

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 | <b>Kangatraining</b><br>für die frischgebackene Mama mit ihrem Baby |
| 15:30 - 16:20 Uhr | <b>Zumba Junior</b> für 4 - 7jährige                                |
| 16:30 - 17:20 Uhr | <b>Zumba Kids</b> für 8 - 11jährige                                 |
| 17:30 - 18:20 Uhr | <b>Breakdance für Teens</b> für ca. 7 – 17 Jahre                    |
| 18:30 - 19:20 Uhr | <b>Fit &amp; Funky</b>  |
| 19:30 - 20:20 Uhr | <b>Salsation</b>  |

**jeden Samstag**

**bitte Matte mitbringen**

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 10:00 - 10:50 Uhr | <b>Pilates</b>       |
| 11:00 - 11:50 Uhr | <b>Power Fitness</b> |

**Infos und Anmeldung:** [www.moviwiendo.de](http://www.moviwiendo.de) / [info@moviwiendo.de](mailto:info@moviwiendo.de) / **0176-24060985**

**Andrea de Boer freut sich auf euch :)**



# Monatsprogramm

## M ä r z 2019



## Veranstaltungen im März 2019

Jeden 1. Dienstag  
11.00 bis 12.30 Uhr

### Sozialberatung im Quartierstreff Sommerhof

Telefonisch ist Frau Kieninger zu diesen Zeiten unter  
Tel:07666/94 39846 erreichbar.

Regina Kieninger, Sozialarbeiterin



Dienstag, 09 - 11:30 Uhr / Termine im Februar: **12.03. und 26.03.2019**



Lea Sommer



### Schwangeren- und Familienberatung

Sozialdienst kath. Frauen e.V.

79183 Waldkirch.

Die Beratung ist im  
Quartierstreff Sommerhof,  
Schwarzwaldstr. 1, Denzlingen

2x Dienstags

15:30 – 17:00 Uhr



### Indoor Spielplatz für 1 – 3-Jährige

Malen, basteln, spielen, toben.

Jeweils am **2. und 3. Dienstag im Monat** treffen sich die Kinder mit Mamas und/oder Papas zum gemeinsamen spielen. Kostenbeitrag: 2 €

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

Mittwoch

15:00 – 17:00 Uhr

### Stricken, häkeln, nähen

Jeden 2. Und 4. Mittwoch treffen wir uns zum gemeinsamen handarbeiten in fröhlicher Runde.

im März nur am **27.03.2019**



Jeden Mittwoch

18:00 – 21:00 Uhr

### Spieleabend



In geselliger Runde spielen wir Karten – und Brettspiele  
Gäste sind **immer** herzlich willkommen

Jeden 1. und 3.



**Donnerstag 09:30 – 11:00 Uhr**

Im **Baby-Café** treffen sich Mütter/Väter mit den Babys zum Spielen, Kennenlernen und regen Austausch.  
Kosten: 2,00 €

Jeden Donnerstag

11:15 – 12:00 Uhr



**Gymnastik mit Barbara Meinhardt**

Durch abwechslungsreiche, gymnastische Übungen im Sitzen und im Stehen mit musikalischer Begleitung sowie mit Kleingeräten, wie z.B. Theraband und Ball erhalten und steigern Sie ihre Beweglichkeit.

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

**Der Sonntagskaffeenachmittag im Sommerhof fällt im März leider aus**

Donnerstag, 28.03.

19:00 – 20:00 Uhr



### Quartiersstammtisch

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

Freitag, 29.03.

20:00 – 21:30 Uhr



### Vortrag Sibirien – Chkassien – Teil 2

Jürgen Rupp wird Ihnen das Leben in Chakassien als Leiter des Sibirien-Projekts in einem 2. Teil des Reiseberichtes mit herrlichen Bildern näher bringen.

Eintritt frei, gerne Spende

Sonntag 31.03.

09:30 – 12:00 Uhr



### Frühstück im Quartierstreff Sommerhof

Wir laden wir Sie ganz herzlich ein, sich niederzulassen, sich zu begegnen, gemütlich zu frühstücken, sich auszutauschen, sich wohl zu fühlen.

Kosten: 5,00 €

Wer hat an der



gedreht ??? Ab 31.3.gilt die Sommerzeit!!!

**Quartiersbüro geöffnet:**

**Montags 17-19 Uhr und donnerstags, 10-12 Uhr**

*Ansprechpartnerin für Sie im Quartierstreff Sommerhof:*

Hannelore Lübben, Quartiersmitarbeiterin

Telefon: 07666/94 39 846

[quartierstreff.sommerhof@gmail.com](mailto:quartierstreff.sommerhof@gmail.com)

