

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Aktive und passive Meditation mit Alfred Rezabek
Jeden Samstag, von 10-11 Uhr
Kontakt: alfred.rezabek@web.de



Kreativsamstag (mit kreativer Pause) mit Erika Graf
Samstag, 05.04.2025 ab 14 Uhr
Kontakt: Tel.: 07661 62 80 324 (ab 19 Uhr)



„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20
Veranstalter: Inklusionsteam Kirchzarten / Kontakt: tinahog@web.de
Sonntag, den 13.04.2025 ab 14 Uhr (jeder 3. Sonntag im Monat)



Offener Maltreff mit Luitgard Buhl
Jeden Dienstag von 9:30-11 Uhr



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon
Dienstag, 01., 08., 15. und 22.04.2025 von 18:30 – 19:30 Uhr
Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Zusammen Singen mit Ananda G. Litzba
Dienstag, 01., 08., 15. und 22.04.2025 von 19:45 – 21:45 Uhr
Kontakt: anandamain@gmail.com



Gemeinsames Ukulelenspiel mit Irene Weidinger
Dienstag, 29.04.2025 von 18:30-20:00 Uhr (jeder letzte Dienstag im Monat)
Kontakt: irene.weidinger@online.de



Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo mit Lisa Pirrone
Jeden Mittwoch von 14:30 – 17 Uhr
Kontakt: Tel.: 0761-5901687



Tai Chi mit Dr. Victor Chu
Jeden Mittwoch Kurs I: 18-19:30 Uhr Kurs II: 20-21:30 Uhr
Kontakt: v.chu@posteo.de



Yoga mit Gabriele Lüdecke / Kontakt: gabi.luedecke@t-online.de
für Senioren donnerstags von 8:45-9:45 Uhr
für den Rücken donnerstags von 10-11 Uhr



Handarbeitstreff mit Nicole Single
Donnerstag, den 03. und 24.04.2025 von 15-17 Uhr.
(sonst jeder 1. und 3. Donnerstag im Monat) / Kontakt: Tel.: 07661/2342



Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei
Jeden Dienstag, von 16-18 Uhr



Sozialberatung
Findet momentan nicht statt



**Nächste Programmplanung / kurze offene Runde
mit Frühlingsfest im QU20**
am Dienstag, den 20.05.2025 um 18:30 Uhr

Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



Krabbelgruppe im Kirschenhof mit Stefan Eller
Jeden Donnerstag außerhalb der Schulferien von 14:30-16:30 Uhr
Kontakt: Krabbelgruppe-kirschenhof@posteo.de



Cego Spieltreff mit Christel Steiert
Freitags, 04. und 18.04.2025 jeweils von 18:00 – 22:00 Uhr
Kontakt: steiert.christel@googlemail.com



Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien mit Ellen Wendt
Freitag, 11.04.2025 von 16-17:30 Uhr
Kontakt: ellen.wendt@quartierstreff.de



Gesprächskreis für Deutschinteressierte
Montags 14:00-16:30
nur mit Anmeldung: S.Pantle@outlook.com



Schach für Kinder mit Kalle Pöppel
Dienstag, 01. April von 16:00 - 17:30 Uhr
Kontakt: schach@khps.de

Gedächtnistraining mit Brain-Gym mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20 Start Mittwoch, 23.04.2025 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr.

Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben?
Kennen Sie das Gefühl, etwas sagen zu wollen, und plötzlich ist der Gedanke weg?
Unser gemeinsames Ziel ist es, durch ganzheitliches Gedächtnistraining, geistige, seelische und körperliche Funktionen zu aktivieren, denn was unbenutzt bleibt, verkümmert. Was benutzt wird, entwickelt sich.
Es ist eine gute Idee jetzt anzufangen.

Die Kursleiterin Frau Lieselotte Pirrone ist ganzheitliche Gedächtnistrainerin und ordentliches Mitglied im Gedächtnis Trainerverband. Zudem ist Sie seit 1990 Yoga- und Entspannungstrainerin.
Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder 42 €, Nichtmitglieder zahlen 48 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €. Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen!

Anmeldung: Tel.: 0761-5901687 o. 0152-53541362 oder per email: lisa.gtjo@yahoo.com.
Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

Ganztagesmeditation mit Alfred Rezabek im QU20 Bahnhofstrasse 20 Samstag, 26.04.2025 von 9 -17 Uhr

Am Samstag, dem 26. April wird erstmals ein ganzer Meditationstag durchgeführt.
Für diesen Tag sind 5 Meditationen vorgesehen mit einem abschließenden Austausch.
Kosten: Teilnehmerpauschale für den ganzen Tag 10 €.

Eine partielle Teilnahme ist möglich. Bei Wunsch Kontaktaufnahme unter Tel. 07661 988 194,
alfred.rezabek@web.de

Neues Angebot ab Mai:

Achtsamkeitsspaziergänge mit Alfred Rezabek im QU20 Bahnhofstrasse 20

Ab dem 3. Mai werden wir bis in den Herbst hinein jeden 1. und 3. Samstag des Monats um 10 Uhr
Achtsamkeitsspaziergänge in der schönen Umgebung von Kirchzarten unternehmen. Die Spaziergänge dauern
jeweils ein bis eineinhalb Stunden und werden in Schweigen durchgeführt. Treffpunkt ist vor dem Quartierstreff
– es fallen keine Kosten an.

Zur Anmeldung für die Kurse und Angebote beachten Sie bitte stets die aktuellen Aushänge und setzen sich mit
den jeweiligen Kursleitern in Verbindung (oder melden Sie sich persönlich oder telefonisch im Quartierstreff).

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen und Kurse finden Sie unter www.quartierstreff.de