



# Aktivitäten im Altkönig-Stift





## Inhalt

|         |   |
|---------|---|
| Vorwort | 2 |
|---------|---|

## Gesundheit

|   |    |
|---|----|
| Gruppengymnastik                          | 3  |
| Gerätegestützte Krankengymnastik          | 4  |
| Aqua Fitness                              | 5  |
| Fitness-Parcours im Park                  | 6  |
| Gesundheitstraining Methode Heigl im Park | 7  |
| Qi Gong                                   | 8  |
| Yoga                                      | 9  |
| Gedächtnistraining am „Runden Tisch“      | 10 |

## Bibliothek und Literatur

|               |    |
|---------------|----|
| Vorlesestunde | 11 |
| Bibliothek    | 12 |

## Werkzentrum

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Freies Werken, Werken in Gruppen | 14 |
|----------------------------------|----|

## Sport und Spiel

|                     |    |
|---------------------|----|
| Boccia, Tischtennis | 16 |
| Billard             | 17 |
| Schach              | 18 |
| Kegeln              | 19 |
| Wandern             | 20 |

## Tanz und Musik

|           |    |
|-----------|----|
| Tanzen    | 21 |
| Chor      | 22 |
| Singkreis | 23 |
| Musikraum | 24 |

## Sprachen

|             |    |
|-------------|----|
| Französisch | 25 |
| Englisch    | 26 |
| Italienisch | 28 |

## Vorwort

Dieses Heft soll die Bewohner des Altkönig-Stiftes über Aktivitäten informieren, an denen sie teilnehmen können.

Aufgenommen wurden die vom Altkönig-Stift bereitgestellten unentgeltlichen Angebote im Gesundheitszentrum, im Werkraum und in der Bibliothek, sowie ehrenamtlich oder professionell geleitete und spontan zusammengekommene Gruppen, die die Möglichkeiten des Hauses für ihr „Hobby“ nutzen.

Nicht aufgenommen wurden private Kreise, wie die Bridge- oder Rommé-Spieler, Kammermusikkreise u.a.

Nicht aufgenommen wurden ferner unregelmäßig stattfindende Einzelveranstaltungen, an denen Bewohner teilnehmen können, wie z.B. die kulturellen Angebote des Stifts.

Soweit möglich wurde jeweils angegeben, an wen sich ein Interessent wenden kann und zu welchen Zeiten die Aktivitäten stattfinden. Die genannten Ansprechpartner können natürlich wechseln.

Die Angaben in dieser Ausgabe beziehen sich auf den Stand vom Mai 2018.

Die Hefte sind am Empfang erhältlich und werden regelmäßig aktualisiert.

## Gruppengymnastik

Will man unter Anleitung von qualifizierten Physiotherapeuten des Hauses Dentl in fröhlicher Runde Gymnastik treiben, so ist die Gruppengymnastik das Richtige. Da die Gruppengröße eine Anzahl von 10 Personen nach Möglichkeit nicht übersteigt, können die Therapeuten jedem einzelnen Teilnehmer die notwendige individuelle Beachtung schenken.

### Termine Gruppengymnastik

#### Beginn

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| Sturzprophylaxe***      | Mo. 08.00 Uhr |
| Sturzprophylaxe**       | Mo. 08.30 Uhr |
| Wirbelsäulengymnastik** | Di. 08.00 Uhr |
| Wirbelsäulengymnastik** | Di. 08.30 Uhr |
| Gymnastik Herren        | Mi. 08.30 Uhr |
| Hockergymnastik**       | Do. 08.00 Uhr |
| Hockergymnastik*        | Do. 08.30 Uhr |
| Hockergymnastik°        | Do. 10.00 Uhr |
| Beckenbodengymnastik**  | Fr. 08.00 Uhr |
| Beckenbodengymnastik**  | Fr. 08.30 Uhr |

° = keine Schwierigkeitsstufe      \* = Schwierigkeitsstufe 1  
\*\* = Schwierigkeitsstufe 2      \*\*\* = Schwierigkeitsstufe 3

**Auskunft:** Therapiezentrum Dentl

**Ort:** Gymnastikraum Haus Passau, Ebene 03

## Gerätegestützte Krankengymnastik

Hierfür stehen viele Geräte im Fitnessraum des Therapiezentrums Dentl (Haus Passau, Ebene 03) zur Verfügung. Dort kann sich jeder "austoben", der das Bedürfnis hat, möglichst mobil und leistungsfähig zu bleiben. Ob man gezielt an den verschiedenen Geräten übt, oder ob man nur "Radfahren" will - all dies ist jedem selbst überlassen.

