

## ▽ Fortlaufende Kurse

### Spielerisches Gehirnjogging



In geselliger Runde bringen wir mit Hilfe des Computerspiels „Genesis“ die grauen Zellen auf Trab. Freude ist hier „vorprogrammiert“!

**Dienstag Nachmittag (einmal monatlich)**

**von 13:30 bis 15 Uhr**

**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum,  
Nunnenbeckstraße 47**

Die Teilnahme ist unentgeltlich.

→ **Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

Das Seniorennetzwerk Wöhrd dient als Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden in den Stadtteilen Wöhrd, Rennweg und Schoppershof.

*Ich freue mich auf Sie,  
Ihre Elisabeth Gugel*

Modellverantwortung für das  
SeniorenNetzwerk Wöhrd:

**Bayerisches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Nürnberg - Stadt

Mit freundlicher  
Unterstützung von:

**wbg**  
Nürnberg  
Immobilien



Seniorenamt

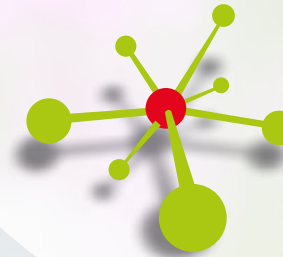
Titelfoto © Freepik  
Stand: Februar 2026

Soweit möglich, bieten wir bei Bedarf einen Fahrdienst an. Bitte melden Sie sich diesbezüglich rechtzeitig. Vielen Dank.

# Treffpunkt

## SENIORENNETZWERK

WÖHRD



## Termine & Veranstaltungen

# 2026

SeniorenNetzwerk Wöhrd

**Ansprechpartnerin: Elisabeth Gugel**

c/o Bayerisches Rotes Kreuz, KV Nürnberg-Stadt  
Nunnenbeckstraße 47, 90489 Nürnberg

**Telefon: 09 11 / 53 01 183**

E-Mail: [elisabeth.gugel@kvnuernberg-stadt.brk.de](mailto:elisabeth.gugel@kvnuernberg-stadt.brk.de)

**Willkommen zu  
Gemeinschaft, Gesellig-  
keit und Information in  
Ihrem Wohnquartier**

## Wöhrder Treffpunkt

im BRK-Seniorentreff, Nunnenbeckstr. 47

### ▶ Stammtisch für Seniorinnen & Senioren

Zum monatlichen **Freitagsfrühstück von 9:30 bis 11:30 Uhr** lade ich Sie herzlich ein, bei dem wir gemeinsam frühstücken und eine schöne Zeit miteinander verbringen möchten.

### ▷ **Freitagsfrühstück, 27. Februar 2026**

mit einem Diavortrag über „Ägypten – Land am Nil“

### ▷ **Freitagsfrühstück, 27. März 2026**

mit einem Vortrag über mögliche **Unterstützungsangebote für das Leben Zuhause**

### ▷ **Freitagsfrühstück, 24. April 2026**

im Anschluss Sitztanz mit Barbara Reichelt

### ▷ **Freitagsfrühstück, 22. Mai 2026**

im Anschluss Büchertausch und Lesetipps – endlich neuer Lesestoff

### ▷ **Freitagsfrühstück, 26. Juni 2026**

im Anschluss gibt das Mandolinen- und Gitarrenorchester „Girgner“ ein kleines Konzert

### ▷ **Freitagsfrühstück, 24. Juli 2026**

Überraschungsfrühstück

### ▷ **Freitagsfrühstück, 25. September 2026**

mit einem Vortrag über die **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

### ▷ **Freitagsfrühstück, 30. Oktober 2026**

im Anschluss der Vortrag „Fit für den digitalen Alltag“

### ▷ **Freitagsfrühstück, 27. November 2026**

mit einem Vortrag über **Alkoholabhängigkeit – Erfahrungen, Probleme, wie gehe ich damit um?**

### ▷ **Freitagsfrühstück, 18. Dezember 2026**

Weihnachtliches Freitagsfrühstück

## ▽ Fortlaufende Kurse

### „Mach mit – bleib fit“

#### **Kraft- und Balancetraining mit Annegret Burkert**

Mit der Physiotherapeutin Annegret Burkert können Sie durch effektive und gezielte Trainingsabläufe Ihre Stützfunktionen stärken und Ihre Bewegungssicherheit verbessern. Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie ihr so Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

**Montag Nachmittag von 14 bis 15 Uhr,**

**Einstieg jederzeit möglich!**

**Treffpunkt: Gymnastikraum der Zionsgemeinde, Hohfederstr. 33**

Leitung: Annegret Burkert

(Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerein)

Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten

→ **Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**



### „Spaß für's Gehirn“ – Gedächtnistraining

**Sie möchten sich besser konzentrieren, schneller denken, weniger vergessen?**

Kommen Sie doch zum ganzheitlichen Gedächtnistraining und aktivieren und trainieren Sie ihr Gehirn mit wirkungsvollen Übungen. So können Sie Ihre Merkfähigkeit, ihre Denkfähigkeit und ihre Konzentration mit viel Freude und Spaß steigern und verbessern.

**Mittwoch Vormittag von 10 bis 11:30 Uhr**

**Alle sind willkommen – Einstieg jederzeit möglich!**

**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47**

Leitung: Anita Sorger (zertifizierte Gedächtnistrainerin)

Kosten: 60 Euro für 10 Einheiten

→ **Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

**Info und Anmeldung zu Stammtisch, Veranstaltungen und Kursen bei Elisabeth Gugel, Telefon 09 11 / 530 11 83**

### **Sport & Bewegung „Von Kopf bis Fuß“ Sturzprävention mit Bernd Seibold**

**NEU!**

Verbesserung von Fitness, Gleichgewicht, Kraft und Koordination durch Bewegung, Entspannung und Spaß. Positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems durch rumpfstabilisierendes und koordinatives Training und Vermittlung sturzprophylaktischer Maßnahmen.

**Montag Vormittag von 10:15 bis 11:15 Uhr**

**Einstieg jederzeit möglich!**

**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstr. 47**

Leitung: Bernd Seibold (Diplom-Sportökonom Univ.)

Kosten: 119 Euro für 10 Einheiten, eine Erstattung durch die Krankenkasse ist möglich

→ **Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

### **Digitalsprechstunde – Beratung und Nutzung von Laptop, Tablet und Handy**

Sie haben Fragen zu Laptop, Internet oder Handy? Möchten Sie noch etwas lernen? Dann kommen Sie doch zur Digitalsprechstunde. **Es stehen Laptops mit Internetzugang zur Nutzung bereit. Sie können diese testen und mit Hilfe die ersten Schritte lernen.**

**Donnerstag Vormittag 10:30 bis 11:30 Uhr**

→ **Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

### **Generationenübergreifendes Lernen mit Schüler\*innen der Wirtschaftsschule**

Sie haben bis jetzt (fast) noch keine Erfahrung mit dem Smartphone? An 10 Terminen lernen Sie gemeinsam mit den Schülern: die Grundfunktionen des Smartphones, Bedienung eines Messenger-Dienstes (z.B. Whatsapp), die Internetsuche, wichtige Apps und die Bedienung des Touchscreen-Bildschirms. **Falls Sie kein Smartphone besitzen, können Sie dieses kostenfrei ausleihen.**

→ **Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

**Bitte melden Sie sich jeweils eine Woche vor der Veranstaltung an.**