

Alles zu seiner Zeit

„Nichts ist so beständig wie der Wandel. Alle Dinge sind im ewigen Fluss, im Werden, ihr Beharren ist nur Schein.“ Was Heraklit von Ephesus schon vor über 2.500 Jahren erkannte, ist heute aktueller denn je. Wir leben in einer Zeit, die sich beständig und immer schneller wandelt. Manchen Wandel bedauern wir, an einem anderen erfreuen wir uns – manchmal ist es von beidem ein bisschen. Manches wandelt sich viel zu schnell und anderes viel zu langsam wandelt. Doch egal wie wir es empfinden, so wandelt sich eben alles zu seiner Zeit.

Auch bei uns im Quartierstreff hat sich in den letzten Monaten personell viel verändert: Im Sommer wurden Liane Peters, Alexander Roth, Franziska Marra und zuletzt Ende Oktober Monika Thaumiller mit herzlichem Dank und guten Wünschen für die Zukunft aus dem Quartierstreff verabschiedet. Als Nachfolgerinnen wurden im sonnigen Herbst Liselotte Irmmler, Alltagshilfekooridinatorin, Brigitte Rees, Quartiersmitarbeiterin Q20 und Elisa Dold, Quartierskoodinatorin, begrüßt und herzlich willkommen geheißen.

Im Herbst und Winter konnten manche Treffen und Veranstaltungen noch oder wieder stattfinden, andere mussten doch nochmal ausgesetzt oder verschoben werden. Alle Dinge sind im ewigen Fluss. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Wir sind jetzt schon voller Vorfreude auf die Zeit, in der es wieder möglich sein wird, sich unbeschwerter zu begegnen und die Feste so zu feiern, wie sie fallen! Diese Zeit wird wieder kommen, denn: Nichts ist so beständig wie der Wandel.



Das Team verabschiedet sich von unserer langjährigen Quartiersmitarbeiterin: Vielen Dank und Alles Gute, Monika Thaumiller (l.v.r.).



Immer informiert

mit unserem Newsletter, www.quartierstreff.de/newsletter

Unterstützen Sie den Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.

Wir stellen Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus
IBAN: DE07 6809 0000 0033 9015 00
BIC: GENODE61FR1

Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.

Zähringer Str. 46, 79108 Freiburg i. B., www.quartierstreff.de

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im Quartier



Brigitte Rees
07661. 6 28 02 52
qu20@quartierstreff.de
Quartierstreff 20
Bahnhofstraße 20
79199 Kirchzarten
Sprechstunde
Dienstag 16-18 Uhr
Freitag 10-12 Uhr



Andrea Wiesen
0761. 510 44 186
qu46@quartierstreff.de
Quartierstreff 46
Zähringer Straße 46
79108 Freiburg
Sprechstunde
Dienstag 9-11 Uhr
Donnerstag 9-11 Uhr



Hedwig Appelt
0761. 61 24 82 84
quluckenbachweg@quartierstreff.de
Quartierstreff Luckenbachweg
Luckenbachweg 8
79115 Freiburg
Sprechstunde
Dienstag 17-19 Uhr
Donnerstag 10-12 Uhr



neuer Kontakt folgt

0761. 42 96 52 69
qu33@quartierstreff.de
Quartierstreff 33
Wannerstraße 33
79106 Freiburg
Sprechstunde
neue Zeiten unter:
www.quartierstreff.de



Sarah Deißler
07666. 9 43 98 46
qusommerhof@quartierstreff.de
Quartierstreff Sommerhof
Schwarzwaldstraße 1
79211 Denzlingen
Sprechstunde
Montag 17-19 Uhr
Donnerstag 10-12 Uhr



Regina Kieninger
0761. 510 44 187
regina.kieninger@bauverein-breisgau.de
Sozialberatung / Alltagshilfe
Zähringer Straße 48
79108 Freiburg
Sprechstunde
einmal im Monat je Quartierstreff



Elisa Dold
0761. 510 44 88
elisa.dold@bauverein-breisgau.de
Quartierskoodinatorin
Zähringer Straße 46
79108 Freiburg
Sprechstunde
Montag bis Freitag 9-11 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 15-17 Uhr



Liselotte Irmmler
0172. 76 39 877 oder
0761. 29 08 66 65
alltagshilfe@quartierstreff.de
Alltagshilfekoodinatorin
Wannerstraße 33
79106 Freiburg
Sprechstunde
Dienstag 17-19 Uhr (telefonisch)
Donnerstag 10-12

Wir im Quartier

Veranstaltungsprogramm Januar bis Juni 2022



Kuchen geht immer! Besonders die leckere Kuchenauswahl von Renate Burgert und Sonja Schönherr, die im Nachmittagscafé im Qu46 angeboten werden.