Vier Geräte (ein Therapiefahrrad, ein Sitzfahrrad, ein Schulterfahrrad und eine "Rüttelplatte") werden den Bewohnern des Altkönig-Stifts kostenlos angeboten.

Über die Möglichkeiten, alle Geräte des Fitness-Zentrums kostenpflichtig zu benutzen, sowie über das physiotherapeutische Angebot im Therapiezentrum Dentl, das nach Operationen, Erkrankungen des Bewegungsapparates oder Verletzungen von großer Wichtigkeit ist, informieren Sie sich bitte direkt im Gesundheitszentrum.

### Pendelbänke

In der untersten Ebene der Häuser Aachen, Berlin und Coburg stehen "Pendelbänke", deren Sitze so hoch sind, dass man im Sitzen seine Beine pendeln lassen kann. Das ist gut gegen Kniebeschwerden.

### *Benutzung auf eigene Gefahr!*

Weitere Möglichkeiten, Ihren Körper gymnastisch zu stählen, finden Sie auf den folgenden Seiten dieses Heftes. Ob im Schwimmbad oder auf der Kegelbahn, ob beim Wandern in der freien Natur oder beim Tischtennis- und Billardspielen – stets tun Sie Gutes für Ihre Gesundheit und ergänzen damit das Training an den Geräten.

## Aqua Fitness

Beweg Dich im Wasser, sei fit an Land!

Aqua Fitness ist mehr als nur einer unter den vielen in jüngster Vergangenheit bekannt gewordenen Begriffe für Bewegung im Wasser.

Aqua Fitness ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht, die ein gesunder Körper benötigt. Aqua Fitness benutzt die Vorteile des Wassers, kombiniert mit Trainingsgeräten (Hanteln, Poolnudeln) und natürlich mit Musik. Aqua Fitness ist gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des Trainings. Jeder wird an seinem Leistungsstand abgeholt, auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

**Leitung:** Die Therapeuten des Therapiezentrums Dentl

**Termine:** Montag 08.00 Uhr – 08.30 Uhr und 16.30 Uhr – 17.00 Uhr

**Ort:** Schwimmbad

## Fitness Parcours im Park

Im neuen Teil unseres Parks befindet sich ein Fitness-Parcours. Dort sind verschiedene Fitness-Geräte aufgestellt, von denen viele schon von Weitem durch ihre rote Farbe den Spaziergänger anlocken.

Rote große Scheiben müssen mit den Händen gedreht werden:

Beim **Beweglichkeitstrainer** (Scheibe in Kopfhöhe) streckt sich die Rumpfmuskulatur, beim **Schultertrainer** (Scheiben in Brusthöhe) wird die Feinmotorik von Armen und Händen sowie der Schultergürtel trainiert. Daneben gibt es einen **Rückentrainer**, der die Wirbelsäule lockert, und ein **Rückenmassagegerät** mit senkrechten Rollen, das die Durchblutung und Lockerung der Rückenmuskulatur fördert.

Ein **Massagegerät** für Hände, Arme und Beine schließt die Reihe der größeren Geräte ab.

Zwei weitere kleine Geräte sorgen dafür, dass bei einer Rundumbenutzung aller Geräte des Parcours der gesamte Körper sportlich gefördert wird:

Ein **Pendelbrett** stärkt Balance und Gleichgewicht. Das Brett neigt sich beim Schwingen nach rechts und links.

Für die **Fußsohlen-Massage** stehen drei verschiedene Flächen bereit, je eine mit Baumrinde, mit grobem Sand und mit Steinen.

Das **Sitzfahrrad** kräftigt die Beinmuskulatur ohne die Gelenke zu belasten und fördert die Ausdauer.

Hinweise zur Benutzung finden Sie direkt bei den Geräten. Probieren Sie die Geräte beim nächsten Spaziergang aus. Die Übungen werden Ihnen gut tun.

