

Tanz- und Fitnesskurse in Kooperation mit



Einstieg ist jederzeit möglich- bitte vorher anrufen
- Tanz und Fitness ohne Vertragsbindung

jeden Montag

10:00 - 11:00 Uhr

Kangatraining

für die frischgebackene Mama mit ihrem Baby

15:30 - 16:20 Uhr

Zumba Junior für 4 - 7jährige

16:30 - 17:20 Uhr

Zumba Kids für 8 - 11jährige

18:30 - 19:20 Uhr

Fit&Funky für Jugendliche und Erwachsene

19:30 - 20:20 Uhr

Zumba / Salsation für Jugendliche und Erwachsene

jeden Donnerstag

11:30 - 12:20 Uhr

Zumba Gold für Anfänger und Senioren

19:00 - 19:50 Uhr

Funktionales Training für Jugendliche und Erwachsene
Mix aus Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht

jeden Samstag

10:00 - 10:50 Uhr

Pilates für Jugendliche und Erwachsene

Infos und Anmeldung: www.moviviendo.de / info@moviviendo.de /
0176-24060985

Andrea de Boer freut sich auf euch :)



Monatsprogramm M a i 2018



Liebe Leserinnen und Leser,

der Mai ist gekommen und weiter geht es bei uns mit der beliebten **Sitzgymnastik** mit Waldemar Essig.

Wir möchten sehr gerne im Quartierstreff Sommerhof **einen Singkreis** mit gängigen Liedern und Schlagern haben. Wer hat ein Instrument und Lust ?

Bitte melden unter der Nr. 0152 22 86 70 45

Für die Gesundheit haben wir für Frühaufsteher **Hatha Yoga und Kurse mit Andrea, sh. Rückseite.**

jeden Mittwoch
07:00 – 08:00 Uhr



Hatha Yoga für Frühaufsteher

Morgenmüdigkeit und Unbeweglichkeit verwandeln – Geschmeidigkeit und Vitalität erfahren.

Info und Anmeldung: weberulrike@gmx.de

Tel.: 07666/6302 - / 15 Termine – Kosten: 120,00 €

jeden ersten Dienstag
11.00 Uhr bis 12.30 Uhr



Sozialberatung im Quartierstreff Sommerhof

Frau Kieninger, Sozialarbeiterin beim Bauverein, bietet in allen Quartierstreffs vor Ort Sozialberatung an. Telefonisch ist sie zu diesen Zeiten unter Tel. 07666/94 39846 erreichbar. Das Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen im Quartier, die für ein persönliches Anliegen erste Schritte und Lösungsmöglichkeiten finden wollen.

Auf Alle, die bei uns mitmachen wollen, neue Ideen für Veranstaltungen oder Angebote haben, freuen wir uns. Werden auch Sie Mitglied oder lassen Sie sich beraten durch Frau Lübben zu den angegebenen Zeiten oder direkt von unserem Quartierskoordinator und Geschäftsführer des Vereins Herrn Wörnhör. Fordern Sie unsere Satzung an oder orientieren Sie sich im Internet unter www.quartierstreff.de

Geschäftsführer:

Volker Wörnhör, Tel. 0761/5 10 44 – 88

woernhoer@bauverein-breisgau.de

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung



Ansprechpartnerin für Sie im Quartierstreff Sommerhof:

Hannelore Lübben, Quartierssekretärin

Telefon: 07666/94 39 846

Mobil: 0152 22 86 70 45

quartierstreff.sommerhof@gmail.com



Quartierstreff Sommerhof – M a i 2018

Quartiersbüro geöffnet: Montag, 17-19 Uhr und Donnerstag, 10-12 Uhr

Jeden Dienstag,
17:30 – 18:30 Uhr



Sitzgymnastik Leitung: Waldemar Essig

(angehender Physiotherapeut)

Durch abwechslungsreiche, gymnastische Übungen im Sitzen mit musikalischer Begleitung erhalten und steigern Sie ihre Beweglichkeit, kräftigen und entspannen die Muskulatur, regen Kreislauf und Stoffwechsel an, vertiefen die Atmung, schulen die Koordination und steigern in der Gemeinschaft Ihr Wohlbefinden.

Kosten: Nichtmitglieder 3,50 €, Mitglieder 2,50 €

jeden Mittwoch
ab 18:00 Uhr



Spieleabend

In geselliger Runde spielen wir z.B. Rommé, Ski bo, Phase 10, rummy cup, Skat, Canasta u.v.m.

Gäste sind herzlich willkommen.

Getränke haben wir zu zivilen Preisen vor Ort

Samstag, 19.05.2018
ab 14:00 Uhr



Nähstübchen neu

Gemeinsam nähen, überlegen, was steht mir, welchen Stoff soll ich wählen, welches Modell, welche Farbe u.v.m. Gegenseitige Hilfe und Beratung im fröhlichen Nähstreff.

Sonntag, 27.05.2018
09:30 – 12:30 Uhr



Frühstück im Quartierstreff Sommerhof

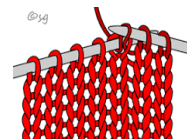
Wir laden Sie ganz herzlich ein, sich niederzulassen und Menschen zu begegnen - gemütlich frühstücken, reden, sich wohlfühlen.

Kosten: 5,00 €

reinkommen und sich wohlfühlen ♥



Mittwoch, 30.05.2018
15:00 bis 17:00 Uhr



Handarbeitskreis

wir bereiten uns ab sofort auf den Basar Ende November vor und überlegen, was wir da anbieten wollen.

Dank einer Wollspende haben wir Auswahl für unterschiedliche Sachen.

Wer hat Lust mitzumachen, der kommt am Mittwoch, 30. Mai Neuigkeiten austauschen, gemütlich Kaffee trinken