



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander

Stadt
Ravensburg



Stiftung
Liebenau

**Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag
am Mittwoch, 24. September um 14.30 Uhr
zum Thema:
„Gut vorbereitet für den Pflegefall:
Informationen und Hilfe“**



Nicole Restle und Katja Hestner vom Pflegestützpunkt des Landkreises Ravensburg

Pflegebedürftigkeit verändert das Leben grundlegend. In diesem informativen Vortrag erfahren Sie

- ❖ Wie Sie sich auf mögliche Pflegebedürftigkeit vorbereiten können
- ❖ Welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt
- ❖ Wo Sie Hilfe und Beratung finden
- ❖ **Die Rolle der Pflegestützpunkte im Landkreis Ravensburg.**

Dieser gibt Ihnen einen umfassenden Überblick und wertvolle Tipps für den Ernstfall. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich rechtzeitig zu informieren und vorzubereiten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle

Tel.: 0751 / 35 90 188 -10

E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de



Elke Bach, Gudrun Hofner, Irene Miehle, Helga Stehle und Marianne Wiechmann
Kontakt: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle Tel.: 0751 / 35 90 188 -10



Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg

Frauen LachClub Ravensburg

Treffpunkt jeweils um 18 Uhr am Rahlentreff.
im Rahlentreff Absenreuterweg 24/2



Frauen-Lachclub Termine
ab 18:00 Uhr ca. 1 Stunde
Anmeldung spätestens bis zum
Vorabend 18 Uhr unter E-Mail:
Monika.Loehle@gmx.net
oder Tel. 0751 793150

Bitte komm nur, wenn du dich
gesund fühlst!

IMMER AM DONNERSTAG

04.09.2025; 11.09.2025,
18.09.2025; 25.09.2025
09.10.2025; 16.10.2025,
23.10.2025; 30.10.2025,
06.11.2025; 13.11.2025,
20.11.2025; 27.11.2025,
04.11.2025; 11.12.2025,
18.12.2025

Es handelt sich um ein regelmäßiges ehrenamtliches Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen, Glückshormone zu produzieren und unsere Batterien wieder mit frischer Energie aufzuladen.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 eine Methode entwickelt, die als Lachyoga weltweit bekannt ist, aber von Yoga fast nichts enthält. Seine geniale Entdeckung war, dass Lachen ohne Grund funktioniert und bei Erwachsenen die kindliche Verspieltheit weckt. Bei unserem Lachtreff bringen wir mehr Lachen und Leichtigkeit ins Leben, wir fördern unseren Humor und lernen mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Als Folge gehen wir mit mehr Selbstvertrauen und Optimismus durchs Leben. „Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes Sprichwort. Lachen wirkt nachweislich gegen Stress, es stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Immunabwehr, es kurbelt die Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut an, es verbessert den Cholesterinspiegel und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

Der Frauen Lachclub ist kein Verein! Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Eine kleine Spende (z.B. 2 €) ist willkommen.

Kursleitung:

Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT).

Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen?

Melde dich am besten gleich an.

Ort der Veranstaltung: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg, weitere Infos bei Harald Enderle, Quartiermanager Tel. 0751 / 359018810

Filmabend im Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2
Freitag, 26. September 2025 um 18.00 Uhr

Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry



Bei freiem Eintritt

Kurzfassung:

Irland, 1981: Weil ihre Mutter erneut schwanger ist, soll die neunjährige Cáit zur Entlastung den Sommer bei Verwandten auf dem Land verbringen. Anfangs tut sich das Mädchen schwer auf der Farm der Kinsellas, einem kinderlosen Paar. Während Hausherrin Eibhlín sich liebevoll um ihren Gast kümmert, bleibt ihr Mann Seán zunächst distanziert. Als auch er sich von Cáit bei der Arbeit mit den Tieren helfen lässt und sich ihr öffnet, blüht das Mädchen langsam auf.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit bei einem gemütlichen Hock sich über den Film auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.
Das Filmteam und Harald Enderle



Entspannt und gestärkt in den HERBST: Yoga für Anfänger

Schultern und Nacken verspannt? Rückenschmerzen? Schlafprobleme?
Sie können kaum noch runterschalten?
Außerdem purzeln die Pfunde nicht so recht,
Sie wünschen sich einfach mehr Power und innere Ruhe?
Mit effektiven Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken
bringen Sie Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht.
Beim klassischen Hatha-Yoga atmen wir kräftig durch, stärken achtsam und gezielt unsere Muskeln und laden uns mit frischer Lebensenergie auf.