Kultur- und Kreativangebote
Fitness und Bewegung
Soziales Miteinander und Guter Rat in allen Lebenslagen

Veranstaltungen Januar–Juni 2022



ALLE QUARTIERSTREFFS

Sozialberatung
bei Regina Kieninger,
Tel.: 0761. 5 10 44 187

Rentenberatung
bei Kuno Zeller,
Anmeldung per
Tel.: 0160. 97 94 07 89

**Beratung
Schwerbehinderung**
bei Max Schönherr,
Anmeldung per
Tel.: 0761. 4 51 75 87
maxschoenherr@web.de

PC/Handy-Hilfe
bei Marc Plümper,
Tel.: 0176. 21 32 43 13
bei Monika Rotzinger,
Telefon 0761. 50 74 01

Halbtagswanderung
(ca. 5–6 km) i.d.R. am letzten
Donnerstag, Info und Anmel-
dung bei Sonja Schönherr,
Tel.: 0761. 4 51 75 87,
sonjaschoenherr@web.de

Ganztagswanderung
(ca. 11–15 km) in.d.R. am 1.
und 3. Donnerstag, Infos und
Anmeldung bei Max Schön-
herr, Tel.: 0761. 4 51 75 87,
maxschoenherr@web.de

Genauere Angaben zu den
Wanderungen stehen in den
zwei Wanderkalendern, die in
den Quartierstreffs ausliegen
und auf der Homepage zu
finden sind.

Wassergymnastik
montags 13:45 Uhr und frei-
tags 12:45 Uhr mit Volker
Wörnhör, Hallenbad Haslach,
keine Anmeldung notwendig
– Einstieg jederzeit möglich
(bitte jeweils 10 min früher
vor Ort sein) – Kosten 4 Euro
Mitglieder, 5 Euro Nichtmit-
glieder

Theatergruppe
Es stehen noch keine Termine
fest. Diese werden in einem
der nächsten Monatspro-
gramme und per Aushang
bekanntgegeben.

Raumvermietungen
Sie können unsere Räume
für private Feste oder eigene
Veranstaltungen nach Preis-
liste und NEU auch zum ge-
meinsamen Spielen für (1–2)
Familien zum Unkostenbei-
trag mieten Anmeldung über
die Quartiersmitarbeiterinnen
wochenends oder wenn mög-
lich auch unter der Woche.



ZÄHRINGEN

Gemütliche Radtouren
mit Walter Schmidt,
10 Uhr (Winter), 9:30 Uhr
(Sommer), Treffpunkt im Hof
des Qu46 Zähringen – Teil-
nehmerzahl auf 20 Personen
begrenzt

Kochclub
mit Rainer Kopfmann und
Heidi Büttner, letzter Montag
im Monat, ab 17:30 Uhr, Infos
unter: rkopfmann@aol.com
oder Tel.: 0761. 70 13 42
bei Heidi Büttner. Bitte um
vorherige Anmeldung!

Wochenmarkt
im Innenhof des Qu46,
14:30–18 Uhr

Stricken, Sticken und Häkeln
mit Edna Mordstein (Frauen-
gruppe), jeden 1. und
3. Dienstag, 15–16:30 Uhr.

**Spielabend (Skat, Rommé,
Brettspiele)**
mit Max Schönherr, Monika
Croll und Renate Burgert,
jeden 1. und 3. Dienstag,
18–20 Uhr

Nachmittagscafé
14:30–17 Uhr
Jeweils am 2. Dienstag im
Monat – s. auch Aushänge
und Homepage

**Gymnastik für aktive
Senioren**
mit Ursula Hummel,
Gruppe 1: 9–10 Uhr
Gruppe 2: 10–11 Uhr

Sozialberatung
Regina Kieninger jeden
1. Mittwoch, 11–12:30 Uhr

QiGong*
mit Christine Singler,
Anmeldung per
Tel.: 0761. 50 35 63 87,
qigong.christine@gmail.com
18–19:30 Uhr, 20–21:30 Uhr
(für neue Teilnehmer)
Beginn ab 19.01.2022

Stricken, Sticken, Häkeln
mit Christa Michelizza,
14:30–16:30 Uhr
Boule im Innenhof
mit Maria Thomaschewski
und Herbert Haas,
jeden 1. und 3. Donnerstag,
ab 15 Uhr

Yoga für Senioren
initiiert von der Sozialstation
3sam, mit Antonie Benz
9–11 Uhr (findet in 2 Gruppen
à 45 Minuten statt)
Nähtreff mit Frau Schlag
15:30–17 Uhr, Anmeldungen
unter qu46@quartierstreff.de
oder Tel.: 0761. 51044186
Einstieg jederzeit mög-
lich. Nähmaschinen sind
vorhanden.

