



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander

Stadt
Ravensburg



Stiftung
Liebenau

**Herzliche Einladung zum
Mittwochscaffee und Vortrag
am Mittwoch, 26. März um 14.30 Uhr
im neuen Rahlentreff (Absenreuterweg 24/2- gegenüber Feneberg)**

Humor und Gesundheit



Das bekannte Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ bringt es auf den Punkt. Sie erfahren Interessantes über die gesundheitlichen Effekten von Humor und Lachen auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Auf unserer Entdeckungsreise hören Sie von Erfahrungen, Biografien und Studien, wie man gute Laune erreichen, behalten und ausstrahlen kann. Sie erfahren, was Humor kann und weshalb er so wichtig ist. Lustige Kostproben sind inbegriffen. Die Referentin Monika Löhle hat u.a. Psychologie unterrichtet und eine Ausbildung zur Lachyoga Lehrerin gemacht. Sie hat inzwischen mehr als 150 Lachyoga Sessions gehalten.

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



Neu!

Start: Freitag, 14. März 2025

REPARATURTREFF UND DIGITALBERATUNG



❖ An wen wendet sich das Angebot?

An Menschen, die im **digitalen Alltag Unterstützung benötigen**, als auch solche, die **Dinge haben, die repariert werden sollen**:

Der **Reparaturtreff und die Digitalberatung** finden künftig **jeden zweiten Freitag im Monat von 16 bis 19 Uhr** statt.

❖ 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

Für Rückfragen oder weitere Informationen steht das Team des Rahlentreffs gerne zur Verfügung.

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-rahleentreff@stiftung-liebenau.de, Tel.: 0751 / 35 90 188 10

Filmabend im Rahlentreff

Freitag, 28. März 2025 um 18.00 Uhr

“Die einfachen Dinge“



Bei freiem Eintritt

Kurzfassung

Vincent ist ein berühmter erfolgreicher Unternehmer. Eines Tages unterbricht eine Auto-panne auf einer Bergstraße sein hektisches Rennen vorübergehend. Pierre, der abseits der modernen Welt inmitten der erhabenen Natur lebt, kommt ihm zu Hilfe und bietet ihm Gastfreundschaft an. Das Treffen dieser beiden völlig gegensätzlichen Männer bringt ihre jeweiligen Gewissheiten komplett durcheinanderbringen.

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

BELLYDANCE WORKSHOP MIT ARIANE

Schleier & Frühling

Ein Tanz der Leichtigkeit

Erwecke die Magie des Frühlings im Bauchtanz-Workshop zum Thema „Schleier & Frühling“! Wir verbinden die Kunst des Bauchtanzes mit den sanften, fließenden Bewegungen des Schleiers. Entdecke, wie du die frische Energie und Atmosphäre des Frühlings in deinem Tanz zum Leben erweckst.

Wann: Sonntag, 23.03.2025 von 10-13 Uhr
Wo: Rahlentreff | Absenreuterweg 24/2 | 88213 Ravensburg
Kosten: 48€ pro Teilnehmerin
Anmeldung: ✉ bellydance.ravensburg@gmail.com
📱 bauchtanz.ravensburg

Open Level, keine Vorkenntnisse nötig.
Schleier können ausgeliehen werden.

Ich freue mich auf dich!



Eltern – Kind – Gruppe

von 0 – 6 Jahren

Jeden 1. und 2. Dienstag

Jeden 3. und 4. Freitag

von 15:00 – 17:00 Uhr

im Rahlentreff

Absenreuterweg 24/2

88213 Ravensburg




YOGA
Dagmar Rudolph



Pfiffiges Yoga

Yoga 65+ ist ein spezielles Angebot für Interessierte, die 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, den 010.04.2025

10 Termine im Block 09.30 -10.45 Uhr RAHLENTREFF

Kosten für 10 Sitzungen: 120 €.

Der Kurs ist Seniorenermäßig und läuft als Präventionskurs, wird in der Regel von der Krankenkasse bis zu 80% bezuschusst.

Kursleitung: Dagmar Rudolph, ausgebildete Yogalehrerin BDY/ EU

Kontakt: Tel: 01575 4814 734 oder info@yoga-rudolph.de
www.yoga-rudolph.de

Sei dabei!!!

**OFFENER SPIELETREFF
IM RAHLENTREFF**

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



SPIELETREFF

RAVENSBURG

Spielertreff im Rahlentreff:

Ehrenamtliche bereiten verschiedene Spieltische vor.
Jeden 1. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr
Jeden 3. Freitag im Monat von 18.00 bis 19.00 Uhr

**Freiwillige gesucht,
die den Spielertreff 1* monatlich begleiten.**

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/35 90 188 - 10

**Termine: März: 07. und 21. März
April: 05. und 19. April**

**ELTERN KIND CAFE'
DONNERSTAG IM RAHLENTREFF
VON 15.00 UHR bis 17.00 Uhr**



**Eltern-Kind-Café
im Rahlentreff**

Eltern-Kind-Café

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr, wechselndes süßes Gebäck, Brezeln, Kaffee, Tee, Kakao und jede Menge Spaß für Eltern und Kinder! 4,50 € pro Erw. mit bis zu 4 Kindern.

Weitere Infos oder Fragen gerne per Mail an:

Brandnewsprouts@gmail.com

**AUSSENSPRECHSTUNDE
PFLEGESTÜTZPUNKT RAHLENTREFF
VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR**



Pflegestützpunkt Schussental

Der Pflegestützpunkt bietet jeden 3. Mittwoch im Monat zwischen 14 und 16 Uhr im Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 RV eine Außensprechstunde vor Ort an. Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Tel.: 0751 85-3321 E-Mail: n.restle@rv.de

Termine: 19.März, 16.April, 21. Mai

GEDÄCHTNISTRAINING

14 TÄGIG IM RAHLENTREFF

VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR



Gedächtnistraining mit Paula Heuschmid

14.tägig von 10.00 bis 11.00 Uhr

Die weiteren Termine sind: 12. März, 26. März, 09. April

Nähere Informationen unter:

MGH Rahlentreff, Tel.: 0751 / 35 90 188 10

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

**HAUSAUFGABENBETREUUNG
IM RAHLENTREFF**

VON 14.00 UHR BIS 15.00 UHR

Nutzen Sie die kostenlose
Hausaufgabenbetreuung im

RAHLENTREFF



**Hausaufgabenbetreuung / Sprach und Leseförderung:
Angebot für SchülerInnen der Klassen 1 bis 7:**

Neu: Nachhilfe für Französisch auf Anfrage

Termine 2. Halbjahr:

März: 14., 21., 28.

April: 04.

Mai: 09., 16., 23.

Juni: 27.

Juli: 4., 11., 18.