

Alle Veranstaltungen auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne

Mi, 4.3.	Do, 5.3.	Fr, 6.3.	Sa, 7.3.	So, 8.3.
10:30–11:30 Uhr Eröffnung der Freizeitmesse 2026 auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne 11:30–12 Uhr → Musik Schöne Stimmen: Der 1. Seniorenchor Nürnberg 12:30–13 Uhr → Vortrag Ist noch Zeit für einen ETF? Finanztipps von Dr. Peter Kührt 13–13:30 Uhr → Musik Schöne Stimmen: Der 1. Seniorenchor Nürnberg 13:30–14.15 Uhr → Vortrag Vom Nahtod zum Marathon: Der »Eiserne Franke« Bernhard Nuss 14:30–15 Uhr → Aktion Fitmacher: BLSV-Kreisvorsitzender Hermann Börner 15–15:30 Uhr → Vortrag Erfahrung stützt Engagement: So arbeiten Aktivsenioren 15:30–16 Uhr → Aktion Fitmacher: BLSV-Kreisvorsitzender Hermann Börner 16–16:30 Uhr → Talk Seniorclass: Das »Curatorium Altern gestalten« macht Schule für Rentner Moderation: Klaus Schrage, sechs+sechzig-Autor	10:30–11 Uhr → Aktion Bewegung mit Haltung: Die Feldenkrais-Gruppe der Nürnberger Akademie 60plus 11–11:30 Uhr → Talk Digitale Revolution: Ist ein Recht auf ein analoges Leben wirklich sinnvoll? 11:30–12 Uhr → Aktion Silberne Eleganz: Die »Silver Swans« der Tanzschule »Hey Hilde« 12:30–13 Uhr → Aktion Bewegung mit Haltung: Die Feldenkrais-Gruppe der Nürnberger Akademie 60plus 13–13:30 Uhr → Aktion Silberne Eleganz: Die »Silver Swans« der Tanzschule »Hey Hilde« 13:30–14:15 Uhr → Talk Das Wort zum Donnerstag: TV-PfarrerIn Stefanie Schardien über Spiritualität im Alter 14:30–15 Uhr → Aktion Auf Herz und Lunge: Der Vital-Sport-Verein Pegnitzgrund 15–15:30 Uhr → Talk Miteinander reden! Die Plauderbank von sechs+sechzig und dem Seniorennetzwerk Nürnberg 15:30–16 Uhr → Talk Lachen, wenn's ernst wird: So arbeiten Klinik-Clowns 16–16:30 Uhr → Aktion Auf Herz und Lunge: Der Vital-Sport-Verein Pegnitzgrund Moderation: Herbert Fuehr, sechs+sechzig-Autor (bis 13:30 Uhr) Herbert Heinzelmann, sechs+sechzig-Autor (ab 13:30 Uhr)	10:30–11 Uhr → Aktion Fröhliche Folklore: Die Volkstanzgruppe Kirchfembach-Puschendorf 11–11:30 Uhr → Talk Lieber daheim als im Heim: Tipps zur Wohnungsanpassung vom Kompetenz-netzwerk KOWAB 11:30–12 Uhr → Vortrag Wenn die Küchenwaage spricht: Nützliche Helfer im Alltag von Senioren 12:30–13 Uhr → Vortrag Pflege geht uns alle an! Michaela Heyne (VdK) 13–13:30 Uhr → Aktion Fröhliche Folklore: Die Volkstanzgruppe Kirchfembach-Puschendorf 13:30–14:15 Uhr → Talk Arbeit ist ihre Berufung: Die fränkische Vorzeige-Unternehmerin Ingrid Hofmann 14:30–15 Uhr → Aktion Boogie-Woogie forever: Die YouTube-Stars Dietmar und Nellia Ehrentraut 15–15:30 Uhr → Vortrag Digitale Helfer: Warum KI besonders für Senioren eher Segen als Fluch ist 15:30–16 Uhr → Talk Vorhang auf! Das Seniorentheater »Tempo 100« mit SchauspielerIn Inge Bickel 16–16:30 Uhr → Talk WG oder Nachbarschaft: Der Hof e.V. und seine Wohnprojekte Moderation: Gabriele Penzkofer-Röhl, Vorständin im Verein sechs+sechzig e.V. (bis 13:30 Uhr) Beke Maisch, sechs+sechzig-Redaktionsmitglied (ab 13:30 Uhr)	10:30–11 Uhr → Aktion Kraftquelle aus Fernost: Tai Chi mit dem TSV Altenfurt 11–11:30 Uhr → Vortrag Vorsicht, Falle! Die Polizei entlarvt die Maschen der Online-Betrüger 11:30–12 Uhr → Aktion Kraftquelle aus Fernost: Tai Chi mit dem TSV Altenfurt 12:30–13 Uhr → Vortrg Wehrhaft statt hilflos: Wie geht Selbstverteidigung im Alter? 13–13:30 Uhr → Aktion Gemeinsamer Rhythmus: Die Line-Dance-Gruppe der Akademie 60plus 13:30–14:15 Uhr → Vortrag Was ist gut für unser Gehirn? Altersmediziner Prof. Dr. Markus Gosch, Klinikum Nürnberg 14:30–15 Uhr → Aktion Mobil und standfest im Alter: Trainingsprogramm nach Otago, Post SV Nürnberg 15–15:30 Uhr → Vortrag Gefahrenort eigenes Heim: Unfallverhütung im Alltag 15:30–16 Uhr → Aktion Gemeinsamer Rhythmus: Die Line-Dance-Gruppe der Akademie 60plus 16–16:30 Uhr → Aktion Mobil und standfest im Alter: Trainingsprogramm nach Otago, Post SV Nürnberg Moderation: Elke Graßer-Reitzner, Mitglied im sechs+sechzig-Vereinsvorstand (bis 13:30 Uhr) Susanne Hofmann-Fraser, freie Moderatorin (ab 13:30 Uhr)	10:30–11 Uhr → Aktion Silberne Eleganz: Die »Silver Swans« der Tanzschule »Hey Hilde« 11–11:30 Uhr → Vortrag Ernährungstipps für sportliche Senioren von Philip Süß (FAU) 11:30–12 Uhr → Talk Kick it like Opa: Walking Football beim 1. FC Nürnberg 12:30–13 Uhr → Vortrag Gegen das Vergessen: Gedächtnistraining mit der Nürnberger Akademie 60plus 13–13:30 Uhr → Aktion Silberne Eleganz: Die »Silver Swans« der Tanzschule »Hey Hilde« 13:30–14:15 Uhr → Talk Der Mann aus dem Eis: Extremschwimmer Christof Wandratsch 14:30–15 Uhr → Aktion Aktiv und vital: Gelenkschonende Übungen für mehr Lebensfreude, Post SV Nürnberg 15–15:30 Uhr → Aktion Flow Work für die Wirbelsäure mit dem Sportverein Tennenlohe 15:30–16 Uhr → Talk Seniorentheater »Tempo 100« mit Monika Dombrowsky, 1.Vorsitzende 16–16:30 Uhr → Aktion Aktiv und vital: Gelenkschonende Übungen für mehr Lebensfreude, Post SV Nürnberg Moderation: Werner vom Busch, sechs+sechzig-Autor (bis 13:30 Uhr) Klaus Schrage, sechs+sechzig-Autor (ab 13:30 Uhr)

Das Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

www.magazin66.de

