

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Aktive und passive Meditation mit Alfred Rezabek
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 08.03.2026 ab 14 Uhr (jeder 2. Sonntag im Monat)



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon
Dienstag, 03., 10. und 24.03.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr /
(am 31.03.2026 im Kirschenhof 3) Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Gemeinsames Ukulelenspiel mit Irene Weidinger
Dienstag, 31.03.2026 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
mittwochs von 14:30 – 17:00 Uhr
Kontakt: 0152/53541362



Gedächtnistraining mit Brain-Gym mit Lieselotte Pirrone
Start Mittwoch, Kurs ab 11.03.2026 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr
Kontakt: Tel.: 0152/53541362



Tai Chi mit Dr. Victor Chu
Mittwochs 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



Seniorengymnastik 75+ mit Sandra King
Donnerstags, Kurs I 13:50 – 14:50 Kurs II 15-16 Uhr (6 Termine)
Kontakt: Tel.: 0170 5833939



Handarbeitstreff mit Nicole Single (bitte beachten Sie den Aushang)
Donnerstag, den 05. und 19.03.2026 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 Sprechstunde am 10. März entfällt



Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20
Dienstag, den 17.03.2026 um 18:30 Uhr



Achtung! Bitte vormerken:
Keine Sprechstunde am 14. April 2026

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

Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



Krabbelgruppe im Kirschenhof mit Stefan Eller
Dienstags (außerhalb der Schulferien von 14:30-16:30 Uhr)
Kontakt: sarahjeske2013@gmail.com



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon
Dienstag, 24.03.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr im Kirschenhof
Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Cego Spieltreff mit Christel Steiert
Freitag, 06. und 20.03.2026 von 18:30 – 20:30 Uhr
Kontakt: steiert.christel@googlemail.com



Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien mit Ellen Wendt
Freitag, 13.03.2026 von 16 - 17:30 Uhr
Kontakt: ellen.wendt@quartierstreff.de



Gesprächskreis für Deutschinteressierte mit Susann Pantle
Samstags von 16:30-18:00
kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin / Anmeldung: S.Pantle@outlook.com



Erzählcafé mit Christa Erschens
Thema „Brotgeschichten“, Samstag, den 28.03.2026 von 15-17 Uhr
Anmeldung und Infos: Christa Erschens: cerschens@hotmail.com

Neues Angebot im QU 20 Kirschenhof 3:

Die Kunst, das eigene Leben zu leben - Die dritte Lebensphase mit Heide Steiner

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10-12 Uhr (vom 03.03.2026 bis zum 16.06.2026) im Kirschenhof 3

Der Übergang in die dritte Lebensphase beginnt um das 60. Lebensjahr herum und bringt Veränderungen mit sich. Der Übergang in die Rente steht bevor. Es ist einer der größten Lebenswandel und es ist wichtig sich früh genug damit auseinanderzusetzen. Die Arbeit ist weit mehr als die Sicherung unseres Lebensunterhaltes. Sie gibt uns Identität, Anerkennung, soziale Kontakte, ein Gefühl der Zugehörigkeit und Struktur. Nach der Erwerbstätigkeit wird sich die Frage gestellt: „Wer bin ich ohne meine Arbeit?“

Inhalte des Treffens:

- Herzlicher Austausch in der Gruppe
- Themen werden sein: Wo stehe ich? | Wie geht es mir? |
Wie möchte ich meine Zukunft lebendig gestalten?
Und was unterstützt mich dabei?

Dieses Angebot ist für alle Menschen geeignet, die vor oder im Ruhestand stehen und ein neugieriges Interesse an Austausch und Selbsterfahrung haben.

Zu meiner Person: Heide Steiner | Naturgestützte Prozessbegleitung

Ich bin 1960 geboren, bin seit 32 Jahren verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Die Übergänge im Leben eines Menschen haben mich schon immer sehr fasziniert, da sie so viel neues Potenzial in sich tragen.

Anmeldung und Info Tel: 0157-88593942 | www.innereweite.de

Gedächtnistraining mit Brain-Gym im QU20 in der Bahnhofstrasse 20

mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20

Start Mittwoch, 11.03.2026 (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.

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.