



BürgerZentrum Stadtmitte

Fachstelle Bürgerengagement und Lokale Agenda Leonberg

FreiwilligenAgentur
Beratungen
Werken und Feiern
Spielen und Lernen
Sport und Tanz
Selbsthilfegruppen
Ausstellungen
und mehr...

Gemeinsam etwas für sich
und andere tun!

Das Bürgerzentrum Stadtmitte steht jedem offen.
Es ist Treffpunkt für Bürgerinnen und Bürger jeden Alters und
Zentrum für alle, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.

Schauen Sie rein und machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!

Diese Broschüre stellt Ihnen die vielfältigen Angebote vor, die
im Hause stattfinden.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Lokale Agenda Leonberg:

Susanne Halfar

s.halfar@leonberg.de | Telefon 07152/990-4977

Verwaltung und Raumplanung:

Petra Fischer

p.fischer@leonberg.de | Telefon 07152/990-4975



In dieser Broschüre finden Sie:

Übersicht über alle Veranstaltungen im Bürgerzentrum Stadtmitte.

Einzelbeschreibungen der Gruppen mit Terminen ab März 2026 bis September 2026.



© Stadt Leonberg

Veranstaltung (Übersicht)

wöchentlich

Schach	Montag	13.00 – 17.00 Uhr
Skat	Montag	14.00 – 18.00 Uhr
AWO Leonberg e.V. „Sprechstunde“	Montag	18.00 – 19.30 Uhr
Holzarbeiten	Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr
vhs-Leonberg Gymnastik	Mittwoch	09.30 – 10.30 Uhr
vhs-Leonberg Gymnastik	Mittwoch	10.45 – 11.45 Uhr
Speckstein	Mittwoch	14.30 – 17.00 Uhr
Bridge	Mittwoch	19.00 – 21.00 Uhr
Schach	Donnerstag	13.00 – 17.00 Uhr
Skat	Donnerstag	13.00 – 17.00 Uhr
vhs-Leonberg Linedance - von Freestyle bis Jive	Donnerstag	09.30 – 11.00 Uhr
INSEL Leonberg e.V. „Sprechstunde“	Donnerstag	14.00 – 17.00 Uhr
vhs-Leonberg Nordic Walking	Donnerstag	11.30 – 12.30 Uhr
Senioren Computer Club Leonberg	Freitag	13.30 – 15.30 Uhr
vhs-Leonberg Zumba® Gold für agile Seniorinnen und Senioren	Freitag	16.00 – 17.00 Uhr
Kosovarischer Kulturverein Leonberg e.V.	Freitag	18.00 – 21.00 Uhr

monatlich

Gesprächsrunde für Frauen ab 60	Am 3. Montag	10.00 – 11.30 Uhr
Offener Singtreff	Am 3. Montag	14.30 – 16.30 Uhr
Stadtseniorenrat Leonberg e.V.	Am 1. Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr
GlemsTalerTauschRing „Stammtisch“	Am 1. Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr
Quartiersarbeit Leonberg - Offener Kaffeetreff	Am 2. Dienstag	14.30 – 16.30 Uhr
Gesprächsgruppe der Rheumaliga - für alle Erkrankungsformen	Am 3. Dienstag	15.00 – 16.30 Uhr
Frauzentrum Leonberg	Am 3. Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr
FreiwilligenAgentur Leonberg	Am 1. Mittwoch	16.00 – 18.00 Uhr
IBB-Stelle Landkreis Böblingen	Am 1. Freitag	10.00 – 12.00 Uhr
Energie-Info-Sprechstunde Agenda Leonberg	Am 4. Freitag	17.30 – 19.00 Uhr
Energiekreis-Sitzung Agenda Leonberg	Am 4. Freitag	19.00 – 21.00 Uhr
Internationale Frauengruppe e.V.	Am 4. Freitag	19.00 – 21.00 Uhr
Repair Café Agenda Leonberg	Am 2. Samstag	10.00 – 13.00 Uhr

--	--	--



14-tägig

AUDHS Neurodivergenz in Leonberg	Montag	19.00 – 21.30 Uhr
Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste in Leonberg	Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr
Cercle Français Leonberg	Mittwoch	15.00 – 16.30 Uhr
Weisser Ring e.V. Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer	Mittwoch	18.00 – 20.00 Uhr
Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Baden-Württemberg/Bayern e.V.	Mittwoch	19.00 – 21.00 Uhr
Sprungbrett/Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst-Störungen und Panik-Attacken	Mittwoch	19.30 – 20.45 Uhr
Griechischer Tanz	Donnerstag	19.45 – 21.30 Uhr
AWO Leonberg e.V. „Vater-Kind-Treff“	Samstag	10.00 – 11.30 Uhr

unregelmäßig

Frauen für Gleichberechtigung Agenda Leonberg	Mittwoch	17.30 – 19.30 Uhr
Agenda RadL Leonberg	Mittwoch	19.30 – 21.00 Uhr
Kosovarischer - Treff	Freitag	18.00 – 22.00 Uhr

Erläuterungen dazu und Einblicke in die einzelnen Angebote stehen in der Rubrik „Was verbirgt sich hinter“!



