



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Veranstaltungen

Januar bis August

2026

Änderungen unter Vorbehalt



Brauchen Sie Rat oder Unterstützung, damit Ihr Alltag selbstbestimmt und angenehm gestaltet werden kann?

Gibt es Probleme oder Schwierigkeiten beim ÄLTER werden?

Suchen Sie Anlaufstellen und Netzwerkpartner, um gut unterstützt und versorgt zu sein?

**Dann kommen Sie zu einem persönlichen Gespräch ins Quartiersbüro im Rathaus Schwangau (EG links)
Münchener Straße 2
87645 Schwangau**

Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit mir.



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Birgit Simon

Quartiers-/
Generationenmanagerin



Telefon:

08362 8198-55

E-Mail:

birgit.simon@schwangau.bayern.de

Schwangauer Miteinander Quartiersmanagement

Montag 7:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Mittwoch bis Freitag 7:30 Uhr bis 12.00 Uhr

Seniorenaktivkurs

KOSTENLOS

Miteinander

Gesellige Runde zum
Thema des Tages
Gesang, Geschichten
und einem zünftigen
Ratsch



Geist

Köpfchenrunde
Knobeln, rätseln und
Denksportaufgaben
zum Thema des
Tages

Körper

Gymnastik am Stuhl
Kraft, Balance und
Koordination
mit Musik

immer dienstags von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

**Fachklinik König Ludwig – Panoramapavillion (barrierefrei erreichbar)
Kreuzweg 11, 87645 Schwangau**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung über das Schwangauer Miteinander Quartiersmanagement erbeten.
Gerne stehe ich Ihnen für Fragen zur Verfügung!

Unser Ziel

Es ist wissenschaftlich belegt, dass der Seniorenaktivkurs positiven Einfluss auf die Gesundheit von Körper und Geist im Alter hat und somit die Selbstständigkeit im Alltag unterstützt und bestenfalls bestehende altersbedingte Einschränkungen verbessert. Es ist nachgewiesen, dass sich Einsamkeit, Ängste und Unsicherheit im Alltag durch regelmäßiges, gemeinsames Aktivierungstraining reduzieren!

Unser Ziel ist es, durch diese positiven Effekte einen möglichst langen Erhalt der Selbstständigkeit zu erwirken, gleichzeitig die Selbstbestimmung im Alter zu fördern und vor allem der Einsamkeit entgegenzuwirken.



Unser Team:

Wir sind ehrenamtliche, speziell ausgebildete Trainer und Therapeuten mit viel Herz und Engagement für gelingende Seniorenaktivkurse

Kontakt:

Birgit Simon
Quartiersmanagerin
Münchener Straße 2
87645 Schwangau
Telefon: 08362 8198-55
E-Mail: birgit.simon@schwangau.bayern.de



mit freundlicher Unterstützung



Mittagstisch 2026

für alle Generationen!



jeden 2. Donnerstag im Monat

12:00 Uhr

in wechselnden Gaststätten
in Schwangau



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Termine 1. Halbjahr 2026:

8. Januar	Hotel Steiger, Frauenbergstr. 52b, Schwangau-Horn
12. Februar	Café Kainz Alpseestr. 5, Hohenschwangau
11. März	Da Pietro Kröb2, Schwangau
9. April	Schlossbräustüberl Ameron Alpseestr. 25, Hohenschwangau
13. Mai (Mittwoch)	Brunnenstüberl Seestr. 81, Schwangau-Brunnen
11. Juni	Schlossbrauhaus Gipsmühlweg 5, Schwangau
9. Juli	Gasthof am See Forgenseestr. 81, Schwangau - Waltenhofen
13. August	Hotel Helmer Mitteldorf 10, Schwangau

Spielefreunde 2026



jeden 3. Donnerstag im Monat

**Gasthof am See
im „Blauen Zimmer“
Forggenseestr. 81
87645 Schwangau**

ab 14:30 Uhr



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales 

Termine 1. Halbjahr 2026:

22. Januar
19. Februar
19. März
16. April
21. Mai
18. Juni
16. Juli
August ist SOMMERPAUSE! 😎

Senioren Info 2026



jeden 4. Mittwoch im Monat

**Fachklinik König Ludwig
Kreuzweg 11
87645 Schwangau**



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales 

14:00 Uhr: Cafétreff in der Cafeteria - Fachklinik König Ludwig
15:00 Uhr: informative Vorträge zu Themen des Älterwerdens
UG - Vortragsraum

Termine 1. Halbjahr 2026:

28. Januar	Schockanrufe und Telefonbetrug Nicht mit UNS!	Hansjörg Schneidberger
25. Februar	Fitness für Kopf und Körper – Gehirngesundheit in jedem Alter	Isabell Hetschko Quartiersmanagerin Waal Neurokinetik und Life Kinetik
25. März	Herzgesund leben, bewusst genießen!	Christine Bauer Ernährungsberatung
Mai	Pfingstferien	Pause 😊
24 Juni 14:00 Uhr	Bewegung für ein starkes Herz – AELF	Stephanie Keck Diplomsportwissenschaftlerin
29. Juli	Hitzeprevention Was ist wichtig, um gut durch die Sommerhitze zu kommen	
August	Sommer	Pause 😊



**Das Schwangauer Miteinander steht für
Herzlichkeit, gelebten Zusammenhalt und der
Kraft einer starken Gemeinschaft!**

Ich wünsche Ihnen eine „gute Zeit“ mit den
Angeboten des Schwangauer Miteinander 2026

Herzlichst 
Ihre Birgit Simon

