

senioren kurier



Hobbys –
mehr als nur
Zeitvertreib

Inklusive großem
Veranstaltungsteil



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Liebe Seniorinnen und Senioren,



wie der Titel dieser Ausgabe bereits treffend formuliert: Hobbys sind weit mehr als ein Zeitvertreib. Sie schenken Freude, Struktur und Sinn in jedem Lebensalter. Gerade im Ruhestand eröffnen sich Möglichkeiten, Neues auszuprobieren, alte Leidenschaften wiederzuentdecken und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Hobbys fördern nicht nur die geistige und körperliche Gesundheit, sondern stärken auch Gemeinschaft und Zusammenhalt.

In unserer Stadt gibt es viele Möglichkeiten, Interessen (neu) zu entdecken oder weiterzuentwickeln. Ein unverzichtbarer Ansprechpartner dafür ist unser städtisches Seniorenbüro, das mit einer Vielzahl an Kursen und Angeboten dazu beiträgt, Freizeitaktivitäten zu fördern, Begegnungen zu schaffen und neue Impulse zu setzen. Ob kreatives Gestalten, gemeinsames Musizieren, sportliche Betätigung oder ehrenamtliches Engagement – hier findet jeder Anregungen, die zeigen: Aktiv sein kennt kein Alter.

Ich freue mich, dass diese Ausgabe des Seniorenkuriers Mut macht, neugierig zu bleiben, aktiv zu sein und die eigene Zeit bewusst zu gestalten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und vielleicht finden auch Sie Inspiration, ein neues Hobby zu beginnen oder ein ehemaliges wieder aufleben zu lassen.

Ihr
Thomas Herker
Erster Bürgermeister

Liebe Leserinnen und Leser,



wenn ich an Hobbys denke, erinnere ich mich oft an meinen Vater und seine große Leidenschaft: die Jagd. Ich durfte miterleben, wie sehr er sie liebte – und wie wichtig ihm dabei die Geselligkeit war. Die gemeinsamen Stunden, die Gespräche und das Miteinander machten dieses Hobby für ihn zu etwas ganz Besonderem.

Diese Erfahrung begleitet mich bis heute. Auch meine eigenen Hobbys machen mich glücklicher. Beim Kochen und Backen genieße ich die Kreativität und bereichere dadurch nicht nur mich selbst, sondern auch meine Familie und Freunde. Beim Stricken finde ich Ruhe und Konzentration, und beim Fahrradfahren spüre ich die frische Luft und die Natur. Es sind genau diese Momente, die mir guttun und es zu mehr machen als nur Zeitvertreib.

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich: Hobbys verbinden, schenken Freude und schaffen wertvolle Begegnungen. Sie sind ein wichtiger Teil unseres Lebens – in jedem Alter. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und vielleicht die Inspiration, Ihr eigenes Hobby bewusst zu genießen – oder etwas Neues auszuprobieren.

Seit einiger Zeit erzählen ältere Leserinnen und Leser im Seniorenkurier von ihrem Lieblingsplatz – Orte, an denen sie sich besonders wohlfühlen und die sie gerne teilen. Für die kommenden Ausgaben suchen wir weitere Schreiberinnen und Schreiber. Haben Sie Lust, Ihre Geschichte oder Ihren Lieblingsplatz mit uns zu teilen? Wir würden uns sehr freuen.

Herzliche Grüße
Ihre Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro



MOMENTAUFNAHME

Überraschungs-Schnappschuss
eines Rehkitzes von Peter Laubsch

Mein Lieblingsplatzerl: Winter-Linde bei Geisenhausen

von Klaus Reppermund

Das Foto entstand bei einer Senioren-Radltour Anfang September 2025. Es zeigt die Winter-Linde (*Tilia cordata*), ein wahres Naturdenkmal in der Nähe von Geisenhausen. Der Baum hat ein geschätztes Alter von ca. 400 Jahren, das heißt, seine „Kinderzeit“ verbrachte er ungefähr zur Zeit der Wirren des 30-jährigen Krieges. Die kriegerischen Ereignisse haben ihm aber offenbar nicht geschadet.

Laut Auskunft des dort aufgestellten Schildes wurde unter Lindenbäumen im Mittelalter Gericht gesprochen. Vielleicht auch hier? Diese besondere Stellung in der Gerichtsbarkeit verdankte er möglicherweise auch den Germanen, die ihn als heiligen Baum verehrten.

Die Linde galt als Freund der Menschen und wurde als Glücksbringer gerne im Zentrum eines Dorfes als Treffpunkt gepflanzt. Heute sind in bayerischen Gemeinden zumeist Maibäume im Zentrum aufgestellt. Hierfür werden aufgrund ihres geraden Wuchses und ihrer Wuchsgeschwindigkeit üblicherweise Fichten oder Tannen genutzt. Sicher würde auch niemand einen Baum, der 400 Jahre alt ist, für einen Maibaum fällen.



Die Winter-Linde bei Geisenhausen hat einen Umfang von ca. 9,10 Metern und eine Höhe von ca. 20 bis 22 Metern. Neuere Messungen in 2025 erbrachten sogar einen Umfang von 9,66 Metern in einer Höhe von 1,30 Metern über dem Gelände. Daraus wurde eine mittlere Wachstumsrate des Stammumfangs von 6 cm/Jahr errechnet (www.monumentaltrees.com).

Trotz dieses riesigen Stammumfangs gelang es unserer kleinen Radlertruppe, den Baum Hände haltend zu umfassen. Wir waren sichtlich begeistert von diesem Naturdenkmal, denn wenn man darunter steht, dann wirkt das Ast- und Blätterwerk wie ein riesiges Dach, das nur von dem mächtigen Stamm in der Mitte getragen wird.

Direkt neben der Linde steht die „Kapelle zur schmerzhaften Mutter Gottes“. Das kleine Bauwerk wird von der Winter-Linde überragt und ist wesentlich jüngerem Datums. Die Kapelle ist verschlossen, das Innere kann nur durch das Eisengitter bewundert werden. So bildet dieses Ensemble einen wunderschönen, historischen Rastplatz auf einer Wanderung oder Radltour durch den nordöstlichen Landkreis Pfaffenhofen.

Machen Sie mit und zeigen uns Ihr Lieblingsplatzerl.

Seit geraumer Zeit berichten in diesem Heft Seniorinnen und Senioren über ihr ganz persönliches Lieblingsplatzerl – Orte, die Sie gerne besuchen, die Ihnen guttun oder mit besonderen Erinnerungen verbunden sind. Nun suchen wir weitere Schreiberinnen und Schreiber, die Lust haben, ihren Lieblingsplatz mit unseren Leserinnen und Lesern zu teilen. Ob ein Ausflugsziel in der Natur, ein Platz in der Stadt, ein Café oder ein Wanderweg – erzählen Sie uns, warum Sie diesen Platz so gerne besuchen und was ihn für Sie besonders macht.

Wir freuen uns auf persönliche, lebendige Beiträge von Seniorinnen und Senioren, die gerne unterwegs sind und ihre Erfahrungen weitergeben möchten.

Bitte senden Sie Ihren Beitrag und zwei bis drei Bilder an seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de. Ausgewählte Texte werden in einer der nächsten Ausgaben veröffentlicht.

Wir sind gespannt auf Ihre Lieblingsplatzerl!

Herzliche Grüße
Ihre Redaktion

HOBBYS – MEHR ALS NUR ZEITVERTREIB

Was ist eigentlich ein Hobby? Ganz einfach: Ein Hobby ist eine Tätigkeit, die wir freiwillig, aus Freude und aus eigenem Interesse tun, ohne dass sie Pflicht oder Arbeit ist. Es ist etwas, das uns Spaß macht, uns entspannt, inspiriert oder einfach glücklich macht. Hobbys können kreativ sein, körperlich oder geistig anregend, gesellig oder still und besinnlich, Hauptsache, sie tun uns gut.

Eine Studie der Purdue Universität (USA) belegt: Mehr Freizeitaktivitäten führen zu mehr Lebenszufriedenheit. Hobbys sind eine Quelle von Lebensfreude, Energie und innerer Zufriedenheit. Sie halten den Geist wach, fördern die Beweglichkeit und stärken das soziale Miteinander. Sie schenken uns das wertvolle Gefühl, gebraucht zu werden und verbunden zu sein und erwärmen uns dabei oft buchstäblich das Herz. Hobbys tun gut, auf vielerlei Weise. Wer malt, musiziert oder rätselt, trainiert Konzentration und Gedächtnis und spürt gleichzeitig die Freude am Tun.



Kreative Hobbys wie Stricken, Handwerken oder Basteln verbinden Hand und Herz: Etwas Schönes entsteht, und man erlebt Stolz und Zufriedenheit. Auch körperliche Bewegung wirkt positiv auf Körper und

Seele. Spaziergänge, Radtouren, Gymnastik oder Gartenarbeit halten den Kreislauf in Schwung, stärken Muskeln und Gelenke. Die frische Luft, die Sonnenstrahlen und die kleinen Erfolgserlebnisse, wie das Blühen einer Pflanze oder das Vollenden einer Übung, bringen Lebensfreude.



Doch Hobbys erwärmen das Herz nicht nur durch Aktivität, sie schaffen Verbindung und Gemeinschaft. Gesellschaftsspiele, Singen im Chor, Lesekreise oder gemeinsame Handarbeitsstunden geben Raum für Gespräche, Lachen und Austausch. Wer seine Freude teilt, spürt Verbundenheit und Geborgenheit. Gerade im Alter, wenn Familie oder alte Freundschaften seltener den Alltag bereichern, können solche Aktivitäten ein Stück familiäre Wärme ersetzen.

Und dann gibt es die stillen, innigen Hobbys: Tagebuch schreiben, Fotobücher gestalten oder Erinnerungen aufzeichnen. Sie schenken Ruhe, Selbstreflexion und innere Zufriedenheit. Wer Hobbys pflegt, stärkt nicht nur Körper und Geist, sondern fühlt sich lebendig, gebraucht und glücklich.

Ob kreativ, gesellig, musikalisch oder bewegend, Hobbys sind kleine Lichtblicke, die den Alltag erhellen. Sie zeigen: Es ist nie zu spät, neue Freude zu entdecken, alte Leidenschaften neu zu beleben und Herzenswärme in den Alltag zu bringen. Denn am Ende sind es genau diese kleinen, liebevollen Momente, die das Leben reich, erfüllend und fröhlich machen.

