

# Gesund älter werden in Nattheim

## Veranstaltungen und Angebote für die “Generation 50 plus” in Nattheim

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

mit der heutigen Ausgabe der „Nattheimer Nachrichten“ erhalten Sie wieder den jährlich erscheinenden „Veranstaltungskalender“ mit Angeboten für die Generation 50+.

Für das neue Jahr 2020 wurden erneut die bestehenden und auch einige neue Angebote speziell für diese Altersgruppe in kompakter Form zusammengefasst.

Selbstverständlich können alle Angebote auch von jüngeren Mitbürgern wahrgenommen werden.

Sicherlich ist bei den vielfältigen Angeboten in Nattheim für jeden etwas dabei, sei es nun die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung, Vorträge oder ein Treffen in geselliger Runde.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu nutzen und wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Ihr



*Norbert Bereska  
Bürgermeister*



# Gesund älter werden in Nattheim



## Wöchentliche Angebote

### Montag

Anbieter	Angebot	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen	Anmeldung erforderlich/Kosten	Ansprechpartner	Webseite/Email
Ökumenische Sozialstation/ Deutsches Rotes Kreuz DRK	Sturzprophylaxegruppe	9.00 - 10.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Seniorenresidenz Feuersee	Stuhlgymnastik	ja/Übernahme der Kosten durch Kranken- oder Pflegekasse mögl.	Natalia Beer 07321/71807, Elke Baamann 07321/73195	<a href="http://www.sozialstation-hdh.de">www.sozialstation-hdh.de</a> <a href="http://www.drk-heidenheim.de">www.drk-heidenheim.de</a>
Gemeinde Nattheim	Wassergymnastik	10.00 - 11.00 Uhr	Ramensteinbad		nein/im Eintrittspreis enthalten	Jan Kaufmann 07321/71478	<a href="http://www.nattheim.de">www.nattheim.de</a>
Landfrauen	Warmwassergymnastik	13.30 Uhr	Ramensteinbad	offen für alle Frauen der Gesamtgemeinde	Nein/keine	Petra Rössler Tel. 07321/73558	<a href="http://www.kreislandfrauen-heidenheim.de/">www.kreislandfrauen-heidenheim.de/</a> <a href="mailto:petra.roessler63@gmx.de">petra.roessler63@gmx.de</a>
Skatgruppe	Skatspielen	13.30 - 17.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Feuersee	offen für alle Bürger/innen	nein/keine	Rainer Breitingner Tel. 07321/7998	
TSG Nattheim, Abt. Turnen	Frauengymnastik	20.00 - 21.00 Uhr	Ramensteinhalle	offen für alle Frauen	nein/ Beitrag TSG	Christian Wegerhoff Tel. 07321/72708 oder Claudia Trumpp-Maier	<a href="http://www.tsg-nattheim.de">www.tsg-nattheim.de</a>
TSG Nattheim, Abt. Kegeln	Jedermann-Kegeln	20.00 - 22.00 Uhr	neue Kegelbahn, Halde		nein/ Beitrag TSG	Christian Wegerhoff Tel. 07321/72708 o. Bruno Cimander Tel. 07321/71724	<a href="http://www.tsg-nattheim.de">www.tsg-nattheim.de</a>
Sportfreunde Fleinheim Abt. Gymnastik/ Turnen	Senioren-gymnastik  Frauen-gymnastik	19.00 - 20.00 Uhr  20.00 - 21.00 Uhr	Turnhalle Fleinheim		nein/ Mitgliedsbeitrag, Schnupperstunden sind möglich	Jennifer Joos 07321/9252246	<a href="http://www.sportfreunde-fleinheim.de/">www.sportfreunde-fleinheim.de/</a> <a href="mailto:gymnastik@sportfreunde-fleinheim.de">gymnastik@sportfreunde-fleinheim.de</a>

