



**KEIN** Abend - Café am Dienstag, 04. Juni 2019, 17.30 – 20.00 Uhr

„NEUSTART Freitag, 05. Juli 2019, 17.30Uhr“ → **FREITAGS-VESPER**

JULI-Ausschreibung und Flyer beachten !

**NEUE Hatha-Yoga** **Kurs 1 - dienstags**, ab 02. Juli 2019 von 19.00 – 20.30 Uhr,

**Kurs 2 - mittwochs**, ab 03. Juli 2019 von 9.30 – 11.00 Uhr

Mit Hatha-Yoga können Sie körperliche Kraft und Beweglichkeit aufbauen, Ihre geistige Konzentration stärken sowie Ihre Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude steigern.

Leitung: Christa Doll, Hatha-Yogalehrerin, Krankenkassenzertifiziert, Heilpraktikerin (Psych.), Dipl.-Soz.-Päd.

**Jeweils 10 Kurstermine, Kursgebühr 80 €, für Vereinsmitglieder 70 €, die Gebühr ist im Voraus zu entrichten.**

**Anmeldung:** Frau Risch, **bis spät. 01. Juli 2019** Tel. 0761/612 48 284 zu den Sprechzeiten o. Mail



**Freitag, 07. Juni 2019, 18.00 Uhr Vernissage „Heimische Schmetterlinge“**

Beeindruckende Fotoausstellung drei ambitionierten Hobbyfotografen Herrn Heinz Hauenstein, Wolfgang Henke und Frowalt Janzer in den Räumen des Quartierstreff Luckenbachweg 8, vom 07.06. bis zum 30.06.2019.

Öffnungszeiten der Ausstellung während des Freitags-Vespers am 1. Freitag im Monat (ab Juli) von 17.30 - 20.00 Uhr und während des Nachmittags-Cafés, jeden Mittwoch von 14.30 - 17.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung unter 0761/61248284

**Donnerstag, 13. Juni 2019, 19.00 Uhr Fotoreisebericht „Thailand – Besuch bei Freunden“**

Ein Reisebericht mit faszinierenden Bildern eines interessanten Besuchs bei Freunden in Thailand unter dem Motto: „3 Freiburger zeigen uns ihren neuen Lebensmittelpunkt in Thailand „

Auf Ihr Kommen freut sich: **Herr Günter Bruder** Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis



**Montag, 24. Juni 2019, 19.00 Uhr Naturvortrag „Schmetterlinge in Südbaden“**

Herr Heinz Hauenstein referiert mit einzigartig schönen Bildern zum Thema „Schmetterlinge in Südbaden“. Erfahren Sie Interessantes und Erstaunliches zu den beliebtesten Mitbewohnern unserer Erde.

Auf Ihr Kommen freut sich **Herr Heinz Hauenstein** Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis

**Donnerstag, 27. Juni 2019, 18.30 Uhr Gesundheitsvortrag „Mit Heilpflanzen durch die Wechseljahre“**

Heilpflanzen können wichtige Helfer während der Zeit des Wechsels sein und dazu beitragen, unser Wohlbefinden wesentlich zu verbessern. An diesem Abend werden nach einer kurzen theoretischen Einführung besonders wirksame Heilpflanzen vorgestellt und wertvolle Tipps zu deren Verwendung gegeben.

Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis

Auf Ihr Kommen freut sich: **M. Voswinkel**, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin



**WICHTIG:** Am Montag, den 10. Juni und Donnerstag den 20. Juni 2019 finden keine Veranstaltungen statt !

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen und weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.quartierstreff.de](http://www.quartierstreff.de), alle Interessierte sind herzlich willkommen !

## Unsere regelmäßigen Veranstaltungen

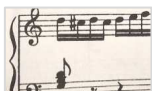
### Montags



**12.45 – 14.00 Uhr Wassergymnastik im Haslacher Bad**, jeden Montag und Freitag

**Spaß und körperliche Fitness unter fachlicher Anleitung.**

Kosten incl. Eintritt 5,00€ / 4,00€ für Vereinsmitglieder



**15.00 – 16.00 Uhr Offener Singkreis**, jeden Montag

Gesungen werden Volkslieder, Schlager oder was gefällt, anschließend geselliges Beisammensein.