Urlaub im Bürgerzentrum



© 193603609Sijpg

Donnerstag, den 02.04.2026 bis Montag, den 06.04.2026

Freitag, den 01.05.2026 bis Sonntag, den 03.05.2026

Donnerstag, den 14.05.2026 bis Sonntag, den 17.05.2026

Sonntag, den 24.05.2026 bis Montag, den 25.05.2026

Donnerstag, den 04.06.2026 bis Sonntag, den 07.06.2026



Was verbirgt sich hinter...

Fachstelle für Bürgerengagement und Lokale Agenda Leonberg

Die städtische Koordinatorin ist Anlaufstelle in allen Fragen rund um das Thema Bürgerengagement, Ehrenamt und lokale Agenda 21. Susanne Halfar, Tel. 07152-990 4977, s.halfar@leonberg.de, www.leonberg.de/Bürger_aktiv.de

FreiwilligenAgentur Leonberg

In städtischer Trägerschaft ist sie Brücke zwischen Menschen, die ein freiwilliges Engagement suchen und Leonberger Organisationen, die sich über Mithilfe freuen würden. Das ehrenamtliche Team berät kostenlos und unverbindlich über vielfältige Engagementmöglichkeiten in Leonberg. Kommen Sie vorbei - wir freuen uns auf Sie!

Die Beratung der FreiwilligenAgentur Leonberg findet jeden 1. Mittwoch von 16.00 – 18.00 Uhr im Bürgerzentrum Stadtmitte statt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Freiwilligenagentur@leonberg.de oder Frau Halfar, s.halfar@leonberg.de

INSEL Leonberg e.V.

Die INSEL - Initiative selbst bestimmen - vorsorgen Leonberg e.V. - setzt sich ein für einen menschenwürdigen Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden und die Wahrung des Selbstbestimmungsrechtes. Mitglieder des Vereins beraten ehrenamtlich über Vorsorgepapiere und Patientenverfügungen. Anmeldung: Tel. 07152-3378610

Lokale Agenda Leonberg

Nach dem Motto: „Global denken - lokal handeln“ arbeiten Bürger*innen gemeinsam mit Gemeinderat und Stadtverwaltung in Arbeitsgruppen zusammen und nehmen ehrenamtlich projektebezogene, nachhaltige und zukunftsorientierte Aufgaben wahr. Interessante Projekte und Arbeitsgruppen bieten einen vielfältigen und kreativen Engagementbereich. Jeder kann sich einbringen. Aktuelle Agendagruppen: www.leonberg.de/lokale-agenda-21



Was verbirgt sich hinter...

Stadtseniorenrat Leonberg e.V.

Der Seniorenrat Leonberg e.V. vertritt die Interessen der Senioren*innen. Seine Aufgabe ist es, auf Missstände hinzuweisen und Vorschläge für Veränderungen zu machen, um eine gute Lebensqualität für alle zu erreichen. Er setzt sich ein für ein altersrealistisches Bild der älteren Generation in unserer Gesellschaft und deren gesellschaftliche Teilhabe sowie ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Näheres unter www.stadtseniorenrat-leonberg.de oder in der telefonischen Sprechstunde, Tel. 01575-2822936, jeden 1. Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr. Lesen Sie ggf. auch unter www.kreisseneniorenrat-boeblingen.de

Quartiersarbeit Leonberg - offener Kaffeetreff

Die Quartiersarbeit der Stadt Leonberg hat gemeinsam mit der Samariterstiftung das Ziel, lokale Gemeinschaft zu fördern, in der man sich kennt, in der man miteinander ins Gespräch kommt und voneinander weiß. Wenn man sich kennt, kann man sich auch unterstützen. Eine schöne Gemeinschaft kann dann auch eine sorgende Gemeinschaft sein. Die Quartiersarbeit vernetzt aktiv Menschen, Einrichtungen, Initiativen, Strukturen und Gruppen, die es vor Ort bei uns in Leonberg Mitte gibt. Mit konkreten Aktionen schaffen die ehrenamtlichen Engagierten gemeinsam mit den Quartierskoordinatorinnen niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten für alle, die Lust haben, Nachbar*innen kennenzulernen.