*Benutzung auf eigene Gefahr!*



## Gesundheitstraining im Park (Bewegungstraining Methode Heigl)

Das Gesundheitstraining ist ein ganzheitlich wirkendes Training, das unter fachlicher Anleitung in freier Natur in der Gruppe stattfindet.

Es dient dem Erhalten oder Wiedererlangen einer befriedigenden, individuellen Kondition. Das sanfte, allmählich und nach dem eigenen Maß sich steigernde Training, das im Freien stattfindet, ist leicht zu erlernen und ausführbar. Es wechseln gehaltene Positionen mit lösenden Bewegungen, der Aufbau einer natürlichen Aufrichtung mit allen positiven Konsequenzen ist das zentrale Ziel.

Trauen Sie sich, probieren Sie es aus, bei jeder Witterung (das Dach des Pavillons bietet bei Bedarf Schutz). Jedes Training weckt ein selbst erobertes Wohlfühl.

Die Trainingseinheit dauert 45 Minuten. Benötigt werden sportliche Kleidung, flache, bequeme Schuhe und Handschuhe.

**Termine:** Montag und Freitag: 09.15 Uhr - 10.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt am Pavillon im Park

Gebühr: € 3,-

Das Angebot besteht prinzipiell ganzjährig. Sich ergebende Unterbrechungen werden den Teilnehmern sowie der Rezeption bekannt gegeben.

## Qi Gong

Seit mehr als acht Jahren treffen sich regelmäßig Bewohner des Altkönig-Stifts zu gemeinsamen Qi Gong-Übungen, teilweise begleitet von chinesischer meditativer Musik. Zwei Qi-Gong-Lehrerinnen unterrichten neue Bewegungsabläufe oder korrigieren bekannte Formen.

Qi Gong stammt aus China und hat eine tausendjährige Tradition. In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) hat es seinen festen Platz.

Qi bedeutet "Lebensenergie" während Gong für "beständiges Üben" steht. Langsame und harmonische Bewegungen haben zum Ziel, durch Atmung und Meditation den Fluss der Lebensenergie in den Meridianen günstig zu beeinflussen, Verspannungen zu lösen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu innerer Gelassenheit zu führen.

Eine moderate Vergütung der Lehrkräfte wird durch die Anzahl der Teilnehmerinnen geteilt.

**Termine:** Für Anfänger: Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Für Fortgeschr.: Mittwoch 10.15 – 11.15 Uhr

**Ort:** Gymnastikraum Haus Passau (Ebene 03)

Bei schönem Wetter im Park.

## Yoga

Yoga unterscheidet sich von Gymnastik in mehreren Aspekten:

Yoga ist eine ganzheitliche Übungspraxis, die Körper, Geist und Seele verbindet, d.h. durch die Ausübung von Asanas in einer bestimmten Reihenfolge geschieht eine Harmonisierung der Körperfunktionen (Stoffwechsel, Hormonausschüttung etc.), die sich ausgleichend auf den Körper und die Psyche auswirken.

Gymnastik betont die körperliche Fitness durch gezielte Stärkung von Muskelgruppen, wobei die Atmung der zügigen Zufuhr von Sauerstoff dient und die Wirkung auf Psyche und Geist nicht im Focus steht.

Der Aufbau einer Yogastunde besteht aus:

- einer Atembeobachtung mit yogischen Techniken (Pranayama) in entspannter Körperhaltung, liegend, sitzend oder in der Umkehrhaltung: Viparita Karani (=Rumpf liegend, Beine an der Wand entlang)
- Übungen (Asanas), die Muskeln und Sehnen auf gelenk- und rückschonende Weise kräftigen, Wirbelsäule, Knochen sowie Funktion der inneren Organe und das Nervensystem stärken
- Entspannung (mit Musik, Text o.ä. Impulsen)

**Termin:** Freitag 10.00 – 11.00 Uhr für Anfänger und Fortgeschrittene

**Ort:** Gymnastikraum Haus Passau (Ebene 03)

## Gedächtnistraining am „Runden Tisch“

Seit Juni 1998 besteht das Angebot „Der Runde Tisch“ im Altkönig-Stift. Zurzeit besteht es aus sieben Gruppen mit unterschiedlicher Struktur. Die maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe beträgt sieben Personen. Diese Gruppengröße ermöglicht für jede/n Teilnehmer/in eine persönliche Ansprache und aktive Teilnahme.

