Sarah Gallitzendörfer

Tel.: 0157 540 026 86

Email: steinwaldnetz@diakonie-weiden.de

<https://steinwaldnetz.jimdosite.com>

Weitere
Infos

zu unserer
Homepage



Besuche
uns bei
Instagram



gefördert durch



Friedenfels



KRUMMENNAAB
Meine Gemeinde. Meine Heimat.



Diakonie
Oberpfalz