Näheres unter: www.leonberg.de/Quartiersimpulse & www.zeit-fuer-menschen.de/leben-im-quartier, Ansprechperson ist die Quartierskoordinatorin Frau Nurşah Arslan Mehmet, Tel. 0160-99155876, Mail: leonberg@quartier.online





Ein nachhaltiges Projekt der lokalen Agenda Leonberg in den Räumen des Bürgerzentrums Stadtmitte nach dem Motto: "Reparieren statt Wegwerfen".

Gemeinsam werden kaputte Gegenstände repariert.

Hobby-Experten*innen helfen beim Reparieren und geben Anleitung und Hilfestellung für die Bereiche Elektronik, Holz, Textil/Nähen, PC und sonstiges.

Jeden zweiten Samstag im Monat von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

- 14. März
- 11. April
- 09. Mai
- 13. Juni
- 11. Juli
- 08. August
- 12. September

Info unter:

Herr Werner Stocker

Tel: 07152 / 23541

Susanne Halfar

Tel: 07152 / 990-4977

www.Repair-Leonberg.de

E-Mail:

info@Repair-Leonberg.de



© Repair Café - Fotolia



Arbeiten mit Speckstein

Wollen Sie selbstständig in einer Gruppe mit Speckstein arbeiten? Ein voll ausgestatteter Werkraum mit zahlreichen Werkzeugen wartet auf Ihre kreativen Hände!

Wir laden Sie herzlichst zu einem unverbindlichen Schnupperkurs ein.

Jeden Mittwoch
von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

März	04.	11.	18.	25.	-
April	01.	08.	15.	22.	29.
Mai	06.	13.	20.	27.	-
Juni	03.	10.	17.	24.	-
Juli	01.	08.	15.	22.	29.
August	05.	12.	19.	26.	-
September	02.	09.	16.	23.	30.



© A Bruno - Fotolia



Info unter:
Frau Fischer
Tel: 07152 / 990-4975
E-Mail:
p.fischer@leonberg.de



Holzarbeiten



Unter fachkundiger Anleitung von Herrn Hohenberger werden unterschiedliche formlose Holzrohlinge in liebevoller Kleinarbeit in künstlerische Kreationen verwandelt.

Jeden Dienstag
von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

März	03.	10.	17.	24.	31.
April	07.	14.	21.	28.	-
Mai	04.	12.	19.	26.	-
Juni	02.	09.	16.	23.	30.
Juli	07.	14.	21.	28.	-
August	04.	11.	18.	25.	-
September	01.	08.	15.	22.	29.

Info unter:
Frau Fischer
Tel: 07152 / 990-4975
E-Mail:
p.fischer@leonberg.de



© adam 121 - Fotolia



Kosovarischer-Treff

Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum Gesprächsaustausch, gemeinsamen Musizieren, Kochen, Backen und Spielen.

Kinder sind in unserer Gruppe gerne willkommen.

Wir freuen uns auf Sie, kommen Sie doch einfach vorbei.

Am Freitag
von 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

März	06.	-
April	10.	24.
Mai	08.	29.
Juni	-	19.
Juli	03.	-
August	Ferien	
September	04.	25.



© Kosovarischer - Treff



Info unter:

Frau Antigone Lipaj
Tel: 07152 / 354981
E-Mail:
antigonalipaj@gmail.com





SPIELCLUBS

An regelmäßigen Terminen treffen wir uns zum Spielen.

Schach

Wir suchen neue Mitspieler*innen „mit Vorkenntnissen“

Skat

Wir suchen neue Mitspieler*innen „mit Anfänger-Vorkenntnissen“

Skat

Wir suchen neue Mitspieler*innen „mit Vorkenntnissen“

Bridge

Montag 13.00 Uhr - 17.00 Uhr
Donnerstag 13.00 Uhr - 17.00 Uhr

Montag 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Donnerstag 13.00 Uhr - 17.00 Uhr

Mittwoch 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Info unter:

Frau Fischer

Tel: 07152 / 990-4975

E-Mail:

p.fischer@leonberg.de



© M. Schuppich - Fotolia



Offener Singtreff

Haben Sie Spaß, mit uns gemeinsam Volkslieder und alte deutsche Schlager zu singen, dann sind Sie bei uns herzlichst willkommen.