Es gibt vier Vormittagsgruppen mit einer Zeitdauer von je 1,5 Stunden und drei umfangreichere Nachmittagsgruppen von je 2,5 Stunden. Eine der Vormittagsgruppen ist in ihrer Angebotsweise speziell auf die Vermittlung eines Gedächtnistrainings für Sehbehinderte ausgerichtet.

In allen Gruppen wird ein ausgewogenes und unterschiedliche kognitive Bereiche ansprechendes Gedächtnistraining geboten. Mittels zahlreicher Wortspiele und Übungen können die Teilnehmer sich herausfordern lassen, spielerisch ihr Gedächtnis zu erproben und zu trainieren. Maßstab dabei ist nur die eigene Freude am Gelingen und die Lust am Rätseln. Unterstützt durch die Gruppe fällt vieles leichter und macht mehr Spaß, denn auch der sollte dabei nicht auf der Strecke bleiben.

In den Nachmittagsgruppen folgt auf das Gedächtnistraining eine Kaffeepause. Hier bietet sich die Möglichkeit, über ein selbst gewähltes oder angeregtes Thema in Gespräch und Austausch untereinander zu kommen. Das können aktuelle gesellschaftliche Themen oder auch ein Rückblick sein. Dabei ergeben sich interessante Aspekte und Gesprächsthemen, zu denen jeder etwas aus eigener Erfahrung beitragen kann.

**Ort:** Haus Berlin, Ebene -01, Zimmer 07

## Vorlesestunde

Wenn Brille, Lupe, Lesegerät nicht mehr ausreichen, um ein Buch lesen zu können, dann ist das eine schmerzliche Einschränkung. Deshalb entstand vor mehr als dreißig Jahren die Vorlesestunde. Bis heute bedeutet sie für Bewohner mit Augenproblemen eine wöchentliche Freude.

Diese Stunde am Freitagnachmittag hat aber auch treue Zuhörer, die noch selbst lesen können. Ein Buch vorgelesen zu bekommen, vermittelt einen anderen Genuss, als es selbst zu lesen – so sagen die Teilnehmer.

Beliebt sind Biografien bekannter oder auch unbekannter Persönlichkeiten, ob historisch oder modern. Gerne werden auch Reisen gemacht mit Forschern, Abenteurern, Entdeckern. So manche Expedition haben wir noch einmal zusammen mit dem Buchautor durchgestanden. Selbstverständlich kommen auch Kunst und Künstler zu Wort. Gelesen wird meist über mehrere Treffen, je nach dem Umfang des Themas.

Wer Interesse hat, kann ohne Voranmeldung einfach einmal kommen. Weil es am Anfang der Stunde einen kurzen Rückblick auf das eine Woche vorher Gelesene gibt, wird jeder dem Gebotenen folgen können, auch wenn er vorher nicht dabei war. Manchmal schließt sich nach der Stunde noch ein kleines Gespräch über das Gehörte an.

**Termin:** Freitag 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

**Ort:** Terrassenzimmer

## Bibliothek

Wer Literatur liebt, Unterhaltung sucht, sich informieren möchte, wen Biographien interessieren, wessen Augen Großdruck benötigen, wer Hörbücher braucht, der suche die Bibliothek auf, die sich im oberen Foyer – vom Fahrstuhl kommend – linker Hand befindet.

Über 3.500 Bücher – von großen Bildbänden bis Taschenbücher, von Belletristik über Biographien, Geschichte, Politik, klassische Literatur, Reise-Lektüre bis hin zu Krimis, aber auch Sachbücher und Bücher aus Wissenschaft, Kunst und Musik – warten darauf, gelesen zu werden.

Daneben gibt es eine Hörbibliothek mit mehr als 170 Bänden (auf ca. 650 CD's und Kassetten), die sich wachsender Beliebtheit erfreut.

Die Freihand-Aufstellung ermöglicht einen Rundgang und Zugriff zu den Büchern. Jeder Benutzer kann also in Ruhe die Bücher anschauen und auswählen, welches Buch er ausleihen will. Die für die Ausleihe zuständigen Damen geben gerne Auskunft und helfen Ihnen bei der Suche.

Zum Kennenlernen der Hörbücher auf CD besteht die Möglichkeit, den bereitstehenden CD-Spieler der Bibliothek auszuleihen und sich zur Probe eine gewünschte CD im oberen Foyer anzuhören.