## Wöchentliche Angebote

### Dienstag

Anbieter	Angebot	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen	Anmeldung erforderlich / Kosten	Ansprechpartner	Webseite/Email
Deutsches Rotes Kreuz DRK	DRK-Gesundheitsprogramme	13.30 - 14.30 Uhr und 14.45 - 15.45 Uhr	Gemeindehalle Gymnastiksaal	“Fit bis ins hohe Alter“: ganzheitliche Bewegungen, Mobilisation, Kräftigung, Koordin., offen für alle Senioren/innen	ja/ quartalsweiser Beitrag	Bettina Kienle 07326/50118 Gabriele Richter Tel. 07321/3535490	www.drk-heidenheim.de gesundheitsprogramme@drk-heidenheim.de
RSV Nattheim/ AOK Radtreff	Radausfahrten	17.00 Uhr, ab April bis Herbst	Treffpunkt Parkplatz “Norma” Fleinheimer Straße	Steigerung des Gleichgewichtssinns, Ausdauer und Kondition sowie Sicherheit im Straßenverkehr	nein/ keine	Erwin Buckenhofer 07321/72467	erwin.buckenhofer@t-online.de
Liederkranz	Chorprobe	20.00 - 22.00 Uhr	Alte Schule			Karin Datismann 07321/73648	Karin.datismann@googlemail.com
Deutsches Rotes Kreuz DRK	DRK-Gymnastik	19.30 - 20.30 Uhr	Gemeindehalle Gymnastiksaal	ganzheitl. Gymnastik, Kräftigung, Koordinat., Mobilisation, offen für alle Bürger ab ca. 40 J.	ja/ quartalsweiser Beitrag	Gabriele Richter 07321/3535490	www.drk-heidenheim.de gesundheitsprogramme@drk-heidenheim.de
Coronare Herzgruppe Nattheim e.V.	Rehatraining nach Herz-erkrankungen	20.00 Uhr	Porschestr. 1 (im H2 Fitness)		auf Rezept/ Kaution	Walter Hiller 07321/7777	sportcenter-hiller@t-online.de
Evan./kath. Kirchengemeinde/ Haus Regenbogen/ Haus Josef	Gottesdienste im Haus Regenbogen / Haus Josef	16.30. - 17.00 Uhr/ 17.15 - 17.45 Uhr	Haus Regenbogen Haus Josef	14-tägig, offen für alle Einwohner	nein/ keine	Pfr. Philipp, Jäkle. Hensinger, 07321/71237 Herr o. Frau Seckinger 07321/72292	www.haertsfeld-sued.de ZumHeiligstenHerzen Jesu.Nattheim@drs.de

### Mittwoch

Gemeinde Nattheim	Wassergymnastik	15.00 - 16.00 Uhr	Ramensteinbad		nein/im Eintrittspreis enthalten	Jan Kaufmann 07321/71478	www.nattheim.de
TSG Nattheim, Abt. Turnen	präventiver Gesundheitssport	19.30 - 20.30 Uhr	Ramensteinhalle	offen für Männer und Frauen	nein/Beitrag TSG Nattheim	Christian Wegerhoff Tel. 07321/72708 oder Kurt Mayer	www.tsg-nattheim.de
TSG Nattheim, Abt. Turnen	präventive Frauengymnastik	20.30 - 21.30 Uhr	Ramensteinhalle	offen für alle Frauen	nein/ Beitrag TSG Nattheim	Christian Wegerhoff Tel. 07321/72708 oder Kurt Mayer	www.tsg-nattheim.de
Kegelclub “Königsstraße”	Kegeln für Jedermann 50+	19.00 - 21.00 Uhr	Kegelbahn Halde	14-tägig		Brigitte Frickinger 07321 / 7998	

## Wöchentliche Angebote

### Donnerstag

Anbieter	Angebot	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen	Anmeldung erforderlich / Kosten	Ansprechpartner	Webseite/Email
Ökumenische Sozialstation	Gruppenbetreuung für Demenzerkrankte als Nachmittagscafé	14.00 - 17.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Feuersee	begrenzte Teilnehmerzahl, da 1:1-Betreuung	ja/Übernahme der Kosten durch Krankenkasse oder Pflegekasse möglich	Natalia Beer 07321/71807	www.sozialstation-hdh.de
Katholische Kirchengemeinde	Kirchenchor	19.30 - 21.30 Uhr	Bischof-Sproll-Haus	Chorproben offen für alle Bürger/innen, nicht konfessionsgebunden	ja, vorherige Kontaktaufnahme erwünscht/keine	Dr. Manfred Schweikardt 07321/71812, Christl Woisetschläger 07321/71482, Pfarramt 07321/71216	ZumHeiligstenHerzen Jesu.Nattheim@drs.de
Heimatverein Steinweiler	„Fit und gesund“	18.30 - 19.15 Uhr	Bürgerhaus Steinweiler	Gymnastik für den ganzen Körper, Steigerung der Beweglichkeit	ja/für Mitglieder kostenlos	Daniela Heinzmann Tel. 07321/480810	
Sportfreunde Fleinheim Abt. Gymnastik/ Turnen	“Fit for all”	18.30 - 20.30. Uhr	Turnhalle Fleinheim	flexibler Trainingsbeginn	nein/Schnupperstunde ist möglich	Jennifer Joos 07321 / 9252246	www.sportfreunde-fleinheim.de gymnastik@sportfreunde-fleinheim.de

