

# Monatsprogramm



**Workshop  
mit Heinz Hauenstein**

**Besser fotografieren  
mit Handys**

**Samstag, 04. Mai,  
10-13 Uhr**

## Mai 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**

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

Gruppe 1

9.15 – 10.15 Uhr

**Allgemeine Fitness – auch für Senioren**

Gymnastik mit Schwerpunkt Kraft/Muskelaufbau u. 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!

Dagmar Siegel steht für Ihre Fragen und Anregungen zur Verfügung.



**13.05.2019**

18.00 – 19.30 Uhr

**Fotostammtisch**

Naturfotografie steht im Mittelpunkt  
bei Interesse schreiben Sie uns bitte eine E-Mail:  
quartierstreff-33@kabelbw.de



**20.05.2019**

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.



**27.05.2019**

19.00 Uhr

**Neue Schmerztherapie bei Arthrose**

**Gesundheitsvortrag von Brigitte Kälin**

Viele Millionen Menschen haben Gelenkschmerzen und dadurch nur noch eine eingeschränkte Lebensqualität. Erfahren Sie in einem fundierten Vortrag von der Schmerz- und Bewegungstherapeutin Brigitte Kälin die Ursache für die Schmerzen und den Gelenkverschleiß und wie Sie diese stoppen und beseitigen können.

**Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis**

**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.



**07.05.2019**

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.



**ab 07.05.2019**

10.00 - 11.30 Uhr

**Sanftes Yoga am Vormittag**

**Fokus: stille und bewegte Meditation**

zunächst 5 x dienstags

Vereinsmitglieder: € 45,00, Nichtmitglieder: € 50,00

Infos und Anmeldung bei Nina Ostermann,

E-Mail (präferiert): [nina.ostermann@googlemail.com](mailto:nina.ostermann@googlemail.com)

Telefon: 0176/57935265

*Neue Dozentin!*



**07.05.2019**

18.00 – 21.00 Uhr

**Kinderarbeit – Konsum - Menschenrechte**

**Wie können wir uns vor Ort aktiv für Kinderrechte einsetzen?**

**Ein Mitmach-Seminar, 4 x dienstags, 07./21.05., 04./25.06.**

Info und Anmeldung: [www.globallmende.org](http://www.globallmende.org)

Der Eintritt ist frei.

**14.05.2019**

11.00 - 12.30 Uhr

**Sozialberatung mit Frau Regina Kieninger**

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

**14.05.2019**

17.00-19.00 Uhr

**IT-Stunde mit Ronald Geissler**

Thema: Content-Management-Systeme (CMS)

Wozu werden sie benutzt und was sind die Kriterien für die Auswahl eines bestimmten Systems?)

---

---

## Mittwochs

---

---

### Jeden Mittwoch

16.30 -18.00 Uhr

### Tischtennis

Raum C, Seiteneingang



Weitere Tischtennis-Termine auf Anfrage: Tel.: 42965269

---

---

## Donnerstags

---

---

### 09.05.2019

19.00–21.30 Uhr

Im **Abendcafé** gibt es im Mai knusprige, frische Brezeln mit Butter. Wie immer, solange der Vorrat reicht, und grundsätzlich muss man bei uns nichts essen, man kann auch einfach einen unterhaltsamen Abend genießen!

### ab 23.05.2019

18.30-20.00 Uhr



### Entspannt durch den Alltag mit Yoga -sanfte Mittelstufe

6 x donnerstags

Vereinsmitglieder: € 36,00, Nichtmitglieder: € 42,00

Infos und Anmeldung bei Diana Terstiege,

Tel. 0176 2168 6980 oder E-Mail: [OM@aura-yoga.de](mailto:OM@aura-yoga.de)

*Neuer Kurs:  
Jetzt anmelden!*

---

---

## Freitags

---

---

### Jeden Freitag

9.30 – 10.30 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. 0152-32794037

### 03.05.2019

19.00 Uhr



### Midissage zur aktuellen Fotoausstellung

### Literatur und Kunst auf der Krim

Vortrag mit Bildern zur aktuellen Situation der Krim mit den Referenten und Ausstellungsmachern Dr. Helgard Lörcher und Erich Katterfeld

Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis

---

---

---

---

## Samstags

---

---

**04.05.2019**

### Workshop mit Heinz Hauenstein

10.00 – 13.00 Uhr „Besser fotografieren mit Handys“, Theorie-u. Praxisteil  
Anmeldung bei Frau Siegel bis spätestens 02.05.19



Tel. 0761-42965269 oder E-Mail: [quartierstreff-33@kabelbw.de](mailto:quartierstreff-33@kabelbw.de)

**Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Handymodell an**

Kursgebühr: 10 €, für Mitglieder 8 €

---

---

## Samstags

---

---

**25.05.2019**

### Reparatur-Café

14.00 – 17.00 Uhr Selbsthilfe zum Reparieren - statt wegwerfen!

---

---

## Sonntags

---

---

**05.05.2019**

### Kleidertausch

12.00 – 15.00 Uhr

nähere Informationen erhalten



Sie auf unserem separaten Flyer und auf der Homepage  
Anmeldung u. Fragen an: [lisa.bignani@web.de](mailto:lisa.bignani@web.de)

**19.05.2019**

### Benefiz-Frühstück mit Madelin Bohnert

10.00 – 13.00 Uhr

Lassen Sie sich mit einem

latein-amerikanischen Frühstück verwöhnen.

Es werden 3 Menüs incl. einem Heißgetränk zum Preis von je  
**€ 5,00** angeboten. Zusätzlich gibt's einige Extras wie z.B.  
tropikalischer Obstsalat, pastel imposible u.v.m.

Die Einnahmen kommen Kindern in Mexiko zugute.

Das Frühstück findet künftig am letzten Sonntag im Monat  
statt.

*Premiere!*



**26.05.2019**

### Come together

17.00 – 18.45 Uhr

Kreatives, offenes *Singen* und *Musizieren*

für Jung und Alt

mit Sängerin und Dipl.Psychologin Maria Schendel und  
Musiker Hadi Parwisi, Infos: Tel. 0157-75283367

**Kosten:** € 12,00 / € 9,00 für Vereinsmitglieder

Raum C, Seiteneingang