Auf der Theke liegen Verzeichnisse, die über den Bestand informieren und die auch für 1,- € zu erwerben sind; man kann sich „Zuhause“ kundig machen, was – oder auch was nicht – vorhanden ist.

Gesonderte Verzeichnisse der vorhandenen Großdruck-Bücher und Hörbücher stehen sehbehinderten Bewohnern kostenlos zur Verfügung.

Die Bibliothek hat einen kleinen Etat, der den Kauf von Neuerscheinungen ermöglicht. Aus Schenkungen und Nachlässen kommen weitere Bücher hinzu.

Da aber der Stellraum nicht mit der Zahl der Neuerwerbungen wächst, werden auch immer wieder Bücher aussortiert.

Im Frühjahr und im Herbst werden beim Bücher-Basar viele schöne neue Bücher zu günstigen Preisen verkauft.

**Öffnungszeiten:** Montag, Mittwoch und Freitag  
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Die Ausleihe ist kostenlos. Die Leihfrist beträgt vier Wochen, Verlängerung ist möglich.

## Freies Werken, Werken in Gruppen

Im Werkzentrum findet man sich zusammen, um kreativ tätig zu werden.

Dort können sich Bewohner handwerklich und künstlerisch betätigen und so die eigenen kreativen Qualitäten entdecken und ausleben. Oft ist es auch einfach die Freude am Tun, die Freude an der Kommunikation und der anregenden Pflege von Interessen und Kontakten untereinander.

Geöffnet ist das Werkzentrum täglich (außer Samstag und Sonntag).

Die Angebote wechseln zwischen themenbezogenen Kursen (Seidenmalerei, Handarbeiten ....) und freiem Werken (allgemeine Angebote, z.B. Peddigrohr flechten, Malen, Werken mit Holz, Speckstein, Drucken u.v.m.)

Es bestehen keine festen Gruppen! Es wird herzlich zum Mitarbeiten eingeladen. Jeder ist jederzeit willkommen!

Schnupperkurse finden in Abständen statt. Einzeltermine nach Absprache. Das Werkzentrum veranstaltet regelmäßig Ausstellungen. Hier werden die entstandenen Werke, die nicht für den Eigenbedarf hergestellt wurden, verkauft.

**Ort:** Werkzentrum



### Termine im Werkraum:

|   |            |                   |
|---|------------|-------------------|
| Freies Werken   | Montag     | 09.00 – 12.00 Uhr |
|   | Mittwoch   | 14.00 – 17.00 Uhr |
|   | Donnerstag | 14.30 – 17.30 Uhr |
| Handarbeiten  | Montag     | 14.30 – 17.00 Uhr |
| Seidenmalerei   | Dienstag   | 09.00 – 12.00 Uhr |
| Schnupperkurse,<br>Workshops und<br>Ausstellungsvorb. | Dienstag   | 14.30 – 16.30 Uhr |
| Malen, Zeichnen<br>und Entspannen                     | Mittwoch   | 09.00 – 12.00 Uhr |
| Töpfern   | Donnerstag | 09.00 – 12.00 Uhr |
| Speckstein  | Freitag    | 09.00 – 11.30 Uhr |

## Boccia, Tischtennis

Neben dem Fitness-Parcours befinden sich im Park weitere Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen:

### Boccia

Bei diesem Spiel versuchen die Spieler je zwei Spielkugeln möglichst nahe an eine zuvor ins Spielfeld gebrachte Zielkugel zu werfen.

Neben dem italienischen Boccia mit leichten Kugeln auf einer Sandbahn – wie es bei uns gespielt wird –, gibt es noch die französische Form dieses Spiels, das Boule, bei dem Metallkugeln verwendet werden.

Die Bahn ist für Gruppen und Einzelspieler frei benutzbar. Beim Spiel ist zu beachten, dass die Pflege der Bahn den jeweiligen Benutzern obliegt.

### Tischtennis

Die Tischtennisplatte, die sich früher am Ende des Parks befand, ist jetzt beim Fitness-Parcours regen- und diebstahlsicher neu aufgestellt. Zum Spiel im Park müssen Schläger und Bälle mitgebracht werden. Freies Spiel ist jederzeit möglich.

