

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

17:30 - 18:20 Uhr **Breakdance für Teens** für ca. 7 – 17 Jahre

18:30 - 19:20 Uhr **Fit & Funky**

19:30 - 20:20 Uhr **Salsation**

jeden Donnerstag

19:30 – 20:20 Uhr **4Streatz**
Tanz – Fitness – Choreo aus Latin, Hip Hop, Funk, Jazz

jeden Samstag

09:00 – 09:50 Uhr **bitte Matte mitbringen**
10:00 - 10:50 Uhr **Hatha Yoga**
11:00 - 11:50 Uhr **Pilates**
Power Fitness

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

Andrea de Boer freut sich auf euch :)



Monatsprogramm Oktober 2018



Veranstaltungen im Oktober 2018

jeden 1. Dienstag
11.00 bis 12.30 Uhr



Sozialberatung im Quartierstreff Sommerhof

Frau Kieninger, Sozialarbeiterin beim Bauverein, bietet in 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.

**Dienstags,
ab November**
17:30 – 18:00 Uhr

Sitzgymnastik Leitung: Waldemar Essig (Physiotherapeut)

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



**Mittwoch,
15:00 – 17:00 Uhr**



Handarbeit mit Hannelore Lübben

Wer Freude am Handarbeiten hat und dies gerne in gemütlicher Runde macht, der ist hier herzlich willkommen. Einfach kommen. Teilnahme kostenfrei.
10.10. und 24.10.2018

**Mittwochs
07:00 – 08:00 Uhr**



Hatha Yoga für Frühaufsteher

für Menschen mit und ohne Yogaerfahrung. Durch Körper- und Atempraxis entdecken wir wieder beweglich und stabil zu sein.
Kursleitung: Ulrike Weber – **Info:** weberulrike@gmx.de

**Mittwochs
ab 18:00 Uhr**



Spieleabend

In geselliger Runde spielen wir z.B. Rommé, Skip bo, Phase 10, Rummy cup, Skat, Canasta u.v.m.
Gäste sind herzlich willkommen.

Veranstaltungen im Oktober 2018

jeden 1. und 3. Donnerstag 09:30 – 11:00 Uhr



im Babycafé

treffen sich Mütter/Väter mit den Babys zum Kennenlernen und regem Austausch von Erfahrungen
04.10. und 18.10.2018

Sonntag, 14.10.2018

15:00 – 17:00 Uhr



„Café - Kränzchen“

Schnulzen – Schlager – Evergreens ist das Thema heute. Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Singen mit dem allseits bekannten Herbert Bickel. Zu Gitarrenbegleitung singen wir gemeinsam. Texte haben wir auch da, sodass alle, die gerne singen auf ihre Kosten kommen.

Sonntag 28.10.2018

09:30 – 12:00 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 ♥

Quartiersbüro geöffnet:

Montag, 17-19 Uhr und Donnerstag, 10-12 Uhr

Ansprechpartnerin für Sie im Quartierstreff Sommerhof:

Hannelore Lübben, Quartierssekretärin

Telefon: 07666/94 39 846

Mobil: 0152 22 86 70 45

quartierstreff.sommerhof@gmail.com

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

