

## Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



**Aktive und passive Meditation** mit Alfred Rezabek  
**Beginn 03.01.2026 jeden Samstag, von 10-11 Uhr**  
Kontakt: [alfred.rezabek@gmail.com](mailto:alfred.rezabek@gmail.com)



**„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20**  
Veranstalter: Inklusionsteam Kirchzarten / Kontakt und Info: [tinahog@web.de](mailto:tinahog@web.de)  
**Sonntag, den 11.01.2026 ab 14 Uhr** (jeder 2. Sonntag im Monat)



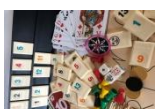
**Medizinischen Qigong** mit Gudrun Simon  
**Nur Dienstag, 06.01.2026 (trotz Feiertag) von 18:30 – 19:30 Uhr /**  
(am 27.01.2026 siehe Kirschenhof 3) Kontakt: [gudrunsimon777@gmail.com](mailto:gudrunsimon777@gmail.com)



**Come together - Songs zum Mitsingen** mit Ananda und Gudrun  
**Nur Dienstag, 06.01.2026 von 19:30 – 21:00 Uhr**  
Kontakt: [anadamain@gmail.com](mailto:anadamain@gmail.com)



**Gemeinsames Ukulelenspiel** mit Irene Weidinger  
**Dienstag, 27.01.2026 von 18:30 – 20:00 Uhr** (jeder letzte Dienstag im Monat)  
Kontakt: [irene.weidinger@online.de](mailto:irene.weidinger@online.de)



**Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo** mit Lisa Pirrone  
**Beginn 21.01.2026 - mittwochs von 14:30 – 17:00 Uhr**  
Kontakt: 0152/53541362



**Tai Chi** mit Dr. Victor Chu  
**Beginn 14.01. jeden Mittwoch Kurs I: 18-19:30 Uhr Kurs II: 20-21:30 Uhr**  
Angebot startet wieder am 17.09.2025 Kontakt: [v.chu@posteo.de](mailto:v.chu@posteo.de)



**Yoga** mit Gabriele Lüdecke / Kontakt: [gabi.luedecke@t-online.de](mailto:gabi.luedecke@t-online.de)  
**für Senioren donnerstags von 8:45-9:45 Uhr**  
**für den Rücken donnerstags von 10-11 Uhr**



**Seniorengymnastik** mit Sandra King  
**Donnerstags, neuer Kurs ab 15.01.2026 15-16 Uhr (6 Termine)**  
Tel.: 0170 5833939



**Handarbeitstreff** mit Nicole Single (bitte beachten Sie den Aushang)  
**Donnerstag, den 08. und 22.01.2026 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 erste Sprechstunde findet am 13.01.2026 statt**



**Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20**  
**Dienstag, den 20.01.2026 um 18:00 Uhr**



**Winterpause**  
**bis 09.01.2026 findet keine Sprechzeit statt!**  
**Ab Dienstag, den 13.01.2026 bin ich wieder für Sie da!**



**Achtung! Die Sprechstunde entfällt an folgenden Dienstagen:**  
**17. Februar 2026, 10. März 2026 und 14. April 2026**

## Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



**Krabbelgruppe im Kirschenhof** mit Stefan Eller

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

Kontakt: [Krabbelgruppe-kirschenhof@posteo.de](mailto:Krabbelgruppe-kirschenhof@posteo.de)



**Medizinischen Qigong** mit Gudrun Simon

**Dienstag, 27.01.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr im Kirschenhof**

Kontakt: [gudrunsimon777@gmail.com](mailto:gudrunsimon777@gmail.com)



**Cego Spieltreff** mit Christel Steiert

**Ab Freitag, 16.01.2026 von 19:00 – 21:00 Uhr**

Kontakt: [steiert.christel@googlemail.com](mailto:steiert.christel@googlemail.com)



**Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien** mit Ellen Wendt

**Freitag, 23.01.2026 von 16 - 17:30 Uhr**

Kontakt: [ellen.wendt@quartierstreff.de](mailto:ellen.wendt@quartierstreff.de)



**Gesprächskreis für Deutschinteressierte** mit Susann Pantle

**Entfällt im Januar, (ab Februar samstags von 16:30-18:00)**

kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin / Anmeldung: [S.Pantle@outlook.com](mailto:S.Pantle@outlook.com)



**Erzählcafé Thema „Winterzauber“** mit Christa Erschens

**Samstag, den 31.01.2026 von 15-17 Uhr**

Anmeldung und Infos: Christa Erschens: [cerschens@hotmail.com](mailto:cerschens@hotmail.com)

## SENIORENGYMNASTIK 75+ im QU20

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

**Ab 15. Januar 2026 immer donnerstags, 15-16 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](mailto: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**

## Gedächtnistraining mit Brain-Gym

**mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20**

**Start Mittwoch, 21.01.2026 (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 48 €, Nichtmitglieder zahlen 54 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €. Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen!

Anmeldung: Tel.: 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)