

**Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag:
am Mittwoch, 30. September 2026, 14.00 Uhr**

Vorsicht Abzocke! Mehr Schutz vor Betrug und Diebstahl!

(Achtung! dieses Mal früherer Beginn!)



Erfreulicherweise sind ältere Personen seltener von Kriminalität betroffen als Jüngere. Seniorinnen und Senioren verhalten sich meist umsichtig und leben entsprechend sicher. Dennoch gibt es Bereiche und Situationen, in denen sie auch hier Risiken ausgesetzt sind. Dort, wo man so etwas gar nicht erwartet:

• *im eigenen Zuhause* • *am Telefon/im Internet* • *unterwegs* • *am Geldautomaten* •
Das Ziel der Täter ist dabei stets das gleiche: durch Tricks und Täuschungen an Geld und Wertgegenstände älterer Personen zu gelangen.

Aufklärung und Information ist der beste Weg, die Betrugsmaschen zu erkennen um somit vor solchen Straftaten besser geschützt zu sein.

Herr Schäfer vom Polizeipräsidium Ravensburg, Referat Prävention informiert u. a. über die derzeit gängigsten Betrugsmaschen und gibt Empfehlungen und Verhaltenshinweise.

Der Eintritt ist frei – es ist keine Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle Tel.: 0751 / 35 90 188 -10

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





Pfiffiges Yoga rund um den Stuhl

Im RAHLENTREFF



Yoga rund um den 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**! Es werden gezielte Yogaübungen zur Sturzprophylaxe durchgeführt.

Start: 24.09.2026 – 10.12.2026 9.30 - 10.45 UHR
10 Termine im Block a 75 Minuten 130 €

Kursleitung: Dagmar Rudolph, ausgebildete Yogalehrerin BDYOGA/EU

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

Der Präventionskurs ist von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und von den Krankenkassen anerkannt und in der Regel mit den Kurskosten bezuschusst.

MONIKALANG



Neuer Kurs beginnt:

Beckenboden Gymnastik

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

Wann:

Dienstag, 15. September 2026
11.00 – 12.00 Uhr
Kurs mit 8 Einheiten,
wöchentlich immer dienstags

Kursgebühr:

€ 140,-

Wo:

Im Mehrgenerationenhaus
»Rahleentreff«
Absenreuterweg 24/2, Ravensburg

Anmeldung bei:

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



Entspannt und gestärkt in den Sommer: Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

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 & Wiedereinsteiger:

10 Abende, immer **dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr**
vom **06 Oktober 2026 – 08. Dezember 2026**

Ort: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

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

(Krankenkasse erstattet bis zu 80%)

Anmeldung: verbindlich bis **17.09.2026** 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)



Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg

Frauen LachClub Ravensburg

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



Frauen-Lachclub Termine

jeweils ab 18:00 Uhr

Dauer ca. 1 Stunde

**Anmeldung spätestens bis zum Vor-
abend 18 Uhr unter E-Mail:**

Monika.Loehle@gmx.net
oder Tel. 0751 793150

Bitte komm nur, wenn du dich gesund
fühlst!

Immer Donnerstag, 03.09.2026, 18 Uhr
10.09.2026, 18 Uhr, 17.09.2026, 18 Uhr
24.09.2026, 18 Uhr, 01.10.2026, 18 Uhr
08.10.2026, 18 Uhr, 15.10.2026, 18 Uhr
22.10.2026, 18 Uhr, 29.10.2026, 18 Uhr
05.11.2026, 18 Uhr, 12.11.2026, 18 Uhr
19.11.2026, 18 Uhr, 26.11.2026, 18 Uhr
03.12.2026, 18 Uhr, 10.12.2026, 18 Uhr
und Donnerstag, 17.12.2026, 18 Uhr

Frauen Lachclub Ravensburg

Treffpunkt jeweils um 18 Uhr

im Rahlentreff Absenreuterweg 24/2

„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. Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen? **Melde dich am besten gleich an. 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).

Ort der Veranstaltung: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg, weitere Infos bei Herrn Harald Enderle, Quartiermanager Tel. 0751 7915368



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF

88213 Ravensburg, Absenreuterweg 24/2

Kontakt: Harald Enderle

Tel.: 0751 / 35 90 188 – 10

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

Aktuelles im
Aug./ Sept.

