

## Seniorenrat Gaggenau e.V. Pressemitteilung

### **Für Wander- und Radtourenfreunde: Routenplaner „Komoot“**

Der Seniorenrat Gaggenau bietet am Donnerstag, 13.06.2024 um 16 Uhr in der Marxstr. 7 eine Information über die Outdoor-App „Komoot“ an. Die beliebte App ermöglicht es, den Nutzern Routen zu Wanderungen, Radtouren sowie entlang der Strecke Sehenswürdigkeiten und Restaurants zu planen. Sicherlich werden auch Ihre Fragen zur Nutzung dieser hilfreichen App beantwortet werden. Zu dieser kostenfreien Information laden wir alle Interessierten herzlich ein.

### **Internetcafé**

Die nächsten Termine im Internetcafé finden am Donnerstag den **13.06. und 27.06.** um 14 Uhr statt. Der Dienstagtermin wird **am 25.06.** um 10 Uhr angeboten. Bitte die Passwörter ihres Gerätes nicht vergessen. Eine Beratungseinheit beträgt etwa eine Stunde, es wird eine Gebühr von 5 Euro erhoben. Die Café-Ecke ist geöffnet.

### **Reparaturcafé des Seniorenrates Gaggenau**

Anmeldung bei Herbert Asch oder Wolfgang Glasstetter, Mail: [repcafe\\_gaggenau@online.de](mailto:repcafe_gaggenau@online.de) oder unter Tel. 07222 988359. Nach Absprache wird ein Reparaturtermin an einem Mittwoch in der Marxstr. 7 in Ottenau angeboten. Zur Reparatur werden nur Kleingeräte angenommen, die man selbst transportieren kann. Die Reparaturen werden von den ehrenamtlichen Helfern auf Spendenbasis ausgeführt. Der Zugang zum Reparaturcafé ist nicht barrierefrei.

### **Mehrgenerationen-Frühstück im Helmut-Dahringer-Quartierhaus**

Die nächsten Termine sind am **08. und 22. Juni** um 9 Uhr. Das Team der ehrenamtlichen Helferinnen freut sich auf Ihren Besuch. Zur Deckung der Kosten wird um eine Spende gebeten.

### **Rückenschule und Muskelaufbautraining**

In Kooperation mit dem Fitnessstudio Powerhouse, Leopoldstr. 1, werden dienstags und mittwochs jeweils um 9 Uhr und 9.45 Uhr Trainingseinheiten in der Rückenstraße unter professioneller Anleitung angeboten. Vorher und nachher ist die freie Nutzung der Übungsgeräte möglich. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Bitte Trainingsbekleidung und ein Handtuch mitbringen – eine normale Sportgesundheit ist ausreichend.

### **Qi-Gong-Übungen**

Die Qi-Gong Übungsgruppe trifft sich jeden Donnerstag um 16 Uhr im städtischen Vereinsheim gegenüber dem Hallenbad. Auch für Menschen mit Handicap sind die Übungen gut geeignet.

### **Immer Mittwochs: Englisch-Übungen**

Es werden 2 Gruppen angeboten (Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene). Die Übungsgruppe mit Vorkenntnissen beginnt um 16.45 Uhr und die Fortgeschrittenen um 18.15 Uhr. Der Unterricht findet in der Bibliothek des Helmut-Dahringer-Quartierhauses statt. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

### **Französisch-Übungen am Dienstag**

Jeden Dienstag wird der Französischkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen um 16 Uhr angeboten. Er findet in der Bibliothek des Helmut-Dahringer-Quartierhauses statt. Der Kurs für Teilnehmer mit geringeren Vorkenntnissen entfällt. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, nur kommen und mitmachen.

### **Sprechstunde des Seniorenrates**

Haben sie Fragen oder Bedarf an einer Beratung? In unserer Sprechstunde helfen wir ihnen gerne. Kontakt Gerrit Große, Telefon 07225 4174 oder [seniorenrat-gaggenau@web.de](mailto:seniorenrat-gaggenau@web.de). Wir vereinbaren einen Termin mit ihnen.

**Infos zum Seniorenrat: [www.gaggenau.de/senioren](http://www.gaggenau.de/senioren)**

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Gerrit Große, [seniorenrat-gaggenau@web.de](mailto:seniorenrat-gaggenau@web.de)