Yoga für Senioren
Sonntagsfrühstück mit Herrn
Kuhn am 1. Sonntag im Monat.
(Die genauen Termine
werden über die Monatspro-
gramme und per Aushang
bekanntgegeben)



STÜHLINGER

**Gymnastik für aktive
Senioren**
Gymnastik für aktive Senioren
mit Astrid Schreiber im Bür-
gerhaus Seepark, Infos unter
Tel.: 0152. 32 79 40 27

QiGong für Einsteiger
9:15–10 Uhr

TaiChi für Einsteiger
10:45–11:30 Uhr

**Nachmittagscafé
„Sahnehäubchen“**
jeden 3. Montag,
14:30–17:30 Uhr

Musikprojekt „Älwis“
Älter werden mit Musik im
Stühlinger mit Armin Albar,
Infos und Anmeldung unter:
armin-albar@gmx.de,
18–19:30 Uhr

Offene Bibliothek
mit Lesecke, 16–18 Uhr

**Plenum der Parents for
Future Freiburg**
jeden 1. und 3. Montag
im Monat, 19–21 Uhr

Foto-Stammtisch
jeden 2. Montag, 18–19:30 Uhr

Offene Bibliothek
mit Lesecke, 10–12 Uhr

Sozialberatung
Sprechstunde bei Regina
Kieninger, jeden 2. Mittwoch
im Monat, 11–12:30 Uhr

Yoga für Jung und Alt
mit Renate Roos, Anmeldung:
renateroos@gmail.com oder
Tel.: 0761. 38 33 68 (AB)
18:30–20 Uhr (verschiedene
Kurseinheiten)

Yoga – sanfte Mittelstufe
mit Diana Terstiege, Anmel-
dung: om@aura-yoga.de oder
Tel.: 0176. 21 68 69 80
18:30–20 Uhr (verschiedene
Kurseinheiten)

Offene Bibliothek
mit Lesecke, 15–17 Uhr

Abendcafé „NachBar“
Mit jahreszeitlich
abgestimmten kulinarischen
Schmankerln, jeden
2. Donnerstag, 19–21:30 Uhr

**Gymnastik mit und
auf dem Stuhl**
– auch mit Rollator möglich
mit Astrid Schreiber, Infos:
Tel.: 0152. 32 79 40 27,
9:15–10 und 10:30–11:15 Uhr

Reparatur-Café
jeden letzten Samstag im
Monat, Abgabe der Geräte
13–14 Uhr, Abholung
17–17:30 Uhr. Details unter
www.reparaturcafe-freiburg.de
Wir streben an, bald wieder
mit Cafébetrieb zu reparieren.
Aktuelles dazu auf unserer
Website.



KIRCHZARTEN

Offener Mal Treff
9:30–11:30 Uhr

Qu20- Offene Bibliothek
16–18 Uhr

Sozialberatung
Regina Kieninger, jeden
3. Dienstag im Monat
11–12:30 Uhr

Programmplanung
jeden 3. Dienstag im Monat
18 Uhr, anschließend
gemütliches Zusammensein

Brain Gym
Gedächtnis und Bewegung
mit Liselotte Pirrone,
9–10:30 Uhr

Handarbeitsrunde
Stricken, Häkeln, Sticken oder
was Ihnen Freude macht
mit Nicole Single, jeden
1. und 3. Donnerstag im
Monat 16:30–18:30 Uhr

Qu20- Offene Bibliothek
10–12 Uhr

Brettspielenachmittag
14–18 Uhr, 1 x im Monat (Ter-
mine über Homepage und
Quartiersaushänge)

Kreativsamstag
13–16 Uhr, 1 x im Monat
(Terminbekanntgabe über
die Homepage und die
Quartiersaushänge)