Yoga-Kurs für Anfänger :

10 Abende, immer **dienstags, 18- 19.30 Uhr**

vom **23. September 2025 – 25. November 2025**

Ort: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

Kosten: je 90 Minuten: 15 Euro / Zehnerkarte: 150 Euro

(Krankenkasse erstattet bis zu 80%)

Anmeldung: verbindlich bis 20.04.25 unter: sabine.steinfurth@gmx.de

Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte unter: 0172.7551273

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Entspannt und gestärkt in den HERBST: Yoga für FORTGESCHRITTENE

Schultern und Nacken verspannt? Rückenschmerzen? Schlafprobleme?
Sie können kaum noch runterschalten?
Außerdem purzeln die Pfunde nicht so recht,
Sie wünschen sich einfach mehr Power und innere Ruhe?
Mit effektiven Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken
bringen Sie Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht.
Beim klassischen Hatha-Yoga atmen wir kräftig durch, stärken achtsam und gezielt unsere Muskeln und laden uns mit frischer Lebensenergie auf.

Yoga-Kurs für FORTGESCHRITTENE :

10 Abende, immer **dienstags, 19.30 - 21 Uhr**

vom **23. September 2025 – 25. November 2025**

Ort: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

Kosten: je 90 Minuten: 15 Euro / Zehnerkarte: 150 Euro

(Krankenkasse erstattet bis zu 80%)

Anmeldung: verbindlich bis 20.04.25

unter: sabine.steinfurth@gmx.de

Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte unter: 0172.7551273

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Ich freue mich auf euch/ Sie,

Sabine Steinfurth

(zertifizierte BVY-Lehrerin)





Abschied und Neubeginn beim Gedächtnistraining im Rahlentreff Paula Heuschmid gibt den Stab an Elke Vogler weiter und es geht weiter Start: Donnerstag, 17. September



Jede Art von Kommunikation fördert unser Gedächtnis. Wir können bei diesen Treffen unser Wissen und unsere Erfahrungen einbringen, unsere noch vorhandenen Fähigkeiten nutzen und versuchen die verloren gegangenen Fähigkeiten zu kompensieren. Vor allem treffen wir andere Menschen, mit denen wir ins Gespräch kommen. Das Gedächtnistraining wird spielerisch und unterhaltsam gestaltet und versucht die Interessen der Besucher mit einzubeziehen. Unkostenbeitrag pro Veranstaltung sind 1,50 €

Wir danken an dieser Stelle Paula Heuschmid ganz herzlich, die das Gedächtnistraining seit ihrem Eintritt in den Ruhestand im Jahre 2007 bis heute, mit großer Leidenschaft und Kontinuität gemacht hat. Wir sind froh, dass das beliebte Angebot von Elke Vogler weitergeführt wird. Die weiteren Termine werden in der Presse oder im Rahlenblättle bekannt gegeben. **Kontakt: Elke Vogler, Tel.: 0751/79103422**

MONIKALANG



Neuer Kurs beginnt:

Beckenboden Gymnastik

Neuer, nach §20 Abs.1 SGB V, zertifizierter Kurs

Wann:
Dienstag, 23. September 2025
11.00 – 12.00 Uhr
Kurs mit 8 Einheiten,
wöchentlich immer dienstags

Kursgebühr:
€ 140,-

Wo:
Im Mehrgenerationenhaus
»Rahlentreff«
Absenreuterweg 24/2, Ravensburg

Anmeldung bei:
Monika Lang
Physiotherapeutin
0751 - 35 91 770 oder
monikalang.praxis@gmail.com



FLOHMARKT

Im Rahlentreff

Samstag, 27. September 2025

von 13.00 bis 17.00 Uhr

Flohmarkt am und um den Rahlentreff (Absenreuterweg 24/2, RV)



