

## Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



**Aktive und passive Mediation** mit Alfred Rezabek  
Jeden Samstag, von 10-11 Uhr - das Angebot startet am 11.01.2025



**Kreativsamstag (mit kreativer Pause)** mit Erika Graf  
Samstag, 04.01.2025 ab 14 Uhr



**„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20**  
Sonntag, den 12.01.2025 ab 14 Uhr (jeder 3. Sonntag im Monat)



**Offener Maltreff** mit Luitgard Buhl  
Jeden Dienstag von 9:30-11 Uhr beginnt wieder am 04.02.2025



**Medizinischen Qigong** mit Gudrun Simon  
Dienstag, 07. und 14.01.2025 von 18:30 – 19:30 Uhr



**Zusammen Singen** mit Ananda G. Litzba  
Dienstag, 07. und 14.01.2025 von 19:45 – 21:45 Uhr



**Gemeinsames Ukulelenspiel** mit Irene Weidinger  
Dienstag, 28.01.2025 von 18:30-20:00 Uhr  
(sonst jeder letzte Dienstag im Monat)



**Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo** mit Lisa Pirrone  
Jeden Mittwoch von 14:30 – 17 Uhr startet am 15.01.2025



**Tai Chi** mit Dr. Victor Chu  
Jeden Mittwoch Kurs I: 18-19:30 Uhr Kurs II: 20-21:30 Uhr startet 08.01.25



**Yoga mit Gabriele Lüdecke**  
für Senioren donnerstags von 8:45-9:45 Uhr  
für den Rücken donnerstags von 10-11 Uhr



**Handarbeitstreff** mit Nicole Single  
Donnerstag, den 02. und 16.01.2025 von 15-17 Uhr.  
(sonst jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat)



**Brettspiele-Nachmittag** mit Simon Gassenschmidt  
**Evtl. Samstag, den 25.01.2025 von 14-18 Uhr** (jeder 4. Samstag im Monat)  
Interessierte sind herzlich willkommen. **Bitte achten Sie auf den Aushang!**



**Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei**  
Beginnt wieder am Dienstag, den 14.01.2025 von 16-18 Uhr



**Nächste Sozialberatung** von Frau Kieninger  
Dienstag, den 21.01.2025 11-12:30  
Bitte melden Sie sich vorab telefonisch an (0761-51044187).



**Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20**  
Dienstag, den 21.01.2025 um 18 Uhr



## **Achtung Winterpause!**

**Bis 10.01.2025 findet keine Sprechzeit statt!**

**Ab Dienstag, den 14.01.2025 bin ich wieder für Sie da!**



**Im absoluten Notfall können Sie sich an Frau Kieninger wenden (0761-51044187).**

## **Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3**



**Krabbelgruppe im Kirschenhof mit Stefan Eller**

**Jeden Donnerstag außerhalb der Schulferien von 14:30-16:30 Uhr**



**Cego Spieltreff mit Christel Steiert**

**Freitag, 03. und 17.01.2025 jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr**

## **Neue Angebote:**

**Aktive und passive Meditationen am Samstagmorgen im QU20 Bahnhofstrasse 20 ab dem 11.01.2025 jeden Samstag von 10 - 11 Uhr** (mit Alfred Rezabek, Heilpraktiker und Meditationslehrer)

werden wir eine Meditationstechnik kennenlernen. Sie gehen alle zurück auf das "Vigyan Bhairav Tantra" eine alte indische Schrift. Aus dem Sanskrit übersetzt heißt das "die Technik über das Bewusstsein hinaus zu gehen".

Jede Meditation beginnt mit einer Einführung und wird teilweise mit Musik begleitet. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu einem kurzen Austausch.

Bei Wunsch Kontaktaufnahme unter Tel. 07661 988 194, [alfred.rezabek@web.de](mailto:alfred.rezabek@web.de)

Keine Anmeldung erforderlich, freie Teilnahme, freiwillige Spenden sind willkommen.

**Gedächtnistraining mit Brain-Gym im QU20 Bahnhofstrasse 20**

**Start Mittwoch, 15.01.2025 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr.**

Alternativ:

**Gedächtnistraining mit Brain-Gym Kurs II im QU20 im Kirschenhof 3**

**Start Dienstag, 14.01.2025 (6 Termine) von 9:00 – 10:30 Uhr.**

Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben?

Kennen Sie das Gefühl, etwas sagen zu wollen, und plötzlich ist der Gedanke weg?

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch ganzheitliches Gedächtnistraining, geistige, seelische und körperliche Funktionen zu aktivieren, denn was unbenutzt bleibt, verkümmert. Was benutzt wird, entwickelt sich.

Es ist eine gute Idee jetzt anzufangen.

Die Kursleiterin Frau Lieselotte Pirrone ist ganzheitliche Gedächtnistrainerin und ordentliches Mitglied im Gedächtnis Trainerverband. Zudem ist Sie seit 1990 Yoga- und Entspannungstrainerin.

Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder 42 €, Nichtmitglieder zahlen 48 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €. Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen!.

Anmeldung: Tel.: 0761-5901687 o. 0152-53541362 oder per email: [lisa.gtjo@yahoo.com](mailto:lisa.gtjo@yahoo.com).

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

**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)