Eine weitere Tischtennis-Platte steht in dem Kellerraum von Haus Aachen gegenüber dem Musikzimmer. Schläger und Bälle sind vorhanden.

## Billard

Seit über 25 Jahren ist die Billard-Gruppe eine der Sportgruppen im Altkönig-Stift. Sie spielt im Billardraum (neben dem Tischtennisraum im Kellergeschoss des Hauses Aachen) *Karambolage-Billard*. Dies ist die ursprüngliche Form des Billards, die mit drei Kugeln gespielt wird. Durch das Fernsehen bekannter ist zwar das in England beliebtere Snooker, aber Karambolage-Billard ist auch ein faszinierendes Spiel.

Die Aufgabe des Spielers ist es, durch einen Stoß mit einem "Queue" gegen die eigene Kugel mit dieser die beiden anderen Kugeln zu treffen. Jede solche "Karambolage" bringt einen Punkt. So einfach diese Aufgabe klingt, so kompliziert erweist sich ihre Ausführung. Der präzise Stoß erfordert Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Vorausberechnung der Bahn, die die Kugel nehmen muss, trainiert das Vorstellungsvermögen des Spielers.

Wie bei vielen Sportarten, zeigt erst ein Versuch, ob man Interesse findet oder nicht. Wer Interesse findet, verfällt meistens der Faszination dieses Spiels.

### Hinweise für Interessenten:

Zur Einführung von Anfängern sind alle Mitglieder der Billard-Gruppe bereit. Ihre Namen stehen im "Billard-Terminbuch", das an der Rezeption einzusehen ist.

Eine enge Verbindung besteht zum BCO Billard-Club Oberursel.

## Schach

Schach - dem König. So heißt dieses orientalische Spiel. Seine Herkunft wird Indien zugeschrieben, obwohl das Wort Schach aus dem persischen Sprachraum kommt und so viel wie Schah (König) bedeutet.

Das Schachbrett hat 64 quadratische Felder, auf denen sich je 16 weiße und schwarze Figuren befinden, bestehend aus:  
8 Bauern, 2 Türmen, 2 Springern, 2 Läufern, einer Dame und einem König.

Jede Figur unterliegt bestimmten Bewegungsrichtungen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Schach intensiviert das Denkvermögen.

## Kegeln

Kegeln ist eine der beliebtesten Sportarten im Altkönig-Stift. Vom Restaurant aus erreicht man über eine Treppe (links vom Durchgang zum Hinterzimmer) die im Untergeschoss liegende Kegelbahn.

Zwei Scherenbahnen stehen zur Verfügung. Die Bahnen sind in einwandfreiem Zustand und gut zu bespielen. Die Räumlichkeit ist einladend, und man genießt - wenn gewünscht - den Service des Restaurants. Der Raum ist "schallgedämmt". Verständliche Schwankungen des Geräuschpegels, wie sie bei guten Würfeln wie "alle Neune" oder "Kranz" die Regel sind, sind daher gut zu ertragen.

Es gibt Gruppen in gemischter Zusammensetzung, aber auch solche, die streng nach Geschlecht getrennt kegeln.

Kein Wunder, dass zurzeit sieben Gruppen diese Anlage nutzen und dem Kegelvergnügen nachgehen. Eines ist sicher: Alle, die hier kegeln, verbindet die Freude an diesem Spiel. In diesem Sinn

**Gut Holz!**

### Hinweise für Interessenten:

Bei sieben Kegel-Gruppen ist es schwierig, Kontaktpersonen anzugeben, zumal diese häufig wechseln können. Besser ist es, die Gruppen einmal beim Kegeln aufzusuchen und dabei Kontakt zu bekommen.

|                 |            |           |
|-----------------|------------|-----------|
| <b>Termine:</b> | Montag     | 15.30 Uhr |
|                 | Dienstag   | 15.00 Uhr |
|                 | Mittwoch   | 10.00 Uhr |
|                 | Mittwoch   | 14.00 Uhr |
|                 | Donnerstag | 15.00 Uhr |
|                 | Freitag    | 10.00 Uhr |
|                 | Freitag    | 14.00 Uhr |

## Wandern

Wandern fördert das mentale wie physische Wohlbefinden, und wir lernen in gesunder, frischer Luft die nähere Umgebung des Altkönig-Stifts kennen.

Eine Gruppe wandert in ca. 2 Stunden 6 bis 7 Kilometer (mit leichten Steigungen).