Welches Hobby passt eigentlich zu mir?

Wer das richtige Hobby für sich sucht, hat die Qual der Wahl. Einfach drauflos starten ist kein guter Rat. Sonst verstauben Hanteln, Kochbücher oder die neu gekaufte Nähmaschine schneller in den Regalen, als einem lieb ist. Wer sich im Vorfeld gut überlegt, wie viel Zeit investiert werden soll, ob man eher Ruhe oder doch lieber Action sucht, sich alleine beschäftigen möchte oder in Gesellschaft sein will, findet schneller das passende Hobby. Ein Falsch oder Richtig gibt es nicht: Die Persönlichkeit, der Anspruch und die eigenen Ziele sind entscheidend. Wer besonders ehrgeizig ist, findet ein Hobby mit Wettbewerbscharakter vielleicht interessanter. Für Menschen, die der Einsamkeit entfliehen wollen, könnte hingegen sinnvoll sein, sich einem Verein oder einer Einrichtung, wie dem Seniorenbüro, anzuschließen.

Manchmal hilft es auch, an alte Hobbys aus Kindheitstagen anzuknüpfen. Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die erste Wahl nicht gleich ein Volltreffer ist. Haben Sie Geduld. Auch für Sie gibt es das perfekte Hobby.

Frau M. erzählt, wie sie im Seniorenbüro das Angebot „Tanzen mal anders“ entdeckt hat.



Frau M. ist 78 Jahre alt und lebt seit einiger Zeit allein. Lange dachte sie, dass es für neue Abenteuer im Leben zu spät sei. Doch dann entdeckte sie im Seniorenbüro das Angebot „Tanzen mal anders“ für Einsteiger. Tanzen, aber ohne Partner. Sie war neugierig, meldete sich an und schon nach der ersten Stunde spürte sie, wie viel Freude ihr dieses neue Hobby bereitet. Die ersten Schritte waren ungewohnt, die Koordination eine kleine Herausforderung.

„Ich hätte nie gedacht, dass ich noch einmal tanzen lernen würde ...“

Doch Frau M. ließ sich nicht entmutigen. Schon bald bewegte sie sich im Rhythmus, mit Energie und einem Lächeln im Gesicht über den Parkettboden. Der Spaß am Tanzen, die Musik und die Bewegung gaben ihr Lebensfreude und Energie, die sie lange nicht gespürt hatte. Besonders schön: „Tanzen mal anders“ ist ein gemeinschaftliches Hobby, bei dem man Kontakt zu Gleichgesinnten hat, ohne auf einen Partner angewiesen zu sein. Frau M. lernte neue Freundinnen kennen, tauschte sich aus und motivierte andere Kurs Teilnehmerinnen, dranzubleiben. Für sie ist „Tanzen mal anders“ mehr als nur Bewegung, es ist ein Herz erwärmendes Erlebnis, das Körper, Geist und Seele belebt.

Frau M. sagt heute: „Ich hätte nie gedacht, dass ich noch einmal tanzen lernen würde und dass es mir so viel Spaß macht. „Tanzen mal anders“ hat mir nicht nur Schwung in die Beine, sondern auch Freude ins Herz gebracht.“

Diese Geschichte zeigt: Es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen. Neue Hobbys schenken Vitalität, neue Kontakte und kleine Momente purer Freude und genau das macht das Leben reich und lebendig, egal in welchem Alter.

Auch Herr S. erzählt von seinem Hobby

„Ich entdeckte für mich eines Tages ein Rätselheft – Kreuzworträtsel, Sudoku, kleine Logikrätsel. Ich dachte mir: Probier's einfach mal. Und schon beim ersten Rätsel merkte ich, wie viel Freude mir das Knobeln bereitet. Am Anfang war es gar nicht so leicht, manche Aufgaben ließen mich ganz schön grübeln. Aber genau das hat mir gefallen. Jetzt sitze ich oft gemütlich zu Hause am Küchentisch, eine Tasse Tee neben mir, und löse ein Rätsel nach dem anderen.“

Es hält meinen Geist wach, fordert meine Konzentration und schenkt mir ein richtiges Erfolgserlebnis, wenn ich ein kniffliges Rätsel gelöst habe. Ich merke, wie gut es tut, etwas zu schaffen, ganz allein, in meinem eigenen Tempo. Rätseln ist für mich inzwischen jeden Tag ein kleiner Glücksmoment. Es gibt mir Struktur, macht Spaß und ich fühle mich wach und lebendig. Ich hätte nie gedacht, dass mir ein so einfaches Hobby so viel Freude und auch Stolz bringen kann. Aber genau das tut es. Es erfreut mein Herz, und manchmal muss ich einfach lächeln, wenn die Lösung plötzlich da ist.“



Interview mit Rainer Berg zum Thema „Meine Hobbys“

Lieber Rainer, ich weiß von Dir, dass Du mehrere Hobbys hast, welche sind das denn?

Meine Hobbys sind Musik, Tanzen, die Schlaraffen und der Kartonmodellbau.

Hast Du ein Lieblings-Hobby?

Meine Hobbys sind sehr abwechslungsreich, deshalb mag ich sie alle. Je nach Stimmungslage überlege ich mir, was ich gerade machen will. Wenn ich guter Laune bin, dann mache ich gerne Musik oder tanze. Wenn ich eher Ruhe brauche, mache ich den Modellbau.

Besonders sind für mich immer die Treffen mit den Schlaraffen. Für mich ist die Schlaraffia vor allem ein Hobby, das Humor, Kultur und Gemeinschaft miteinander verbindet. Man taucht richtig in eine eigene kleine Welt ein. Die Schlaraffen, wie die Mitglieder genannt werden, treffen sich regelmäßig zu sogenannten Sippungen – das sind Zusammenkünfte in einer spielerisch-mittelalterlichen Fantasiewelt. Dort geht es um Wortwitz, satirische Vorträge, Musik, Gedichte und den Austausch mit anderen, bei der auch entsprechende mittelalterliche Kleidung getragen wird.

Alles ist mit einem Augenzwinkern gemeint: Titel, Rituale und Regeln gehören zum Spiel dazu und lassen einen den Alltag für ein paar Stunden vergessen. Ein Beispiel: Bei einer Sippung habe ich einmal selbst eine kleine Rede über ein alltägliches Thema gehalten – natürlich im humorvollen, feierlichen Schlaraffen-Stil mit Reimen und mittelalterlicher Sprache. Aus dem einfachen Erzählen wurde so ein kleines Fest voller Kreativität und Lachen.

Besonders schön finde ich daran, dass es nicht um Politik, Religion oder Geld geht, sondern nur um Freundschaft, künstlerischen Ausdruck und das Miteinander über Generationen hinweg. Man fühlt sich willkommen, kann kreativ sein und gemeinsam Spaß haben – genau das macht den Reiz für mich aus. Jeder hat dort seinen eigenen Namen, ich bin inzwischen zum Ritter geschlagen und heiße „Ritter zwischen Baum und Borke“. Die Schlaraffen gibt es auf der ganzen Welt, ich war auch schon bei Ausflügen („Ausritten“), in ganz Deutschland unterwegs.



Was bedeutet es für Dich, ein Hobby zu haben?

Für mich bedeutet mein Hobby bei den Schlaraffen vor allem Freundschaft und Gemeinschaft. Es ist eine Mischung aus humorvoller Ernsthaftigkeit und Spaß – man taucht in eine eigene, fast märchenhafte Welt ein, kann gemeinsam aktiv werden und selbst etwas beitragen, zum Beispiel durch das Vortragen von Reden. Ich bin jetzt seit über zehn Jahren dabei und eher zufällig zu den Schlaraffen in Ingolstadt, der „Ingoldia“, gekommen. Am Anfang war alles sehr befremdlich: die Kleidung, die eigene Sprache, die besonderen Zeremonien. Aber mit der Zeit lernt man sich richtig gut kennen. Der Umgang miteinander ist sehr wertschätzend, und es ist beeindruckend, wie würdevoll an die Verstorbenen gedacht wird – die sogenannten „gen Ahalla gerittenen Freunde“.

Beim Modellbau geht es für mich dagegen eher um Ruhe und Abschalten. Ich kann dabei völlig die Zeit vergessen. Ich baue Schiffe im Maßstab 1:250, die es im Original gibt, und liebe es, sie mit selbst bemalten Figuren auszustatten – teilweise sogar mit Beleuchtung. Manche Modelle bestehen aus bis zu 7.500 Einzelteilen. Es ist ein Geduldsspiel, das mich total in den Moment eintauchen lässt und gleichzeitig unglaublich befriedigend ist.

Was wäre, wenn Du ein liebes Hobby nicht mehr ausführen könntest?

Das wäre für mich wirklich schlimm. Als ich einmal schwer krank war, habe ich auf der Reha mit einem Psychologen darüber gesprochen, und er hat mir Mut gemacht, dass ich wieder Musik machen kann. Auch beim Kartonmodellbau gab es schon eine längere Pause: Ich habe damit in der Schule begonnen, später fehlten mir Zeit und Ruhe, und erst kurz vor meiner Rente bin ich wieder dazu zurückgekehrt. Nach dem Berufsleben – angeblich hat man dann ja mehr Zeit! (lacht) – kann man alte Hobbys wieder aufleben lassen. Viele schöne Erinnerungen sind damit verbunden. Ich erinnere mich zum Beispiel daran, dass ich das Schiff „Leipzig“ fertig gebaut habe, genau in der Zeit, als meine Tochter geboren wurde.

Hast Du einen Tipp für unsere Leser zum Thema „Hobby“?

Mein Tipp wäre: Mach das, was dir Freude bereitet, und schau, wie du es ausbauen kannst – vielleicht zusammen mit anderen oder an neuen Orten. Und eines ist ganz sicher: Man ist nie zu alt, um ein Hobby zu haben oder ein neues zu entdecken!

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Pia Fischer.