Jeden dritten Montag im Monat
von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

- 16. März
- 20. April
- 18. Mai
- 15. Juni
- 20. Juli
- 17. August
- 21. September



© bidaya - Fotolia



Info unter:
Frau Doris Martin
E-Mail:
doris.martin@gmx.de





Gesprächsrunde für Frauen ab 60

In dieser Gruppe treffen sich Frauen ab 60 Jahren zu einer eigenverantwortlichen Gesprächsgruppe, in der auch neue Frauen ihren Platz finden. Unsere Themen finden wir als vielseitig interessierte Frauen mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen gemeinsam. Dabei geht es um alles, was uns bewegt, von Alltagsproblemen bis zu aktuellen gesellschaftlichen Fragen. Wir tauschen Wissen und Meinungen aus, hören einander zu, erfahren unterschiedliche Sichtweisen und lernen voneinander.

Jeden dritten Montag im Monat
von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr.

- 16. März
- 20. April
- 18. Mai
- 15. Juni
- 20. Juli
- 17. August
- 21. September

Info unter:

Frau Renate Strauss

Tel: 07152 / 73070

E-Mail: rs.vs@kabelbw.de



© 91083780 - iStock



Cercle Français

Leonberg

Die Gruppe Cercle Français Leonberg steht für lebendige Partnerschaft zwischen deutscher und der französischen Kultur.

Wir sprechen Französisch (A2/B1) und befassen uns im Wechsel mit Zeitungsartikel aus französischen Zeitungen und deutschfranzösischen Krimis.

Auch französischsprachige Interessentinnen und Interessenten sind in unserem Kreis willkommen.

Am Mittwoch
von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr.

März	11.	25.	-
April	08.	22.	-
Mai	06.	20.	-
Juni	03.	17.	-
Juli	01.	15.	29.
August	12.	26.	-
September	09.	23.	-



Info unter:
Frau Petra Appiah
Tel: 07152 / 906909
E-Mail: patkaz@web.de



I ♥ LINE DANCE

Linedance- von Freestyle bis Jive für Senioren*innen



Linedance von Freestyle bis Jive für Senioren*innen mit Tanzerfahrung, Grundkenntnisse sind erforderlich.

Dieser Kurs unter der Anleitung von Frau Zerweck ist für alle, egal ob Frau oder Mann, die gerne in netter Gemeinschaft tanzen möchten. Es wird in Gruppen bzw. Reihen (Lines) getanzt, mal langsamer, mal etwas schneller. Die Tänze sind einfach zu erlernen, die Musik geht von Oldies bis zu aktuellen Hits. Wichtig ist die Freude beim Tanzen. Tanzen fördert Konzentration, Koordination und die körperliche Fitness. Wer also etwas Neues ausprobieren möchte, ist hier richtig!

Bitte Tanzschuhe oder saubere, drehfreudige Turnschuhe (keine Sneakers) und ein Getränk mitbringen.

**Am Donnerstag
von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr.**

Kursbeginn ist der 26.02.2026.

Treffpunkt: Bürgerzentrum Stadtmitte, Foyer, 12-mal, 261-3612LS.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs-Leonberg statt. Es entstehen Kosten, die bei der vhs-Leonberg erfragt werden können.

März 05. 12. 19. 26.

April - 16. - 30.

Mai 07. - 21. -

Juni - 11. 18. 25.

Juli - - - -

August Ferien

Alle vhs-Kurse werden im Herbst weiterhin angeboten. Die neuen Semestertermine ab September sind im Programmheft 2-26 oder auf der Webseite der vhs-Leonberg einzusehen.

Anmeldung nur über
die vhs-Leonberg
Tel: 07152 / 990-4930
E-Mail: vhs@leonberg.de
www.vhs.leonberg.de



© sabinehrdler - Fotolia



Gymnastik

für Senioren*innen

Fit und beweglich - Gymnastik im Stand und auf dem Stuhl für Damen und Herren 75+

Gesundheit und Beweglichkeit ist Lebensqualität! In netter Runde und unter Anleitung von Frau Müller oder Frau Saible mobilisieren wir vorsichtig die Gelenke, dehnen verkürzte Muskeln und bauen durch einfache, aber gezielte Übungen unsere Muskulatur auf. Die ganzheitliche Gymnastik fördert die Geschicklichkeit und Koordination und wirkt sich positiv auf Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit aus. Wir lernen Alltagsbewegungen rücken- und gelenkschonender zu gestalten und legen dabei auch großen Wert auf eine gute Atmung. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte die Teilnahme mit dem Arzt abklären! Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Sportschuhe, kleines Sitzkissen und Getränk mit.

Am Mittwoch

Kurs: 09.30 - 10.30 Uhr, 261-3025LS.

