



# MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander - Füreinander*

Stadt  
Ravensburg



Stiftung  
Liebenau

**Herzliche Einladung zum  
Mittwochscaffee und Vortrag  
am Mittwoch, 26. Februar 2025 um 14.30 Uhr  
im neuen Rahlentreff (Absenreuterweg 24/2- gegenüber Feneberg)**

## Beckenboden – Lebenskraft



Die Referentin, Monika Lang, Physiotherapeutin, wird in ihrem Vortrag einen kurzen Einblick in die Bedeutung und Physiologie des Beckenbodens und Anregungen einer gezielter Beckenbodengymnastik geben.

Unter anderem wird sie darauf eingehen, was Kontinenz bedeutet und wie der Beckenboden funktioniert. Es werden auch verschiedene Inkontinenzarten, nach Operationen oder Geburten angesprochen, um diese verstehen zu lernen. Im Vortrag wird es immer wieder praktische Anregungen, Tipps und Hilfen, geben, die den Alltag erleichtern.

Ab Dienstag, 11. März 2025 von 11.00 bis 12.00 Uhr findet dann wieder ein Beckenbodengymnastik - Kurs im Rahlentreff statt.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen:**

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

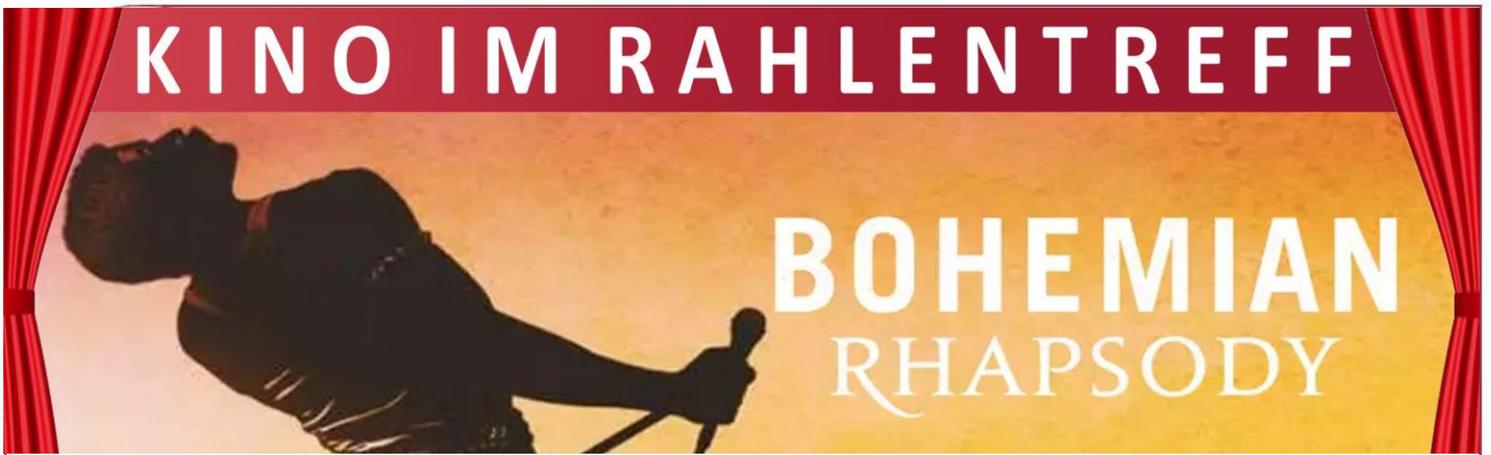
**E-Mail: [mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)**



Elke Bach, Gudrun Hofner, Irene Miehle, Helga Stehle und Marianne Wiechmann  
Kontakt: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle Tel.: 0751 / 35 90 188 - 10

Stiftung  
Liebenau

# KINO IM RAHLENTREFF



**am Freitag, 28. Februar 2025**

**im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff um 18.00 Uhr**

## **Kurzfassung: Bohemian Rhapsody**

Der Film „Bohemian Rhapsody“ erzählt die Geschichte von Freddie Mercury und der Aufstieg von Queen. Beginnend mit der Vorbereitung auf den Live Aid-Auftritt 1985, springt der Film zurück in die frühen Jahre Mercurys. Er beginnt als Gepäckabfertiger, trifft die Band Smile und wird deren neuer Leadsänger.

### **Bei freiem Eintritt**

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit eines gemütlichen Hocks, um sich über den Film auszutauschen.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

**Das Kinoteam und Harald Enderle**

## Yoga in der Schwangerschaft

11.03.-08.04.25

18-19 Uhr

Dienstags, 5 Termine

75,-

Teilnahme mit Wellpass  
möglich

Mehrgenerationenhaus  
Rahlentreff

Absenreuterweg 24/2  
Ravensburg

Anmeldung & Infos

Nicoles Achtsamzeit

Nicole Härdtner

Tel. 0177-2601852

yoga@nicoles-achtsamzeit.de





## Neu! Neu! Neu! Neu! Reparaturtreff und Digitalberatung im Rahlentreff



**Ab Freitag, 14. März startet  
der Reparaturtreff und  
die Digitalberatung  
im Rahlentreff**



### ❖ An wen wendet sich das Angebot?

An Menschen, die im **digitalen Alltag Unterstützung benötigen**, als auch solche, die **reparaturbedürftige Dinge haben**.