- Keine professionellen Anbieter
- Maximal 2 – 3 Meter Stände (bei Anmeldung bitte angeben)
- Tische / Kleiderständer müssen selbst mitgebracht werden
- Anmeldungen werden nach Datumseingang berücksichtigt
- **Anmeldung erst ab 08. September 2025 telefonisch, oder per mail bis zum 22. September 2025 möglich, bei:** H. Enderle, Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Tel.: 0751 / 359018810 (auch AB) oder per Mail: **E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de**
- Bei **telefonischer Anmeldung:** bitte Namen, E- mail, Telefonnummer, Adresse und Standlänge angeben
- **Standgebühr** 2,50 €/ m – Kinder / Jugendliche bis 16 Jahre frei (kommt dem Rahlentreff für soziale Zwecke zu Gute)
- **Aufbau** – Vorabanlieferung am Vorabend (nach Rücksprache) möglich (**zwischen 15.00 bis 17.00 Uhr**) – Am Flohmarkt selbst ab 11.00 Uhr
- Der Flohmarkt findet nur bei schönem Wetter statt (Es gibt keinen Ersatztermin)

Das Flohmarkt Team des Rahlentreffs



Herzraum yoga

Schnupperstunde Ganzkörpergymnastik

Wann: Montag, 15.09.25

von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Wo: Rahlentreff, Quartiersarbeit Galgenhalde,

Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

Kostenloser Schnupperkurs für neue Teilnehmer/-innen,
einfach ohne Voranmeldung mitmachen

Bitte Yogamatte, evtl. Decke & Kissen mitbringen

Infos bei Sylwia Beletti Mata 0151 54695962

sylwia.beletti@web.de



Pfiffiges Yoga auf dem Stuhl Mehrgenerationenhaus Rahlentreff



Yoga auf dem Stuhl ist ein **spezielles Angebot** für Interessierte, die durch Einschränkungen nicht in der Lage sind, Übungen auf dem Boden durchzuführen, sehr wohl aber **beweglich bleiben** und **konzentriert mitwirken** möchten. Jede Geste, Haltung und Position fördert **Koordination**, **Konzentration** und die **Lebensfreude** und unterstützt den **Weg zu sich selbst!**

Start:

Donnerstag 09.10.2025 von 09.30 bis 10.45 Uhr

10 Termine im Block vom 09.10.– 18.12.2025

Der Kurs läuft als Präventionskurs (Seniorenermäßig) und wird in der Regel von den Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst.

Kursleitung: Dagmar Rudolph, ausgebildete Yogalehrerin

Kontakt: info@yoga-rudolph.de Mobil 0157 548 147 34

Anmeldung ab sofort möglich



Hausaufgabenbetreuung / Sprach- und Leseförderung Angebot für SchülerInnen der Klassen 1 bis 7: Jeden Freitag von 14.00 bis 15.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff

(Absenreuterweg 24/2 – an der Meersburgerstraße, gegenüber vom Feneberg)



Termine 1. Schulhalbjahr 2025 / 2026

(außer in den Ferien und am Freitag vor den Ferien)

September: 19.09., 26.09.

Oktober: 10.10., 17.10.

November: 07.11., 14.11., 21.11., 28.11

Dezember: 5.12., 12.12.

Januar 2026: 09.01.; 16.01., 23.01., 30.01.

Februar 2026: 06.02, 27.02.

Es ist keine Voranmeldung nötig. Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot findet in Kooperation mit der Grundschule Weststadt, der Stadt Ravensburg, der Bau- und Sparverein eG und der Stiftung Liebenau statt

😊 **Wir freuen uns auf Euch!** 😊

MGH Rahlentreff, Harald Enderle Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg
Tel.: 0751 / 35 90188-10 E-Mail: mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

REPARATURTREFF UND DIGITALBERATUNG



Termine 2025:

11. April, 09. Mai, 13. Juni, 11. Juli, August Sommerpause

12. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember
von 16.00 bis 19.00 Uhr (ohne Voranmeldung)

❖ An wen wendet sich das Angebot?

An Menschen, die im **digitalen Alltag Unterstützung benötigen**,
oder **die Dinge haben, die repariert werden sollen**

❖ Interessierte können ohne Voranmeldung vorbeikommen, um tragbare, **elektrische Haushaltsgeräte oder sonstige Kleingeräte** gemeinsam mit fachkundigen Helfern zu reparieren.