Kurs: 10.45 - 11.45 Uhr, 261-3026LS.

Treffpunkt: Bürgerzentrum Stadtmitte, Raum 1, 15-mal.
Schnupperstunde am 25.02.2026, 261-3024LS.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs-Leonberg statt. Es entstehen Kosten, die bei der vhs-Leonberg erfragt werden können.

März	04.	11.	18.	25.
April	-	15.	22.	29.
Mai	06.	13.	20.	-
Juni	10.	17.	24.	-
Juli	01.	08.	-	-

August Ferien

Alle vhs-Kurse werden im Herbst weiterhin angeboten. Die neuen Semestertermine ab September sind im Programmheft 2-26 oder auf der Webseite der vhs-Leonberg einzusehen.



© belahoche - Fotolia



Anmeldung nur über
die vhs-Leonberg
Tel: 07152 / 990-4930
E-Mail: vhs@leonberg.de
www.vhs.leonberg.de



Nordic Walking

für Senioren*innen

Unter der Anleitung von Herrn Reiner Schmidt lernen Sie die richtige Bewegungstechnik und den unterstützenden Umgang mit den Stöcken von Anfang an fachgerecht kennen. Durch die korrekte Technik werden mögliche Fehlbelastungen der Gelenke und der Wirbelsäule vermieden und die optimale Wirkung zur Erhaltung der Gesundheit und Steigerung der Fitness erreicht. Regelmäßiges Nordic Walking trainiert das Herz-Kreislauf-System und damit die Ausdauer. Durch den Einsatz der Stöcke werden neben den Beinen auch der Oberkörper, Rückenmuskulatur und die Arme trainiert. Der Unterricht beginnt mit einer Erwärmungsgymnastik im Foyer des Bürgerzentrums und endet nach einer Runde im Stadtpark mit einer Dehn- und Entspannungsübung.

Bitte bringen Sie höhenverstellbare Stöcke mit Handschlaufen mit, sowie etwas zum Trinken.

Am Donnerstag
von 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr.

WIEDER – EINSTEIGERKURS

Treffpunkt: Bürgerzentrum Stadtmitte, Foyer, 8-mal, 261-3402LS.

Schnupperstunde am 16.04.2026.

Treffpunkt: Bürgerzentrum Stadtmitte, Foyer, 261-3401LS.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs-Leonberg statt. Es entstehen Kosten, die bei der vhs-Leonberg erfragt werden können.

April - 23. 30.

Mai 07. 21. -

Juni 11. 18. 25.

Juli 02. - -

August Ferien

Alle vhs-Kurse werden im Herbst weiterhin angeboten. Die neuen Semestertermine ab September sind im Programmheft 2-26 oder auf der Webseite der vhs-Leonberg einzusehen.



Anmeldung nur über
die vhs-Leonberg
Tel: 07152 / 990-4930
E-Mail: vhs@leonberg.de
www.vhs.leonberg.de



© Foto - Reiner Schmidt



Zumba® Gold

für agile Senioren*innen

Die Zumba - Trainerin Frau Mihaela Rippl hat das Programm speziell auf die ältere Generation abgestimmt. Menschen, die zwar noch aktiv und beweglich sind, jedoch die Schritte etwas vereinfacht und langsamer lernen möchten, sind hier richtig. Im Verlauf des Kurses mit langsamerer Latino-Musik passt die Kursleiterin die Schritte und das Tempo an die Teilnehmenden an und macht dazwischen kleine Pausen. So können auch ältere Menschen mit altersbedingten Krankheitsbildern und körperlichen Einschränkungen am Kurs teilnehmen (**keine Gehbehinderung/ohne Rollator/Rollstuhl**). In der Gruppe bekommt man beim Tanzen schnell Kontakt, gewinnt Lebensfreude hinzu und der Spaß kommt dabei ganz sicher nicht zu kurz!

Am Freitag

von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Treffpunkt: Bürgerzentrum Stadtmitte, Foyer, 12-mal, 261-3041LS.

Schnupperstunde am 27.02.2026.

Treffpunkt: Bürgerzentrum Stadtmitte, Foyer, 261-3040LS.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs-Leonberg statt. Es entstehen Kosten, die bei der vhs-Leonberg erfragt werden können.

März	06.	13.	20.	27.
April	-	17.	24.	-
Mai	08.	22.	-	-
Juni	12.	19.	26.	-
Juli	03.	-	-	-

August Ferien

Alle vhs-Kurse werden im Herbst weiterhin angeboten. Die neuen Semestertermine ab September sind im Programmheft 2-26 oder auf der Webseite der vhs-Leonberg einzusehen.