Der **Reparaturtreff und die Digitalberatung** finden künftig **jeden zweiten Freitag im Monat von 16 bis 19 Uhr** statt.

- ❖ Interessierte können ohne Voranmeldung vorbeikommen, um tragbare, **elektrische Haushaltsgeräte oder sonstige Kleingeräte** gemeinsam mit fachkundigen Helfern zu reparieren.
- ❖ Parallel dazu gibt es eine **Digitalberatung**, bei der individuelle Fragen rund ums **Smartphone, Handy und Tablet** geklärt werden.
- ❖ Das Angebot ist **offen für alle Generationen** und kostenfrei

**Wer sich als Helfer oder Helferin, sowohl bei der Digitalberatung, als auch beim Reparatur Treff einbringen möchte, meldet sich gerne unter:**

**Kontakt:** Stiftung Liebenau, Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle,  
E-Mail: [mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de) , Tel.: 0751 / 35 90 188 10

## Und es geht weiter! Gedächtnistraining im Rahlentreff



PAULA HEUSCHMID

Jede Art von Kommunikation fördert unser Gedächtnis. Wir können bei diesen Treffen unser Wissen und unsere Erfahrungen einbringen. Unsere noch vorhandenen Fähigkeiten nützen und versuchen die verloren gegangenen Fähigkeiten zu kompensieren. Vor allem treffen wir andere Menschen, mit denen wir ins Gespräch kommen. Das Gedächtnistraining gestalte ich spielerisch und unterhaltsam und bin bemüht die Interessen der Besucher mit einzubeziehen.  
Unkostenbeitrag pro Veranstaltung sind 1,50 €

**Das Gedächtnistraining beginnt im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff  
am Mittwoch, 12. Februar 2025, von 10.00 bis 11.00 Uhr**  
Die weiteren Termine sind: 26. Februar, 12. März, 26. März, 09. April  
Die Termine sind 14.tägig und werden in der Zeitung veröffentlicht.  
Nähere Informationen unter:  
Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Tel.: 0751 / 35 90 188 10  
E-Mail: [mgh.rv-rahlenteff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlenteff@stiftung-liebenau.de)

**OFFENER SPIELETREFF  
IM RAHLENTREFF**

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



**RAVENSBURG**

**Spielertreff im Rahlentreff:**

Ehrenamtliche bereiten verschiedene Spielische vor.  
Jeden 1. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr  
Jeden 3. Freitag im Monat von 18.00 bis 19.00 Uhr

**Freiwillige gesucht,  
die den Spielertreff 1\* monatlich begleiten.**

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/35 90 188 - 10

**Termine: Februar: 07., 21.,**

**März: 07., 21.**

**April: 04., 18. (entfällt wegen Karfreitag)**

**ELTERN KIND CAFE´  
DONNERSTAG IM RAHLENTREFF  
VON 15.00 UHR bis 17.00 Uhr**



**Eltern-Kind-Café  
im Rahlentreff**

**Eltern-Kind-Café**

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr, wechselndes sü-  
ßes Gebäck, Brezeln, Kaffee, Tee, Kakao und jede Menge  
Spaß für Eltern und Kinder! 4,50 € pro Erw. mit bis zu 4 Kin-  
dern.

Weitere Infos oder Fragen gerne per Mail an:

[brandnewsprouts@gmail.com](mailto:brandnewsprouts@gmail.com)

**AUSSENSPRECHSTUNDE  
PFLEGESTÜTZPUNKT RAHLENTREFF  
VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR**



**Pflegestützpunkt Schussental**

Der Pflegestützpunkt bietet jeden 3. Mittwoch im Monat  
zwischen 14 und 16 Uhr im Rahlentreff, Absenreuterweg  
24/2, 88213 RV eine Außensprechstunde vor Ort an. Eine  
Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Tel.: 0751 85-3321 E-Mail: [n.restle@rv.de](mailto:n.restle@rv.de)

Termine: 19. Februar, 19. März, 18. April entfällt

**SENIORENGYMNASTIK  
IM RAHLENTREFF**

VON 9.30 UHR BIS 10.30 UHR



**Senioren-gymnastik:**

**Für alle, die gerne in netter Runde fit bleiben wollen.  
Kommen Sie einfach vorbei!**

Montag von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Termine:

Februar: 03. und 24.02.

März: 10. und 24.03.

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/35 90 188 - 10

**HAUSAUFGABENBETREUUNG  
IM RAHLENTREFF**

VON 14.00 UHR BIS 15.00 UHR

Nutzen Sie die kostenlose  
Hausaufgabenbetreuung im

**RAHLENTREFF**



**Hausaufgabenbetreuung / Sprach und Leseförderung:  
Angebot für SchülerInnen der Klassen 1 bis 7:**

**Neu: Nachhilfe für Französisch auf Anfrage**

**Termine:**

Februar: 07., 14., 21.

März: 14., 21., 28.

April: 04.,

Mai: 09., 16., 23.