

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Achtsamkeitsspaziergang mit Alfred Rezabek

Jeden 1. und 3. Samstag, von 10-11 Uhr

Kontakt: alfred.rezabek@web.de



Aktive und passive Meditation mit Alfred Rezabek

Jeden 2. und 4. Samstag, von 10-11 Uhr

Kontakt: alfred.rezabek@web.de



Kreativsamstag (mit kreativer Pause) mit Erika Graf

Samstag, 05.07.2025 ab 14 Uhr

Kontakt: Tel.: 07661 62 80 324 (ab 19 Uhr)



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

Veranstalter: Inklusionsteam Kirchgarten / Kontakt und Info: tinahog@web.de

Sonntag, den 13.07.2025 ab 14 Uhr (jeder 2. Sonntag im Monat)



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon

Dienstag, 01.07.2025 von 18:30 – 19:30 Uhr pausiert bis zum 05.08.2025

Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Zusammen Singen mit Ananda G. Litzba

Dienstag, 01.07.2025 von 19:45 – 21:45 Uhr pausiert bis zum 05.08.2025

Kontakt: anandamain@gmail.com



Gemeinsames Ukulelenspiel mit Irene Weidinger

Dienstag, 29.07.2025 von 18:30-20:00 Uhr (jeder letzte Dienstag im Monat)

Kontakt: irene.weidinger@online.de



Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo mit Lisa Pirrone

Jeden Mittwoch von 14:30 – 17 Uhr

Kontakt: Tel.: 0761-5901687



Tai Chi mit Dr. Victor Chu

Jeden Mittwoch Kurs I: 18-19:30 Uhr Kurs II: 20-21:30 Uhr

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



Handarbeitstreff mit Nicole Single

Donnerstag, den 03. und 17.07.2025 von 15-17 Uhr

(sonst jeder 1. und 3. Donnerstag im Monat) / Kontakt: Tel.: 07661/2342



Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei

Jeden Dienstag, von 16-18 Uhr



Sozialberatung

Findet momentan nicht statt



Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20

Dienstag, den 15.07.2025 um 18:30 Uhr

Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



Krabbelgruppe im Kirschenhof mit Stefan Eller
Jeden Donnerstag außerhalb der Schulferien von 14:30-16:30 Uhr
Kontakt: Krabbelgruppe-kirschenhof@posteo.de



Cego Spieltreff mit Christel Steiert
Freitags, 04. und 18.07.2025 jeweils von 18:00 – 22:00 Uhr
Kontakt: steiert.christel@googlemail.com



Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien mit Ellen Wendt
Freitag, 04. und 18.07.2025 von 16-17:30 Uhr
Kontakt: ellen.wendt@quartierstreff.de



Gesprächskreis für Deutschinteressierte
Montags 14:00-16:30
nur mit Anmeldung: S.Pantle@outlook.com

Gedächtnistraining mit Brain-Gym mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20 **Start Mittwoch, 09.07.2025 (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.

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