Anmeldung nur über die vhs-Leonberg
Tel: 07152 / 990-4930
E-Mail: vhs@leonberg.de
www.vhs.leonberg.de





Frauenselbsthilfe Krebs e.V.

WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

Das Leitmotiv der Frauenselbsthilfe Krebs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre vorhandenen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Wir fangen Sie auf, wenn Sie sich nach dem Schock der Diagnose oder auf dem Weg durch die Erkrankung allein gelassen fühlen. Wir informieren Sie über gute Wege zum Umgang mit Ihrer Erkrankung, mit den Therapien und deren Nebenwirkungen. Wir begleiten Sie bei Ihrer Alltags- und Lebensgestaltung nach der Diagnose, beim Umgang mit Hilfsmitteln und der Beantragung von Sozialleistungen.

Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit zu vermitteln, dass Hoffnung und Zuversicht erlaubt sind und Sie Ihren Weg nicht allein gehen müssen. Wir begleiten Sie dabei.

Die FSH ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Neben dem dichten Netz an regionalen Gruppen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich online auszutauschen oder sich am Telefon beraten zu lassen. Alle Angebote stehen auch Angehörigen offen. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag. Probieren Sie unsere Selbsthilfe-Angebote aus! Sie sind herzlich willkommen!

Am Mittwoch

(immer in den geraden Kalenderwochen)

Von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr.

März 04. 18. -

April 01. 15. -

Mai 13. 27. -

Juni 10. 24. -

Juli 08. 22. -

August Ferien

September 02. 16. 30.

Erfahren Sie mehr über die Angebote der Frauenselbsthilfe Krebs e.V.



Info unter:

Frau Anke Nebenführ

E-Mail:

anke-nebenfuehr@t-online.de



<https://www.frauenselbsthilfe.de>



SPRUNGBRETT

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angststörungen und Panik-Attacken.

Grundsätzlich ist Angst ein normales und sinnvolles Gefühl. Als Reaktion auf reale bedrohliche Situationen setzt Angst Kräfte frei und lässt uns Gefahren meistern. Krankhaft ist Angst dann, wenn sie keine angemessene Reaktion mehr darstellt, wenn sie in Situationen entsteht, die eigentlich keine Angst auslösen sollten oder wenn sie Menschen überfällt, ohne dass ein für andere erkennbarer Grund besteht.

Angststörungen und Panikzustände können so stark ausgeprägt sein, dass sie den Menschen in seiner Aktivität lähmen und ihm die Lebensfreude nehmen. Es kann eine große Hilfe sein, wenn man über seine Ängste mit anderen Menschen/Gleichgesinnten sprechen und sich austauschen kann.

Die Selbsthilfegruppe „Sprungbrett“ bietet ihre Abende als sinnvolle Ergänzung zu einer ärztlichen Therapie an. Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung! Bei unseren Treffen beginnen wir mit der Tiefenmuskelentspannung und sitzen dann zum gemeinsamen Gespräch zusammen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf - Sie werden rasch feststellen, dass nur der 1. Schritt schwer ist!

Am Mittwoch
(immer in den ungeraden Kalenderwochen)
von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr.

März	11.	25.	-
April	08.	22.	-
Mai	06.	20.	-
Juni	03.	17.	-
Juli	01.	15.	29.
August	12.	26.	-
September	09.	23.	-

Die Teilnahme ist unabhängig und kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich!



Info und Anmeldung:

Herr Günther Philippi
Herr Rainer Blümle
Tel: 07231 / 4623438
E-Mail:
g-philippi@gmx.net





Selbsthilfegruppe

für Depressionen und Ängste
in Leonberg

Hilfe zur Selbsthilfe heißt: Wir lernen, die eigenen Probleme anzunehmen und deren Lösungen selbst zu erarbeiten.

Die Gespräche finden in stressfreier Atmosphäre und mit gegenseitigem Respekt und Toleranz statt. Da wir eine offene Gruppe sind, ist jeder neue Teilnehmer nach vorheriger Anmeldung herzlich willkommen.

**Eine Teilnahme ist kostenfrei!
Anmeldung ist erforderlich!**

Am Dienstag
von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr.

März	10.	24.
April	14.	28.
Mai	12.	26.
Juni	09.	23.
Juli	14.	28.
August	Ferien	
September	08.	22.