Eine zweite Gruppe wandert etwas kürzer.

Es geht auch um den Geselligkeitsfaktor, denn die Wanderfreunde wollen sich unterwegs auch unterhalten und die Natur genießen.

Wer mitwandern möchte, möge sich bitte jeweils donnerstags bis 13.00 Uhr beim Empfang in die Wanderliste eintragen, aus der auch eventuelle Änderungen zu erfahren sind.

Am dritten Donnerstag eines Monats treffen sich die Wanderfreunde um 18.00 Uhr in unserem Wintergarten zu einem sogenannten "Bretzel-Essen".

**Termine:** April bis Oktober: Donnerstag 15.00 Uhr

November bis März: Donnerstag 14.30 Uhr

**Treffpunkt:** Unteres Foyer

## Tanzen

### Haben Sie Freude an Musik und Bewegung?

Dann sollten Sie unseren **Tanzkreis** besuchen. Er besteht schon seit vielen Jahren und bereichert unvermindert unseren Alltag.

Immer wieder stellen wir die wohltuende, ganzheitliche Wirkung des Tanzens auf Körper und Geist fest.

Das entspannende Erlebnis der Gemeinschaft, verbunden mit der Freude an der Bewegung, steht im Vordergrund unseres Tanzens. Außer einfachen Reigen werden unter fachkundiger Leitung Tänze aus aller Welt ausgewählt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Und ganz wichtig ! Hier brauchen Sie zum Tanzen keinen Partner.

**Termin:** Mittwoch 16.00 Uhr –17.00 Uhr

**Ort:** Gymnastikraum Haus Passau, Ebene 03

## Chor

### Wer?

Einmal wöchentlich finden Proben mit dem **gemischten Chor des Altkönig-Stiftes** statt, die allen Bewohnerinnen und Bewohnern offenstehen. Etwa zweimal im Jahr werden dann im Festsaal die Ergebnisse vorgestellt.

### Wann / Wo?

Geprobt wird montags 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr im Terrassenzimmer (Ferien wie Schulferien). Die Konzerte werden in der monatlichen Programmvorschau angekündigt (die wöchentlichen Proben, die regelmäßig stattfinden, aber nicht).

### Was?

Gesungen werden drei- und vierstimmige Sätze ohne Instrumentalbegleitung. Jede Probe wird mit Übungen zur chorigen Stimmbildung eingeleitet.

### Wie?

Wie so manche Körperfunktion lässt auch die Stimme im Alter nach. In einem gut geführten Chor kann aber fast jeder, der glaubt nicht mehr singen zu können, erfahren, dass die schon verlorene Stimme durch Übung wiederkehren kann.

Notenkenntnisse sind dabei nützlich, aber nicht unbedingt erforderlich, denn die Einstudierung erfolgt so, dass es möglich ist, die jeweils eigene Melodie auch über das Hören zu erfassen.

### Warum?

Singen macht Freude und gute Laune, und - wie neuere Untersuchungen belegen - es fördert und stabilisiert die Gesundheit



## Singkreis

Jeden zweiten Dienstag im Monat um 17 Uhr geht es los! Dann treffen wir uns zum Singen.

Besondere Talente sind nicht erforderlich. Gitarre und Klavier sorgen dafür, dass wir den Ton halten.

Wir singen vom Rehlein, vom gelben Wagen und manchmal vom herzdausigen Schatz. Erinnern Sie sich?

Wenn wir uns dann zum Abendlied die Hände reichen, dann sind wir eine schöne Gemeinschaft.

Wie ist es, machen Sie mit? Wir würden uns freuen!

Die **Termine** und der **Ort** werden in der Monatsübersicht des Stiftes bekanntgegeben.

### **Abendstille überall ....**

Unter diesem Motto werden im den Sommermonaten bei gutem Wetter Volkslieder und Kanons in unserem Park gesungen.

**Termin:** Freitag 17.30 Uhr – 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Pavillon im Park

## Musikraum

Im Kellergang Haus Aachen steht den Bewohnern des Altkönig-Stifts ein Musikraum zur privaten musikalischen Betätigung zur Verfügung. Ein Flügel und zwei Klaviere können jederzeit bespielt werden.

## Französisch

Lieben Sie Frankreich? Warum nicht mal Französisch?

