

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



„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20

Veranstalter: Inklusionsteam Kirchzarten / Kontakt und Info: 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



Come together - Songs zum Mitsingen mit Ananda und Gudrun

Nur Dienstag, 06.01.2026 von 19:30 – 21:00 Uhr

Kontakt: anandamain@gmail.com



Gemeinsames Ukulelenspiel mit Irene Weidinger

Dienstag, 27.01.2026 von 18:30 – 20:00 Uhr (sjeder letzte Dienstag im Monat)

Kontakt: 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



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



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



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon

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

Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Cego Spieltreff mit Christel Steiert

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

Kontakt: 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



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



Erzählcafé Thema „Winterzauber“ mit Christa Erschens

Samstag, den 31.01.2026 von 15-17 Uhr

Anmeldung und Infos: Christa Erschens: cerschens@hotmail.com

SENIORENGYMNASIKA 75+ im QU20

(und für alle Jüngerer, 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 Bewegungsstrainerin 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

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 unbunutzt 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.

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