Segeln – meine Leidenschaft

von Klaus Reppermund

„Segeln ist, wenn man sich, mit einer Regenjacke bekleidet, unter eine eiskalte Dusche stellt und dabei 100-Euro-Scheine zerreißt!“ – so lautet einer der gängigen Sprche unter Seglern. Nun, so schlimm ist es nicht, aber manchmal schon. Andererseits hat dieser Sport auch unvergleichlich schne Seiten. Er kann eine Leidenschaft werden.

Ich wurde von diesem Virus 1986 befallen und bin bis heute nicht geheilt. Angesteckt wurde ich damals von meinem zukünftigen Schwiegervater, der bereits einen Segelschein und einige Erfahrung hatte. In den Folgejahren bin ich dann mit vielen, wechselnden Crews zumeist im Mittelmeer gefahren. Es war immer wieder ein tolles Erlebnis, auch wenn es schon manchmal nach einem Segeltrn hieß: das war der letzte. Auch 2025 hat es mich wieder gepackt, und wir sind dabei rund um Korfu in Griechenland geschippert. Wir, das ist mein langjähriger Segelfreund Andreas und mein Sohn Stefan. Da wir keine eigene Segelyacht besitzen, heuern wir normalerweise bei einer der vielen Mitsegelgelegenheiten an, z. B. auf www.handgegenkoje.de.

Es ist sinnvoll, dass man den Anbieter eines Segeltrns – das ist normalerweise der Skipper des Bootes, aber nicht unbedingt der Eigentümer – vorher mal kennenlernt. Hierbei ist eine gewisse Menschenkenntnis von Vorteil, denn sehr viel hängt von diesem Menschen ab. Schließlich ist man ihm und seinen seglerischen Fähigkeiten, aber auch seinen menschlichen Eigenschaften für ein oder zwei Wochen

auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Natürlich muss der Skipper ausreichende Segelerfahrung haben und das Boot sehr gut kennen. Aber er muss auch menschlich in der Lage sein, aufkommende Missstimmungen auf dem Segeltrn zu kurieren. Denn was man nicht beeinflussen kann ist, welche Crew sich dann beim Trn auf dem Boot zusammenfindet. Das ist immer ein kleines Abenteuer. Allerdings habe ich bei all diesen Trns nur sehr selten eine Enttäuschung erlebt. Meist hat man unheimlich viel Spaß miteinander und lernt dabei immer wieder interessante Menschen kennen.





So hatten wir auch in den späten 90er-Jahren einen sehr guten Skipper und einige sympathische Crewmitglieder kennengelernt, mit denen wir viele Jahre danach immer wieder gesegelt sind. Da wir alle eine gewisse Erfahrung hatten, gab es nie Diskussionen bei Segel- oder Anlege-manövern. Jeder oder jede wusste, was er oder sie zu tun hatte. Leider ist unser Skipper vor einigen Jahren schwer erkrankt und gestorben, sodass wir wieder auf der Suche nach einem guten Skipper sind. Wir besitzen zwar alle den passenden Segelschein, aber das ist nur die notwendige Formalie, um eine Segelyacht chartern zu können. Viel wichtiger ist, dass der Skipper aufgrund seiner Erfahrung auch in kritischen Wettersituationen genau weiß, was zu tun ist. Das ist eine ganz andere Frage.

Idealerweise trifft an Bord der Yacht eine eingeschworene Mannschaft zusammen, denn jeder ist zur Mitarbeit verpflichtet und leistet diese auch gerne. Es geht ja nicht nur ums Navigieren, Steuern und Segel setzen, sondern auch ums Einkaufen, Essen kochen und abspülen. Wer hier schon denkt „das macht zu Hause immer meine Frau/Mutter“, der ist an Bord eine glatte Fehlbesetzung. Kommt das mal vor, dann verlässt dieses Crewmitglied das Boot nach ein bis zwei Wochen sicher als anderer Mensch!

Ich wurde immer wieder gefragt, ob Segeln nicht langweilig sei. Der Einwand ist verständlich, trifft aber nur selten zu, denn meist findet man in der Crew viele Gesprächsteilnehmer und -themen, sodass man gar keine Zeit zum Lesen eines Buches hat. Ich habe meine mitgebrachte Literatur bisher noch nach jedem Törn ungelesen wieder nach Hause transportiert.

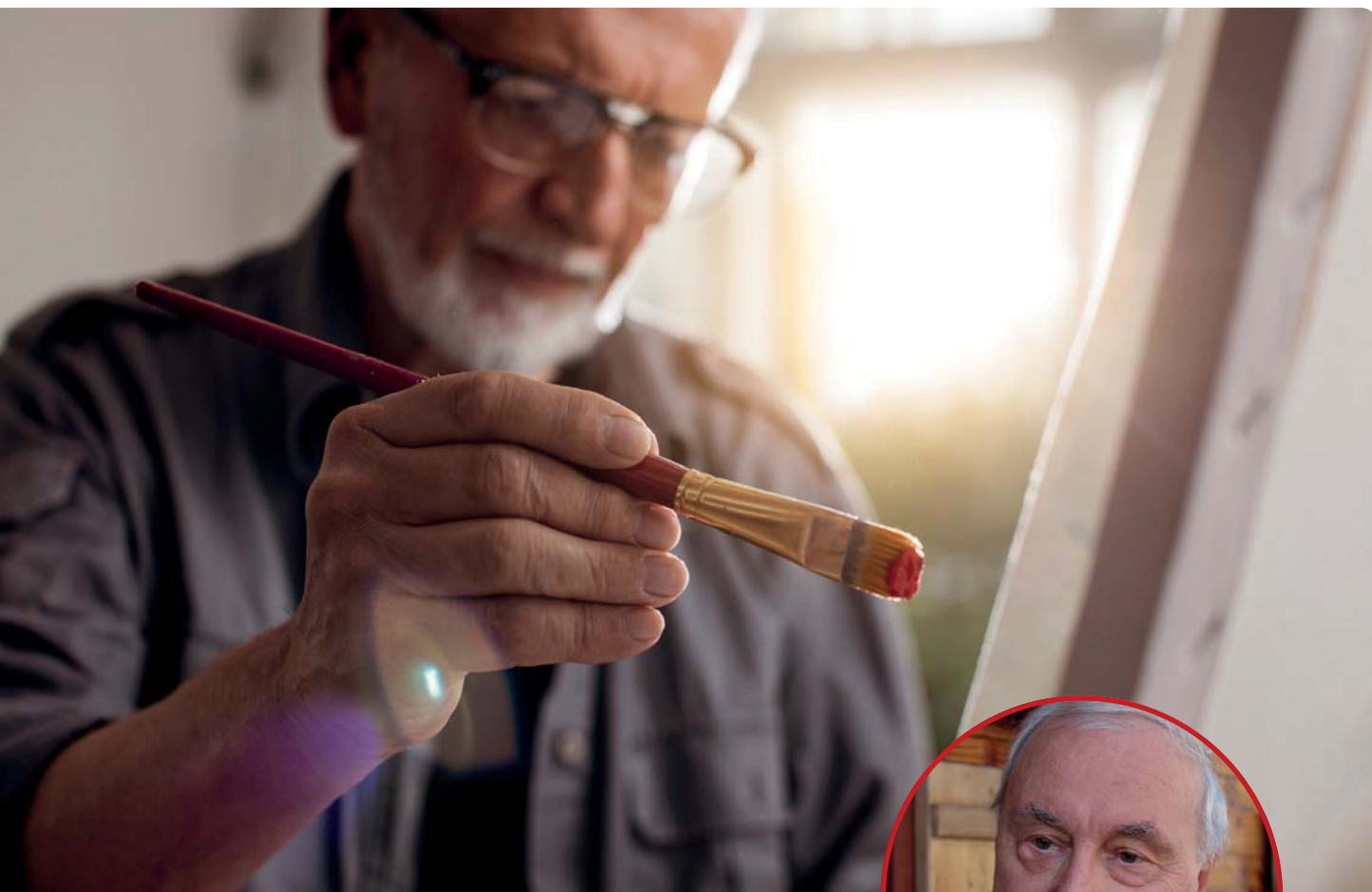
Wenn man dann bei tiefer gehender Sonne und leichter Brise, ohne Motorlärm und nur vom Plätschern des Wassers begleitet dem Ankerplatz in einer stillen Bucht entgegenfährt, dann ist das schon ein traumhaftes Erlebnis, das man so schnell nicht vergisst. Wer mag, kann nach dem Ankermanöver natürlich schwimmen und schnorcheln und dabei die nahe Unterwasserwelt bewundern.

Der Abend geht dann mit einem leckeren, selbst zubereiteten Essen und mit einem Glas Wein oder Bier an Bord zu Ende. Aber so ist es natürlich nicht immer! Es kann auch sein, dass man nach einem stürmischen Tag auf hoher See genervt, aber froh in einen Hafen einläuft und erst einmal einen Liegeplatz suchen muss. Wenn man dann mit seiner Crew anlegen will, sind einem die neugierigen Blicke der Landratten gewiss, die bei jedem Manöver nur darauf warten, dass der Steuermann einen Fehler macht, sich das eigene Boot mit dem Boot des Nachbarn verhakt oder Schlimmeres passiert. Schadenfreude ist bekanntlich die beste Freude. Übernachtungen in Häfen oder Marinas haben zwar den Vorteil, dass man an Land ein schönes Lokal aufsuchen kann. Dafür ist aber manch ein Liegeplatz durch die vorbeiströmenden Touristen recht laut. Hier heißt es, flexibel in der Schlafenszeit zu sein, und lieber noch etwas länger an Bord sitzend, mit Wein, Bier und Knabberkram versorgt, die (dann wieder neidischen) Menschen an Land zu betrachten. Und was da so alles rumläuft ... und wie die alle aussehen – kaum zu glauben!

Während des Sommers fahren wir hin und wieder mit einer eigenen, kleinen Segeljolle auf dem Starnberger See. Üblicherweise treffen wir uns dazu in Leoni auf dem Landliegeplatz, machen das Boot fertig und schieben es ins Wasser. Nach dem Setzen der Segel warten wir auf den Wind. Denn der Starnberger See ist bei ausgeprägter Hochdrucklage im Sommer oftmals auch sehr windarm. Da hilft nur: Picknick auf dem Wasser und warten, bis sich ein Lüftchen regt.

