

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Aktive und passive Meditation mit Alfred Rezabek
jeden Samstag, von 10-11 Uhr
Kontakt: alfred.rezabek@gmail.com



„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20
Veranstalter: Inklusionsteam Kirchzarten / Kontakt und Info: tinahog@web.de
Sonntag, den 08.02.2026 ab 14 Uhr (jeder 2. Sonntag im Monat)



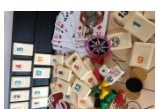
Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon
Dienstag, 03., 10., 17.02.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr /
(am 24.02.2026 im Kirschenhof 3) Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Gemeinsames Ukulelenspiel mit Irene Weidinger
Dienstag, 24.02.2026 von 18:30 – 20:00 Uhr (sjeder letzte Dienstag im Monat)
Kontakt: irene.weidinger@online.de



Gedächtnistraining mit Brain-Gym mit Lieselotte Pirrone
Start Mittwoch, Kurs bis 25.02.2026 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr
Kontakt: Tel.: 0152/53541362



Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo mit Lisa Pirrone
mittwochs von 14:30 – 17:00 Uhr
Kontakt: 0152/53541362



Tai Chi mit Dr. Victor Chu
Mittwochs 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



Senioren gymnastik 75+ mit Sandra King
Donnerstags, Kurs I 13:50 – 14:50 Kurs II 15-16 Uhr (6 Termine)
Kontakt: Tel.: 0170 5833939



Handarbeitstreff mit Nicole Single (bitte beachten Sie den Aushang)
Donnerstag, den 05. und 19.02.2026 von 15-17 Uhr
(sonst jeder 1. und 3. Donnerstag im Monat) / Kontakt: Tel.: 07661/2342



Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei
Dienstags von 16-18 Uhr
Die Sprechstunde am 17. Februar 2026 entfällt



Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20
Dienstag, den 17.03.2026 um 18:30 Uhr



Achtung! Bitte vormerken:
ebenfalls keine Sprechstunde am 10. März und 14. April 2026

Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



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



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon
Dienstag, 24.02.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr im Kirschenhof
Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Cego Spieltreff mit Christel Steiert
Freitag, 06. und 20.02.2026 von 18:30 – 20:30 Uhr
Kontakt: steiert.christel@googlemail.com



Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien mit Ellen Wendt
Freitag, 27.02.2026 von 16 - 17:30 Uhr
Kontakt: 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



Erzählcafé mit Christa Erschens
Thema „Fastenzeit“ Samstag, den 28.02.2026 von 15-17 Uhr
Anmeldung und Infos: Christa Erschens: cerschens@hotmail.com

SENIORENGYMNASTIK 75+ im QU20

(und für alle Jüngeren, die Lust auf Bewegung, Gemeinschaft und Spaß haben)

Ab 26. Februar 2026 gibt es ein zusätzliches Kursangebot donnerstags, 13:50-14:50 Uhr (6 Termine)

Gemeinsam wollen wir etwas für das körperliche Wohlbefinden tun. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen wollen wir die Beweglichkeit, Kraft, das Gleichgewicht, die Koordinationsfähigkeit und auch die Merkfähigkeiten erhalten und verbessern.

Es ist jeder herzlich willkommen, auch wenn Einschränkungen wie z.B. in der Beweglichkeit, Gangunsicherheiten, Gedächtnisschwäche oder anderes vorliegen.

Die Übungen werden an das Können der Teilnehmer angepasst, so dass jede/r davon profitieren kann.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und der Gemeinschaft. Der Rest kommt von ganz allein.

Zu meiner Person: Seit über 30 Jahren arbeite ich als Physiotherapeutin, wovon ich seit 19 Jahren in einer Praxis in Kirchzarten tätig bin. Zusätzlich habe ich unter anderem Weiterbildungen zur Sturzprophylaxe- und Bewegungstrainerin für Senioren.

Anmeldung bei Sandra King per Email: sandraking@gmx.net oder Anruf (bitte auf die Mailbox sprechen) 0170 5833939

Kursgebühren: **Mitglieder Quartiersverein 30 Euro, Nichtmitglieder 36 Euro pro Kurs**

Mindestteilnehmerzahl: **10 Personen**

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