### Freitag

Gemeinde Nattheim über Volkshochschule	Aquafitness	20.00 - 20.45 Uhr	Ramensteinbad		ja/siehe Programm Volkshochschule	Jan Kaufmann, 07321/71478 oder VHS Sylvia Haas 07321/979426	www.nattheim.de/ www.vhs-nattheim.de vhs@nattheim.de
--	-------------	-------------------	---------------	--	-----------------------------------	--	--

## Monatliche Angebote

### Mittwoch

Anbieter	Angebot	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen	Anmeldung erforderlich/Kosten	Ansprechpartner	Webseite/Email
Katholische Kirchengemeinde	Senioren-nachmittag	14.30 - 17.30 Uhr	Bischof-Sproll-Haus	versch. Themen, offen für alle Senioren/innen, nicht konfessionsgebunden	nein/ kleiner Beitrag für Speisen und Getränke	Anne Juhas 07321/71216	ZumHeiligstenHerzen Jesu.Nattheim@drs.de
Heimatverein Steinweiler	Kaffeenachmittag	14.00 - 17.15 Uhr	Bürgerhaus Steinweiler	Oktober - Mai, Termin wird im Nachrichtenblatt bekanntgegeben. Schöne Gespräche, gemeinsames Singen, Vorträge. Offen für alle Bürger/-innen der Gesamtgemeinde (nicht altersgebunden)	nein/um Spende wird gebeten	Ute Weber Tel.07321/3534470	

### Donnerstag

Evang. Kirchengemeinde	Nachmittagskreis für Ältere	14.30 - 17.00 Uhr	Bonhoeffer-Gemeindehaus/ Dorfgemeinschaftshaus Fleinheim (abwechselnd)	Themen aus Geschichte, Religion, Kunst, Literatur, Heimatkunde ... Offen für alle Einwohner, nicht konfessionsgebunden	nein/ 5,00 € auf freiwilliger Basis	Helga Müller 07326 / 6398 Elisabeth Hackel 07327 / 5199	www.haertsfeld-sued.de/  Pfarramt.nattheim-ost- fleinheim-dischingen @elkw.de
------------------------	-----------------------------	-------------------	---	---	---	--	---

### Unterschiedliche Wochentage

Schwäbischer Albverein	Sing- und Spielabend			<b>nur im Winterhalbjahr</b> offen für alle Bürger/innen	nein/keine	Helmut Herrmann	www.nattheim.albverein.eu/ Helmut.nattheim@web.de
Diabetiker-Selbsthilfegruppe	Facharztvorträge, Kochkurse, Erfahrungsaustausch		s. Ankündigung in der Presse und Nattheimer Nachrichten		ja/keine	Elfriede Junginger 07321/71160	www.vdk.de/ kv-heidenheim.de/ ID 157363