Oder ins Wasser springen und sich abkühlen. Und wenn gar nichts mehr geht: Paddeln zurück zum Liegeplatz. Hier kommt dann der Gedanke an einen weiteren Segelspruch auf. „Segeln heißt, mit viel Kraft, Schweiß und Mühe unter Einsatz von Geld dorthin zu fahren, wo man nicht hinwill“. Aber schön ist es trotzdem ...





Über Hobbys und andere Haupt- und Nebenbeschäftigungen

von Günter Weiß

Der Begriff „Hobby“ kommt aus dem Englischen. „Hobi“ – Lieblingssport, später „hobby“ – kleines Pferd. Hierzulande sprach man gerne von „Steckenpferd“, es war Privatvergnügen, Freizeitbeschäftigung, Liebhaberei. Berufe werden ausgeübt, „Liebhabereien“ gepflegt, Steckenpferde „geritten“, ein Hobby „hat“ man. Das Englische hat sich seit 80 Jahren durchgesetzt. So sprechen wir heute von „Hobby-Musikern, Hobby-Gärtnern, Hobby-Köchen, Hobby-Malern, Hobby-Fotografen oder Hobby-Piloten“.

Im Sport muss man umdenken. Was uns da als Freizeitbeschäftigung präsentiert wird, hat mit entspannter Freizeit wohl nichts mehr zu tun. Das war einmal! Wer mit einem Schlitten den Berg hinunterfährt ist ein Pilot, der auf das Podest rast ... oder auch nicht. Ein Skispringer ist ein Adler, der aufs Treppchen fliegt. Es sind alle „Berufs-Athleten“, ob sie einen Hammer werfen oder auf Skiern fahren, gerne mit einem Gewehr auf dem Buckel. Polizei- und Zollbeamte, Bereitschaftspolizisten, Bundeswehrangehörige mit besonderen Vorlieben und Talenten, werden gezielt und großzügig von ihren eigentlichen Dienstaufgaben freigestellt.

Sie können sich, bei vollem Gehalt, ihrem „Hobby“, dem Training widmen. Andere profitieren von Fördermitteln, die ihnen den vollen Zugang zu Ihrem neuen „Beruf“ ermöglichen. Im Winterhalbjahr dürfen wir das monatelang im Fernsehen erleben, jedes Wochenende 20 Stunden, auch abends, nachts – mit Flutlicht selbstverständlich. Ein Zirkus, einige wenige Namen, immer die Gleichen, die rund um die Welt ziehen. Da Mitteleuropa nur noch auf Kunstschnee zu „bespielen“ ist, wird das Spektakel vermutlich erst dann sein Ende finden, wenn auch in Ostsibirien, Kamtschatka oder Workuta, auch am Nord- und Südpol kein Schnee mehr liegt – oder sich ein reicher Ölmagnat findet, der auf der arabischen Halbinsel naturunabhängige Möglichkeiten schafft, auch bei 40 bis 50 Grad Außentemperatur 400 Tage im Jahr in riesigen Hallen Skispringen und Biathlon zu betreiben, fernsehgerecht selbstverständlich. Es sind Profis, die uns das vorführen, was breitenwirksam keine Zukunft haben wird. Dies als Beispiel dafür, wie eine ursprünglich mal schöne, sinnvolle Freizeitbeschäftigung, ein Hobby, eine Liebhaberei also, zu Zirkus, Show und Spektakel ver-

kommen ist. Ein Insider aus dem Fußball-Sport, hat einmal gemeint, es sei viel zu viel Geld im System. Man kann gar nicht mehr abspecken, zurückfahren, ausmisten, selbst wenn man das wollte. Es hängt zu viel dran. „Allzu viel ist ungesund“, „weniger ist mehr“, „in Maßen, nicht in Massen“, „in der Kürze liegt die Würze“! Wer hier Kritik am organisierten Sportbetrieb, dem Treiben der Sportfunktionäre herauslesen will, liegt nicht ganz falsch.

Es kann aber auch umgekehrt gehen, wenn der Beruf zum Hobby wird, der gewählte Beruf gefällt und sonst keine besonderen Interessen da sind. Bei Politikern findet man das häufig: Tunnelblick, Wichtiges wird nicht erkannt. Es gibt aber auch dort Beispiele, die etwas Anderes zeigen. Otto v. Bismarck, ikonischer Reichskanzler, der Geschichte geschrieben, sich dabei aber auch zu Tode „gefressen“ hat, sein „Hobby“! Es ist der mit dem -Hering!

Winston Churchill malte, Adenauer züchtete Rosen, Söder spielt Tennis, Seehofer hat seine Modelleisenbahn. Der Bundeskanzler ist ein begeisterter Hobby-Pilot. Albert Einstein, kein Politiker, spielte Geige, nicht besonders perfekt, aber gerne. Die Bundesarbeitsministerin kurvt mit einer Harley durch Duisburg, Bundestagspräsidentin Julia Glöckner mit ihrer Vespa durch Rheinland-Pfalz.

Der Günther Weiß hat die „Obere“ Pfalz durchmessen, mit einer Vespa, einer Richtigen, mit echtem Nummernschild – nur mit einem Motorrad-Führerschein zu fahren. Was vorher mühsam, aber auch sehr gerne, mit dem Radl (immerhin damals schon mit 3-Gang-Schaltung) zu erstrampeln war, ließ sich dann mühelos mit dem Drehgriff am Lenker regeln. Kein Schutzhelm, hemdsärmelig, Vergnügen pur. Das war ein richtiges Hobby! Man roch die Natur, Flieger im Frühling, reife Kornfelder im Sommer, frisch umgepflügte Äcker und den Duft von Kartoffelfeuern im Herbst.

Das hatte man im Auto nicht. Doch irgendwann schlich sich ein Einwand heran, ob nicht Regen, Wind, auch gelegentlich Schnee arg am Spaß-Faktor des Naturnahen nagten, ob nicht ein irgendwie geartetes Dach auch gewisse Vorteile, Schutz vor den Launen des mitteleuropäischen Wetters ... Das Todesurteil für die Vespa! Was kam, war ein vierrädriger Albtraum, ein rollendes Ärgernis! Kein Hobby, kein Steckenpferd mehr. So etwas kam dann auch später nicht mehr ... so richtig.

Ist Lesen ein Hobby, Zeitung-Lesen? Reisen? Ja, es kann zu einer Liebhaberei werden. So wie wir es betrieben haben, war es aber auch sehr anstrengend, alles auf eigene Faust, wir waren immer unsere eigenen Reiseleiter. Wenn es nicht klappte, die Beschwerdestelle waren wir höchstselbst.

Mit fortgeschrittenem Alter kommt das, was ein leider schon verstorbener, in diesem Punkt ähnlich gestrickter Schwager, einmal lapidar meinte, „ich bin nicht mehr neugierig“. Heute verstehe ich das - unverständlicherweise. Das Ehrenamt? Es kann zum Hobby werden. Das Rote Kreuz, das THW, die Feuerwehr, Engagement in Vereinen, Mitarbeit im Seniorenbüro, z. B. hier beim Seniorenkurier. Der dies schreibt, ist so einer, der regelmäßig etwas Schriftliches abliefern, sich auch freut, es zu tun, sich aber noch mehr freut, wenn es fertig ist, wenn er glaubt, es sei fertig. Es ist ihm aber nicht gelungen, das, was ihn immer sehr angezogen hat, zum Beruf zu machen: Die Luftfahrt! Die alles entscheidende Frage, von der Lufthansa gestellt: Volle Sehkraft ohne Korrektur? auf gut Deutsch: „Brille, ja oder nein?“ Aus, der Traum! Heute wäre so etwas kein Thema mehr. Eine banale, alltägliche Geschichte, aber schicksalhaft. Öffnet Lebenswege oder ändert sie, kleine Ursache – große Wirkung. Soll ich dem nachtrauern? Mein Leben wäre sicher ganz anders verlaufen. Das Hobby als Beruf?! Ja schon, aber andere Frau, andere Kinder, anderer Wohnort, alles anders. Nein, zu hoch der Preis, alles gut!





Sich Gutes tun – gerade in schwierigen Zeiten

von Matthias Heil

Es gibt Zeiten im Leben, da scheint alles schwer. Sorgen um Gesundheit, Familie oder die Welt drücken aufs Gemüt. Viele Menschen fühlen sich dann niedergeschlagen oder ausgelaugt. Oft mischt sich ein schlechtes Gewissen dazu: „Wie kann ich mich entspannen oder Freude empfinden, wenn andere leiden?“ Doch genau in solchen Zeiten ist es besonders wichtig, gut mit sich selbst umzugehen. Denn nur, wenn wir für uns sorgen, können wir auch für andere da sein.

Wenn Stress den Körper schwächt

Unser Körper reagiert empfindlich auf seelische Belastungen. Dauerhafter Stress bringt das innere Gleichgewicht durcheinander: Der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an, das Herz schlägt schneller. Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone wie Cortisol aus, die auf Dauer unser Immunsystem schwächen. Wir schlafen schlechter, sind müde, gereizt und verlieren die Freude am Alltag. Medizinische Forschung zeigt: Wer über längere Zeit angespannt ist, hat ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Erschöpfungssymptome. Unser Organismus ist nicht für Dauerstress gemacht – er braucht Phasen der Erholung, um gesund zu bleiben.



Entspannung – Medizin für Körper und Seele

Umso wichtiger ist es, bewusst Momente der Ruhe und Entspannung in den Alltag einzubauen. Schon kleine Pausen wirken Wunder: ein Spaziergang im Grünen, ein paar tiefe Atemzüge am offenen Fenster, Musik hören, beten oder meditieren.

Solche Momente aktivieren das, was Fachleute das „parasympathische Nervensystem“ nennen – das natürliche Gegenprogramm zum Stressmodus. Es sorgt dafür, dass sich Puls und Blutdruck senken, die Muskulatur entspannt und der Körper in den Regenerationsmodus schaltet.

Regelmäßige Entspannung wirkt wie eine sanfte Medizin: Sie stärkt das Immunsystem, verbessert die Konzentration und hebt die Stimmung. Menschen, die regelmäßig zur Ruhe kommen, berichten von innerer Gelassenheit und mehr Lebensfreude – selbst in schwierigen Lebensphasen.

