

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Aktive und passive Meditation mit Alfred Rezabek

Jeden Samstag, von 10-11 Uhr

Kontakt: alfred.rezabek@gmail.com



Kreativsamstag (mit kreativer Pause) mit Erika Graf

Samstag, 08.11.2025 ab 14 Uhr

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



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

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

Sonntag, den 09.11.2025 ab 14 Uhr (jeder 2. Sonntag im Monat)



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon

Dienstag, 04. und 11.11.2025 von 18:30 – 19:30 Uhr / u. 25.11. im Kirschenhof

Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Come together - Songs zum Mitsingen mit Ananda und Gudrun

Dienstag, 21.10.2025 von 19:30 – 21:00 Uhr

Kontakt: anandamain@gmail.com



Gemeinsames Ukulelenspiel mit Irene Weidinger

Dienstag, 25.11.2025 von 18:30-20:00 Uhr (jeder letzte Dienstag im Monat)

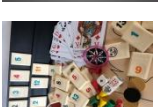
Kontakt: irene.weidinger@online.de



Gedächtnistraining mit Brain-Gym mit Lieselotte Pirrone

Start Mittwoch, Kurs ab 12.11.2025 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr

Kontakt: Tel.: 0152/53541362



Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo mit Lisa Pirrone

Jeden Mittwoch von 14:30 – 17 Uhr

Kontakt: 0152/53541362



Tai Chi mit Dr. Victor Chu

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



Handarbeitstreff mit Nicole Single

Donnerstag, den 06. und 20.11.2025 von 15-17 Uhr

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



Gedächtnistraining mit Brain-Gym mit Lieselotte Pirrone

Start Mittwoch, Kurs ab 12.11.2025 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr

Kontakt: Tel.: 0152/53541362



Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei

Dienstags von 16-18 Uhr



Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20

Dienstag, den 18.11.2025 um 18:30 Uhr

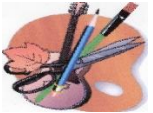
Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



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, 07. und 21.11.2025 jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr
Kontakt: steiert.christel@googlemail.com



Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien mit Ellen Wendt
Freitag, 21.11.2025 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 „Weihnachtsbäckerei“
Samstag, den 15.11.2025 von 15-17 Uhr
Anmeldung und Infos: Christa Erschens: cerschens@hotmail.com

Gedächtnistraining mit Brain-Gym

mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20

Start Mittwoch, 12.11.2025 (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.: 0152-53541362 oder per email: lisa.gtjo@yahoo.com.

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

Neues Angebot:

SENIORENGYMNASTIK 75+ im QU20

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

Ab 13. November 2025 immer donnerstags, 15-16 Uhr (6 Terminen vom 13.11.25 - 18.12.25)

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 oder Anruf (bitte auf die Mailbox sprechen) 0170 5833939

Kursgebühren: Mitglieder Quartiersverein 30 Euro, Nichtmitglieder 36 Euro pro Kurs Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

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