



Samstag, 02.+ 09. Februar 2019, 14.30-16.30 Kochworkshop „EINFACHE Brotaufstriche“

Gemeinsam mit Frau Viviane Amann werden Sie Alternativen zu Wurst, Käse und Marmelade zubereiten. Wichtig mitzubringen: Kleine leere/saubere Gefäße/Marmeladengläser
Unkostenbeitrag insgesamt für beide Termine 15€, Anmeldung erforderlich

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Samstag, 02.+ 09. Februar 2019, 17-19.30 Uhr

Kochworkshop „EINFACH kochen – kochen für NICHTköche“

Gemeinsam mit Frau Viviane Amann einfache Gerichte kochen und anschließend in gemütlicher Runde genießen.

Unkostenbeitrag insgesamt für beide Termine 15€, Anmeldung erforderlich

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Dienstag, 05. Februar 2019, 17.30 – 20.00 Uhr Abend - Café

Freuen Sie sich auf **„Königin Pastete gefüllt mit Puten-Rague“** und ein leckeres Dessert.
In geselliger Runde den Tag ausklingen lassen, bei einem gemeinsamen Vesper.
Alles zu günstigen Preisen.



Donnerstag, 07. Februar 2019, 17.30 Uhr Quartiersversammlung

Liebe Ehrenamtlichen, Vereinsmitglieder und Interessierte,
im Namen unseres Geschäftsführers Herrn Volker Wörnhör, lade ich Sie ganz herzlich zu unserer Quartiersversammlung in den Quartierstreff Luckenbachweg ein.
Wir freuen uns über ein zahlreiches Erscheinen.

Montag, 11. Februar 2019, 19.00 – 20.30 Uhr Literaturkreis

Im Januar : „Töchter einer neuen Zeit“ von Carmen Korn, ab Seite 287 bis zum Ende.
Gemeinsamer Austausch über ein gelesenes Buch. **Leitung:** Frau Ute Zimmermann



Neue Hatha-Yoga Kurse mittwochs, ab 13.02.2018, Kurs 1 9.30 – 11 h/ Kurs 2 19 – 20.30 h

Hatha-Yoga, körperl., geistige u. seelische Fitness, Mitzubringen: Yogamatte, kl. Kissen, leichte Decke.

Leitung: Doris C. Jakobi, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Krankenkassenzertifiziert

Jeweils 8 Kurstermine, Kursgebühr 56 €, für Vereinsmitglieder 48 €,

Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten.

Anmeldung: Frau Risch, bis **spät. 11.02.2019** Tel. 0761/612 48 284 zu den Sprechzeiten o. Mail

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen und weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage www.quartierstreff.de, alle Interessierte sind herzlich willkommen !

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen

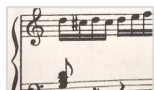
Montags



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

Dienstags

9.00 -10.00 Uhr Sportangebot Kraft & Balance 50 plus

Gesundheitssportliches Training für Frauen und Männer.

DRINGEND Übungsleiter/-in gesucht !



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



8.15 - 9.00 Uhr Mediation Ankommen ab 8.00 Uhr, Leitung: Doris C. Jakobi

Kurs 1 9.30 – 11.00 Uhr, Kurs 2 19.00- 20.30 Uhr Hatha-Yoga

Mitzubringen: Yogamatte, kl. Kissen, leichte Decke

Leitung: Doris C. Jakobi, Yogalehrerin (BYV), Heilpraktikerin (Psych.), Kassenzertifiziert



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



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

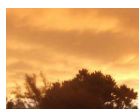
15.00 – 18.00 Uhr Spiele-Nachmittag „Spiele aller Art“, jeden 1.u.3. Donnerstag

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, jeden 2.u. 4. Freitag

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 **WICHTIG:** Im Februar findet keine Muskelentspannung statt !



16.00 – 17.30 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.