Wohlbefinden als Kraftquelle

Positive Gefühle sind kein Luxus, sondern eine Lebensgrundlage. Die Psychologie weiß heute: Wer Freude, Dankbarkeit oder Hoffnung erlebt, kann besser mit Belastungen umgehen. Positive Emotionen erweitern unseren Blick, fördern Kreativität und stärken die seelische Widerstandskraft. Das bedeutet nicht, Sorgen zu verdrängen – sondern ihnen mit neuer Kraft zu begegnen. Ein erfülltes Leben besteht aus beidem: Aktivität und Ruhe, Geben und Empfangen, Fürsorge für andere und Fürsorge für sich selbst.

Selbstfürsorge ist kein Egoismus

Manche Menschen haben gelernt, immer zuerst an andere zu denken. Doch wer sich selbst ständig zurückstellt, verliert irgendwann die Kraft zum Helfen. Ein Arzt, der seine eigene Erschöpfung ignoriert, kann auf Dauer keine gute Behandlung leisten. Nur wer innerlich stabil ist, kann anderen wirklich beistehen.

Auch die Bibel weist uns darauf hin:

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ (Markus 12,31).

Dieser Satz erinnert uns daran, dass Selbstliebe kein Egoismus ist, sondern die Voraussetzung für echte Nächstenliebe. Wer sich selbst Gutes tut, nährt damit auch seine Fähigkeit, liebevoll und mitfühlend zu handeln.

Innehalten und Kraft schöpfen

Gerade Menschen in der Lebensmitte oder im höheren Alter haben oft gelernt, Verantwortung zu tragen – für Kinder, Partner, Eltern, Beruf, Gesellschaft. Doch das Leben schenkt uns auch die Erkenntnis, dass Fürsorge für sich selbst kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit ist. Sich Zeit für Entspannung zu nehmen, bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen. Es bedeutet, den eigenen Körper und die eigene Seele zu achten. Und es bedeutet, das Leben trotz aller Sorgen bewusst zu genießen – als Ausdruck von Dankbarkeit und innerer Reife.

Fazit

Selbstfürsorge ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Wer sich regelmäßig Pausen gönnt, auf seine Bedürfnisse hört und sich selbst Gutes tut, bleibt vital, belastbar und mitfühlend.

Gerade in schwierigen Zeiten dürfen – ja, sollen – wir uns Gutes tun. Denn nur wer in sich ruht, kann anderen Halt geben.

Sich „es gut gehen zu lassen“ ist somit kein Rückzug aus der Welt, sondern eine stille Form der Liebe – zu uns selbst und zu den Menschen, die uns anvertraut sind.



März



Dienstag 03.03.2026

Filmvortrag: Eine Reise durch Kalifornien – Teil 1

In seinem Filmvortrag – Teil 1 – nimmt Sie W. Türkheim mit auf eine eindrucksvolle Busreise durch einige der spektakulärsten Landschaften Nordamerikas. Von den schillernden Metropolen Los Angeles und San Diego geht es hinein ins Herz Arizonas – durch die weite Sonora-Wüste, über das farbgelbende Sedona, bis hin zum überwältigenden Grand Canyon, einem der größten Naturwunder unserer Welt.

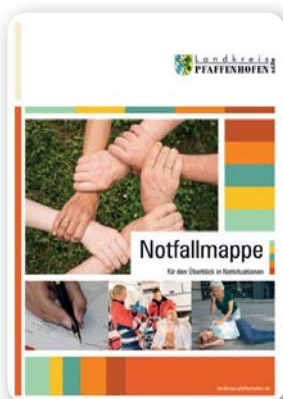
Mit beeindruckenden Filmaufnahmen, persönlichen Eindrücken und spannenden Hintergrundgeschichten zeigt W. Türkheim die Schönheit dieser Regionen.

Teil 2 der Reise durch Kalifornien am Mittwoch, den 15.04.2026
Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal – Dauer ca. 1,5 Stunden
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Mittwoch 04.03.2026

Vortrag: Gut vorbereitet mit der Notfallmappe

Manchmal kommt das Leben anders, als man denkt – und plötzlich müssen andere für uns Entscheidungen treffen. Damit in solch einer Situation alles geregelt ist, gibt es die Notfallmappe des Landratsamtes Pfaffenhofen an der Ilm. Sie hilft, alle wichtigen Unterlagen und Informationen an einem Ort zu sammeln – übersichtlich, griffbereit und verständlich.



ANMELDERICHTLINIEN FÜR AUSFLÜGE:

- » Beginn ist am jeweiligen Anmeldedatum um 9.00 Uhr, es werden vorher keine Anmeldungen entgegengenommen.
 - » Anmeldungen per E-Mail können nicht berücksichtigt werden.
 - » Jeder kann maximal 2 Personen anmelden.
 - » Telefonische Anmeldung möglich (Ausnahme: Stadtausflug am 07.05.2026, hier sind nur persönliche Anmeldungen mit sofortiger Zahlung möglich.)
 - » Busplatzvergabe erst bei Bezahlung
 - » Gerne können Sie mit Karte bezahlen.
 - » Die Ausflüge richten sich an Pfaffenhofener Bürgerinnen und Bürger. Alle anderen können nur auf die Warteliste aufgenommen werden.
- Danke für Ihr Verständnis.



In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Notfallmappe richtig ausfüllen, welche Dokumente wichtig sind und warum die Mappe für Sie und Ihre Angehörigen so entlastend sein kann. Manuel Hauptmann, Leiter der Betreuungsbehörde im Landratsamt, zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie einfach gute Vorsorge sein kann.

Beginn: 18.30 Uhr im Hofbergsaal
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Donnerstag 12.03.2026

Elektromobilität erleben – Ein Erfahrungsbericht aus der Praxis

Elektromobilität ist mehr als nur ein Trend – sie verändert unsere Art, mobil zu sein. Doch wie fühlt sich elektrisches Fahren im Alltag wirklich an? Welche Antriebsformen gibt es, und was bedeutet das konkret für Reichweite, Laden und Nutzung?



In diesem Vortrag von Siegmund Hornig, Dipl.-Ing. Elektrotechnik, erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Welt der Elektromobilität. Nach einem kurzen Überblick über die Gründe für den Wandel und die verschiedenen Antriebsvarianten stehen vor allem die praktischen Erfahrungen im Mittelpunkt: Wie unkompliziert ist das Laden im Alltag? Wie realistisch sind Reichweitenangaben? Und welche Überraschungen – positive wie auch herausfordernde – bringt das elektrische Fahren mit sich?

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für Elektromobilität interessieren – ob Einsteiger, Skeptiker oder Neugierige. Freuen Sie sich auf einen ehrlichen, praxisnahen Erfahrungsbericht, der informiert, Orientierung bietet und Lust auf die Mobilität der Zukunft macht.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Mittwoch 18.03.2026

Der Steigerwald – Frankens gemütliche Ecke

Dieser heimatkundliche Ausflug, organisiert und begleitet von Anton Willkofer, führt in eine etwas weniger bekannte Gegend: den östlichen Steigerwald, auch als Frankens gemütliche Ecke bekannt. Die Fahrt geht in den kleinen Hugenottenort Wilhelmsdorf. Bei einer Führung durch das weltweit einmalige Zirkelmuseum erfahren Sie mehr über die frühere Herstellung von Reißzeugen einschließlich Eteis sowie über die damit verbundenen Berufe, wie etwa den des Schatullenmachers.

Nach einem Mittagessen in Birnbaum geht es weiter zum Kloster Münchsteinach. Der Steigerwald mit seinen weltabgeschiedenen Seitentälern hat bereits im frühen Mittelalter zu Klostergründungen wie der des Benediktinerklosters eingeladen. Die Klosterkirche St. Nikolaus in Münchsteinach ist eine der wenigen in Franken, in deren Innerem die Atmosphäre der romanischen Bauzeit noch sehr unverfälscht auf den interessierten Besucher wirkt.

Umfangen von der spärlichen Beleuchtung des Kirchenraums erscheint die schemenhafte romanische Bemalung der Pfeiler und Bögen besonders eindrucksvoll. Sie versetzt uns zurück in eine andere Zeit – in das 12. Jahrhundert, die Epoche der Spätromanik. Mit einer Führung durch die Klosterkirche und kurzen Erläuterungen zur Geschichte des Klosterdorfes schließen wir diesen Ausflugstag ab.

Hinweis: Die Führungen sind nicht barrierefrei.

Abfahrt: 7.45 Uhr Hirschberger Wiese, 7.55 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 20 €

Anmeldung: ab 23.02.2026



Osterbrunnen

Unsere fleißigen, ehrenamtlichen Helferinnen gestalten wieder einen wunderschönen Osterbrunnen im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg. Von 25. März bis 10. April 2026 können Sie diesen betrachten.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!

April

Mittwoch 15.04.2026

Filmvortrag: Eine Reise durch Kalifornien – Teil 2

Im zweiten Teil seines USA-Filmvortrags führt W. Türkheim das Publikum mitten hinein in einige der spektakulärsten Naturwunder des amerikanischen Westens. Die Reise beginnt am gewaltigen Grand Canyon, dessen unfassbare Weite und Farbspiele W. Türkheim in beeindruckenden Bildern festhält. Weiter geht es zum mystisch wirkenden Bryce Canyon, wo tausende filigrane Felstürme eine Märchenlandschaft formen, und in den mächtigen Zion Nationalpark, dessen gewaltige Sandsteinwände im Licht der Sonne zu glühen scheinen.

Nach diesen Naturhighlights folgt ein Kontrast der Superlative: Las Vegas – die glitzernde Metropole der Lichter, der Shows und der unendlichen Nacht. Von dort führt die Route in die karge Hitze des legendären Death Valley, einem der heißesten Orte der Erde, bevor die Reise in den grünen Riesen des Yosemite Nationalparks ihren Höhepunkt findet – mit donnernden Wasserfällen, Granitkuppeln und uralten Mammutbäumen. Weiter geht es nach San Francisco und entlang der malerischen Küstenstraße der Westküste über das elegante Santa Barbara nach Los Angeles, wo nach 14 Tagen eine erlebnisreiche Busreise zu Ende geht.