DIGITALBRATUNG UND REPARATURTREFF

FREITAG VON 16.00 UHR BIS 19.00 UHR



DIE FREIWILLIGEN HILFER

Die freiwilligen Helfer bieten folgende Termine an:

Digitale Einzelberatung und Reparatur von elektrischen Geräten; **keine Anmeldung**

Termine: nächster Termin: 11. September

GEDÄCHTNISTRaining

MITTWOCH VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR



Unkostenbeitrag:
pro Veranstaltung 1,50 €
Termine: **09. u. 23. Sept.**
August Sommerpause

Kontakt: Elke Vogler Tel.: 0751 / 79103422

OFFENER SPIELETREFF

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



Am 1. Freitag im Monat:
von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr
07. August und 04. Sept.
Am 3. Freitag im Monat:
18.00 - 19.30 Uhr, 21. August
der September Termin entfällt

DER RAHLENTREFF IM INTERNET

GOOGLE UND GOOGLE MAPS



Wenn Ihnen unsere Angebote vom Rahlentreff gefallen haben, freuen wir uns über eine gute Bewertung auf Google.

Suchbegriff: **Rahlentreff Ravensburg** oder
Link: <https://shorturl.at/2Gide>

PFLEGESTÜTZPUNKT SCHUSSENTAL

JEDEN 3. MITTWOCH VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR



Sprechstunde im Rahlentreff
Termine sind nicht erforderlich.
Termine: **16.09., 21.10. entfallen**
Nächste Sprechzeit: **19. August**

Tel.: Nicole Restle: 0751/85-3321 n.restle@rv.de
Tel.: Katja Hestner: 0751/85-3320 k.hestner@rv.de

SENIORENGYMNASTIK

MONTAG VON 09.30 UHR BIS 10.30 UHR



Termine:
3. u. 24. August
07. und 21. September
Nähere Infos unter:
Harald Enderle
Tel.: 0751 / 3590188-10

FRANZÖSISCH

MONTAG UND DIENSTAG



MONTAG KONVERSATION
VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR



DIENSTAG FÜR ANFÄNGER
VON 9.00 UHR BIS 10.00 UHR

Kontakt: Tel.: 0751 / 35 90 188-10
E-Mail: mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

BETREUUNGSGRUPPE REGENBOGEN

MONTAG VON 14.00 UHR BIS 17.00 UHR



Ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige.
Jeden Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr
Monika Blank 0751 / 64106 oder
Luitgard Caspari 07529 / 4859652

TRAUERGRUPPE "FÜR SUIZID HINTERBLIEBENE"

JEDEN 1. MONTAG IM MONAT UM 19.45 UHR



Treffpunkt: im Rahlentreff
Nächstes Treffen:
03. August – 07. Sept.
Kontakt: Anita Wodarz
Tel.: 0751 / 55 76 837

oder unter: raensburg@agus-selbsthilfe.de

FRAUENLACHCLUB

DONNERSTAG VON 18.00 UHR BIS 19.00 UHR



pro Veranstaltung 2,00 €
Termine: **August Pause:**
September: 3., 10., 17., 24.
Kontakt: Monika Löhle,
Tel.: 0751 / 793150
Monika.Loehle@gmx.net

Hilfe/Unterstützung bei den Hausaufgaben

Freitag VON 14.00 UHR BIS 15.00 UHR



Kostenfreies Angebot:
ohne Anmeldung:
Termine:
September: 18. und 25. Sept.

Kontakt: Tel.: 0751/359018810
Mail: mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

HAWAIIANISCHER TANZ

MITTWOCH VON 19.00 UHR BIS 20.30 UHR



Wer die spannende Welt des Hula kennenlernen möchte, meldet sich unter:
0172/3456662
Alle Altersgruppen willkommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!



Rahlentreff Flohmarkt

Samstag, 19. September 2026

von 13.00 bis 17.00 Uhr

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



Anmeldung ab sofort per mail an:

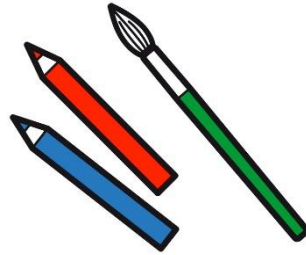
mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

- Keine professionellen Anbieter – 30 Stände
- Tische / Kleiderständer müssen selbst mitgebracht werden
- Bei **Anmeldung**: bitte Namen, E- mail, Telefonnummer, Adresse und Standlänge angeben
- **Standgebühr** 2,50 €/ m – Kinder frei (kommt dem Rahlentreff für soziale Zwecke zu Gute)
- **Aufbau** – Vorabanlieferung am Vorabend (nach Rücksprache) möglich
(zwischen 15.30 bis 17.30 Uhr) – Am Flohmarkt selbst ab 11.00 Uhr
- Der Flohmarkt findet nur bei schönem Wetter statt (Es gibt keinen Ersatztermin)
- Sie bekommen eine Eingangsbestätigung und eine Woche vorher eine genaue Anfahrts- und Ablaufbeschreibung

**Wir freuen uns auf Sie
Das Flohmarkt Team des Rahleentreffs**



Brauchst du Hilfe bei Deinen Hausaufgaben?