DENZLINGEN

Kanga-Training*
mit Andrea de Boer,
moViviendo, 9:30–10:30 Uhr

Salsation*
moViviendo, 19:30–20:20 Uhr

Kanga-Powerhouse*
Beckenbodentraining mit
rückbildenden Elementen für
eine stabile Körpermitte
mit Andrea de Boer
20:30–21:30 Uhr

Sozialberatung
Regina Kieninger,
jeden 1. Dienstag, 11–12:30 Uhr

**Schwangerschafts- und
Familienberatung**
Sozialdienst katholischer
Frauen e.V., Waldkirch,
2x im Monat, 9–11:30 Uhr,
Info und Anmeldung:
Tel.: 07681. 4 74-53 90

Sprachkurs Asyl
für geflüchtete Frauen
Freundeskreis Asyl
10–12 Uhr

Schachclub für Jugendliche
18:30–20 Uhr

Schachclub für Erwachsene
20–24 Uhr

**Hatha-Yoga für
Frühaufsteher***
7–8 Uhr

**Ganzkörpertraining durch
Haltung und Bewegung**
10:15–11:15

Spielabend
18–21 Uhr

Seniorengruppe-Netzwerk
von Mensch zu Mensch (nur
mit Pflegegrad und nach
vorheriger Anmeldung beim
Netzwerk), 9:30–14 Uhr

Senioren-gymnastik
(ohne Bodengymnastik)
bei Barbara Meinhard,
17–18 Uhr

Hatha Yoga
in der Ruhe liegt die Kraft,
krankenkassen-zertifiziert,
20–21:30 Uhr

Babycafe
Larissa Giebel, 9:30–11 Uhr

Nähtreff
1x im Monat ab 13:30 Uhr



HASLACH

Offener Singkreis
Mit Franz Gädker, 15–16 Uhr,
anschließend geselliges
Beisammensein

Literaturkreis
mit Ute Zimmermann,
jeden 2. Montag, 19–20 Uhr
(Im Dezember findet kein
Literaturkreis statt)

Kraft & Balance 50plus
Gesundheitliches Sport-
training für Frauen und
Männer mit Nicola Glöckle,
17:30–18:30 Uhr

Gemeinsam Rommé spielen
Offener Treff von
18:30–20 Uhr,
jeden 4. Montag im Monat

Sozialberatung
Regina Kieninger,
jeden 4. Dienstag im Monat,
11–12:30 Uhr

**Tänzerisches
Bewegungstraining**
mit Tanzlehrerin Viviane
Amann, 10–11 Uhr (Einstieg
jederzeit möglich)
Spielenachmittag
mit Hildegard Buchholz
jeden 1. und 3. Donnerstag,
15–18 Uhr

Pilates
Sanftes Ganzkörpertraining
mit Nicola Glöckle, Trainerin
für Sport und Bewegung,
18–19 Uhr

**Progressive
Muskelentspannung**
mit Sieglinde Schäfer
jeden 2. und 4. Freitag im Mo-
nat 10–11 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

**Gedichte-Austausch-
Nachmittag**
1 x im Quartal (Termin-
bekanntgabe über Quartier-
Aushänge und Homepage)

*kein eigener Kurs des
Quartierstreffs

In jedem Quartierstreff gibt
es zusätzlich **Sonderveran-
staltungen**. Diese können
Sie dem jeweiligen Flyer, der
vor Ort ausliegt oder unserer
Homepage entnehmen. Oder
Sie lassen sich die Highlights
und weitere Informationen
aus dem Vereinsleben
ganz bequem nachhause
schicken, indem Sie über
unsere Homepage unseren
Newsletter abonnieren.

Hinweise
Änderungen sind jederzeit
möglich – insbesondere
dann, wenn die Infektions-
zahlen durch das
Corona-Virus steigen.

Wenn Sie Fragen haben,
erkundigen Sie sich auch
gern direkt bei den
Quartiersmitarbeiterinnen
vor Ort oder besuchen Sie
unsere Homepage:
www.quartierstreff.de

**Nutzen Sie auch unsere
Nachbarschafts- und
Alltagshilfe**
Ansprechpartner für die
Nachbarschaftshilfe sind die
Quartiersmitarbeiterinnen
und Quartiersmitarbeiter der
Freiburger Quartierstreffs.

Ansprechpartnerin für die
Alltagshilfe (ein Angebot
für Hilfsbedürftige mit Ein-
stufung in einen Pflegegrad)
ist Liselotte Irmeler.



**Sonderveranstaltungen unter
www.quartierstreff.de
oder als Aushang in den
Quartierstreffs.**