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal – Dauer ca. 1,5 Stunden

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Donnerstag 16.04.2026

Offene Führung Dachau Altstadt-KUR-FÜRSTLICH und Kloster Indersdorf



Markt Dachau, Sommersitz der Wittelsbacher: Ein kurzweiliger, offener Rundgang führt Sie durch den früheren Stadtkern mit seinen historischen Bürgerhäusern, außerdem besuchen Sie mit der Stadtführerin die Wittelsbacher Sommerresidenz Schloss Dachau.

Geschichte und Geschichten aus mehr als 1200 Jahren Dachau – unterhaltsam und informativ präsentiert. Nach einem Mittagessen beim Klosterwirt in Schönbrunn geht es weiter zum Kloster Markt Indersdorf. Nach Scheyern und Ensdorf war Indersdorf das dritte Hauskloster der Wittelsbacher. Das prachtvolle Rokoko-Kloster mit seiner barocken Kirche, kunstvollen Fresken und stillen Innenhöfen lädt zum Staunen und Verweilen ein. Heute beherbergen die historischen Mauern ein Museum, das die spannende Geschichte des Klosters erzählt. Bei einer Kirchenführung erfahren Sie mehr über die Hintergründe und die Geschichte.

Als Abschluss des Ausflugstages besuchen wir den Bumbauhof. Ein sehenswertes Hofcafé mit tollen Kuchen und Torten sowie ein Hofladen laden zum Verweilen ein. Hinweis: Die Wege in Dachau sind teils steil und mit Kopfsteinpflaster.

Abfahrt: 8.30 Uhr Hirschberger Wiese, 8.40 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 22 €

Anmeldung: ab 23.03.2026

Donnerstag 23.04.2026

Blues, Spaß und Chili – Die Late Bloomers rocken die Bühne!



Fünf lebenslustige Musiker, eine gemeinsame Leidenschaft – und jede Menge Groove: Die Late Bloomers zeigen, dass man für musikalische Abenteuer nie zu alt ist.

Nach intensiven Proben steht die älteste Newcomer-Band Pfaffenhofens bereit, um den Blues auf die Bühne zu bringen – ehrlich, handgemacht und mit einem charmanten Augenzwinkern. Freuen Sie sich auf ein Live-Set von zweimal 30 Minuten, das Herz und Stimmung gleichermaßen hebt. Und weil Musik am besten mit etwas Leckerem schmeckt: Chili con Carne, kleine Köstlichkeiten und spritzige Getränke gibt es an diesem Abend vom Café Hofberg – kreativ, frisch und zum Genießen.

Beginn: 18.00 Uhr im Foyer des Bürgerzentrum Hofberg

Keine Anmeldung notwendig.

Dienstag 28.04.2026 (Ausweichtermin: 30.04.2026)

E-Bike-Training in Theorie und Praxis



In Zusammenarbeit mit der Kreisverkehrswacht laden wir Sie herzlich zu einem speziellen E-Bike-Training für Senioren ein. Immer mehr Menschen entdecken das Elektrofahrrad als komfortables und umweltfreundliches Fortbewegungsmittel.

Damit Sie jederzeit sicher unterwegs sind, zeigen wir Ihnen in diesem Training, wie Sie Ihr E-Bike richtig handhaben und souverän im Straßenverkehr bewegen. Im theoretischen Teil erläutern die geschulten Trainer, worauf es im Straßenverkehr mit dem Fahrrad ankommt. Anschließend üben Sie unter fachkundiger Anleitung praxisnah rund um das Bürgerzentrum Hofberg das sichere Anfahren, kontrollierte Bremsmanöver und das Kurvenfahren. Dabei gehen die Trainer der Kreisverkehrswacht individuell auf Ihre Fragen ein und vermitteln wertvolle Tipps, die Ihnen mehr Sicherheit und Freude beim Radfahren geben. Die Firma Kratzer informiert zudem rund um das Thema Fahrradhelm und gibt hilfreiche Hinweise zu wichtigen Einstellungen an Ihrem Fahrrad. An einem Fahrsimulator können Sie risikofrei erleben, wie unterschiedliche Verkehrssituationen wirken, auf unerwartete Momente reagieren und Ihr Reaktionsvermögen verbessern.

Das Training richtet sich an Einsteiger und Wiedereinsteiger gleichermaßen. Ziel ist es, Vertrauen in die eigene Fahrtechnik zu stärken und so Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.

Beginn: 1. Training um 10.00 Uhr | 2. Training um 13.00 Uhr

Dauer: jeweils 2 Stunden

Treffpunkt: Eingangsbereich Seniorenbüro

Kostenfrei

Anmeldung: ab 07.04.2026

Mittwoch 29.04.2026

Bunter Nachmittag im Hofbergsaal



Seien Sie dabei und gestalten Sie aktiv mit – unser Programm lebt von Ihrer Teilnahme. Geschichten oder Gedichte vortragen, Sketche aufführen, musizieren oder Ihre eigene Idee einbringen – alles ist willkommen.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt. Das Café Hofberg verwöhnt Sie mit Kaffee und Kuchen. Der Eintritt ist frei, kommen Sie vorbei, zeigen Sie Ihr Talent oder genießen Sie einfach die bunte Atmosphäre.

Beginn: 14.00 Uhr

Anmeldung: ab 07.04.2025

Mai



Donnerstag 07.05.2026

Stadtausflug der Senioren

Unter der Schirmherrschaft des Ersten Bürgermeisters laden wir alle Seniorinnen und Senioren aus der Stadt Pfaffenhofen zu einem gemeinsamen Ausflug ein.

Mit drei Bussen starten wir am Morgen zu einem abwechslungsreichen Tagesausflug in angenehmer Gesellschaft. Auf dem Programm stehen eine Schifffahrt, ein kultureller Besuch sowie ein gemeinsamer Abschluss bei Kaffee und Gebäck.

Ein Programmpunkt ist die Schifffahrt von Kelheim nach Regensburg. Während der Fahrt können Sie die Landschaft entlang der Donau genießen. Das Mittagessen wird an Bord serviert. Zur Auswahl stehen ein Schweineschnitzel „Wiener Art“ oder ein gebackenes Fischfilet, jeweils mit Kartoffelsalat.

Anschließend besuchen wir den Nepal Himalaya Pavillon in Wiesent. Der Pavillon wurde ursprünglich für die Expo 2000 in Hannover errichtet und später nach Wiesent umgesetzt. Mit seinem 22 Meter hohen, vergoldeten Turm, den kunstvollen Holzschnitzereien sowie der Verbindung buddhistischer und hinduistischer Elemente ist er ein besonderes Bauwerk. Der angrenzende Nepal Himalaya Park umfasst rund neun Hektar mit über 6.200 Pflanzenarten und verschiedenen Themengärten. Vor Ort besteht die Möglichkeit, an einer Führung teilzunehmen oder den Park selbstständig zu erkunden.

Zum Abschluss kehren wir im Gasthof „Zum Kruckenberger“ in Wiesent ein und lassen den Tag bei Kaffee und einem hausgemachten Küchle ausklingen.

Preis pro Person: 62 €

(Der Preis beinhaltet die Busfahrt, die Schifffahrt, das Mittagessen auf dem Schiff, die Führung im Nepal Himalaya Pavillon sowie Kaffee und ein Küchle.)

Anmeldung: ab 13.04.2026

Abfahrt Bus 1:

Affalterbach	8.00 Uhr
Förnbach Bushaltestelle	8.10 Uhr
Kirchplatz PAF	8.20 Uhr
Hirschberger Wiese PAF	8.30 Uhr

Abfahrt Bus 2:

Tegernbach Raiffeisenbank	8.00 Uhr
Tegernbach Oberhof	8.10 Uhr
Ehrenberg Bushaltestelle	8.20 Uhr
Hirschberger Wiese PAF	8.30 Uhr

Abfahrt Bus 3:

Niederscheyern Maibaum	8.10 Uhr
Kirchplatz PAF	8.20 Uhr
Hirschberger Wiese PAF	8.30 Uhr

Anmeldungen:

Für Förnbach	Frau Geißler	Tel.: 08441-2335
Für Ehrenberg	Frau Riedl	Tel.: 08441-1557
Für Tegernbach	Frau Weichenrieder	Tel.: 08443-474

Für Pfaffenhofen und sonstige Ortsteile im Seniorenbüro:

Hier werden Anmeldungen nur persönlich entgegengenommen. Telefonische und Anmeldungen per E-Mail können leider nicht berücksichtigt werden. Die Fahrt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen.

SECHSTE AKTIONSWOCHEN ZU HAUSE DAHEIM

vom 4. bis 24. Mai 2026

Im Rahmen der landesweiten Aktionswoche „Zu Hause daheim“ beteiligt sich das städtische Seniorenbüro mit zwei informativen und praxisnahen Veranstaltungen, die zeigen, wie ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause auch im höheren Alter gelingen kann. Die Vorträge richten sich an Seniorinnen und Senioren, Angehörige sowie alle Interessierten, die sich frühzeitig mit wichtigen Fragen rund um Wohnen, Unterstützung und Sicherheit auseinandersetzen möchten. Beide Termine bieten leicht verständliche Informationen, konkrete Handlungsmöglichkeiten und Raum für individuelle Anliegen – und tragen damit dazu bei, den Wunsch „so lange wie möglich gut zu Hause leben“ realistisch und alltagsnah umzusetzen.

Dienstag 19.05.2026

Vortrag: So lange wie möglich gut zu Hause leben – welche Unterstützungen gibt es?

Gut informiert älter werden – das ist das Ziel des Vortrags von Heidi Andre und Pia Fischer vom Seniorenbüro. Sie geben einen umfassenden Überblick über die Angebote und Möglichkeiten in und um Pfaffenhofen, die das Leben im Alter erleichtern und bereichern. Dabei erfahren Sie, was ein Pflegegrad bedeutet und wie man ihn beantragt, welche Unterstützung es bei hauswirtschaftlicher Versorgung, Betreuung und Begleitung gibt und welche ambulanten Pflegedienste oder 24-Stunden-Versorgungen zur Verfügung stehen. Auch Hilfe bei Mobilität, Maßnahmen rund um den Wohnraum, Vorsorge- und sonstige Unterstützungsangebote sowie Beratungsstellen rund um Alter, Pflege und Behördenangelegenheiten werden vorgestellt.