Die Französisch-Gruppe trifft sich einmal in der Woche für eine Stunde. Es wird ganz leichte Konversation betrieben. Die Gruppe liest leichte Lektüre und einzelne Artikel aus der "Revue de la Presse" (einer kleinen, in Deutschland zusammengestellten Auswahl von Artikeln aus französischen Zeitungen - mit Vokabelerklärungen).

**Voraussetzung** sind nicht mehr als ein paar Jahre Schulfranzösisch oder sonstige Erfahrungen mit der Sprache, und vor allem: Freude daran, Französisch zu hören und selbst leise oder laut zu lesen.

Die große Überraschung:

Selbst wenn Sie denken, Sie hätten alles vergessen, Sie werden erstaunt feststellen: alles, was Sie einmal gelernt haben, kommt nach einigen Monaten zurück. Es ist nicht verloren, nur vieles tief versteckt.

*Sie sind herzlich eingeladen, einmal unverbindlich teilzunehmen und, wenn es Ihnen gefällt, zu bleiben. Gäste sind immer willkommen!*

**Termin:** Kurs A für Anfänger: Montag 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kurs B für Fortgesch.: Montag 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

**Ort:** Gartenzimmer

## Englisch

### Englisch für Fortgeschrittene

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Konversation. In einer lockeren Atmosphäre werden die mündliche Ausdrucksfähigkeit und die Aussprache verbessert und der Wortschatz erweitert.

Aber auch das Lesen von Texten kommt nicht zu kurz, wie beispielsweise „The Uncommon Reader – all about the Queen“.

Umgangssprache im Kurs ist für alle Fälle die englische Sprache. Angst vor Fehlern hat inzwischen niemand mehr. Wir wissen, dass wir alle nicht vollkommen sind und unterstützen uns gegenseitig mit den jeweiligen Kenntnissen.

**Termin:** Montag 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

**Ort:** Internet-Café

## Englischsprachige Literatur

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit überwiegend moderner englischsprachiger Literatur aus Großbritannien, Irland, den USA und Kanada, auch aus Afrika, Indien und anderen Teilen der englischsprachigen Welt. Wir lesen und unterhalten uns auf Englisch über Kurzgeschichten und einzelne Gedichte, je nach Wunsch der Teilnehmer behandeln wir auch mal einen kürzeren Roman.

Damit wir während des Kurses genügend Zeit für Diskussionen haben, lesen wir die vorgesehenen Geschichten oder Textabschnitte jeweils selber schon vorher. Die Texte haben literarisches Niveau, sind dabei im Allgemeinen in gut verständlichem Englisch verfasst, mit Vokabelverzeichnissen versehen und nach Möglichkeit vergrößert kopiert. Sie handeln von Familie, Liebe und Freundschaft, von Herausforderungen, Verlusten und Bewährungen, von Themen, über die sich viel diskutieren lässt.

Für die Teilnahme muss man nicht fehlerfrei Englisch sprechen, denn da helfen wir uns alle gegenseitig. Wichtiger ist es, dass man gerne liest und dass man Freude daran hat, in der Literatur Neues zu entdecken, auch die Kunst eines Autors zu würdigen, und sich mit anderen darüber auszutauschen.

**Termin:** Mittwoch 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

**Ort:** Internet-Café

## Italienisch

Freunde der italienischen Sprache treffen sich einmal wöchentlich zu einer anregenden Übungsstunde. Mit italienischen Texten aus dem täglichen Leben vermittelt sie den Teilnehmern einen im Alltagsumgang gängigen und praxisnahen Wortschatz.

Die Übungsleiterin gibt den Teilnehmern in lockerer Weise auch Einblicke in das Leben, die Feste und die Gedankenwelt der Italiener.

Die Schwierigkeiten der Grammatik werden nicht vernachlässigt. Trotzdem gelingt es ihr auf sehr charmante und vergnügliche Art, die Teilnehmer zu freiem Sprechen anzuleiten.

Eine moderate Vergütung der Lehrkraft wird durch die Anzahl der Teilnehmer geteilt.

**Termin:** Donnerstag 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Ort:** Gartenzimmer

## Notizen

Altkönig-Stift



Herausgeber:  
Die Redaktion der Hauszeitschrift  
„Leben im Altkönig-Stift“

Stand: Mai 2018