

Monatsprogramm

**Fotoausstellung
Literatur und Kunst auf der Krim**



Vernissage
Freitag, 08.03.19, 19 Uhr

März 2019

Weitere Informationen - auch aus unseren anderen Quartieren -
finden Sie auf unserer Homepage www.quartierstreff.de
Abonnieren Sie dort unseren Newsletter!

Jeden Montag

Kurse im Bürgerhaus Seepark, 1. OG, Übungsraum

Gruppe 1

9.15 – 10.15 Uhr

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

Am Rosenmontag, 04.03. und am 25.03. finden keine Kurse im Seepark statt!

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.



11.03.2019

18.00 – 19.30 Uhr

Fotostammtisch

Naturfotografie steht im Mittelpunkt
Fotofreunde sind herzlich willkommen



18.03.2019

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.



Kurz gemeldet:

- ❖ Das Kreativ-Café entfällt am Fasnachtssonntag. Der nächste Termin ist am Sonntag, 07.04.18 von 14-17 Uhr.
- ❖ Am Rosenmontag, 04.03.19 bleibt das Büro geschlossen. Narri-Narro !

Dienstags

Jeden Dienstag

10.00-11.30 Uhr

**Bridgekurs: Reizung von A bis Z
je 5 Termine im Block**

Kosten: 50,00 € / 40,00 € für Vereinsmitglieder

Info und Anmeldung: Dieter Kamien, Tel. 0761-2853134

Der Einstieg in jeden Block ist bei entsprechenden Vorkenntnissen immer möglich.



05.03.2019

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.



12.03.2019

12.00-13.30 Uhr

Sozialberatung mit Frau Regina Kieninger

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

geänderte Uhrzeit für März!

12.03.2019

17.00-19.00 Uhr

IT-Stunde mit Ronald Geissler

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

Mittwochs

Jeden Mittwoch

16.30 -18.00 Uhr

Tischtennis

Raum C, Seiteneingang

Weitere Tischtennis-Termine auf Anfrage: Tel.: 42965269



ab 06.03.2019

18.30 – 20.00 Uhr

Yoga für Jung und Alt – Yoga und Atem

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

*Neuer Kurs!
jetzt anmelden*



Donnerstags

14.03.2019

19.00 – 21.30 Uhr

Kraft tanken für's Frühjahr ist jetzt im März angesagt
im **Abendcafé!**

Was wäre da besser geeignet als deftige Fleischküchle mit Senf und einem Schuss guter Laune? Wir machen die leckeren Fleischküchle, die gute Laune kommt dann von alleine! Und wie immer: einfach vorbei kommen und genießen, kein Verzehrzwang.

Freitags

Jeden Freitag

9.30 – 10.30 Uhr

Neue Uhrzeit!

Gymnastik mit und auf dem Stuhl - auch mit Rollator möglich -

Leitung: Astrid Schreiber, Fitness und Reha-Sport-Trainerin
Zusatzausbildung Sport Ü80, Infos unter Tel. 0152-32794037

Am 15.03. und 29.03. findet keine Gymnastik statt!

08.03.2019

19.00 Uhr

Vernissage: Eröffnung der Fotoausstellung mit Vortrag *Literatur und Kunst auf der Krim*

von Erich Katterfeld und Helgard Lörcher

Ein Streifzug durch das 19. und 20. Jahrhundert entlang der Südküste

Ausstellung: 08.03. bis 07.06.2019

zu den Öffnungszeiten des Quartierstreffs

Weitere Vorträge am 03.05.19 und 07.06.19, jeweils 19 Uhr

Samstags

30.03.2019

14.00 – 17.00 Uhr

Reparatur-Café

Selbsthilfe zum Reparieren - statt wegwerfen!

Sonntags

31.03.2019

17.00 – 18.30 Uhr

Come together

Kreatives, offenes *Singen* und *Musizieren*
für Jung und Alt

mit Musikpädagogin Susanne Aouda, Sängerin und
Dipl.Psychologin Maria Schendel sowie Musiker
Hadi Parwisi, Infos: Tel. 0162-9715742

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

