



# Steinwaldnetz Juli 26



01

## Die Wildlinge – Wasser, Bach & Natur erleben

Für Kinder ab 6 Jahre, die Freude am Entdecken haben: Gemeinsam verbringen wir Zeit am Bach, beobachten die Natur und werden mit einfachen Naturmaterialien kreativ. Ein Angebot zum Staunen, Ausprobieren und gemeinsamen Erleben.

**WANN:** Mi, 01.07. von 14:00 bis ca. 15:30 Uhr in Friedenfels

**Mit:** Sarah Gallitzendörfer

Bitte wetterfeste Kleidung und ggf. Wechselkleidung mitbringen. Falls vorhanden, gerne Becherlupe und Kescher mitbringen.

**Nur mit Anmeldung bis 26.06. da die Plätze begrenzt sind**



02

## 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 02.07. von 10.00- ca. 11.30 Uhr

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

**MIT:** Sarah Gallitzendörfer

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



02

## Generationenwerkstatt - Kneippen erleben

Barfuß durchs Wasser, kurz durchatmen und den Sommer spüren: Bei unserer Generationenwerkstatt probieren wir gemeinsam aus, wie wohltuend und erfrischend Kneippen sein kann.

Ein entspannter Nachmittag für alle, die Lust auf Wasser, Bewegung, Begegnung und eine kleine Auszeit haben – ganz egal in welchem Alter.

**WANN:** Do 02.07. ab 14.30Uhr

**WO:** Kneippanlage Friedenfels

**MIT: Frau Dal Anmeldung unter:** [Pflegelotsin@diakonie-weiden.de](mailto:Pflegelotsin@diakonie-weiden.de)

Bitte ein kleines Handtuch mitbringen und Kleidung wählen, die nass werden darf.



03  
& 27

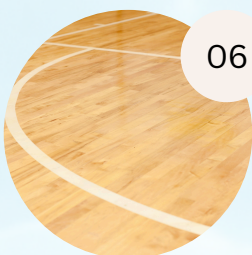
## LEBENSFREUDE- Frauengruppe

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 03.07.& 27.07. von 14.30- ca. 16.00 Uhr

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

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



06

## 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**



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



06

### Meditativer Tanz

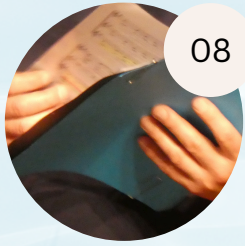
Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

**WANN:** Mo, 06.07. 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



08

### Offenes Singen

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

**WANN:** Di, 08.07. von 18.00-19.00 Uhr

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

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



08

### 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, 08.07. ab 15:00 am Bürgerpark in Krummennaab

**MIT:** Frau Dal Anmeldung unter: Pflgelotsin@diakonie-weiden.de



14

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

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

**KURSLEITUNG:** Alexandra Fuchs (Pflegefachkraft)



### Familienfreizeit im Steinwaldnetz

In den Sommerferien laden wir Familien, Kinder, Eltern und Großeltern zu gemeinsamen Auszeiten ein: geplant sind ein Ausflug zum Erlebnispark Wasser-Fisch-Natur, ein Besuch im MuseumsQuartier Tirschenreuth, eine Sommer-Generationenwerkstatt sowie ein Ausflug in die Erlebniswelt Waldnaabaue. Alle Termine und Informationen gibt es ab Ende Juli auf unserer Homepage. Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

## Sommer im Steinwaldnetz

Bitte beachten Sie: Während der Sommerferien ist das Büro nicht wie gewohnt besetzt. Termine mit der Pflgelotsin oder der Quartiersleitung bitte vorab telefonisch vereinbaren.

Einzelne Veranstaltungen finden aber auch während der Sommerferien statt – darunter Familienfreizeiten, Ausflüge und kreative Mitmachangebote. Alle aktuellen Termine finden Sie ab Ende Juli auf unserer Homepage.



### 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>

**Im August und September erscheint kein reguläres Monatsprogramm. Das neue Programm startet wieder im Oktober.**

Weitere Infos

zu unserer Homepage



Besuche uns bei Instagram



gefördert durch



Friedenfels



KRUMMENNAAB  
Meine Gemeinde. Meine Heimat.

REUTH

Diakonie  
Oberpfalz

DEUTSCHE  
Fernsehlatterie