## Weitere Angebote

Anbieter	Angebot	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen	Anmeldung erforderlich/Kosten	Ansprechpartner	Webseite/Email
Evang. Kirchengemeinde	Sonntagscafé "Besser als alleine sein – Zeit zum Reden"	14.30 - 17.00 Uhr	Bonhoeffer-Gemeindehaus	<b>Termine siehe Nachrichtenblatt</b> (1x im Nov., je 1 x im Jan. und Febr.), offen für alle Bürger/innen	nein/ günstige Preise für Kaffee und Kuchen	Martina Schabert 07321/315375	<a href="http://www.haertsfeld-sued.de/">www.haertsfeld-sued.de/</a>  Pfarramt.nattheim-ost-fleinheim-dischingen@elkw.de
Verein für Homöopathie und Lebenspflege	Vorträge Kaffeemittage Wanderungen kleine Ausflüge		s. Ankündigungen im Mitteilungsblatt	Vorträge zu Gesundheitsthemen, Angebote jeweils offen für alle Bürger/innen	nein/kostenlos für Vereinsmitglieder, 5,00 € für sonstige Teilnehmer	Mario Hopp, Heilpraktiker 07327/278985	<a href="http://www.homöopathie-nattheim.de/">www.homöopathie-nattheim.de/</a> info@naturheilpraxis-hopp.de
Volkshochschule Nattheim	verschiedene Kurse und Vorträge			s. Programmheft Volkshochsch. Natth., offen für alle Bürger/innen	ja/ Kosten siehe VHS-Programmheft	Sylvia Haas 07321/979426	<a href="http://www.vhs-nattheim.de/">www.vhs-nattheim.de/</a> vhs@nattheim.de
Gerhard Grötzing Heilpraktiker	Gespräche, Atemtechniken, Naturheilkunde, Geistiges Heilen, Fernbehandlung	nach Absprache	Praxis Auertalstr. 19 89564 Auernheim	"Veränderung im Denken bringt Veränderung in Lebenssituationen"	ja/ Kosten nach Absprache	Gerhard Grötzing 07326/919811	<a href="http://AEI-heilen.de/">AEI-heilen.de/</a> gerhard.groetzing@gmx.de
Beate Heideker Heilpraktikerin (Hp)	Schüssler-Diagnostik, Rückenbehandlungen Naturheilkunde	nach Absprache	Praxis Zangstraße 2 89564 Fleinheim	sanfte Behandlungsmethode bei Erkrankungen auf körperl. u. seelischer Ebene	ja/ Termine nach Absprache	Beate Heideker 0162/3410165	
Musikverein Auernheim	verschiedene musikalische Veranstaltungen		siehe Ankündigungen im Mitteilungsblatt	z.B. jährl. Weihnachtskonzert, Frühlingsgrüße mit Musik, Waldfest	nein/ Eintrittspreis nur bei Konzert	Hans Baumann 07326/226	<a href="http://www.mv-auernheim.de">www.mv-auernheim.de</a>
Haus Regenbogen	Stationäre Pflege, Kurzzeitpfl., Verhinderungspflege		Buchenstr. 6, 89564 Nattheim	14-tägig öffentliche Gottesdienste	ja/Termine und Kosten auf Anfrage	Gabriel und Katharina Seckinger 07321/72292	info@seniorenendienste-regenbogen.de
Naturheilpraxis Elocin	Energiearbeit, Reiki nach Usui, Meditation, Heilsteinbeh., Sai Sanjeevini, Pendel, Tensor, Schlafplatzvermessung	nach Absprache	Erlenweg 9, 89564 Nattheim-Steinweiler	bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang	ja/ nach Absprache	Nicole Kühnert 07326/963363	

## Weitere Angebote

Anbieter	Angebot	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen	Anmeldung erforderlich/Kosten	Ansprechpartner	Webseite/Email
Hilfe und Pflege zu Haus	Tagespflege, ambulanter Dienst offener Mittagstisch	Tagespflege: 9.00 - 16.30 Uhr	Alemannenstr. 44, 89564 Nattheim	Basteln, Gedächtnistraining, Gymnastik, Spaziergänge, Singen, offener Mittagstisch für alle Bürger/innen, Hol- und Bringdienst für Tagespflegegäste	ja/ Bei Einstufung Abrechnung mit Pflegekasse möglich	Claudia und Wolfgang Eberhardt 07321/971601	zentrale@hilfe-und-pflege.de
Ökumenische Nachbarschaftshilfe Nattheim	Betreuung und Hilfe für bedürftige Menschen, Themenabende	7.00 - 20.00 Uhr	Im ganzen Gemeindegebiet zu Hause beim Bedürftigen	Themenabende kostenfrei, offen für alle Bürger/innen, s. Ankündigung im Mitteilungsblatt	ja/ 13,00 € pro Einsatzstunde	Herta Koller 07321/72290	
Sportzentrum Riethmüller	Physiotherapie, Fitness, Prävention		Heidenheimer Str.17 89564 Nattheim		ja	Iris Schütz, 07321/73121	www.sportzentrum-riethmueller.de / info@sportzentrum-riethmueller.de
Rheumaliga	Wassergymnastik, Trockengymnastik, Gesprächskreise		siehe Ankündigungen im Mitteilungsblatt			Beatriz Wietzorek 07326/919705	
Nattheimer Rentner und Pensionäre e.V.	Ausflüge, Kaffeepausen	unterschiedlich, d.h. nach Bedarf	s. Ankündigungen im Mitteilungsblatt, eine Woche vorher	Ausflüge kl. Art, Besichtigungen, Kaffeepausen mit Musik und Volkslied, offen f. alle Bürger, auch f. Nichtmitgl.	Ausflüge ja	Johann Palinkas 07321 / 7782	
Obst- und Gartenbauverein	verschiedene Veranstaltungen		siehe Ankündigungen im Mitteilungsblatt	z. B. Bastelabende, Kaffeepausen, Lehrfahrten, Schnittunterweisung, Vorträge, Ausflüge, offen für alle Mitbürger	je nach Veranstaltung (siehe Mitteilungsblatt)/keine	Hans Discher 07321/71772	www.gartenbauverein-Nattheim.de/ HansDischy@web.de
H2 Fitness Gesundheitscenter	Physiotherapie, Fitness, Wellness/Sauna, diverse Kurse		Porsche Str. 1 89564 Nattheim	von den Krankenkassen zertifiziert und bezuschusst, regelmäßige Fachvorträge	ja	Christian Riek und Walter Hiller 07321/7777	www.h2-fitness.de/ info@h2fitness.de
Rotes Kreuz DRK	aktivierender Hausbesuch	individuell	beim Kunden	Besuch einer Übungsleiterin, 1 x wöchentl., ca. ½ Std. Bewegung und ½ Std. Gespräch	ja/10,00€ pro Einheit +ggf. Fahrtkosten, bei Pflegegrad Erstattung durch Pflegekasse möglich	Angela Zell, DRK Heidenheim, 07321/358327	www.drk-heidenheim.de/ a.zell@drk-heidenheim.de
verschiedene Vereine	Hoirlesstube	15.00 - 17.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Feuersee	s. Ankündigung im Mitteilungsblatt	nein/keine, evtl. kleine Spende		
Landfrauen	„wischen und tippen“, Frauen entdecken den Tablet-PC		Alte Schule	s. Ankündigung im Mitteilungsblatt		Petra Rössler, Tel. 07321/73558	www.kreislandfrauen-heidenheim.de/ petra.roessler63@gmx.de

