

# Monatsprogramm

*Café Nachbar am  
Valentinstag  
19.00 - 21.30 Uhr*



## Februar 2019

Weitere Informationen - auch aus unseren anderen Quartieren -  
finden Sie auf unserer Homepage [www.quartierstreff.de](http://www.quartierstreff.de)  
Abonnieren Sie dort unseren Newsletter!

### Jeden Montag

Gruppe 1

9.15 – 10.15 Uhr

### Kurse im Bürgerhaus Seepark, 1. OG, Übungsraum

#### Allgemeine Fitness – auch für Senioren

Gymnastik mit Schwerpunkt Kraft/Muskelaufbau und Dehnung

Gruppe 2

10.15 – 11.15 Uhr

#### TaiChi / QiGong für Einsteiger

Alle Bewegungen werden in Ruhe erklärt und geübt und können überwiegend auch im Sitzen ausgeführt werden.

**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

*- sowie donnerstags von 10-12 Uhr -*

Das Quartiersbüro ist für Sie geöffnet!

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

### 11.02.2019

18.00 – 19.30 Uhr

### Fotostammtisch

Naturfotografie steht im Mittelpunkt  
Fotofreunde sind herzlich willkommen



### 18.02.2019

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.



### 18.02.2019

19.00 Uhr

### Gesundheitsvortrag Frau Schreiber

"Was macht schlank - außer Sport ?

Kleine Tipps für den Alltag, die nicht weh tun..."

Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis

---

---

## Dienstags

---

---

**05.02.2019**

### Singkreis mit Franz Gädker



16.00 -17.00 Uhr

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

**12.02.2019**

### Sozialberatung mit Frau Regina Kieninger

11.00-12.30 Uhr

Ein Angebot für alle Menschen im Quartier, die für ein persönliches Anliegen erste Schritte zur Klärung suchen.

**19.02.2019**

### IT-Stunde mit Ronald Geissler

17.00-19.00 Uhr

Thema: Künstliche Intelligenz (KI) - Modewort oder technologische Evolution?

---

---

## Mittwochs

---

---

**Jeden Mittwoch**

### Tischtennis

16.30 -18.00 Uhr

Raum C, Seiteneingang



**Weitere Tischtennis-Termine auf Anfrage: Tel.: 42965269**

**06.02.2019**

### Quartiersstammtisch

18.30 – 19.30 Uhr

Neuigkeiten und gemütliches Beisammensein für alle, die an der Quartiersarbeit interessiert sind und das Programm mitgestalten wollen. Gäste sind willkommen!

**ab 06.03.2019**

### Yoga für Jung und Alt – Yoga und Atem

18.30 – 20.00 Uhr

10 x mittwochs

Vereinsmitglieder: € 60,00, Nichtmitglieder: € 70,00

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

oder email: [renateroos99@gmail.com](mailto:renateroos99@gmail.com)



*Neuer Kurs!  
jetzt anmelden*

---

---

## Donnerstags

---

---

**14.02.2019**

### Abendcafé Nachbar

19.00 – 21.30 Uhr

Der Frühjahrsbeginn dauert noch ein bisschen, deshalb wärmen wir uns im Februar nochmals auf: Es gibt **Kartoffel-suppe** mit oder ohne Würstchen und ein Valentins Leckerli! Wie immer gilt: einfach vorbei kommen und genießen, kein Verzehrzwang (das Leckerli gibt es trotzdem)!

---

---

## 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

---

---

### 23.02.2019

14.00 – 17.00 Uhr

### Reparatur-Café

Selbsthilfe zum Reparieren - statt wegwerfen!

---

---

## Sonntags

---

---

### 03.02.2019

14.00 – 17.00 Uhr

### Kreativ-Café

Offenes Café für alle mit zusätzlichem Bastelangebot.  
Monatsaktion: Schachteln und Umschläge aus Foto-Kalendern und Tapetenresten (bitte mitbringen - falls vorhanden)

### 24.02.2019

17.00 – 18.15 Uhr

### Come together

Kreatives, offenes **Singen** für Jung und Alt  
mit Musikpädagogin Susanne Aouda und Musiker Hadi Parwisi, Infos: Tel. 0162-9715742



**Kosten:** 12,00 € / 9,00 € für Vereinsmitglieder  
Raum C, Seiteneingang

### 24.02.2019

19.00 – 20.15 Uhr

### Come together

Kreatives **Musizieren** auf allerlei Instrumenten  
mit Musikpädagogin Susanne Aouda und Musiker Hadi Parwisi, Infos: Tel. 0162-9715742



**Kosten:** 12,00 € / 9,00 € für Vereinsmitglieder  
Raum C, Seiteneingang

### Kurz gemeldet:

#### ❖ Künstler -/innen gesucht !

Für unseren Veranstaltungsraum suchen wir neue Ausstellungsobjekte. Bei Interesse bitte im Quartiersbüro melden.