Zusätzlich gibt es Informationen zu Freizeitaktivitäten für Seniorinnen und Senioren und Hinweise, was zu tun ist, wenn ein Leben zu Hause nicht mehr möglich ist. Natürlich haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigenen Fragen zu stellen und direkt von den Expertinnen praxisnahe Tipps und Hinweise zu erhalten. Ein Vortrag für alle, die selbstbestimmt, informiert und aktiv älter werden möchten. Der Vortrag richtet sich an Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige und alle Interessierten.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Freitag 22.05.2026

Gut Wohnen im Alter – Wohnraumberatung mit Frühstück

„Treppen, Teppiche, Tücken: Wie das Zuhause altersfreundlich wird“, ein genussvoller und informativer Vormittag am Hofberg. Bei einem gemeinsamen Frühstück erhalten Sie interessante Informationen über Wohnraumanpassung erfahren.

Viele Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in ihrem vertrauten Zuhause leben zu können – auch dann, wenn körperliche Einschränkungen zunehmen. Doch oft begegnen uns schon in der eigenen Wohnung Hindernisse, die ein selbstständiges Leben erschweren. Dabei lassen sich viele dieser Barrieren mit einfachen, kostengünstigen Maßnahmen beseitigen. Im Rahmen eines Informationsvortrags erfahren Interessierte, wie sie ihr Zuhause sicherer und barrierefreier gestalten können. Vorgestellt werden unterschiedliche Hilfen und Maßnahmen, die dazu beitragen, den Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben in den eigenen vier Wänden zu verwirklichen.

Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema ist dabei entscheidend: Eine Wohnraumanpassung umfasst bauliche, organisatorische und technische Veränderungen, aber auch finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten – etwa durch Förderprogramme und Zuschüsse.

Der Vortrag zeigt praxisnah:

- auf welche Barrieren man im Alltag häufig stößt
- wie eine Umgestaltung konkret aussehen kann
- welche Hilfsmittel den Alltag erleichtern

Zudem werden einige Alltagsgegenstände und technische Hilfen vor Ort vorgestellt, die den Wohnkomfort und die Sicherheit im eigenen Zuhause erhöhen können. Referentin des Vortrags ist Pia Fischer, Mitarbeiterin des Seniorenbüros.

Beginn: 9.30 Uhr im Hofbergsaal

Preis: für das Frühstück vom Buffet 12,90 €, Getränke müssen separat bezahlt werden.

Anmeldung: ab 27.04.2026



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Mittwoch 27.05.2026

Hoagartn am Nachmittag – Bayerische Musik, Gesang und Geschichten

Das Seniorenbüro lädt gemeinsam mit dem Förderverein Bayerische Sprache und Dialekte, organisiert von Uschi Kufer, herzlich zu einem gemütlichen Hoagartn am Nachmittag ein. Freuen Sie sich auf bayerische Volksmusik, bayerischen Gesang und unterhaltsame bayerische Geschichten in entspannter Atmosphäre.

Genießen Sie die herzliche Geselligkeit, vertraute Klänge und die lebendige Kultur Bayerns. Ein Nachmittag für alle, die Tradition und bayerisches Brauchtum lieben – zum Zuhören, Mitsingen oder einfach zum Wohlfühlen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie einen nachmittäglichen Hoagartn voller Stimmung, Musik und bayerischem Charme.



Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal

Der Eintritt ist frei.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Juni

Dienstag 09.06.2026

Augsburg Fuggerei und Blumenpark Dehner



Ein Tag voller Geschichte, Genuss und Blütenpracht. Erleben Sie einen besonderen Ausflug nach Augsburg, der Kultur, Kulinarik und Natur verbindet. Unser Tag beginnt mit einer geführten Tour durch die Fuggerei, die älteste Sozialsiedlung der Welt. Hier erfahren Sie spannende Geschichten über die Fugger, ihre Bedeutung für Augsburg und das Leben der Bewohner, die seit über 500 Jahren hier wohnen – für nur eine symbolische Jahresmiete.

Nach der Führung genießen wir ein gemütliches Mittagessen in der Augsburger Altstadt, bei dem Sie regionale Spezialitäten und bayerische Gastfreundschaft erleben können.

Am Nachmittag führt uns der Ausflug in den Blumenpark Dehner in Rain am Lech. Hier haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um die farbenprächtigen Gärten, exotischen Pflanzen und Blumenarrangements zu erkunden. Ob ein entspannter Spaziergang, ein Besuch der Gewächshäuser oder ein Kaffee im Parkcafé – der Aufenthalt bietet Raum für individuelle Entspannung und Inspiration.

Abfahrt: 8.20 Uhr Hirschberger Wiese, 8.30 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 28 €

Anmeldung: ab 18.05.2026

Dienstag 16.06.2026

Sommerabend



Verbringen Sie einen entspannten Sommerabend im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg. Ab 17.00 Uhr erwartet Sie musikalische Unterhaltung vom Alleinunterhalter Rainer Berg, der mit seinem vielseitigen Repertoire für eine gute Stimmung sorgt.

Zudem präsentiert die Theatergruppe unter Leitung von Friedl Fuchshuber einen kurzweiligen Auftritt, der den Abend mit Unterhaltung und besonderen Momenten bereichert.

Für Ihr leibliches Wohl ist selbstverständlich gesorgt: Das Café Hofberg verwöhnt Sie mit leckeren Speisen und erfrischenden Getränken, so dass Sie den Abend rundum genießen können.

Bei schönem Wetter können Sie im schattigen Innenhof sitzen, bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung im gemütlichen Hofbergsaal statt – so ist ein angenehmer Sommerabend garantiert, unabhängig davon, wie das Wetter wird. Wir freuen uns darauf, Sie am Hofberg begrüßen zu dürfen.

Beginn: 17.00 Uhr

Eintritt frei, die Bewirtung muss bezahlt werden.

Sie können bereits bei Anmeldung zwischen folgenden Gerichten wählen:

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. Kalter Braten mit frischem Brot | 10,90 € |
| 2. Schweizer Wurstsalat mit Breze | 8,90 € |
| 3. Portion Obatzda mit Breze | 7,90 € |

Anmeldung: ab 26.05.2026

DANK AN LANGJÄHRIGE WANDERWARTE – UND EIN GELUNGENER NEUSTART



Nach vielen Jahren engagierter ehrenamtlicher Arbeit verabschieden sich die bisherigen Wanderwarte der Seniorengruppe. Hermann Körle (auf dem Bild ganz links) leitete die Wandergruppe seit 2011 mit großem Einsatz und organisierte zahlreiche abwechslungsreiche Touren. Unterstützt wurde er von Günther Lönhard (zweiter von rechts), der sich bereits seit 2008 ehrenamtlich im Seniorenbüro engagiert. Auch J. Edlhuber, H. Kirberg und W. Wagner (nicht auf dem Bild) legen ihr Ehrenamt nieder. Allen gilt ein herzlicher Dank für die vielen schönen Wanderungen, die stets mit einer geselligen Einkehr verbunden waren.



Erfreulicherweise ist für eine nahtlose Fortführung gesorgt: Ein engagiertes neues Team von Wanderwarten übernimmt künftig die Organisation der Wanderungen. (Bild von links nach rechts) S. Härtl, A. Köpf, H. Vogl und R. Schipp, und setzen mit frischen Ideen, viel Motivation und Freude an Bewegung die erfolgreiche Tradition fort und bieten weiterhin attraktive Touren für Seniorinnen und Senioren an. Die Wanderungen finden auch künftig einmal im Monat, jeweils am ersten Donnerstag statt.

Die nächsten Wanderungen:

Donnerstag, 05.03.2026

Wanderung nach Mitterscheyern

Einkehr im Gasthof „Zum Hoiß“

Treffpunkt 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Sonntagswanderung, 29.03.2026

Wanderung zur Fischerhütte

Einkehr in der Fischerhütte

Treffpunkt 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag, 09.04.2026

Wanderung in Geisenhausen

Einkehr im Gasthof Liebhardt

Treffpunkt 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Sonntagswanderung, 26.04.2026

Wanderung in Petershausen

Einkehr im Café Kloiber

Treffpunkt 13.30 Uhr Schyren Gymnasium (Fahrgemeinschaften)

Im Mai keine Wanderung am Donnerstag

Sonntagswanderung, 31.05.2026

Wanderung am Planetenweg in Scheyern

Einkehr Kloster Biergarten

Treffpunkt 13.30 Uhr Volksfestplatz (Fahrgemeinschaften)

Donnerstag, 11.06.2026

Wanderung in Pfaffenhofen

Einkehr am Waldspielplatz

Treffpunkt 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Sonntagswanderung, 28.06.2026

Wanderung im Weltwald Freising

Einkehr in der Orangerie

Treffpunkt 13.30 Uhr Schyren Gymnasium (Fahrgemeinschaften)



Die monatlichen Sonntagswanderungen begleitet H. Kunth.



RADTOUREN DER E-BIKE-TRUPPE

Die Radlgruppe des Seniorenbüros bietet regelmäßig kurze und längere Touren rund um Pfaffenhofen an. Die Strecken sind für E-Bike-Fahrer geeignet. Auch eine Einkehr ist immer geplant. Bitte tragen Sie einen Helm zu Ihrer eigenen Sicherheit. Eine vorherige Anmeldung im Seniorenbüro ist notwendig, es werden maximal 15 Plätze vergeben. Viel Spaß beim Radeln!

Donnerstag 16.04.2026

Kurze Radtour nach Scheyern

Treffpunkt: 13.00 Uhr Volksfestplatz

Anmeldung: ab 07.04.2026 im Seniorenbüro

Donnerstag, 30.04.2026

Radtour nach Hohenbercha

Treffpunkt: 10.00 Uhr Sperl-Ring 4, Pfaffenhofen-Reisgang

Anmeldung: ab 20.04.2026

Mittwoch, 13.05.2026

Radtour nach Wolnzach

Treffpunkt: 10.00 Uhr Volksfestplatz

Anmeldung: ab 04.05.2026 im Seniorenbüro

Donnerstag, 28.05.2026

Radtour nach Karlshuld

Treffpunkt: 10.00 Uhr Volksfestplatz

Anmeldung: ab 18.05.2026 im Seniorenbüro

Donnerstag, 11.06.2026

Radtour nach Manching

Treffpunkt: 10.00 Uhr Volksfestplatz

Anmeldung: ab 01.06.2026 im Seniorenbüro

Donnerstag, 25.06.2026

Radtour nach Kühbach

Treffpunkt: 10.00 Uhr Volksfestplatz

Anmeldung: ab 15.06.2026 im Seniorenbüro

ZAMOR e.V.

