

## Regelmäßige Veranstaltungen im Qu33 Herbst/Winter 2024

### Montag

#### Fit bis 100

Montags 9:30 – 10:30 Uhr, Kurs im Bürgerhaus Seepark (1. OG, Übungsraum)

Kostenpflichtiges Angebot (für BVQ-Mitglieder vergünstigt), Kurs zu je 6 Terminen. Infos & Anmeldung bei:

Astrid Schreiber (Fitness u. Reha-Sport-Trainerin), Tel. 0152. 32 79 40 27



#### Wassergymnastik im Haslacher Bad

Montags ab 13:45 Uhr (bitte 10 Minuten früher vor Ort sein!)

Treffpunkt: Haslacher Bad

Kostenpflichtiges Angebot (für BVQ-Mitglieder vergünstigt), Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung vor Ort bei: Volker Wörnhör (Kursleitung)

#### Fotostammtisch

Jeden 2. Montag im Monat, 18 – 19:30 Uhr

Naturfotografie steht im Mittelpunkt. Gäste willkommen!

Leitung: Petra Lenz und Frowalt Janzer



#### Nachmittagscafé „Sahnehäubchen“

Immer am 3. Montag im Monat, 14.30 – 17.30 Uhr

Gemütliche Runde bei Kaffee und Kuchen



#### Quartierstreff Qu33

Wannerstr. 33 | 79106 Freiburg i.Br.  
Telefon: 0761. 429 652 69  
E-Mail: qu33@quartierstreff.de  
Webseite: www.quartierstreff.de

#### Vereinsgeschäftsstelle

Zähringer Straße 46 | 79108 Freiburg i.Br.  
Telefon: 0761. 51044-88  
E-Mail: info@quartierstreff.de  
Webseite: www.quartierstreff.de

## Mittwoch

### Yoga für Jung und Alt

Mittwochs 18:30 – 20 Uhr

Kostenpflichtiges Angebot (für BVQ-Mitglieder vergünstigt), Kurs zu je 6 Terminen.  
Infos & Anmeldung bei:

Renate Roos, Tel. 0761. 38 33 68; E-Mail: renateroos99@gmail.com

## Donnerstag

### Sprechstunde Alltagshilfe

Donnerstags 10 – 12 Uhr im Quartierstreff Wannerstr.33

Liselotte Irmeler (Alltagshilfekoordinatorin), Tel. 0761. 29 08 66 65 und 0172. 76 39 877,  
E-Mail: alltagshilfe@quartierstreff.de

### Spieletreff mit Heiko Walther

Am 2. und 4. Donnerstag des Monats ab 17 Uhr

Keine Anmeldung nötig, neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen!

### Yoga Kurs „Entspannt durch den Alltag mit Yoga“

Donnerstags von 19 – 20.30 Uhr

Kostenpflichtiges Angebot (für BVQ-Mitglieder vergünstigt), Kurs zu je 6 Terminen. Infos & Anmeldung bei:

Diana Terstiege: Tel. 0176. 21 68 69 80, E-Mail: om@aura-yoga.de

## Freitag

### Gymnastik am Stuhl

Freitags 9:30 – 10:30 Uhr

Kostenpflichtiges Angebot (für BVQ-Mitglieder vergünstigt), Kurs zu je 6 Terminen. Infos & Anmeldung bei:

Astrid Schreiber (Fitness u. Reha-Sport-Trainerin) Tel: 0152. 32 79 40 27



#### Quartierstreff Qu33

Wannerstr. 33 | 79106 Freiburg i.Br.  
Telefon: 0761. 429 652 69  
E-Mail: qu33@quartierstreff.de  
Webseite: www.quartierstreff.de

#### Vereinsgeschäftsstelle

Zähringer Straße 46 | 79108 Freiburg i.Br.  
Telefon: 0761. 51044-88  
E-Mail: info@quartierstreff.de  
Webseite: www.quartierstreff.de

## Freitag

### Yoga am Vormittag

Freitags 11 – 12:30 Uhr

Kostenpflichtiges Angebot (für BVQ-Mitglieder vergünstigt), Kurs zu je 6 Terminen. Infos & Anmeldung bei:

Renate Roos, Tel. 0761. 38 33 68; E-Mail: renateroos99@gmail.com

### Wassergymnastik im Haslacher Bad

Freitags ab 12:45 Uhr (Treffpunkt Haslacher Bad bitte 10 Min. früher vor Ort sein)

Kostenpflichtiges Angebot (für BVQ-Mitglieder vergünstigt), Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung vor Ort bei: Volker Wörnhör

## Samstag

### Reparatur-Café

Immer am letzten Samstag im Monat im Qu33

Reparieren statt wegwerfen! Das Team des Reparatur-Cafés schenkt kaputten Elektrogeräten ein zweites Leben!

Abgabe defekter Geräte von 13 – 13:30 Uhr, Abholung 17 Uhr



Derzeit ist das Quartiersbüro personell nicht besetzt. Anfragen bitte an die Geschäftsstelle des Quartiersvereins (Kontakt siehe unten).

Die Sprechstunde der Alltagshilfe findet wie üblich jeden Donnerstag im Qu33 statt!

Versichertenberatung für gesetzl. Rentenversicherte im Qu33 mit Reiner Oesterle nach vorheriger Terminvereinbarung: Tel: 0761. 88875025, E-Mail: drv-oesterle@magenta.de

Sozialberatung mit Regina Kieninger nach telefonischer Vereinbarung:  
Tel. 0761. 510 44 187

#### Quartierstreff Qu33

Wannerstr. 33 | 79106 Freiburg i.Br.  
Telefon: 0761. 429 652 69  
E-Mail: qu33@quartierstreff.de  
Webseite: www.quartierstreff.de

#### Vereinsgeschäftsstelle

Zähringer Straße 46 | 79108 Freiburg i.Br.  
Telefon: 0761. 51044-88  
E-Mail: info@quartierstreff.de  
Webseite: www.quartierstreff.de