Info unter:
Frau Beate
Wiese-Winkler
Tel: 07159 / 44534



© fotomek - Fotolia



Griechischer Tanz

Die uralten, noch heute in Griechenland lebendigen Tänze verbinden Tradition und Freude an der Bewegung im Tanz mit körperlichem Training. Es sind meist Reigentänze, man braucht daher keine Tanzpartner*innen. Die Tänze sind in jedem Alter leicht zu erlernen und wenig anstrengend. Sie lernen unter der Anleitung von Babis Almpantis die Technik für diese Tänze.

Wir suchen für die Tanzgruppe noch neue Tänzer*innen!

Am Donnerstag
von 19.45 Uhr bis 21.30 Uhr.

März	05.	19.
April	16.	30.
Mai	-	21.
Juni	11.	25.
Juli	09.	-
August	Ferien	
September	17.	-



© Laizo - Fotolia



Info unter:
Frau Maria Hahn
Tel: 07031 / 278941
E-Mail:
Mariahahn128@
yahoo.de



GlemsTaler TauschRing

Der GlemsTalerTauschRing wurde 2004 gegründet und ist eine Initiative von organisierter Nachbarschaftshilfe.

Getauscht wird Zeit gegen Zeit

Wir treffen uns jeweils am ersten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr zu unseren Stammtischen. Gäste und Interessierte sind jederzeit willkommen.

Jeden ersten Dienstag im Monat von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr.

03. März

07. April

05. Mai

02. Juni

07. Juli

August Ferien

01. September



Info unter:

E-Mail:

kontakt@glemstaler.de

www.glemstaler.de

GlemsTaler
TauschRing



Kontakt: www.glemstaler.de



IBB-Stelle

im Landkreis Böblingen



Wir sind eine Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige im Landkreis Böblingen.

Die Mitarbeiter*innen der IBB-Stelle sind Anlaufstelle für Fragen aller Art, die Menschen in seelischen Notlagen beschäftigen.

Sie arbeiten ehrenamtlich, haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen, suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen und informieren Sie über regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote. Sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet, arbeiten unabhängig und sind nicht an Weisungen gebunden. Die Beratung ist kostenfrei.

Jeden ersten Freitag im Monat von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

- 13. März
- 10. April
- 08. Mai
- 12. Juni
- 03. Juli
- 07. August
- 04. September

Im Bürgerzentrum Stadtmitte gibt es regelmäßig Sprechstunden für psychisch kranke Menschen und ihre Freunde oder Angehörigen.

Erfahren Sie mehr über die Angebote der IBB-Stelle.



Info unter:

Tel: 07044 / 400 9900

E-Mail:

Kontakt@ibb-stelle-bb.de





Stadtseniorenrat Leonberg e.V.

Der Seniorenrat Leonberg e.V. vertritt die Interessen der Senioren*innen.

Seine Aufgabe ist es, auf Missstände hinzuweisen und Vorschläge für Veränderungen zu machen um eine gute Lebensqualität für alle zu erreichen. Er setzt sich für ein altersrealistisches Bild der älteren Generation in unserer Gesellschaft und deren gesellschaftliche Teilhabe sowie ein selbstbestimmtes Leben im Alter ein.

Es gibt regelmäßig eine telefonische Sprechstunde vom Stadtseniorenrat Leonberg e.V. Rufen Sie uns an! Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Jeden ersten Dienstag im Monat von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr telefonische Sprechstunde.

03. März

07. April

05. Mai

02. Juni

07. Juli

August Ferien

01. September

Erfahren Sie mehr über die Angebote des Stadtseniorenrat Leonberg e.V.



Info unter:

Frau Sabine Schröckhaas

Frau Gabriele Lohrmann

Tel: 01575 / 2822936

E-Mail:

kontakt@stadtseniorenrat-leonberg.de

www.stadtseniorenrat-leonberg.de





Der Computer Club Leonberg unterstützt ältere Menschen beim Umgang mit den "neuen Medien". Unsere ehrenamtlichen Betreuer bringen viel Geduld mit und haben Erfahrungen mit vielen typischen Problemen.

Wenn Sie Fragen zu Ihrem PC, Notebook, Tablet oder Smartphone haben, können wir bestimmt weiterhelfen.

Sie können auch Ihr eigenes Gerät mitbringen, WLAN ist vorhanden. Fragen zu Programmen/Apps können wir sicher mit Ihnen klären.

Wir denken, dass Senioren*innen einfach etwas vorsichtiger an Probleme herangehen und alle Schritte in Ruhe selbst praktisch ausprobieren wollen.

Jeden Freitag
von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr.
Eine Anmeldung ist erforderlich!

März	06.	13.	20.	27.	-
April	-	10.	17.	-	-
Mai	08.	-	22.	29.	-
Juni	-	12.	19.	26.	-
Juli	03.	10.	17.	24.	31.
August Ferien					
September	04.	11.	18.	25.	-

Erfahren Sie mehr über die Angebote des Computer Club Leonberg.



