

November & Dezember 2025 Veranstaltungen in der Sonnenuhr



November 2025

MONTAG		
03.11.	Reparatur-Café	14:00
17.11.	Lesestüble	14:30
17.11.	Treffen Gruppe Kunst und Kultur	15:00
24.11.	Line-Dance-Nachmittag	15:00
DIENSTAG		
04.11.	Gesprächskreis mit Frau Kreuzer-Kehlert	13:30
11.11.	Fidele Senioren	14:00
18.11.	Gesprächskreis mit Frau Kreuzer-Kehlert	13:30
MITTWOCH		
05.11.	Vortrag „Wie komme ich an Wohnen mit Service ohne Pflege“	
	Simone Laudon, Bruderhaus Diakonie	14:30
12.11.	Treffen Jahrgänger 1942/43	14:00
26.11.	Lesung „Dackel Delirium“ – 3. Fall des Duos Deutmoser/Fleischhauer	
	Oliver Janken liest aus seinem neuen Buch	14:30
DONNERSTAG		
13.11.	Treffen Blindenverein	14:00
20.11.	Geschlossene Gesellschaft (Kurse finden statt)	
20.11.	Computer-Sprechstunde mit Herrn Braun	14:00
20.11.	Handy-Sprechstunde in Kooperation mit SIT	15:00
27.11.	Tanznachmittag bei Kaffee und Kuchen mit DJ Bruno	15:00

FREITAG		
07.11.	Line-Dance-Nachmittag	15:00
14.11.	Hörbuchtauschbörse	
	Sie haben alte Hörbücher und möchten neue? Kommen Sie zu unserer Hörbuch-tauschbörse!	14:00
21.11.	Treffen Verein der Hörgeschädigten	13:30
28.11.	„Forever Young“ Disco	
	Tanzen, tanzen, tanzen ... (bis 22:00 Uhr)	18:30
SAMSTAG		
22.11.	Workshop „Zuversichtlich in den Ruhestand – Veränderungen aktiv gestalten“	
	Elke Haußer, zertifizierte Resilienz-Trainerin, Kosten: 30 Euro. Verbindliche Anmeldung: bis 12.11. unter Tel. 07541 203-53111 oder m.kleiner@friedrichshafen.de	14:00
22.11.	Nacht gegen Einsamkeit	
	Gesellschaftsspiele, Gespräche, Unterhaltung und Fingerfood.	
	Infos auch unter www.swr.de	16:00

Dezember 2025

MONTAG		
01.12.	Reparatur-Café	14:00
08.12.	Lesestüble	14:30
08.12.	Treffen Gruppe Kunst und Kultur	15:00
DIENSTAG		
02.12.	Gesprächskreis mit Frau Kreuzer-Kehlert	13:30
09.12.	Fidele Senioren	14:00
MITTWOCH		
03.12.	Weihnachtsfeier LBG	14:00
10.12.	Treffen Jahrgänger 1942/43	14:00
DONNERSTAG		
04.12.	Geschlossene Gesellschaft (Kurse finden statt)	
11.12.	Weihnachts- und Jahresabschlussfeier der Sonnenuhr. Zusammen sein, singen und feiern.	14:00
11.12.	Handy-Sprechstunde in Kooperation mit SIT	15:00
FREITAG		
12.12.	Treffen Verein der Hörgeschädigten	13:30
12.12.	Line-Dance-Treff (bis 22:00 Uhr)	18:00

Die Sonnenuhr geht in die Winterpause.
Wir haben ab dem 15. Dezember bis einschließlich 6. Januar 2025 geschlossen.
Ab dem 7. Januar sind wir wieder für Sie da.

Wöchentliche Veranstaltungen

MONTAG

09:45–10:45	Englische Konversation A €	Fr. Bausinger-Bühler	Atelier	
11:00–12:00	Mobilitätsgymnastik A €			
12:00–13:00	Fr. Bausinger-Bühler	Gymnastik		
15:30–16:30	Line-Dance A € , Anfänger	Gymnastik		
16:45– 17:45	Line-Dance A € , Fr. Wochoer			
	Anfänger mit Vorkenntnissen	Gymnastik		

DIENSTAG

10:00–11:00	Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter A € Anmeldung: info@praxisamkupperberg.de	Gymnastik	
13:30–16:30	Gesellschafts- und Kartenspiele für jeden	Cafeteria	
14:00–15:00	Gedächtnistraining A € Fr. Jäger	Atelier	
14:00–16:00	Bewegen zur Musik, Fr. Wessbecher	Gymnastik	
14:00–17:00	Holzschnitzen, Hr. Jörg	Schnitzer	
14:00–17:00	Skatspielen	Cafeteria	
14:00–17:00	Kartenspielen	Cafeteria	

MITTWOCH

10:00–11:00	Bewegen zur Musik, Fr. Sonntag-Choi	Gymnastik	■
14:00–16:00	Zeichnen & Malen A €	Atelier	■
14:30–16:30	Handarbeitsgruppe	Cafeteria	■
14:30–15:30	Singkreis, Fr. Enkelmann	Gymnastik	■

DONNERSTAG

14:00–15:00	Gedächtnistraining A €		
	Fr. Jäger	Atelier	
15:15–16:15	Englisch A € , Fr. Wulfhorst		
	Keine Vorkenntnisse	PC-Raum	

FREITAG

10:30–11:15	Quigong im Sitzen A € Fr. Danckert	Gymnastik	
14:00–15:00	Tanzen im Sitzen A € , Fr. Denis	Gymnastik	
15:00–16:00	Englisch A € , Fr. Wulfhorst Geringe Grundkenntnisse	PC-Raum	
16:00–17:00	Englisch A € , Fr. Wulfhorst Geringe Grundkenntnisse	PC-Raum	

Zeichenerklärung:

- Kurs ist voll ■ Einstieg jederzeit möglich
A Anmeldung erforderlich € kostenpflichtig

Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht, ganz dicht.
So warm wie der Hans hat's niemand nicht.

Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

Christian Morgenstern (1871–1914)



Kontakt



Seniorentreff Sonnenuhr

Paulinenstraße 2

88046 Friedrichshafen

Tel. 07541 203-55621 oder 07541 203-55629

Öffnungszeiten Cafeteria

Montag bis Freitag, 13:30 bis 17 Uhr

Ansprechpartnerin

Stadt Friedrichshafen

Dienstag bis Donnerstag vormittags sowie

Dienstag nachmittags:

Monica Kleiner, Tel. 203-53111 oder 203-55621

m.kleiner@friedrichshafen.de



Impressum

Stadt Friedrichshafen, Adenauerplatz 1, 88045 Friedrichshafen

www.friedrichshafen.de

Stand: September 2025, Änderungen im Programm vorbehalten.

Fotos: AdobeStock/halfpoint (Titel); Cirsten Widenhorn (FN);

Lilia Ließ (Rückseite)

Gestaltung: ciwi-design.de