

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20:



Der **Handarbeitstreff** mit Nicole Single trifft sich **donnerstags, am 05.01. und 19.01.2023 von 15-17 Uhr.**
Achten Sie bitte auf den aktuellen Aushang.



Der **offene Maltreff** mit Simone Rufer findet **dienstags zwischen 9:30-11 Uhr** statt und freut sich über eine kreative und interessierte Verstärkung des Teams.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Simone Rufer (s. Aushang).



Am **Samstag, den 28.01.2023 von 14-18 Uhr** findet der „**Brettspiele-Nachmittag**“ mit Simon Gassenschmidt statt.
Interessierte sind herzlich willkommen.

Gemeinsames Ukulelenspiel im QU20

Es gibt die Möglichkeit bereits erlernte Lieder zu wiederholen oder neue kennenzulernen. Einzelne Lieder können z.B. mittels Schlagrhythmen, Fingerpicking, Melodiespiel oder Chordmelodie begleitet werden. Aus einem großen Repertoire werden verschiedene Genre dargestellt, das Liedmaterial wird per Beamer an die Wand projiziert. Einfache Akkorde sollten bekannt sein. Ein Schnuppern für Anfänger ist möglich.

Achtung! Ab Januar trifft sich die Gruppe jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18:30-20:00 Uhr

Gebühren: Vereinsmitglieder zahlen 1 Euro, Nichtmitglieder zahlen 2 Euro pro Termin
Anmeldung bei Irene Weidinger (Mail: Irene.weidinger@online.de)

Unsere neuen Kursangebote im Januar:

Yoga für den Rücken

Yoga ist die empfehlenswerte Sportart, wenn es darum geht, den Rücken flexibel und stabil zu halten. Gezielte Körperübungen stärken die Muskulatur, andere steigern die Dehnfähigkeit des Gewebes und halten die Wirbelsäule beweglich. Da Yoga das ganzheitliche Wohlbefinden berücksichtigt, werden die **Übungen sanft und ruhig ausgeführt.** In diesem Rückenyooga-Kurs wird die Individualität eines jeden Körpers berücksichtigt. Dabei ist ein Gleichgewicht aus Entspannung und Kräftigung das zentrale Thema.

Yoga-Übungen sind auch für Anfänger ein guter Weg, dem Rücken etwas Gutes zu tun.

Die Kursleiterin Gabriele Lüdecke, ist Yogalehrerin und in der Intensivkrankenpflege mit Schwerpunkt - individuelle Begleitung- tätig. Sie lebt seit 2000 in Kirchzarten.

Anmeldung bei Gabriele Lüdecke per Mail gabi.luedecke@t-online.de oder Tel.: 0175-5675448.

Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein zahlen 24,00 Euro pro Kurs,
Nichtmitglieder 30,00 Euro pro Kurs (6 Termine à 1 Stunde)
Bitte bringen Sie die Gebühr zum Kursbeginn mit

Start Donnerstag 12. Januar – 16. Februar 2023 von 9-10 Uhr (6 Termine jeden Donnerstag).

Gebühren: Mitglieder zahlen 24 Euro - Nichtmitglieder 30 Euro pro Kurs.

Bitte bringen Sie die Gebühr zum Kursbeginn mit.

Anmeldung per Mail: Gabi.luedecke@t-online.de oder Tel. 0175-5675448.

Tai Chi-Kurs

Tai Chi Chuan ist eine uralte Kampfkunst, die sich im Laufe von Jahrhunderten zu einer meditativen Bewegungskunst entwickelt hat. Neben der Kräftigung der Muskeln, Sehnen und Gelenke wirkt Tai Chi auch auf der geistigen und spirituellen Ebene: Wir werden wacher, bewusster, stiller und zentrierter. Tai Chi ist ein idealer Weg, um mit zunehmendem Alter unsere Frische und Spannkraft, unsere Beweglichkeit und Heiterkeit zu bewahren. Es eignet sich für Jung und Alt. Der Kurs wird als fortlaufender Kurs angeboten.

Start Mittwoch 18. Januar 2023 von 18-19:30 Uhr, (an jedem 1., 3. und 4. Mittwoch im Monat)

Gebühren: Mitglieder 6 Euro pro Termin, Nichtmitglieder zahlen 7,50 Euro pro Termin.

Bitte bringen Sie die Gebühr monatlich zum Kurs mit.

Anmeldung bei Dr. Chu V.CHU@POSTEO.DE oder Tel. 0157-84199170 oder im Quartierstreff.

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

In der Zeit vom 16. Dezember – 08. Januar bleibt das Quartiersbüro geschlossen.
Ab Dienstag, den 10. Januar 2023 bin ich ab 16 Uhr gerne wieder für Sie erreichbar

Für die Sozialberatung von Frau Kieninger am Dienstag, den 17.01.2023 melden Sie sich vorab bitte telefonisch (0761-51044187) an.

Zur nächsten Programmplanung / offenen Runde treffen wir uns am 17.01.2023 um 18 Uhr.

Wir freuen uns auf Menschen, die Lust haben sich aktiv in die Quartiersarbeit einzubringen, eine neue Gruppe gründen oder ein neues Angebot starten möchten.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, sprechen Sie mich (Brigitte Rees) bitte gerne an.

Unsere **QU20 Bibliothek** können sie gerne während der Sprechzeiten besuchen ☺

Sprechzeiten des QU20 in der Bahnhofstrasse sind:

Dienstag	16-18 Uhr
Freitag	10-12 Uhr

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