



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander

Stadt
Ravensburg



Stiftung
Liebenau

Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag: am Mittwoch, 27. Mai 2026, 14.30 Uhr zum Thema: Mobilität ist keine Frage des Alters



H. Belz (Moderator im Auftrag des ADC)

Wie kann ich im Alter möglichst lange mit dem Auto, dem Rad oder zu Fuß mobil bleiben? Welche neuen Verkehrsregeln und rechtlichen Neuerungen gibt es? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Seniorinnen und Senioren im Seminar „Mobilität ist keine Frage des Alters“ beim Vortrag von Harald Belz, Moderator im Auftrag des ADAC.

Mobil sein bedeutet Lebensqualität

Wer auch im höheren Alter mobil bleibt, ist unabhängig und kann am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Vor diesem Hintergrund bedeutet Mobilität immer auch Lebensqualität. Für eine unfallfreie Fahrt ist nicht das Lebensalter entscheidend, sondern neben dem Gesundheitszustand auch die Fahrtroutine und der Wissensstand der Fahrerin oder des Fahrers. Ziel der Veranstaltung ist es, den älteren Verkehrsteilnehmenden Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, um die persönliche Mobilität möglichst lange zu erhalten. Hier können Interessierte ihr Wissen zu den Verkehrsregeln auffrischen, Wissenswertes zu den Themen Gesundheit, Beweglichkeit und das Fahren mit dem Pedelec erfahren sowie individuelle Fragen stellen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

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

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





Kino im Rahlentreff „Beflügelt“

Freitag, 24. April um 18:00 Uhr

Während eines Familienurlaubs in Thailand mit ihrem Ehemann Cameron und den Söhnen Noah, Rueben und Oli stürzt Sam Bloom von einem Dach und ist fortan querschnittsgelähmt. Der Schicksalsschlag verändert alles, denn die Familie wird auf eine hohe Belastungsprobe gestellt und Sam fällt in ein tiefes emotionales Loch.

**Für Knabberereien und Getränke ist gesorgt
Freier Eintritt**

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit sich bei einem gemütlichen Hock, über den Film auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen - das Kinoteam



Neues Angebot im Rahlentreff

Kreative Auszeit für Erwachsene – Kreativ Treff

Manchmal tut es gut, sich einfach Zeit zu nehmen, kreativ zu sein – gemeinsam mit anderen, in entspannter Atmosphäre.

Genau dafür möchten wir einen neuen Kreativ-Treff für Erwachsene ins Leben rufen.

Bei jedem Treffen gibt es wechselnde kreative Angebote: zum Beispiel Häkeln, Stricken, Sticken oder Filzen, kleine Deko-Projekte, Mosaikarbeiten, kreative Geschenkideen, saisonale Bastelideen, Upcycling-Projekte und vieles mehr. Die Materialien stellen wir passend zum jeweiligen Thema bereit. Dafür fällt lediglich ein kleiner Beitrag zur Deckung der Materialkosten an.

Willkommen sind Anfängerinnen und Anfänger genauso wie Fortgeschrittene – wir freuen uns über eine bunte, gemischte Gruppe, in der jede und jeder seine Ideen und Erfahrungen einbringen kann.

**Das erste Treffen findet
am 5. Juni von 15:30 bis 17:30 Uhr
im Rahlentreff statt. Kontakt:**

dhana-mueller@t-online.de

**Der Kreativ-Treff läuft parallel zum Spielertreff,
immer am ersten Freitag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr.**





Meditation mit Angelika Fries

Jeden 2. Montag im Monat
19.30 – 20.30 Uhr

Nächste und letzter Termin vor
der Sommerpause: 11. Mai
Ab dem 14. September geht es
weiter!

Teilnahme auf Spendenbasis; eine
Anmeldung ist nicht erforderlich

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff (RV-West)

Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg (gegenüber Feneberg)

Decke, Sitzkissen, Socken, bequeme Kleidung bitte mitbringen. Es ist
auch möglich, auf einem Stuhl zu sitzen.



Entspannt und gestärkt in den SOMMER:

2 Kurse: Yoga für Anfänger und Yoga für Fortgeschrittene

Schultern und Nacken verspannt? Rückenschmerzen? Schlafprobleme?
Sie können kaum noch runterschalten? Außerdem purzeln die Pfunde nicht so recht,
Sie wünschen sich einfach mehr Power und innere Ruhe? Mit effektiven Körper-
übungen, Atem- und Entspannungstechniken bringen Sie Körper, Seele und Geist
wieder ins Gleichgewicht. Beim klassischen Hatha-Yoga atmen wir kräftig durch,
stärken achtsam und gezielt unsere Muskeln und laden uns mit frischer Lebensenergie
auf.