Dann komm ins Mehrgenerationenhaus Rahlentreff.
Eingang schräg gegenüber vom Feneberg
Jeden Freitag von 14.00 bis 15 Uhr (außer Ferien)
Für Kinder der Klassen 1 bis 4

Unsere Termine im Schulhalbjahr 2026/2027:

September:	18. und 25. September
Oktober:	02., 09. und 16. Oktober
November:	06., 13., 20. Und 27. November
Dezember:	04., 11. und 18. Dezember
Januar:	15., 22., und 29. Januar 2027
Februar:	19. und 26. Februar 2027

Man muss sich nicht anmelden.

Das Angebot ist kostenfrei.

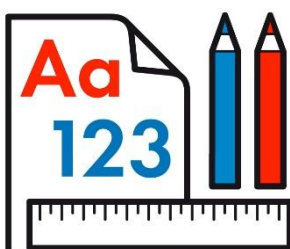
Mehr Infos gibt es bei:

Harald Enderle

Mehrgenerationenhaus Rahlentreff

Tel.: 0751 35 90 188-10

Mail: mgf.rv-rahrentreff@stiftung-liebenau.de





Kino im MGH Rahlentreff

Freitag, 25. September 18.00 Uhr

STERNSTUNDE IHRES LEBENS



"Sternstunde ihres Lebens" ist ein biografisches Drama (2014) über die Juristin [Elisabeth Selbert](#) (gespielt von Iris Berben), die 1948/49 im Parlamentarischen Rat erbittert und erfolgreich für die Aufnahme des Satzes „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ (Art. 3 Abs. 2 GG) in das Grundgesetz kämpft. Der Film zeigt ihren Kampf gegen männliche Widerstände und eine anfänglich skeptische Öffentlichkeit.

Für Knabbereien und Getränke ist gesorgt
Freier Eintritt

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen - das Kinoteam



Termine ab September 2026:

, August Sommerpause

11. September, 09. Oktober, 13. November, 11. 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: mgf.rv-rahleltreff@stiftung-liebenau.de Tel.: 0751 / 35 90 188 10



ZUKUNFTSQUARTIER

GEMEINSAM GESTALTEN

GRÜNE WESTSTADT

Einladung zum Mitmachen & Miterleben: Aktionstag am 18. September 2026 von 13-18 Uhr

Die Stadt Ravensburg lädt alle Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Initiativen, Einrichtungen und Akteure der Weststadt herzlich dazu ein, den **Aktionstag aktiv mitzugestalten**.

Der Tag bietet die Gelegenheit, die Mittelöschstraße für einen Tag neu zu denken und anders zu erleben. Ein Teil der Straße wird an diesem Tag zu einem **Ort für Begegnung, Kreativität und Innovation**. Kleine grüne Oasen, Aktionsflächen und Experimentierorte zeigen, wie öffentlicher Raum künftig gestaltet und genutzt werden könnte.

Für die Mitwirkung sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt: Ob kreative Mitmachangebote, Informationsstände, kulturelle Beiträge, Spiel- und Bewegungsangebote oder andere interaktive Formate – alle Ideen sind willkommen. Der Aktionstag lebt von der Vielfalt der Beiträge und dem **gemeinsamen Engagement für eine lebenswerte Weststadt**. Interessierte werden bei der Planung und Umsetzung ihrer Ideen gerne unterstützt.

Wer sich beteiligen möchte, kann sich **bis 06. August 2026 bei der Projektleiterin Dr. Manuela Wohlhüter melden**. Die Stadt Ravensburg freut sich auf zahlreiche Mitwirkende und einen inspirierenden Aktionstag mit vielen spannenden Ideen für die Zukunft der Grünen Weststadt.

Am **Samstag, 19. September 2026** findet außerdem von **13 bis 17 Uhr** der traditionelle **Flohmarkt in der Galgenhalde** statt, organisiert vom Rahlentreff. Alle sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und zu stöbern.

Kontakt: Manuela Wohlhüter
manuela.wohlhueter@ravensburg.de
Tel.: 0751 - 82 3810



 **Stadt
Ravensburg**