

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.moviviando.de](http://www.moviviando.de) / [info@moviviando.de](mailto:info@moviviando.de) /  
**0176-24060985**

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



# Monatsprogramm

## Ma i 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,**  
**09:00 - 11:30 Uhr**



Lea Sommer

## Schwangeren- und Familienberatung



Sozialdienst kath. Frauen e.V.  
79183 Waldkirch.

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

**Termine im Mai: 14.05. und 28.05.2019**

**2x Dienstags**  
**15:30 – 17:00 Uhr**



## Indoor Spielplatz für 1 – 3-Jährige

Malen, basteln, spielen, toben.  
Jeweils **am 2. und 4. 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

**Jeden Mittwoch**  
**18:00 – 21:00 Uhr**



## Spieleabend

In geselliger Runde spielen wir Karten – und Brettspiele wie z. B. Rommé, Canasta, Rummy Cub, Keezen, Phase 10 u.v.m.. Getränke haben wir zum kleinen Preis vor Ort.

Gäste/neue Spieler/innen 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 €

**Mittwoch, 08.05.**

**16:00- 18:00Uhr**

## Handarbeit/ Kreatives Gestalten mit Servietten

Wir handarbeiten mit verschiedenen Materialien nach Lust und Laune kann gestrickt, gehäkelt, gestickt oder ein Gegenstand mit Serviettentechnik verschönert werden, z.B.Lampen (haben wir zum Selbstkostenpreis

**Mittwoch, 22.05.**

**16:00- 18:00Uhr**



vor Ort), Windlichter, Holzkästchen und alles, was sie gerne mit schönen Motiven aufwerten möchten. Diese Sachen eignen sich auch sehr gut als kleine Geschenke, die selbstgemacht sind. Bringen Sie ihre Sachen mit oder informieren sie sich einfach, was man so alles machen kann.

Ursula Plooy ist sehr gerne behilflich.

**Sonntag, 26.05.**

**09:30 – 12:00 Uhr**



## Frühstück im Quartierstreff Sommerhof

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

Kosten: 5,00 €

## 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)