❖ Parallel dazu gibt es eine **Digitalberatung**, bei der individuelle Fragen rund ums **Smartphone, Handy und Tablet** geklärt werden.

❖ Das Angebot ist **offen für alle Generationen** und kostenfrei

❖ **Wer sich als Helfer oder Helferin, sowohl bei der Digitalberatung, als auch beim Reparatur Treff einbringen möchte, meldet sich gerne unter:**

Kontakt: Stiftung Liebenau, Mehrgenerationenhaus Rahlentreff,
Harald Enderle, E-Mail: mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

Tel.: 0751 / 35 90 188 10

MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



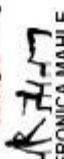
WOCHENPLAN



MONTAG

SENIORENGYMNASTIK

VON 09.30 UHR BIS 10.30 UHR
LEHRLEHRLEHRLEHRLEHRLEHRLEHR
laut Plan i.d. Regel, 14-tägig



VERONICA MAHLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

FRANZÖSISCH

VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR



ANDREE BERGER
☎ 0751 / 35 90 188-10

DIENSTAG

FRANZÖSISCH

VON 09.00 UHR BIS 10.00 UHR



FRAU BERGER
☎ 0751 / 35 90 188-10

BECKENBODENGYMNASTIK

VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR



MONIKA LANG
☎ 0751 / 35 91 770

MITTWOCH

REINIGUNG

BIS 10.00 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

GEDÄCHTNIS TRAINING

VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR



PAULA HEUSCHMID
☎ 0751 / 92568

DONNERSTAG

PFFIFLIGES YOGA

VON 9.30 UHR BIS 10.30 UHR



DAGMAR RUDOLPH
☎ 0751 34814734 147 34

FREITAG

HAUSAUFGABENBETREUUNG

VON 14.00 UHR BIS 15.00 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

SAMSTAG

ELTERN-KIND-GRUPPE

VON 15.15 UHR BIS 17.15 UHR



AM 3. UND 4. FREITAG IM MONAT

SONNTAG

REINIGUNG

BIS 09.30 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

BETREUUNGSGRUPPE

VON 14.00 UHR BIS 17.00 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

RÜCKENFIT, ALLES FIT

VON 18.00 UHR BIS 19.00 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

SELBSTHILFGRUPPE

VON 18.00 UHR BIS 20.00 UHR



IMMER AM 1. MONTAG IM MONAT
HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

TREFFEN DER HAUSPATEN

VON 17.30 UHR BIS 19.00 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

YOGA - KURS

VON 18.00 UHR BIS 19.00 UHR



SABINE STEINFURTH
☎ 0172 7551273

YOGA - KURS

VON 19.30 UHR BIS 20.30 UHR



SABINE STEINFURTH
☎ 0172 7551273

KAFFEE TREFF

AB 14.30 UHR MIT VORTRAG



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

SENIORENGYMNASTIK

VON 18.00 UHR BIS 19.00 UHR



FRAU MERK
☎ 0751 / 35 90 188-10

HAWAIIANISCHER TANZ

VON 19.00 UHR BIS 20.30 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

ELTERN- KIND KAFFEE

VON 15.00 UHR BIS 17.00 UHR



LEA
ELK@tu.Rahleentreff@gmail.com

FRAUENLACHCLUB

VON 18.00 UHR BIS 19.30 UHR



MONIKA LÖHLE
☎ 0751 / 793150

OFFENER SPIELETTREFF

1. FREITAG IM MONAT 13.30 UHR BIS 17.00 UHR
2. FREITAG IM MONAT 18.00 UHR BIS 19.30 UHR
3. FREITAG IM MONAT 18.00 UHR BIS 19.30 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

DIGITALBERATUNG UND REPARATUR TREFF

VON 16.00 UHR BIS 19.00 UHR



HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

KINO IM RAHLENTREFF

VON 18.00 UHR BIS 20.00 UHR



IMMER AM LETZTEN FREITAG IM MONAT
HARALD ENDERLE
☎ 0751 / 35 90 188-10