## Weitere Angebote

Naturheilpraxis Malaika Mangold	Naturheilkunde, Bach- blüten- u. Phytotherapie, Allergiebehandlung	nach Absprache	Mörikestraße 5, 89564 Nattheim		ja / nach Absprache	Malaika Mangold 07321/3559547	www.ionel-achilleos.de/ info@ionel-achilleos.de
Massagepraxis Jasmin Mangold	Massage, Wellness, Prävention	nach Absprache	Mörikestraße 5, 89564 Nattheim		ja / nach Absprache	Jasmin Mangold 0172/7216493	www.ionel-achilleos.de/ info@ionel-achilleos.de

## Beratung/Unterstützung

Anbieter	Angebot	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen	Anmeldung erforder- lich/Kosten	Ansprechpartner	Webseite/Email
Pflegestütz- punkt Landkreis Heidenheim	Beratung zu den Themen Pflege und Versorgung	Mo. - Fr. 8.30 - 12.00 Uhr Mo. 14.00 - 16.00 Uhr Do. 14.00 - 17.30 Uhr u. nach Vereinbar.	Büro Pflegestützpunkt im Landratsamt Heidenheim, Felsenstr. 36, 89518 Heidenheim	Beratung u. Infor- mation rund um das Thema Pfl- ege für Betroffene und Angehörige, Koordination der Hilfeleistungen	nein, tel. Termin- vereinbarung erwünscht/keine	Eleonore Flickinger 07321/321-2473 Christel Krell 07321/321-2424	Pflegestuetzpunkt @landkreis -heidenheim.de
Gemein- schafts- Praxis Dres. Pösl	Schulungen von Patienten u. Angehör. bei Diabetes, chron. Lungenerkrankung, Asthma, Hypertonie		Praxis Pösl, Fleinheimer Str. 3, 89564 Nattheim	Offene Beratung, auch bei Nichtpatienten			
Apotheke Nattheim	Arzneimittel, Homöo- pathie, Kompress.- Strümpfe, Messung von Blutzucker/ Blutdruck/ Gesamtcholesterin. Aktionen: Venen- messung/Osteo- porosemessung	Öffnungszeiten: Mo/Di/Do/Fr 8.00. - 19.00 Uhr Mi 8.00 - 14.00 Uhr, Sa 8.00 - 12.00 Uhr	Apotheke Nattheim, Fleinheimer Str.1, 89564 Nattheim		Anmeldung für Aktionen erforderlich	Rudolf Post 07321/970810	www.apotheke- nattheim.de Apotheke-nattheim @t-online.de
Orthopädie- Schuhtechnik Horsch	Bequemschuhe, diabetische Schuh- und Einlagenversorgung, orthopäd. Maßschuhe, orthopäd. Maßeinlagen nach elektronischer Fußvermessung		Heidenheimer Str. 8, 89564 Nattheim			Siegfried Horsch 07321/7933	www.horsch -orthopaedie.de/ horsch@t-online.de

**Ausgabe: Januar 2020**