© Computer Club Leonberg



Anmeldung unter:
Herr Köppel
Tel: 07152 / 949866
Herr Geiger
Tel: 07152 / 44406
www.ccleonberg.de





Der Pflegestützpunkt Standort Leonberg bietet allen Bürger*innen und Bürgern in Leonberg, Renningen, Rutesheim, Weil der Stadt und Weissach Beratung und Unterstützung rund um die Pflege, unter anderem zu folgenden Themen:

- Pflege und Unterstützung zu Hause oder in Einrichtungen
- Finanzierung von Pflege
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Beantragung und Inanspruchnahme von Leistungen
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Umgang mit dementiell erkrankten Menschen
- Vorsorgeregelungen

Der Pflegestützpunkt ist zu folgenden Zeiten erreichbar:

Montag bis Mittwoch:

von 09.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag:

von 09.00 bis 18.00 Uhr

Freitag:

von 09.00 bis 12.00 Uhr

Die Beratung kann persönlich, nach Absprache auch zu Hause oder telefonisch stattfinden.

Um eine Terminvereinbarung wird gebeten!

Info unter:

Frau Annemarie Kreß

Tel: 07031 / 663-1184

Frau Dagmar Birbalta

Tel: 07031 / 663-1182

E-Mail: psp-leonberg@lrabb.de



© Pflegestützpunkt Leonberg



Quartiersarbeit Leonberg Offener Kaffeetreff



Sie sind herzlich eingeladen im Bürgerzentrum vorbeizuschauen! Die ehrenamtlich Engagierten im Quartier laden Sie zum offenen Kaffeetreff ein, um Nachbar*innen und Menschen aus Leonberg-Mitte kennenzulernen und gemeinsam einen Kaffee zu trinken, ins Gespräch zu kommen und ein paar schöne Momente im Alltag zu erleben. Sie können gerne einfach vorbeikommen. Wir freuen uns auf Sie!

Werden Sie Teil der Quartiers-Community und erfahren mehr über die Angebote des Quartiers Leonberg-Mitte:



Am Dienstag
von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

- 10. März
- 14. April
- 12. Mai
- 09. Juni
- 14. Juli
- 11. August
- 08. September

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



© Quartiersarbeit Leonberg



Info unter:

Frau Nurşah Arslan Mehmet

Tel: 0160 / 99155876

E-Mail:

leonberg@quartier.online

www.leonberg.de/Quartiersimpulse

www.zeit-fuer-menschen.de/leben-im-quartier



AWO Leonberg e.V. Arbeiterwohlfahrt

Schuldnerberatungs- Sprechstunde

Als Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege setzt sich die AWO Leonberg e.V. für Menschen in (finanziellen) Notlagen ein. Mit der ehrenamtlichen Schuldnerberatung soll Schuldner*innen die Chance für einen finanziellen Neustart ermöglicht werden.

**Die Beratung ist unabhängig
und kostenfrei.**

Jeden Montag
von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr.

März	02.	09.	16.	23.	30.
April	-	-	13.	20.	27.
Mai	04.	11.	18.	-	-
Juni	01.	08.	15.	22.	29.
Juli	06.	13.	20.	27.	-
August	03.	10.	17.	24.	31.
September	07.	14.	21.	28.	-

Anmeldung ist erforderlich!

Info unter:

Herr Marcus Mörk

Tel: 07152 / 25287

E-Mail:

awo-leonberg@freenet.de





AWO Leonberg e.V. Vater-Kind-Treff

Für alle Väter mit Töchtern oder Söhnen ab dem Alter von einem Jahr.

Gemeinsam mit den Kindern wollen die Väter viel erleben und erfahren. Abenteuerliche Geländespiele, tolle Geschicklichkeitsaufgaben, gemeinsame Spiele machen, zusammen kochen und backen.

Auch Ausflüge in die nähere Umgebung dürfen nicht fehlen.

Wäre das was für Euch?

HERZLICH WILLKOMMEN

Am Samstag
von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr.

März	07.	21.
April	-	18.
Mai	-	-
Juni	-	20.
Juli	04.	18.
August Ferien		
September	-	19.



© Soloviova Liadmyla - Fotolia



Info unter:

Herr Marcus Mörk

Tel: 07152 / 25287

E-Mail:

awo-leonberg@freenet.de



Bürgerzentrum Stadtmitte
Neuköllnerstraße 5
71229 Leonberg



www.leonberg.de/bürger_aktiv