

## Kreativ-Café für alle Handarbeitsfreunde

- ❖ Offenes Café mit „Kreativ-Einlage“
- ❖ Jeder arbeitet an seinem eigenen Projekt ... oder lässt sich von anderen inspirieren ...

**März-Aktion: „Osterdekoration aus alten Büchern“**

**Sonntag, 04.03.2018, 14-17 Uhr**

Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier, Papierschere



**Wir suchen eine Näherin, die einmal im Monat ehrenamtlich die Nähreparaturen im Rahmen des Kreativ-Cafés durchführen will. Weitere Informationen erhalten Sie im Quartiersbüro!**

### Terminkalender

- 04.03. Kreativ-Café
- 04.03. Weltmusik
- 06.03. Singkreis
- 08.03. Abendcafé
- 12.03. Fotostammtisch
- 13.03. Sozialberatung
- 19.03. Sahnehäubchen
- 25.03. Percussion
- 31.03. Reparatur-Café

[www.quartierstreff.de](http://www.quartierstreff.de)



Es kann wieder gesungen werden!

**Dienstag, 06.03.2018, 16.00 – 17.00 Uhr  
und dann jeden 1. Dienstag im Monat**

Herr Franz Gädker konnte als Nachfolger von Frau Herta Weber gewonnen werden und wird den **Singkreis** weiterführen und musikalisch auf seiner Mundharmonika begleiten.

Das **Abendcafé** freut sich über neue Gäste!  
Einfach vorbeikommen  
und einen schönen Abend in geselliger Runde genießen.

**Donnerstag, 08.03.2018, 19.00 – 21.30 Uhr**

Heute gibt es Fleischküchle mit Brot und Gürkchen



## Neuer Kurs: Yoga für den Schulter- / Nackenbereich

Verspannungen im Schulter-/Nackенbereich sind oft die Folge von einseitigem Arbeiten, Stress, Überbelastung oder aber auch Bewegungsarmut.

Yoga-Übungen für Schultern und Nacken wirken sehr vielseitig, sind effektiv und haben große Bedeutung für ein gesundes und entspanntes Leben.

**Kursbeginn: Mittwoch, 14.03.2018, 18.30 Uhr bis 20.00, 6 x mittwochs**

**Gebühr:** Vereinsmitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 42,00 €

**Anmeldung:** Renate Roos, Tel. 0761/383368 (AB) oder per email: [renateroos99@gmail.com](mailto:renateroos99@gmail.com)