Leitung: Franz Gädker (Mundharmonika), jeden Montag

**17.30-18.30 Uhr Sportangebot Kraft & Balance 50 plus**

Gesundheitssportliches Training für Frauen und Männer.

Leitung: Nicola Glöckle, Trainerin für Sport und Bewegung



### Dienstags



**11.00 – 12.30 Uhr Sozialberatung mit Frau Kieninger**, jeden 4. Dienstag

Das Angebot richtet sich an alle Menschen im Quartier, die für ein persönliches Anliegen erste Schritte zur Klärung und Lösungsmöglichkeiten finden wollen.

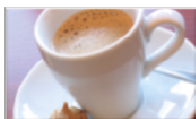
Auch telefonisch ist Sie zu dieser Zeit unter der Tel. 0761/ 612 48 284 erreichbar.

**14.30 – 17.00 Uhr Stricken und Spaß am gemeinsamen Handarbeiten**, jeden 2.u.4. Dienstag

Helfende Hände werden für Sie sein, Frau Hildegard Lais und Frau Irene Böttcher.



### Mittwochs



**14.30 - 17.00 Uhr Nachmittags – Café**, jeden Mittwoch

Ein Treff für Alle, egal ob Sie jünger oder älter sind. Bei Kaffee, Tee, Kuchen oder auch kalten Getränken (alles zu sehr günstigen Preisen), können Sie in netter Runde zusammensitzen und den Nachmittag genießen. Auf Ihr Kommen freut sich das Nachmittags-Café Team.

### Donnerstags



**10.00 – 11.00 Uhr Tänzerisches Bewegungstraining**, jeden Donnerstag

Körperwahrnehmung, Balance, Koordination. Trainieren mit Bewegungen aus Latein- und Standardtänzen.

Einstieg jederzeit möglich. Bequeme Kleidung, geeignete Sportschuhe oder Socken.

Leitung: Viviane Amann, Tanzlehrerin **Pause am 13. + 20. Juni 2019 !**



**11.00 - 12.00 Uhr Rhythmus Gruppe**, jeden Donnerstag

Für Trommler und solche die es werden wollen. Wir finden uns zusammen, um uns auszutauschen und Rhythmen zu entwickeln. Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Viviane Amann, Tanzlehrerin **Pause am 13. + 20. Juni 2019 !**

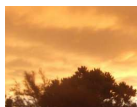
**15.00 – 18.00 Uhr Spiele-Nachmittag „Spiele aller Art“**, jeden 1.u.3. Donnerstag

Gerne dürfen Sie Ihr Lieblingsspiel zum Nachmittag mitbringen.

Immer für Sie mit von der Partie, Frau Hildegard Buchholz.



### Freitags



**10.00 – 11.00 Uhr Progressive Muskelentspannung**, Pause bis September'19

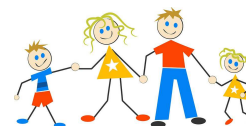
Meditative Einführung anschl. Muskelentspannung nach Jacobsen. Die Übungen finden größtenteils im Sitzen statt, sodass auch Personen mit eingeschränkter Bewegung herzlich willkommen sind.

Leitung: Frau Sieglinde Schäfer

**NEU 15.00-17.00 Uhr Kleinkind – Elterntreff**, jeden 2. und 4. Freitag

Gemeinsam spielen, lachen, austauschen ....und vieles mehr!

Einfach mal reinschauen ☺ Auf Ihr Kommen freut sich Simone Bleile



**17.30-19.00 Uhr Abendspaziergang mit geselligem Ausklang**, jeden letzten Freitag

Rundgang durch Ihren Stadtteil Haslach. **Dauer ca. 1,5 Std**

Auf dem Spaziergang begleitet Sie Frau Kerstin Meyn.