

# Monatsprogramm

Unsere ehrenamtlichen Helfer aus dem Qu33 bei der Dankeschönfahrt 2018



## Oktober 2018

---

---

# Veranstaltungen im Oktober 2018

---

---

---

---

## Montags

---

---

### Jeden Montag

Gruppe 1

9.15 – 10.15 Uhr

Gruppe 2

10.15 – 11.15 Uhr

**Allgemeine Fitness - auch für Senioren  
im Bürgerhaus Seepark, 1. OG, Übungsraum**

**Kosten:** 4,00 € / 3,00 € für Vereinsmitglieder

**Leitung:** Astrid Schreiber, Fitness u. Reha-Sport-Trainerin

### Jeden Montag

16.00 – 18.00 Uhr



**Sprechzeiten Quartiersmitarbeiterin  
und offene Bibliothek mit Lesecke**

Das Quartiersbüro ist für Sie geöffnet!

Frau Dagmar Siegel steht für Ihre Fragen und Anregungen zur Verfügung.

### 08.10.2018

18.00 – 19.30 Uhr



### Fotostammtisch

Naturfotografie steht im Mittelpunkt

Fotofreunde sind herzlich willkommen

### 15.10.2018

14.30 – 17.30 Uhr



### Nachmittagscafé „Sahnehäubchen“

Ein Treff für Jung und Alt.

Ob Sie eine Tasse Kaffee trinken möchten oder nur mal unter Menschen sein wollen - bei uns sind Sie richtig!

Es besteht kein Verzehrzwang.

Genießen Sie den Nachmittag in einer netten Runde.

### 22.10.2018

18.30 Uhr

**Hüftgold und Wohlstandsbauch –  
alles ganz harmlos?**

Gesundheitsvortrag von Astrid Schreiber,  
Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis

---

---

## Dienstags

---

---

**02.10.2018**

16.00 -17.00 Uhr

### Singkreis mit Franz Gädker

Wer Freude am Singen alter und auch neuer Lieder hat, ist in unserem Singkreis herzlich willkommen.



**09.10.2018**

11.00-12.30 Uhr

### Sozialberatung mit Frau Regina Kieninger

Das Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen im Quartier, die für ein persönliches Anliegen erste Schritte zur Klärung und Lösungsmöglichkeiten finden wollen.

---

---

## Mittwochs

---

---

**Jeden Mittwoch**

16.30 -18.00 Uhr

### Tischtennis



**ab 24.10.2018**

18.30 – 20.00 Uhr

### Yoga wirkt! Tu Dir was Gutes – mach Yoga!

9 x mittwochs, Raum A

Vereinsmitglieder: € 45,00, Nichtmitglieder: € 63,00

Infos und Anmeldung bei Renate Roos, Tel: 0761 – 38 33 68

oder E-Mail: [renateroos99@gmail.com](mailto:renateroos99@gmail.com)



*Kursbeginn!*

---

---

## Donnerstags

---

---

**Jeden Donnerstag**

10.00 – 12.00 Uhr

### Sprechzeiten Quartiersmitarbeiterin

und offene Bibliothek mit Lesecke (s. auch montags)

**11.10.2018**

19.00 – 21.30 Uhr

### ENDLICH SUPPENZEIT!

Im **Abendcafé** gibt es die leckere Oktober Kartoffelsuppe, egal bei welchen Außentemperaturen. Jetzt ist Herbst und wir machen Suppe! Und wie immer freuen wir uns über Gäste die einfach vorbei schauen, es besteht weder Getränke- noch Verzehrzwang



---

---

## Donnerstags

---

---

**25.10.2018**

18.00 – 19.30 Uhr

**Freiburger Friedensforum**

**Vortragsreihe zu einem aktuellen Thema**

---

---

## Freitags

---

---

**Jeden Freitag**

10.00-11.00 Uhr

**Gymnastik mit und auf dem Stuhl**

- auch mit Rollator möglich -

**Leitung:** Astrid Schreiber, Fitness und Reha-Sport-Trainerin  
Zusatzausbildung Sport Ü80, Infos unter Tel. 0152-32794027

---

---

## Samstags

---

---

**27.10.2018**

14.00 – 17.00 Uhr

**Reparatur-Café**

Selbsthilfe zum Reparieren - statt wegwerfen!

---

---

## Sonntags

---

---

**07.10.2018**

14.00 – 17.00 Uhr

**Kreativ-Café**

Wir basteln einen Papier-Igel aus alten Büchern  
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift und Bleistift



auch für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

---

---

## Weitere Infos

---

---

**Neuer Yoga-Kurs mit Diana Terstiege ab 08.11.18**

**Entspannt durch den Alltag mit Yoga**

Sanfte Mittelstufe

6x donnerstags, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Infos und Anmeldung: Diana Terstiege, 0176 2168 6980

(Mailbox) oder per E-Mail: [OM@aura-yoga.de](mailto:OM@aura-yoga.de)

*Neue Dozentin!*



- ❖ Am **Donnerstag, 11.10. und Montag, 15.10.18** bleibt das Quartiersbüro wegen Urlaub **geschlossen**.
- ❖ Weitere Informationen - auch aus unseren anderen Quartieren - finden Sie auf unserer Homepage [www.quartierstreff.de](http://www.quartierstreff.de)