

**Bitte beachten: Die Öffnungszeiten am Dienstag ändern sich auf: 16:30 bis 18:30 Uhr**

*Fasnachtscafe* am Fasnachtssonntag 13:30 Uhr

## **Atem und Bewegung am 11. 03. 10:00 bis 11:00 Uhr**

Mehr Gesundheit und Lebensfreude durch bewusstes Atmen. Wenn wir gesund sind und uns wohlfühlen haben wir meist auch keine Atemprobleme. Schmerzen, seelische Probleme und Stress blockieren die Atmung. Wir alle kennen das. Wir spüren Enge, Atemnot. Auch Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten können die einfachen Atemübungen ausführen und so Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern.

Kursleitung: Gisela Forster, Dipl. Atemtherapeutin

10 Termine € 90,00, für Mitglieder € 80,00, eine Schnupperstunde gratis

Anmeldung und Infos: [waldwieseforster@yahoo.de](mailto:waldwieseforster@yahoo.de) oder im **Quartierstreff**

## **Yogakurs Montag 11.03. 18:45 bis 19:45 Uhr**

Sie sind herzlich eingeladen, in der kommenden Yogapraxis Ihre Atemräume zu spüren und durch einfache Atemübungen Zugang zu Ihrer „Lebensenergie“ zu gelangen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder großes Handtuch, Meditationskissen, evtl. Klötze

Beginn des Kurses mit 10 Terminen: 11.03. bis 03.06.

Kosten: für Vereinsmitglieder 70 €, Nichtmitglieder zahlen 80 €

Die Gebühr ist zum Kursbeginn mitzubringen. **Anmeldung bei Frau Renate Roos** unter Tel. 0761/383368 (AB) oder per email:

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



## **Gedächtnistraining mit sportlicher Bewegung (Brain-Gym)**

**Mittwoch, 11. März 9:00 bis 10:30 Uhr**

Eingeladen hierzu sind alle, die mit gezielten Übungen die Leistungsfähigkeit ihres Gedächtnisses erhalten oder verbessern wollen.

Mit Lieselotte Pirrone, Lehrerin für Yoga, Meditation und Entspannungstechniken

Bitte Yoga – oder ISO Matte, Decke, Kissen, Socken mitbringen

Kosten 48€ (Mitglieder 42€), 6 Termine à 1,5 Stunden

**Anmeldung im Quartierstreff**

## **Bewegungstraining für die Gelenke Mittwoch, 13.3. 11:00 bis 12:30 Uhr**

Dass die Gelenke im Alter an Beweglichkeit verlieren, ist keine unveränderbare Tatsache. In dieser Veranstaltung bekommen Sie Wissen über Beweglichkeit, kräftigende, dehnende und spannungslösende Übungen vermittelt.

Mit Lieselotte Pirrone, Lehrerin für Yoga, Meditation und Entspannungstechniken

Bitte Yoga – oder ISO Matte, Decke, Kissen, Socken mitbringen

Kosten 48€ (Mitglieder 42€), 6 Termine à 1,5 Stunden **Anmeldung im Quartierstreff**

## **Musikalische Früherziehung, Mittwoch, 20.03. 15:30 bis 16:10 Uhr**

In der Musikalischen Frühförderung werden Kinder für Töne und Rhythmen sensibilisiert. Die musikalische Schulung des Gehörs fördert Kreativität und Kommunikation.

In Gruppen musizieren Kinder, Eltern oder Bezugspersonen gemeinsam und bauen so ein Verhältnis zur Musik auf. Mit Frau Sabine Wehrle

Die Gebühr beträgt 7 Euro pro Termin, Mindestteilnehmer 5 Personen, 5 Termine

**Anmeldung im Quartierstreff**

## **ZEN-Gymnastik Dienstag, 26.03. 19:00 bis 20:30 Uhr**

Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Deutliche Verbesserung in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination.

Die Übungen stimulieren die Energieleiterbahnen im Körper und sorgen dafür, dass sie sich aktiv und energiegeladen fühlen.

Mit Lieselotte Pirrone, Lehrerin für Yoga, Meditation und Entspannungstechniken

Bitte Woldecke und Socken mitbringen

Kosten 48€ (Mitglieder 42€), 6 Termine à 1,5 Stunden

**Anmeldung im Quartierstreff**

## **Familienstellen am 29.03. 18:00 bis 21:00 Uhr**

Familienaufstellungen bieten eine wunderbare Möglichkeit neue Impulse zu erhalten für Lebensfragen, Probleme in Partnerschaft und Familie, Konflikte im Beruf, emotionale Themen, Erziehungsfragen, Verhaltensauffälligkeiten von Kindern, und vielfach auch für körperlich-psychosomatischen Krankheiten. Willkommen sind alle Interessierte an Familienaufstellungen, an familientherapeutischen Fragen, oder an einer eigenen Aufstellung.

Bei **Fragen** können Sie **Frau Warncke** anrufen unter **0157-563 581 25**,

Anmeldung im **Quartierstreff per email oder persönlich, Kosten 10 Euro**



## **Vortrag: Entdecken Sie, wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern können am Sonntag, 31.03. 15 bis 17 Uhr**

Fühlen Sie sich häufig müde und abgeschlagen? Haben Sie keinen Antrieb, um sich regelmäßig zu bewegen? Das muss nicht sein! Oft genügen kleine Veränderungen, um Ihr gesamtes Wohlbefinden zu verbessern. Die **Personal Trainerin** und

**Ernährungsberaterin** Frau Nicole Eggert weiß, welche **Effekte** Sie durch strukturiertes Training und eine passende Ernährungsweise erzielen können und stellt Sie Ihnen persönlich vor. **Eintritt frei**

### Weitere Termine

**Sozialberatung, Dienstag, 19.03. 11:00 bis 12:30 Uhr**

**Handarbeiten am 1. und 3. Donnerstag 18:30 bis 20:30 Uhr**

**Wanderung mit Frau Lotz, Samstag, 23.03.**

**Brettspiele am Samstag 23.03. 14 Uhr**

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen und Kurse finden Sie unter [www.quartierstreff.de](http://www.quartierstreff.de)