NEUSTART NACH SCHLAGANFALL UND HIRNSCHÄDIGUNG – *SIE SIND NICHT ALLEIN!*

**ZAMOR e.V. – Beratung,
Unterstützung und Aus-
tausch für Betroffene und
Angehörige im nördlichen
Oberbayern**

Ein Schlaganfall oder eine Hirnschädigung verändert das Leben oft plötzlich und umfassend. ZAMOR e.V. begleitet Sie auf Ihrem Weg zurück zu Selbstständigkeit, Lebensqualität und Lebensfreude – einfühlsam, kompetent und praxisnah.

UNSERE MISSION:

- Menschen mit Schlaganfall oder Hirnschädigung unterstützen
- Selbstständigkeit und Lebensfreude zurückgewinnen
- Angehörige einbinden und entlasten

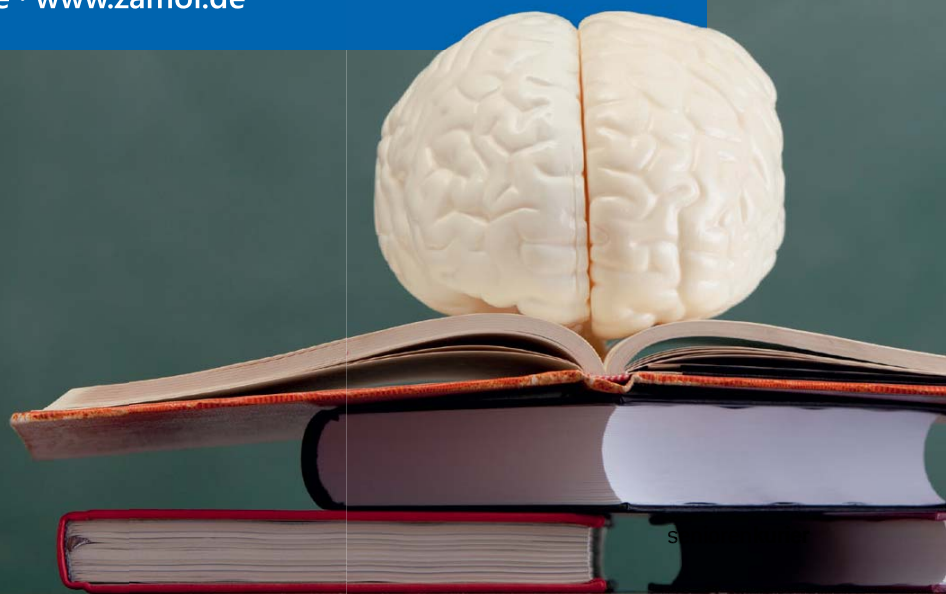
UNSERE ANGEBOTE:

- Persönliche Beratung & Gesprächsgruppen
- Hilfe bei Behörden und Anträgen
- Informationsveranstaltungen
- Austausch mit Betroffenen und Angehörigen

WARUM ZAMOR e.V.?

- Langjährige Erfahrung & Fachkompetenz
- Persönliche, einfühlsame Beratung

ZAMOR e.V. – Gemeinsam Wege finden, Lebensqualität stärken.
0841 46101 · info@zamor.de · www.zamor.de



Gedächtnistraining:

Der Markttag

Lesen Sie den Text einmal aufmerksam durch.
Versuchen Sie anschließend, die Fragen ohne erneutes Lesen zu beantworten.

Frau Berger ging an einem Dienstagvormittag auf den Markt. Sie kaufte Äpfel, Birnen, Karotten und Tomaten. Am Käsewagen nahm sie Gouda und Camembert mit. Außerdem kaufte sie ein Brot und zwei Liter Milch. Bezahlt hat sie zuerst am Gemüsestand, danach am Käsewagen und zum Schluss beim Bäcker.

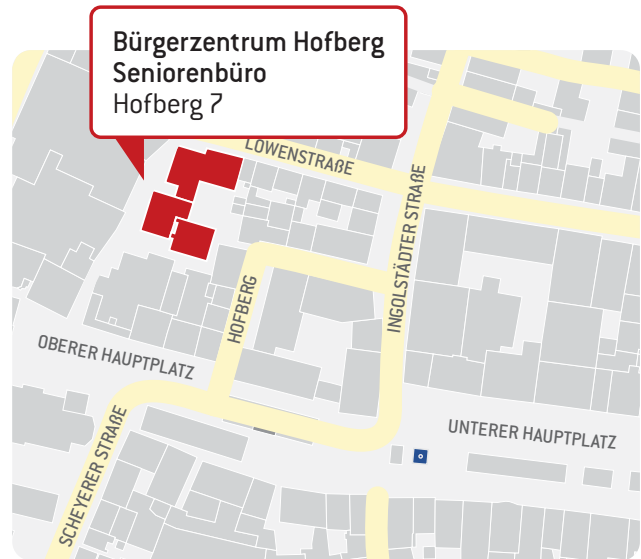


Fragen:

1. Welche Lebensmittel hat Frau Berger gekauft?
2. Wie viele verschiedene Warengruppen sind es?
3. Welche Produkte stammen vom Gemüsestand?
4. Was hat Frau Berger am Käsewagen gekauft?
5. In welcher Reihenfolge hat sie bezahlt?
6. An welchem Wochentag war Frau Berger auf dem Markt?
7. Welche zwei Lebensmittel müssen gekühlt werden?

Antworten:

1. Äpfel, Birnen, Karotten, Tomaten, Gouda, Camembert, Brot, Milch
2. Vier Warengruppen: Obst, Gemüse, Käse, Backwaren/Milchprodukte
3. Gemüsestand: Äpfel, Birnen, Karotten, Tomaten
4. Käsewagen: Gouda, Camembert
5. Bezahlreihenfolge: Gemüsestand, Käsewagen, Bäcker
6. Wochentag: Dienstag
7. Milch, Käse



Der Seniorenkurier wird 3 x jährlich vom
Seniorenbüro Pfaffenhofen a. d. Ilm herausgegeben.

Redaktion:

Heidi Andre, Pia Fischer, Simone Mentz,
Verena Kiss-Lohwasser, Doris Svoboda, Marlis Weiß, Dr. Günther Weiß,
Klaus Reppermund, Barbara Fleischmann, Silvia Möhrstädt

Titelbild: iStock.com/AscentXmedia

Bildnachweise:

Seite 2: Stadt Pfaffenhofen, Peter Laubsch, Florian Schaipp
Seite 3: Klaus Reppermund
Seite 4/5: Seniorenbüro, iStock.com/Mystockimages
Seite 6/7: Rainer Berg
Seite 8/9: Klaus Reppermund
Seite 10: Günther Weiß, iStock.com/mihailomilovanovic
Seite 11: iStock.com/ah7
Seite 12: Dr. Matthias Heil, iStock.com/SewcreamStudio
Seite 13: iStock.com/PIKSEL
Seite 14: W. Türckheim, Landratsamt Pfaffenhofen, Siegmund Hornig
Seite 15: W. Türckheim, Beate Kaiser, Seniorenbüro
Seite 16: Markt Dachau, Herchenbach, Seniorenbüro
Seite 17: Humylaya Pavillion
Seite 19: Matthäus Eckhart, Seniorenbüro
Seite 20: Seniorenbüro
Seite 21: Seniorenbüro

Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro

Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Ansprechpartnerin: Heidi Andre
Telefon: 08441 8792-0 · Telefax: 08441 8792-20
E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de
seniorenbuero-pfaffenhofen.de

KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm
Bildungsveranstaltungen werden von der
Kath. Erwachsenenbildung gefördert!

LaS
Landesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros Bayern

BaS
Bundesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros

Öffnungszeiten Seniorenbüro:

Montag bis Donnerstag 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr
Freitag 9.00–12.00 Uhr
Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm
Hauptplatz 1 und 18
85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Telefon: 08441 78-0
E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de
pfaffenhofen.de
facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber:

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm
Stand: Februar 2026 | Änderungen vorbehalten

DIE VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS AUF EINEN BLICK

Montag

wöchentlich	ab 8.30 Uhr	Zauberharfe
	9.00 und 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
	13.00 Uhr	Rommé
	13.30 Uhr	Skat

Dienstag

wöchentlich	9.00 Uhr	Digitale Fragestunde (Smartphone, Tablet und PC)
	10.30 Uhr	Qi Gong
alle 14 Tage	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
	14.00 Uhr	English Conversation
letzter Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein

Mittwoch

wöchentlich	9.00 Uhr	Nordic Walking
	9.00 und 10.00 Uhr	Mit Schwung in den Tag (Sport und Gymnastik)
alle 14 Tage	10.00 – 16.00 Uhr	Handwerken
	13.30 Uhr	Handarbeiten
	14.00 Uhr	Tanztreff
	14.00 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Bürgerzentrum
einmal im Monat	10.30 Uhr	Offener Treff (Gemeinschaftsspiele)

Donnerstag

wöchentlich	9.00 und 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
	14.00 Uhr	Kreatives Malen
	14.30 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle der J.-M.-Lutz-Schule
	17.00, 17.30, 18.00 Uhr	Wassergymnastik im Gerolsbad
einmal im Monat	14.00 Uhr	Musikantentreff

Freitag

wöchentlich	13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
alle 14 Tage	10.30 Uhr	Eine Stunde Entspannung
einmal im Monat	9.00 Uhr	Basteln
	14.00 Uhr	Kegeln im Kolpinghaus
letzter Freitag im Monat	9.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde

Samstag

wöchentlich	10.00 Uhr	Tanzen mal anders
-------------	-----------	-------------------

Unregelmäßig

Theatergruppe, Wanderungen, Radtouren, musikalische Nachmittage, Vorträge, Sonntagscafé, Yoga-Lachen, Smartphone-Kurse (Anfänger und Fortgeschrittene), Workshops zu digitalen Themen