Yoga-Kurs für Anfänger:

10 Abende, immer **dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr** vom **19.Mai- 28.Juli 2026**

Yoga-Kurs für Fortgeschrittene:

10 Abende, immer **dienstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr** vom **19.Mai- 28.Juli 2026**

Ort: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

Kosten: je 90 Minuten: 15 Euro / Zehnerkarte: 150
Euro **Krankenkasse erstattet bis zu 80%) Anmel-**
dung: verbindlich bis 17.5.26 unter: sabine.stein-
furth@gmx.de Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte
unter: 0172.7551273

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Klei-
dung, warme Socken **Ich freue mich auf euch/ Sie,**
Sabine Steinfurth (zertifizierte BVY-Lehrerin)





MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF

88213 Ravensburg, Absenreuterweg 24/2

Kontakt: Harald Enderle

Tel.: 0751 / 35 90 188 – 10

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

Aktuelles im
Mai 2026

DIGITALBRATUNG UND REPARATURTREFF

FREITAG VON 16.00 UHR BIS 19.00 UHR



DIE FREIWILLIGEN HELFER

Die freiwilligen Helfer bieten folgende Termine an:

Digitale Einzelberatung und Reparatur von elektrischen Geräten; **keine Anmeldung**

nötig. Termine: 08. Mai und 12. Juni

FRANZÖSISCH

MONTAG UND DIENSTAG



MONTAG KONVERSATION
VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR



DIENSTAG FÜR ANFÄNGER
VON 9.00 UHR BIS 10.00 UHR

Kontakt: Tel.: 0751 / 35 90 188-10
E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de

GEDÄCHTNISTRAINING

MITTWOCH VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR



Unkostenbeitrag:
pro Veranstaltung 1,50 €
Termine: **13. Mai, 10. und 24. Juni**

Kontakt: Elke Vogler Tel.: 0751 / 79103422

BETREUUNGSGRUPPE REGENBOGEN

MONTAG VON 14.00 UHR BIS 17.00 UHR



Ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige.
Jeden Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Monika Blank 0751 / 64106 oder
Luitgard Caspari 07529/3000426

OFFENER SPIELETREFF

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



RAVENSBURG

Am 1. Freitag im Monat:
von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr
05. Juni

Am 3. Freitag im Monat: 18.00 -19.30 Uhr
15. Mai und 19. Juni

TRAUERGRUPPE "FÜR SUIZID HINTERBLIBENE"

JEDEN 1. MONTAG IM MONAT UM 19.45 UHR



Treffpunkt: im Rahlentreff
Nächstes Treffen: 4. Mai 01. Juni

Kontakt: Anita Wodarz
Tel.: 0751 / 55 76 837

oder unter: ravensburg@agus-selbsthilfe.de

ELTERN KIND CAFE´

DONNERSTAG VON 15.00 UHR BIS 17.00 UHR



Wechselndes süßes Gebäck,
Brezeln, Kaffee, Tee, Kakao
Und jede Menge Spaß für
Eltern und Kinder!

3,50€, pro Erw. mit bis zu 4 Kindern.
Kontakt: Sumiya: 0173 / 4027267

FRAUENLACHCLUB

DONNERSTAG VON 18.00 UHR BIS 19.00UHR



pro Veranstaltung 1,50 €
Termine:

07., 21., 28. Mai

Kontakt: Monika Löhle,
Tel.: 0751 / /793150

Monika.Loehle@gmx.net

PFLEGESTÜTZPUNKT SCHUSSENTAL

JEDEN 3. MITTWOCH VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR



Außensprechstunde im MGH
Rahlentreff
Absenreuterweg 24/2, 88213 RV
Termine sind nicht erforderlich.
Termine: 20. Mai und 17. Juni

Tel.: Nicole Restle: 0751/85-3321 n.restle@rv.de
Tel.: Katja Hestner: 0751/85-3320 k.hestner@rv.de

Hilfe/Unterstützung bei den Hausaufgaben

Freitag VON 13.30 UHR 15.00 UHR



Kostenfreies Angebot:
ohne Anmeldung:
Termine: **08. Mai;**
Juni: 12., 19., 26.

Kontakt: Tel.: 0751 / 359018810
Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de

SENIORENGYMNASTIK

MONTAG VON 09.30 UHR BIS 10.30 UHR



Termine:
4. und 18. Mai
Nähere Infos unter:
Harald Enderle
Tel.: 0751 / 3590188-10

HAWAIIANISCHER TANZ

MITTWOCH VON 19.00 UHR BIS 20.30 UHR



Wer die spannende Welt
des Hula kennenlernen
möchte, meldet sich unter:
0172/3456662

Alle Altersgruppen willkommen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!