

Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl September 2025

Kurs zur Sturzprophylaxe – neuer Termin

Der Diplom-Sportökonom Bernd Seibold startet eine neue Reihe seines Bewegungskurses. Durch rumpfstabilisierendes und koordinatives Training verbessern Sie Ihre Fitness, Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Kraft und Beweglichkeit. Der Kurs geht über 10 Termine und kostet 75€. Es kann grundsätzlich eine Erstattung durch die gesetzliche Krankenkasse erfolgen.

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Jeden Montag **ab dem 22.09.2025 bis zum 01.12.2025**

Gruppe 1: 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr

Gruppe 2: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kochen mit dem Thermomix

Lernen Sie an einem Abend die Welt des Thermomix kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen Interessierten saisonale Rezepte aus. Der Kochkurs ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für erprobte Thermomix-Köch*innen geeignet.

Bitte melden Sie sich bei der Leiterin Andrea Kirschner unter 0151 / 40 04 84 44 an.

Am 24. September 2025 um 18:00 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff

Offener SIGENA-Treff

Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, Gesellschaftsspiele und Vieles mehr!

Jeden **Dienstag** von 14:00 bis 16:00 Uhr

Kochgruppe für Senioren*innen

Es werden gemeinsam und unter ehrenamtlicher Anleitung gesunde und günstige Rezepte gekocht. Die Teilnahme kostet 4,50€ pro Kochtag, **für Menschen mit einem Nürnberg-Pass 2,00 €**. Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an!

Jeden **Dienstag** von 10:30 bis 13:00 Uhr

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der SIGENA-Koordinatorin Sabrina Kühn



SIGENA Sündersbühl

Bertha-von-Suttner-Straße 47

90439 Nürnberg

Sündersbühl

(0911) 96 58 44 48

sigena@diakonie-team-noris.de

Dienstags und donnerstags von 10:00 – 14:00 Uhr
oder nach Vereinbarung