

## Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



**Aktive und passive Meditation** mit Alfred Rezabek

**Samstags, von 10-11 Uhr**

Kontakt: [alfred.rezabek@gmail.com](mailto:alfred.rezabek@gmail.com)



**„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20**

Veranstalter: Inklusionsteam Kirchzarten / Kontakt und Info: [tinahog@web.de](mailto:tinahog@web.de)

**Sonntag, den 14.12.2025 ab 14 Uhr** (jeder 2. Sonntag im Monat)



**Medizinischen Qigong** mit Gudrun Simon

**Dienstag, 02., 09., und 16.12.2025 von 18:30 – 19:30 Uhr**

Kontakt: [gudrunsimon777@gmail.com](mailto:gudrunsimon777@gmail.com)



**Come together - Songs zum Mitsingen** mit Ananda und Gudrun

**Dienstag, 02., 09. und 16.12.2025 von 19:30 – 21:00 Uhr**

Kontakt: [anandamain@gmail.com](mailto:anandamain@gmail.com)



**Gemeinsames Ukulelenspiel** mit Irene Weidinger

**Entfällt im Dezember** (sonst jeder letzte Dienstag im Monat)

Kontakt: [irene.weidinger@online.de](mailto:irene.weidinger@online.de)



**Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo** mit Lisa Pirrone

**Jeden Mittwoch von 14:30 – 17 Uhr**

Kontakt: 0152/53541362



**Tai Chi** mit Dr. Victor Chu

**Jeden Mittwoch Kurs I: 18-19:30 Uhr Kurs II: 20-21:30 Uhr**

Angebot startet wieder am 17.09.2025 Kontakt: [v.chu@posteo.de](mailto:v.chu@posteo.de)



**Yoga** mit Gabriele Lüdecke / Kontakt: [gabi.luedecke@t-online.de](mailto: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 04. und 18.12.2025 von 15-17 Uhr**

(sonst jeder 1. und 3. Donnerstag im Monat) / Kontakt: Tel.: 07661/2342



**Seniorengymnastik** mit Sandra King

**Donnerstags, 15-16 Uhr**

Tel.: 0170 5833939



**Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei**

**Dienstags von 16-18 Uhr**

**Die einzige Sprechzeit ist am 16.12.2025**



**Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20**

**Dienstag, den 20.01.2026 um 18:30 Uhr**



**Urlaub vom 01.12.-14.12.2025**  
**Es findet keine Sprechstunde statt!**  
**Am Dienstag, den 16.12.2025 bin ich für Sie da!**



**Winterpause**  
**Vom 22.12.2025 bis 09.01.2026 findet keine Sprechzeit statt!**  
**Ab Dienstag, den 13.01.2026 bin ich wieder für Sie da!**



**Im absoluten Notfall können Sie sich  
an Ellen Wendt wenden (0170-5577299).**

## Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



**Krabbelgruppe im Kirschenhof** mit Stefan Eller  
**Achtung: Jeden Dienstag außerhalb der Schulferien von 14:30-16:30 Uhr**  
**Kontakt: [Krabbelgruppe-kirschenhof@posteo.de](mailto:Krabbelgruppe-kirschenhof@posteo.de)**



**Cego Spieltreff** mit Christel Steiert  
**Freitags, 05. und 19.12.2025 jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr**  
**Kontakt: [steiert.christel@googlemail.com](mailto:steiert.christel@googlemail.com)**



**Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien** mit Ellen Wendt  
**Findet im Dezember nicht statt**  
**Kontakt: [ellen.wendt@quartierstreff.de](mailto:ellen.wendt@quartierstreff.de)**



**Gesprächskreis für Deutschinteressierte** mit Susann Pantle  
**Samstags von 16:30-18:00**  
**kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin / Anmeldung: [S.Pantle@outlook.com](mailto:S.Pantle@outlook.com)**



**Erzählcafé** mit Christa Erschens Thema „Winterzauber“  
**Im Januar am Samstag, den 31.01.2026 von 15-17 Uhr**  
**Anmeldung und Infos: Christa Erschens: [cerschens@hotmail.com](mailto:cerschens@hotmail.com)**

Es ist Weihnachten geworden.  
Kalter Wind bläst aus dem Norden  
Und hat Eis und Schnee gebracht.

Doch am Weihnachtsbaum die Kerzen,  
die erwärmen unsere Herzen,  
und des Kindes Auge lacht.

Und man sieht auf den verschneiten  
Straßen weiße Engel schreiten  
Durch die stille, heil'ge Nacht. (Heinz Erhardt)

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

**Achtung!**  
**Am 17. Februar 2026, 10. März 2026 und 14. April 2026 findet keine Sprechstunde statt.**